

YOSH VOLEYBOLCHILARNING CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI

Po'latov Laziz Azamat o'g'li

Oriental universiteti dotsenti (PhD).

Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li

Oriental universiteti dotsenti.

Mamadaliyev Sardor Abdurahmanovich

Oriental universiteti katta o'qituvchisi.

Mansurov Bobur Mansurovich

Oriental universiteti Magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15732644>

Annotatsiya. Maktab o'quvchilarning chaqqonligini rivojlantirish uchun to'p bilan maxsus mashqlarni ishlab chiqish va qo'llash. O'rta maktabiyoshidagi voleybolchilarning ishlash ko'rsatkichlari tadqiqotda aniqlash. Yosh sportchilarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun murabbiylar o'quv mashg'ulotlari, o'rtoqlik uchrashuvlari va shahar musobaqalaridan olingan ma'lumotlar asosida maxsus usullarni yaratadilar va ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: Maktab o'quvchilari, chaqqonlikni rivojlantirish, yosh sportchilar, maxsus mashqlar, tadqiqot o'tkazish, tajriba va nazorat guruhi.

ОСНОВНЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. Разработка и применение специальных упражнений с мячом для развития ловкости школьников. Определение показателей результативности волейболистов старшей школы в исследовании. Для развития ловкости у юных спортсменов тренеры создают и разрабатывают специальные методики на основе информации, полученной на тренировочных занятиях, товарищеских матчах и городских соревнованиях.

Ключевые слова: Школьники, развитие ловкости, юные спортсмены, специальные упражнения, исследовательская, экспериментальная и контрольная группы.

BASIC FUNDAMENTALS OF DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Annotation. The school was attended by students studying at a special workplace and studying at the workplace. The volleyball school is a research center. As a trainer engaged in the preparation, preparation and conduct of trainings on the basis of special training and preparation.

Keywords: Schoolchildren, agility development, young athletes, special exercises, research, experience and control group.

O'rta maktab yoshida, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan o'quvchilarni qamrab oladi. 12-15 yoshdagi o'quvchilar funksional jihatdan beqaror holat va tananing nisbatan engil sezgirligi bilan ajralib turadi. Buni ushbu yoshdagi o'spirinlar bolalikdan yoshlikka o'tish bilan bog'liq bo'lgan murakkab ichki qayta qurish bosqichini boshdan kechirayotganliklari bilan izohlash mumkin.

Tashqi ko‘rinish o‘shining o‘zgarishi(keskin tezlashuvchan), harakatning muvofiqlashtirilmasligi, tez-tez charchash, kayfiyatning o‘zgarishi va uning namoyon bo‘lishidan iborat.

O‘smirlik davrida mushaklarning kuchini rivojlantirishning tezlashtirilgan jarayoni boshlanadi va funksional shakllanish tugaydi. Kamenskaya V. G. va Melnikova I. E. ular shunday yozadilar: “Markaziy asab tizimida nurlanish jarayonlari zaiflashadi va farqlash qobiliyati oshadi. Harakat ko‘nikmalarini avtomatlashtirish boshlanadi, bu murakkab taktik harakatlarni keyingi o‘rganishda muhim rol o‘ynaydi.” Amaliyotchilar uzoq fikrlash jarayonidan taktik vazifani qabul qilish va hal qilishga o‘tishadi.

12-15 yoshli o‘quvchilarda vosita va vegetativ funksiyalarning nomuvofiqligi nomukammaldir, shuning uchun kuchni rivojlantirish uchun chidamlilikni rivojlantirish va statik mashqlar berish isbotlangan. Tananing yuqori samaradorlik bilan yuqori tezlikda mashq bajarishga tayyor bo‘lishi osonlashadi.

Ma‘lumotlarga ko‘ra Fomina N. A., o‘rta maktab yoshi o‘sh intensivligi va tana hajmining oshishi bilan tavsiflanadi: yiliga tana uzunligining o‘shisi 4-7 sm, asosan oyoqlarning uzunligi tufayli; har yili tana vazniga 3-6 kg qo‘shiladi; o‘g‘il bolalarda 13-14 yoshda o‘sh eng tez sur‘atda rivojlanadi, bunda tana uzunligiga yiliga 7-9 sm qo‘shiladi; qizlar.

Ular o‘shini ancha oldinroq boshlaydilar, ammo o‘sh faqat 7 sm gacha ko‘tariladi.

Erta o‘smirlik davrida yuqori va pastki eksperimintlarning uzun quvurli suyaklari tez sur‘atlarda o‘sadi va umurtqalarning o‘shisi tezlashadi. Mushaklarga noto‘g‘ri va juda ko‘p yuk ossifikatsiya jarayoniga olib keladi, naycha suyaklarining o‘shisi sekinlashadi.

Mushaklar tizimi tez sur‘atlar bilan rivojlanmoqda. 13 yoshdan boshlab mushaklarning umumiy massasining keskin o‘shisi, birinchi navbatda mushak tolalari qalinligining oshishi tufayli kuzatiladi. Mushak massasi ayniqsa 13-14 yoshdagi o‘g‘il bolalarda, 11-12 yoshdagi qizlarda tez o‘sadi.

Jeleznyak Yu. D. yozadi: ”Yurak-qon tomir tizimining morfologik va funksional yutkligi, Markaziy asab tizimining jadal rivojlanishi tufayli yurak va qon tomirlarining turli funksiyalarini qarama-qarshi va muvofiqlashtiruvchi mexanizmlarning shakllanishi tugallanmaganligi aniq ko‘rinib turibdi. Shuning uchun mushak faoliyati bilan 12-15 yoshli bolalarda qon aylanish tizimining moslashish qobiliyati yoshlikka qaraganda ancha past”.

Balog‘at davrida o‘spirinning nafas olish tizimi yuqori sur‘atda rivojlanadi. O‘pkaning hayotiy qobiliyati (VC) va nafas olishning daqiqali hajmi deyarli ikki baravar ko‘payadi. O‘smir uchun kattalarga qaraganda nafasini uzoq vaqt ushlab turish qiyinroq, kislorod etishmasligi sharoitida ish qobiliyati pasayadi. Muntazam yugurish ko‘plab tana tizimlariga foydali ta’sir ko‘rsatadi, xususan nafas olish tizimini rivojlantiradi.

O‘rta maktab voleybolchilarining chaqqonligini rivojlantirish uchun to‘p bilan maxsus mashqlarni ishlab chiqish va qo‘llash.

Mashg‘ulot jarayoni davomida to‘p bilan o‘yin mashqlaridan foydalanish yosh voleybolchilarning ish qobiliyatini oshirishi va shu bilan birga texnik va taktik tayyorgarlikni yaxshilashga imkon berishi kerak. O‘quvchilar oldida ma‘lum bir vazifani belgilash orqali (to‘pni ma‘lum bir zonaga yo‘naltirish, to‘siqni mag‘lub etish, hujumkor o‘yinchini to‘siq bilan yopish va boshqalar) biz ham jamoalar ham individual o‘yinchining harakatlarini

muvoqlashtirishimiz mumkin. Ushbu mashqlarning intensivligini oshirish, agar sportchi olingan ko'nikmalarni musobaqa davri oxirigacha qo'llash kerak bo'ladi.

Shakllantiruvchi eksperiment bosqichida voleybol jarayonida 7 "B" va 7 "g" sinf o'quvchilarining chaqqonligini rivojlantirish uchun tajriba guruh bilan ish olib borildi.

Vazifaga asoslanib, chaqqonlikni rivojlantirish uchun biz butun tajriba davomida o'quv mashg'ulotining asosiy qismiga kiritilgan mashqlar to'plamini o'z ichiga olgan dasturni ishlab chiqdik.

Tajriba guruhda ishlash dasturi

O'rta maktab o'quvchilari uchun maxsus mashqlar to'plami

1. Turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan (tik turish, o'tirish, yotish, sakrash), harakat va to'xtash paytida va undan keyin uzatish (alohida, juftlikda).

2. To'pni bir qo'li bilan hujum qilgan sherigiga berish.

3. Yoo'nalishni o'zgarish bilan 9 m yugurish - voleybol maydonining 6 nuqtasiga.

4. Blokni o'rnatish uchun yuqoriga sakrash bilan oldinga siljish.

5. To'pni pastdan va yuqoridan juftlarga o'tkazish.

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarning chaqqonligini rivojlantirish uchun to'p bilan maxsus mashqlarni joriy etish.

Voleybol bilan shug'ullanadigan o'quvchilar yuqoriga sakrovchanlik qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Yosh sportchilarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun murabbiylar o'quv mashg'ulotlari, o'rtoqlik uchrashuvlari va shahar musobaqalaridan olingan ma'lumotlar asosida maxsus usullarni ishlab chiqadilar. Chaqqonlikni rivojlanishi sportchi o'zini to'liq anglaydigan eng muhim jihat ekanligini tushunish qiyin emas.

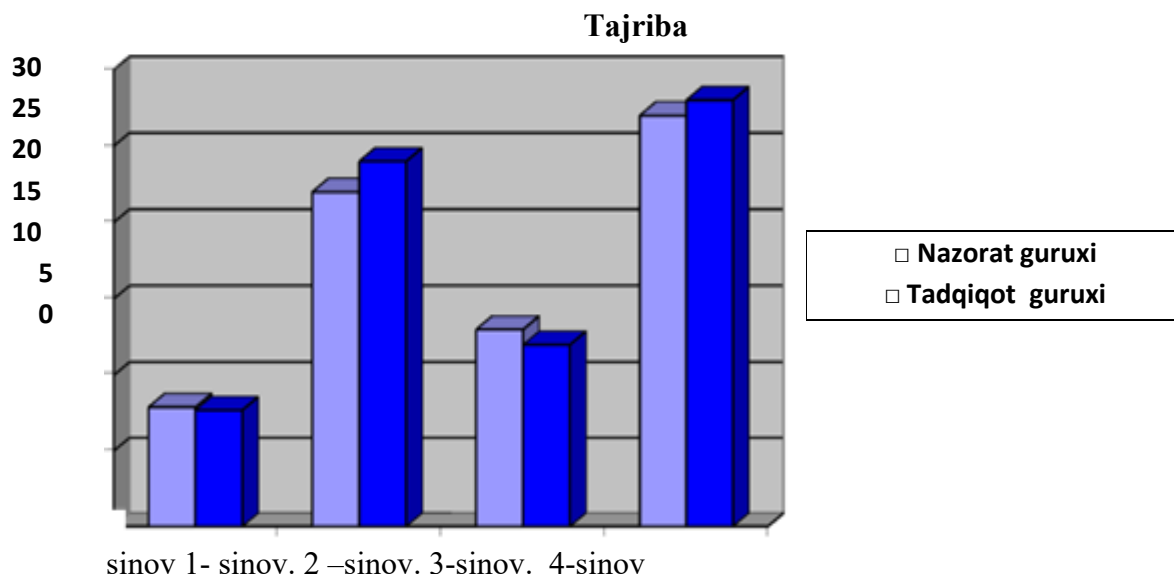
Shu munosabat bilan bizning ishimizda yosh voleybolchilarning mashg'ulot jarayonida chaqqonlikni rivojlantirish uchun №-1 maxsus mashqlar to'plamini joriy etish bo'yicha pedagogik tajriba o'tkazildi. Olingan natijalarga asoslanib, biz ilgari ishlatilgan testlarning har biri uchun pedagogik tajriba boshlanishidan oldin nazorat va tajriba guruhlarining chaqqonlik sifati ko'rsatkichlarining statistik ko'rsatkichlari bilan 1-jadvalni tuzdik.

Jadval 1

**O'rta maktab yoshidagi voleybolchilarning ishlash ko'rsatkichlari
tadqiqotda aniqlash.**

Statis. Ko'rsatish. $X \pm a$	mokkisimon yugurish 3 x 10 m (sek)3 x 10 m (sek)	Ikki qo'l bilan pastdan devorga 30 soniya ichida uzatish (marta)	Uzatish ikki qo'llar aniqlik uchun tepada (bir vaqtning o'zida)	Kombinatsiyal angan test (miqdor-bir vaqtning o'zida)
NG N=12	8,0±	22±	12±	27±0
TG N=12	8,3±	20±	10±	25±
(R)	R>0,05	R>0,05	R>0,05	R>0,001

Aniq tajriba natijasini biz tuzgan 1-diagrammada ko'rish mumkin. Nazorat bosqichida jismoniy tayyorgarlik darajasi.



sinov 1- sinov. 2 –sinov. 3-sinov. 4-sinov

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, pedagogik tajribadan oldin asosiy o'rtacha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat va tajriba guruhida amalga oshirishda kuchli farqlarga ega emas edi. Bu bizga ikkala guruh ham pedagogik tajriba boshida chaqqonlikning teng darajada rivojlanganligini ko'rsatdi.

Amalga oshirilgan ishlarda bizni $12 \pm 1,5$ marta aniqlik uchun ikki qo'lli bilan yuqoriga uzatish ko'rsatkichi va $27 \pm 0,0$ kombinatsiyalangan sinov ayniqsa qiziqtirdi; nazorat guruhining yosh voleybolchilari quyidagi natijalarni ko'rsatdilar - $10 \pm 1,3$; va mos ravishda $25 \pm 3,0$, $R > 0,05$. $R > 0,001$.

Tajribaning ikkinchi bosqichi chaqqonlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan texnikadan keyin nazorat tajribasini o'tkazish zarur edi. Uni amalga oshirish uchun ilgari tavsiflangan testlardan foydalanildi. Olingan natijalar o'rtacha natijaga matematik tarzda qayta ishlanib, jadvalga kiritildi.

Jadval 2

O'rta maktab yoshidagi voleybolchilarning ishlash ko'rsatkichlari
nazorat tajribasi vaqti

Statistik. Ko'rsatkich. $X \pm a$	Mokisimon yugirish 3 x 10 m (sek)	Ikki qo'l bilan pastdan devorga 30 soniya ichida uzatish (marta)	Aniqlik uchun yuqoridan ikki qo'l bilan uzatish(vaqt, marta)	Kombinatsiyal angan sinov (vaqt, marta)
KG N=12	$7,9 \pm 0,1$	$22,0 \pm 2,0$	$17 \pm 5,0$	$27 \pm 0,0$
EG N=12	$5,4 \pm 2,9$	$24,0 \pm 4,0$	$14 \pm 4,0$	$28 \pm 3,0$
(R)	$R < 0,05$	$R < 0,05$	$< 0,05$	$R > 0,05$

Biz 2-jadvalda ko'rgan natijalarga asoslanib aytishimiz mumkin:

1. Tajriba guruh yaxshi natijalarga erishdi, chunki o'quvchilar mashg'ulot jarayonini tizimlashtirishni boshladilar, mashqlarni to'g'ri bajarish va o'zlashtirishni takomillashtirish bilan qiziqishga harakat qildilar.

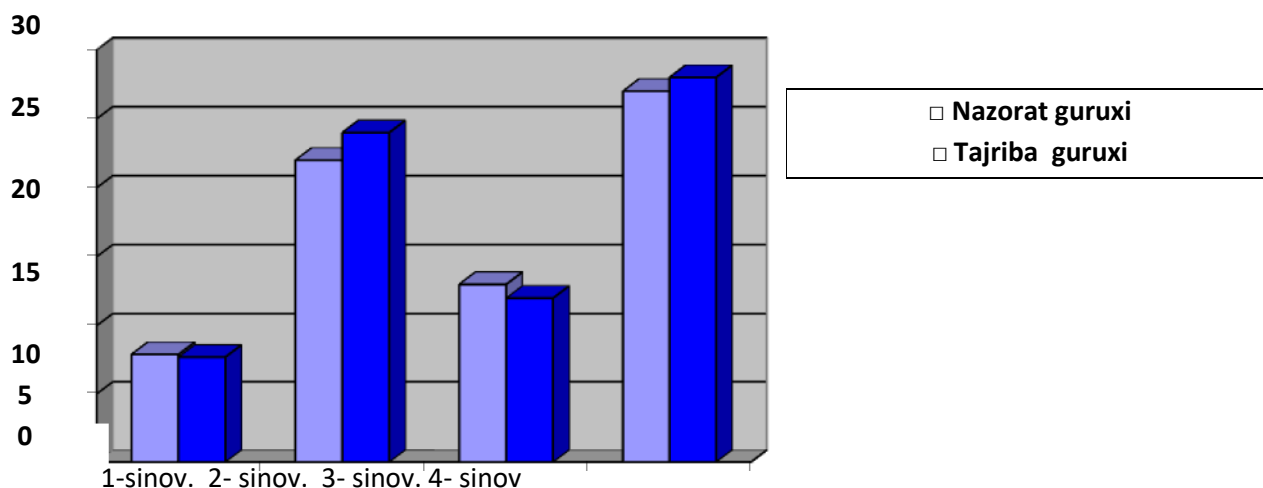
2. To'pni yuqoridan va pastdan uzatishning aniqligi mahoratga aylana boshladi. Yosh voleybolchilar hujum zarbasidan keyin qo'llarini blokga qo'yishga va to'pni qabul qilishga alohida e'tibor berishni boshladilar.

3. Tajriba guruhning voleybolchilari to'pni ko'zdan qochirmaslik va raqibga e'tibor bermaslikni maqsad qilib qo'yishdi, shuning uchun diqqat va chaqqonlik ko'rsatkichi asta-sekin o'sishni boshladi.

Nazorat tajribasi davomida ishlash ko'rsatkichlariga asoslanib, biz 2-diagrammani tuzdik.

Diagramma 2.

Nazorat tajribasi bosqichida jismoniy tayyorgarlik darajasi



O'rta maktab yoshidagi voleybolchilarda chaqqonlikni yaxshilash uchun ishlab chiqilgan 1-sonli testlarning uslubiy majmuasi to'g'risida biz 3-rasmdagi 4-ilovada keltirilgan davra mashqlari majmuasidan foydalandik. Bundan tashqari, asosiy sifatdan tashqari, biz tajriba guruhga tanani kelgusida ishlarga tayyorlash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan yangi ko'nikmalarni berishga harakat qildik - biz buni 3-ilovadagi 2-rasmdagi cho'zish belgilari majmuasida ko'rsatdik.

Shunday qilib, mashg'ulotning muvaffaqiyati va uning davomiyligi to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulot jarayonining qurilishiga bog'liq. Uning asosi pedagogik jarayonning qonuniyatlari.

Voleybolning o'ziga xos xususiyatlari tufayli o'quvchilar uchun mashg'ulot jarayonini tashkil etishning muayyan sharoitlarida va tegishli usullarda qo'llaniladigan sharoitlar yaratiladi.

Ikki guruhda qayta sinovdan o'tkazilganda, tajriba guruh nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni ko'rsatdi. Nazorat guruhida natijalar biroz o'zgardi, deyarli birinchi sinov bilan bir xil.

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda o'quv mashg'ulotlarida chaqqonlikni rivojlantirish dinamikasini o'rganish.

Ikki guruhda qayta sinovdan o'tkazilganda, biz aniqladik dastlabki sinov natijalari bilan taqqoslaganda tajriba guruh yuqori natijalarni ko'rsatdi. Nazorat guruhida natijalar birinchi sinovda bo'lgani kabi deyarli bir xil bo'lib qoldi.

Olingan statik jihatdan ishonchli natijalar asosida ($P < 0,05$; $P < 0,001$) natija ko'rsatkich aniqlandi shunga ko'ra 3-jadval tuzildi, unda tajriba guruhning natijalari barcha testlarda nazorat guruhidagi natijalardan yuqori ekanligini ko'rsatdi. Istisno-bu miqdoriy nisbat birlashtirilgan test. Texnikalarni bajarishda yosh voleybolchilarning beqaror hissiy holatiga murojaat qilishimiz mumkin. Shunga qaramay, biz o'quvchilar 6 hafta davomida bajargan to'p bilan maxsus mashqlar to'plami ijobiy natija berganini ko'ramiz. Shunga asoslanib, agar siz ushbu kompleksni uzoqroq vaqt davomida ishlatsangiz, chaqqonliq ko'rsatkichida sezilarli o'sish bo'ladi degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Tajriba natijalari to'g'risida aniqroq tasavvurga ega bo'lish uchun ish davomida olingan natijalar bilan 3-jadval tayyorlandi.

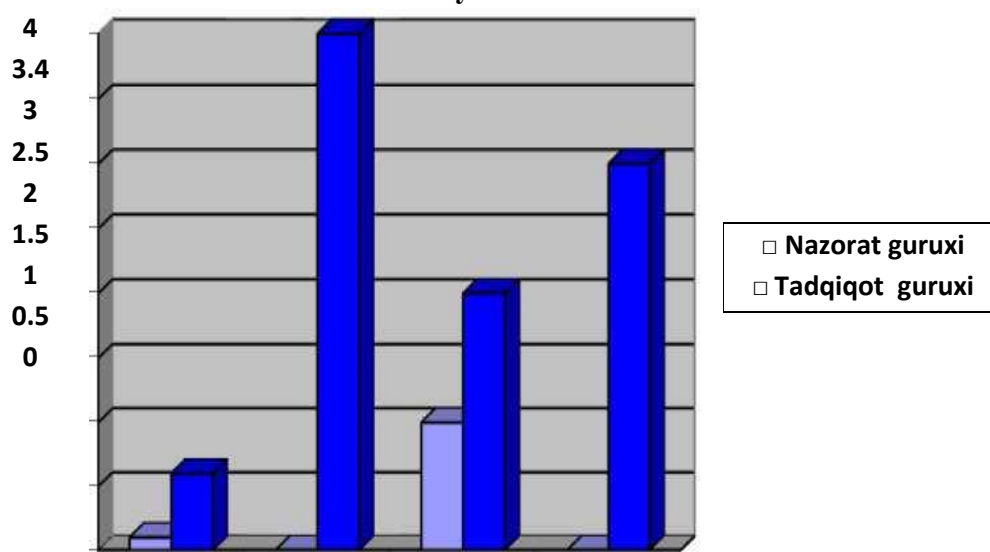
Jadval 3

Pedagogik tajriba natijasida voleybolchilar natijalarining qisqacha jadvali

Statis. Ko'rsatish. $X \pm a$	Mokkisimon yugurish beg 3 x 10 m (sek)	Ikki qo'l bilan pastdan devorga 30 soniya ichida uzatish (marta)	Aniqlik uchun yuqoridan ikki qo'l bilan uzatish(bir vaqtning o'zida)	Kombinatsiyalan gan sinov (vaqt, marta)
NG N=12	7,9±0,1	22,0±	17,0±	27,0±
TG N=12	5,4±2,9	24,0±	14,0±	28,0±
(R)	R<0,05	R<0,05	<0,05	R>0,05

Diagramma 3.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sish diagrammasi
Voleybolchilar



1-sinov. 2- sinov. 3- sinov. 4- sinov

Yakuniy natijalar asosida tuzilgan 3-jadval bajarilgan ishlarni yanada aniqroq namoyish etadi. Sinovlarda tajriba guruhda: 3x10 mokisimon yugurish uchun sarflangan vaqt 0,6 soniyaga kamaydi, to'pni pastdan ikki qo'l bilan uzatishda, soni 4 ga oshdi va to'pni aniqlik uchun yuqoridan uzatishda samaradorlik 2 baravar oshdi, kombinatsiyalangan test 3 soniya yaxshilanganligini ko'rsatdi. Nazorat guruhida to'pni yuqoridan aniqlik bilan uzatishda kichik o'zgarishlar yuz berdi, natija 1 ga oshdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li, "BELBOG'LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kazhdogo.- Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
2. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
3. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li. Belbog'li kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali. 2024, 4-son. 371-379.
4. XURSANOVA, R. (2024). ESHITISHIDA MUOMMOSI BO'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH. «ACTA NUUZ», 1(1.6. 1), 242-244.
5. ESHITISHIDA MUOMMOSI BO'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar
6. The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children Xursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235
7. Акрамович, Болтаев Аъзам; „Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти, Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў,,6-son,132-135,2019,
8. BOLTAEYV, A.A.; „KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH,MUҒALLIM XOM YZLIKSIЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 MUҒALLIM XOM YZLIKSIЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ,1,898-904,8,2024,Qoraqolpoq
9. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
10. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY

- TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
11. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O ‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG ‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG ‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O ‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
 12. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
 13. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
 14. BOLTAEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
 15. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
 16. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
 17. Muidinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.
 18. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O ‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.
 19. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O ‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O ‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.
 20. Abdullayev Ilhom Xushnudovich. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES (<http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/2387>) / International Conference on Developments in Education Hosted from Saint Petersburg, Russia <https://econferencezone.org> Aug 23rd 2023.
 21. Abdullaev Ilkhom Khushnudovich. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL

- SIMULATORS / 17th-TECH-FEST-2023 International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England <https://conferencea.org> 25th August 2023.
22. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
23. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o'tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi 341-345 Sanjarbek Soliyev
24. International Journal of Advance Scientific Research "Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health" 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH Khaidarova
25. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSH LI BOLALARNING SOG 'LOMLASH TIRUVCHI GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA BILAN SHUG 'ULLANISH INING SAMARADORLIGI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (8), 606-614.
26. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.8), 150-152.
27. Ma'murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI. *Modern Science and Research*, 3(12), 1387-1390.
28. Ma'murbekova, G. (2024). IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 34-37.
29. Anvarov S., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. 12–14 YOSHLI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
30. Tuychiyev, K., Xudayberdiyev, N., & Mamadaliyev, S. (2025). O 'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH. *Modern Science and Research*, 4(4), 1848-1852.
31. Erkinhodjayeva G., Mamadaliyev S. KO'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO'RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1843-1847.
32. Mamadaliyev, S. (2024). THE CURRENT STATE OF SPORTS AND WELLNESS MOUNTAIN TOURISM IN UZBEKISTAN AND MEASURES FOR ITS MASS DEVELOPMENT. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 44-48.
33. Soliyev, S. (2025). FUTBOLCHILARNING RAQOBAT SHAROITIDAGI FAOLIYATINI MODELLASHTIRISH. *Modern Science and Research*, 4(6), 176-183.
34. Soliev, S., & Buvaxonov, O. (2025). YENGIL ATLETIKA VOSITALARIDAN FOYDALANIB YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH DOLZARB MUAMMOLARI. *Modern Science and Research*, 4(6), 170-175.

35. Turobov, X. X., & Soliyev, S. S. (2022). Zamonaviy O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy asoslari. *Uzluksiz ta'lim*, 33-39.
36. Khaidarova, M. I., Sh, S. S., & Kh, K. S. (2023). MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH. *International Journal of Advance Scientific Research*, 3(11), 249-255.
37. Boltayev. A.A. METHODOLOGY OF VOLLEYBALL LESSON AND TECHNOLOGICAL FUNDAMENTALS, *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 5,5,,2023,
38. Болтев, А.А. Voleybol sport turida sakrashning texnik ko'nikmalarini shakllantirish mexanizimlari, *Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali*. 2024.,,69-75,69-75,2024, Бухоро Давлат университети
39. Болтаев. А.А. Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти, *Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў*, 6-son, 132-135, 2019,
40. BOLTAEV V. A.A. SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE, "Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development", 1, 111-116, 7, 2023, SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
41. Пулатов, Л. А. (2021). ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МУСОБАҚАЛАР БЕЛЛАШУВИ ТАҲЛИЛИНИНГ АҲАМИЯТИ. *Fan-Sportga*, (4), 30-33.
42. Po'latov, L. A. (2025). TALABALARNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI SHAKLLANTIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING AHAMIYATI. *Modern Science and Research*, 4(1), 1242-1250.
43. PULATOV, L. A. (2024). SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(03), 316-323.
44. Ugli, P. L. A. (2021). The importance of developing special skills in taekwondo in improving the technical and tactical training of 12–14 year old taekwondo fighters. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(9), 1031-1036.
45. Пулатов, Л. А. (2019). СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ. In *Актуальные проблемы физического воспитания студентов* (pp. 216-218).
46. Bobur, D., & Abdullayev, I. (2025). TALABA YOSHLARNING AXLOQIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI: PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK JIHATLAR. *Modern Science and Research*, 4(6), 116-122.
47. Абдуллаев, И., & Мелиқўзиева, М. (2025). ИССИҚ ИҚЛИМЛИ ЎЛКАЛАРДА СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Modern Science and Research*, 4(1), 462-467.
48. Murodov Kamol Nuritdinovich. Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers and the structure of the training process aimed at the development of power endurance. *Eurasian Journal of Sport Science* 2024; 1(2): 256-259 <https://ejss.uz>.

49. Bakiev, Z. A., Adilov, S. K., Murodov, K. N., & Kirgizboyev, M. M. Technology oincreasing the efficiency of technical and tactical actions and development of the physical abilities of athletes in sports wrestling basis of analysis of sports skills of wrestlers. " Oeconomia Copernicana". Илмий-назарий журнал. Poland, 2021/3, (136), 66.
50. Муродов, К. Н. (2023). СПОРТ КУРАШИДА “SMART SPORTSWEAR” ОРҚАЛИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МУШАК КУЧИ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА МАХСУС ТРЕНАЖЁРЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. Fan-Sportga, (3), 20-22.
51. Муродов, К. Н., & Адиллов, С. К. (2022). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ. In ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ В АПК В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ (pp. 621-623).
52. Муродов, К. Н., & Адиллов, С. К. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И УПРАЖНЕНИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ. In *Актуальные проблемы физического воспитания студентов* (pp. 613-616).
53. Мо‘yudinov, M., & Jaynarov, N. (2025). О ‘SMIR YOSHDAGI OG ‘IR ATLETIKACHILARNING RATSIONAL OVQATLANISHINI SAMARALI TASHKILLASHTIRISHNING USULLARI. Modern Science and Research, 4(6), 398-406.