

11-12 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIGINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH.

Tursunaliyev Iqboljon Axmadaliyevich

Farg'ona olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quv ishlari bo'yicha
direktor o'rinbosari.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14771505>

Annotatsiya. Ushbu maqolada muallif 11-12 yoshdagi voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifat (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik)larni rivojlantirish usullarini, tezlik-kuchlilik sifatlariga mansub bo'lib oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarish yo'llarini, hayotiy zarur harakat malakalarini (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.) shakllantirish o'yinlar va metodlar ishlab chiqqan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, raqib, kurash, zarba, o'yin texnikasi, jismoniy tayyorgarlik.

DEVELOPMENT OF SPECIAL TRAINING OF 11-12 YEAR-OLD VOLLEYBALL PLAYERS THROUGH MOVEMENT GAMES.

Abstract. In this article, the author has developed methods for developing physical qualities (strength, speed, agility, endurance, flexibility) in the training of 11-12 year-old volleyball players, games and methods for forming ways of short-term strong contractions of leg muscles belonging to speed-strength qualities, vital movement skills (walking, running, jumping, stopping, hanging, etc.).

Keywords: physical culture, strength, speed, agility, endurance, flexibility, opponent, wrestling, hitting, game technique, physical training.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ АКТИВНЫХ ИГР.

Аннотация. В статье автор рассматривает методы развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) в тренировке волейболистов 11-12 лет, способы кратковременного сильного сокращения мышц ног, которые входят в состав скоростно-силовых качеств, а также жизненно важных двигательных развивающих игр и методик для развития навыков (ходьба, бег, прыжки, остановка, висение и т. д.).

Ключевые слова: физическая культура, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, противник, борьба, удар, техника игры, физическая подготовка.

Dolzarbliqi. Voleybol bugungi kunda nafaqat dunyo miqyosida, balki O'zbekistonda ham eng ommalashgan sport turlari tarkibiga mansubdir. Rasmiy statistikaga qaraganda yurtimizda katta-yu kichik yoshdagi o'quvchi-yoshlar ushbu sport turi bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda. Shulardan 45% xotin-qizlarni, 55% nafari o'g'il bolalar va erkaklarni tashkil etadi.

Uzoq yillardan boshlab Respublikamizda voleybol bo'yicha o'g'il va qiz bolalar, o'smirlar, yoshlar va katta yoshli erkak- ayollar o'rtasida turli musobaqalar chempionatlar, kubok musobaqalari hamda xalqaro musobaqalar o'tkazish odat tusiga kirgan.

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi, uning faol sa'y-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport ham davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida tamomila yangicha tusda rivoj topib bormoqda. Bu borada bir qator farmon va qarorlar qabul qilinib, bugungi kunda ular bosqichma- bosqich izchillik bilan o'zining amaliy ifodasini topib bormoqda.

Bugungi kunda barchaga ma'lumki, faqat voleybolga xos hamda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan standart mashqlarni qo'llayverish bolalarda sport turiga bo'lgan qiziqishni so'ndiradi, shiddatli stereotip (bir xil turdagi) mashqlar esa shug'ullanuvchilarni tez toliqtiradi. Shuning uchun yetakchi sport mutaxassislari, tadqiqotchi olimlar sport texnikasiga o'rgatishda, ularni samarali shakllantirish maqsadida shu sport malakalari mazmuniga mos harakatli o'yinlardan foydalanish afzalligini ta'kidlashgan. Mutaxassislarning fikricha, asosan, shu jismoniy sifatlarning va hayotiy zarur harakat malakalari harakatli o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan. O'yin texnikasini tushuntirish va o'rganish jarayonida texnikaning asosini, tananing alohida qismlarining harakatlanish ketma-ketligini, turli xil texnikalarni bajarishda tezlik va ularning amplitudasini chuqur o'rganish kerak. Bu omillar voleybolchining harakatlari samaradorligiga erishishda asosiy omil hisoblanadi. Hujum zarbasini bajarish va blokirovka qilishda texnikani bajarish jarayonida raqibni nazorat qilish muhimdir. Shuning uchun ham yosh voleybolchilarda raqibning harakatlarini doim, to to'p tepguncha kuzatish qobiliyatini egallash zarur.

Yoshlarni jismoniy tarbiyalashda voleyboldan foydalanish boshqa sport o'yinlaridan foydalanishga nisbatan bir qator afzalliklarga ega: voleybolda odamlar ochiq havoda o'ynashlari mumkin, o'yin katta maydonlarni, jihozlarga katta talablarni talab qilmaydi, o'yinchilarning har xil miqdori yoki aralash jamoalar o'ynashi mumkin. O'yin qoidalari aniq, ular shartlarga qarab qabul qilinishi mumkin. Voleybol o'ynash texnikasini shakllantirish asoslari davomida uslubiy jihatdan to'g'ri va ketma-ket ishlash kerak.

Tahlil va sintez usullari tufayli, sport o'yinlarini ko'rib chiqish usullarini baholashning alohida elementlari bo'yicha, ularning ahamiyati va qiyinligini baholash mumkin. Voleybolning o'ziga xosligi bo'yicha o'yinchiga harakatlarni mukammal muvofiqlashtirish bilan bog'liq katta talablar qo'yiladi. Yosh voleybolchi bilan o'quv-mashq jarayoni turli jarohatlar kabi to'g'ri rejalashtirilishi kerak. Ular umurtqa pog'onasi, tizza va yelkaning pastki qismiga ta'sir qiladi.

Ushbu jarohatlar professional voleybolchilar orasida nogironlik va mehnat qobiliyatining yomonlashuvining manbasini ko'rsatadi¹. Biz voleybol o'ynash texnikasini o'rgatish metodikasini ishlab chiqish orqali texnik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal qilamiz va musobaqalar davomida olingan bilim va ko'nikmalardan unumli foydalanamiz deb o'ylagan edik. Puxta tayyorgarlik ko'rgan o'yinchi mashg'ulot jarayonida faqat to'pdan foydalanish texnikasiga e'tibor qaratadigan voleybolchidan ustunlikka ega. Shuning uchun yangi boshlanuvchilar barcha harakatlarini o'zlashtirish muhimligini tushunishlari kerak.

Texnikalarni o'rgatish jarayonida o'yinchilar o'yinning zarur texnik ko'nikmalarini o'zlashtiradilar va ular asosida murakkabroq texnikalarni o'zlashtiradilar. Ular o'yin davomida va musobaqalar paytida kerak.

Tadqiqotning tashkil etilishi. 11-12 yoshli voleybolchilarni maxsus tayyorlashda harakatli o'yinlar katta ahamiyatga ega. Ushbu yoshdagi sportchilar jismoniy rivojlanishning muhim bosqichida bo'lib, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, kuch, chidamlilik va reaksiya kabi asosiy ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim. Quyida bu maqsadga erishish uchun tavsiya etiladigan harakatli o'yinlar va metodlar keltirilgan:

1. Tezkorlik va reaksiya uchun o'yinlar

- "Topni ushla va qaytar": O'yinchilar aylana bo'lib turadi va to'pni bir-biriga tezda uzatadi. To'pni qoldirib yubormaslik va harakatni davom ettirish talab qilinadi.

- "Signalga yugur": Murabbiy ma'lum signal (masalan, hushtak yoki qo'l harakati) berganda, bolalar muayyan yo'nalishga yuguradi yoki to'xtaydi.

2. Koordinatsiya va harakat aniqligi uchun

- "To'p bilan to'siqlarni aylanib o'tish": O'yinchilar to'pni boshqarib, belgilangan to'siqlar orasidan tez va aniq harakat qilishlari kerak.

- "Havoda to'pni ushlab olish": Murabbiy to'pni turli yo'nalishlarga tashlaydi va o'yinchilar uni havoda ushlashga harakat qilishadi.

¹ Ma'murov, B., Xamrayev, I. Professional-Pedagogical Training of University Teachers in the Context of Education of Adults. (2021, March).

3. Chidamlilikni rivojlantirish uchun

- “Estafeta o‘yinlari”: Jamoaviy estafetada bolalar navbat bilan yugurib, belgilangan vazifalarni bajarishadi (to‘pni olib kelish, uzatish, qaytish).

- “Doimiy harakat o‘yini”: Bolalar maydon bo‘ylab harakatlanadi va vazifalarni bajaradi (masalan, sakrash, to‘pni olib yurish).

4. Jamoaviy o‘yinlar va hamkorlikni rivojlantirish

- “Mini-voleybol”: Oddiy voleybol qoidalari asosida kichik jamoalarda o‘ynash. Bu o‘yin o‘yinchilarning texnikasi va jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantiradi.

- “To‘pni uzatish va chalg‘itish”: Jamoalar raqibni chalg‘itib, to‘pni aniq joyga uzatishga harakat qilishadi.

5. Qoidalarni tushuntirish va nazorat

Har bir o‘yin oldidan uning qoidalarini tushuntirish va bajarilishini nazorat qilish muhim.

Bu bolalarda o‘yin intizomini shakllantiradi va ularda to‘g‘ri texnik harakatlarni rivojlantiradi.

6. Motivatsiya va qiziqishni oshirish

Harakatli o‘yinlarni qiziqarli tarzda tashkil etish, mukofotlar joriy qilish yoki kichik musobaqalar o‘tkazish bolalarni ko‘proq rag‘batlantiradi.

Bunday o‘yinlar orqali bolalar nafaqat voleybolga xos texnik va jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantiradi, balki o‘yin jarayonidan zavq olishadi, jamoaviylik ruhini his qilishadi va sog‘lom raqobat muhitida shakllanadi.

Ekspperimental metodologiyaning o‘ziga xosligi:

- o‘g‘il bolalarni o‘rganilgan texnikalar bilan tanishtirish (texnikani ko‘rsatish to‘g‘ri va misollar bilan bo‘lishi kerak);

- ta‘minlovchi mashqlarni uning tuzilishidagi texnikaga yaqin to‘g‘ri tanlash;

- o‘zlashtirish o‘yin holatiga yaqin sharoitda o‘tkazilishi, uni takrorlash yordamida ta‘minlash mumkin o‘quv o‘yinlari davomida takrorlash.

Tez o‘zgaruvchan sharoitlarda ularning to‘g‘ri bajarilishini ta‘minlaydi O‘qishning ketma-ketligi masalalarini ko‘rib chiqib, biz quyidagilarni hisobga oldik:

-birinchidan, alohida texnika va taktik harakatlarning ahamiyati ularning nuqtai nazarini tashkil qiladi

-ikkinchidan, hujum va mudofaadagi o‘yin texnikasining mantiqiy bog‘lanishi, hujum va himoyadagi taktik harakatlar;

- uchinchidan, o'qitishda texnika va taktikani bog'lash zarurati, texnik va taktik tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni amalga oshirish qobiliyati.

11-12 yoshli voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi va texnikani o'zlashtirishga sarflagan vaqti voleybolchining qobiliyat ko'rsatkichlaridan biridir. Barcha respondentlar dastur materialining butun hajmini o'zlashtirishlari kerak. Maxsus tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, o'yinchilarning va umuman jamoaning ishonchi shunchalik yuqori bo'ladi. Maxsus qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnikani tezroq o'zlashtirishni va taktik ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirishni ta'minlaydi. Jamoadagi barcha o'yinchilar bir butun bo'lib harakat qilishlari kerak, umuman olganda, asosiy maqsadga erishish va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish istagi. Pedagogik eksperiment davomida o'g'il bolalar umumiy jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi nazorat me'yorlaridan o'tishdi. Tarkibida texnikalar qo'llanilgan o'yinlardan foydalanish va o'zlashtirish tajriba guruhidagi o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.²

Maxsus jismoniy tarbiya vositalari va usullarini to'g'ri tanlash o'ziga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishning optimal darajasini ta'minlashi mumkin. Ular voleybol o'ynash ko'nikmalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun zarurdir. "Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, murabbiy va sportchilar bilan suhbatlar, o'z tadqiqot ishlari o'yin qoidalaridagi o'zgarishlar musobaqa faoliyati mazmuniga ta'sir qilganligini aniqlashga yordam berdi. Voleybolchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil etishda, ayniqsa, o'rinbosarning mashg'ulot jarayonini tashkil etishda uning tarkibi va mazmunidagi o'zgarishlarni hisobga olish kerak. Aks holda, mashg'ulotning yo'nalishi va mazmuni raqobat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga mos kelmaydi va musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi"³.

Voleybol bo'yicha musobaqa faoliyati natijalari shuni ko'rsatadiki, o'yin davomidagi asosiy xatolar sportchilar tomonidan ularning o'zaro ta'sirida sodir bo'ladi, o'rtacha hisobda xatolar foizi o'yindagi barcha mumkin bo'lgan xatolarning 60% ni tashkil qiladi. Bu o'yinchilarning zaif o'zaro ta'siri va o'yin davomida voleybolda o'yin vaziyatlarini bashorat qilish bilan bog'liq.

² Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari" xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar

³ Masharipov F.T., Ro'zmetov N.Q., Ro'zmetov R.T. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch 2012 y.

Ayol voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat: qiyin reaksiyalar tezligi, oriyentatsiya, zukkolikni rivojlantirish. U asosan jismoniy va texnik tayyorgarlik jarayonida hal qilinadi. Buning uchun jismoniy tarbiya yoki texnikaning o'quv-mashq jarayoniga qo'shimcha shart va vazifalarni kiritamiz. Ushbu qo'shimcha shart va vazifalar mashqlarning taktik xususiyatlarini beradi.

Xatolarni tuzatish - bu o'yinchining murabbiy rahbarligi ostida o'z kamchiliklarini bartaraf etish uchun amalga oshirgan ishi.

Murabbiyning maqsadi xatoni payqash va o'yinchiga uni qanday tuzatish kerakligini tushuntirishdir. Mashqlarni takrorlash to'g'ri ko'nikmalarni egallashga yordam beradi. Misol uchun, agar blokirovka qiluvchi o'yinchi doimo oldinga sakrab chiqsa, u devor yaqinida mashq qilish kerak, asta-sekin surish chizig'ini devorga o'tkazishi kerak.

Sakrashni o'zlashtirish darslarning asosiy va tayyorgarlik qismlariga kiritilgan. G'alaba qozonish istagi bor raqibning qarshiligiga duch keladi, bu qarshilikni yengib o'tish uchun o'yinchilar nafaqat texnikada ustunlikka erishishlari, balki raqibning rejalarini taxmin qilishlari, samaraliroq taktika qo'llashlari va ijobiy natijaga erisha olishlari kerak. Jamoalar jiddiy o'yinlarga oldindan tayyorgarlik ko'rishadi, rejani tuzish va kerakli taktik harakatlarni, shu jumladan tegishli texnikani tayyorlash uchun raqibni o'rganadilar va kuzatadilar.

O'yinchilar psixologik jihatdan ham tayyorlanishadi, umumiy mashg'ulotlar o'yinchilarga harakatlarni yanada qulayroq bajarish uchun individual ravishda qaror qabul qilishlariga yordam berish uchun o'tkaziladi. Biroq, o'yin taktikasi avvalroq boshlanadi: o'yinchilarni jamoaga tanlash paytida. Bu o'yinchilarning sifatlariga ko'ra mos o'yin uslubi va harakatli o'yinlar tanlanadi. Har bir boshlang'ich mashg'ulot darslarida o'yin taktikasi bilan tanishadi.

Xulosa. 11-12 yoshli voleybolchilarni maxsus tayyorlashda harakatli o'yinlar orqali texnikalarni o'zlashtirish sifatiga integral yondashuv - bu istiqbolli (miqdoriy va sifat baholari birlashtirilgan kompleks indeks). O'yin faoliyati, bir tomondan, voleybolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan vositalarni tasniflashda (jismoniy mashqlar) boshlang'ich nuqtasi bo'lsa, ikkinchi tomondan, o'yin ko'nikmalarini shakllantirishning yakuniy bosqichi - mahoratga erishish va texnik-taktik usullardan samarali foydalanishni talab qiladi.

Shundan so'ng ularga zamonaviy voleybol o'yinining yanada rivojlangan uslublarini o'zlashtirish osonroq bo'ladi.

O'g'il bolalarning jamoaviy o'zaro harakati aniq taktik kombinatsiyalarda moslashtiriladi va o'rgatiladi, pedagogik tajriba davomida ular o'yin davomida himoya va hujumda o'zlarini yaxshi yo'naltirdilar. O'quv mashg'ulotlari davomida ular o'zlarining texnikasi, taktik mahorati va jamoa o'yinchilari bilan o'zaro munosabatlarini rivojlantiradilar.

REFERENCES

1. Masharipov F.T., Ro'zmetov N.Q., Ro'zmetov R.T. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch 2012 y.
2. Pulatov A.A Volebolning rasmiy qoidalari O'zDJTI nashriyoti matbuot bo'limi T:2004-71b.
3. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari" xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022-yil 29-yanvar, 613-614b
4. Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o'yinlar. /] Darslik. T.: Iqtisod-Moliya, 2015.- 268 b.
5. Ma'murov, B., Xamrayev, I. Professional-Pedagogical Training of University Teachers in the Context of Education of Adults (2021, March).
6. Ramazonovich, K.S. (2023). "Basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy vosita sifatida harakatli o'yinlarning ahamiyati". образование наука и инновационные идеи в мире, 24(2), 124-128,
7. Khudayberganov O. METHODOLOGY OF TRAINING TO OVERCOME COMMON OBSTACLES //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 2. – C. 1020-1026.
8. Xudayberganov O., Xushmuxammadiyeva M. D. THE ROLE OF PHYSICAL FITNESS IN THE BODY OF GIRLS IN A SHORT-DISTANCE RUNNER 6-7 GRADE STUDENT //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 6. – C. 786-791.
9. Xudayberganov O., Xushmuxammadiyeva M. D. THE EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES OF SHORT-DISTANCE RUNNERS IN THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 6. – C. 780-785.

10. Komiljonovich K. O. THE METHODOLOGY FOR USING RELIABLE AND INFORMATIVE TESTS IN THE SELECTION OF FOOTBALL FOR SPORTS //Research Focus. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 60-63.
11. Yuldashov M. R. RESEARCH OF THE METHODS OF IMPROVING THE SPECIAL COORDINATION OF YOUNG FEMALE FOOTBALLERS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 4.
12. Керимов Д. Ф. Web приложение «Онлайн платформа для организации самостоятельных занятий физической культурой» и его инженерно-психологическое обеспечение. – 2022.
13. Karimov X. A. YOSH GIMNASTIKACHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 220-225.
14. Азимова У., Казоқов Р., Холматов Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 592-598.
15. Pulatova M. D., Kazoqov R. T., Sultanova N. K. SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 585-591.
16. Рахматова Д. Н. и др. EXPERIMENTAL WORK ON THE ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK AND ITS RESULTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 447-454.
17. Балтаева И. Т. и др. CREATING AN INFORMATION-EDUCATIONAL ENVIRONMENT USING MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES //MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 700-708.
18. Жумаев У. Х., Казоков Р. Т., Жумаев М. Х. ЗНАЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИС //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 789-796.
19. Казоқов Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.

20. Umarov D. X. et al. NATIONAL MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS STUDENTS'PHYSICAL PREPARATION USING GAMES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 732-741.
21. Umarov D. X. et al. THE EFFECTIVENESS OF USING A SET OF SPECIAL EXERCISES IN ANNUAL PREPARATION TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 742-753.
22. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
23. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.
24. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
25. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
26. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.