ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 2 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

КЕКСА АЁЛЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ САҚЛАШ

М. Д. Пулатова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

М. Алламуратов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

АННОТАЦИЯ

Юрак-қон томир касалликлари мавжуд бўлган кекса ёшдаги аёлларда жисмоний тикланиш йўллари ишлаб чиқилди ва уларнинг ижобий таъсири тасдиқланди.Жисмоний тикланиш воситалари мажмуаси С.М.Бубновский тавсия этган даволаниш гимнастика машғулотларидан иборат бўлиб,тикланиш бўйича тадқиқот иши 4 ҳафта давомида ўзгаришлар ва жисмоний фаолликда ўтқазилди. Даволаш гимнастика машғулотлари таъсирида кардио-респиратор кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар ва жисмоний фаоллик даражаси ошганлиги кузатилди.

Калит сўзлар: спорт, гимнастика, жисмоний тарбия, аёллар спорти.

MAINTENANCE OF PHYSICAL ACTIVITY OF OLD WOMEN

M. D. Pulatova
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

M. Allamuratov
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

Ways of physical recovery in elderly women with cardiovascular disease have been developed and their positive effects have been confirmed. The set of physical rehabilitation tools consists of therapeutic gymnastics exercises recommended by SM Bubnovsky. . Positive changes in cardio-respiratory parameters and increased levels of physical activity were observed under the influence of therapeutic gymnastics.

Keywords: sports, gymnastics, physical education, women's sports.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

КИРИШ

Инсон ҳаёти давомида асосий бир даврдан бошқа даврга ўта бошлаганида, у тобора тўхтовсиз ва узлуксиз вақтни ҳис эта бошлайди. Кексаликда...ҳаёти ўзгаради ва қисман, инсон ўз ёши олдида ожиз бўлиб қолади, деярли барчаси ўзгаради, яшаш тарзи ва бошқалар. Қувончли онлар камайгандан камая боради. Касалликларнинг ортиши инсонни тушкунликка солади. Шу вақтдан бошлаб кексалик унинг учун келажакни белгилаб беради(куяди). Инсон учун ҳар доим соғлиқ ва узоқ умр бебаҳо саналган. Бу табиий, ахир соғлиқсиз омадли ва бахтли ҳаёт бўлиши мумкин эмас. Шунинг учун кексаларимиз қариш жараёнини бошқаришни ўрганишлари керак, бу эса жисмоний тарбия билан шуғулланиш, ўз навбатида умрга умр қўшади. Узоқ умр куришни сири-кексаликда жисмоний фаолликни сақлашдан иборат. Жисмоний машқлар таъсирида организмнинг турли кассаликларга чидамлилиги ошади. Мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш, юрак- қон томирлар тизимини мустахкамлайди ва нафас системаларининг фаолиятини кучайтиради, тўқималарга кислород ташилишини яхшиланиши билан, организмда кислород тансиқлигини, моддалар алмашинувини нормаллаштиради, мушак туқималарининг қон билан таъминланиши, бош мия асаб толаларининг кислород билан таъминланиши ва нафақат жисмоний балки ақлий иш қобилиятига ҳам таъсир этади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Шуларнинг барчасини инобатга олган ҳолда, кекса ёшли аёлларда жисмоний фаоллигини қайта тиклаш учун соғломлаштириш гимнастикани имкониятларини аниқлаш зарур бўлади.Буни амалга оширишда қуйидаги вазифаларни бажариш зарур:

1. Кекса ёшли аёлларнинг функционал ҳолатининг тикланиш хусусиятларини ўрганиш.
2. Кекса ёшли аёлларнинг функционал ҳолатини тиклаш учун соғломлаштириш гимнастикани қўллаш ва уни асосий усулини билиш.

Тадқиқот иши икки босқичда олиб борилади:

Биринчи босқич: илмий ва илмий-методик адабиётлар таҳлил қилиниб, тадқиқот усуллари белгилаб олинади.

Иккинчи босқич: кекса ёшдаги аёлларнинг қон- томир касаликлари билан оғриган аёлларда ихтиёжи бўлган жисмоний тикланиш йўлларини аниқлаш ва ижобий таъсирини урганиш.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

Булар асосан жисмоний тикланиш воситалари мажмуаси бўлиб С.М.Бубновский тавсия этган даволаниш гимнастика машғулотларидан иборат.Тадқиқотларда “Чинобод” санаториясида қайта тикланиш бўлимидаги 10 нафар кекса аёллар олиб борилди.Кексаларнинг ўртача

ёши 65±2,3, танасининг ўртача оғирлиги 74,0±5,8 кг ва ўртача бўйи 1,60 ± 0,68 м.ни ташкил қилди.

Танлаб олинган барча кексалар ҳафтасига 3 мартадан 4 ҳафта давомида машқ қилишдилар. Тадқиқотлар машғулот жараёнининг 2-гуруҳида тайёрлов босқичидан тўлиқ тикланишгунча ўтказилди.

Назорат гуруҳига 5 нафар кексалар танлаб олиниб уларда сурункали кассалиги борлиги аниқланмади. Улар тадқиқот давомида махсус иш қобилиятининг ўрта даражасига, машғулотлардан кейин эса тез тикланишига эга эканлиги ва психо-соматик статус томонидан шикоятлар билдиришмади.

Тадқиқот гуруҳида 5 нафар кексалар сурункали қон босим кассаллиги борлиги, уларда толиқиш аломатлари, машғулотларга ҳоҳишнинг сусайганлиги кузатилди. Уларнинг бир нечтасида юрак атрофида ноҳуш сезгилар,артериал босимини кўтарилиши, бош оғриши,қулоғида шовқунлар эшитиши, уйқулари бузилишларини таъкидлашди.

Кекса аёллар организмининг қайта тикланиш имкониятларини ўрганишда уларнинг физиологик жараёнларидан, юрак қисқариши,артериал қон босими,ўпканинг тириклик сиғими ва умумий жисмоний иш қобилияти кўрсатгичлари бўйича тадқиқот ишлари олиб борилди.

Физиологик кўрсатгичлар:юрак қисқариши сони, пальпация усули билан аниқланди,артериал босим тонометр ёрдамида,ўпканинг тириклик сиғими спирометр ёрдамида, умумий жисмоний иш қобилиятини Руфе-Диксон синамаси ёрдамида баҳоланди.

Руфе-Диксон синамаси: РДС=(ЮҚС$_1$+ЮҚС$_2$+ЮҚС$_3$)-200:10

Бунда: ЮҚС$_1$-машқдан олдин, ЮҚС$_2$-машқдан кейин,ЮҚС$_3$-тикланишнинг 1дақикасидаги ЮҚС.

Баҳолаш мезонлари: жисмоний иш қобилияти <3 – аъло, 3-6-яхши,

6-8 - ўртача, 8-14 - ўртачадан пастроқ, >14 – ёмон.

Тикланиш бўйича тадқиқот ишлари 4 ҳафта давомида амалга оширилди. Бу ўз навбатида доктор С.М.Бубновский усули бўйича кекса аёллар учун 3-та соғломлаштирувчи гимнастика машқларини ўз ичига олган мажмуасидан фойдаланилди [2.] (расм.1,2,3)

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

1-расм



2-расм



1-усул. Поёндоз ўстида қўлларга таяниб оёқларни тиззадан орқага букиб ётган ҳолатда қўлларни букиш(1-расм) ва ёзиш(2-расм) ҳаракатлар бажарилади.Бу машқ 5-10 марта такрорланади.Бу машқ гавданинг тепа қисмига мўлжалланган.Машқ туфайли гавданинг тепа қисмини енгилашади,вена қонининг бош миядан кетиши яхшиланади,юрак ва ўпкада юкламани камайтиради.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328



3-расм



4-расм

2-усул.Оёқларни кенг қўйиб,қўллар юқорига узатилади (3-расм) ва нафас олганда баланд кўтарилиб туради, нафас чиқарилганда қаддини ростлаб ўтирилади (4-расм). Машқ 5-10 мартагача бажарилади. Бу машқ гавданинг пастки қисмига мўлжалланган.Бунда вена қонининг ўнг бўлмачага ва мияга қайтиб келиши яхшиланади. юрак ишини енгиллаштиради ,вена конининг ҳаракатини яхшилайди. Чаршаш кетади. Тромбофлебит кассалигини олдини

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

олади



5-расм



6-расм

3-усул. Орқага ётиб қўллар бошни тагига қўйилиб(5-расм), оёқларни 90^0 кўтариб ва тушириш керак(6-расм). Бу машқ гавданинг ва умуртқанинг ўрта қисмига мўлжалланган бўлиб ички аъзоларни ва умуртқанинг кўкрак ва бел қисмиларини бирлаштиради. Машқ 5-10 мартагача бажарилади.

Бу машқлар 1-чи ҳафтасида ҳар куни 20 дақиқа бажарилади.

2-чи ҳафтасида ҳар куни 30 дақиқа бажарилади,

3-чи ҳафтасида ҳар куни 50 дақиқа бажарилади,

4-чи ҳафтасида ҳар куни 60 дақиқа бажарилади.

Олинган натижалар асосида-соғломлаштирувчи гимнастика машқлари таъсирида физиологик кўрсаткичларни анализи шуни кўрсатдики тадқиқот ва назорат гуруҳларида ижобий тикланишлар кузатилди.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

Тикланиш тартибда юрак-қон томирлар тизимининг (Пульс,АБ) кўрсатгич динамикаси.

1-жадвал

гуруҳ	**Гимнастика машқлари мажмуаси (1-ҳафта)**				**Гимнастика машқлари мажмуаси (2-ҳафта)**			
	Бошланғич маълумот		**Ҳафта охиридаги маълумот**		**Бошланғич маълумот**		**Ҳафта охиридаги маълумот**	
	Пульс з/дақ	**АБ мм.с.у.**	**Пульс з/дақ**	**АБ мм.с.у.**	**Пульс з/дақ**	**АБ мм.с.у.**	**Пульс з/дақ**	**АБ мм.с.у.**
контрол гуруҳи, n= 5	80	148/80	78	146/80	78	146/80	76	140/80
асосий гуруҳ, n= 5	90	170/90	90	169/80	90	169/80	86	165/80

гуруҳ	**Гимнастика машқлари мажмуаси (3-ҳафта)**				**Гимнастика машқлари мажмуаси (4-ҳафта.)**			
	Бошланғич маълумот		**Хафта охиридаги маълумот**		**Бошланғич маълумот**		**Хафта охиридаги маълумот**	
Кўрсат-кичлар	**Пульс з/дақ**	**АБ мм.с.у.**	**Пульс з/дақ**	**АБ мм.с.у.**	**Пульс з/дақ**	**АБ мм.с.у.**	**Пульс з/дақ**	**АБ мм.с.у.**
контрол гуруҳи, n= 5	76	140/80	74	140/80	74з/дақ	140/80	70з/дақ	140/80
асосий гуруҳ, n= 5	86	165/80	80	160/80	80з/дақ	160/80	78з/дақ	150/80

Биринчи хафта бошида асосий гуруҳда ЮҚС- 90 з/дақ, АБ -170/90мм.с.у. тенг, контрол гуруҳи бошида ЮҚС-80 з/дақ, АБ-148/80 мм.с.у.тенг, хафтанинг охирида асосий гуруҳда ЮКС 90з/дақ, АБ-169/80мм.с.у. Икинчи хафтани охирида асосий гуруҳда ЮҚС 86 з/дақ , АБ-165/88 мм. с.у. контрол гуруҳда 76 з/дақ , АБ-140/80 мм.с.у. тенг.Учинчи ҳафтанинг охирида асосий гуруҳда ЮҚС- 80 з/дақ,АБ-160/80мм.с.у.контрол гуруҳида ЮҚС-74з/дақ, АБ-140/80тенг,туртинчи ҳафтани охирида асосий гуруҳда ЮҚС-78з/дақ, АБ-150/80мм,с.у.тенг.контрол гуруҳда ЮҚС-70з/дақ, АБ- 135/80мм.с.у. тенг. Олинган натижалар шуни кўрсатдики юракни қисқариш сони ва артериал босим 4-ҳафта давомида пасая бошлади ва бу ўзгаришлар 4- ҳафтанинг охирида яққол кузга ташланди. Демак гимнастика машқларининг мажмуаси кексалар организмига ижобий таъсир кўрсатяпти,айниқса юрак-қон томир тизимининг ишига**.**

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

Тикланиш тартибда ўпка тириклик сиғимининг (УТС) кўрсатгич динамикаси.

2-жадвал

гуруҳ	**Гимнастика машқлари мажмуаси (1-ҳафта)**		**Гимнастика машқлари мажмуаси (2-ҳафта)**	
	Бошланғич маълумот	**Ҳафта охиридаги маълумот**	**Бошланғич маълумот**	**Ҳафта охиридаги маълумот**
кўрсат-кичлар	**УТС (литр)**	**УТС(литр)**	**УТС(литр)**	**УТС(литр)**
контрол гуруҳи, n= 5	1,6 ±0.1	1,8±0.1	1,8± 0.1	1,9± 0.1
асосий гуруҳ, n= 5	1,2±0.1	1,3±0.1	1,3±0.1	1,4 ±0.1

гуруҳ	**Гимнастика машқлари мажмуаси (3-ҳафта)**		**Гимнастика машқлари мажмуаси (4-ҳафта)**	
	Бошланғич маълумот	**Ҳафта охиридаги маълумот**	**Бошланғич маълумот**	**Хафта охиридаги маълумот**
курсат-кичлар	**УТС(литр)**	**УТС(литр)**	**УТС(литр)**	**УТС(литр)**
контрол гуруҳи, n= 5	1,9± 0.1	2,0 ± 0.3	2,0 ±0.3	2.0 ±0.3
асосий гуруҳ, n= 5	1,4 ±0.1	1,5±0.3	1,5±0.3	2,0 ± 0.3

Биринчи хафта бошида асосий гуруҳда УТС 1.2 ± 0.1л. охирида 1.3 ± 0.1л. га тенглиги, контрол гуруҳи бошланишида1,6 ± 0.1л.охирида 1,8 ± 0.1л. Тадқиқотнинг 2-чи хафтасининг охирида асосий гуруҳдаги кексаларда 1,4 ± 0.1, контрол груҳида 1,9 ±0.1га тенг бўлди. Тадқиқотнинг 3-чи ҳафтаси оҳирида асосий гуруҳдаги қексаларда қўйидаги натижалар 1,5 ± 0.3, контролдаги гуруҳда 2,0 ± 0.3 аниқланди.Тадқиқотнинг тўртинчи ҳафта давомида асосий гуруҳдаги кексаларда ва контрол гуруҳдаги кексаларда ўпканинг тириклик сиғими тенглашди ва қуйидаги натижалар аниқланди 2.0±0,3 га тенг бўлди.

Олинган кўрсатгичлар таҳлили шуни кўрсатдики, ўпканинг тириклик сиғими динамикаси тикланишда асосий ва контрол гуруҳдагиларда, қисман ўсганлигини кўрсатди. Демак асосий гуруҳдаги кексаларда ўпканинг тириклик сиғимининг

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

ўсиши аслида 0,8 л., контролдагиларда 0,4 л.тенг бўлди. Кўрсатғичларнинг ушбу кўрсаткичда ошиб бориши, асосий ва контрол гуруҳларда етарли миқдорда нафас олиш (статик, динамик) машқларни қўлланиши билан ифодалаш мумкин.

Тикланиш жараёнидаги жисмоний иш қобилиятини кўрсаткичлари

3-жадвал

гуруҳ	**Гимнастика машқлари мажмуаси (1-ҳафта)**				**Гимнастика машқлари мажмуаси (2-ҳафта)**			
	Бошланғич маълумот		**Ҳафта охиридаги маълумот**		**Бошланғич маълумот**		**Ҳафта охиридаги маълумот**	
кўрсат-кичлар	**ЖИҚ**	**баҳо**	**ЖИҚ**	**баҳо**	**ЖИК**	**баҳо**	**ЖИК**	**баҳо**
контрол гуруҳи, n= 5	8,0±0.2	ўртача	7,8±0.4	ўртача	7,8±0.4	ўртача	7,3±0.2	ўртача
асосий гуруҳ, n= 5	9,5±0.1	ўртачадан пастроқ	9,0±0.3	ўртача	9,0±0.3	ўртача	8,9±0.2	ўртача

гуруҳ	**Гимнастика машқлари мажмуаси (3-ҳафта)**				**Гимнастика машқлари мажмуаси (4-ҳафта)**			
	Бошланғич маълумот		**Ҳафта охиридаги маълумот**		**Бошланғич маълумот**		**Ҳафта охиридаги маълумот**	
кўрсат-кичлар	**ЖИҚ**	**баҳо**	**ЖИҚ**	**баҳо**	**ЖИК**	**баҳо**	**ЖИК**	**баҳо**
контрол гуруҳ, n= 5	7,3 ± 0.2	ўртача	7,0 ± 0.2	ўртача	7,0 ± 0.2	ўртача	6.0 ±0.2	ўртача
асосий гуруҳ, n= 5	8,9 ±0.2	ўртача	8,2±0.1	ўртача	8,2±0.1	ўртача	7,2 ± 0.2	ўртача

Соғломлаштирувчи гимнастика машқларининг таъсири тикланишда жисмоний иш қобилияти шуни кўрсатдики тадқиқот ва назорат гуруҳларида ижобий ўзгаришлар аниқланди.

Иш қобилиятининг миқдори кекса ёшли аёлларда Руфе-Диксон синамаси ёрдамида баҳоланди. Бахолаш мезонлари: жисмоний иш қобилияти <3 – аъло, 3-6 –яхши, 6-8 - ўртача, 9-14- ўртачадан пастроқ, >14 - ёмон.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

Биринчи хафтаси бошида асосий гуруҳда кексаларда бошланғич тартибда иш қобилиятининг миқдори 9.5 ±0.1 тенг эди, контролдагиларда 8.0 ± 0.2, ҳафта охирида асосий гуруҳдаги кексаларда 9.0 ± 0.3, контролдагиларда – 7,8 ± 0.4. Иккинчи хафтанининг охирида асосий гуруҳдаги кексаларда кўрсатгичлар 8,9 ± 0.2 тенг эди, контролдагиларда 7.3 ± 0.2. Учинчи хафтанинг охирида асосийларда -8,2 ± 0.1, контролдагиларда 7.0 ± 0.2 тенг эди. Туртинчи хафтанинг охирида эса асосийларда 7,2± 0.2, контролдагиларда 6.0 ± 0.2 тенг бўлди.

Демак асосий гуруҳдаги ушбу ўсиш конкрет тиқланиш тартибда эффектив жисмоний юкламани қўлланиши билан боғлиқ, у аниқ физиологик силжишларни амалга оширишга имконият беради.

ХУЛОСА

1.Адабиётлардаги маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил этиш шуни кўрсатдики, қабул қилинган гимнастика машқларининг мажмуалари, жисмоний тикланиш усуллари, жисмоний юкламаларнинг эффектив тартиблари педагогик жараёнларни эффективлаш учун, кенгайтирилиши мумкин.

2.Тренировка тартиби бошланишида юракни қисқариш сонига,артериал босимга гимнастика машқланини мажмуаси.тикланиш усули эффективлиги (юракни қисқариш сони,артериал босим нормаллашашади)тўғрисида гувоҳ беради.

3.Тикланиш тадбирларни тақдим этиш ўпкани тириклик сиғимини кўтарилишига шароит яратиб берди ва кекса аёлларда жисмоний иш қобилиятлари ошиб борди.

Кекса ёшдаги аёллар,мунтазам равишда биз томондан қўлланилган усуллар бўйича гимнастика машқлари мажмуаси билан шуғуланишганда 12 тадан ортиқ фойдали натижаларга эриша оладилар,улар қуйидагилар:

1.Суяклар ва пайларнинг пишиқлигини ,тоғайларнинг қалинлигини ва мушаклардаги капиллярлар сонини мустахкамлайди.

2.Саломатлик ва жисмоний фаолликни мустахкамлайди.

3.Кундалик хаётдаги хаяжонланиш(стресс) ва зуриқишлари енгишга ёрдам беради.

4.Узи туғрисидаги яхши фикрларни шакилланишига имконият яратади.

5.Ёғ туқимасини камайтириб,вазнини назорат қилишга ёрдам беради.

6.Артериал босимни нормаллаштиради ва юрак фаолиятини мустахкамлайди.

7.Хаётни муддатини чузиб беради. 8.Турмуш тарзини яхшилайди.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

9.Айрим тибий муаммоларини олдини олишга ёрдам беради.

10.Қонда гемоглобин миқдорини оширади. 11.Мушак,тизза бўғимларининг шикасланишидан кейин яхши кайта тикланишни тезлаштиради.

12. Аёлларнинг актив фаолиятини таъминлаб беради.

13.Қонда холестерин миқдорини камайтиради.

14. Таваллуд кунларингиз қувончли бўлади.

15. Омадли ва бахтли хаёт кечирасизлар

REFERENCES

1. Тажибаев, С. С., & Серебряков, Ю. В. (2015). Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации. *Молодой ученый*, (2), 109-111.

2. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *4*(2).

3. Алиев, И. Б. (2020). Курашчиларнинг мусобака олди тайёргарлик боскичларидаги толикиш белгиларини турли х, ажмдаги таъсирига караб юкламаларни таксимлаш. *Фан-спортга,(2)*, 42-45.

4. GAZIEV, S. (2020). Systematic planning of special power training of sambo in the year round. *Фан-Спортга*, (3), 7-9.

5. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.

6. Люлина, Е. С., & Мирзакулов, Ш. А. (2019). Эффективность применения таксономии Блума в педагогическом процессе вуза (на примере направления" спортивная деятельность"). *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*, *4*(2).

7. Солиев, И. Р., Холбекова, Д. Н., Давлатёрова, Л. Б., & Азамова, Г. Э. (2021). Енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турларида техник тайёргарлик такомиллаштириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

8. Солиев, И. Р., Давидова, К. Р., Мийликулова, Ш. С. Қ., & Азамова, Г. Э. (2021). Енгил атлетика спорт турида машғулот ва мусобақа жараёнини бошқариш тизимининг таҳлили. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

9. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00328

(2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
10. Shirnazarova, Z. A. (2020). Aktuelle fragen studienverteilung der interkulturellen kommunikation in informationsfeldern. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research*, *6*(5), 525-527.
11. Ширназарова, З. А. (2020). Критерии выбора фильмов при обучении иностранным языкам. *Молодоц учёный*, *24*(314), 443-444.
12. Abdujalilova, S. A., & Qorayev, S. B. (2020). The Role Of Pedagogical Technologies In The Formation Of Students' Scientific Outlook. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, *7*(03), 2020.
13. Қораев, С. Б. (2016). Фанларни ўқитишда табақалаштирилган таълим технологиясини жорий этиш масалалари. *Таълим технологиялари*, *2*, 45-50.
14. Мухамедов, Г. И., & Қораев, С. Б. (2019). Ўқув-ишлаб чиқариш мажмуа машғулотларини олиб боришда педагогмухандисларнинг касбий функцияларини ошириш тамойиллари. *Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў*, *2*, 71-74.
15. Adams, M. J. (2009). The challenge of advanced texts: The interdependence of reading and learning. In Hiebert, E. H. (ed.), *Reading more, reading better: Are American students reading enough of the right stuff?* New York: Guilford.
16. Anisfeld, M. (1994). *Language development from birth to three.* Hillsdale, N. J.: Erlbaum..
17. Fisher, D., Frey, N., and Lapp, D (2012). *Text complexity: Raising rigor in reading*. Newark, DE: International Reading Association.
18. Hattie, J. (2013). *Visible learning and the science of how we learn.* New York: Routledge.
19. Stahl, S.A. and Nagy, W.E. (2006). *Teaching word meanings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.