

**MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI
O'RGANISH.**

Yarasheva Dilnoza

Asian International University Physical Culture Department lecturer

Email: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Anotatsiya: *Sport o'yinlarining eng muhim xususiyati ularning hissiy to'yinganligi, stressli reaksiyalar sifatida davom etadigan organizmdagi fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan raqib harakatlarining yuqori darajada oldindan aytib bo'lmaydiganligidir. Gandbolchilarning mashg'ulot jarayonida funksional holatini aniqlash orqali ulardagi ish samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar aniqlanib natijaga erishish uchun muammolar yechiladi.*

Kalit so'zlar: *qo'l to'pi, sensorimotor reaksiyalar, yurak qisqarishi chastotasi, kislorodning maksimal iste'moli, umumiy va maxsus imkoniyatlar.*

Kirish

Sport o'yinlari nostandart harakatlar, stereotipning yo'qligi va o'zgarimas, standart qoidalarning takrorlanishi, shuningdek, ularni bajarish shartlarining nomuvofiqligi bilan ajralib turadigan vaziyatli sport turlari guruhiga kiradi. Sportchining ish turi, birinchi navbatda, raqib yoki jamoa a'zolarining o'zaro ta'siri bilan belgilanadi, oldindan tartibga solinmaydi va ularning harakatlariga qarab o'zgaradi, bu ma'lum darajada stereotip (yugurish) bo'lishi mumkin. , yurish va boshqalar), asiklik, yuqori tezlik va kuch (otish, sakrash, zarbalar, tushish). Bu muayyan vaziyatlarni, o'yin momentlarini va texnikasini takrorlashdan foydalanishning katta ehtimolini oldindan belgilab beradi. Shu bilan birga, sportchining harakatlarining ko'rinish shakllarining xilma-xilligi doimiy ravishda ko'p jihatdan o'yinchilarning sport tajribasiga bog'liq bo'lgan ko'plab o'yin kombinatsiyalarini hal qilish bilan bog'liqdir Maxsus va yordamchi mashqlarni maksimal darajada takrorlash sportchi organizmining ma'lum fiziologik funksiyalarining o'zgarishiga olib keladi, jismoniy fazilatlarining eng yaxshi rivojlanishiga, funkcionallikning oshishiga va shuning uchun sportga tayyorgarligiga yordam beradi. Sportchi baho berishi kerak.tez yuzaga keladigan vaziyat, samarali qaror qabul qilish, maqsadga muvofiq o'yin texnikasini tanlash, vaqtni, makonni, mushak harakatlarining dozasini hisobga olgan holda uni oqilona bajarish, quyidagi motivli vazifani bajarishga tayyor bo'lish .O'quv jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan har bir davrda ma'lum muammolar hal qilinadigan vositalar va usullarni tanlash va taqsimlashning to'g'riligiga bog'liq.Ularning ishlash mahsuldorligi turli xil yuklarning kombinatsiyasiga va ularni dam olishga almashtirishga bog'liq bo'lib, bu charchoq, ortiqcha charchoq va ortiqcha mashq qilishning profilaktikasi hisoblanadi. Shu bilan birga, sport o'yinlarida qiyin muvofiqlashtiruvchi harakatlarni amalga

oshirishni ta'minlaydigan har bir mashg'ulot mashg'ulotida ma'lum motivatsion fazilatlarni rivojlantirish va mustahkamlash vazifasini qo'yish kerak. Qo'l to'pi harakatning yuqori intensivligi, uch o'lchovli harakatlarning doimiy farqlanishi, sherik, raqibning joylashuvi, uloqtirish va paslar, turli tezlik va kuchga ega bo'lgan to'pni idrok qilish darajasini faollashtiradigan texnikasi bilan tavsiflanadi. turli analizatorlar. Mashg'ulotlar sharoitida afferent ta'sirlar teginish tizimlari faoliyatining ma'lum darajasini shakllantiradi va ular o'rtasida, ehtimol, muayyan sport turlariga xos bo'lgan kayfiyatning paydo bo'lishiga yordam beradi. Sportda to'p bilan mashqlarni bajarishda tahlilchilarning o'zaro aloqadorligi yuqori darajada qayd etilgan. o'yinlar, platformada sheriklar va raqibni ko'chirishda. Bir analizatorning funksional faolligining o'zgarishi (vizual, kinestetik) boshqasida ham xuddi shunday o'zgarishlarga olib keladi. Aniq sport turidagi teginish tizimlarining sezgirlik darajasi analizatorlarning o'zaro ta'siri fonini keltirib chiqaradigan mushak faoliyatining o'ziga xosligi bilan shakllanadi. Sportchilar jismoniy harakatlarning ekzistensial aniqligi va ularning biomexanik ratsionalligida standart va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini namoyon etgan holda yuqori darajadagi jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari kerak. Jismoniy va funksional tayyorgarlikka ta'sir gandbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda qo'llaniladi, bu o'yinda jismoniy harakatlarni samarali va oqilona bajarishga yordam beradigan texnik-taktik imkoniyatlarning muvofiqlashtirilishi, tezligi, o'zgaruvchanligini ta'minlaydi. turli majburlovchi omillar ta'sirida Sport tayyorgarligi tarkibidagi tarkibiy qismlar o'zaro bog'liq bo'lib, harakatni muvofiqlashtirishning funksional kompleksi faoliyatiga asoslanadi: texnika va ma'lumotlarni qayta ishlash, o'yin tajribasini to'plash va amalga oshirish, tuzatish mexanizmlari, ijro etuvchi komponentlar. Ammo, umuman olganda, jismoniy va texnik-texnik-taktik tayyorgarlikdagi alohida elementlarning o'zaro bog'liqligi muhim emas, bu juda ko'p miqdordagi individual farqlar bilan izohlanadi. Turli yosh davrlaridagi o'zaro bog'liqlik jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari darajasida noaniqdir. Tizimdagi gandbolchilarni tayyorlashni qurish, rejalashtirish, boshqarish dalillarga asoslangan bo'lishi, vazifalar, ish sharoitlari, uzluksizligi, yangi yutuqlar va innovatsion istiqbollarni hisobga olishi kerak Mashg'ulot jarayoni sharoitida sportchining fiziologik holatini optimallashtirish uchun uning organizmidagi funksional o'zgarishlarni o'rganish, bu intensivlik va musobaqalarning ekstremal sharoitlariga yuklanishi. Sport o'yinlari sensorli tizimlarning, ya'ni vizual, akustik va harakat analizatorlarining funksional holatini yaxshilashning samarali vositasidir. Mashaqqatli yoki uzoq mehnat organizmning fiziologik tizimlarining funktsiyalarini o'zgartiradi, bu charchoq bilan namoyon bo'ladi, bu jismoniy harakatlar aniqligining yomonlashishi, texnik xatolar sonining ko'payishi, mehnat qobiliyatining vaqtincha pasayishi va boshqalardir. Vegetativ jarayonlarning sezilarli darajada buzilishi funktsiyalari va sub'ektiv charchoq hissi keyinroq paydo bo'ladi. Sportchilarning maxsus va umumiy samaradorligi ko'rsatkichlari, birinchi navbatda, o'yin sportida mehnat qobiliyatini cheklovchi

omillardan farqlanadi. Maxsus ish qobiliyatini tadqiq qilish usullariga maksimal tezlikda 30 m masofada yugurish, bir xil masofada dribling, joydan uch marta sakrash va Abalakovga ko'ra. Sinov natijalari 13-15 yoshli sportchi erkaklarda eng past ko'rsatkich bo'ldi, 16-18 va 19-23 yosh guruhlarida tezlashuv bilan yugurishda mos ravishda 2,12% va 7 ga oshdi. 36%, dribling – 1% va 4,25%, uch hatlab sakrash – 2,45% va 1,5%, Abalakov bo'yicha sakrash – 2% va 5,4%. Umumiy ish qobiliyati 20 s dam olish oralig'i bilan 5 marta 30 m masofaga intensiv yugurish natijalari bilan aniqlandi. Eng yaxshi natija 19-23 yoshdagi birinchi urinishda bo'ldi - 3,96 s, ya'ni 5% uchun tezlik yosh guruhga qaraganda ko'proq edi. Beshta urinish bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich bir xil tendentsiyaga ega bo'ldi, ya'ni yangi boshlanuvchilarga nisbatan yuqori malakali sportchilarda testni o'tkazish vaqti mos ravishda 0,5% va 3,8% ga qisqardi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish maxsus idroklarni takomillashtirish bilan chambarchas bog'liq - fazoni his qilish, vaqt, mushak harakatlarining dozasi aniqligi, chunki gandbolchilarning harakatlarni boshqarish qobiliyati ushbu xususiyatlar bilan samarali bog'liq. Trening ta'sirini muvofiqlashtirish murakkabligining oshishi organizmning javob hajmiga ularning davomiyligidan, ba'zi hollarda va intensivligidan ko'proq ta'sir qiladi. Bu muntazamlik o'yin sport turlari bo'yicha sportchining asab tizimining funktsional holati xususiyatlarining yana bir natijasi bo'lib, unga boshqa ixtisoslikdagi sportchilarga nisbatan aniq sharoitlarda olingan ma'lumotlarni qayta ishlashni samaraliroq amalga oshirish imkonini beradi. Kutilmaganda paydo bo'ladigan va tez o'zgaruvchan o'yin epizodlari o'yinchilardan alohida vaziyatlarni yuqori darajada idrok etish va ularni to'g'ri hal qilish qobiliyatini talab qiladi. Sportchilarning to'p harakati to'g'risidagi sheriklari va jamoasining o'yin harakatlari haqidagi ma'lumotlardan samarali foydalanishini cheklovchi omillardan biri bu etarli darajada maxsus tayyorgarlik va zarur o'yin tajribasining yo'qligi natijasida ko'rish sohasining funktsional cheklanishidir. . Maxsus sifat - sport o'yinlarida maydonni ko'rish qobiliyati ajralib turadi. .O'yin tezligining tezlashishi, aqliy va jismoniy zo'riqishning kuchayishi gandbolchilarning taxminiy faolligini oshiradi, bu taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismi bo'lib, qiyin o'yin sharoitida sportchining xatti-harakatlarining umumiy sxemasini ko'p jihatdan keltirib chiqaradi. , hujumdagi, himoyadagi va o'tishdagi o'yin taktikasi bilan uzviy bog'liqdir, faqat o'yin faolligini boshqasiga ko'rish. Gandbolchilarning sport faoliyati tarkibi tuziladi: o'yin vaziyatlarini idrok etish va baholash tezligi, aniq o'yin texnikasini amalga oshirish bo'yicha qaror qabul qilish; mos keladigan kombinatsiyalarni bajarish tezligi va aniqligi, harakatlantiruvchi vazifaning bajarilishini nazorat qilish. O'yinning xarakteri, tuzilishi, mazmuni gandbolchidan harakat faoliyatining alohida tarkibiy qismlarini emas, balki organizmning asosiy funktsional tizimlari: markaziy asab tizimi, asab-mushak, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining o'zaro ta'siri bilan ta'minlangan uning barcha majmuasini ko'rsatishni talab qiladi. . Organizmda bir funktsional holatdan ikkinchisiga o'tish orqali harakatlantiruvchi vazifalarning eng oqilona echimini ta'minlaydigan

fiziologik tizimlar o'rtasidagi optimal nisbatlar o'rnatiladi. Mashaqqatli mehnatning optimal davomiyligini va sportchilarning mashg'ulotlaridagi mashqlar ketma-ketligi orasidagi dam olish oralig'ini aniqlash mezoni yurak-qon tomir tizimi bo'lib, mashg'ulot yukining hajmini ishlab chiqishda eng ko'p reaksiyaga kirishuvchi va funktsional ahamiyatga ega bo'lgan yurak urish tezligi hisoblanadi. Sportchining harakatlari harakat yo'nalishi, intensivligi, ko'plab tevlanishlarni bajarishi bo'yicha har xil xususiyatga ega, shuning uchun uning faolligini ta'minlashda aerob va anaerob jarayonlar sportda katta ahamiyatga ega.

O'yinlar.

Tizimli mashg'ulotlarning gandbolchilarning organizmiga ta'siri energiya ta'minoti tizimlariga katta talablar qo'yadi, bu bajarilgan ish hajmi va uning intensivligi bilan bog'liq. Yuqori hissiy bosim sharoitida o'tadigan o'yin faoliyati davomida kuch jarayonlarining intensivligi juda katta hajmlarga etadi. Yuqori samaradorlik omillaridan biri sportchilarning sport o'yinlaridagi manti - bu sportchi samaradorligining etakchi omili bo'lgan kislorodni maksimal iste'mol qilish hajmi bilan belgilanadigan aerob mahsuldorligi. Shuning uchun jismoniy faoliyatning intensivligi yurak-qon tomir tizimining HR va kislorod iste'moli bo'yicha ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi. Gandbolchilar aerobik imkoniyatlar bo'yicha turli ixtisoslikdagi sportchilar orasida ancha yuqori o'rin egallaydi. Kislorodning maksimal iste'moli: 13-15 yoshda mutlaq qiymat $3,1 \pm 0,127$ l. min⁻¹, nisbiy - 49,2 ml. 1 kg tana vazniga min⁻¹; 15-16 yoshda mos ravishda $4,6 \pm 0,66$ l. min⁻¹ va 52,7 ml. min⁻¹, o'sish 48,3% va 7,1%; 19-23 yoshda mutlaq qiymat - 5,5 l. min⁻¹, nisbiy - 59,4 ml. min⁻¹, mos ravishda 77,4% va 20,7% ga o'sdi. Mutlaq qiymatning o'zgarishi birinchi navbatda antropometrik va konstitutsiyaviy xususiyatlar bilan bog'liq va nisbiy - bu odatda professional standart bilan bog'liq. Sport o'yinlaridagi mehnat qobiliyati axborotni qayta ishlash samaradorligi va undan maxsus harakatlantiruvchi faoliyatni amalga oshirish uchun foydalanishga, shuningdek, sportchi organizmining kuch imkoniyatlariga bog'liq. Ko'proq malakali sportchilar raqib harakatining tabiatini ko'proq oldindan bilishadi va ularga qarshi kurashish uchun zarur taktik va texnik usullarni topadilar. Hozirgi vaqtda sport amaliyotida aniq o'yin holati bilan belgilanadigan ko'plab kombinatlarda turli omillar bir vaqtning o'zida ishlaydi. Ta'lim topshirig'ida organizmning reaksiyasi har doim jismoniy, hissiy va boshqa ta'sirlarga (maishiy, iqlimiy, tarbiyaviy va stressli) umumiy javobdir. Sportga tayyorgarlikni optimallashtirish rejalashtirish samaradorligini oshirish va mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklarni hisobga olish bilan bog'liq.

Xulosa

Olingan ma'lumotlar turli yosh toifalaridagi sportchilarning motivatsion faoliyati tarkibiy qismlarining o'zgarishini, organizmning fiziologik va funktsional holati ko'rsatkichlarining xususiyatlarini va mashg'ulotlarda foydalanish mumkin bo'lgan sportga tayyorgarlik va malaka darajasini ob'ektiv baholash imkonini beradi. jarayon,

ya'ni mashg'ulotlar yoki musobaqalarning o'zgaruvchan sharoitlarida amalga oshiriladigan maqsadga muvofiqlik tamoyilining namoyon bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Gandbolchilarning harakat qobiliyatlari va texnik tayyorgarligini oshirishni ta'minlaydigan funktsional holat, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun o'yin usullarini shakllantirish va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga birgalikda ta'sir qilish vositalarini joriy etish zarurati. gandbolchilarning taktik tayyorgarligi. Sport o'yinlarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning asosiy usullaridan biri bu yo'naltirilgan jismoniy faollikdir mehnat qobiliyati va almashinuv jarayonlariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadigan kuch, tezlik, chidamlilik (aerob va anaerob) namoyon bo'lishi bilan bog'liq.

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. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.
23. Dilnoza, Y. (2024). SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.
24. Yarasheva, D. (2024). DETERMINING THE SKILL LEVEL OF CHILDREN IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 471-478.

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). VOLEYBOLDA 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>