

## 11-12 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH XALQ HARAKATLI O'YINLARI

Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li

Osiyo xalqaro universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Email: [sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz](mailto:sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10993761>

**Annotatsiya.** Maqolada o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xalq milliy o'yinlarining tutgan o'rni harakatli o'yinlari metodik jihatidan to'g'ri o'tkazishda bolalar rivojlanishiga ta'siri ayrim harakatlarda u yoki boshqa mashqlarni bajarishda elementar harakat malakalarini egallashlari to'g'risida fikr yuritilgan. 11-12 yoshli bolalar uchun qanday milliy harakatli o'yinlardan foydalanish haqida bilimlar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Harakatli o'yin, metodik, bola, milliy, sakrash, yugurish.

### PEOPLE'S ACTION GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 11-12-YEAR-OLD CHILDREN

**Abstract.** In the article, the role of national games in the development of the physical qualities of students, the influence of the movement games on the development of children in the methodical correct implementation of certain movements, and the acquisition of elementary movement skills in the performance of one or another exercise. thought about. Knowledge about how to use national action games for 11-12-year-old children is described.

**Key words:** Movement game, methodical, child, national, jumping, running.

### НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ

**Аннотация.** В статье рассматривается роль народных игр в развитии физических качеств учащихся, влияние двигательных игр на развитие детей в выполнении определенных движений и приобретение элементарных двигательных навыков при выполнении одного. или другое упражнение, обдуманное. Описаны знания по использованию национальных игр-действий для детей 11-12 лет.

**Ключевые слова:** Двигательная игра, методическая, детская, национальная, прыжки, бег.

#### Kirish

11-12 yoshli bolalar yoshiga mos o'yinlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar;
2. Kuchni oshiruvchi o'yinlar.
3. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
4. Chidamlilikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
5. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar;

Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ko'pchilikni tashkil etadi, ularda turli jismoniy sifatlarni ketma-ket rivojlanishi mumkin. O'yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim

saviyasi, turmush tajribasi kengayishi, katta yoshdagi odamlar turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog'liqdir. Darhaqiqat, o'yinlarning oddiydan murakkabga tomon o'sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o'yinning o'ziga xos boshqa ko'rinishlari bilan boyishi sababli amalga oshadi.

**1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar.** Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchida tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Bunda ko'proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazishga e'tibor qaratiladi.

Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'yinlarga «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt muyush», «Bo'sh joy», «Kim tez o'ynaydi» kabilarni kiritish mumkin.

Masalan, «Do'ppi kiyishda kim g'olib» o'yini qadimgi o'zbek xalqining milliy harakatli o'yinlaridan hisoblanib, bolani tezkorlik, chaqqonlikka o'rgatadi. O'yinda o'quvchilar ikki guruhga bo'linadi. 30 metr masofani ikkita do'ppi bilan belgilash kerak. Har ikkala guruhdan ikki bola shu masofaga yugurib borib kelishi va o'yinni bajarishi-do'ppi boshidan tushmasligi kerak.

O'yin guruhdagi bolalarning hammasining boshiga do'ppi kiygizilgunga qadar davom etadi. qaysi guruh shartni tez bajarsa, o'sha g'olib sanaladi.

**2. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar.** Bunda o'qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni tanlashi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda o'quvchi o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) yengadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Xo'roz-xo'roz» o'yini, «Uloq», «Otdan ag'darish», «Oqsoq bo'ri va qo'yalar», «Chuqurga tushir» kabilar.

Chunonchi, «Xo'roz-xo'roz» o'yinida bolalar soni qancha ko'p bo'lsa, o'yin shuncha qiziqarli bo'ladi. Bu o'yinda asosan o'g'il bolalar qatnashadi. Bolalar ikkiga bo'linib o'ynaydilar.

Ikki tomonda guruh sardorlari saylanadi. O'qituvchi sinf o'quvchilarini ikki jamoaga bo'ladi. Ular bir-birlariga yuzma-yuz qarab turadilar. O'rtaqamda ikki jamoadan bittadan o'quvchi chiqadi. Ular qo'llarini orqaga tutib bir oyoqlab sakrashib, yelkalar bilan bir-birlarini itara boshlaydilar. Bunda birorta bola oldin oyog'ini yerga qo'yishi yoki orqasidagi qo'lini bo'shatib, o'ynashi mumkin emas. O'yinning asosiy maqsadi, o'quvchilarning kuchini sinash, chidamlilikni oshirishdan iborat.

Bu o'yinning yana bir boshqacha ko'rinishi ham bor. Bunda ikkita o'g'il bola qatnashadi.

Dastlab yerga doira shakli chiziladi. Shu doira ichida har ikkala bola ham qo'llari orqasida, bir oyog'ini ko'tarib, ikkinchi oyog'ida sakrab-sakrab bir-birini yelkasi bilan turtib, doira ichidan chiqib ketgan yoki ko'tarilgan oyog'ini yerga qo'ygan bola yutqazgan hisoblanadi.

Tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar ma'lum bir vazifani hal etishda katta yordam beradi.

**3. Chaqqonlikni tarbiyalovchi o'yinlar.** Aniq harakat qilish zarur bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan milliy o'yinlarda chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shunga tayangan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun «Almash qadamlar», «Tiriltirishma», «Urdir-qochdi», «Olacha tovuq», «Kim chaqqon» kabi o'yinlarni tavsiya etish mumkin.

Misol uchun «Almash qadamlar» o'yinini ko'rib o'tish mumkin. O'yinni butun sinf o'quvchilari ikkiga bo'lib o'ynashi mumkin. O'yinning qoidasi: bolalar uzunasiga saflanadilar, so'ngra tartib bilan tortilgach, chiziq ustidan qadamlarini chillak qilib (ketma-ket) qo'yib o'tadilar.

O'yinning uch xilidan foydalanish mumkin:

1. Chiziq ustidan qo'llarini yon tomonga uzatgan holda.
2. Qo'llarni orqaga qilgan holda.
3. Qo'llar bilan boshning orqasini ushlagan holda.

Kim shu o'yinni chaqqon va xatosiz bajarsa, o'sha g'olib sanaladi. Chiziq ustidan yurishda harakatda kim muvozanatni buzsa, xato qilgan hisoblanadi va o'yindan chiqadi. O'yin shu zaylda davom etadi. O'yinni dars vaqtida ham, tanaffusda ham bajarish mumkin. Bu o'yinning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, u bolani ruhan sezgirlikka chaqiradi.

Jismoniy jihatdan chaqqonlikni (o'yin ma'lum muddatda bajarilishi ya'ni qaysi guruh chiziqni tezda birinchi bo'lib bosib o'tishi kerakligi bunda bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning hatti-harakatlari v.h. kabi tomonlariga e'tibor berish kerakligi nazarga tutilayapti) tarbiyalaydi, qomatni tik, to'g'ri tutishga o'rgatadi. Bu o'yinni guruhlarga bo'lib o'ynash bolada jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Bu o'yindan qadimda otabobolarimiz juda ko'p foydalanishgan.

**4. Chidamlilikni tarbiyalovchi o'yinlar.** Ko'pchilik milliy xalq harakatli o'yinlarida nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda jismoniy yuk (nagruzka) ham asta-sekin oshirib boriladi. Masalan, maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o'yinchlarning sonini kamaytirish; o'yin jihozlari sonini ko'paytirish (tayoqcha, ro'molcha, do'ppi, chopon, to'p v.h.) yugurish masofasini uzaytirish; to'siqlar sonini oshirish; murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini ko'paytirish va hokazo.

Ko'rsatilgan bu usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi. Mazkur jismoniy sifatni tarbiyalovchi o'yinlarga «Oqsoq qarg'a», «Lanka», «Podachi» kabilarni misol qilib ko'rsatish mumkin. Masalan, «Oqsoq qarg'a»-estafeta tarzidagi harakatli o'yin.

O'yinchilarning miqdori teng bo'ladi, ikkita jamoada bir-biriga ro'para turib, saf tortadi.

O'yinchilardan har biri navbat bilan o'zining bitta oyog'i bog'ich (ro'molcha yoki tasma) bilan boldiridan sonigacha bog'laydi.

Har ikkala komandaning o'yinchilari "Tayyorlan -Bajar!" buyrug'i berilishi bilan qarshi jamoaning chizig'iga qadar bir oyoqlab irg'ishlab boradilar, undan keyin esa oyoqlaridagi bog'ichni yechib olib, orqalariga qarab yuguradilar va uni o'z jamoalaridagi navbatdagi o'yinchiga beradilar. O'yin bog'ichini o'qituvchiga keltirib beradigan so'nggi o'yinchiga qadar shu tariqa davom ettiriladi. Bog'ichni birinchi bo'lib o'qituvchiga keltirib bergan jamoa g'olib bo'ladi.

**5. Egiluvchanlikni tarbiyalash.** 11-12 yoshli bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki yuqorida aytganimizdek, bu yoshdagi bolalarning egiluvchanlik sifatining o'sishi sekinlashadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruh va bo'g'inlariga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Og'irliklar o'rnida shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashishlari mumkin.

Faol egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq. Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlari esa markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgaradi. Shuning uchun bu o'yinlarga o'quvchilar zavq-shavq bilan qatnashganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi. Egiluvchanlikni talab qiladigan o'yinlardan oldin tegishli yengil jismoniy mashqlar bajarilishi lozim.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun «Tizza ostida ro'molcha», «Tayoqni davraga irg'itish», «To'siqdan sakrab o'tish», «Tosh o'yin» kabi o'yinlar tavsiya etiladi. Masalan, biz 11-12 yoshli o'quvchilar uchun qiziqarli va egiluvchanlik sifatini samarali ravishda oshiradigan «Tosh o'yin» o'yinini tavsiya etamiz. O'yinda ishtirok etuvchilar doira bo'ylab turadilar. Ularning har biri, bir o'yinchidan tashqari, qo'llariga beshtadan toshcha ushlab oladi.

**O'yinning qoidasi:** O'qituvchining birinchi signaliga binoan o'ynovchilar o'z toshlarini oldilariga tashlaydilar va doira markaziga orqa o'girib turadilar. Ikkinchi signalga muvofiq keskin ravishda dastlabki holatga buriladilar va har bir o'yinchi o'z toshini olishga harakat qiladi. Toshni olib ulgurmagani o'yinchi yutqazgan hisoblanadi va o'yin boshqatdan boshlanadi. Eng epchil, chaqqon va tez harakat qiladigan, o'z toshini vaqtida oladigan o'yinchi g'olib sanaladi.

O'yinchilarning toshni bekkitishga yoki ularni bosib olishlariga ruxsat etilmaydi. O'yinning boshlanishida sanash yo'li bilan tosh berilmaydigan o'quvchi aniqlaniladi.

O'yin boshlangandan keyin toshni olishga ulgurmaydigan va toshsiz qoladigan o'yinchi paydo bo'ladi. O'yin bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantiribgina qolmay, ularni uyushib harakat qilishga da'vat etadi, demakki, uyushqoqlik, bahamjihatlik ruhida tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

Xalq milliy o'yinlarini bolalar jinsiga qarab tasnif etishning o'ziga xos sabablari mavjud.

Chunki kichik maktab yoshidagi o'g'il va qiz bolalar jismoniy rivojlanishida ba'zi bir farqlar kuzatiladi. O'g'il bolalarning bo'yi va og'irligi o'rtacha olganda ortiqroq, ko'krak qafasi kengroq va o'pkaning faoliyat hajmi kattaroq bo'ladi. O'g'il bolalarda muskul kuchi yaxshiroq rivojlanadi. Shunga bog'liq ravishda ularning harakat qobiliyatlari farqlanadi. O'g'il bolalar tezroq yugurishadi, uzoqroq va balandroqqa sakrashadi. Yaxshiroq uloqtirishadi, ular kuchliroq va chidamliroq bo'ladilar.

Ularga yukni ko'tarish va bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish, qarshilikni yengish, uzoqroq muddat yugurish, sakrash balandligini oshirish, shuningdek, uloqtirishda nishon orasidagi masofani uzaytirishdan iborat. Qizlarga mayin, ritmik raqs harakatlariga asoslangan xalq harakatli o'yinlarini o'g'il bolalarga qaraganda ko'proq o'rgatish kerak. Xalq harakatli o'yinlarini mana shu xususiyatlarga qarab tanlash lozim. Shu jihatdan qaraganda milliy xalq harakatli o'yinlarini ikki guruhga bo'lib, o'rganish mumkin:

1. O'g'il bolalarga mo'ljallangan o'yinlar-o'g'illar o'yini
2. Qiz bolalarga mo'ljallangan o'yinlar -qizlar o'yini
3. Ham o'g'il bolalar, ham qizlar o'ynaydigan o'yinlar, qo'shma o'yinlar.

O'g'il bolalarning fiziologik va jismoniy xususiyatlaridan kelib chiqib, ularga «Xo'roz-xo'roz», «Chopon ko'l», «Otdan ag'darish», «Tayoqni davraga irg'itish», «Lanka», «Qilichbozlar» kabi o'yinlarni tavsiya etish mumkin. Qiz bolalarning o'yinlari nisbatan kamchilikni tashkil etadi, shunday bo'lsa-da, ularga «Tosh terish», «Chumchuqcha», «Kim chaqqon», «Doira ichida raqs» v.h. Qo'shma o'yinlarga «Almash qadamlar», «Ona tovuq va hakka», «Tiriltirishma», «Urdu-qochdi», «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt muyush»,

«Yulduz», «Kunduz-kecha», «Olomon poyga», «Tizza ostida ro‘molcha», «Uloq», «Oqsoq qarg‘a», «Oqsoq bo‘ri va qo‘ylar», «Qopqon», «Qarmoqcha», «Podachi» kabi juda ko‘plab o‘yinlarni tavsiya etish mumkin.

Milliy harakatli o‘yinlar tasnifidan ko‘rinadiki, ko‘pchilik o‘yinlar qo‘shma o‘yinlar hisoblanadi. Shuning uchun ularni o‘g‘il va qiz bolalar birgalikda bajaradilar. Kurash elementini o‘z ichiga olgan mashqlar bajarilayotganda qizlar sherigi - dugonalari bilan birgalikda birmuncha osonroq o‘yinlarni bajaradilar yoki o‘qituvchining topshirig‘iga binoan boshqa guruhda shug‘ullanadilar.

## REFERENCES

- 1.Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. *Modern Science and Research*, 3(1), 299–307. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28041>
- 2.Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. *Modern Science and Research*, 3(1). Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28960>
- 3.Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. *Modern Science and Research*, 3(2), 337–345. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29029>
- 4.Dilnoza, Y. (2023). SUB'YEKTIV VA SPORT.
- 5.Dilnoza, Y. (2024). SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.
- 6.Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS PEDAGOGY BASED ON PSYCHOMOTOR AND DEVELOPMENT THEORIES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 26–41. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-05>
- 7.Yarasheva Dilnoza. (2023). PHYSIOLOGICAL REACTIONS TO INTERNAL LOAD STUDY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 47–56. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-07>
- 8.Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS, CULTURE AND SOCIETY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 152–163. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-17>
- 9.Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. *Modern Science and Research*, 3(2), 23–32. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30639>
- 10.Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. *Modern Science and Research*, 3(2), 9–Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30575>
- 11.Yarasheva, D. (2024). THE IMPORTANCE OF ENDURANCE IN HANDBALL. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 73–77. Retrieved from <https://internationalbulletins.com/intjour/index.php/ibet/article/view/1406>
- 12.Dilnoza, Y. (2023). GANDBOL MURABBIYLARINING FIKRIGA KORA, SPORTCHILARNING KO'RSATKICHLARIGA PSIXOLOGIK TA'SIR ETUVCHI OMILLAR. *Research and Publications*, 1(1), 86-100.

13. Dilnoza, Y. (2023). FOCUS ON AEROBIC (LI) TYPE OF MOTOR ACTIVITY BASED ON FITNESS PROGRAMS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 81-90.
14. Yarasheva Dilnoza. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61–72. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-09>
15. Yarashova, D. (2023). THE IMPACT OF PLAYING SPORTS IN EARLY CHILDHOOD ON SOCIAL DEVELOPMENT. *Modern Science and Research*, 2(10), 230–234. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24325>
16. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 19(5), 6-10.
17. Дильноза Ярашева. (2023). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies*, 2(283). Retrieved from <https://econferenceseries.com/index.php/icmsss/article/view/1777>
18. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. *PEDAGOGS jurnali*, 19(1), 139-142.
19. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. *Modern Science and Research*, 2(9), 211–215. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24177>
20. Yarasheva Dilnoza Ismail Qizi. (2023). TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(10), 105–116. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue10-16>
21. Nuriddinov, A. (2023). Sport sotsiologiyasi: uning o'tmishdan hozirgi kungacha rivojlanishi va kelajakka umidlari. *Research and Publications*, 1(1), 74-85.
22. Nuriddinov, A. (2024). IMPACT OF GLOBALIZATION AND SPORTS. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 78-83.
23. Nuriddinov, A. (2024). A COMPILATION STUDY OF INNOVATION IN SPORT. *Modern Science and Research*, 3(2), 346-352.
24. Nuriddinov, A. (2024). KARL MARX AND THE THOUGHTS OF CLASS THEORY ON SPORTS CULTURE. *Modern Science and Research*, 3(1).
25. Nuriddinov, A. (2024). THE CONNECTION BETWEEN SPORT AND PHILOSOPHY. *Modern Science and Research*, 3(1), 308-317.
26. Nuriddinov, A. (2023). MANAGING THE PROCESS OF TALENT DEVELOPMENT IN SPORTS ANATASIA. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 121-132.
27. Nuriddinov, A. (2023). PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND ENVIRONMENT. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 189-200.
28. Nuriddinov, A. (2023). Use Of Digital Sports Technologies in Sports Television. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 208-219.

- 29.Nuriddinov, A. (2023). A STUDY OF THE AGGRESSIVE STATUS OF FOOTBALL FANS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 73-80.
- 30.Nuriddinov, A. (2023). THE ROLE OF FAIR PLAY IN PHYSICAL EDUCATION. *Modern Science and Research*, 2(10), 244-250.
- 31.Nuriddinov, A., Sayfiyev, H., & Sirojev, S. (2023). WHY FOOTBALL IS THE FIRST SPORT THAT COMES TO MIND TODAY. *Modern Science and Research*, 2(9), 200-203.
- 32.Sirojev, S., Nuriddinov, A., & Sayfiyev, H. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 2(9), 187-191.
- 33.Bahodir o'g'li, N. A. (2023). YEVRIPA MAMLAKATLARIDA YUQORI MALAKALI FUTBOLCHI VA MURABBIYLARNI TEXNIK TAKTIK HARAKATLARINI TADBIQ QILISH METODIKASI. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, 2(14), 187-189.
- 34.Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 50–60.
- 35.Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 913-917.
- 36.Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 2(9), 187-191.
- 37.Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 97–106.
- 38.Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 107–120.
- 39.Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. *Modern Science and Research*, 2(10), 235–243.
- 40.Sirojev Shoxrux. (2023). THE IMPORTANCE OF MUTUAL RESPECT AND KINDNESS IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 215–225.
- 41.Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS. *Modern Science and Research*, 3(1), 318–326.
- 42.Sirojev Shoxrux. (2023). STUDYING SPORTS PSYCHOLOGY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 176–188.
- 43.Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF WARM-UP AND STRETCHING EXERCISES ON PROPRIOCEPTION AND BALANCE. *Modern Science and Research*, 3(2), 353–361.
- 44.Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVRIPA ITTIFOQI VA SPORT. *International journal of scientific researchers*, 2(2), 7-16.
- 45.Sirojev, S. (2024). SPORTS MASSAGE. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 84-88.
- 46.Azamat Orunbayev. (2023). PANDEMIYA DAVRIDA MOBIL SOG'LIQNI SAQLASH VA FITNES DASTURLARI (PROGRAM). *Research Focus International Scientific Journal*, 2(7), 37–42. Retrieved from <https://refocus.uz/index.php/1/article/view/414>
- 47.Azamat Orunbayev. (2023). APPROACHES, BEHAVIORAL CHARACTERISTICS,

- PRINCIPLES AND METHODS OF WORK OF COACHES AND MANAGERS IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 133–151.  
<https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-16>
48. Azamat Orunbayev. (2023). GLOBALIZATION AND SPORTS INDUSTRY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 164–182.
49. Azamat Orunbayev. (2023). SOCIAL SPORTS MARKETING. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 121–134.  
<https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-17>
50. Azamat Orunbayev. (2023). RECOVERY STRATEGY IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 135–147.  
<https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-18>