

ISSUE 5

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

May 2025



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
May 2025

Tashkent 2025

“Academic Journal of Educational Research (AJER)” international scientific journal, issue 1, page **1-52**. May, 2025

"Academic Journal of Educational Research (AJER)" magazine publishes in the form of scientific articles the results of scientific research conducted by professors and teachers of higher education institutions and independent researchers in our Republic and International. Also, scientific articles of the employees who are working in the international and other scientific institutes, production organizations and enterprises of our Republic and conducting scientific research will be included in the magazine.

All articles were posted to the journal's electronic scientific base at www.ajeruz.com

.

YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISHI, TURLARI

Maxmanazarova Sabina Shuhrat qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Xotin-qizlar sporti yo'nalishi 2-bosqich talabasi

sabinamaxmanazarova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletika sport turining kelib chiqish tarixi va yurtimizda rivojlanishi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Yengil atletika sport turining turlari va qo'laari haqida ham keng ko'lamda ma'lumotlarni maqolda keltirilgan.

Аннотация: В статье представлена информация об истории зарождения легкой атлетики и ее развития в нашей стране. В статье также представлена обширная информация о видах и правилах легкой атлетики.

Abstract: This article provides information about the history of the origin of the sport of athletics and its development in our country. The article also provides extensive information about the types and rules of the sport of athletics.

Kalit so'zlar: yugurish, sakrash, uloqtirish, yurish, IAAF, lappak, yadro, bosqon, nayza, o'ngkurash

Ключевые слова: бег, прыжки, метание, ходьба, ИААФ, толкание, ядра, копье, метание копья

Keywords: running, jumping, throwing, walking, IAAF, shot put, javelin, javelin throw

Yengil atletika— [sportning](#) eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, [sportcha yurish](#), balandlikka sakrash, uzunlikka, uch hatlab sakrash, langarcho'p bilan sakrash, nayza uloqtirish, lappak, bosqon, yadro iring'itish, [ko'pkurash](#) (o'ngkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 48 tasi [Olimpiada o'yinlari](#) dasturiga kiritilgan (2000-yilgi [Sidney Olimpiadasida](#) erkaklar Yengil atletikaning 23 turida, ayollar esa 20 turida musobaqalashishdi). Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va [triatlon](#) sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning „[Alpomish](#)“ va „Barchinoy“ sport sinovlari dasturidan joy olgan. [Gomerning „Iliada“](#), [Ibn Sinoning „Tib qonunlari“](#) va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi. Qadimiy [Olimpiada o'yinlarida](#) (mil. av. 776-yildan mil.avv. 394-yilgacha) asosan Yengil atletika bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Zamonaviy Yengil atletikaning rivojlanishida 19-asrda [Angliyada](#) (1837-yildan) musobaqalar, [Afinada](#) (1859-yildan) umumgrek o'yinlari o'tkazilishi va olimpiada tiklanishi (1896-yildan)ning ahamiyati katta bo'ldi. 1912-yilda Xalqaro havaskor yengil atletika federatsiyasi (IAAF)

tuzilgan, unga 200 mamlakat a'zo O'zbekiston 2001 yil a'zo bo'lgan. IAAF 1977-yildan jahon kubogi (hozirgi kunda Gran-pri musobaqalari), 1983-yildan jahon birinchiligi musobaqalarini o'tkazib keladi. [O'zbekistonda](#) Yengil atletikaga qiziqish 1885-yilda [Marg'ilonda](#) shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. [Toshkentda](#) 1902-yildan Yengil atletika musobaqalari, 1919-yildan mamlakat birinchiliklari, 1927-yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida Yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari [O'zbekistonda](#) xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari [O'zbekistonda](#) xizmat ko'rsatgan sport ustosi unvoniga ega. [O'zbekistonlik](#) Yengil atletikachilar 1952-yildan Olimpiada o'yinlarida qatnashadi. Olimpiadalarda Marina Shmonina (4x100 m ga [estafetali yugurish](#), 1992) oltin, [Rodion Gataulin](#) (langarcho'p bilan sakrash, 1988) kumush medalni qo'lga kiritgan, [Ramil G'aniyev](#) (o'nkurash, 1996) 8-o'rinni egallagan. Oleg Ryaxovskiy (uch xatlab sakrash), Roza Babich (200 m ga to'siqlar osha yugurish) va [Tatyana Biryulina](#) (nayza uloqtirish) jahon rekordini yangilagan. Ashur Normurodov (uzoq masofaga yugurish) uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo'lgan (1967— 69). [Osiyo o'yinlarida](#) 1994-yilda [Svetlana Munkova](#) ([balandlikka sakrash](#)), [Ramil G'aniyev](#) (o'nkurash), [Oksana Yarigina](#) (nayza uloqtirish), 1998-yilda [Oleg Veretelnikov](#) (o'nkurash), [Sergey Voynov](#) (nayza uloqtirish) oltin medal bilan taqdirlangan Yengil [atletika AQSH](#), [Buyuk Britaniya](#), [Germaniya](#), [Kuba](#), [Xitoy](#) kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan¹

Yengil atletika — yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan iborat sport turi. Maxsus jismoniy madaniyat o'quv muassasalarida esa, yengil atletika — mazkur sport turining nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari hamda uni o'qitish metodlaridan iborat dars bo'lib, shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkazadigan fandir. Qadimiy yunoncha “atletika” so'zi o'zbek tilida kurash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda tezkorlik kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalasha oladigan kishilarni “atletlar” deb atar edilar. Qadimiy zaminimizda esa bunday kishilarni “Alp” deb ataganlar. Shuning uchun “Alp” “atlet” tushunchasiga muqobil bo'lishi mumkin degan fikrlar mavjud. Hozirda ham jismoniy sifatlari har tomonlama rivojlangan tezkor, kuchli, chaqqon odamlarni “atlet” deb ataydilar. O'zbek tilimizda bunday kishilarni “Alp” deb atash to'g'ri bo'lar edi. Bu sport turiga “yengil atletika” degan nom berilishi shartli bo'lib, sirtidan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og'ir atletikaga nisbatan yengil bajarilishiga qarab olingan. Og'ir atletikada odam tashqaridan shtanganing og'irligini yengishga oid harakat bajaradi. Yengil atletikada esa tashqi muhitdan hech qanday og'irlik ta'sir etmasligi sababli og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil bajarilishiga asoslangan. Yengil atletikada mashq qilganda tashqi muhitdan hech qanday og'irlik ta'sir etmaydi. Uloqtirishlarda faqat snaryadni og'irligining ta'siri bo'ladi xolos. Qolgan turlarda esa tashqi og'irlik yo'q. Yugurish, sakrashlar og'ir atletikaga nisbatan yengil bajariladi. Ammo ichki a'zolar, yurak qon-tomir, nafas olish, asab tizimi va boshqa a'zolar

faoliyatidagi jismoniy ta'sirlarga nisbatan kechinmalar juda ham og'ir va davomli o'tadi. Masalan: marafon yugurishda, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda va h.k. bunday holatlarning mavjudligi yengil atletikani og'ir atletikadan ham og'irroq sport turi ekanligi hartomonlama ilmiy asoslab isbotlangan. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Fransiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar. O'zbekistonda esa bu sport turini "yengil atletika" deb atash qabul qilingan.

Yengil atletika insonning tabiiy harakatlaridan iborat bo'lgan yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishga oid harakat amallaridan iborat bo'lib, sport turi sifatida juda qadimdan, dunyo miqyosida keng tarqalgan. U barcha amaliy sport turlari tarkibida bo'lib, ularning samaradorligini oshirishda xizmat qiladi. Odamlarni hartomonlama ma'naviy va jismoniy rivojlanishiga, sog'ligini mustahkamlashda ham asosiy vositalardan biri bo'lib, barcha yoshdagi odamlarga mos keladigan ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport turidir. Yengil atletika o'zining xilma-xil harakat amallari bilan odamlarda tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim o'rinlardan birida turadi.

Yengil atletika besh bo'limdan: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurashlardan iborat bo'lib, ularning har qaysisi xilma-xil turlarga bulinadi:

Yurish — insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda a'zoyi badandagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Odamni ilk bolalik chog'idan yurishga o'rgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib boimaydi. Hamma odamlar to'g'ri, chiroyli va tejamlil yura bilishlari zarur. Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: sayyohat yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatidan eng qiyin, lekin eng foydali xili sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatdan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun, sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina jadalroq ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish bilan shug'ullanish sportchi organizmiga ancha ta'sir etib, uning ichki a'zolarini va tizimlarini mustahkamlaydi, ularning ish qobiliyatini oshiradi, kuchni va ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, irodali bo'lishga o'rgatadi. Shuning uchun ham yetuk tez yuruvchilar juda chidamli bo'ladilar. Yurish musobaqalari stadion yo'lklarida (soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda) va oddiy yo'llarda (shoh va shahar ko'chalarida, so'qmoqlarda va hokazo) 3 dan 50 km gacha masofada o'tkaziladi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar, qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi

yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchini maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar, qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yoi qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchini maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

Yugurganda butun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yurgandagiga nisbatan anchagina katta bo'ladi. Chunki yugurganda a'zoyi badandagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurakqon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi. Shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligini va yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil qilish, odamning chidamliligi, tezkorligi va boshqa fazilatlarini rivojlanishiga ta'sir o'tkazishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzoq vaqt yugurish (ayniqsa o'rmon yoki istirohat va bog'larda) ning gigiyenik ahamiyati katta bo'lib, bu sog'lomlashtirishning eng yaxshi vositalaridan biri hisoblanadi. Yuqori tezlikda yugurish shug'ullanuvchilarga, xususan ularning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga qo'yilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradigan zo'r vosita bo'lib xizmat qiladi. Juda katta tezlikda yugurish esa, tezlikni rivojlantirish uchun o'tkaziladigan maxsus mashg'ulotlarga kiritiladi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish — har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biri. Barcha mutaxassislikdagi yangi latetikachilarning ham, boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning ham mashqlarida yugurishga ko'p e'tibor berilishi, shuningdek faol dam olish, sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan.

Yugurish — yengil atletikaning hamma turlari ichida eng ommabop jismoniy mashq. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin tutadi, ularga tamoshabin ham juda qiziqadi. Shuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashviqot va targibot vositalaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitlarda yugurish xillari boiadi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligining variantlari jadvalda ko'rsatilgan.

Tekis yugurish malum masofaga yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lkasida (soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda) o'tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Qolgan masofalarga yugurish musobaqalari umumiy yo'lkada o'tkaziladi. Belgilangan masofani o'tish uchun

sarflangan vaqt soniya o'lchagich (sekundamer) bilan o'lchanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natija shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzida metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikkita xili bor: 1) g'ovlar osha yugurish — bunda yugurish yo'lkasida bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib, 60 dan 400m gacha masofaga yuguriladi; har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lkadan yuguradi; 2) 3000 metrga to'siqlar osha yugurish (stipl- chez) bunda yugurish yo'lkasida u yer-bu yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha, stadion sektorlaridan birida kovlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan kechib yuguriladi.

Estafetali yugurish — bunda jamoa-jamoa bo'lib yuguriladi; jamoada yuguruvchilar qancha bo'lsa, masofa ham shuncha bosqichlarga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad, estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez, startdan marragacha yetkazib borishdir.

Bosqichlar oraligi bir xil (qisqa va o'rta masofada) yoki (har xil aralash masofada) bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish ko'proq stadion yo'lklarida, ba'zan esa shahar ko'chalarida (aylanma va yulduzsimon estafetalar) o'tkaziladi.

Tabiiy sharoitlarda yugurish bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan uzoq masofalarga esa yo'llarda (shoh ko'chada, so'qmoq yo'llarda) yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafon yugurish masofasi 42 km 195 m ga teng.

Sakrash — to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik va mardlik orta boradi. Sakrash — oyoq va tana mushaklarni kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilargagina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham ayniqsa, basketbolchilarga, qo'lto'pichilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik sakrash ikki turga bo'linadi: 1) imkon boricha balandroq sakrash maqsadida tik (vertikal) to'siqlardan o'tish balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash; 2)imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida Yotiq (gorizontal) to'siqlardan o'tish - uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metrva santimetr bilan o'lchanadi.

Sakrashlar turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish — maxsus asboblarni uzoqlikka itqitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab mushak kuchlanishi qisqa vaqtda yuqori (maksimal) bo'lishi bilan xarakterlidir. Bunda qo'l, yelka kamari va tana mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil

atletika asboblari uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi va o'z kuchini yig'a bilmoq zarur.

Uloqtirish bilan shug'ullanish bu muhim fazilatlarni taraqqiy ettiribgina qolmasdan, butun tana mushaklarining ham garmonik rivojlanishiga ham yordam beradi.

Yengil atletik uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi: 1) bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granat); 2) aylanib uloqtirish (lappak, bosqon); 3) itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi asboblarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil, ushlash o'ng'ay bo'lgan asboblarni to'g'ridan yugurib kelib, bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin: og'irroq asboblarni aylanib uloqtirish o'ng'ayroq; maxsus tutqichi bo'lmagan, og'ir asbob yadroni esa itqitish o'ng'ayroq. Yengil atletik uloqtirish turlari va xillari jadvalda berilgan. Ko'pkurash yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi: uchkurash, to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash. Ko'pkurash turlari jadvalda ko'rsatilgan. Ko'pkurash asosiy turlari: erkaklar uchun - o'nkurash va xotin-qizlar uchun - beshkurash va o'spirinlar uchun — oltikurash va sakkizkurash. Musobaqani yengillatish maqsadida yengil atletikaning bunday og'ir turlaridan musobaqalar ikki kun davomida o'tkaziladi.

Ko'pkurash shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yadi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishlaridan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, sakrovchilardek sakrovchan va chaqqon, g'ovoslardek dadil, o'rta masofalarga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak. Ko'pkurash dasturini to'la bajarish esa, umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori daraja rivojlangan irodaviy fazilatlarni talab qiladi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish — yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlovchilar uchun ham har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Yosh sportchi ko'pkurash tamoyilida tuzilgan "Alpomish" va "Barchinoy" jismoniy tayyorgarlik testlari majmuasi me'yorlari talablarini bajargandan keyingina yengil atletik ko'pkurashning maxsus mashg'ulotlariga o'tadi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan, yengil atletikaning alohida turidan maxsus mashq qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan ochkolari yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma.
- 2."Lider press". - T.: 2007 y. — 350 bet.

3. Jilkin A. I., Kuzmin V. S, Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenii. -M.: Izdat-kiy sentr «Akademiya», 2009. - 64 s.
4. Malixina L.A., Arzumanov G.G. Planirovaniye i kontrol v uchebnom prosesse po fizicheskomu vospitaniyu v shkole. Tashkent, 1990 g.
5. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma - T.: 2008. - 72 b.
6. P. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma - T.: 2009. - 58 b.
7. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. - T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. - 72 b.
8. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma - T.: "SHARQ" 2011 y. - 44 b.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
3-son

Nashr qilingan sana: 29.03.2025.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172