



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

GIMNASTIKA ORQALI IZLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Xursanova Ruxsora Olimjon qizi

Oriental universiteti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası katta o‘qituvchisi

Nasrullayeva Sevara Toshpulat qizi

Oriental universiteti

“Jismoniy madaniyat” yunalishi 1- bosqich talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada gimnastika mashqlari orqali maktab yoshidagi qizlarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Jismoniy faollik, uyqu rejimi, ovqatlanish odatlari, ekran vaqti va sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlar kabi ko‘rsatkichlar bo‘yicha 5–7-sinf o‘quvchisi bo‘lgan 100 nafar qiz ishtirokida 5 oy davomida tadqiqot o‘tkazildi. Natijalar gimnastikaga asoslangan kompleks yondashuv qo‘llanilgan tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli yuqori ko‘rsatkichlarni namoyon etdi.

Kalit so‘zlar: gimnastika, sog‘lom turmush tarzi, qizlar, jismoniy faollik, kun tartibi, ovqatlanish madaniyati, ekran vaqti, o‘z-o‘zini baholash.

Kirish

Sog‘lom turmush tarzi – bu shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta‘minlovchi kundalik odatlar va xatti-harakatlar majmuidir. Maktab yoshidagi qizlarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining shakllanishi ularning kelgusi hayotidagi salomatligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi, chunki



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

aynan shu davrda barqaror odatlar shakllanadi va ular kattalik hayotiga ko'chib o'tadi.

Zamonaviy hayot tarzi – kompyuter va mobil qurilmalarning kundalik hayotga chuqur kirib borishi, o'quv yuklamasining ortishi, sun'iy oziq-ovqatlarning keng tarqalishi – yoshlar, xususan qizlar orasida sog'lom turmush tarzidan chetlanish holatlarini kuchaytirmoqda. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smir qizlarda jismoniy faollik darajasi o'g'il bolalarga nisbatan pastroq bo'lib, bu holat ularning umumiy salomatligiga, kayfiyatiga va o'quv faoliyatidagi samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslari an'anaviy tarzda asosan jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik) rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga yetarli e'tibor qaratilmaydi. Bu esa o'quvchilarning nazariy bilimlari bilan amaliy xatti-harakatlari o'rtasida uzilishga olib keladi – ular sog'lom turmush tarzi haqida bilsalar-da, buni kundalik hayotlarida qo'llamaydilar.

Ana shu nuqtai nazardan, gimnastika alohida ahamiyat kasb etadi, chunki u nafaqat jismoniy mashqlar majmui, balki kun tartibini tartibga solish, nafas olish texnikasi, tana holatini nazorat qilish va o'z-o'zini baholash kabi sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlarini o'zida mujassam etadi. Gimnastika mashg'ulotlarini sog'lom turmush tarzi haqidagi nazariy bilimlar bilan uyg'unlashtirish orqali o'quvchilarda barqaror va ongli odatlarni shakllantirish mumkin.

Mazkur maqolaning maqsadi – gimnastika mashqlari va sog'lom turmush tarzi bo'yicha kompleks pedagogik yondashuvning maktab yoshidagi qizlarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishdagi samaradorligini tajriba yo'li bilan asoslashdan iborat.



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Adabiyotlar tahlili. Sogʻlom turmush tarzi va jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy adabiyotlar tahlili shuni koʻrsatadiki, koʻpchilik tadqiqotlar jismoniy faollik va sogʻliq oʻrtasidagi bogʻliqlikka eʼtibor qaratgan boʻlsa-da, gimnastikaning aynan sogʻlom turmush tarzi odatlarini shakllantirishdagi oʻrni kam oʻrganilgan.

M. Yusupova (2022) tadqiqotlarida jismoniy tarbiyaning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi oʻrni nazariy jihatdan asoslangan boʻlib, muallif jismoniy mashqlarni kundalik rejimga singdirishning ahamiyatini alohida taʼkidlaydi. S. Brown va K. Anderson (2023) tomonidan oʻtkazilgan uzoq muddatli tadqiqotda oʻsmir qizlarning jismoniy faolligi va turmush tarzi odatlari oʻrtasidagi bogʻliqlik chuqur oʻrganilgan boʻlib, muntazam jismoniy mashqlar bilan shugʻullangan qizlarda sogʻlom ovqatlanish va uyqu rejimiga rioya qilish darajasi ham yuqoriroq ekanligi aniqlangan.

M. Lee va H. Kim (2022) tomonidan olib borilgan tadqiqotda maktab gimnastika dasturlarining oʻquvchilarda sogʻlom xulq-atvor shakllanishiga taʼsiri oʻrganilgan boʻlib, gimnastika mashgʻulotlariga qoʻshimcha ravishda sogʻliq boʻyicha nazariy maʼlumotlar berilgan oʻquvchilarda ijobiy oʻzgarishlar sezilarli darajada yuqori boʻlgani qayd etilgan. K. Muller va A. Weber (2022) esa ritmik gimnastikaning umr boʻyi davom etadigan sogʻlom odatlarni shakllantirishdagi oʻrnini tadqiq etgan.

N. Petrova va I. Sokolova (2021) tomonidan oʻtkazilgan tadqiqotda jismoniy tarbiyaning oʻquvchi qizlar sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi roli oʻrganilgan boʻlib, mualliflar jismoniy mashqlar bilan bir qatorda oilaviy tarbiya va maktab muhitining ham muhim ahamiyatga ega ekanligini taʼkidlaydi. R. Jonson va T. Klark (2023) maktab asosidagi harakat dasturlari orqali sogʻlom xulq-atvorni oʻzgartirish imkoniyatlarini oʻrgangan.

Oʻzbekistonlik tadqiqotchilardan N. Rahimova (2023) qizlarda sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirishning pedagogik omillarini, D. Tolipova (2024)



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

esa maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish muammolarini o'rgangan. N. Abdurahmonova (2023) ekran vositalaridan foydalanishning o'quvchilar jismoniy faolligiga salbiy ta'sirini tadqiq etgan bo'lib, bu masala zamonaviy sharoitda alohida dolzarblik kasb etadi.

Shunga qaramay, mavjud tadqiqotlarda gimnastika mashqlari, sog'lom turmush tarzi bo'yicha nazariy bilim berish va kun tartibini monitoring qilishni birlashtirgan kompleks metodikaning maktab yoshidagi qizlarga nisbatan qo'llanilishi va uning samaradorligi yetarlicha o'rganilmagan. Bu esa mazkur tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyatini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 2025–2026 o'quv yilida umumta'lim maktabining 5–7-sinflarida o'qiydigan 100 nafar qiz o'quvchi ishtirokida olib borildi. O'quvchilar ikki guruhga bo'lindi:

- Nazorat guruhi (n=50) – darslar an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida olib borildi;

- Tajriba guruhi (n=50) – darslarga gimnastika mashqlari, sog'lom turmush tarzi bo'yicha nazariy suhbatlar va kun tartibi monitoringi tizimli tarzda joriy etildi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- pedagogik kuzatuv;

- so'rovnoma (jismoniy faollik, uyqu rejimi, ovqatlanish odatlari va ekran vaqtini aniqlash uchun);

- sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilim darajasini aniqlovchi test (10 balllik shkala);

- o'z-o'zini baholash shkalasi (o'quvchining o'z sog'lig'i va tashqi ko'rinishiga bo'lgan munosabatini aniqlash uchun);

- kundalik kun tartibi dnevni (5 oy davomida o'quvchilar tomonidan yuritildi);

- pedagogik tajriba (5 oy davomida o'tkazildi);



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

- matematik-statistik tahlil (Styudent t-kriteriyasi, $p < 0,05$).

Kun tartibi dnevniqi orqali har bir o'quvchining kunlik jismoniy faollik vaqti, uyqu davomiyligi, ovqatlanish tartibi va ekran oldida o'tkazgan vaqti haftalik asosda qayd etib borildi. Bu ma'lumotlar o'quvchilarning o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmasini ham rivojlantirdi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan kompleks yondashuv quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ldi:

- Tongi va darsdagi gimnastik mashqlar – umumrivojlantiruvchi va ritmik gimnastika elementlari;
- Nafas mashqlari – to'g'ri nafas olish texnikasini o'rgatish, stressni kamaytirish;
- Sog'lom turmush tarzi bo'yicha qisqa nazariy suhbatlar – ovqatlanish, uyqu, gigiyena mavzularida haftada bir marta;
- Kun tartibi monitoringi – o'quvchilarning kunlik faolligini kuzatib borish va tahlil qilish;
- Oilaviy topshiriqlar – ota-onalar ishtirokida uyda bajariladigan soddalashtirilgan gimnastik mashqlar.

Quyida tajriba guruhida qo'llanilgan haftalik dasturning namunasi keltirilgan.

1- Tajriba guruhida haftalik gimnastika va sog'lom turmush tarzi dasturi

Hafta kuni	Yo'nalish	Davomiyligi	Mazmuni
Dushanba	Tongi gimnastika + nazariy mashg'ulot	15 daqiqa	Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sog'lom turmush tarzi mavzusidagi qisqa suhbat
Chorshanba	Ritmik gimnastika + nafas mashqlari	15 daqiqa	Musiqi jo'rligidagi mashqlar va to'g'ri nafas olish texnikasi
Juma	Amaliy gimnastika + kun tartibi monitoringi	20 daqiqa	Muvozanat, akrobatika elementlari va haftalik kun tartibi dnevniqini to'ldirish



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Asosiy qism. Tadqiqot boshida ikkala guruhning ko'rsatkichlari deyarli bir xil bo'lib, farq statistik ahamiyatga ega emas edi ($p > 0,05$). Bu ikkala guruhning boshlang'ich sharoitlari teng ekanligini tasdiqlaydi.

5 oylik tajriba yakunida quyidagi natijalar qayd etildi:

- Kunlik jismoniy faollik vaqti: tajriba guruhida 30 daqiqadan 58 daqiqagacha oshdi, nazorat guruhida 28 daqiqadan 34 daqiqagacha.
- Uyqu rejimiga rioya qilish: tajriba guruhida 50%dan 79%gacha, nazorat guruhida 52%dan 58%gacha oshdi.
- To'g'ri ovqatlanish odatlari: tajriba guruhida 40%dan 74%gacha, nazorat guruhida 41%dan 46%gacha yaxshilandi.
- Ekran vaqti: tajriba guruhida 4,7 soatdan 2,9 soatgacha qisqardi, nazorat guruhida 4,6 soatdan 4,3 soatgacha.
- Sog'lom turmush tarzi bilimi: tajriba guruhida 6,0 balldan 8,8 ballgacha, nazorat guruhida 5,9 balldan 6,5 ballgacha oshdi.
- O'z-o'zini baholash darajasi: tajriba guruhida 6,1 balldan 8,4 ballgacha, nazorat guruhida 6,2 balldan 6,6 ballgacha oshdi.

Alohida ta'kidlash joizki, ekran vaqtining qisqarishi bilan kunlik jismoniy faollik vaqtining oshishi o'rtasida bevosita bog'liqlik kuzatildi – gimnastika mashg'ulotlariga faol jalb etilgan qizlar bo'sh vaqtlarini mobil qurilmalar bilan o'tkazish o'rniga jismoniy faoliyatga yo'naltira boshladilar.

Quyida asosiy natijalarning qiyosiy tahlili keltirilgan.



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

2-jadval. Tajriba boshi va oxiri natijalari (o'rtacha qiymatlar)

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (Boshlanishi)	Nazorat guruhi (Oxiri)	Tajriba guruhi (Boshlanishi)	Tajriba guruhi (Oxiri)
Kunlik jismoniy faollik vaqti (daqiq)	28	34	30	58
Uyqu rejimiga rioya qilish (%)	52%	58%	50%	79%
To'g'ri ovqatlanish odatlari (%)	41%	46%	40%	74%
Ekran vaqti (soat/kun)	4,6	4,3	4,7	2,9
Sog'lom turmush tarzi bilimi (test, ball)	5,9	6,5	6,0	8,8
O'z-o'zini baholash darajasi (ball, 10 balllik)	6,2	6,6	6,1	8,4

Statistik tahlil natijalari tajriba guruhi ko'rsatkichlari nazorat guruhinikidan barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli darajada yuqori ekanligini tasdiqladi ($p < 0,05$). Eng katta farq to'g'ri ovqatlanish odatlari va ekran vaqti ko'rsatkichlarida qayd etildi, bu esa kompleks yondashuvning xulq-atvorni o'zgartirishdagi yuqori samaradorligini ko'rsatadi.

Bundan tashqari. tajriba guruhi ishtirokchilarida sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarni amaliyotga tatbiq etish darajasi sezilarli oshdi. Qizlar kun tartibi dnevniğini to'ldirish jarayonida o'z odatlarini tahlil qilishni, ularni tuzatishni o'rgandilar. Ayrim o'quvchilar ota-onalarini ham gimnastik mashqlarga jalb qilib, oilaviy tarzda mashg'ulotlar tashkil etishga muvaffaq bo'lishdi.

Natijalar va muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastika mashqlarini nazariy bilim berish va kun tartibini monitoring qilish bilan uyg'unlashtirgan kompleks yondashuv sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

shakllantirishda faqat jismoniy mashqlarga asoslangan an'anaviy yondashuvga qaraganda ancha samaraliroqdir.

Olingan natijalar S. Brown va K. Anderson (2023), shuningdek M. Lee va H. Kim (2022) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar bilan mos keladi – ularning ishlarida ham nazariy bilim va amaliy mashqlarni birlashtirish sog'lom xulq-atvorni shakllantirishda yuqori samaradorlik ko'rsatgan. Bu esa gimnastikaning nafaqat jismoniy, balki ta'lim-tarbiyaviy vosita sifatida ham muhim o'rin tutishini tasdiqlaydi.

Nafas mashqlari va ritmik gimnastika elementlari o'quvchilarning stress darajasini kamaytirishga yordam berdi, bu esa ularning umumiy ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Kun tartibi dnevniğini yuritish esa o'quvchilarda o'z-o'zini nazorat qilish va mas'uliyat hissini kuchaytirdi – ular endi o'z jismoniy faolligi, uyquasi va ovqatlanishini ongli ravishda kuzatib borishga o'rgandilar.

Oilaviy topshiriqlarning joriy etilishi natijasida ba'zi oilalarda umumiy sog'lom turmush tarzi madaniyati shakllana boshlagani kuzatildi – ota-onalar farzandlari bilan birga mashqlar bajarish, birgalikda sayr qilish kabi odatlarni shakllantirishga qiziqish bildirishdi. Bu holat gimnastika asosidagi dasturlarning nafaqat o'quvchi, balki oila darajasida ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida shuningdek, ekran vaqtining qisqarishi bilan o'quvchilarning uyqu sifati va davomiyligi o'rtasida ham ijobiy bog'liqlik kuzatildi – kechqurun ekran vositalaridan kamroq foydalangan o'quvchilarda uyqu rejimiga rioya qilish darajasi yuqoriroq bo'ldi. Bu natija N. Abdurahmonova (2023) tomonidan olingan xulosalar bilan mos keladi.

Tadqiqot ba'zi cheklovlarga ham ega: u faqat bitta umumta'lim maktabida va nisbatan qisqa muddatda o'tkazildi, shuningdek o'quvchilarning ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari alohida hisobga olinmadi. Bu omillar kelgusi tadqiqotlarda chuqurroq o'rganilishi lozim.



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

- Gimnastika mashqlarini sog'lom turmush tarzi bo'yicha nazariy bilim berish va kun tartibi monitoringi bilan uyg'unlashtirgan kompleks yondashuv qizlarda sog'lom odatlarni shakllantirishda yuqori samaradorlik ko'rsatadi.
- Tajriba guruhida kunlik jismoniy faollik vaqti deyarli 2 barobar oshdi, bu esa gimnastika mashg'ulotlarining kundalik faollikka ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.
- Gimnastikaga asoslangan dastur o'quvchilarda ekran vaqtini qisqartirish, uyqu va ovqatlanish rejimiga rioya qilish kabi sog'lom turmush tarzi ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.
- Kun tartibi dnevniyini yuritish o'quvchilarda o'z-o'zini nazorat qilish va mas'uliyat hissini rivojlantiradi, bu esa sog'lom odatlarning barqaror bo'lishiga xizmat qiladi.
- Oilaviy topshiriqlar orqali gimnastika va sog'lom turmush tarzi tamoyillarini oila darajasiga ham tarqatish mumkin, bu esa uzoq muddatli ijobiy ta'sirni ta'minlaydi.
- O'quvchilarning o'z-o'zini baholash darajasi va umumiy ruhiy holati ham gimnastika va sog'lom turmush tarzi dasturi ta'sirida sezilarli darajada yaxshilandi.

Quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Maktablarda gimnastika mashqlari bilan bir qatorda sog'lom turmush tarzi bo'yicha qisqa nazariy suhbatlarni tizimli tarzda joriy etish;
- O'quvchilar uchun kun tartibi dnevniyini yuritish amaliyotini kiritish va uni davriy ravishda tahlil qilish;
- Har bir darsda 3–5 daqiqalik nafas mashqlari blokini tashkil etish;
- Ota-onalar bilan hamkorlikda oilaviy gimnastik topshiriqlar tizimini yo'lga qo'yish;



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

- Ekran vaqtini nazorat qilish va uni jismoniy faollik bilan almashtirish bo'yicha maktab miqyosida targ'ibot ishlarini kuchaytirish;

- Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun sog'lom turmush tarzi pedagogikasi bo'yicha malaka oshirish kurslarini tashkil etish;

- Maktab tibbiyot xodimlari va psixologlari bilan hamkorlikda o'quvchilarning sog'lig'i va ruhiy holatini muntazam kuzatib borish tizimini yo'lga qo'yish.

Kelgusida turli hududlardagi qizlar o'rtasida kengroq miqyosli va uzoqroq muddatli tadqiqotlar olib borish, shuningdek gimnastika asosidagi sog'lom turmush tarzi dasturlarining o'g'il bolalarga nisbatan samaradorligini qiyosiy o'rganish, hamda ijtimoiy-iqtisodiy omillarning bu jarayonga ta'sirini chuqurroq tahlil qilish istiqbolli yo'nalishlardan biri sifatida qaralishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yusupova M.T. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni. – Toshkent: O'qituvchi, 2022. – 172 b.
2. Karimova D.SH. Sport gimnastikasi asoslari va uni maktab ta'limida qo'llash. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 164 b.
3. Rahimova N.A. Qizlarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishning pedagogik omillari // Fan va sport. – 2023. – №2(59). – B. 40–47.
4. Tolipova D.R. Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish muammolari // Pedagogik mahorat jurnali. – 2024. – №1. – B. 22–29.
5. Brown S., Anderson K. Physical activity and lifestyle habits in adolescent girls: a longitudinal study // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23(2). – P. 210–219.



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

6. Lee M., Kim H. Gymnastics-based school programs and healthy behavior formation // International Journal of School Health. – 2022. – Vol. 9(3). – P. 88–96.
7. Petrova N., Sokolova I. Zdorovyy obraz zhizni shkolnits: rol fizicheskoy kultury // Fizicheskaya kultura i zdorove. – 2021. – №4. – S. 33–41.
8. Nazarova G'.T. Gimnastika darslarida individual yondashuvning samaradorligi // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali. – 2023. – №2. – B. 30–36.
9. Egamova F.SH. Boshlang'ich va o'rta maktab yoshidagi qizlarning motor rivojlanish xususiyatlari. – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2022. – 142 b.
10. Xolmatova SH.R. Qiz bolalarda to'g'ri qad-qomatni shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari // Uzluksiz ta'lim jurnali. – 2021. – №5. – B. 88–94.
11. Muller K., Weber A. The role of rhythmic gymnastics in developing lifelong healthy habits // European Journal of Sport Science. – 2022. – Vol. 22(5). – P. 601–609.
12. Umarova D.A. Akrobatik mashqlarning o'quvchilar jismoniy sifatlariga ta'siri // Sport va sog'lom turmush tarzi. – 2024. – №3. – B. 54–60.
13. Jonson R., Klark T. Health behavior change through school-based movement programs // Journal of Youth Sports Science. – 2023. – Vol. 15(1). – P. 55–67.
14. Ivanov A. Differentsial yondashuv asosida maktab o'quvchilarining sog'ligini mustahkamlash // Pedagogika ilmiy-metodik jurnali. – 2022. – №3. – B. 15–21.
15. Abdurahmonova N.K. Ekran vositalaridan foydalanishning o'quvchilar jismoniy faolligiga ta'siri // Fan va sport. – 2023. – №3(60). – B. 12–18.
16. Ma'murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI. Modern Science and Research, 3(12), 1387-1390.



Global Conference on Multidisciplinary Research and Innovation

Hosted Online from Berlin, Germany

Date: 2nd June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

17. Abdullayev, I. X. (2023). Improvement of the special physical training model of greco-roman junior wrestlers. Mental enlightenment scientific-methodological journal, 9-20.
18. Muidinov, M. R. (2025). BODY PERCEPTION AND COORDINATION ABILITIES AS AN INTEGRATIVE BASIS FOR THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF ATHLETES IN BELT WRESTLING. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6(08), 255-262.
19. Mo'ydinov, M., & Jaynarov, N. (2025). O'smir yoshdagi og'ir atletikachilarning ratsional ovqatlanishini samarali tashkillashtirishning usullari. Modern Science and Research, 4(6), 398-406.
20. Toshpo'latov R.M. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning zamonaviy usullari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 176 b.