

Dilnoza Yarasheva

Asian International University Physical Culture Department lecturer

Email: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Anotatsiya: *Har qanday balandlikdan kelayotgan to'pni tezligini kamaytirish orqali boshqarish to'pni ushlab turish deyiladi. Qo'l to'pida to'p bilan muomala qilish barcha texnikalarning birinchi bosqichidir. To'pni ushlab turmasdan gandbol o'ynay olmaysiz. Biroq, to'pni ushlab, nazorat qilgandan so'ng, dribling, uzatma va gol urish mumkin. To'pni harakatlanayotganda, turli balandliklarda va faol himoyaga qarshi qulay va xavfsiz ushlab turish va boshqarish kerak.*

Kalit so'zlar: *Asosiy Pass, Stamina Stepless Basic Pass, Nuchal Rust, Sakrab o'tish, O'yinda bir qo'l.*

Kirish

To'p bilan muomala qilish yangi boshlanuvchilar uchun bo'lgani kabi, samarali sportchilar uchun ham muhimdir. Kuzatish natijalariga ko'ra, yo'l qo'yilgan xatolarning aksariyati to'p bilan muomala qilishdagi xatolardir. Shu sababli mashg'ulotlarga to'p bilan muomala qilish mashqlarini kiritish kerak. Infratuzilma mashg'ulotlarida to'p bilan muomala qilish texnikasi to'g'ri o'rgatilmasa, keyingi yoshda noto'g'ri to'p bilan muomala qilish texnikasini tuzatish qiyin bo'ladi. Qo'l to'pida yaxshi hujum qilish uchun avvalo to'p bilan muomala qilish texnikasini yaxshi bilish kerak. Shu sababli Turli balandliklardan kelayotgan to'plarni ushlab turish muhim. To'pni ushlab turish o'yinchining texnikasi va to'pning balandligiga qarab farq qilishi mumkin.

To'pni ushlab turish turlari quyidagicha:

1. Yuqoridan kelayotgan to'plarni ushlab turish
2. Bosh va ko'krak balandligidan kelayotgan to'plarni ushlab turish
3. Son balandligidan kelayotgan to'plarni ushlab turish.
4. Yerga yaqin turgan to'plarni ushlab turish va yerdan dumalab tushish

1. Yuqori to'plarni ushlab turish

Balanddan kelayotgan to'plarni ushlab turish uchun qo'llar tirsaklarni bir oz egilgan holda to'p tomon cho'ziladi. Bosh va ko'rsatkich barmoqlari bir- biriga yaqin tutiladi, shunda to'p ular orasidan o'tolmaydi va barmoq uchlari shiftga qaratilgan. Palma oval ko'rinishga ega, to'p qo'lga mos keladi. O'ng qo'lli odamlarda chap oyoq bir qadam oldinga, tana vazni esa chap oyoqda. To'p barmoqlarga tegishidan oldin to'p tezligini sekinlashtirish uchun qo'l, qo'l va tana to'p bilan orqaga tortiladi. To'p har doim ham oldinga to'g'ri kelmasligi mumkin. Yon tomondan keladigan to'plar uchun bu texnikani kichik o'zgarishlar bilan qo'llash mumkin. Agar to'p juda qattiq, juda baland yoki ushlab turiladigan tomondan bo'lsa, to'pning tezligi bir yoki ikki qo'l bilan

sekinlashtiriladi va to'p keyinroq ushlanadi. To'p ushlangandan keyin maksimal 3 soniya qo'lda qolishi mumkin.

2.To'plarni bosh va ko'krak balandligida ushlab turish

Ushbu tutqichda qo'llar va qo'llar iyak darajasida, oldinga va tarang . Kaftlar to'p yo'nalishiga qaragan va bosh barmoqlar bir-biriga qaragan. To'p qo'lga tegsa, qo'llar egilib, to'pning kuchi so'riladi .

3.To'plarni son balandligidan ushlab turish

Ba'zan to'p son darajasidan pastroq bo'lishi mumkin. U hatto yerdan dumalab tushishi ham mumkin. Bu vaziyatda To'p bilan muomala qilish texnikasi o'zgaradi.Pastdan uchadigan to'plarni ushlab turishda kichik barmoqlar bir-biriga yaqin tutiladi va barmoq uchlari yerga ishora qilib, to'p tomon cho'ziladi. To'p to'p bilan aloqa qilganda tezligini sekinlashtirish uchun ushlab turiladi .Qo'lga olingan to'p darvozani tepish, pas yoki dribling qilish uchun tegishli joyga qo'yiladi .Xuddi shu texnika dumaloq to'plarni ushlab turish uchun ishlatiladi.

4.Yerga yaqin va yerdan kelayotgan to'plarni ushlab turish

Chap / o'ng oyoq oldinga qadam qo'yish holatida, oldinga egilib, kichik barmoqlar bilan bir-biriga yaqinlashib, to'p tomon cho'ziladi. Tana va oyoqlar erga dumalab ketayotgan to'plarni ushlab turish uchun egiladilar. Shu bilan birga, to'p ikki qo'l bilan ushlab turiladi va ko'krakiga ko'tariladi. To'pni ko'tarayotganda, uning oyoqlarga tegmasligiga e'tibor berish kerak.

1.Asosiy paslar

Bu gandboldagi eng muhim va xavfsiz uzatma. Ushbu turdagi uzatma gol zarbasi sifatida ham qo'llaniladi. Asos O'tish ikki usulda qo'llaniladi: qo'llab-quvvatlovchi qadam bilan va bo'lmasdan.

a.Chidamli qadam bilan asosiy Pass

Bu turdagi uzatmalarda to'p uzatiladigan shaxs tomon tashlanadi, bunda tayanch oyog'i qo'llaniladi. qadamli asosiy o'tish deb ataladi

b.Stamina Stepless Basic Pass

Ushbu pas har bir yugurish holatida va har bir o'yin pozitsiyasida qo'llaniladi. Harakat tik qadam bilan qilingan asosiy o'tishga qaraganda tezroq, lekin yumshoqroq. To'p uzatilishi lozim bo'lgan shaxsga otilganda tayanch oyog'i ishlatilmagani uchun bu uzatma tayanch pog'onasiz asosiy uzatma deyiladi.To'p ikki qo'lda taxminan ko'krak darajasida ushlab turiladi. To'p bir qo'l bilan ushlab turiladi, qo'l esa tirsaklarni bukib orqaga qaytariladi .To'p orqasidagi qo'l to'pni nazorat qilishni ta'minlaydi. O'ng qo'lli o'yinchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yadi. Chap qo'l o'yinchi chap oyog'ini oldinga qo'yadi .Shu bilan birga, tanani va yelkalarini zarba yo'nalishiga qarab biroz orqaga burish orqali to'p qo'ldan chiqariladi. Tana bir oz oldinga egiladi. Nigoh to'pni kuzatib boradi .Tayanch qadamsiz asosiy pasdan foydalanilganda qo'lni juda orqaga cho'zish, to'pni boshqarayotgan qo'lning holatiga qarash, to'pni boshqarayotgan qo'lni tanadan juda baland ko'tarish, tanani juda oldinga egish kabi xatolar kamayadi. bu o'tish sifati.

Bilakka o'tish yo'li

Bilakka pas: son balandligida ushlab turilgan to'plarni ushbu turdagi uzatma bilan jamoa o'yinchilariga eng tezkor tarzda o'tkazish mumkin. To'p barmoqlar bilan ushlanadi. Qo'l yumshoq tarzda pastga cho'ziladi va orqaga olinadi va to'p mayatnik kabi oldinga va yon tomonga cho'zilgan holda o'yin holatiga ko'ra qo'ldan chiqariladi. Bunday uzatmada o'ng qo'l o'yinchi chap oyog'ini tayanch oyog'i sifatida ishlatib, harakatni osonlashtiradi.

Ikki qo'l bilan yuqoridan surish yo'li

Ushbu o'tish uslubini bajarayotganda, oyoqlar parallel yoki qadam holatidadir. To'p ikki qo'l bilan bosh ustida va bosh orqasida olinadi. Tana kamar shaklida. Qo'llar kuchli oldinga siljigan holda to'p qo'llardan chiqariladi. Qo'llar to'pni oldinga kuzatib boradi.

Orqadan o'tish

To'pni bir yoki ikki qo'l bilan ushlab turish mumkin. To'pni ushlab turgan qo'l yerga qarab cho'ziladi va tananing orqa tomoniga qarab olinadi. Bel darajasida orqaga siljigan jamoaviy qo'l tirsagida bukila boshlaydi. Egilish paytida to'p qo'ldan chiqariladi. To'pni ushlab turgan qo'lning qarshisidagi oyoq tayanch oyoq sifatida ishlatiladi. Orqa pas to'satdan bo'sh joylarga sho'ng'igan o'yinchilarga pozitsiyani o'zgartirib, tanani burilmasdan yoki oyoq yo'nalishini o'zgartirmasdan to'pni uzatish uchun ishlatiladi. Biroq, to'pni uzatishda vaqtni, pasning qattiqligini va to'pning balandligini juda yaxshi sozlash kerak. U, ayniqsa, himoyachi va darvoza chizig'i o'yinchilari (markazda) tomonidan qo'llaniladi. Orqadan uzatma nafaqat yon tomonga, balki orqaga ham berilishi mumkin.

Nuchal Rust

Asosiy uzatmada bo'lgani kabi, to'p bosh balandligiga ko'tariladi. Otish shunday bo'ladiki, qo'l tirsagida egilib, elka bilan 90 graduslik burchak hosil qiladi. Bu vaqtda elka orqaga burilganda, to'p boshning orqasidan yon yoki orqadagi jamoadoshlariga uzatiladi. O'tishni qo'llashda bosh oldinga egilib qolmasligi kerak. Bunday uzatmada himoyachi darvozaga zarba berishni kutadi, agar harakat yaxshi bajarilsa, bu juda samarali uzatma bo'lishi mumkin. To'p ko'krak balandligida ushlab turiladi. To'p asosiy uzatmada bo'lgani kabi otish qo'lini tirsagiga bukib bosh darajasiga ko'tariladi. Tana biroz yon tomonga burilgan. Bilak va barmoqlar harakati bilan to'p qo'ldan chiqariladi. Ushbu harakat paytida tayanch oyog'i sifatida ishlatiladigan oyoq to'pni ushlab turgan.

Sakrab o'tish

To'p ikki qo'l bilan ko'krak darajasida ushlab turiladi. Otish qo'li yelka balandligiga ko'tariladi, qo'llab-quvvatlash qadami oldinga qo'yiladi. Tana tayanch oyog'ida bir oz egilib, yuqoriga sakraydi. Sakrashdan so'ng, to'pni boshqaradigan qo'lning yon tomonidagi oyoq tizzada bukilgan holda qorin bo'shlig'iga tortiladi. Tana asta-sekin yon tomonga buriladi. Qo'l oldinga tortilganda to'p qo'ldan chiqariladi. Yiqilish bir yoki ikkala oyoqda muvozanatli bo'lishi kerak. Qo'llab-quvvatlovchi oyoq

sifatida ishlatiladigan oyoq - otish qo'liga qarama-qarshi oyoq. Sakrab pas, dribling yoki qadam tashlashdan so'ng darvoza to'piga yo'nalganida otish pozitsiyasi o'yin holatiga, uzatilishi kerak bo'lgan o'yinchining holatiga va himoya holatiga qarab qo'llaniladi. Darvozaga sakrab zarba berishning iloji bo'lmasa, o'yinchi to'pni jamoadoshiga uzatadi. Bu gandbolda eng ko'p ishlatiladigan uzatmalardan biridir.

O'yinda bir qo'l

va ikki qo'l bilan yer osti o'tkazmasi qo'llaniladi. U asosan markazlar, nuqta qo'riqchilari va nuqta qo'riqchilari o'rtasida qo'llaniladi. O'tishni amalga oshiradigan qo'l yerga qarab cho'zilgan holda, u tananing yonidan orqaga qaytariladi. Qo'llab-quvvatlash pog'onasi oldinga qo'yilganda, orqaga tortilgan qo'l oldinga siljiydi va to'p qo'ldan chiqariladi. Otish qo'li to'pdan keyin harakatini davom ettiradi. Qo'llab-quvvatlash bosqichi - o'tayotgan qo'lning qarshisidagi oyoq.

Xulosa

To'p uzatish yordamida gol urish uchun eng mos holatga keltiriladi. O'tishlar jamoa ichida kerakli joyda va qachon amalga oshirilishi mumkin. Agar u o'z vaqtida berilsa, natijaga erishish osonroq bo'ladi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o'z vaqtida va xavfsiz uzatma eng tez o'yinchidan tezroq ketadi. Barcha sport o'yinlarida bo'lgani kabi qo'l to'pida ham pas berish juda muhim. To'p o'yinchilar o'rtasida qo'lni bir necha marta o'zgartiradi, to darvoza zarbasi holatiga yetguncha. Darvoza zarbasidan oldin berilgan pas juda muhim va bu uzatma gol uzatmasi deb ataladi. Biz jamoaning rivojlanish darajasini uning o'tish texnikasidan tushunishimiz mumkin. Har bir murabbiyning maqsadi Maqsad o'yinlardagi pas xatolar foizini kamaytirish bo'lishi kerak. Bir jamoaning o'yinchilari to'p uzatish orqali gol urish uchun qulay muhit yaratishga harakat qilishadi. Jamoa ichidagi paslar o'z maqsadiga mos bo'lishi va o'z vaqtida berilishi kerak. Ma'lum bo'lishi kerakki, o'yin davomida pas tezligi o'yinchi tezligidan yuqori bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Dilnoza, Y. (2023). SUB'YEKTIV VA SPORT.
2. Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. Modern Science and Research, 3(2), 337-345.
3. Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. Modern Science and Research, 3(1).
4. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. Modern Science and Research, 3(1), 299-307.
5. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. Modern Science and Research, 3(2), 23-32.

6. Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. *Modern Science and Research*, 3(2), 9-15.
7. Yarasheva, D. (2024). THE IMPORTANCE OF ENDURANCE IN HANDBALL. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 73-77.
8. Dilnoza, Y. (2023). GANDBOL MURABBIYLARINING FIKRIGA KO'RA, SPORTCHILARNING KO'RSATKICHLARIGA PSIXOLOGIK TA'SIR ETUVCHI OMILLAR. *Research and Publications*, 1(1), 86-100.
9. Yarasheva, D. (2024). INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOME PARAMETERS OF PHYSICAL TRAINING IN ELITE HANDBALL PLAYERS. *Modern Science and Research*, 3(2), 696–701. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31182>
10. Yarasheva, D. (2024). METHODS OF IDENTIFYING UNDERDEVELOPED MUSCLES OF HANDBALL PLAYERS. *Modern Science and Research*, 3(2), 462–470. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31114>
11. Yarasheva, D. (2024). FUNCTIONAL MOVEMENT ANALYSIS IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 456–461. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31113>
12. Yarasheva, D. (2024). DETERMINING THE SKILL LEVEL OF CHILDREN IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 471–478. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31115>
13. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. *Modern Science and Research*, 3(1), 299–307. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28041>
14. Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. *Modern Science and Research*, 3(1). Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28960>
15. Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. *Modern Science and Research*, 3(2), 337–345. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29029>
16. Dilnoza, Y. (2023). FOCUS ON AEROBIC (LI) TYPE OF MOTOR ACTIVITY BASED ON FITNESS PROGRAMS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 81-90.
17. Yarasheva Dilnoza. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61–72. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-09>
18. Yarashova, D. (2023). THE IMPACT OF PLAYING SPORTS IN EARLY CHILDHOOD ON SOCIAL DEVELOPMENT. *Modern Science and Research*, 2(10), 230–234. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24325>

19. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 19(5), 6-10.
20. Дильноза Ярашева. (2023). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies, 2(283). Retrieved from <https://econferenceseries.com/index.php/icmsss/article/view/1777>
21. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. PEDAGOGS jurnali, 19(1), 139-142.
22. Sirojev , S., Nuriddinov , A., & Sayfiyev, H. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187–191. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24102>
23. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 379–393.
24. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2024). Gimnastikaning- ta'limni rivojlantiruvchi turlari. "XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2(1), 100–107. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/itftdm/article/view/3975>
25. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika darsining maqsadlari, vositalari va uslubiy xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (1), 90–97.
26. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2024). Principles and models of physical education. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 149–156. Retrieved from <https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1000>
27. Ayubovna, S. M. (2024). Jismoniy tarbiya va sport gimnastikaning ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (2), 70–76.
28. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 370–378. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3553>
29. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 509–518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>
30. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1 (9), 80–86.

31. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies* (2993-2599), 1 (9), 80–86.
32. Xayrullayevich, S. H. (2023). АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 449–456.
33. Xayrullayevich, S. H. (2023). SPORTS ARE GYMNASTICS IN ACTION SERIES-BE THE MANIFESTATION OF COME. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 465–477.
34. Xayrullayevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKASIDA HARAKATLAR KETMA-KELIGINING NAMOYON BO'LISHI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 478–491.
35. Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 50–60.
36. Shoxrux, S. (2023). VOLLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 913-917.
37. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 2(9), 187-191.
38. Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 97–106.
39. Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 107–120.
40. Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. *Modern Science and Research*, 2(10), 235–243.
41. Sirojev Shoxrux. (2023). THE IMPORTANCE OF MUTUAL RESPECT AND KINDNESS IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 215–225.
42. Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS. *Modern Science and Research*, 3(1), 318–326.
43. Sirojev Shoxrux. (2023). STUDYING SPORTS PSYCHOLOGY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 176–188.
44. Azamat Orunbayev, (2023) NONUSHTANING MASHQ BAJARISHGA TA'SIRI. *International journal of scientific researchers* 2(2), 3-6.
45. Azamat Orunbayev. (2023). USING TECHNOLOGY IN A SPORTS ENVIRONMENT. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 39–49. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-07>
46. Azamat Orunbayev. (2023). FITNES VA SOG'LOMLASHTIRISH BO'YICHA MURABBIYLIK YO'NALISHIGA KONTSEPTUAL YONDASHUV.

Research Focus International Scientific Journal, 2(8), 23–28. Retrieved from <https://refocus.uz/index.php/1/article/view/431>

47. Azamat Orunbayev. (2023). PANDEMIYA DAVRIDA MOBIL SOG'LIQNI SAQLASH VA FITNES DASTURLARI (PROGRAM). Research Focus International Scientific Journal, 2(7), 37–42. Retrieved from <https://refocus.uz/index.php/1/article/view/414>

48. Azamat Orunbayev. (2023). APPROACHES, BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND METHODS OF WORK OF COACHES AND MANAGERS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 133–151. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-16>

49. Azamat Orunbayev. (2023). GLOBALIZATION AND SPORTS INDUSTRY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 164–182. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-18>

50. Azamat Orunbayev. (2023). SOCIAL SPORTS MARKETING. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 121–134. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-17>

51. Azamat Orunbayev. (2023). RECOVERY STRATEGY IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 135–147. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-18>