

**YUQORI MALAKALI GIMNASTIKACHILARNI HALQADA BAJARILADIGAN
(KREST, GORIZONTAL TURISH, QALDIRG‘OCH) ELEMENTLARINI
O‘RGATISHNING I-BOSQICHI**

Eshtaev A.K.

Eshtaev S.A.

Suleymanov M.E.

Kazoqov R.T.

Muxammadieva A.A.

Suleymanov Sh.E.

Mirzaev R.T.

O‘zDJTSU., Chirchiq.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15099675>

***Annotatsiya.** Yuqori malakali gimnastikachilarda statik elementlarni o‘rgatish va ularni bosqichma-bosqich rivojlantirish jarayoni olindan. Sportchilarni jismoniy sifatlarini uskunalarga uyg‘unligi hamda ularni his qilish qobiliyatini shakllantirish ishlari ko‘rib chiqilgan.*

Murakkab va o‘g‘ir elementlarni ketma-ket o‘zlashtirish dasturi shlab chiqilgan.

***Kalit so‘zlar:** gimnastika, bosqich, jismoniy sifatlar, qobiliyat, uskuna, element, o‘zgatish.*

**STAGE I OF TRAINING HIGHLY QUALIFIED GYMNASTICS IN THE HOLE
(CROSS, HORIZONTAL STANDING, LIFTING)
ELEMENTS**

***Abstract.** The process of teaching static elements and their gradual development in highly qualified gymnasts is presented. The work on the formation of the athletes' adaptation of their physical qualities to the equipment and the ability to feel them is considered.*

A program for the sequential mastery of complex and difficult elements is outlined.

***Keywords:** gymnastics, stage, physical qualities, ability, equipment, element, change.*

**І ЭТАП ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТИКОВ
ПО ЭЛЕМЕНТАМ, ВЫПОЛНЯЕМЫМ НА ЯМЕ (КРЕСТ, ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ
СТОЯ, ПОВОРОТ)**

***Аннотация.** Описан процесс обучения статическим элементам и их постепенное освоение у высококвалифицированных гимнастов. Рассматривалась работа по развитию у спортсменов способности адаптировать свои физические качества к снаряду и чувствовать его.*

Разработана программа постепенного освоения сложных и трудных элементов.

Ключевые слова: гимнастика, этап, физические качества, умение, техника, элемент, модификация.

Dolzarbligi: Yurtimizda sportchilarni rivojlantirish hamda ularga bo'lgan shart-sharoitlarni yaxshilash bo'yicha ishlar tobora jadallashmoqda.

Bugungi kunda sport gimnastikasi bo'yicha yuqori toifali mutahasis tayorlash uchun 10-12 yil ham yetmaydi.

Ushbu murakkab sport turida sportchilarga yengillik yaratish maqsadida ilmiy izlanishlar, turli dasturlar hamda ko'mpleks mashqlar ishlab chiqilmoqda.

Ushbu tadqiqotimizda sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirish bilan boshladik.

Jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamiylik, egiluvchanlik hamda koordinatsion qobiliyatlarni aynan shu uskunada ishlashga mutanosib mashqlar va harakatlardan tanlab oldik.

Gimnastikachilarni halqada bajariladigan elementlarini o'rgatishga qulaylik yaratish maqsadida halqalarda tebranish harakatlarini o'zlashtirish mashqlar ko'mpleksi ishlab chiqildi (1-jadval).

Kegingi o'rinda nafaqat umumiy balki maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha test mashqlari hamda ularning texnik jihatlarini ham inobatga oldik.

Halqalarda tebranish harakatlari birinchi bosqichi (osilish) harakatlari, ikkinchi bosqichi (yengil-past tebranish) harakatlari, uchinchi bosqichi (yelka kamarida aylanish hamda tayanishga chiqich) harakatlari, to'rtinchi bosqichi katta aylanishlar, beshinchi bosqich ikkitalik aylanishlar bilan yakunlanadi.

1-jadval.

Gimnastikachilarning halqada bajariladigan harakat va masshqlari.

Osilishlar	Osilgan holda qo'llarni supinatsi-pronatsiya harakatlari	Bosh oldinda tirsaklar tekkiz tutish
	Osilgan holda oyoqlarni oldinga-orqaga yarin oy shakliga ko'tarib saqlab turish*	Bosh oldinda tirsaklar tekkiz tutish, oyoqlar juft holda
Yengil-past tebranish	Odinga tebranishlar 90° gachon	Qo'llar pronatsiya qilingan, tana oy shaklida bo'ladi
	Orqaga tebranishlar 90° gachon	Qo'llar supinatsiya qilingan, tana oy shaklida bo'ladi
Yelka kamarida aylanish	Odinga 360°	Yelka halqadan baland yoki halqalar darajasida
	Orqaga 360°	Yelka halqadan baland yoki halqalar darajasida
	Oraga tebranib tayanishga ko'tarilish	Qo'llar barobar hamda tirsaklar tekkiz
	Oldinga tebranib tayanishga ko'tarilish	Qo'llar barobar hamda tirsaklar tekkiz
Katta aylanishlar	Odinga 360°	Qo'llar barobar hamda tirsaklar tekkiz
	Orqaga 360°	Qo'llar barobar hamda tirsaklar tekkiz
Ikkitalik aylanishlar	Oldinga g'ujanakli aylanish	Qo'llar barobar hamda tirsaklar tekkiz va ochiq
	Oldinga burchalki aylanish	Qo'llar barobar hamda tirsaklar tekkiz va ochiq, tizzalar barobar va tekkiz
	Oldinga kerishib aylanish	Qo'llar barobar hamda tirsaklar tekkiz va ochiq, tizzalar barobar va tekkiz
	Orqaga burchalki aylanish	Qo'llar barobar hamda tirsaklar tekkiz va ochiq, tizzalar barobar va tekkiz
	Orqaga kerishib aylanish	Qo'llar barobar hamda tirsaklar tekkiz va ochiq, tizzalar barobar va tekkiz

2-jadval.

Umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlar tahlili

T/ r	Mashqlar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
		\bar{x}	σ	V%	\bar{x}	σ	V%		
<i>Umumiy jismoniy mashq</i>									
1	Moksimon yugurish 6*12	53,4	1,2	2.04	53,0	1.7	3.24	1.0	>0.05
<i>Maxsus jismoniy mashq</i>									
2	Halqada burchakdan, kuch bilan ko'tarilish (soni)	5.61	0.9	16.53	5.48	0.7	12.30	0.52	>0.05

Gimnastikachilarni halqalarda bajariladigan tebranish elementlarini o'zlashtirish hamda ularni qismlarga bo'lib bosqichma bosqich konikmalar hosil qilish maqsadida ushbu test mashqlar olindi. Tadqiqot yakunida harakatlarning yaxshilanishi va sportchilar uskuna bilan ishlash jarayoni yanada mustahkamlashdi. Sportchilarning ushbu jarayonda mashqlar ketma-ketligi o'z samarasini berdi. (3-jadvalga qarang).

3-jadval

tadqiqotdan keyingi natijalar

T/ r	Mashqlar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
		\bar{x}	σ	V%	\bar{x}	σ	V%		
<i>Umumiy jismoniy mashq</i>									
1	Moksimon yugurish 10*6	52.0 7	1,7	3.29	51.28	0.9	1.76	5.63	P<0.00 1
<i>Maxsus jismoniy mashq</i>									
1	Halqada burchakdan, kuch bilan ko'tarilish (soni)	5.96	0.5	7.99	7.21	0.8	10.73	7.09	<0.001

Sportchilarning tadqiqotdan keying natijalari Moksimon yugurish 10*6 mashqida 53.0 dan 51.28 ga yani 3.3% ga, Halqada burchakdan, kuch bilan ko'tarilish mashqida esa o'rtacha 5.48 dan 7.21 ga yani 33.5% ga yaxshilangan.

REFERENCES

1. Djalilova S., Tursunboyeva L., Kazakhov R. ENGAGING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 386-395.
2. Tursunboyeva L., Djalilova S., Kazoqov R. ABOUT TEACHING SPEAKING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 376-385.
3. Kazoqov R. et al. MARKETING TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI SPORT TASHKILOTLARI FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH YOLLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 572-578.
4. Aripov Y. Y. et al. PROFESSIONAL SPORTNI BOSHQARISH MODELLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 597-587.
5. Jumayev U. X. et al. SPORT SOHASIDA MARKETING FAOLIYATINI RIVOJLANTIRSH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 588-597.
6. Умаров Д. Х. и др. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES OF PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 455-462.
7. Керимов Ф. А. и др. ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND FAMILY COOPERATION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 463-470.
8. Kazoqov R. T. et al. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 911-918.
9. 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.
10. Казоков Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
11. 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.

12. Азимова У., Казоқов Р., Холматов Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 592-598.
13. Пулатова М. Н., Казоқов Р. Т., Султанова Н. К. МАФКУРАВИЙ ТАҲДИДЛАР ВА МИЛЛИЙ ТАРИХИЙ ТАФАККУР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 130-138.
14. Чанкаев Ў. А., Казоқов Р. Т., Султанова Н. К. ЁШЛАРДА ТАФАККУР ТАНҚИДЧАНЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АХБОРОТ-ПСИХОЛОГИК ТОБЕЛИК ПРОФИЛАКТИКАСИНИНГ МУҲИМ ШАРТИ СИФАТИДА //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 280-288.
15. Расулов А. Ф., Казоқов Р. Т. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИШТИРОКИ ВА ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИДА ЎРНИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 544-551.
16. Cho'lliyev S. I., Yuldasheva K. A., Kazakov R. T. THE IMPORTANCE OF MODELING SPORTS FOR SCHOOL-AGE CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 598-901.
17. Казоқов Р. Т., Холбоева Д. Р. КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 8. – С. 90-97.
18. Каримов Б. З., Казоқов Р. Т. БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 8. – С. 32-39.
19. Казоқов Р., Джўрабаев А., Бўриев Б. Ёш футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўйин услубини такомиллаштириш //Sport ilmi-fanining dolzarb muammolari. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 54-56.
20. Каримов Х. А., Казоқов Р. Т. ЯНГИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 439-447.
21. Kazaqov R. T. et al. ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND FAMILY COOPERATION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 902-910.

22. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
23. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEKANIK KO ‘RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.
24. Buraimov I., Kazoqov R. ХОККЕЙЧИЛАР FAOLIYATINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 49-56.
25. АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 439-447.
26. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
27. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEKANIK KO ‘RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.
28. 27.Казоқов Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
29. 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.
30. 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.
31. 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.
32. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.

33. 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.
34. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
35. 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.
36. 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.
37. 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.
38. 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.
39. 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.
40. Kazoqov R. T., 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.
41. 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.

42. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
43. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
44. Казоқов Р. Т., Жўрақўзиев 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.
45. Казоқов Р.Т., Бўриев 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.
46. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPRATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 982-989.
47. Исмаилова М. Ш., Казоқов Р. Т., Абдуллаев И. И. МОРФО-ФУНКЦИОНАЛ ВА АНТРОПОГЕНЕТИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРГА КЎРА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ИШЧАНЛИК НАТИЖАЛАРИНИ БАШОРАТ ҚИЛИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 131-138.
48. Джураева Х. Х., Файзиева Д. М., Казоқов Р. Т. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕВОДА СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ С ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА НА РУССКИЙ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 215-222.
49. Allamurodov S. I. et al. О ‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI LABARATORIYASIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING ANTROPOMETRIK VA FUNKSIONAL KO‘RSATKICHLARI BO‘YICHA QAYD ETILGAN NATIJALARINING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTIKALARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 39-48.

50. Ярашев К. Д., Рашидов А. У. Теоретическое обоснование проблемы подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта //Fan-Sportga. – 2020. – №. 6. – С. 61-62.
51. Laughlin R. M. Mol cholobil k'op ta soz'leb. – Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología, 2007.
52. Yarashev K. D. et al. O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI LABARATORIYASIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING ANTROPOMETRIK VA FUNKSIONAL KO'RSATKICHLARI BO'YICHA QAYD ETILGAN NATIJALARINING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTIKALARI. – 2024.
53. Ярашев К. Д. и др. ФУТБОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР, ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 330-343.
54. Умаров Қ. А., Казоқов Р. Т., Аббосова М. Қ. ЁШ БОКС БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАР УЧУН УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 94-101.
55. Abdiyev B. S. et al. TABIIY FANLARNI O 'QITISHNI YAXSHILASH ZAMON TALABIDIR //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 102-110.
56. Расулоа А. С. и др. БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ БОСҚИЧИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ КУЧ ҚОБИЛИЯТИ, ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 308-319.
57. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.