

**MALAKALI KURASHCHILARNING TAYORLASHDA EGILUVCHANLIK SIFATINING O'RNI**

Ashurov Baxrom Ilxomovich

Samarqand davlat universiteti

Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim sport kafedrasi o'qituvchisi

Nosirov Sarvar Sodiqjon o'gli

Sport faoliyati yo'nalishi talabasi

**Annotatsiya**

Maqolada kurash sport turining ahamiyati, yoshlar orasida mazkur sportni ommalashtirishning jamiyat taraqqiyotiga ta'siri hamda malakali kurashchilarning tayorlashda egiluvchanlik sifatining o'rni haqida bayon etilgan

**Kalit so'zlar:** Kurash, milliy va erkin kurash, sport qadriyatlari, kurash tarixi, Turizm va sport vazirligi, yoshlar sporti.

**Kurash** – milliy sport turlaridan biri bo'lib, bu mashg'ulot orqali o'sib kelayotgan yosh avlod qalbida Vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg'ularini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan barkamol qilib tarbiyalash muhim o'rin tutadi. Aynan shu jihatlarni inobatga olgan holda sportning barcha turlariga yurtimizda davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, 2020-yil 4-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi.

Kurash – milliy sport turlaridan biri bo'lib, bu mashg'ulot orqali o'sib kelayotgan yosh avlod qalbida Vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg'ularini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan barkamol qilib tarbiyalash muhim o'rin tutadi. Aynan shu jihatlarni inobatga olgan holda sportning barcha turlariga yurtimizda davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, 2020-yil 4-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi.

Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, kuch, tezkorlik, metin iroda, chidamlilik va egiluvchanlikni sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Kuch – tashqi ta'sirlarni muskul zo'riqlashlari bilan yegish qobiliyati hisoblanadi. Muskul kuchini rivojlantirishda muskul to'qimalari hajmi va shaklini o'sishi bilan kuzatiladi. Tananing barcha muskul guruhlari hajmini ortirish bilan tana tuzilishini takomillashtirish mumkin. Kuch sifati kurash turlarida muhim ahamiyatga ega. Harakatlar davomida hosil bo'lgan kuch dinamik kuch deb ataladi. Harakatlarsiz, muskul zo'riqlashi hisobiga hosil qilingan kuch esa statik kuch deb ataladi. Muskul kuchi yordamida og'irlikka ta'sir qilish ko'rsatkichi absolyut kuch ko'rsatkichi deb ataladi.

Kuch fazilati og'irliklar bilan mashqlar, trenajarlarda, rezina espanderlar va sherigining qarshiligi bilan mashqlar yordamida rivojlantirish mumkin. Kuch sifati kurash turlarida zarur hisoblanib og'ir yuklar bilan mashqlar bajariladigan kurash mashqlarida muhim o'rin tutadi. Kuch ko'rsatkichlari dinamometrlarda o'lchanadi. Kuch fazilatini og'irliklar ko'tarish, maxsus jixozlar va anjomlarda mashqlar bajarish hamda tananing qarshiliklarini yengish bilan rivojlantirish mumkin. Kuch fazilatini rivojlantirish uslublari og'irliklarni imkoniyat darajasida ko'tara olish qobiliyatini rivojlantirish va

mashqlarni ko'p marta takrorlash hamda yengil yuklama bilan mashqlar bajarish uslublaridan iborat bo'ladi.

Og'irliklarni imkoniyat darajasida ko'tarish uslubi: mashqlar og'ir yuklarni imkoniyat chegarasiga qadar ko'tarish bilan izohlanadi. Bir urinishda mashqlarni 1-3 marta bajarish mumkin. Mashg'ulotlar davomida urinishlar soni 5-6 marta bo'lib, har urinish orlig'ida 10 daqiqaga qadar dam olish tavsiya etiladi. Bu uslubda muskul chidamliligi ortishi ta'minlanadi. Mashqlarni takrorlash uslubi: o'rtacha og'irlikdagi yuklar bilan mashqlarni har urinishda 5-15 marta bajarish. Mashg'ulotlar davomida urinishlar soni 3-5 marta bo'lib har urinish orlig'ida 3-5 daqiqa dam olish mumkin. Bu uslubda muskul hajmini samarali ortishi kuzatiladi. Yengil yuklar bilan mashqlar uslubi: yengil va o'rtacha og'irlikdagi yuklar bilan mashqlar bajarishni tavsiya etadi. Bu uslubda mashqlar har urinishda 15-25 martagacha bo'ladi. Mashqlarni tezlik maromida bajarish kerak.

Bir mashg'ulot davomida urinishlar soni 5-6 marta bo'lishi ular oralig'idagi dam olish 52 muddati 5-10 daqiqa bo'lishi mumkin. Bu shakldagi mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga asos bo'ladi. Kuch mashqlari bilan mashg'ulot tayyorlov va asosiy qismida shug'ullanish tavsiya etiladi. Bu vaqtda organizmda jismoniy va ruhiy charchoqlar sodir bo'lmagan bo'ladi. Muskul kuchini rivojlantirishda samarali natijalarga erishish uchun mashqlarni muskul guruhlariga alohida qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Kuch sifatlarini rivojlantirishda nafas olish jarayonlariga katta e'tibor qaratish kerak.

Qisqa vaqtda og'ir yuklarni ko'tarishda nafasni tutib turish, kuch mashqlarni bajarishda chuqur nafas olmaslik, kuch mashqlarni bajarish vaqtida nafas olishni bir maromga solish tavsiya etiladi. Tezkorlik – harakatlarni tez bajara olish qobiliyati. Harakatlarni bajarishda organizmni tez javob bera olish imkoniyati deb tushunish mumkin. Harakatlar reaksiyasi tezkorlikni namoyish qilishning asosiy shakllaridan biri. Tezkorlikni namoyon qilishda harakat xaqida tushuncha hosil qilish, bu ma'lumotni asab tizimida o'zlashtirish hamda muskul tizimiga faoliyatni bajarish xaqida ko'rsatma berish kabi fiziologik jarayonlar amalga oshadi. Tezkorlikni namoyon qilishda yuqori malakali sportchilarda 0,1-0,2 soniya sarf etilishi mumkin. Tezkorlikni rivojlanganligiga irsiy xususiyatlar ham katta ta'sir etadi.

Tezkorlik fazilat qisqa masofalarga yugurish bilan bir qatorda yakkakurash turlari, boks, qilichbozlik va ko'plab boshqa sport turlari asosi bo'la oladi. Tezkorlik asosini oddiy va murakkab reaksiyalar tashkil etadi.

- Oddiy reaksiya – oldindan ma'lum bo'lgan signalga tezkor harakat bilan javob berish. O'yin yoki harakatlar boshlash uchun hakamlarning ruxsati, hushtak chalishdan so'ng harakatlarga kirish jarayonlari oddiy reaksiya hisobiga amalga oshiriladi.

- Murakkab reaksiyada notanish harakatlarga javob reaksiyasi. Bu jarayonlarda kurashchilar kutilmagan harakatlarga javob harakatlari bajarish bilan izohlanadi. Tezkor mashqlarni bajarish va ularni ko'plab takrorlash oddiy reaksiyalarni rivojlantirishga yordam beradi. Murakkab reaksiyalarni rivojlantirishda kurash bellashuvlardan foydalanish mumkin. Umumiy tezkorlikni rivojlantirishda tezkor mashqlarni ko'plab bajarish, uloqtirish va musobaqalashish uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Tezkorlikni namoyon etishda harakatni bajarish uchun qisqa vaqt sarf etish, harakat qismlarini tez bajarish, harakatlar takrorlash tezligini ortirish talablari qo'yiladi. Tezkorlik qobiliyati ko'p holda tug'ma bo'lib, sport tayyorgarlik jarayonlarida takomillashtirib boriladi. Tezkorlik fazilati ham etakchi fazilatlardan biri bo'lib barcha kurash turlarida o'z ahamiyatiga ega.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uslublari mashqlarning takroriy, izchil, ketma ket, oraliq va almashinish shakllarida bo'ladi. - Maxsus chidamlilik – kasbiy faoliyat yoki mutaxassislashgan sport

turi shakliga muvofiq bo'lgan, charchoqqa qarshi tura olish qobiliyati deb atash mumkin. Maxsus chidamlilikning shakllari: tezkor chidamlilik; kuch chidamliligi: statik chidamlilik. Chaqqonlik – jismoniy harakatlar vazifalarini tez, aniq, samarali bajara olish qobiliyati. Chaqqonlikni rivojlantirishda kasbiy faoliyat yoki sport mutaxassisligiga oid vositalar va jixozlardan foydalaniladi. Chaqqonlik muskullar sezuvchanligi, o'z o'zini boshqara olish, asab markazini takomillashganligi, xarakatlarni tez o'zgartira olish va harakatlarni murakkabligiga tez moslasha olish qobiliyatlari bilan namoyon bo'ladi. Shuningdek yangi harakatlarni tez o'zlashtirish, harakatlarni sharoitlar tez o'zgarishiga muvofiq boshqara olish qobiliyatlari ham chaqqonlik sifatlarini belgilaydi. Chaqqonlik – harakatlarni tez o'zlashtira olish, harakatlarni boshqara olish hamda yangi harakatlarga tez kirisha olish mahorati deb ham qarash mumkin. Chaqqonlikni rivojlantirishda kurashchining makon va zamonni xis qila olish hamda harakatlarni boshqara olish qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Chaqqonlik o'ziga xos fazilat bo'lib kurashda turlicha namoyon bo'ladi. Chaqqonlik uchun kurash turlarida muskul zo'riqlashlari bir vaqtda sodir bo'lishini, muskul zo'riqlashlari makon talablari asosida vujudga kelishi, chaqqonlik makon (joy) va zamon (vaqt) muvofiqligida amalga oshirilishi, chaqqonlikni namoyon etish uchun barcha harakatlar o'zaro muvofiqlikda bo'lishi talab etiladi. Chaqqonlikni yuqori darajasi har handay harakatlarda ham tana muvozanatini saqlay olish qobiliyati hisoblanadi. Chaqqonlikni rivojlantirishda kurash usullariga xos bo'lgan harakatlardan keng foydalanish mumkin. Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi vazifalar hal etiladi;

- Murakkab mashqlarni bajarishda harakatlarni boshqara olish;
- Sharoitlar tez o'zgarishiga muvofiq harakatlarni tashkil etish;
- Harakat vazifalarini aniq va tez bajarish.

Chaqqonlikni rivojlantirishda kurash turlari bajariladigan, shakli tez o'zgarib turadigan murakkab jismoniy mashqlar va harakatlarning ahamiyati katta bo'ladi. 55 Mashqlar murakkab, noan'anaviy bo'lib, harakat vazifalarini bajarishda yangicha yondoshish, ixtirochilik va kutilmagan harakatlarni taklif etishi kerak. Chaqqonlikni har mashg'ulotda rivojlantirish talab etiladi. Chunki bu qobiliyatni doimo takomillashtirib, yangi harakat malaka va ko'nikmalari bilan boyitib, sharoitga tez moslasha olish qobiliyatini shakllantirib, makon va zamonda o'z harakatlarini boshqara olish qobiliyatini rivojlantirib borilishini hamda kurash turlariga muvofiq harakatlar tezligi va aniqligini takomillashtirishni talab etiladi. Harakatlarni boshqara olish qobiliyatini rivojlantirish makonni va zamonni, harakatlar tezligi, shakli va maromini, tana va uning qismlarini makondagi holatini xis etish qobiliyatini rivojlantirish bilan olib boriladi. Kurashchilar chaqqonligini rivojlantirishda akrobatika, gimnastika va sakrash mashqlari hamda kurashchilar maxsus harakatlaridan keng foylaniladi.

Egiluvchanlik – harakatlarni keng ko'lamda bajarish qobiliyati. Egiluvchanlik irsiy xususiyatlarga bog'liq, shunga qaramay egiluvchanlik qobiliyatiga yosh va jins hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ham ta'sir etadi. Umumiy va maxsus egiluvchanlik farqlanadi. Umumiy egiluvchanlik – bo'g'imlarning harakatchanligida izoxlanib, barcha harakatlarni keng ko'lamda bajara olish qobiliyati deyish mumkin. Maxsus egiluvchanlik – sport turlariga muvofiq bo'lgan harakatlarni bajarishda namoyon

Egiluvchanlik muskullar, bo'g'imlar hamda paylarning egiluvchanligiga muayyan bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlikni ortirish uchun razminka – muskullarni qizdirish mashqlari, egiluvchi muskullar guruhini massaj yoki cho'zish 56 mashqlarini bajarish kerak. Egiluvchanlikka tashqi muhit harorati, kun vaqtlari ham ta'sir etadi. Egiluvchanlik qobiliyati ham tug'ma qobiliyatlardan hisoblanib, mashg'ulotlar davomida yanada rivojlanishi mumkin. Shunga qaramay egiluvchanlik fazilati tezkorlik va chaqqonlik

fazilati kabi tez salbiy o'zgarishga uchrovchi fazilat hisoblanib, muntazam jismoniy tayyorgarlikni, maxsus mashqlarni bajarishni talab etadi.

Yoshga muvofiq bu jismoniy fazilatlar sustlashib borish kuzatiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda muskullar, pay va bo'g'imlarning cho'zilishini ta'minlovchi mashqlarni sekin asta bajarish tavsiya etiladi. Mashqlar tezligi va ko'lamini bir maromda ortirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashqlar oddiy, egiluvchan, cho'ziluvchan keng ko'lamdagi harakatlardan, tashqi ta'sirlar yordamida, rezina espanderlar va og'irliklar bilan bajarilishi mumkin. Bu shakllardagi mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, bo'g'imlar cho'ziluvchanligiga ta'sir etadigan jismoniy yuklamalardan keng foydalanish bo'g'imlar egiluvchanligini rivojlantiradi. Jismoniy fazilatlar, harakatlar bajarish jarayonlarida harakat maqsadiga muvofiq o'zaro bog'liqlikda namoyon bo'ladi. Jismoniy fazilatning birining yuqori darajada rivojlangan bo'lishi boshqa fazilatlarini ham takomillashuviga olib keladi. Jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida jismoniy fazilatlarini uyg'un rivojlantirishga katta e'tibor qaratish kerak.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi ortib borish bilan kurashchilar maxsus fazilatni takomillashtirishga harakat qiladilar. Ko'p holatda bunday tayyorgarlik jismoniy fazilatlarini nomutanosib rivojlanishiga ham olib kelishi mumkin. Og'ir yuklama bilan bajariladigan statik mashqlar tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni egallashga to'sqinlik qilishi mumkin. Tezkorlikni rivojlantirish uchun esa og'ir yuklamalarni bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunga og'ir atletikachilarni sport o'yinlari harakatlarini bajarishdagi qiyinchiliklari yoki sprinterlarni og'ir yuklarni ko'tarishda paydo bo'ladigan qiyinchiliklarini misol qilish mumkin. Shuning uchun sportchilar jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etishda jismoniy fazilatlarini o'zaro muvofiqlikda rivojlantirishga e'tibor qaratish kerak.

Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, kuch, tezkorlik, metin iroda, chidamlilik va egiluvchanlikni sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Kuch – tashqi ta'sirlarni muskul zo'riqishlari bilan yegish qobiliyati hisoblanadi. Muskul kuchini rivojlantirishda muskul to'qimalari hajmi va shaklini o'sishi bilan kuzatiladi. Tananing barcha muskul guruhlari hajmini ortirish bilan tana tuzilishini takomillashtirish mumkin. Kuch sifati kurash turlarida muhim ahamiyatga ega. Harakatlar davomida hosil bo'lgan kuch dinamik kuch deb ataladi. Harakatlarsiz, muskul zo'riqishi hisobiga hosil qilingan kuch esa statik kuch deb ataladi.

Ushbu jismoniy sifatning jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda amaliyotiga kirib kelishi mutaxassislarining turlicha xulosalari bilan ta'riflanadi. Gap shundaki, chaqqonlik boshqa jismoniy sifatlarga o'xshash yoki ulardan tubdan farq qiluvchi alohida tarkibiy xususiyatlarga ega emas.

Sport mahorati faqatgina sport musobaqalarida ijro etiladigan texnik-taktik harakatlarni sifatli va samarali amalga oshirishni ifodalamaydi. Sport mahoratining shakllanishi va yuksak darajada namoyish etilishi ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik sur'atiga bog'liqdir. Chunki jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa maxsus o'yin chidamkorligi, masalan basketbolda anaerob yo'nalishda ijro etiladigan texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshiradi, shu harakatlar ijrosini ta'minlovchi funksional organlar (yurak-tomir, nafas olish, nerv-mushak tizimlari va h.k.) faoliyatini shakllantiradi. M.A.Godik fikriga qaraganda, "chidamkorlik" ko'p komponentli va nisbatan bir-biri bilan bog'liq bo'lmagan jismoniy sifatlarni birlashtirgan integral tushuncha bo'lib, insonning yuklamalar ta'siriga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini anglatadi. Muallif chidamkorlik sifatini bir necha turlarga ajratadi:

- umumiy yoki aerob chidamkorlik;
- tezkor yoki anaerob chidamkorlik;
- kuch yoki anaerob chidamkorlik;
- psixik yoki emotsional chidamkorlik;

- sensor (MNS) chidamkorlik;

Ushbu chidamlilik turlarini rivojlantirish sportchining irodasiga bog'liqdir. Iroda esa o'z navbatida chidamlilikni shakllantiruvchi mashqlar asosida sayqal topadi. Barcha sport turlarida qayd etilgan chidamlilik turlari o'z aksini topadi. Lekin shu sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga qarab ularning ulushi va ustuvorligi turlicha bo'ladi. Masalan, kurash turlarida aerob-anaerob va maxsus chidamlilik ustuvor ahamiyatga egadir. Lekin keskin raqobatli va uzoq muddatli musobaqa sikllarida aerob-anaerob hamda maxsus chidamlilik psixik, sensor chidamkorlik boshqaruvida bo'ladi. Chidamlilikning qaysi turi bo'lishidan qat'i nazar, bu sifatning o'lchov birligi tanlangan sport turi xususiyatlariga (talablariga) mos hajm, shiddat va yo'nalishda bajariladigan harakatlarga sarflangan vaqt bo'lib hisoblanadi.

Yuqorida jismoniy sifatlarga berilgan izohlardan ko'rinib turibdiki, zamonaviy kurash turlarida sportchining malakali kurashchilarni tayorlashda egiluvchanlikni sifatining o'rni katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, bu borada tezkorlik-kuch, chaqqonlik va anaerob chidamkorlik alohida ahamiyat kasb etishi shubha uyg'otmaydi. Shunday ekan, malakali kurashchilarni tayyorlashda erta yoshlikdan boshlab ularda o'ziga xos maxsus jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirish maqsadga muvofiq qabul qilish lozimdir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
2. Ilxomovich, A. B. (2024). THE ROLEX OF PHYSICAL EDUCATION IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS. HOLDERS OF REASON, 2(5), 320-326.
3. Alisher o'g'li, A. N., & Ilkhomovich, A. B. (2022). THE ROLE OF NATIONAL GAMES AND THE FAMILY, SCHOOL AND COMMUNITY IN THE SPIRITUAL UPBRINGING OF CHILDREN. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(3), 625-627.
4. Alisher o'g'li, A. N. Z., Ilhomovich, A. B., & Farxod o'g'li, H. F. (2022). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT. FAN, TA'LIM VA AMALIYOTNING INTEGRASIYASI, 884-890.
5. Umirov, S. B. (2021). MILLIY KURASHNING OMMAVIYLASHIVIDA XALQ BOHODIRLARINING O'RNI. Central asian academic journal of scientific research, 1(1), 149-154.
6. Umirov, S. B. (2021). Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish. Scientific progress, 2(8), 41-46.
7. Umirov, S. (2023). JISMONIY-AQLIY RIVOJLANISHNING MOHIYATI VA OZIGA XOS HUSUSIYATLARI. Наука и инновация, 1(15), 123-127.
8. Umirov, S. (2023). O 'QUVCHILARNI DARSDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLARDA QO 'L TO 'PI SPORT TURIGA O 'RGATISHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATI. Центральноеазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 6), 26-33.
9. 10.Umirov, S. (2022). PROFESSIONAL SPORTDA YUQORI NATIJALARNI BASHORAT QILISHDA IRSIY VA ORTTIRMA OMILLARNING AHAMIYATI. Евразийский журнал академических исследований, 2(12), 100-103.
10. 11.Umirov, S. (2022). PROFESSIONAL SPORTDA YUQORI NATIJALARNI BASHORAT QILISHDA IRSIY VA ORTTIRMA OMILLARNING AHAMIYATI. Евразийский журнал академических исследований, 2(12), 100-103.

11. Сидикова, Г., & Жабборов, А. (2023). ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. Академические исследования в современной науке, 2(23), 55-66.
12. Sidikova, S. G., & Mohidil, M. (2023). HARDENING AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL CHILDREN. Conferencea, 119-134.
13. Sabirovna, G. S. (2024). IMPROVING HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN PRESCHOOLERS THROUGH A WELLNESS WORK SYSTEM. HOLDERS OF REASON, 2(4), 93-103.
14. Sidikova, S. G., & Mohidil, M. (2023). HARDENING AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL CHILDREN. Conferencea, 119-134
15. Sidikova, G., & Sobirova, D. (2024, March). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE DEVELOPMENT OF MOVEMENT COORDINATION IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE. In Международная конференция академических наук (Vol. 3, No. 3, pp. 39-44).
16. Sidikova, G., & Isakova, D. (2024). THE ROLE OF THE FAMILY AND PRESCHOOL INSTITUTIONS IN SHAPING CHILDREN'S HEALTH. Академические исследования в современной науке, 3(13), 108-117.
17. Sidikova, G., & Tojimatova, F. (2024). THE MAIN DIRECTIONS OF THE DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN PRESCHOOL AGE IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION. Академические исследования в современной науке, 3(10), 75-82.