



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

O'. A. Farmonov

Buxoro Davlat Universiteti Fakultetlararo Jismoniy Tarbiya Va Sport Kafedra
Dotsenti

BASKETBOLDA TO'PNI SAVATGA OTISHNI O'RGANISH TEXNIKASI VA METODIKASI

Annotatsiya: maqolada o'rta maktab o'quvchilari uchun basketbol bo'yicha umumta'lim dasturini tahlil qilish, basketbolning jismoniy tarbiya vositasi sifatida tavsiflanishi, zamonaviy basketbolda otishni o'rganish tasnifi va ularning ahamiyati berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, basketbol, basketbolning xarakteristikasi, otish texnikasi, basketbol otish, otish talablari.

Kirish.

Hozirgi hayotda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdan foydalanish yuqori natijalarga erishishga emas, balki aholining keng ommasiga ularning sog'lomlashtirish ta'sirini oshirishga qaratilgan. Bunday global muammolarni hal qilish uchun eng samarali vosita, birinchi navbatda, sport o'yinlari hisoblanadi.

Basketbol hujum va himoyada harakatlarni faollashtirishga qaratilgan aktiv ijodiy yuksalish bosqichi hisoblanadi. Basketbol yoshlarni jismoniy rivojlantirish va tarbiyalash vositalaridan biri bo'lib kelmoqda.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturiga muvofiq, basketbol jismoniy tarbiya vositalaridan biridir. Basketbolni o'ynash usuli har xil. Eng muhim texnik jihat bu savatga to'p otish hisoblanadi. Oxir-oqibat, savatga to'p otishni o'rganishning aniqligi o'yinda muvaffaqiyatga bog'liq bo'lib 5- sinfidagi maktab o'quvchilariga savatga to'p otish texnikasini o'rgatish olib boriladi. Biroq, maktab o'quv dasturida o'rgatilayotgan maktab

o'quvchilarining savatga to'p otish darajasini aks ettiruvchi adabiyot ma'lumotlar kamyobligi vas hu bilan birga noyobligini inobatga olgan holda ma'lum bir chet el adabiyotlardan foydalanish maqsatga muvofiqdir. O'qitish darajasini va savatga to'p otish texnikasini shakllantirish dinamikasini bilish o'qituvchilarga darsda yuqori ko'rsatkich darajadagi ta'limni ta'minlaydigan vositalarni shakllantirish va ulardan foydalanish imkonini beradi. Shuning savatga to'p otish texnikasini o'rganish maqsadida 6- sinflari uchun taxminiy dasturga kiritilgan jismoniy tarbiya darslarida otishni o'rganish texnik darajasini o'rganish va xatolarni aniqlash va keyinchalik tuzatish asosida sinov jarayonini so'zlash, basketbolda savatga to'p otishni o'rganish jarayonining samaradorligini oshirish va texnik usullarini o'quvchi-yoshlarga to'laqonli o'rgatishni imkonini yaratib beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida basketbolchining olib boriladigan texnik vositasi va sifatlarining xususiyatlari.

Basketbol-mamlakatimizda eng mashhim o'yinlardan biri hisoblanib u turli harakatlar bilan tavsiflanadi; yurish, yugurish, to'xtalishlar, burilishlar, sakrashlar, otishlar va to'pni boshqarish, manyovrlar to'p va to'psiz harakatlar san'at darajasida amalga oshiriladi. Bunday turli harakatlar metabolizmni yaxshilashga, tananing barcha tizimlarining faoliyatiga yordam berishning imkoniyatini yaratib muvofiqlashtirishni shakllantiradi.

Basketbol nafaqat sog'liqni saqlash va gigienik ahamiyatga egadir, balki tashviqot va tarbiyaviy ahamiyatga ega hisoblanadi. Basketbol darslari qat'iyat, jasorat, halollik, o'ziga ishonch, jamoaviylik, ruhiy ustunlik tuyg'ularini shakllantirishga juda katta ahamiyat kasb etadi. Biroq, ta'limning samaradorligi, birinchi navbatda, pedagogik jarayonda bo'lib jismoniy va axloqiy tarbiya o'rtasidagi munosabatlar qanchalik maqsadga muvofiq ekanligiga bog'liq qoladi.

Basketbol, jismoniy tarbiya vositasi sifatida, jismoniy tarbiya harakatining turli yo'nalishlarida keng qo'llanilgan. Bunda basketbol sport turi jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy tarbiya harakatining turlari bosqichlari bo'yicha keng tarqalgan bo'lib basketbol sporti jismoniy tarbiya uchun samarali vosita bo'lgan qiziqarli sport o'yinidir. Maktab o'quvchilari orasida juda mashhur hisoblanib bu sport turi o'quvchilar tomonidan sevib o'ynalib kelmoqda. Basketbol bolalarni jismonan shakllanishi va sog'lomlashtirishning muhim vositasi sifatida umumta'lim maktablari, bolalar va o'smirlar sporti maktabi va sport internatlari, xalq ta'limi viloyat va shahar bo'limlari tasarufiga kiruvchi barcha ta'lim muassasalari, ixtiyoriy sport jamiyatlari bo'limlarining umumta'lim dasturlariga kiritilgan.

O'quvchi-yoshlarni uzoq muddatli o'qitish ularni rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish talab qilinadi va shu bilan birga o'quv ishlari uchun vositalar va usullarni diqqatlik bilan olib boriladi. Bugungi kunda basketbolning zamonaviy texnikasini batafsil yorituvchi ko'plab qo'llanmalar va adabiyotlar mavjud. Ular pedagogik ishlarni tashkil etishning umumiy masalalarini, shuningdek, ma'lum bir yoshda assimilyatsiya qilinishi kerak bo'lgan aniq amaliy materiallarni taqdim etadi.

Umumta'lim maktabining eng muhim vazifalaridan biri bu o'quvchilardagi kundalik mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyojni tarbiyalashdir. Ushbu muammoni hal qilish jismoniy tarbiya o'qituvchisidan qat'iylik, talabchanlik, ma'suliyatlilik ijodkorlik, ko'plab ko'nikma va bilimlarni talab qiladi. Eng muhimi, biz nafaqat o'z faoliyatimizni, balki o'quvchilarning darsdagi faoliyatini ham ta'minlashimiz kerak. Bundan tashqari, u o'z-o'zini yaxshilash

uchun uyda mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'z davomiga ega bo'lib, buning uchun, birinchi navbatda, o'quvchilarning haqiqiy imkoniyatlarini bilishin kerak.

Basketbol o'yinining texniki va taktiki harakatlarining xilma-xilligi va haqiqiy o'yin faoliyati o'quvchilarning hayotiy qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish, ularning jismoniy va aqliy xususiyatlarini har tomonlama rivojlantirish uchun o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Basketbol o'yinida o'quvchi yoshlarni o'zlashtirilgan vosita harakati va unga qo'shilgan jismoniy mashqlar sog'liqiga va dam olishni mustahkamlashning samarali vositasi hisoblanadi va uning hayoti davomida jismoniy tarbiyaning mustaqil shakllarida inson tomonidan ishlatilishi mumkinligi hisobga olingan.

Zamonaviy basketbolda savatga to'p otishni o'rganishning xususiyatlari, tasnifi va ahamiyati.

O'yinning zamonaviy tendentsiyasi texnik tayyorgarlikning yo'nalishini belgilaydi. Yuqori natijalarga faqat o'yinchilarning yuqori darajadagi texnik tayyorgarligi bilan erishish mumkin.

Buning uchun basketbolchiga kerak:

- 1) Mashhur zamonaviy basketbol o'yin uslublari ega bo'lib va ularni turli sharoitlarda amalga oshirish;
- 2) Har xil o'yin sharoitida har qanday ketma-ketlikda texnikani bir-biri bilan birlashtira olish va har xil sharoitida raqib o'yinchilari bilan turli usullarni birlashtirgan harakatlarning xilma-xilligi ta'minlashdan iborat;
- 3) O'yinda tez-tez ishlatilishi kerak bo'lgan texnikalar majmuasiga ega bo'lib va ularni eng katta ta'sir bilan bajara olish;
- 4) Texnikani doimiy ravishda takomillashtirish, ularni bajarishning umumiy mustahkamligi va tezligini yaxshilash.

Basketbolda jamoaning muvaffaqiyati aniq va yakuniy savatga to'p otishni ta'minlaydi. Yaqin-yaqingacha, va bugungi kunda hujum asosiy vositasi-sakrash yuqoridan bir qo'li bilan savatga to'p otish. Dunyoning eng kuchli erkak jamoalari musobaqalarida o'yindan 70% gacha turli masofalardan shu tarzda amalga oshiriladi. Basketbolda savatga to'p otish haqida gapirganda, ularning uchta asosiy xususiyatini yodda tutish kerak – bu savatga to'p otish paytida harakatning tashkiliy tuzilishi sifatida tushuniladigan otish, uslubi va texnikasining turi bo'lib hisoblanadi. Basketbol snayperlari turli xil uslublarda, turli xil otishlarda farq qiladi. Biroq, ular biyomekanik harakatlarning printsiplariga amal qilgan holda qo'llar, oyoqlar yordamida, to'pni texnika yordamida savatga yo'naltirishdan iboratdir. Qo'lning texnik xususiyatlari, to'pni ushlab turish va otishda tirsagining yo'nalishi kabi texnikaning asoslari turli snayperlarda bir xil emas.

Basketbolda savatga to'p otish eng muhim element hisoblanadi. O'yinnida yutish sakrash jamoa o'yinchilaridan ancha oldinroq va tezkor harakatlar bilan amalga oshirishi kerak, bu esa aniqroq savatga to'p otish orqali amalga oshiriladi. O'yinchining barcha boshqa usullari savatni egallash uchun sharoit yaratishga xizmat qiladi. Jamoaga foyda berish uchun har bir o'yinchi savatni aniq ko'rishlari kerak.

Basketbolda savatga to'p otish oltita urinishda o'rganish uslubiga asoslangan:

- 1) pastdan ikki qo'l bilan;

- 2) pastdan bir qo'l bilan;
- 3) ikki qo'l bilan joydan;
- 4) bir qo'l bilan joydan;
- 5) sakrab otishlar;
- 6) kryukli uzatmalar;

Ba'zi bir modifikatsiyalar turli masofalarni va turli xil sharoitlarda amalga oshirish uchun zarur bo'lsa-da, yuqorida sanab o'tilgan uzatma va otishar boshqa har qanday texnik ko'rinishni bajarish uchun asos yaratadi.

Savatga to'p otishni o'rganish tasnifi quyidagicha:

- 1) Ikki qo'l bilan otish; bir qo'l bilan otishlar;
- 2) Savatga to'p otish yuqoridan, ko'krakdan, pastdan;
- 3) To'pni aylantirish bilan savatga to'p otish, shchit yordamida bilan, shchit yordamisiz amalga oshirish;
- 4) O'yinchining harakati, tabiati bo'yicha: joydan va yugurib, sakrashdan iborat;
- 5) Masofa bo'ylab: uzoq, o'rta, yaqin;
- 6) Shchit tomonlari: shchit oldidan, shchit tog'risidan, Shchitning burchak ostidan.

To'pni savatga otishni talablarga o'rganishning boshlang'ich zamonaviy ta'lim metodikasi.

O'yinchini to'p bilan va to'psiz maydonda harakatlantirishning yakuniy maqsadi, savatga to'pni otishdir. Ushbu pozitsiyani murabbiy va o'yinchilar tomonidan tushunish ushbu yordamchi o'yin ko'nikmalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni bajarishda motivatsion darajani oshiradi. O'yinchi snayper bo'la olmaydi, o'z qobiliyatlarini doimo silkinish, to'xtatish va burilishlarda takomillashtirmasdan, to'pni boshqarish, qo'lga olish va o'tkazish vaqtida yo'nalishni tezda o'zgartirmaydi. Basketbolchilarning himoya harakatlarining doimiy o'sishi (E. R. Yahontov, 1987) tufayli bu bayonot ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Basketbolchilarning himoya harakatlarining ortishi munosabati bilansavatga to'p otishni o'rganish talablari ham oshib bormoqda. Basketbolchining savatga to'p otishni o'rganishning ikkita asosiy tamoyillari mavjud. Qulaylik uchun ular ikki guruhga bo'lingan:

- a) ruhiy;
- b) jismoniy.

1. Ruhiy tamoyillar; uyg'unlik, dam olish ishonch qobiliyatlarini rivojlantiradi.

2. Jismoniy tamoyillar; maqsadli savatga to'p otishni o'rganish quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

- a) Oyoqlari, tanasi va qo'llari bilan muvofiqlashtirish harakatlarini amalga oshirish imkonini beruvchi tananing muvozanatini saqlash;
- b) Kuch harakatlar yaratish;
- c) Hujumni uning rivojlanishidagi har bir harakat to'g'ri vaqtida va to'g'ri ketma-ketlikda amalga oshiriladigan tarzda hisoblash;

d) Kerakli traektoriyaga erishish uchun barmoq uchlarini ishlatish;

e) Samarali qo'llab-quvvatlash.

Savatga to'p otishning aniqligi, birinchi navbatda, oqilona texnika, harakatning barqarorligi va ularning boshqarilishi, mushaklarning kuchlanishi va gavdasining to'g'ri o'zgarishi, qo'llarning kuchi va harakatchanligi, ularning yakuniy kuchi, shuningdek, to'pning parvozi va aylanishining optimal traektoriyasi bilan belgilanadi.

To'pning traektoriyasi masofadan tanlanadi, o'yinchining to'p otishdagi tezligining o'sishi, uning balandligi va yuqori himoyachiga qarshi kurashning faolligi hisoblanadi. O'rta va uzoq masofalardan to'pni savatga otishda, to'pning optimal parvoz yo'lini tanlash, unda shchitning balandligidan taxminan 1,4 - 2 metr balandlikda. B. Kouzi, F. Pouer (1975), to'pni qo'ldan chiqarishning eng maqbul burchagi gorizontol ravishda 58 darajaga teng deb hisoblaydi. Shu bilan birga, o'yinchilarning burchagi eng yuqori samaradorlikka erishadi. To'p odatda teskari aylanish bilan tashlanadi, bu esa uni ma'lum bir traektoriyada ushlab turish va muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda yumshoq shchitdan qaytishga erishishini imkoni beradi. Bundan tashqari, teskari aylanish to'pning parvoz tezligini sekinlashtiradi, halqa bilan uchrashganda, u savatchaga sakrab tushish ehtimoli ortadi va tashqariga chiqmaydi.

Dinamika nuqtai nazaridan, barcha zarbalar shchitdan qaytgan bilan amalga oshirilishi kerak. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, to'pning savatga tushmasligi sababli, otishlarning aksariyati noto'g'ri. Agar o'yinchi halqaning old yoki orqa tomoniga yoki shchitga bolgan masofani to'g'ri qo'yib bilishda maqsad qo'ysa, u diqqatni maqsadning tanlangan nuqtasiga, savatga to'p otish paytida va undan keyin qaratadi.

Savatga to'p otish paytida barcha harakatlar silliq va ritmik bo'lishi kerak. To'pni to'g'ri yo'naltirish -bu savatga otishni o'rganishning tabiiy davomiligi, o'yinchining fikri hali ham maqsadga qaratilgan bo'ladi. Qadamning tabiiy kuzatuvini uni oldindan rejalashtirilgan traektoriya orqali o'tishni kafolatlaydi. To'p kaftda emas, balki barmoq uchi bilan nazorat qilinadi. Nozik nerv sonlari tufayli barmoqlar o'yinchini to'pni nazorat qilish va "uning nazoratini his qilish"ga yordam beradi.

Savatga to'p otish paytida asosiy talablar quyidagilar iborat:

1. Tezkor savatga to'p otish.
2. To'pni nazorat qilish maqsadida toz qismiga yaqin masofada tutish.
3. Savatga to'p otish paytida qo'lning bilak tomonini to'liq yonaltirish.
4. Savatga to'p otish vaqtida ko'rsatgich barmoq bilan texnikasini yakunlash.
5. Savatga to'p otishda bilak va barmoqlarning to'g'ri yo'naltirishni nazorat qil.
6. Savat va oyinchi orasidagi masofani to'g'ri va aniq chamalash.
7. His tuyg'ular va diqqatni savat tomon jamlash.
8. Savatga to'p otishda erkin va aniq trayektoriya bo'ylab otish.
9. Savatga to'p otish paytida yelkalarini parallel teng tutish, joyda turib bir qo'lda yuqoriga qarata to'p otish texnikasini amaliyotda qo'llash.

Bir qo'li bilan to'pni elkadanuzatish va otish usuli.

O'rta va uzoq pozitsiyalardan to'pni uzatish tananing eng kichik tebranishlari bilan vertikal ravishda amalga oshiriladi. Yarim qadam oldinga siljigan oyoq bilan bir xil nomga ega. To'p yuzning oldida asosiy pozitsiyadan chiqariladi. Uzatishni o'rganuvchi qo'l to'pni orqada nazorat qiladi. Barmoqlar keng tarqalgan va yuqoriga qarab o'rnatiladi, qo'lning orqa tomoni yuzga qaragan, chap qo'l to'pni pastdan ushlab turadi va o'ng qo'ldan chiqarilishidan oldin to'pdan chiqariladi. Ko'z maqsadga qaratilgan.

To'pni sherikka uzatganda, o'yinchi tananisining bogin'lari ketma-ketlikda cho'zadi: tizza, oyoq tovonlari, elkasi, tirsak, bilak va barcha bog'lanishlarni to'liq to'g'rilaguncha tezlashadi, tana elastiklik holatidan to'g'rilanib oldinga intiladi, to'p barmoqlarning uchidan chiqib ketishi kerak. To'pni qo'ldan chiqilqandan so'ng, o'yinchi doimiy ravishda bilaknini yoyadi, tirsagini va elkasini pastga tushiradi.

To'pni savatga otish har doim aniqlik va erkin tezkorlik talab etadi. Savatga to'pni yo'naltirayotgan vaqtda, oyinchining nigohi savat tomon yo'naltirilgan bo'lishi shart. Savat tomon to'pni sapchitib borayotgan o'yinchi, oldindan oz yo'nalishini aniqlab trayektoriyasi tomon harakatlanishi kerak. To'p har doim qo'l barmoq uchlari yordamida savat tomon yo'naltiriladi, zinhor qo'lning kaft qismi bilab yo'naltirilsa savatga noaniq to'p borishi kuzatishimiz mumkin. Barmoq uchlardagi nerf tugunlar to'ni savat tomon otishda kaordinatsion holatlarni nazorat qiladi va otish trayektoriyasini ta'minlaydi.

Savatga to'p otishda umumiy xatolar.

1. Savat tomon diqqatni jamlay olmaslikka qodir emas.
2. To'pni juda kuchli aylantirish.
3. Tana balans muvozanati noto'g'ri tutish.
4. Savatga to'p otish vaqtida shoshilib qolish.
5. Savatga to'p otish paytida tirsaklarni yon tomonga chiqishi.
6. Savatga to'p otishda aniqlikni yo'qotish.
7. Juda past yoki juda yuqori traektoriya bilan otish.
8. Otish paytida to'pni kaft qismida ushlab turing.

O'yinchi majbur:

- To'pni qachon va qanday qilib savatga otish kerakligini bilib olish, savatga to'p otish oldin kerak bo'lsa to'pni sherigiga uzatish uchun qulayroq joy tanlash;
- Savatga to'p otish paytida yumshoq va aniq amalga oshirish;
- O'z qobiliyatlariga ishonch hosil qilib, har bir savatga to'p otishni amalga oshirishda texnikani takomillashtirish;
- Maqsad sari intilish. Yaqin masofadan to'pni savatga otish paytida shchitga aniq erkin harakatlar davomiyligi tomon amalga oshirish tavsiya etiladi;
- Muvozanatda bo'lish va asosiy tayanchni saqlash;
- Har bir savatga to'p otishni o'rganish bilan birga tezda himoya qilish uchun dastlabki holatni darhol qaytish;

- To'pning aylanishini nazorat qilish. To'pni minimal aylanish va faqat kerak bo'lganda uzatish. To'pni kichik teskari aylantirish uchun siz bilak bilan yumshoq va silliq harakatni bajarishingiz kerak;
- Tezda otishni o'rganish va otish yo'nalishini aniqlash

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Andreev V. I. basketbolda savatga to'p otish texnakasi samaradorligi: Avtoreferat. dis. Fanlari nomzodi pedagogikasi. - Omsk, 1988y. - 21 b.
2. Ayropetyants L.R., Godik M.A. Sport o'yinlari. Toshkent:/Ibn. Sino-1881y- 90 b
3. Basketbol: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik // ostida. o'tish: Moskva: jismoniy tarbiya va Sport, 1988y. 350-480 b.
4. Vuden D. zamonaviy basketbol / D. Vuden; Per. ingliz tilidan tarjima qilingan. – Moskva: jismoniy tarbiya va sport, 1987. – 256 b
5. Jismoniy madaniyat "darsligi / A. P. Matveev. – M, 2009.
6. Matveev L.P. sportning umumiy nazariyasi va uning amaliy jihatlari / L.P. Matveev. – 4 nashr. qo'shimcha va tutishlar asosida. 2005. – 384 b
7. O'. A. Farmonov. Sport va harakatli o'yinlar uni o'qitish metodikasi (basketbol). O'quv qo'llanma. Buxoro.2019 y
8. O'. A. Farmonov. Basketbol nazariyasi va o'qitish metodikasi darslik:/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y
9. Maktabda basketbol [elektron resurs]. – silka: <http://www.referatik.com.ua/subject/89/37652>
10. Farmonov U. A. BASIC CONCEPTS AND DEFINITIONS OF SPORTS TOURISM, ESPECIALLY ITS ORGANIZATION //Теория и практика современной науки. – 2019. – №. 5. – С. 21-24.7
11. Farmonov U. A. RESEARCH PARK. – 2021.
12. Farmonov U. A. BASIC CONCEPTS AND DEFINITIONS OF SPORTS TOURISM, ESPECIALLY ITS ORGANIZATION //Теория и практика современной науки. – 2019. – №. 5. – С. 21-24.
13. Alimovichn F. U. The system of training young basketball players at the initial stage of training at school //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 93-98.
14. Rasulovich R. R. EFFECTIVENESS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.
15. Рахмонов Р. Ўрта масофаларга югуришда мусобақаолди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари //центр научных публикаций (buxdu. Uz). – 2020. – т. 1. – №. 1.
16. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 414-423.

17. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
18. SH.Kadirov. Physical education as the necessary elements of sports culture. XIII international correspondence scientific and practical conference european research; innovation in science, education and technology doi;10 20861 2304-2338-2018-42
19. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
20. Kadirov Sh.N. PSYCHOLOGICAL METHODS OF REGULATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF VOLLEYBALL PLAYERS.WEB OF SCIENTIST:INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH JOURNAL ISSN:2776-0979,Volume 3, Issue 2, Feb.,2022
21. Mo'minov F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
22. Pkhomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320.
23. Ibodov A. Control Of Special Aggression Of Football Players //Центр Научных Публикаций (Buxdu. Uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
24. Abduyeva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
25. Abduyeva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8
26. Abduyeva S. Jismoniy madaniyat sohasida innovatsion metodlarni qo'llashning psixologik jihatlari //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
27. Abduyeva S. Xotin-qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sportning tasiri //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
28. Karomatovich I. A., Shodiyevich T. M. THE PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF STUDENTS'SPIRITUAL AND MORAL VALUES THROUGH MOVEMENT GAMES IN SPORTS LESSONS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 310-320.
29. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
30. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.