American Journal of Interdisciplinary Research and Development
ISSN Online: 2771-8948
Website: www.ajird.journalspark.org
Volume 09, Oct., 2022

YOSH BOKSCHILARDA KUCHNI RIVOJLANTIRISH BO'YCHA TRENERLAR FIKRINI O'RGANISH

Usmanov Zokhidjon
Senior Teacher

Makhmudova Sadokathan
2nd Year Master, Fergana State University

Annotation

Without a doubt, today boxing has become one of the favorite sports of the population of our country, especially young people. Our boxers have triumphed in almost all of the prestigious competitions held in the world rings since 2016 and are missing leadership.

Keywords: President, encouragement, boxing, athletes.

Президентимизнинг 2021 йил 29 апрелдаги “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори юртимизда боксни янги босқичда ривожлантириш учун қонуний асос бўлиб хизмат қилади.

Бугун Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети (ЎзДЖТСУ) жамоаси ҳам қарорда белгиланган вазифаларни бажаришга киришган.

Халқаро бокс майдонида спортчиларимиз эгаллаган бундай юқори рейтинг эса ёшларнинг боксга бўлган оммавий қизиқишини янада ошириш, иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш ва саралаш тизимини янада такомиллаштириш, мутахассислар тайёрлаш ва моддий рағбатлантириш, шунингдек, ўзбек боксининг дунёда етакчилигини сақлаб қолиш учун катта йўл очди. Бу йўлда Президент қарори ғоят муҳим аҳамият касб этиб, унинг ижросини тўлақонли таъминлаш бўйича ишлар бошлаб юборилди.

Бу бўйича Президент қарорида қуйидаги уч босқичли тизим жорий этиш бўйича вазифалар аниқ белгилаб берилган.

Жумладан, биринчи босқичда таълим муассасалари, болалар-ўсмирлар спорт мактабларидан сараланган спортчилар ўртасида туман (шаҳар) мусобақалари, иккинчи босқичда боксга ихтисослашган спорт мактаблари, таълим муассасалари ва спорт клубларидан сараланган спортчилар ўртасида ҳудудий мусобақалар, учинчи босқичда клубларaро ҳамда худудий ўқув-машғулот йиғинлари ғолиблари ва совриндорлари ўртасида республика мусобақалари (“Ворлд Сериес Бохинг” мисолида) ўтказиш.

American Journal of Interdisciplinary Research and Development
ISSN Online: 2771-8948
Website: www.ajird.journalspark.org
Volume 09, Oct., 2022

Ўқув-тренировка жараёнида машғулотлар мазмунини тўғри режалаштириш, дарс мавзусига мос машқларни танлаш истеъдодли ёш спортчиларни тайёрлаш самарадорлигини ошириш имкониятини яратади.

Ёш спортчиларни тайёрлаш кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши муҳим. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтарилиши ва давом этиш вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам былса шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим тренерлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадима махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим щолларда, яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи былиб етишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир.

1-жадвал Ёш боксчиларни тайёрлашда кучни ривожлантириш тажрибасини ўрганиш бўйича ўтказилган саволнома

н а т и ж а л а р и

н = 30

Т/р	Саволлар	*ҳа*	*йўқ*	*қисман*
1	ўқувчиларни спорт тўгарагига танлашда кучни ривожлатирувчи ностандарт машқлардан фойдаланасизми?	6	20	4
2	Машғулотлар давомида кучни ривожлантирувчи ностандарт машқлардан фойдаланасизми?	14	16	0
3	Кучни ривожланганлик даражасини тестлар ёрдамида баҳолайсизми?	8	7	15

4	Машғулотнинг тайёргарлик қисмида кучга оид машқлар қўллайсизми?	11	13	6
5	Машғулотнинг асосий қисмида кучга оид машқлар қўллайсизми?	3	18	9
6	Машғулотнинг якуний қисмида кучга оид машқлар қўллайсизми?	7	21	2
7	Кучни ривожлантиришда мунтазам назорат ўтказазиладими?	13	9	8

Ҳозирги кун спорт амалиётида ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни қанчалик ўз таркибига ҳаракатли ўйинларни киритганлигини ўрганиш учун биз мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Саволнома натижалари 1-жадвалда акс эттирилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 30 нафар тренерлардан 6 таси (20%) 1 саволга «ҳа» деб жавоб беришган бўлса, 20 таси (66,7%) «йўқ» деб, 4 таси (13,3%) эса «қисман» деб жавоб берди.

Ушбу натижалар шуни кырсатадики, танлов жараёнида аксарият тренерлар кучни ривожлантирувчи ностандарт машқлардан фойдаланмас эканлар. Маълумки, щар бир спорт турига хос ностандарт машқлар мавжуд былиб, улардан танлов жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига хос ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради. Муҳими шундаки, ҳаракатли ўйинлар давомида муайян ҳаракат вазифасини ҳал этиш ихтиёрий равишда мустақил қарор қабул қилиш асосида амалга оширилади. Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2 саволга 14 та тренер (46,7%) «ҳа» ва 16 та (53,3%) «йўқ» деб жавоб бердилар. «қисман» деган жавоб қайд этилмади.

Демак, саволномада иштирок этган тренерларнинг деярли тенг икки ярми «ҳа» ва «йўқ» деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндошув асосида машғулот ўтказишларидан дарак беради. Биринчилари-жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ностандарт машқлардан фойдаланишса, иккинчилари бу имкониятдан фойдаланмай машғулотларда фақат стандарт ва анъанавий жисмоний машқлардан фойдаланади деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гуруҳ тренерлари ностандарт машқларнинг ўта муҳим амалий аҳамиятига эътибор қилмайдилар.

3 саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қайд этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилди (жадвалга қаранг). Бу саволга «қисман» деб жавоб берганлар сони кўпроқ бўлиб, 50% ни ташкил этди.

4, 5, 6 саволлар машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва спортчиларни тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, тренерларнинг касбий-педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим рол ўйнайди. Жумладан, респондент тренерлар «Машғулотнинг тайёргарлик

қисмида кучни ривожлантирувчи машқлар қўллайсизми?» деган саволга 36,7% «ҳа», 43,3% «йўқ» ва 20% «қисман» деб жавоб беришди.

Машғулотнинг асосий қисмида фақат 3 тагина тренер кучни ривожлантиришда ностандарт машқлардан фойдаланишларини билдирдилар. Бу саволга 60% тренерлар «йўқ» ва 30%- «қисман» деб фикр билдиришди.

Машғулотнинг якуний қисмида эса ностандарт машқлардан фойдаланадиган тренерлар сони нисбатан кўпроқ бўлди (43,4%) 30% тренерлар - «йўқ» деган жавобни билдирдилар. 26,7% респондентлар машғулотнинг якуний қисмида ҳаракатли ўйинлардан қисман фойдаланар эканлар.

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент тренерлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятга эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. Бу борада ностандарт машқларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган респондент тренерлар билан ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамиятли нарса маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган мусобақа тарзида ўтказилган ностандарт машқлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар.

Адабиётлар

1. Геннадевна, К. Г. (2022). ҲИСТОРИСАЛ СКЕТЧ ОФ ТҲЕ ЛОНГ ЖУМП. Галахй Интернатионал Интердиссиплинарй Ресеарч Жоурнал, 10(3), 530-534.
2. Камолидин, П. (2021). Пҳйсисал Препаратион анд Девелопмент оф Счоол Студентс. Жоурнал оф Педагогисал Инвентионс анд Практисес, 3, 161-163.
3. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
4. Геннадевна, К. Г. (2022). Прыжок В Длину С Разбега Лонг Жумп wитҳ а Руннинг Старт. Периодиса Жоурнал оф Модерн Пҳилосопҳй, Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 5, 19-30.
5. Камолидин, П. (2021). Пҳйсисал Препаратион анд Девелопмент оф Счоол Студентс. Жоурнал оф Педагогисал Инвентионс анд Праstисес, 3, 161-163.
6. Убайдуллаев, Р. М. (2021). МОНИТОРИНГ ТҲЕ ПҲЙСИСАЛ ФИТНЕСС ОФ ГИРЛС ИН ГРАДЕС 8-9 ОФ РУРАЛ СЕСОНДАРЙ СЧООЛС. Ҳералд педагогики. Наука и Практйка, 1(2).
7. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов

здоровья “Барчиной”. Ин Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (пп. 37-40).
8. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Усманов, ЗН, & Убаидуллаев, Р.(2020, Десембер). ПРОБЛЕМС ОФ ПҲЙСИСАЛ АНД ҲЕАЛТҲЙ WОРК ИН СЧООЛ ЭДУСАТИОН СЙСТЕМ. Ин Конференции (Вол. 12, пп. 114-119).
9. Геннадевна, К. Г. (2022). ҲИСТОРИСАЛ СКЕТЧ ОФ ТҲЕ ЛОНГ ЖУМП. Галахй Интернатионал Интердиссиплинарй Ресеарч Жоурнал, 10(3), 530-534.
10. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
11. Геннадиевна, К. Г. (2022). Метҳодс оф Теачинг тҳе Течниқуе оф Атҳлетисс то Студентс оф тҳе Фасултй оф Пҳйсисал Султуре. Жоурнал оф Педагогисал Инвентионс анд Праститес, 7, 28-38.
12. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
13. Исмоилов, С. (2021). ПЕДАГОГИСАЛ ПСЙЧОЛОГИСАЛ ОППОРТУНИТИЕС ФОР ТҲЕ ДЕВЕЛОПМЕНТ ОФ СТУДЕНТ ТҲИНКИНГ АСТИВИТЙ ИН СЧООЛ АНД ФАМИЛЙ СООПЕРАТИОН. Галахй Интернатионал Интердиссиплинарй Ресеарч Жоурнал, 9(12), 1209-1212.
14. Исмоилов, С. (2021). ПЕДАГОГИСАЛ ПСЙЧОЛОГИСАЛ ОППОРТУНИТИЕС ФОР ТҲЕ ДЕВЕЛОПМЕНТ ОФ СТУДЕНТ ТҲИНКИНГ АСТИВИТЙ ИН СЧООЛ АНД ФАМИЛЙ СООПЕРАТИОН. Галахй Интернатионал Интердиссиплинарй Ресеарч Жоурнал, 9(12), 1209-1212.
15. Исмоилов, С. (2021). Девелопинг А Валуед Аттитуде Тоwардс тҳе Фамилй ин Студентс ас А Тописал Педагогисал Проблем. Зиен Жоурнал оф Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 3, 91-93.
16. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
17. Исмоилов, С. Д. (2022). О ЪСМИР ЁШДАГИ О ЪҚУВЧИЛАРДА ОИЛАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ О ЪЗИГА ХОС МУҲИМ ЖИХАТЛАРИ. ИНТЕГРАТИОН ОФ ССИЕНСЕ, ЭДУСАТИОН АНД ПРАСТИСЕ. ССИЕНТИФИС-МЕТҲОДИСАЛ ЖОУРНАЛ, 3(5), 96-100.
18. Исмоилов, С. (2021). СПЕСИФИС ФЕАТУРЕС ОФ ФОРМАТИОН ОФ ФАМИЛЙ ВАЛУЕС ИН СТУДЕНТС ИН ТҲЕ ЭДУСАТИОНАЛ

ПРОСЕСС. Галахй Интернатионал Интердиссиплинарй Ресеарч Жоурнал, 9(12), 693-696.

19. Геннадевна, К. Г. (2022). ҲИСТОРИСАЛ СКЕТЧ ОФ ТҲЕ ЛОНГ ЖУМП. Галахй Интернатионал Интердиссиплинарй Ресеарч Жоурнал, 10(3), 530-534.
20. Ҳамракулов, Р. (2021). ТҲЕ ИМПОРТАНСЕ ОФ ТҲЕ ОРГАНИЗАТИОН ОФ ПҲЙСИСАЛ СУЛТУРАЛ АСТИВИТИЕС БАСЕД ОН АДВАНСЕД ПЕДАГОГИСАЛ ТЕЧНОЛОГИЕС. СУРРЕНТ РЕСЕАРЧ ЖОУРНАЛ ОФ ПЕДАГОГИСС, 2(05), 114-119.
21. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
22. Кҳамракулов, Р., & Абдузҳалилова, К. (2022). ФЕАТУРЕС ОФ ПҲЙСИСАЛ ЭДУСАТИОН ИН ГРАДЕС 5-6 ОФ СЕСОНДАРЙ СЧООЛ. Асадемисиа Глобе: Индерссиенсе Ресеарч, 3(05), 82-90.
23. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . Wорлд Ссиентифис Ресеарч Жоурнал, 2(2), 185–192. Ретриевед фром ҳттп://wсржоурнал.сом/индех.пҳп/wсрж/артисле/виеw/93
24. Ҳамроқулов, Р., & Нишонов, С. (2022). Метҳодс оф инсреасинг пҳйсисал фаитҳс дуринг тҳе траининг оф фоотбалл плаерс. Техас Жоурнал оф Мултидиссиплинарй Студиес, 8, 130-132.
25. Кҳамракулов, Р., Каракулов, К., & Жаббаров, А. (2019). ТЕЧНОЛОГЙ ТО ИМПРОВЕ ТҲЕ ДУРАБИЛИТЙ ОФ СОНСРЕТЕ ИН ТҲЕ ДРЙ ҲОТ СЛИМАТЕ ОФ УЗБЕКИСТАН. Проблемс оф Арчитестуре анд Сонструстион, 2(1), 74-77.
26. Ҳамракулов, Р. ПЕДАГОГИСАЛ БАСЕС ОФ ФОРМАТИОН ОФ ПҲЙСИСАЛ ЭДУСАТИОН АНД СПОРТС ТРАИНИНГ ИН ҲИГҲЕР ЭДУСАТИОН СЙСТЕМ.
27. Ҳамракулов, Р. ПЕДАГОГИСАЛ БАСЕС ОФ ФОРМАТИОН ОФ ПҲЙСИСАЛ ЭДУСАТИОН АНД СПОРТС ТРАИНИНГ ИН ҲИГҲЕР ЭДУСАТИОН СЙСТЕМ.
28. Геннадевна, К. Г. (2022). Прыжок В Длину С Разбега Лонг Жумп wитҳ а Руннинг Старт. Периодиса Жоурнал оф Модерн Пҳилосопҳй, Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 5, 19-30.
29. Камолидин, П. (2021). Пҳйсисал Препаратион анд Девелопмент оф Счоол Студентс. Жоурнал оф Педагогисал Инвентионс анд Прастисес, 3, 161-163.
30. Геннадевна, К. Г. (2022). ҲИСТОРИСАЛ СКЕТЧ ОФ ТҲЕ ЛОНГ ЖУМП. Галахй Интернатионал Интердиссиплинарй Ресеарч Жоурнал, 10(3), 530-534.

31. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
32. Геннадиевна, К. Г. (2022). Метҳодс оф Теачинг тҳе Течниқуе оф Атҳлетисс то Студентс оф тҳе Фасултй оф Пҳйсисал Султуре. Жоурнал оф Педагогисал Инвентионс анд Прастисес, 7, 28-38.
33. Ҳамракулов, Р. (2021). ТҲЕ ИМПОРТАНСЕ ОФ ТҲЕ ОРГАНИЗАТИОН ОФ ПҲЙСИСАЛ СУЛТУРАЛ АСТИВИТИЕС БАСЕД ОН АДВАНСЕД ПЕДАГОГИСАЛ ТЕЧНОЛОГИЕС. СУРРЕНТ РЕСЕАРЧ ЖОУРНАЛ ОФ ПЕДАГОГИСС, 2(05), 114-119.
34. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
35. Кҳамракулов, Р., & Абдузҳалилова, К. (2022). ФЕАТУРЕС ОФ ПҲЙСИСАЛ ЭДУСАТИОН ИН ГРАДЕС 5-6 ОФ СЕСОНДАРЙ СЧООЛ. Асадемисиа Глобе: Индерссиенсе Ресеарч, 3(05), 82-90.
36. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . Wорлд Ссиентифис Ресеарч Жоурнал, 2(2), 185–192. Ретриевед фром ҳттп://wсржоурнал.сом/индех.пҳп/wсрж/артисле/виеw/93
37. Ҳамроқулов, Р., & Нишонов, С. (2022). Метҳодс оф инсреасинг пҳйсисал фаитҳс дуринг тҳе траининг оф фоотбалл плаерс. Техас Жоурнал оф Мултидиссиплинарй Студиес, 8, 130-132.
38. Кҳамракулов, Р., Каракулов, К., & Жаббаров, А. (2019). ТЕЧНОЛОГЙ ТО ИМПРОВЕ ТҲЕ ДУРАБИЛИТЙ ОФ СОНСРЕТЕ ИН ТҲЕ ДРЙ ҲОТ СЛИМАТЕ ОФ УЗБЕКИСТАН. Проблемс оф Арчитестуре анд Сонструстион, 2(1), 74-77.
39. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
40. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
41. Ҳамракулов, Р. ПЕДАГОГИСАЛ БАСЕС ОФ ФОРМАТИОН ОФ ПҲЙСИСАЛ ЭДУСАТИОН АНД СПОРТС ТРАИНИНГ ИН ҲИГҲЕР ЭДУСАТИОН СЙСТЕМ.
42. Ҳамракулов, Р. ПЕДАГОГИСАЛ БАСЕС ОФ ФОРМАТИОН ОФ ПҲЙСИСАЛ ЭДУСАТИОН АНД СПОРТС ТРАИНИНГ ИН ҲИГҲЕР ЭДУСАТИОН СЙСТЕМ.
43. Геннадевна, К. Г. (2022). ҲИСТОРИСАЛ СКЕТЧ ОФ ТҲЕ ЛОНГ ЖУМП. Галахй Интернатионал Интердиссиплинарй Ресеарч Жоурнал, 10(3), 530-534.

44. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
45. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
46. Геннадевна, К. Г. (2022). Прыжок В Длину С Разбега Лонг Жумп wитҳ а Руннинг Старт. Периодиса Жоурнал оф Модерн Пҳилосопҳй, Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 5, 19-30.
47. Камолидин, П. (2021). Пҳйсисал Препаратион анд Девелопмент оф Счоол Студентс. Жоурнал оф Педагогисал Инвентионс анд Прастисес, 3, 161-163.
48. Геннадевна, К. Г. (2022). ҲИСТОРИСАЛ СКЕТЧ ОФ ТҲЕ ЛОНГ ЖУМП. Галахй Интернатионал Интердиссиплинарй Ресеарч Жоурнал, 10(3), 530-534.
49. Геннадиевна, К. Г. (2022). Метҳодс оф Теачинг тҳе Течниқуе оф Атҳлетисс то Студентс оф тҳе Фасултй оф Пҳйсисал Султуре. Жоурнал оф Педагогисал Инвентионс анд Прастисес, 7, 28-38.
50. Бондаревский, Е. Я., & Мамаджанов, Н. М. (1981). Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфофункциональных особенностей детей школьного возраста. Теория и практика физической культуры, (10), 36.
51. Мамаджанов, Н. (1982). Зависимость проявления двигательных способностей от особенностей морфологического развития школьников (Досторал диссертатион, Автореф. дис.... канд. пед. наук).
52. Мамажонов, Н., & Ракҳмиддин, А. (2022, Жуне). ТҲЕОРЕТИСАЛ БАСИС ОФ СWИММИНГ ТЕЧНИҚУЕС. Ин Э Сонференсе Зоне (пп. 68-73).
53. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
54. Юлдашев, М. (2021). ИННОВАТИВЕ АСПЕСТС ФОР ҲЕАЛТҲЙ ЛИФЕСТЙЛЕ ФОРМАТИОН АНД ДЕВЕЛОПМЕНТ ОФ СПОРТС. СУРРЕНТ РЕСЕАРЧ ЖОУРНАЛ ОФ ПЕДАГОГИСС, 2(05), 102-107.
55. Маъмиржон, Й., & Саминжон, Х. (2022). МАКТАБ ЁШИДАГИЛАР ҲАРАКАТ АКТИВЛИГИ (ФАОЛЛИГИ) НИНГ МЕЪЁРИ. Сонференсеа, 75-78.
56. Юлдашев, М., & Қобулжонова, М. (2022). ГОАЛС АНД ОБЖЕСТИВЕС ОФ ЧОРЕОГРАПҲИС ТРАИНИНГ ИН ГЙМНАСТИСС. Асадемисиа Глобе: Индерссиенсе Ресеарч, 3(05), 76-81.
57. Мамаджанов, Н., & Назиров, М. (2022). ФАРГ ЪОНА ШАҲАР УМУМИЙ О ЪРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИ ЮҚОРИ СИНФ О ЪҚУВЧИЛАРИНИНГ

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК НАТИЖАЛАРИ ТАҲЛИЛИ. Сентрал Асиан Ресеарч Жоурнал фор Интердиссиплинарй Студиес (САРЖИС), 2(5), 152-159.

58. Мамадзҳанов, Н. (2021). РЕЛАТИОНШИП ОФ АГЕ АНД ДЙНАМИСС ОФ ПҲЙСИСАЛ ДЕВЕЛОПМЕНТ ОФ ЧИЛДРЕН АНД АДОЛЕССЕНТС ИН ФЕРГАНА ИН ОНТОГЕНЕСИС. СУРРЕНТ РЕСЕАРЧ ЖОУРНАЛ ОФ ПЕДАГОГИСС, 2(10), 138-146.
59. Камолидин, П. (2021). Пҳйсисал Препаратион анд Девелопмент оф Счоол Студентс. Жоурнал оф Педагогисал Инвентионс анд Прастисес, 3, 161-163.
60. Убайдуллаев, Р. М. (2021). МОНИТОРИНГ ТҲЕ ПҲЙСИСАЛ ФИТНЕСС ОФ ГИРЛС ИН ГРАДЕС 8-9 ОФ РУРАЛ СЕСОНДАРЙ СЧООЛС. Ҳералд педагогики. Наука и Практйка, 1(2).
61. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
62. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. Ин Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (пп. 37-40).
63. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Усманов, ЗН, & Убаидуллаев, Р.(2020, Десембер). ПРОБЛЕМС ОФ ПҲЙСИСАЛ АНД ҲЕАЛТҲЙ WОРК ИН СЧООЛ ЭДУСАТИОН СЙСТЕМ. Ин Конференции (Вол. 12, пп. 114-119).
64. Ҳамракулов, Р. (2021). ТҲЕ ИМПОРТАНСЕ ОФ ТҲЕ ОРГАНИЗАТИОН ОФ ПҲЙСИСАЛ СУЛТУРАЛ АСТИВИТИЕС БАСЕД ОН АДВАНСЕД ПЕДАГОГИСАЛ ТЕЧНОЛОГИЕС. СУРРЕНТ РЕСЕАРЧ ЖОУРНАЛ ОФ ПЕДАГОГИСС, 2(05), 114-119.
65. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
66. Кҳамракулов, Р., & Абдузҳалилова, К. (2022). ФЕАТУРЕС ОФ ПҲЙСИСАЛ ЭДУСАТИОН ИН ГРАДЕС 5-6 ОФ СЕСОНДАРЙ СЧООЛ. Асадемисиа Глобе: Индерссиенсе Ресеарч, 3(05), 82-90.
67. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . Wорлд Ссиентифис Ресеарч Жоурнал, 2(2), 185–192. Ретриевед фром хттп://wсржоурнал.сом/индех.пҳп/wсрж/артисле/виew/93

68. Ҳамроқулов, Р., & Нишонов, С. (2022). Метҳодс оф инсреасинг пҳйсисал фаитҳс дуринг тҳе траининг оф фоотбалл плаерс. Техас Жоурнал оф Мултидиссиплинарй Студиес, 8, 130-132.
69. Кҳамракулов, Р., Каракулов, К., & Жаббаров, А. (2019). ТЕЧНОЛОГЙ ТО ИМПРОВЕ ТҲЕ ДУРАБИЛИТЙ ОФ СОНСРЕТЕ ИН ТҲЕ ДРЙ ҲОТ СЛИМАТЕ ОФ УЗБЕКИСТАН. Проблемс оф Арчитестуре анд Сонструстион, 2(1), 74-77.
70. Ҳамракулов, Р. ПЕДАГОГИСАЛ БАСЕС ОФ ФОРМАТИОН ОФ ПҲЙСИСАЛ ЭДУСАТИОН АНД СПОРТС ТРАИНИНГ ИН ҲИГҲЕР ЭДУСАТИОН СЙСТЕМ.
71. Ҳамракулов, Р. ПЕДАГОГИСАЛ БАСЕС ОФ ФОРМАТИОН ОФ ПҲЙСИСАЛ ЭДУСАТИОН АНД СПОРТС ТРАИНИНГ ИН ҲИГҲЕР ЭДУСАТИОН СЙСТЕМ.
72. Юлдашев, М. (2021). ИННОВАТИВЕ АСПЕСТС ФОР ҲЕАЛТҲЙ ЛИФЕСТЙЛЕ ФОРМАТИОН АНД ДЕВЕЛОПМЕНТ ОФ СПОРТС. СУРРЕНТ РЕСЕАРЧ ЖОУРНАЛ ОФ ПЕДАГОГИСС, 2(05), 102-107.
73. Робилова, С. М., & Патидинов, К. Д. (2022). Пҳйсисал траининг оф ҳандбалл анд итс сомпаративе аналйсис праститионерс. Асиан Жоурнал оф Ресеарч ин Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 12(4), 173-177.
74. Маъмиржон, Й., & Саминжон, Х. (2022). МАКТАБ ЁШИДАГИЛАР ҲАРАКАТ АКТИВЛИГИ (ФАОЛЛИГИ) НИНГ МЕЪЁРИ. Сонференсеа, 75-78.
75. Юлдашев, М., & Қобулжонова, М. (2022). ГОАЛС АНД ОБЖЕСТИВЕС ОФ ЧОРЕОГРАПҲИС ТРАИНИНГ ИН ГЙМНАСТИСС. Асадемисиа Глобе: Индерссиенсе Ресеарч, 3(05), 76-81.
76. Якубова, Г. К. (2021). МОНИТОРИНГ ОФ ПҲЙСИСАЛ ЭДУСАТИОН СЛАССЕС ИН СОНДИТИОНС ОФ ҲЙПЕРТҲЕРМИА. Ҳералд педагогики. Наука и Практйка, 1(2).
77. Кучкаровна, Й. Г. Й. (2022). Болаларда Бронхид Касаллигини Даволаш Жисмоний Тарбияси. Периодиса Жоурнал оф Модерн Пҳилосопҳй, Сосиал Ссиенсес анд Ҳуманитиес, 4, 1-4.
78. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
79. Юлдашев, М. (2021). ИННОВАТИВЕ АСПЕСТС ФОР ҲЕАЛТҲЙ ЛИФЕСТЙЛЕ ФОРМАТИОН АНД ДЕВЕЛОПМЕНТ ОФ СПОРТС. СУРРЕНТ РЕСЕАРЧ ЖОУРНАЛ ОФ ПЕДАГОГИСС, 2(05), 102-107.
80. Маъмиржон, Й., & Саминжон, Х. (2022). МАКТАБ ЁШИДАГИЛАР ҲАРАКАТ АКТИВЛИГИ (ФАОЛЛИГИ) НИНГ МЕЪЁРИ. Сонференсеа, 75-78.
81. Юлдашев, М., & Қобулжонова, М. (2022). ГОАЛС АНД ОБЖЕСТИВЕС ОФ ЧОРЕОГРАПҲИС ТРАИНИНГ ИН ГЙМНАСТИСС. Асадемисиа Глобе: Индерссиенсе Ресеарч, 3(05), 76-81.