O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120



Доцент
Қ.Т. АРАББОЕВ[1]
[1]Қўқон давлат университети
Қўқон шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЮКЛАМАЛАРНИ МЕЪЁРЛАШ МАСАЛАЛАРИ

Аннотация

В процессе физического воспитания и спортивных занятий особое внимание следует уделять нормированию физических нагрузок. Нагрузки, предоставляемые посредством физических упражнений, должны соответствовать возможностям организма занимающихся, что, в свою очередь, способствует решению оздоровительных задач и достижению высокой эффективности физической подготовки. Физическая нагрузка оказывает определённое влияние на организм занимающихся и служит фактором усиления функциональных возможностей тела. В статье рассматривается влияние физических нагрузок на организм учащихся, а также вопросы учёта возраста, пола и уровня физической подготовки при назначении нагрузок.

***Ключевые слова**: уроки физической культуры, организм учащихся, физическая нагрузка, внутренние и внешние показатели физической нагрузки.*

Annotation

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида жисмоний юкламаларни меъёрлашга алоҳида эътибор талаб қилинади. Жисмоний машқлар орқали бериладиган юкламаларнинг шуғулланувчилар организмига мос бўлиши ўз навбатида соғломлаштириш вазифасини ҳал қилиб, жисмоний тайёргарлик даражасининг юқори самарадорликка эришишига олиб келади. Жисмоний машқлар орқали бериладиган юкламалар шуғулланувчилар организмига маълум даражада таъсир кўрсатади ва тана имкониятларини кучайтириш омили бўлиб ҳисобланади. Мақолада ўқувчилар организмига жисмоний юкламаларни таъсири, юкламалар беришда ўқувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний тайёргарлигини инобатга олиш масалалари ёритилган.

***Калит сўзлар**: Жисмоний тарбия дарслари, ўқувчилар организми, жисмоний юклама, жисмоний юкламани ички ва ташқи кўрсаткичлари.*

In physical education and sports training, special attention must be paid to the regulation of physical loads. The loads applied through physical exercises should correspond to the capabilities of the participants' bodies, which in turn contributes to solving health-related objectives and achieving high efficiency in physical preparedness. Physical exercises have a certain impact on the body and are a factor in enhancing the functional capabilities of the organism. The article explores the effect of physical loads on students' bodies and highlights the importance of considering age, gender, and physical fitness level when prescribing physical loads.

***Key words**: physical education lessons, students' bodies, physical load, internal and external indicators of physical load.*

Долзарблиги. Жисмоний тарбия ва спорт ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишини таъминлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва уларнинг умумий маданий-ахлоқий қадриятларини ривожлантиришда муҳим ўрин тутади. Жисмоний юкламалар нафақат жисмоний тайёргарликни ошириш, балки инсон организмининг функционал имкониятларини кенгайтириш ва мустаҳкамлаш учун асосий воситадир. Шу билан бирга, жисмоний юкламани меъёрлаш масаласи педагоглар, мураббийлар ва жисмоний тарбия ўқитувчилари учун муҳим аҳамият касб этади, чунки нотўғри юкламалар нафақат самарадорликни пасайтиради, балки жиддий жисмоний муаммолар ҳам юзага келишига олиб келиши мумкин. Биз қуйида жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар организмига тушадиган жисмоний юкламалар ҳақида сўз юритамиз.

Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний юкламаларни меъёрлаш алоҳида эътибор талаб қилинади. Жисмоний машқлар орқали бериладиган юкламаларнинг ўқувчи организмига мос бўлиши ўз навбатида соғломлаштириш вазифасини ҳал қилиб, жисмоний тайёргарлик даражасининг юқори самарадорликка эришишига олиб келади. Жисмоний машқлар орқали бериладиган юкламалар шуғулланувчилар организмига маълум даражада таъсир кўрсатади ва тана имкониятларини кучайтириш омили бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний юкламанинг ички ва ташқи томонларига нисбатан организмнинг дастлабки ҳолатида маълум ўлчами мавжуд [1;6]. Ташқи ўлчамлари қанча кўп бўлса, организмни шунча кўп функционал силжишларга олиб келади. Бироқ бир хил бўлмаган дастлабки ҳолатда ва ҳар хил дастлабки тайёргарликларда организмда турли хил жавоб реакцияси кузатилади [5; 430]. Жисмоний юклама ҳажмининг ички ва ташқи кўрсаткичлари тўғридан-тўғри ўзаро алоқага эга, организмнинг юкламага мослашганлик ҳолатига боғлиқ, ёши, жинси, шуғулланганлик даражаси билан аниқланади [4; 22]. Жисмоний юкламанинг ташқи ҳажми бир хил бўлган машғулотда шуғулланган ва шуғулланмаган ўқувчилар организми ҳар хил жавоб реакциясини беради [2;8].

Тадқиқот мақсади жисмоний тарбия дарсларида жисмоний юкламани меъёрлашга доир билимларни ўрганиш ва тегишли тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот усуллари. Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний юкламани меъёрлаш масалаларини ўрганиш учун, илмий-услубий адабиётлар таҳлили, кузатувлар, етакчи мутахассислар тажрибаларини умумлаштириш асосида умумтаълим мактабларида ташкил этилди.

Тадқиқот вазифалари. Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний юкламани меъёрлашга доир муаммоларни ўрганиш;

Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний юкламани меъёрлашга тегишли тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Ушбу соҳадаги илмий изланишлар натижаси шуни кўрсатадики, жисмоний юкламани меъёрлашда педагогик ва физиологик томонлар ўртасида ўзаро боғлиқлик бор. Жисмоний юклама бериш натижасида организмда кечадиган ўзгаришлар барча физиологик тизимларга таъсир кўрсатади. Мактаб ёшидаги болаларнинг морфологик ва шаклланиш динамикаси мураккаб ва кўп қирралидир. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия машғулотларида жисмоний тарбия воситаларини танлашда шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиш зарур.

Ўсиб келаётган ёш организмнинг ривожланиши ва такомиллашиши учун жисмоний машқлар фавқулодда муҳимдир. Шунга биноан ўсмирлик ёшидаги етарли жисмоний юклама организмдаги кўп жараёнларни мувофиқлаштиради, аксинча, жисмоний фаолликнинг етишмаслиги эса организм функсияларини ва жисмоний ривожланишини, куч, тезкорлик, чаққонлик ва чидамлилик каби асосий ҳаракат сифатларининг шаклланишини сусайтиради.

Мутахассисларни фикрича, замонавий мактаб ўқувчиси ҳаракат камолатига эришиш дарсларда ва дарсдан ташқари ўтиладиган машғулотларда маълум ҳажмда жисмоний юкламани бажариб, маълум даражадаги ҳаракат фаоллигини амалга ошириши лозим. Агарда минимал жисмоний юклама бажарилмаса ҳаракат ва вегетатив тизимларда сифатли такомиллашиш юзага келмайди.

Ҳар хил биологик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун жисмоний юкламани меъёрлаш методикаси замонавий шароитда муҳим амалий ҳамда назарий аҳамиятга эга ва шу асосда маълумотларни аниқлаш, ишлаб чиқиш зарур, акс ҳолда ўқувчиларнинг соғлиғи ёши ўтиши билан ёмонлашиб боради.

Мактаб жисмоний тарбия дарсларида максимал жисмоний юклама ҳар доим ҳам берилавермайди, шунинг учун ўқувчиларнинг махсус тайёрлов машқлари орқали жадал максимал натижаларга эришишга зарурият йўқ. Бироқ назорат мезонлари қабул қилинса, чигал ёзиш машқларини ўтказиш зарур.

Организмга жисмоний юклама беришнинг чегараси жисмоний тарбия дарсларида дарснинг типига қараб аниқланади. Янги материални ўрганаётган пайтда ҳаракат аппарати ҳамда миянинг аналитик ва синтетик функсиясига юқори талаб қўйилади, бу ҳаракат уйғунлигининг келишувчанлигига боғлиқ. Бундай типдаги дарсларнинг вегетатив функцияга таъсири юқори эмас. Ўрганилаётган материални такомиллаштириш ёки мустаҳкамлашда жисмоний юкламани ошириш учун шароит яратилади, умумий жисмоний тайёргарлик дарсларида жисмоний юклама кўпайтирилади.

Жисмонии юклама организмни тикланиш жараёнлари даврида ўз ифодасини топади. Кичак ва ўрта юкламадан сўнг организмда содир бўладиган ўзаришлар бир неча 10 дақиқа ёки соат давом этади. Кўп жисмоний юламада 3-8 кун ва ундан ҳам узоқ давом этадиган ўзгаришларга олиб келиши мумкин.

Жисмоний юклама ҳажми чарчоқ содир бўлишига олиб келиши мумкин. Бундай юклама турлари кичик, ўрта, сезиларли, катта, ҳаддан зиёд поғоналардан иборат. Бу ҳажмлар маълум даражада чарчоққа олиб келади. Кичик ва ўрта юкламада чарчоқ содир бўлмайди. Сезиларлида чарчоқ яширин, каттада чарчоқ аниқ, ҳаддан зиёд юқорида ўта чарчоқ ва зўриқиш содир бўлади. Катта жисмоний юкламадан сўнг болалар организмининг тикланиш даври катталарга нисбатан узоқ вақт давом этади. Агар жисмоний юлама эксентив характерда бўлса, организмнинг тикланишидаги пулс суммаси ҳам кўпдир. Кўпчилик тадқиқотчилар организмга бериладиган жисмоний юкламанинг таъсирини баҳолашда юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ)нинг турли туркумларини тавсия қилади. Мутахассисларнинг тавсияси 5 поғонадан иборат бўлиб, кўпроқ жисмоний тарбия дарсларида қўлланилади:

1. Машқларни бажариш шиддати суст бўлган поғона (ЮҚЧ бир дақиқада 100 - 120 марта)

2. Машқларни бажариш шиддати кичик бўлган поғона (ЮҚЧ бир дақиқада 130 - 160 марта, тахминан максималдан 50 %).

3. Машқларни бажариш шиддати катта бўлган поғона (ЮҚЧ бир дақақада 150 - 170 марта, тахминан максималдан 70 %).

4. Машқларни бажариш шиддати субмаксимал бўлган поғона (тахминан максималдан 80 %).

5. Машқларнн бажариш шиддати максимал бўлган поғона (максималдан 100 % ни ташкил қилади).

Максимал кучланишдан 1 ёки 5 % ни ташкил этувчи мушак кучланиши ҳаракат аниқлигини оши-

ради. Максимал кучланишдан 30 - 40 % жисмоний юклама бўғимларнинг фазовий ҳаракатларини бузмайди. Агар жисмоний юклама максимал кучланишдан 50 - 70 % ошса, фазода ҳаракатнинг аниқлиги пасаяди.

Каттароқ ёшдаги ўқувчилар организми морфофункционал тизимининг шаклланиш жараёни ҳали якунланмаган, спорт билан мунтазам шуғулланмайдиган қиз ва йигитлар учун жисмоний юкламани максимал куч ва чидамлиликнинг намоён бўлишига боғлиқ ҳолда меъёрлаш лозим. Жисмоний тарбия амалиётида болалар, қизлар ва ўспиринлар ҳаракатининг ҳар томонлама гармоник ривожланишини ҳисобга олиш зарур.

Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний юкламани меъёрлаш масалалари жисмоний тарбия воситалари ва услубларини асослаш билан шуғулланувчи педагоглар диққат марказида турибди. Бу масалаларни ечишнинг бирдан бир йўли алоҳида машқлар мажмунни тузиш ва бутун дарс давомида жисмоний машқларнинг энергия қийматини баҳолашдир. Бироқ бу масала юзасидан юриш ва югуриш машқлари ўрганилган холос.

Жисмоний юкламани объектив асослашда организмнинг тикланиш кўрсаткичлари, энергня сарфи ва марказий асаб тизими фаолиятининг ўзгариши организмнинг вегетатив тизимлари ҳамда таянч-ҳаракат аппаратларида машқ бажариш жараёнида ва уларни бажариб бўлгандан сўнг ҳар хил кўринишлардан фойдаланилади.

Самарали ташкил қилинган жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларнинг мустақил шуғулланишига имконият яратади. Шуни назарда тутиш лозимки, уларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш, машғулотларни ташкил қилишда ижобий натижалар беради.

Жисмоний тарбия ва спорт дарсларида жисмоний юкламаларни меъёрлаш масаласи, ёш ва жисмоний имкониятларга мослашув, шунингдек, физиологик ва педагогик тамойиллар билан узвий боғлиқ бўлиб, таълим жараёнининг муҳим қисми ҳисобланади. Тўғри ташкил этилган жисмоний юкламалар ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишини тезлаштириш, соғломлаштириш ва ҳаракат сифатларини шакллантиришда асосий воситадир. Шу билан бирга, юкламаларни меъёрлашда ёш, жинс, жисмоний тайёргарлик даражаси ва индивидуал хусусиятларни ҳисобга олиш муҳимдир, чунки нотўғри ёндашувлар соғлиқ ва ривожланишга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Хулоса. Илмий изланишлар ва амалий тажрибалар шуни кўрсатадики, жисмоний юкламаларни назорат қилиш ва меъёрлаш учун юрак қисқариш частотаси, энергия сарфи ва организм тикланиш кўрсаткичлари каби ўлчовлар ёрдамида объектив баҳолаш усуллари жорий этилиши керак. Бу эса жисмоний тарбия дарсларида хавфсизликни таъминлаш, самарадорликни ошириш ва ўқувчиларнинг соғлиғини ёмонлашишининг олдини олиш имконини беради.

Шу билан бирга, мувофиқлаштирилган жисмоний юкламалар нафақат жисмоний ривожланиш, балки ёшларнинг умумий маданий-ахлоқий қадриятларини шакллантиришда ҳам муҳим аҳамият касб этади. Замонавий педагогик ва физиологик тамойиллар асосида жисмоний юкламаларни меъёрлаш, индивидуал ёндашувларни жорий этиш ва назорат усулларини такомиллаштириш орқали мактаб жисмоний тарбиясининг сифатини ошириш мумкин.

Келажакда бу соҳада олиб бориладиган изланишлар ва амалий ишлар орқали жисмоний юкламаларни янада аниқроқ, хавфсиз ва самарали ташкил этиш имкониятлари кенгаяди. Бу эса, ўз навбатида, ёш авлодни соғлом, ҳаракатга фаол ва интеллектуал ривожланган шахс сифатида тарбиялашда муҳим қадам бўлади.

Адабиётлар:

1. Li, Jie. “Implementation and Verification of Reinforcement Learning in the Automatic Assessment System for Physical Education Teaching Skills.” International Journal of High Speed Electronics and Systems (2025): 2540464.

2. Араббоев, ҚТ. «жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни.» Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.

3. Arabboyev Qakhramon Tohirjonovich. (2022). Adaptation of athlete students to student life. international journal of social science & interdisciplinary research ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 272–276. Retrieved from

4. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. “Features Of Physical Education Of Preschoolers.” International Journal of Early Childhood Special Education 15.2 (2023).

5. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). The importance of functional training in the athlete training system. international journal of social science & interdisciplinary research ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 7.429,

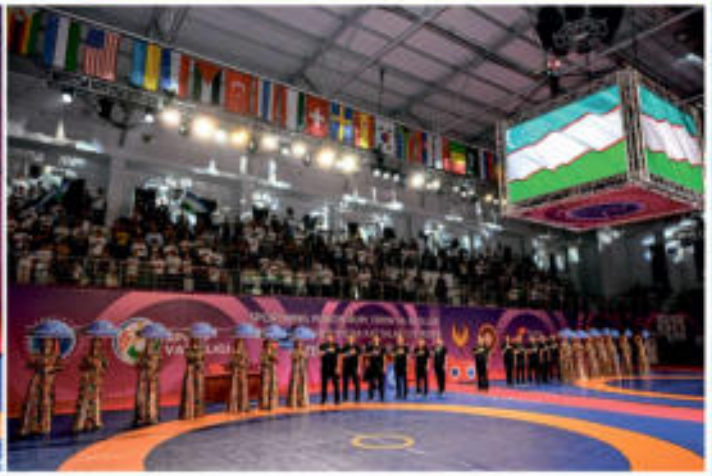
6. Arabboyev, Qahramon Tohirjonovich. “Talabalar Jismoniy Tarbiyasining Dolzarb Muammolari.” Miasto Przyszłości 54 (2024): 1020-1022.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!