

**BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDA STOL TENNIS TURI BILAN
MASHG'ULOTLAR OLIB BORUVCHI 12 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY
TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARI TAHLILI**

Soliev Sanjar Shuhratjon o'g'li

Oriental universiteti dotsenti.

Mamadaliyev Sardor Abdurahmanovich

Oriental universiteti katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15626040>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportning stol tennis turi bo'yicha to'garaklarda shug'ullanuvchi 12 yoshli bolalar bilan olib borilgan mashg'ulot jarayonlari tahlil qilinadi. Asosiy e'tibor sportchilarning jismoniy tayyorgarligini xalqaro me'yorlar darajasiga yetkazish, ularning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish masalalariga qaratilgan. Tadqiqot davomida yuqori shiddatli yuklamalarning organizmga salbiy ta'siri, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarining uzviyligi va nazorat mashqlari orqali jismoniy rivojlanish dinamikasini aniqlash usullari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish.

**АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Аннотация. В данной статье анализируется процесс тренировок детей 12 лет, занимающихся настольным теннисом в спортивных секциях. Основное внимание уделяется повышению уровня физической подготовленности спортсменов до международных стандартов, развитию таких физических качеств, как скорость и ловкость. В исследовании рассматривается влияние высокоинтенсивных нагрузок на организм детей, важность последовательности этапов подготовки к соревнованиям и методы оценки динамики физического развития через контрольные тесты. В частности, был проведён контрольный тест на бег на 60 метров, результаты которого проанализированы для определения исходного физического состояния спортсменов. Данное исследование служит научно-практической основой для разработки эффективных методик тренировок для тренеров, работающих с юными спортсменами.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, физическое развитие.

**ANALYSIS OF PHYSICAL TRAINING INDICATORS OF 12-YEAR-OLD CHILDREN
TRAINING IN TABLE TENNIS AT THE INITIAL PREPARATION STAGE**

Abstract. This article analyzes the training processes conducted with 12-year-old children engaged in table tennis in sports clubs. The main attention is paid to the issues of bringing the physical training of athletes to the level of international standards, developing their speed and agility qualities. During the study, the negative impact of high-intensity loads on the body, the continuity of pre-competition preparation stages and methods for determining the dynamics of physical development through control exercises were studied.

Keywords: *Physical training, physical qualities, strength, speed, agility, endurance, flexibility, physical development.*

Kirish: Mamlakatimizda sport to'garaklarida mashg'ulotlar olib borayotgan yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yuqori darajalarga olib chiqish hamda xalqaro me'yor darajalariga ko'tarish orqali yuqori natijalarni qo'lga kiritishimiz eng oily maqsadlarimizdan biri bo'lib kelmoqda. Stol tennisi to'garaklarida shug'ullanuvchi bolalarning mashg'ulotlarida yuqori shiddatli yuklamalarni qo'llash yosh sportchilarning organizmini o'ta charchashga bo'lgan ehtimolliligini oshiradi. Stol tennischilarning musobaqaga chiqishi barqaror va ishonchli bo'lishida musobaqa oldi mashqlarini tashkil etuvchi tarkibiy qismlar zanjirida bo'sh xalqalarning yo'qligi juda muhim ahamiyatga ega.

Stol tennisida eng muhim bo'lgan jismoniy sifatlar tezkorlik va chaqqonlik hisoblanib ushbu jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qisqa masofalarga yugurish hamda turli hil nazorat meyorlaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Eng muhimi, bu vositalar orasidan eng samaralilarini tanlab olish asosiy vazifa sanaladi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili: Hozirgi kunda sportning stol tennis turi bo'yicha ko'plab yuqori malakali murabbiylarning yosh sportchilar bilan olib borayotgan mashg'ulot jarayonlari yuqori natijalarni qayd etib mamalakatimiz sharafigini yanada yuksaltirishga qaratilgan bo'lsa ko'plab olimlarimiz ham ushbu sport turi boyicha o'z izlanishlari bilan yoshlarning mashg'ulot jarayonlarida sportchilarga berilayotgan jismoniy yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishi va yosh sportchilardagi xato va kamchiliklarni aniqlab ularni bartaraf etishga ko'maklashmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik darajalarining shakllanib borish ko'rsatkichlari har bir belgilangan nazorat sinov mashg'uloti orqali aniqlanib boriladi.

Biz olib borayotgan tadqiqot ishimiz bolalar bolalarning mashg'ulot jarayonlarida umum jismoniy tayorgarlik darajalarining dinamikasini aniqlashga qaratilgan. Sportning stol tennis turi bo'yicha mashg'ulotlar olib borayotgan 10 yoshli o'g'il qizlarning mashg'ulotlar davomida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasi qay darajada yahshi shakllanib kelayotganligini aniqlash uchun o'tkazilgan tadqiqot ishimizda dastlabki nazorat sinov mashqi 60 m masofaga yugurish orqali amalga oshirildi. Ushbu nazorat sinov amaliyotida 12 yoshli sportchilarning ko'rsatgan natijalari quidagicha bo'ldi:

Olingan natijalarga ko'rsa 12 yoshli o'quvchilarning 60 m masofaga yugurish mashqida tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlanadi va ularning natijalari davlat talim standartlari asosida baholab boriladi.

Tezkorlik qobiliyati rivojlanishi majmuaviy shaklining namoyon bo'lishi vositasi sifatida yuqori tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi (odatda ularni tezkorlik deb ataladi. 10 yoshli o'g'il va qizlarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari olingan natijalari diagrammaga asosan 55% ni tashkil etib baholash mezonlariga asosan qoniqarsiz ko'rsatkichlar bilan baholanishdi.

Navbatdagi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari chidamkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishga mo'ljallangan bo'lib 1000 m ga yugurish nazorat sinovi orqali amalga oshirildi.

12 yoshli stol tennischilarining ko'rsatgan natijalari qatnashchilarning 65% da past natijalar qayd etildi va qoniqarsiz ko'rsatkich bilan nazorat sinovidan o'ta olishmadi.

3x10 mokisimon yugurish nazorat sinovi ham tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib yosh stol tennischilarining musobaqa muobaynida tez va aniq harakat qilish imkoniyatini oshirishga hizmat qiladi. Olingan natijalar asosida ushbu nazorat sinov mashqi 60% ko'rsatkich bilan qoniqarsiz baholandi va yosh sportchilarning jismoniy riuvojanish ko'rsatkichlari past darajada deb topildi.

Jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanish darajalari dinamikasi berilgan ushbu nazorat sinovlarida turlicha ko'rsatkichlar qaytd etildi. Barcha olingan natijalar davlat ta'lim standartlari asosida tashkil etilgan bo'lib o'smirlar orasida baland turnikda tortilish nazorat sinovida o'g'il bolalarning 30% qismi qoniqarsiz natijani qayd etishib kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari past darajada deb topildi.

12 yoshli stol tennischilarining kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan navbatdagi jismoniy sifat ko'rsatkichlari turgan joydan uzunlikka sakrash orqali aniqlandi.

Bajarilgan bu nazorat sinovi natijalariga ko'ra yosh sportchilarning 25% qismi qoniqarsiz natijalarni qayd etishdi va baholash mezonlari asosida qoniqarsiz 2 baho bilan baholanishdi.

Oldinga egilish nazorat sinovida 12 yoshli bolalarning egiluvchanlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlaganlik darajalari aniqlanadi. Olingan natijalatga ko'ra bolalarning 20% qismida qoniqarsiz natijalar qayd etilgan va nazorat sinovidan qoniqarsiz baholar bilan baholanib jismoniy rivojlanish ko'rsatkichi past darajada deb topildi.

Navbatdagi argamchida sakrash nazorat sinovida esa kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlanadi va baholash mezonlari asosida baholab boriladi. Arg'amchida sakrash nazorat sinovida bolalarning 20% qismi qoniqarsiz natijani qayd etishdi. Ko'rsatilgan bu natijalar baholash mezonlariga asosan 2 baho bilan baholanishdi va arg'amchida sakrash nazorat sinov mashqini yakunlashdi.

Stol tennisi o'yinchilarning sport tayyorgarligini boshqarish mashg'ulot rejalarining bajarilishida o'zgarishlarni doimiy kiritishni nazarda tutadi. Boshqaruv samaradorligi o'lchash, kuzatish vabaholash yordamida olingan axborotning tizimlili, o'z vaqtida berilganligi va sifatiga bevosita bog'liqdir. Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi - bu ularning eng muhim belgilariga muvofiq bir-biriga bog'langan guruhlar taqsimlanishidir. O'qituvchi turkumlar yordamida jismoniy mashqlarning xususiyatini aniqlay oladi, binobarin, mashqlarni tanlashni yengillashtiradi, bu pedagogik vazifa talablariga javob beradi. Modomiki, jismoniy tarbiya fani rivojlanib borar ekan, yangi ma'lumotlar bilan uzluksiz boyib turadi, turkumlarni esa doim bir xilda bo'lib qolmaydi.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari texnik-taktik jarayonlar davomida takomillashib boriladi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga to'g'ri baho berish muobaynida ushbu tayyorgarlik jarayonlarini etiborga olish joizdir.

Stol tennis mashg'ulotlarida olib boriladigan texnik-taktik jarayonlar ham yosh sportchilarni tayyorgarlik jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayonlar umum jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ichiga kirib ketadigan muhim omillar hisoblanadi.

Jismoniy rivojlanish jarayonida texnik tayyorgarlik usullarsidan foydalanish ham o'z samarasini ko'rsatmasdan qolmaydi.

Dastlabki nazorat sinov mashqi nakat deb nomlanib ushbu nazorat sinovida yosh sportchilarning 25% da qoniqarsiz natijalar qayd etildi va baholash mezonlari asosida 2 baho bilan baholanib dastlabki bosqichda past natijalarni qayd etishdi.

Tennis sharini kesib aniq uzatish nazorat sinovida bolalarning 30% da tayyorgarlik ko'rsatkichlari qoniqarsiz darajada ekanligi aniqlandi va past natijalar bilan baholanishdi.

Ularning ko'rsatgan natijalari tennis sharini kesib aniq uzatish nazorat sinovida qayd etilgan past natijalar baholash mezonlari aossida 2 baho bilan baholanib borildi va ushbu ko'rsatilgan past natija bilan nazorat sinovdan o'ta olishmadi.

Navbatdagi nazorat sinov mashqi Top-spin zarbasini bajarish orqali amalga oshirildi.

Ushbu berilgan nazorat sinovida 12 yoshli bolalarning texnik ko'rsatkichlari aniqroq baholanadi hamda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari aniqlandi. Olingan natijalat shuni ko'rsatmoqdaki berilgan nazorat sinovida o'quvchilarning 30% qoniqarsiz natijalarni qayd etishdi va baholash mezonlariga asosan 2 baho bilan nazorat sinovini past ko'rsatkichlar bilan topshirishdi.

Tayyorgarlik darajalarini aniqlash davomida chapdan va o'ngdan nakat qilish nazorat sinov mashqi ham olindi. Bu tanlab olingan nazorat sinov mashqida 10 yoshli bolalarning ko'rsatgan naijalari 25% bolalarda qoniqarsiz ko'rsatkich bilan baholandi. Ko'rsatilgan natijalarda yosh sportchilarning jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati past darajada deb topildi. Ushbu natijalar past ko'rsatkichlar bilan belgilab borildi.

Xulosa

Maktab yoshidagi 12 yoshli bolalarning darsdan tashqari holatda stol tennisi to'garaklarida mashg'ulotlar olib borish davomida ulardagi umum jismoniy tayyorgarlik darajalarining dinamikasini aniqlash uchun davlat ta'lim standartlari asosida nazorat sinov amaliyotlari olib borildi.

O'tkazilgan ushbu tadqiqot ishida 10 yoshli bolalarning yuqori natijalatni qayd etishlari uchun mashg'ulotlar muobaynida ulardagi jismoniy yuklamalarning qay darajada to'g'ri berilgani va bolalarning funksional holati, jismoniy ta'sirlarga organizm tomonidan berilgan javob reaksiyalarini aniqlash, ulardagi xato va kamchiliklarni aniqlab to'g'ri yondashuv bilan ularni bartaraf etish uchun kerakli chora tadbirlari tashkil etildi. Aniqlangan naijalar asosida 12 yoshli bolalarning umum jismoniy ko'rsatkichlari qay darajada ekanligi baholandi.

Stol tennis bilan shug'ullanib kelayotgan yoshlarni turli hil mashg'ulotlar va musobaqa sharoitlarida mahoratining namoyon bo'lishi barqarorligini oshirish maqsadida mashg'ulotlar davomida bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olib, texnik-taktik harakatlarini takomillashuv vositalari va uslublarining tanlab olinishini optimallashtirish zarurligi tadqiqotlar jarayonida o'z isbotini topdi.

Tadqiqot davomida aniqlangan muammolarni hal etilishi stol tennisi mashg'ulotlari bilan bolalar va o'smirlarning faol shug'ullanishlari uchun keng imkoniyatlar yaratadi, ularni shiddatli mashg'ulotlarning har qanday salbiy oqibatlaridan asraydi. Mazkur muammolarning aniqlanishi va hal etilishi ishimizning o'zagini tashkil etadi.

REFERENCES

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 kachestvennoy.-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. mavzu: Improving the effectiveness of physical education lessons for hearing-impaired students using “Motion control XR” equipment Khursanova Rukhsora Olimjon kizi jurnal: Eurasian Journal of Sport Science bet: 33-37
 5. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO‘LGAN O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar
 6. Mavzu: The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children Khursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235
 7. крамович, Болтаев Аъзам; Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти, Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириш, 6-son, 132-135, 2019,
 8. BOLTAEYEV, A.A.; ,KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO‘NALTIRISH, MUĞALLIM XƏM YZLIKSIZ BILIMLENDIRIY № 6/3 2024 MUĞALLIM XƏM YZLIKSIZ BILIMLENDIRIY, 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. Muydinov 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 DOIMIY 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 'ULLANISHINING 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 YOSH LI 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. O 'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH // *Modern Science and Research*. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 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. Toshpolatova, D., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSH LI FUTBOLCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI. *Modern Science and Research*, 4(5), 508-513.
34. Soliyev, S. (2025). FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH. *Modern Science and Research*, 4(4), 1360-1364.
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.