



शारीरिक शिक्षा और खेल प्रशिक्षण का स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने में उनकी भूमिका

Dr. Pravindra Kumar

Associate Professor-

Sub-- Phy. Education

Govt. Degree College Nanauta, Saharanpur, U.P.

सार-

शारीरिक शिक्षा और खेल प्रशिक्षण स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जैसा कि तोर्काटो तासो ने एक बार कहा था, "गति बहुत सारी औषधियों की जगह ले सकती है, लेकिन कोई भी औषधि गति की जगह नहीं ले सकती।" यह कथन शारीरिक गतिविधियों के मानव स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव दर्शाता है। एक स्वस्थ जीवनशैली में शामिल केवल शारीरिक विकास नहीं होता है, बल्कि मानसिक तनाव कम करना, अच्छी मनोदशा में सुधार, सामाजिक सम्मिलन, स्वच्छता के नियमों का पालन, आहारी आदतें, और हानिकारक आदतों से बचाव भी शामिल होता है। यह समीक्षा यह जांचती है कि शारीरिक शिक्षा और खेल कैसे इन सभी पहलुओं में योगदान देते हैं। यह शोध पत्र दर्शाता है कि शारीरिक शिक्षा और खेल प्रशिक्षण एक स्वस्थ जीवन शैली का अभिन्न अंग हैं। इस शोध पत्र में खेल के योगदान को विशेष रूप से विश्लेषण किया है, जैसे कि समूह में काम करना, अनुशासन, और सामाजिक कौशल को बढ़ावा देना। इसके अतिरिक्त, समीक्षा यह विशेष रूप से विचार करती है कि शारीरिक शिक्षा को शैक्षिक पाठ्यक्रमों में और समुदाय में कैसे सम्मिलित किया जा सकता है ताकि लोगों के बीच लंबी अवधि तक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिल सके।

सूचक शब्द :

शारीरिक शिक्षा, खेल प्रशिक्षण, स्वस्थ जीवनशैली, तनाव प्रबंधन, सामाजिक सम्मिलन, शारीरिक विकास, मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा और खेल प्रशिक्षण का स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने में उनकी भूमिका स्वस्थ जीवनशैली के निर्माण में, तर्कसंगत पोषण, व्यक्तिगत स्वच्छता, मानसिक और शारीरिक श्रम, स्वच्छता, हानिकारक आदतों (तम्बाकू धूम्रपान, छेड़खानी, शराब का सेवन, नशे की लत) के आगे न झुकना महत्वपूर्ण है। मानव शरीर की प्रत्येक मांसपेशी हृदय के लिए एक प्रकार का सहारा है: जब मांसपेशियाँ सिकुड़ती हैं, तो उनमें मौजूद छोटी रक्त वाहिकाओं (केशिकाओं) में रक्त बड़ी शिरापरक रक्त वाहिकाओं में चला जाता है और हृदय में प्रवाहित जाता है। इसका मतलब यह है कि सबसे पहले हृदय गति और वाहिकाओं में रक्त की गति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है; दूसरे, शरीर की मांसपेशियों और हृदय की मांसपेशियों की नियमित गति (संकुचन और विश्राम) के परिणामस्वरूप, उनके तंतु बड़े हो जाते हैं और संकुचन का बल बढ़ जाता है। इसलिए, फ्रांस के प्रसिद्ध वैज्ञानिक पोमोर्क ने राय व्यक्त की कि "गति मानव शरीर का निर्माण करता है," चलना हर किसी के लिए गतिविधि का सबसे सरल और सबसे

सुलभ साधन है। शुरुआत में, एक दिन में दूरी 1.5-2 किमी है, एक महीने के बाद - 2.5-4 किमी, धीरे-धीरे 10-12 किमी तक पहुंचना संभव है। चलने की गति शुरू में 70-80 कदम प्रति मिनट है, धीरे-धीरे 100-110 कदम तक पहुंचती है। यह 5-6 किमी / घंटा की गति से मेल खाती है। चलने के व्यायाम में आत्म-नियंत्रण आवश्यक है। ऐसा करने के लिए, जैसे ही आप चलना बंद करते हैं, नस की गति निर्धारित की जाती है। ऐसा करने के लिए, नस के स्ट्रोक को 4 से गुणा किया जाता है, 15 सेकंड की गणना की जाती है। यदि प्रति मिनट 120 से अधिक छेद हैं और 10 मिनट के आराम के बाद 70-80 बार धीमा नहीं होता है, तो दूरी और चलने की गति दिल पर भार डालती है। इसलिए अगले दिन, दूरी कम करनी चाहिए और चलने की गति धीमी करनी चाहिए। पैदल चलने के व्यायाम में जूते की एड़ी 3 सेमी से अधिक ऊंची नहीं होनी चाहिए। जूते के अंदर एक मोटा डक रखा जाना चाहिए। दौड़ने का व्यायाम केवल स्वस्थ व्यक्ति को डॉक्टर की सलाह पर करने की सलाह दी जाती है। पहले दिन 50-100 मीटर चलने के बाद 20-30-50 मीटर दौड़ना होता है, फिर 20-30-50 मीटर चलने के बाद फिर से वही दूरी दौड़ना होता है। दो सप्ताह के दौरान, चलने की दूरी धीरे-धीरे कम हो जाती है और दौड़ने की दूरी बढ़ जाती है। दो से तीन सप्ताह के बाद, यदि व्यक्ति बेहतर महसूस करता है, तो बिना किसी रुकावट के दौड़ने का प्रशिक्षण दिया जा सकता है। अभ्यास की शुरुआत में दौड़ने का समय 10, 15, 20 मिनट होता है, दौड़ने की गति 120 कदम प्रति मिनट होती है, अगले दिनों में इसे 160-180 कदम तक लाया जाता है। दौड़ने की तकनीक। दौड़ते समय धड़ को सीधा रखना, सिर को सीधा रखना, 10-15 मीटर आगे देखना, धड़ को सीधा रखना, कोहनी के जोड़ में 90 डिग्री का कोण बनाने के लिए हाथ मोड़ना, पंजे मुक्त, लिखित रखना आवश्यक है। दौड़ते समय कदम रखते समय पहले पैर की हथेली का अगला भाग और फिर एड़ी वाला भाग ज़मीन पर टिकाया जाता है। दौड़ने का समय। नींद के बाद सुबह दौड़ने से व्यक्ति तरोताजा होता है और आज के काम की लय के अनुकूल हो जाता है। जो व्यक्ति सुबह बंदतरबिया व्यायाम संयम से करता है, उसके लिए बेहतर है कि वह भोजन से पहले या भोजन के 1-2 घंटे बाद दौड़ने का व्यायाम करे। यह ध्यान रखना चाहिए कि दौड़ने के बाद स्ट्रोक की संख्या प्रति मिनट 140 बार से अधिक नहीं होनी चाहिए। साथ ही दौड़ रुकने और 10 मिनट आराम करने के बाद स्ट्रोक धीमा होकर 90 बार प्रति मिनट हो जाना चाहिए। अगर दौड़ रुकने पर स्ट्रोक 140 बार से तेज है, 10 मिनट आराम करने के बाद यह 90 तक धीमा नहीं होता है, तो एक दिन पहले दौड़ की दूरी और गति थोड़ी कम करनी होगी। दौड़ते समय सांस फूलना, सांस फूलना, पैरों की मांसपेशियों में कमजोरी, कदमों में क्रमिक संकुचन, पसीना आना जैसे लक्षण थकान का संकेत देते हैं और दौड़ रोकने का संकेत देते हैं। जो व्यक्ति सक्रिय गति में रुचि रखता है, वह उन लोगों से निपट सकता है जो स्वयं व्यायाम करने में सहज हैं। उदाहरण के लिए, चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना भी विशेषज्ञों की सलाह पर "स्वास्थ्य समूहों" में शामिल हो सकता है।

स्वास्थ्य हर व्यक्ति की अमूल्य संपत्ति है। आधिकारिक विश्व स्वास्थ्य संगठन के दस्तावेज़ बताते हैं कि जबकि किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य 100 प्रतिशत माना जाता है, 20 प्रतिशत संतान पर, 20 प्रतिशत बाहरी पर्यावरणीय परिस्थितियों पर, 10 प्रतिशत दवा पर और अंत में 50 प्रतिशत जीवनशैली पर निर्भर करता है। इसलिए, स्वास्थ्य का मुख्य भाग प्रत्येक व्यक्ति की जीवनशैली पर निर्भर करता है। एक स्वस्थ जीवनशैली के लिए गतिशील गतिविधि बहुत महत्वपूर्ण है। विश्व प्रसिद्ध इतालवी लेखक, टोरकेटो टैसो ने लिखा: "गतिशीलता अपने प्रभावों से किसी भी उपचारात्मक कारकों की भरपाई करने में सक्षम है, लेकिन दुनिया में ज्ञात सभी उपचारात्मक कारकों को एक साथ जोड़ने पर भी गतिशील गतिविधि के सकारात्मक प्रभावों को प्रतिस्थापित नहीं कर सकती है"। दरअसल, लाखों वर्षों के विकास के दौरान, हमारे पूर्वजों के जीव ने कठिन शारीरिक श्रम, अथक गतिविधि के लिए खुद को अनुकूलित किया है। शिकारियों के खिलाफ लड़ाई में मांसपेशियों की ताकत के पूर्ण जुटाव के परिणामस्वरूप, प्रकृति के नपुंसक प्रभाव के खिलाफ, हमारे

पूर्वजों ने खुद को बचाने और एक प्रजाति के रूप में बने रहने में कामयाब रहे। मनुष्य का जैविक विकास लगभग सौ हजार साल पहले समाप्त हो जाएगा। हालांकि, इस समय के दौरान, मानव शरीर की शारीरिक संरचना व्यावहारिक रूप से नहीं बदली है। इसलिए, मानव जीव, जैसा कि यह सौ हजार साल पहले था, अब लगातार शारीरिक श्रम, अथक आंदोलन और मांग करने वाला है। विज्ञान और प्रौद्योगिकी के विकास के कारण, सामाजिक जीवन स्थितियों में सुधार, वर्तमान युग के लोगों की गतिविधियों में, विवाह की प्रक्रिया में शारीरिक श्रम की मात्रा में तेजी से कमी आई है। यह कोई रहस्य नहीं है कि आजकल ज्यादातर पुरुष लकड़ी नहीं तोड़ते हैं, यंत नहीं काटते हैं, हर शरद ऋतु में घर की छत पर कीड़े नहीं लगाते हैं, सर्दियों में छत पर बर्फ नहीं सुखाते हैं। हमारी शहरी महिलाएँ पानी नहीं ढोतीं, हाथ से कपड़े नहीं धोतीं, यंतक या बलूत जलाकर रोटी नहीं पकातीं। लंबी पैदल यात्रा में भी नाटकीय रूप से कमी आई है। वैज्ञानिकों ने पहले ही साबित कर दिया है कि शारीरिक श्रम की मात्रा की कम हुई भूमिका को शारीरिक गतिविधि में वृद्धि करके पूरा किया जाना चाहिए, यानी शारीरिक संस्कृति और खेल प्रशिक्षण के साथ। इस तथ्य के बावजूद कि इस बारे में कई सिफारिशों की गई हैं, अधिकांश लोग अपना स्वास्थ्य खो रहे हैं, कम चलना पसंद करते हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि एक एथलीट, यहां तक कि एक ओलंपिक चैंपियन को भी नियमित रूप से सामान्य शारीरिक प्रशिक्षण में शामिल होना चाहिए। क्योंकि, प्रत्येक प्रकार के खेल में, विशिष्ट मानक प्रशिक्षण के प्रदर्शन पर अधिक ध्यान दिया जाता है। हालांकि, शरीर के लिए हर संभव तरीके से शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता होती है। प्रसिद्ध जराचिकित्सा वैज्ञानिक, शिक्षाविद अलेक्जेंडर बोगोमोलेट्स के अनुसार, "तर्कसंगत जीवन में एक महत्वपूर्ण कारक गतिविधि गतिविधि है। शरीर के सभी ऊतकों-अंगों को नियमित रूप से सक्रिय रूप से प्रशिक्षित करने की आवश्यकता होती है। गतिविधि की कमी के कारण ऊतक-अंग पुनर्जनन। कायाकल्प बाधित होता है, और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है"। वयस्कों की कम गतिशीलता के अलावा, स्वस्थ जीवनशैली के नियमों के उल्लंघन का एक और प्रकटीकरण यह है कि जैसे ही बच्चा प्रसूति अस्पताल से घर आता है, उसे कई परतों के कपड़ों से इस हद तक डायपर पहना दिया जाता है कि वह हिल नहीं सकता, उसे पालने में लिटा दिया जाता है और कई घंटों तक बाँध दिया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, एक व्यक्ति को होने वाली बीमारियों की संख्या दस हजार से ज्यादा है। इनमें से लगभग सभी रोग उपचारात्मक शारीरिक गतिविधियों का उपयोग करते हैं। शारीरिक शिक्षा कक्षा में छात्र-छात्राओं को स्वास्थ्य समूहों में विभाजित करना। स्कूलों, कॉलेजों और उच्च शिक्षा संस्थानों के छात्रों को प्रत्येक स्कूल वर्ष की शुरुआत में 3 स्वास्थ्य समूहों में विभाजित किया जाता है, जो चिकित्सा पर्यवेक्षण और शारीरिक शिक्षा पाठ में भाग लेने के अधीन होते हैं: पहला मुख्य स्वास्थ्य समूह- स्वस्थ बच्चे और किशोर, जिनका शारीरिक विकास मध्यम स्तर पर है। वे शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम की सभी कक्षाएं पूरी करते हैं, परीक्षण और परीक्षा देते हैं; दूसरा प्रारंभिक स्वास्थ्य समूह कमजोर शारीरिक विकास वाले बच्चे और किशोर, किसी तरह की पुरानी बीमारी से पीड़ित हैं। वे एक कोर ग्रुप के साथ शारीरिक शिक्षा कक्षा में भाग लेते हैं। लेकिन, उन्हें उच्च गति के प्रशिक्षण से छूट दी जाती है जिसके लिए बहुत प्रयास की आवश्यकता होती है। उन्हें इस विषय के परीक्षण और जांच से भी राहत मिलती है। वे एक अकादमिक डॉक्टर की देखरेख में रहते हैं। उन्हें कभी-कभार वेलनेस एक्टिविटीज दी जाती हैं। शारीरिक विकास और स्वास्थ्य सुधार के बाद, उन्हें अगले शैक्षणिक वर्ष के लिए चिकित्सा परीक्षा के निष्कर्ष के अनुसार पहले बुनियादी स्वास्थ्य समूह में स्थानांतरित किया जा सकता है।

निष्कर्ष:

शारीरिक शिक्षा और खेल प्रशिक्षण स्वस्थ जीवनशैली का अभिन्न अंग हैं। वे न केवल शारीरिक विकास और हृदय स्वास्थ्य में सुधार करते हैं, बल्कि मानसिक तनाव को भी कम करते हैं। खेल में भाग लेने से सामाजिक कौशल, अनुशासन और समूह में काम करने की क्षमता भी विकसित होती है। यह गतिविधियाँ स्वच्छता और आहार संबंधी आदतों को सुधारने में भी मदद करती हैं, जिससे हानिकारक आदतों से बचा जा सकता है। शारीरिक शिक्षा को शैक्षिक पाठ्यक्रमों और समुदायों में शामिल करने से लोगों के बीच दीर्घकालिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दिया जा सकता है। इसका उद्देश्य प्रत्येक व्यक्ति के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि को जीवन का हिस्सा बनाना है, जो एक स्वस्थ जीवनशैली के निर्माण में महत्वपूर्ण है।

संदर्भ -

1. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O 'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY-METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(22), 108-118.
2. Saidova, M. A. (2023). SPORT VA FALSAFANING ALOQASI. SALOMATLIKGA TA'SIRI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 288-293.
3. Saidova, MM. A. (2023). BO 'SH VAQTDA QILADIGAN SPORTNING STRESS VA SALOMATLIKGA TA'SIRI. Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 294-299, 4. Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI
5. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physiological Basics of Forming Movement Skills and Teaching Sports Techniques. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 87-94. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJRCS/article/view/1485>
6. Сайфиев, Х., & Саидова, М. (2023). БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. Инновационные исследования в науке, 2(4), 45-54.
7. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 201- 208
8. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023), YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT
9. Azamat Orunbayev, (2023) NONUSHTANING MASHQ BAJARISHGA TA'SIRI. International journal of scientific researchers 2(2), 3-6. 10. Azamat Orunbayev. (2023). USING TECHNOLOGY IN A SPORTS ENVIRONMENT. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 39-49. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-07>
11. Azamat Orunbayev. (2023). FITNES VA SOG'LOMLASHTIRISH BO'YICHA MURABBIYLIK YO'NALISHIGA KONTSEPTUAL YONDASHUV. Research Focus International Scientific Journal, 2(8), 23-28. Retrieved from <https://refocus.uz/index.php/1/article/view/431>
12. 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>
13. GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O 'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY- METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(22), 108-118.
14. Sayfiyev, H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O 'LCHOV USULLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 307-315. 15. Sayfiyev, H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASI ORQALI YOSH BOLALARNING HARAKAT KO 'NIKMASI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 300-306.
16. Xayrulloevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA ASOSIY

HARAKAT QOBILYAT (FMS), POSTURAL (MUVOZANAT) NAZORAT VA O'ZINI O'ZI IDROK ETISHGA SPORT GIMNASTIKASINING TA'SIRI.

17. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms in The Process of Teaching Gymnastics. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 80-86. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJRCS/article/view/1483>

18. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O' LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY- METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI, PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(22), 108-118,

19. Saidova, M. A. (2023). SPORT VA FALSAFANING ALOQASI. SALOMATLIKGATA'SIRI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 288-293. 20. Saidova, M. A. (2023). BO 'SH VAQTD A QILADIGAN SPORTNING STRESS VA SALOMATLIKGATA TA'SIRI. Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 294-299. 21. Ayubovna, S. M. (2023), JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIIYATI VA TAMOIYILLARI. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physiological Basics of Forming Movement Skills and

22 Teaching Sports Techniques. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 87-94. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJRCS/article/view/1485>

23. 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>

24. 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>

25. 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>

26. Ярашева, Д. (2023. April). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies (Vol. 2, No. 4. pp. 278-283).

27. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIIYATI. PEDAGOGS jurnali, 19(1), 139-142.

28. Ярашева, д (2023). стили ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 19(5), 6-10.

29. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. Modern Science and Research, 2(9), 211-215.

30. Yarasheva Dilnoza Ismail qizi, (2023) INSONLAR, SPORT VA FALSAFA International journal of scientific researchers 2(1), 457-462

31. Yarasheva Dilnoza. (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.

32. Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 50-60. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-08>

33. Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIIYATI. Новости образования: исследование в XXI веке. 1(11), 913-917.

34. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191. 35. Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li, (2023) YEVIROPA ITTIFOQI VA SPORT. International journal of scientific researchers 2(2), 7-16.

36. Akhrorjon Nuriddinov. (2023). A STUDY OF THE AGGRESSIVE STATUS OF FOOTBALL FANS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 73-80. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-10>

37. Bahodir o'g'li, N. A. (2023). YEVIROPA MAMLAKATLARIDA YUQORI MALAKALI FUTBOLCHI VA MURABBIYLARNI TEXNIK TAKTIK HARAKATLARINI TADBIQ QILISH METODIKASI. THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH, 2(14), 187-189.

38. 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. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24104>
39. Nuriddinov, A. (2023). THE ROLE OF FAIR PLAY IN PHYSICAL EDUCATION. Modern Science and Research, 2(10), 244-250. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24327>
40. Bahodir o'g'li, N. A. (2023). NIMA UCHUN FUTBOL BUGUNGI KUNDA SPORT DEB ATALGANIDA BIRINCHI NAVBATDA AQLGA KELADI.
41. Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li, (2023) Futbol zo'ravonligi, fanatizm va millatchilik International journal of scientific researchers 2(1), 451-456.
42. Saidova, M., & Sayfiyev, H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. Modern Science and Research, 2(9), 192-199.
43. Ayubovna, S. M., & Komiljonova, K. I. (2022). Features of Application of Sports Games in Preschool Children. International Journal of Culture and Modernity, 16, 17-23
44. Saidova, M. (2023). THE CONCEPT OF PHYSICAL QUALITIES. Modern Science and Research, 2(10), 251-254.
45. Khairullayevich, S. H. Development of gymnastics in Uzbekistan and attention to gymnastics. International scientific-educational electronic magazine OBRAZOVANIE I NAUKA, 21(12), 204-210.
46. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. Modern Science and Research, 2(9), 204-210.
47. Akbarovna, L. S. (2023). DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET SHAKLLANTIRISH IJTIMOY MUAMMO SIFATIDA. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
48. Akbarovna, L. S (2023) MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI
49. Sitara Akbarovna Ikromova. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993- 2599), 1(9), 50-54

