

GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.

Yarasheva Dilnoza

Buxoro Davlat Universiteti

Sport Faoliyati va Pedagogika fakulteti

Sport faoliyati kafedrası

Tayanch Doktorant (Phd)

Email: d.i.yarasheva@buxdu.uz

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10992380>

Annotatsiya. Sportchilarga rehabilitatsiya, kuch va konditsioner dasturlarini tavsiya qilish va boshlashdan oldin, ularning faqat bir qismi emas, balki ularning harakat shakllarini tekshirish, shu bilan biomexanik zanjirdagi eng zaif bo'g'inni ochib berish. Ish dasturlaridagi eng zaif bo'g'inlarning yo'q qilinishini ta'minlash va harakat cheklovlarini tuzatish va bartaraf etishga hissa qo'shadigan tarzda Tayyorlanishi kerak.

Kalit So'zlar: Deep Squat, Yagona chiziqli harakat testi, Bir chiziqli o'pka testi, Yelka harakatchanligi testi, Faol tekis oyoqni ko'tarish testi, Rehabilitatsiya.

METHODS OF IDENTIFYING UNDERDEVELOPED MUSCLES OF HANDBALL PLAYERS.

Abstract. Before recommending and starting rehabilitation, strength and conditioning programs for athletes, examine their movement patterns, not just part of them, thus revealing the weakest link in the biomechanical chain. It should be prepared in such a way as to ensure the elimination of the weakest links in work programs and to contribute to the correction and elimination of movement restrictions.

Keywords: Deep Squat, Single Line Movement Test, Single Line Lunge Test, Shoulder Mobility Test, Active Straight Leg Raise Test, Rehabilitation.

МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ СЛАБОРАЗВИТЫХ МЫШЦ У ГАНДБОЛИСТОВ.

Аннотация. Прежде чем рекомендовать и начинать программы реабилитации, силовой и физической подготовки для спортсменов, изучите их модели движений, а не только их часть, тем самым выявляя самое слабое звено в биомеханической цепи. Его следует подготовить таким образом, чтобы обеспечить ликвидацию наиболее слабых звеньев в рабочих программах и способствовать исправлению и устранению ограничений на передвижение.

Ключевые слова: глубокий присед, тест на движение по одной линии, тест на выпады по одной линии, тест на подвижность плеч, тест на активный подъем прямой ноги, реабилитация.

Kirish

Sport mashg'ulotlarida funktsional harakat shakllari qo'llaniladi. Ushbu harakat shakllarini tahlil qilish va ularga tegishli yondashuvlarni ishlab chiqish, sportchilarning sport ko'rsatkichlarini oshirish, o'zlarini jarohatlardan himoya qilish va bu ularga uzoq vaqt davomida jamoa bilan birga bo'lishga imkon beradi va ishchi kuchini yo'qotishning oldini oladi va Bu iqtisodiy yo'qotishlarni

kamaytirishga katta hissa qo'shadi. Bu Funktsional harakat tahlili (FMS™), degan fikr bilan oldinga chiqdi Funktsiyalarda ishtirok etish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni baholash, ishlab chiqilgan. FMS harakatning uchta tekisligida harakat qilish qobiliyatini ta'minlaydi. baholaydi.

FMS funktsional faoliyat doirasida maxsus harakatlar bilan bog'liq. U tegishli sifat va miqdoriy ma'lumotlarni baholashni o'z ichiga oladi. Ushbu testlar sportchining og'rig'ini baholaydi, mushaklarning kuchi va kuchi, bir nechta harakat tekisliklarida pastki ekstremal bo'g'imlarning barqarorligi, chidamlilik, mushaklarning moslashuvchanligi, muvozanat, proprioepsiya, tezlik, chaqqonlik, aerob va anaerobik bu holat haqida ma'lumot beradi

FMS bosqichlari va reytingi.

Deep Squat

Deep Squat testining maqsadi

Squats ko'plab harakatlar, ayniqsa pastki ekstremitalarni o'z ichiga olgan harakatlar uchun amal qiladigan harakatdir. Ushbu harakat son, tizza va to'piqning ikki tomonlama, nosimmetrik va funktsional harakatchanligini baholaydi. O'lchov tayoqchasi boshning tepasida ushlab turiladi.

Yelka va torakal Bu orqa miya harakatchanligi haqida tushuncha beradi

Deep Squat testi tushuntirildi.

Tekshiriladigan odam boshlang'ich pozitsiyasini oyoqlari elkalarining kengligida bir-biridan ajratib turadi va sagittal tekislikda o'rnatiladi. Boshdagi o'lchov tayoqchasi Sekin-asta ko'tarilgan holatda cho'kadi. Bu holatda poshnalar yerda qoladi. Ko'krak va yuz bir-biriga qaragan bo'lishi kerak va yog'och tayoq to'g'ridan-to'g'ri boshga qo'yilishi kerak. Uzaytirilishi kerak.

Maksimal uch marta takrorlash mumkin. 3 ball uchun talablar bo'lsa. Agar buning iloji bo'lmasa, ishtirokchidan tovonlari ostidagi 2×6 dyuymli blok bilan bir xil harakatni bajarishini so'rang. Takrorlash talab qilinadi. Agar ballga shubha tug'lsa, pastroq ball qo'yilishi kerak. Sinov Jarayon davomida og'zaki izohlardan qochish kerak

Deep Squat testining klinik ta'siri

Bu harakatni to'g'ri bajara olish yopiq kinetik zanjirda mumkin. oyoq Bilagi zo'r egilishi, tizza va son egilishi, ko'krak umurtqasining kengayishi, Bu elka bo'g'imining fleksiyon va o'g'irlanishini talab qiladi. Agar bu test muvaffaqiyatli bo'lmasa, Buning sababi bo'g'imlarning harakatchanligi muammosi bo'lishi mumkin. Agar ishtirokchi 3 dan kam ball bo'lsa, bu bo'g'inlarni qo'shimcha ravishda tekshirish kerak

Deep Squat (3 ball)

Yuqori tana tibia bilan parallel yoki vertikal

Oyoq darajasida o'lchash

Oyoq darajasida o'lchash

Deep Squat testi (2 ball)

- Yuqori tana tibia bilan parallel yoki vertikal

- Femur gorizontaal ostida

- Oyoq sathidan tizzalar

- Oyoq sathidan o'lchash tayoqchasi

- $5,08 \times 15,06$ sm (2×6 dyuym) o'lchamdagi blokli poshnalar ostida

Deep Squat testi (1 ball)

- Tibia va tananing yuqori qismi parallel emas

- Femur gorizontaldan past emas
- Tizzalar oyoq sathidan yuqori emas
- Lomber mintaqa bukilgan
- $5,08 \times 15,06$ sm (2×6 dyuym) o'lchamdagi blokli poshnalar ostida Yuqori qadam (to'siqli qadam) Yuqori qadam testining maqsadi

Ushbu testda to'g'ri qadam tashlash paytida tananing mexanikasi baholanadi. Ushbu testda barqarorlik bir oyog'ida saqlanadi. Bu tana va tana o'rtasida to'g'ri muvofiqlashtirish va barqarorlikni talab qiladi. Ushbu test tizzani o'z ichiga oladi. U to'piqning ikki tomonlama harakatchanligi va barqarorligini baholaydi

Yuqori qadam testining tavsifi

Boshlash uchun, ishtirokchining oyoqlari birga va to'siqqa tegadi. Pozitsiyani egallaydi.

To'siqning balandligi odamning tuberosity tibia darajasiga moslashtiriladi. O'lchov tayoqchasi bo'yinning ensasiga tegib, elkalarida ushlab turiladi. Undan keyin, Ishtirokchiga bir oyog'ini to'siqning qarama-qarshi tomoniga qo'yish va tovonini erga tegizish so'raladi. Buni tugatgandan so'ng, oyog'ingizning erdagi muvozanatini buzmasdan va tizzangizni bukmasdan boshlang. Undan o'z lavozimiga qaytish so'raladi. Sinovni sekin bajarish talab qilinadi va ikki tomonlama maksimal uch marta takrorlanishi mumkin.

- To'siqdan o'tgan ekstremal tomon ball hisoblanadi.
- Ishtirokchining tanasi harakatsiz qolishiga ishonch hosil qiling.
- Ishtirokchiga oyog'ini erga qulflab qo'ymaslik aytiladi.
- To'siq balandligi tibia tuberosity bilan bir xil darajada ekanligiga ishonch hosil qiling.
- Agar shubhangiz bo'lsa, pastroq ball berilishi kerak.

Yuqori bosqichli testning klinik ta'siri.

Bu harakat erdagi ekstremite uchun to'piq, tizza va sonning yopiq kinetikasiga asoslangan. pog'onali oyoq uchun ochiq kinetik zanjirda zanjir ichidagi barqarorligi. Bu oyoq Bilagi zo'r dorsifleksiyon, son va tizza fleksiyon harakatchanligini talab qiladi. Ushbu testning muvaffaqiyatsizligi yuqorida aytib o'tilgan xususiyatlarning bir yoki bir nechtasiga olib keladi. Bu ularning ba'zilarida muammo borligini anglatadi. Qo'shimchalarning goniometrik o'lchovlari yoki Ko'proq differentsial aniqlash uchun fleksiyon qisqarishi testlari talab qilinishi mumkin. Agar ishtirokchi 2 ball olgan bo'lsa, odatda qadam qo'yadigan ekstremitada minimal oyoq kiyimi mavjud. Bilakning dorsifleksiyasi yoki kestirib, fleksiyasining yo'qolishi mumkin. Bir yoki pastroq Skor, oldingi tos bo'shlig'ining egilishi va magistralning yomon barqarorligi tufayli ikkilamchi rivojlanadi assimetrik harakatsizlikni qayd etish mumkin.

Ko'rinish (3 ball)

- Sonlar, tizzalar va to'piqlar sagittal tekislikda tekislanadi.
- Lomber umurtqa pog'onasida minimal harakat yoki harakat yo'q.
- O'lchov tayoqchasi va to'siq arqon parallel.

Yuqori pog'onali test (2 ball)

Son, tizza va oyoq Bilagi zo'r noto'g'ri.

Lomber umurtqa pog'onasida harakat bor.

O'lchov tayoqchasi va to'siq arqon parallel emas.

Yuqori pog'onali test (1 ball)

- Oyoq va to'siq arqonlari aloqada.
- Balansning yo'qolishi kuzatildi.

Yagona chiziqli harakat testining maqsadi

Aylanish, sekinlashtiruvchi va lateral harakatlar natijasida yuzaga keladigan stress. Bu diqqatni jamlash uchun tanani tegishli joyga joylashtirishga qaratilgan harakatdir. Bu Sinov pastki ekstremitalarni qaychi holatiga qo'yib, magistral va ekstremitalarni tekshirish orqali amalga oshiriladi. Bu aylanishga qarshilik ko'rsatish va to'g'ri saqlash qobiliyatini baholaydi. Ushbu test oyoq Bilagi zo'r, sonning harakatchanligi va barqarorligini, quadriseps va tizzaning moslashuvchanligini o'lchaydi. Bu barqarorlikni talab qiladi

Yagona chiziqli harakat testini tushuntirish

Ishtirokchining tuberosity tibia balandligi aniqlanadi yoki yuqori qadam Sinovda topilgan qiymatdan foydalaniladi. Ishtirokchi bir oyog'ini 2×6 dyuymli yog'och blokga qo'ydi. uni boshlang'ich holatiga qo'yadi. U boshqa oyog'ini tibia uzunligi bo'yicha ochadi va uni orqa oyoqqa mos keladigan qilib qo'yadi. O'lchov tayoqchasi orqa tomonda, bosh, ko'krak orqa miya bilan aloqada bo'ladi. Old Oyoqning qarama-qarshi tomonidagi qo'l o'lchov tayoqchasini yuqoridan ushlab tursa, ikkinchi qo'l bel umurtqasini o'lchaydi. darajada tushunadi. Keyin ishtirokchi orqa tizzasini egib, pastga cho'kadi. tizzani old tovonga tegizadigan pozitsiyalar, so'ngra boshlang'ich holatiga qayting qaytadi. Ikki tomonlama sinovdan o'tkaziladi, maksimal uchta urinish.

- Yetakchi oyog'i gol urgan tomonga ishora qiladi.
- O'lchov tayoqchasi bosh, ko'krak orqa miya bilan aloqada bo'lishi kerak.
- Oldingi tovon yer bilan, orqa tovon esa boshlang'ich nuqta bilan aloqada bo'lishi kerak. Lavozimga qaytganda, u yerga tegishi kerak.
- Shubha tug'ilganda, pastroq ball qo'yilishi kerak.
- Balansni yo'qotishga e'tibor qaratish lozim. Shuning uchun, ishtirokchiga yaqin bo'lish kerak.

Bir chiziqli o'pka testining klinik ta'siri.

Bu harakat oyoq bilagi zo'r, tizza va to'piq barqarorligini talab qiladi. O'pka oyog'ida kestirib o'g'irlash, Bu oyoqning dorsifleksiyasini va to'g'ri femorisning moslashuvchanligini talab qiladi. Bundan tashqari, ishtirokchi Bundan tashqari, lateral stresslarga qarshi turish uchun etarli barqarorlikka ega bo'lishi kerak. Past ball olinganda, bu ikkala oyog'ida yoki alohida-alohida, harakatchanligini ko'rsatadi va bu yetishmasligi tufayli bo'lishi mumkin. Yoki qattiq oyoq ustidagi tizza yoki to'piq, harakat. Buning uchun zarur barqarorlikka ega bo'lmasligi mumkin Nisbiy adduktor zaifligi yoki o'g'irlash kuchsizligi Qattqlik sinov samaradorligiga ham ta'sir qiladi.

Ko'krak umurtqasidagi cheklovlar ham ishtirokchini cheklaydi Oldini olishi mumkin Agar ishtirokchi 3 dan kam ball to'plagan bo'lsa, goniometrik o'lchovlar yoki kestirib Fleksor qisqarish testi talab qilinadi. Agar ishtirokchi 2 ball to'plasa, harakatchanlik va barqarorlik Agar muammo minimal darajada bo'lsa, agar u 1 ball to'plagan bo'lsa, bu uning yuqori darajada ekanligini anglatadi

Yagona chiziqli o'pka sinovi (3 ball)

- O'lchov tayoqchasining bel umurtqasi bilan aloqasi saqlanadi.
- Tana harakati yo'q.
- Yog'och tayoq va oyoq sagittal tekislikda.

- Tiz old oyoqning tovonining orqa qismiga tegadi.
- Yagona chiziqli o'pka sinovi (2 ball)
- O'lchov tayoqchasining lomber orqa miya bilan aloqasini yo'qotish
- Tanadagi harakatni kuzatish
- O'lchov tayoqchasi va oyoqning sagittal tekislikdan og'ishi
- Tizani old oyoqning tovonining orqa qismiga tegmaydi

Yagona chiziqli o'pka harakati (1 ball)

-Balansning yo'qolishi qayd etilgan.

Yelka harakatchanligi

Yelka harakatchanligi testining maqsadi

Yelkaning harakatchanligini skanerlash, adduksiya bilan ichki aylanish va tashqi Aylanishni o'g'irlash bilan birlashtirib, ikki tomonlama yelkama-qo'shma harakat oralig'i baholaydi. Ushbu test, shuningdek, normal skapula harakatchanligini va torakal umurtqa pog'onasini tekshiradi. U uzaytirishni talab qiladi

Yelka harakatchanligi testi tushuntirildi.

Sinovchi birinchi navbatda bilakning distal burmasidan uchinchi barmoqgacha bo'lgan masofani tekshiradi. masofani o'lchaydi. Keyin ishtirokchi qo'llarini bosh barmoqlari bilan kaftlariga qo'yadi. musht qiladi. Ishtirokchidan maksimal o'g'irlash, kengaytirish, ichki aylanish holati, maksimal o'g'irlash, fleksiya va boshqa elka bilan Undan tashqi aylanish pozitsiyasini egallash so'raladi. Sinov paytida qo'llar mushtlanadi. U shaklda qolishi va orqa tomonga qulay tarzda joylashtirilishi kerak. Shundan so'ng testni o'tkazadigan odam U mushtlardagi ikkita eng yaqin suyak o'simtalari orasidagi masofani o'lchaydi. ikki tomonlama Maksimal uchta urinish amalga oshiriladi.

Yelkaning harakatchanligini tekshirishning klinik ta'siri.

Ushbu test uchun orqa miya harakatchanligi ham muhimdir. Ushbu testda past ball olish ko'p sabablarga bog'liq. eng ko'p qabul qilingan Tushuntirishlardan biri; ayniqsa tepadan uloqtirish harakatlarini bajaradigan sportchilarda ortdi tashqi aylanish va ichki aylanishning kamayishi. Shuningdek, kichik va latissimus dorsi mushaklarining haddan tashqari rivojlanishi va qisqarishi, elkalarining cho'zilishi va dumaloq bo'lishiga olib keladi. Natijada yomon skapulotorasik harakatchanlik yoki Barqarorlik tufayli harakatchanlikning pasayishi sodir bo'ladi, natijada Bunga skapulotorasik disfunktsiya deyiladi. Agar ishtirokchi 3 dan kam ball to'plagan bo'lsa, cheklovchi omil belgilanishi kerak. Yelkaning, pektoralisning normal qo'shma harakatining goniometrik o'lchovlari kichik yoki latissimus dorsi qisqarish testlaridan foydalanish mumkin. Agar ishtirokchi 2 ball to'plasa, kichik postural o'zgarishlar yoki aksio-Humeral yoki skapulohumeral mushaklarning qisqarishi mavjud. Agar ishtirokchi bir yoki undan kam ball to'plagan bo'lsa, skapulotorasik disfunktsiya bor

Faol tekis oyoq ko'tarish

Faol tekis oyoqni ko'tarish testining maqsadi.

Ushbu testning maqsadi orqa tarafdagi barqarorlikni saqlab, pastki ekstremitani magistraldan uzoqroqqa ko'tarishdir. Diskriminatsiya qobiliyatini baholash. Faol tekis oyoqni ko'tarish testi bilan barqaror holat. Tos suyagi va qarama-qarshi oyoqning kengayishini saqlab turganda, Hamstring va Gastro-Soleusning faol egiluvchanligi tekshiriladi

Faol tekis oyoqni ko'tarish testining tavsifi.

Boshlang'ich pozitsiyasi sifatida ishtirokchi yotgan holda, qo'llar anatomik holatda va Boshi erga tekis joylashadi. So'ngra, testni o'tkazgan kishi o'murtqa iliaca anterior superior (SIAS) va patellaning o'rta nuqtasi orasidagi xayoliy chiziqning aniq o'rtasiga ishora qiladi. o'lchov tayoqchasini aniqlangan nuqtaga perpendikulyar belgilaydi va joylashtiradi. Keyingisi Ishtirokchidan oyog'ini to'pig'i dorsifleksiyasida va tizzaning kengayishida ushlab turish so'raladi. olib tashlash so'raladi. Boshqa oyoqning kengayishi va boshning tekis holati muhofazasiga e'tibor qaratilmoqda. Ko'tarilgan oyoqning lateral malleollari tayoqdan o'tib ketsa 3 ball beriladi.

Oyoqning to'g'ri ko'tarilishining faol sinovi (3 ball)

Agar lateral malleolus tayoqdan o'tmasa, ko'tarilgan oyoqning vertikal burchagi 2 ball uchun baholanadi. Proektsiya patella va sonning o'rta qismlari o'rtasida bo'lishi kerak. Boshqa oyoqning patellasi va to'piq o'rtasida ko'tarilgan oyoqning vertikal proektsiyasi bir ball beriladi.

Oyoqning to'g'ri ko'tarilishining faol sinovi (1 ball)

- Bukilgan oyoq sinovdan o'tayotgan tomonga ishora qiladi.
- Yerdagi oyog'i, tashqi aylanishga duchor bo'lmasligi uchun ehtiyot bo'lish kerak.
- Ikkala tizza ham cho'zilgan pozitsiyani saqlab turishi kerak va yerdagi tizza yerga tegishi kerak. Aloqa uzilmasligi kerak.
- Agar o'lchov tayoqchasi o'rta nuqtaga tegsa, eng past ball qayd etilgan

Faol tekis oyoqni ko'tarish testining klinik ta'siri

Ushbu testni muvaffaqiyatli bajarish uchun funktsional sonning moslashuvchanligi talab qilinadi. Bu odatda passiv hamstring moslashuvchanligi hisoblanadi. Ishtirokchining pastki qorin barqarorligini saqlab, qarama-qarshi oyoqda yetarli son harakatchanligiga ega bo'lishi kerak.

Ushbu testda past ball olish ko'plab omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Birinchidan, ishtirokchi zaif funktsional hamstring moslashuvchanligiga ega bo'lishi mumkin. Ikkinchidan qarama-qarshi kestirib, harakatchanlik yetishmovchiligi, iliopsoas qisqarishi va tegishli old Tos suyagining egilishi kuzatilishi mumkin. Agar bu cheklov yuqori darajada bo'lsa, haqiqiy faol hamstring moslashuvchanlikni ko'rsatib bo'lmaydi. Ikki tomonlama assimetrik harakatchanlikni ochib beradi.

Agar ishtirokchi 3 dan kam ball to'plagan bo'lsa, cheklovchi omil yuzaga keladi. Ushbu cheklovlar sonning moslashuvchanligini baholash orqali aniqlanishi mumkin. Agar ishtirokchi 2 ball to'plasa, assimetrik harakatchanlik bu cheklovlar va bir tomonlama mushaklarning qattiqligi bo'lishi mumkin

REFERENCES

1. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. *Modern Science and Research*, 3(1), 299–307. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28041>
2. Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. *Modern Science and Research*, 3(1). Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28960>
3. Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. *Modern Science and Research*, 3(2), 337–345. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29029>

4. Dilnoza, Y. (2023). SUB'YEKTIV VA SPORT.
5. Dilnoza, Y. (2024). SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.
6. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS PEDAGOGY BASED ON PSYCHOMOTOR AND DEVELOPMENT THEORIES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 26–41. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-05>
7. Yarasheva Dilnoza. (2023). PHYSIOLOGICAL REACTIONS TO INTERNAL LOAD STUDY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 47–56. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-07>
8. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS, CULTURE AND SOCIETY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 152–163. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-17>
9. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. *Modern Science and Research*, 3(2), 23–32. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30639>
10. Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. *Modern Science and Research*, 3(2), 9–Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30575>
11. Yarasheva, D. (2024). THE IMPORTANCE OF ENDURANCE IN HANDBALL. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 73–77. Retrieved from <https://internationalbulletins.com/intjour/index.php/ibet/article/view/1406>
12. Dilnoza, Y. (2023). GANDBOL MURABBIYLARINING FIKRIGA KO'RA, SPORTCHILARNING KO'RSATKICHLARIGA PSIXOLOGIK TA'SIR ETUVCHI OMILLAR. *Research and Publications*, 1(1), 86-100.
13. Dilnoza, Y. (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.
14. 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>
15. 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>
16. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 19(5), 6-10.
17. Дильноза Ярашева. (2023). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies*, 2(283). Retrieved from <https://econferenceseries.com/index.php/icmsss/article/view/1777>
18. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. *PEDAGOGS jurnali*, 19(1), 139-142.

19. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. *Modern Science and Research*, 2(9), 211–215. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24177>
20. 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>
21. Nuriddinov, A. (2023). Sport sotsiologiyasi: uning o'tmishdan hozirgi kungacha rivojlanishi va kelajakka umidlari. *Research and Publications*, 1(1), 74-85.
22. Nuriddinov, A. (2024). IMPACT OF GLOBALIZATION AND SPORTS. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 78-83.
23. Nuriddinov, A. (2024). A COMPILATION STUDY OF INNOVATION IN SPORT. *Modern Science and Research*, 3(2), 346-352.
24. Nuriddinov, A. (2024). KARL MARX AND THE THOUGHTS OF CLASS THEORY ON SPORTS CULTURE. *Modern Science and Research*, 3(1).
25. Nuriddinov, A. (2024). THE CONNECTION BETWEEN SPORT AND PHILOSOPHY. *Modern Science and Research*, 3(1), 308-317.
26. Nuriddinov, A. (2023). MANAGING THE PROCESS OF TALENT DEVELOPMENT IN SPORTS ANATASIA. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 121-132.
27. Nuriddinov, A. (2023). PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND ENVIRONMENT. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 189-200.
28. Nuriddinov, A. (2023). Use Of Digital Sports Technologies in Sports Television. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 208-219.
29. Nuriddinov, A. (2023). A STUDY OF THE AGGRESSIVE STATUS OF FOOTBALL FANS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 73-80.
30. Nuriddinov, A. (2023). THE ROLE OF FAIR PLAY IN PHYSICAL EDUCATION. *Modern Science and Research*, 2(10), 244-250.
31. 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.
32. Sirojev, S., Nuriddinov, A., & Sayfiyev, H. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 2(9), 187-191.
33. Bahodir o'g'li, N. A. (2023). YEVIROPA MAMLAKATLARIDA YUQORI MALAKALI FUTBOLCHI VA MURABBIYLARNI TEXNIK TAKTIK HARAKATLARINI TADBIIQ QILISH METODIKASI. THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH, 2(14), 187-189.
34. Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 50–60.
35. Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 913-917.
36. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 2(9), 187-191.

- 37.Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 97–106.
- 38.Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 107–120.
- 39.Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Modern Science and Research, 2(10), 235–243.
- 40.Sirojev Shoxrux. (2023). THE IMPORTANCE OF MUTUAL RESPECT AND KINDNESS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 215–225.
- 41.Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS. Modern Science and Research, 3(1), 318–326.
- 42.Sirojev Shoxrux. (2023). STUDYING SPORTS PSYCHOLOGY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 176–188.
- 43.Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF WARM-UP AND STRETCHING EXERCISES ON PROPRIOCEPTION AND BALANCE. Modern Science and Research, 3(2), 353–361.
- 44.Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVRIPA ITTIFOQI VA SPORT. International journal of scientific researchers, 2(2), 7-16.
- 45.Sirojev, S. (2024). SPORTS MASSAGE. International Bulletin of Engineering and Technology, 4(3), 84-88.
- 46.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>
- 47.Azamat Orunbayev. (2023). APPROACHES, BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND METHODS OF WORK OF COACHES AND MANAGERS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 133–151. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-16>
- 48.Azamat Orunbayev. (2023). GLOBALIZATION AND SPORTS INDUSTRY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 164–182.
- 49.Azamat Orunbayev. (2023). SOCIAL SPORTS MARKETING. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 121–134. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-17>
- 50.Azamat Orunbayev. (2023). RECOVERY STRATEGY IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 135–147. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-18>