

KURSANT VA TINGLOVCHILARNING JISMONIY VA JANGOVAR TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ASOSIY BOSQICHLARI

Kdirova Muxabbat Allaniyazovna

O‘zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy

tayyorgarlik kafedrasida katta o‘qituvchi-murabbiyi

pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

e-mail: gulzaabatova@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada kursant va tinglovchilarning jismoniy va jangovar tayyorgarligini takomillashtirishning asosiy bosqichlari yoritilgan. Shu bilan birga maqolada inson organizmi morfologik funksiyalarining xususiyatlari va ularning rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining ijobiy ta‘sirlari, kursantlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini ommaviylashtirish masalalari ham tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, morfologiya, sport, jismoniy tarbiya, tezlik, kuch, jismoniy sifatlar, organism, kursant, mashg‘ulot.

Аннотация: В статье освещаются основные этапы совершенствования физической и боевой подготовки курсантов и слушателей. В то же время в статье анализируются особенности морфологических функций организма человека и положительное влияние занятий физической культурой и спортом на их развитие, вопросы популяризации здорового образа жизни среди курсантов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, морфология, спорт, физкультура, скорость, сила, физические качества, организм, кадет, тренировка.

Abstract: The article highlights the main stages of improving the physical and combat training of cadets and trainees. At the same time, the article analyzes the features of the morphological functions of the human body and the positive impact of physical education and sports on their development, issues of promoting a healthy lifestyle among cadets.

Keywords: healthy lifestyle, morphology, sports, physical education, speed, strength, physical qualities, body, cadet, training.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari: har bir fanni o‘rganining dastlabki jarayonlarida shu fanga mansub bo‘lgan tushunchalar va atamalarning izohi va mohiyati o‘rganiladi. Jismoniy tarbiya va sport fanining asosiy tushunchalari juda hilma hil va o‘zigi xos. Asosiy tushunchalar sifatida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy barkamollik, sport va sport mashg‘ulotlari, texnik va taktik tayyorgarlik, sport maxorati tushunchalari o‘rganiladi.

Jismoniy madaniyat: jismoniy tarbiya va sport fanining o‘zagi sifatida qabul qilingan tushuncha bo‘lib, jismoniy tarbiya va sportga oid bo‘lgan barcha tadbirlarni o‘zida aks ettiradi. Insonning jismoniy barkamolligini amalaga oshirish jismoniy madaniyatning asosiy

maqsadi bo‘lib hisoblanadi. Mexnat faoliyati natijasida inson mexnatsevar va yuqori malakali mutaxassis hamda yuqori darajada ishchanlik qobiliyatiga ega bo‘lishi mumkin. Lekin bu bilan uning jismoniy madaniyati yuksalib qolmaydi. Inson jismoniy madaniyatini shakllanganligi, o‘z organizmiga hurmat darajasida qarashi, sog‘lom turmush tarzi olib borishi, shaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilishi, muntazam jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanishida namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohatlarda faol qatnashish, hamyurtlarimizni xalqaro sport musobaqalari, jahon birinchiliklari va olimpiada o‘yinlaridagi muvoffaqiyatlariga hamda yoshlar va aholi o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini ommaviylashtirish, targ‘ibot va tashviqot qilish tadbirlariga o‘z xissalarini qo‘sha olish bilan ham belgilanadi.

Jismoniy madaniyat boshqa turdagi faoliyatlardan farqli o‘laroq insonni barkamol qilib tarbiyalash, sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur jismoniy harakatlar malaka va ko‘nikmalarini rivojlantirish, to‘g‘ri va kelishgan qomatni shakllantirishga qaratilgan. Demak jismoniy madaniyat inson ichki dunyosi va tashqi ko‘rinishini takomillashtirish, jismonan faol va mexnatsevar mutaxassis qilib tarbiyalash vazifalarini bajaradi.

Jismoniy madaniyat – inson umumiy madaniyatining bir qismi bo‘lib, jismoniy mashqlar, sport mashg‘ulotlari va tabiat omillari yordamida organizmni chiniqtirish, rivojlantirish, sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan. Jismoniy madaniyatning mazmunini to‘g‘ri tashkil etilgan hamda ma‘lum bir maqsadni ko‘zlab tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari tashkil etadi. Jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug‘ullanish inson organizmini jismoniy harakat malaka va ko‘nikmalarini takomillashtirish bilan birga, jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga, organizm umumiy holatini yaxshilanishiga, tana tuzilishini ko‘rkam bo‘lishga olib keladi.

Jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanishda, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish bir qator tamoyillarga amal qilish talab etiladi. Masalan umumiy chidamlilik fazilatini rivojlantirish bilan yurak qon tomir va nafas olish tizimi faoliyati takomillashtiriladi, bunda o‘rtacha va og‘ir jismoniy yuklamalar bilan uzoq muddat shug‘ullanish tavsiya etiladi. Siklik mashqlar sanalgan yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish mashqlarini bajarish bu vazifalarni ijobiy hal etishga yordam beradi. Mashg‘ulotlarni hafta davomida 2 – 3 marotaba, 30 – 120 daqiqa davomida o‘tkazilish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Mashg‘ulotlar davomidagi jismoniy yuklamalar yurak faoliyatini kuchaytirishi, yurak urishlar soni daqiqasiga 120 -150 marta etishini ta‘minlash kerak.

Jismoniy madaniyatning tarixiy rivojlanish taraqqiyotida insonning jismoniy barkamolligini ta‘minlashning ma‘naviy va moddiy qadriyatlari shakllandi. Jismoniy madaniyatning ma‘naviy qadriyatlari sifatida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va taraqqiyoti ni ta‘minlash bo‘yicha ilmiy va uslubiy bilimlar, tajriba va malakalarning shakllanishi, ilmiy uslubiy va o‘quv qo‘llanmalar, darsliklarni tayyorlanishi, video va kinofilmalarni ishlab chiqilishini hisobga olish mumkin. Sportchilarning musobaqalarda ko‘rsatayotgan rekordlari ma‘naviy boylik bo‘libgina qolmay, jismoniy tarbiya va sportning inson organizmi xususiyatlarini takomillashtirishdagi bilimlar va

tushunchalarni kengayishiga olib keladi. Ma‘naviy boylik sifatida sog‘lomlashtiruvchi gimnastika va jismoniy tarbiya shakllarini vujudga kelishi, sport turlarini, o‘yinlar va bellashuvlarni yaratilishi ishon ma‘naviy va madaniy tarbiyasini taraqqiy etishiga uning ma‘naviyatini yuksalishiga ta‘sir ko‘rsatadi.

Jismoniy madaniyatning moddiy qadriyatlari bo‘lib mamalakatda barpo etilayotgan zamonaviy sport inshootlari, stadionlar, arenalar, suv xavzalari, basseynlar, tennis kortlari, golf, futbol maydonlari, velotrekler, muz saroylari, ippodromlar, motodromlarning xalqaro andozalarga javob berishini ta‘kidlash mumkin. Shu bilan birga sport mashg‘ulotlarini zamonaviy sport jixozlari bilan ta‘minlanishi, mamlakatda zamonaviy sog‘lomlashtirish markazlari, fitnes klublarini faoliyat olib borishi, ularning zamonaviy trenajerlar bilan jixozlanganligi moddiy boyliklar hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat atamasi shaxsning jismoniy madaniyati tushunchasi bilan uzviy bog‘liq. Shaxsning jismoniy madaniyati quyidagi bir qator sifatlarda namoyon bo‘ladi:

— Jismoniy tarbiya va sportga oid bilimlarga ega bo‘lish, bilimlardan sport sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini mustaqil tashkil etishda samarali foydalanish:

— Jismoniy va shaxsiy xususiyatlariga muvofiq jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug‘ullanish;

— Hayotiy va kasbiy muammolarni echishda muhim hisoblangan jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lish.

Jismoniy tarbiya – shaxs jismoniy sifatlarini, harakat malaka va ko‘nikmalarini rivjlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon. Jismoniy tarbiyaning ilk shakllari ibtidoiy jamiyatda vujudga kela boshlagan. Odamlar o‘zlariga ozuqa topish, ov qilish, turar joylar tayyorlash jarayonlarida turli hil jismoniy harakatlarni bajarganlar. Faoliyatni samarali tashkil etish uchun o‘zlarining jismoniy fazilatlarini kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini har hil shakldagi harakatlar bilan rivjlantirib borganlar. Doimo jismoniy harakatlar bajargan, faol hayot olib borgan qabila vakillar jismonan kuchli va chiniquqan bo‘lganlar, ular o‘zlarining jismonan kuchli bo‘lganligi uchun sardorlar, qabila boshliqlari bo‘lib hisoblanganlar.

Demak tarixdan ma‘lumki jismonan faol, muntazam jismoniy mashqlar va harakatlar bilan shug‘ullangan insonlar, boshqalarga nisbatan jismonan barkamol va sog‘lom bo‘lganlar. Yoshlikdan bolalarni jismoniy harakatlarga ov shukllari, jang va mushtlashish, kurash tushish mashqlari bilan shug‘ullanish jangovor kuchli yoshlarni tarbiyalashga asos bo‘lgan. Hozirgi kunda ham bolalarni yoshlikdan jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanishga o‘rgatish, sog‘lom turmush tarzi qoidalariga amal qilish ularni jismonan barkamol va ma‘naviy etuk inson qilib tarbiyalashga zamin yaratadi.

Tarixiy ov harakatlari va jismoniy mashqlar bilan ishon o‘zining jismoniy barkamolligini ta‘minlash hamda sog‘ligini mustahkamlash maqsadida shug‘ullanishni boshlaganlarida jismoniy tarbiya jarayonlari shakllana boshladi. Jismoniy tarbiya – jismoniy harakat shakllariga o‘rgatish, harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish, jismoniy fazilatlarini rivjlantirish mashqlarini o‘rganishga qaratilgan tarbiyaviy va ta‘limiy jarayon bo‘lib, shug‘ullanuvchilarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qatnashishga malaka va

ko‘nkimalarni shakllantiradi. Jismoniy tarbiya jarayonlarida jismoniy madaniyatning qadriyatlari shakllantirib boriladi. shu nuqtai nazarda jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya tushunchasi deyarli bir hil ma‘noda qo‘llanilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya yosh avlodning va aholini tarbiya jarayonlarining bir qismini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo‘lib, tarbiyachi va murabbiyning rahbarligidagi mashg‘ulotlar, mashg‘ulotlarning reja va dastur asosida tashkil etilishi, tarbiya jarayonlarida tamoyillar va uslublarga qat‘iy rioya qilish jismoniy tarbiyaning maxsus xususiyatlarini belgilaydi. Jismoniy tarbiya umumiy tarbiyaning – aqliy, axloqiy, ruhiy, ma‘naviy va estetik tarbiya jarayonlarini ham amalga oshirishni ta‘minlaydi. SHu bilan birga jismoniy tarbiyada organizmni jismoniy rivojlantirishga qaratilgan maxsus tarbiya jarayonlari amalga oshiriladi.

Turli shakldagi jismoniy harakatlar yurish, yugurish va sakrash, uloqtirish harakatlariga o‘rgatish: Harakatlarga o‘rgatish jarayonlari shug‘ullanuvchilarda jismoniy harakatlar malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Shuning uchun jismoniy harakatlarga o‘rtaish jarayonlarini shug‘ullanuvchilar harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonlari deb tushunish mumkin. Harakat malaka va ko‘nikmalarini rivojlanib borishi bilan yangi shakldagi harakatlarni egallash saviyasi ham ortib boradi. Bu jarayonlar pda jismoniy fazilatlar ham rivojlanib, harakatlarni muvofiqlikda bajarish qobiliyatlari takomillashadi. Ko‘plab shakldagi harakat malaka va ko‘nikmalarni egallash, jismoniy fazilatlardan sportda, kasbiy va hayotiy faoliyatda smarali foydalana olish imkoniyatlarini yaratadi. Sportchilarni bir hil darajadagi kuch fazilati bilan jismoniy harakatlarni takomillashgan malakasi tufayli, mashqlarni har hil samaradorlikda bajarishlarini misol qilib ko‘rsatish mumkin. Ya‘ni bir xil kuchga ega bo‘lgan kurashchi uloqtirish harakatlarini bu mashqlarni egallash malakasiga muvofiq har hil samaradorlikda bajaradi.

Jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish: Jismoniy fazilatlar tug‘ma bo‘lib, jismoniy harakat malaka va ko‘nikmalari esa mashg‘ulotlar jarayonlarida takomillashtirib boriladi. Bir insonda kuch fazilati yaxshi rivojlangan bo‘lsa boshqasida chidamlilik, yana birida tezkorlik yoki chaqqonlik hamda egiluvchanlik sifati rivojlangan bo‘ladi. SHunga qaramay jismoniy fazilatlarni yuqori darajada rivojlanganligini ta‘minlash uchun maxsus mashqlarni muntazam bajarish tavsiya etiladi. muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish harakat malaka va ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan bir qatorda jismoniy fazilatlarni ham takomillashib borishini ta‘minlaydi. Jismoniy fazilatlarni rivojlanishi, harakat malaka va ko‘nikmalarini takomillashtiribgina qolmay sog‘likni mustahkamlashga, organizm morfo funksional imkoniyatlarini ortirishga olib keladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi kursantlarda jismoniy madaniyatga oid maxsus bilimlarni shakllantirish: Kursant yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilimlar hosil qilinadi. jismoniy mashqalar va sport turlarini shakllanishi, tarixi, rivojlanishi ularning organimzni sog‘lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish vazifalari, zamonaviy sport musobaqalari, bayramlari va tadbirlari, yoshlar va

aholi o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish muammolari hamda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohatlar natijalari xaqida bilimlar va tushunchalar shakllantiriladi.

Jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug‘ullanish bo‘yicha istak va hohishlarni shakllantirish: Jismoniy mashqlar va harakatlarni ongli va maqsadli bajarish bo‘yicha amaliy malaka va ko‘nikmalar shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini organizmni sog‘lomashtirish hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish vazifalarini tushunib etish.

Jismoniy mashq – jismoniy tarbiya vazifasini amalga oshirishga qaratilgan jismoniy harakatlarning tizimli shakllari bo‘lib o‘ziga xos qonuniyatlar asosida bajariladi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari bo‘lib hisoblanadi. Jismoniy mashqlarning jismoniy harakatlardan farqi ularning maqsadli foydalanishi, tashkiliy jarayonlari, harakatlar miqdori, hajmi va tezligi mavjud bo‘lishi. Jismoniy tarbiya vazifasini bajarishda foydalanadigan jismoniy harakatlarni bir necha bor takrorlash, harakatlarni bajarish tezligi, jadalligiga e‘tibor qaratish, yaxshi natijalarga erishi uchun harakatlarni bajarish va takrorlash oralig‘ida dam olishni navbatlashtirish talab etiladi. ko‘rinib turibdiki yurish, yugurish, sakarash va boshqa turdagi harakatlar maqsad asosida bajarilsa, ko‘p marotaba takrorlansa, jismoniy harakatlar hajmi, soni, jadalligi va miqdoriga ega bo‘lsa jismoniy mashqlar bo‘lib hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar tarixiy davrlardan foydalanib kelingan bo‘lib ularning ilk shakllari mexnat faoliyati va harbiy jangovor faoliyat natijasida vujudga kelgan. Jamiyat taraqqiyoti bilan mexnat va harbiy tayyorgarlik vositasi bo‘lib hisoblangan jismoniy mashqlar sog‘lomashtirish va organizm jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish vositasi bo‘lib qoldi. Tarixda raqiblarga va hayvonlarga kamondan o‘q uzish mashqlari endilikda kamondan o‘q uzish sportida nishonga o‘q uzish shakllariga aylangan. Inson ongining o‘sishi, fan va texnikaning taraqqiyoti mexnat va harbiy faoliyatga taalluqli bo‘lmagan ko‘pdan ko‘p jismoniy mashq turlarini shakllanishiga olib keldi. Inson hayoti va kasbiy faoliyatida uchramaydigan harakatlardan iborat bo‘lgan ko‘plab sport turlari va jismoniy mashqlar o‘ylab topilmoqda. Bu harakatlar inson hayot faoliyatida uchramasada organizmni jismoniy rivojlantirishda va sog‘lomashtirishda katta ahamiyatga ega bo‘lmoqda.

Gigienik omillar – shug‘ullanuvchilarning shaxsiy va jamoat gigiena talablariga riya qilishni nazarda tutadi. Gigiena qoidalari tanani parvarish qilish, uning tozaligini saqlash, yashash, o‘qish va ish hamda sport mashg‘uloti joylarini tozaligini ta‘minlash, toza havo, issiq va sovuq suv bilan ta‘minlanishini tashkil etish, sport jixozlari va kiyimlari yaroqliligi va tozaligini ta‘minlash, uyqu va to‘g‘ri dam olishni tashkil etish, to‘g‘ri va sifatli ovqatlanish, mexnat va dam olishni to‘g‘ri navbatlashtirishda iborat bo‘ladi. Gigienik omillar sport va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchilar organizmini sog‘lomashtirish va jismoniy rivojlanishiga bevosita ta‘sir qilibgina qolmay balki sport va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini ham ortiradi.

Jismoniy tarbiya vositalari hisoblangan jismoniy mashqlar, tabiatning sog‘lomashtiruvchi kuchlari hamda gigienik omillardan jismoniy tarbiya va sport

mashg‘ulotlari jarayonlarida o‘zaro muvofiqlikda foydalanish organizmni sog‘lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish bilan birga sport maxoratlarini ort irishda ijobiy natijalarga erishishni ta‘minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kdyrova, M., & Abatova, G. (2023). PROFESSIONALLY PEDAGOGICAL PREPARATION OF COUCHES AND ITS IMPROVEMENT WITH THE USE OF EDUCATIONAL TESTS. Modern Science and Research, 2(4), 15–20. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/18813>
2. Kdirova, M. (2023). THE ADVANTAGE OF THE FORMATION OF JUMPING IN THE ORDER CORRESPONDING TO THE TECHNICAL TECHNIQUES (FOR EXAMPLE, VOLLEYBALL). Modern Science and Research, 2(4), 21–27. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/18815>
3. Kdirova, M. A., & Nazarova, G. O. (2016). Professional and pedagogical preparedness of trainers and the possibility of improving it using training tests. In Actual problems of physical culture and sports (pp. 165-170).
4. Kdirova, M. A., & Abatova, G. N. (2021). Press-depressive warm-up asan effective means of adjusting the psychofunctional readiness of athletes for competitions. Academic Research in Educational Sciences, 2.
5. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to‘siq qo‘yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//“Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 613-614b.
6. Abatova N.G The cluster-modular method as a modern trend of improvement in the structure of a lesson in physical education for students with different levels of physical fitness. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o‘tkaziladigan XXXII ezgi olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayirlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 587.
7. Abatova N.G., The effectiveness of increasing young volleyball players' hand strength and shuttle speed using game exercises. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o‘tkaziladigan XXXII ezgi olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayirlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 397-bet
8. Kdirova M.A., Level of professional and pedagogical training of volleyball coaches. . //Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o‘tkaziladigan XXXII ezgi olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayirlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 470-bet
9. ИИБ Академиясида жисмоний тарбия дарсларини соғ‘ломлаштиришга йўналтириш методикаси. 151б. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини

шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани.
22.02.2024.Чирчиқ.

10. Воздействие физического воспитания в личностном развитии сотрудников ОВД. 152 ст. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилият-ларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани.
22.02.2024.Чирчиқ.

11. Ёш волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини баҳолаш. 319-320б.
“Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024.Чирчиқ.

14.“Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбга йўналтириб ўқитишнинг долзарб муоммалари” // “Формы организаци учебных занятий по физической и боевой подготовки курсантов // республика илмий-амалий конференцияси материаллари // ИИБ Академия 27.09.2024 йил.

15. Нарбийлар жисмоний тайёргарлигида педагогик хусусиятларнинг ўрни Ички ишлар органлари ходимларининг жанговар ва жисмоний тайёргарлигини ошириш: муаммо ва ечимлар. Республика илмий-амалий конференция материаллари.143-146ст. Тошкент – 2024.

16. “The advantage of developing the skills in accordance with technical methods (in the example of volleyball)”//Myg‘allim ham uzliksiz bilimlendiriu jurnali ilmiy maqola.. -2024.571-574 бетлар 2024 5/2 сан.

17.The impact of physical yeducation in the personal development of police officers. 189-191r.PEDAGOGS International research journal. ISSN: 2181-3027. SJIF: 4.995. Volume-56 Issue-2. 21/05/2024. www.pedagogs.uz .

18.Volleyball as a means of developing the physical qualities of cadets of the academy of the republic of Uzbekistan. 184-188 p. PEDAGOGS International research journal. ISSN: 2181-3027. SJIF: 4.995. Volume-56 Issue-1. 21/05/2024. www.pedagogs.uz

19. “USA innovation in the modern education system”халқаро журнал // “Methods of improving physical and combat trading in educational institutions of the ministry of internal affairs of the republic of uzbekistan” // илмий мақола . 25.09.2024

20. PEDAGOGS International research journal-65. ISSN:2181-3027.” // “The role of physical education in the universal and professional trading of cadets” // илмий мақола. Volume-67 Issue-1. сентябр-2024й.68-72 бетлар.

21. PEDAGOGS International research journal-67. ISSN:2181-3027.” // “The mainlaws the development of physical abilities” // илмий мақола. Volume-67 Issue-1. октябр-2024й.197-200б.

22. The impact of physical education in the personal development of polise officers // Modern education and development.№ 14, Част -9.Ноябр-2024г.153-156р