

УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА СПОРТНИНГ СТОЛ ТЕННИСИ ТУРИДАН ТЎГАРАК МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.

Умаралиева Ф.Т.

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10691380>

Аннотация. Мақолада умумтаълим мактабларида стол тенниси тугаракларини ташкил қилиш ва ушбу спорт турини ривожлантириш таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: Дастлабки тайёрлов ва кичик ўсмирлар гуруҳларида, интеллектуал салоҳиятини, кўргазмалар қуроллардан, фото-кино материаллар.

ОРГАНИЗАЦИЯ КУРСА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА СПОРТ В СРЕДНИХ ШКОЛАХ.

Аннотация. В статье анализируется организация кружков настольного тенниса в общеобразовательных школах и развитие этого вида спорта.

Ключевые слова: В предварительной подготовке и малых группах подростков, их интеллектуальный потенциал, наглядные пособия, фотокиноматериалы.

ORGANIZING SPORT TABLE TENNIS COURSES IN SECONDARY SCHOOLS.

Abstract. The article analyzes the organization of table tennis clubs in secondary schools and the development of this sport.

Keywords: In preliminary preparation and small groups of teenagers, their intellectual potential, visual aids, photo-cinematic materials.

Халқнинг жисмоний, интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариш, бу борада тегишли заҳираларини шакллантириш XXI-асрда тараққиёт ва юксалиш кафолатига айланиб бормоқда.

Бу ҳақиқатни чуқур ва ҳар томонлама идрок этиб, мамлакатимиз Президенти Ислам Каримов мустақилликка эришган дастлабки кунларимиздан бошлаб юртимизда соғлом ва баркамол авлод тарбиясини давлат сиёсатининг энг муҳим ва устувор йўналишларидан бирига айлантириш, бу борада ўзига хос миллий тизим яратиш чора-тадбирларини амалга оширди. Ана шу мақсадда истиқлолимизнинг дастлабки йилиданоқ “Соғлом авлод учун” халқаро хайрия жамғармаси ташкил этилди, оналар ва болалар саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола, соғлом насл учун кураш йўлида салмоқли қадамлар қўйилди.

Биринчи давлат мукофотининг “Соғлом авлод учун” ордени деб аталгани бу борадаги интилишлар қанчалик қатъий ва узоқ мақсадларни кўзлаганидан далолат эди.

Машғулотлар мактабда ўқувчиларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилиши лозим. Машғулотлар оммавий-маданий ва тарбиявий ишларнинг умумий режаси билан мос равишда амалга оширилади.

Гуруҳларда машғулотлар дастур ва мавзуй режа асосида ташкил этилади.

Дастлабки тайёрлов ва кичик ўсмирлар гуруҳларида ўқув жараёни учта даврга бўлинади: **тайёргарлик, мусобақалаш, ўтиш даври.**

Тайёргарлик даври икки босқичга бўлинади:

биринчи; босқич-умумий тайёргарлик (шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ва продавий сифатларини тарбиялаш, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларини топширишга тайёрлаш, техник ва тактик тайёргарлиги);

иккинчи; босқич-махсус тайёргарлик (стол теннисчилари учун зарур бўлган жисмоний сифатни, техник ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш, мусобақа олдидан тайёргарлик кўриш, кейинчалик стол теннисчиларининг махсус сифатларини ривожлантириш, бўлажак мусобақаларга тайёргарлик кўриш, ўйин техникаси ва тактикасини такомиллаштириш, жамоалар уйғунлигини яхшилаш).

Мусобақалаш даврининг вазифаси: эришилган натижаларни намойиш этиш, техника ва тактикани такомиллаштириш, махсус жисмоний тайёргарликни юқори даражага кўтариш, мусобақада қатнашиш.

Ўтиш даврининг вазифаси: умумий жисмоний ва техник тайёргарликка эришилган даражасини мустаҳкамлаш, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларини топширишга тайёрлаш.

Ушбу дастурнинг ўқув материали барча ёш гуруҳларига мўлжалланган. Дастлабки тайёрлов (11-12 ёш) гуруҳида асосий эътибор саломатликни мустаҳкамлашга, ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришга, ҳаракатлар мослашуви, чакқонлик, эпчиллик, эгилювчанлик, тезлик каби сифатларни ривожлантиришга қаратилади.

Кичик ўсмирлар (13-14 ёш) гуруҳидаги ёш стол теннисчилар кейинчалик ҳар томонлама жисмоний ривожланиш машқларини бажарадилар, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларини топширишга тайёргарлик кўрадилар ва топширадилар, стол теннисининг техника ва тактикаси асосларини эгаллайдилар. Гуруҳ шахар, туман биринчилиги учун стол тенниси бўйича ўтказиладиган мусобақаларда қатнашадилар.

Ўсмирлар (15-16 ёш) гуруҳи ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик ва ривожлантиришни такомиллаштиришни давом эттиради, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовлари бўйича тайёргарлик кўрадилар ва топширадилар.

Шуғулланувчилар ўйиннинг асосий усулларини, техникасини эгаллашлари керак, уни ўйинда қўллай билишади, ўйин тактик тизимлари ва машқ комбинацияларини эгаллашади, шахар, вилоят ва республика мусобақаларида қатнашишади, ҳакамлик, жамоатчи инструкторлик ишларини ўрганишади.

Ҳар бир ёш гуруҳи учун назарий машғулотдан алоҳида-алоҳида ўқув материали берилган. Уни ўрганиш амалий машғулотни ўтказишга қадар ва ундан кейин 10-15 дақиқа давомида суҳбат асосида ўрганилади.

Суҳбат давомида кўргазмалардан, фото-кино материаллардан фойдаланиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот жараёнида болаларга таниш бўлган воситалардан фойдаланилади.

Айрим машғулотларда умумий жисмоний тайёргарликка алоҳида вақт ажратиш мақсадга мувофиқ бўлади. Машғулотни ўтказиш шароити ва вазифаларидан келиб чиқиб, ҳар бир машғулот учун умумий жисмоний тайёргарликнинг ҳажми ва воситаси танланади, чунки бошланғич даврда стол тенниси воситаларининг самарадорлиги кам бўлган вақтда (икки томонлама ўйинда ва техника бўйича бериладиган машқларда жисмоний юклама кам

бўлади) машғулотга ажратилган вақтнинг 60-70 фоизи умумий жисмоний тайёргарликни ташкил этади. Ёш стол теннисчилари билан ўтказиладиган машғулотларда кўпроқ гимнастика, енгил атлетика машқларидан, ҳаракатли ўйин, баскетбол, кўл тўпи ўйинларидан фойдаланилади.

Болаларга стол теннисининг техника ва тактикасини ўргатиш бевосита махсус жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ бўлади. Стол теннисини ўргатишнинг бошланғич даврида буюмлар билан бажариладиган машқлар муҳим ўрин тутади. Бунда тўлдирма, баскетбол, теннис тўплари, арғамчи, резинали амортизаторлар, гантел, турли-туман махсус мосламалар ва ҳоказолардан фойдаланилади.

Шарчани ўйинга киритишга ва ҳужум зарбасини беришга тайёргарлик машқларида 1 кг.ли тўлдирма тўплардан фойдаланилади. Гантеллар билан бажариладиган машқлар, асосан, 15-16 ёшли ўсмирлар учун мўлжалланган. 14-15 ёшли теннисчилар учун гантелнинг оғирлиги 0,5-1 кг., 16 ёшлиларга 1- 3 кг. амортизаторлар билан бажариладиган машқлар 13 ёшдан бошлаб қўлланилади. Амортизатор сифатида тиббий резинали бинтлардан фойдаланилади.

Ёш теннисчиларга имкон борича ўйин техникасини эгаллаганликларига қараб унга боғлиқ бўлган тактик ҳаракатлар ўргатилади.

Инструкторлик (йўриқчи) амалиёти кичик ва ўсмирлар гуруҳида ўтказилади.

Инструкторлик малакалари махсус машғулотларда ва ўқув-тренировка машғулотлари жараёнида шаклланади. Инструкторлар стол тенниси тўғарагида шуғулланувчиларни сафга турғизишни, асосий буйруқларни беришни билишлари, машғулотга тайёргарлик қисми учун машқларни танлай олишлари керак. Улар инструкторлик малакаларини ўқитувчи-мураббийнинг ёрдамчиси сифатида такомиллаштирадilar.

Ёш стол теннисчилари ҳакамлик амалиётини ўсмирлик гуруҳи (13-14 ёш)да бошлаб, машғулотларда ўта бошлайди. Шуғулланувчилар 15-16 ёшдан бошлаб шаҳар, туман биринчилиги мусобақаларида ҳакамлик қилишда қатнашадilar. Улар мусобақа бўйича низомларни, ўйин жадвалини тузишни, тўғарақлар ичида мусобақани ташкил этиш ва ўтказишни ўрганишлари керак.

Мураббий ҳар бир ўйин олдидан уни олиб бориш учун кўрсатма бериши керак, тамом бўлгандан кейин ўйин муҳокама қилинади. Кўрсатма олдиндан берилиши керак, чунки ўйинчилар ўйин режаси тўғрисида ўйлашлари керак. Ўйналган ўйиннинг муҳокама ёки таҳлилини машғулотдан олдин ўтказиш тавсия қилинади.

Стол тенниси тўғарагида ўқув йили тугагандан кейин жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат текшируви ўтказилади.

REFERENCES

1. 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.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.

3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.
5. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.
6. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
7. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
8. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATSION TECHNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
9. Buriyev B. U., Qodirov R. R., Kazoqov R. T. Jismoniy tarbiya va sportda axborot kommunikatsiya texnologiyasining tuzilishi va tamoyillari //Ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning innovatsion usullari. – 2021. – Т. 5. – №. 5. – С. 555-559.
10. Р.Т Казоқов., Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари., Ўзбекистон давлат саянат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-6811. Казоқов Р.Т., Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш., Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
11. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. Интернет тармоқларида талаба ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштириш //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – 2019. – Т. 1. – №. 5
12. Казоқов Р. Т. Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари //Ўзбекистон давлат саянат ва маданият институти хабарлари. – 2019. – Т. 4. – №. 12. – С. 61-68.
13. Р.Т Казоқов, Ш.Қ Бекназаров, Ибодов, А. И. Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш., Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.
14. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
15. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг

- таҳлили //Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” ga bag ‘ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
16. Казоқов Р. Т., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta’limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
17. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
18. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
19. 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.
20. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
21. Казоқов, Р. Т., Джўрабаев, А. М., Бўриев, Б. Ў., & Ахматов, Ж. О. (2023). ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Академические исследования в современной науке*, 2(6), 111-
22. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
23. 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.
24. Казоқов Р. Т., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta’limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
25. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.

26. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
27. Давурбаева М.Ж.,Казоқов Р.Т., Мадаминов М.П.Ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштиришда интернет ресурсларидан фойдаланишнинг ахамияти//ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE. - 2023/2/14. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
28. Казоқов Р. Т., Жўракўзиёв О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
29. Казоқов Р.Т., Бўриёв Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р.КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
30. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo ‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” ga bag ‘ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
31. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ф., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.
32. Kozoqov R. T., Vo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
33. Kozoqov R. T., Pirnazarov S. A., Shamsiddinov S. X. STUDENTS LEARN TO ORGANIZE PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING AND CONTROL PHYSICAL DEVELOPMENT //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1195-1202.
34. Eshpo'latov S. S. METHODS AND PRINCIPLES OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1296-1302.
35. Kozoqov R. T., Eshpo'latov S. S. YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ARE THE PROCESSES OF ORGANIZING TRAINING SESSIONS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1303-1310.
36. Pirmatov O. Z., Kazakov R. T. ROLE AND PLACE OF SPORTS AND ACTIVE GAMES IN THE GENERAL STRUCTURE OF EDUCATIONAL AND

- PRODUCTION PRACTICE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 125-131.
37. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 180-186.
38. Kazoqov R., Akmuradov M. THE IMPORTANCE OF WORKING MEMORY IN MASTERING JUDO SPORTS TECHNIQUES IN ADOLESCENT ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 489-494.
39. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. *Modern Science and Research*, 2(10), 481–488.
40. Kazoqov R. T., Umaraliyeva F. T. DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT-DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1201-1208.
41. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1077-1084.
42. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1070-1076.
43. Xalmuxamedov R. et al. ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAIN OF INDICATORS OF THE INTENSITY ZONES OF TRAINING TRAINING LOADS OF QUALIFIED BOXER WOMEN //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 473-483.
44. Shoyimardanov S. A., Bobomurodov A. E., Kazaqov R. T. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 425-434.
45. Jumayev U. X. et al. ANALYSIS OF THE FINANCIAL POLICY OF THE RUSSIAN EMPIRE IN OFFICIAL DOCUMENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 1202-1209.
46. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPARATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 982-989.
47. Raxmatov B. S. et al. SHORT DISTANCE RUNNING TECHNIQUE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 990-1000.
48. Roziqovich X. Z. YANGI O'ZBEKISTONDA AVTOMOBIL SANOATI //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMYIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 5. – C. 582-584.
49. Yugay L. P. et al. RECOVERY OF THE BODY OF SHORT-DISTANCE RUNNING ATHLETES DURING SPORTS TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 365-371.
50. Akbarov A. et al. ANTHROPOMETRIC-PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS AND RECOVERY OF THEIR BODY DURING TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 358-364.

51. Kim D. et al. PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE PARTICIPATION OF STUDENT ATHLETES IN THE SWEDISH TEAM AND THE SWEDISH TEAM IN THE UZBEKISTAN CHAMPIONSHIP IN HEIGHT ATHLETICS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 346-353.
52. Nurullayeva D. S. et al. ETHICAL PROBLEMS AND THEM IN THE FIELD OF NATURE SOLUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 480-486.
53. Kazaqov R. T., Djo'rabayev A. M. MEANS OF RECOVERY OF WORKING CAPACITY OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 902-911.
54. Kazoqov R. T., Djo'rabayev A. M. DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 893-901.
55. Шойимардонов Ш. А., Бобомуродов А. Э. ТАЛАБАЛАРДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТ ВА КЎНИКМАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. – 2023.
56. Казоқов Р. Т. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 7. – С. 53-55.
57. Babashovna I. S. Sports Training As Managed Process //Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. – 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 262-274.
58. Djo'rabayev A. M., Kazoqov R. T. O'ZBEKISTONDA KIBERSPORTNI RIVOJLANISHI. – 2024.
59. Умаралиева Ф. Т., Рахматова Д. Н. Теннисга дастлабки ўргатиш босқичида тана мувозанатини сақлаш функциясини ўрни. – 2019.
60. G'aniyeva M. Y., Yo'ldashaliyeva M. I. DEVELOPMENT OF THE TECHNIQUE INTRODUCTION OF THE BALL INTO THE GAME AT DIFFERENT POINTS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES //World Bulletin of Social Sciences. – 2023. – Т. 23. – С. 1-3.
61. Yo'ldoshaliyeva M. I., G'aniyeva M. Y. PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF STUDYING THE PRIORITY QUALITIES OF TABLE TENNIS PLAYERS //British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. – 2023. – Т. 16. – С. 81-84.
62. G'aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILİYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.
63. Ўлдошалиева М. И., Ганиева М. Ю. Важность использования подвижных игр при обучении технико-тактическим движениям юных игроков в настольный теннис //INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION. SCIENTIFIC JOURNAL.–ISSN.
64. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.

65. Baltayeva I. T. et al. USE OF VIRTUAL LABORATORIES TO CONDUCT FOOTBALL TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 709-718.
66. Baltayeva I. T. et al. CREATING AN INFORMATION-EDUCATIONAL ENVIRONMENT USING MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 700-708.
67. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
68. Казоқов Р. Т. и др. SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR //TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1-237.
69. Djuraboyev A. M., Akbarov A. Ilmiy tadqiqot materiallari bilan ishlashda zamonaviy AT foydalanish //Zamonaviy sharoitda JT va sportni ommaviy rivojlantirishning innovatsion yo'nalishlari. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 188-197.
70. Джумакулов Ш., Джўрабаев А. М., Махмудов А. И. ЎЗБЕК КУРАШНИНГ ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 126-133.
71. Djo'rabayev A. M., Bo'riyev B. O. M. Raximboyeva, Lidfulina Kumiya PARADZYUDOSHILARNI TEZKOR-KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDA DINAMIK MASHQLARDAN FOYDALANISH //JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILMIY TADQIQOTLAR: MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR” MAVZUSIDAGI XALQARO ILMIY-AMALIY ONLAYN ANJUMANI. – Т. 1. – С. 300-303.
72. Махкамбаев А., Джурабоев А. Использование адаптивной физической культуры при обучении студентов с инвалидностью и особыми физическими потребностями //ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ. – 2022. – Т. 1. – С. 133-137
73. juraboyev A. M., Bozorova S. X., Aminova A. A. Jamiyatimizda jismonan sog'lom avlod tarbiyasi //Бешта муҳим ташаббус буюк келажак пойдевори. – 2021. – Т. 3. – №. 3. – С. 205-209.
74. Buriyev B. U., Djurabo'yev A. M. Yosh voleybolchilar texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirish va jismoniy tayyorgaliklarin amalga oshirish uslub va tamoyillari //Jismoniy tarbiya sport mashg'ulotlari nazariyasi. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 145-147.