

FITNESS MARKAZLARIDA XIZMAT SIFATI VA SUPPLEMENT ISHLATISHI

Yarasheva Dilnoza

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Olimov Diyorbek

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi

Annatsiya: *Xizmat sifati nuqtai nazaridan, mijozlarning kutganlari va ehtiyojlarini qondirish, tashkilotning mijozlarini saqlab qolish va raqobat afzalliklarini qo'lga kiritish uchun muhim elementlar sifatida qaraladi. Bu nuqtai nazardan, fitness markazlari rahbarlarining avvalo amalga oshirishi kerak bo'lgan faoliyat, davriy ravishda xizmat sifati o'lchovlarini o'tkazishdir. Agar salbiy bo'shliqlar aniqlansa, eng past sifati darajasiga ega bo'lgan xususiyatlardan boshlanib, xizmat sifatini tezda yaxshilash orqali mijozlarning qoniqishini ta'minlash zarur. Natijada, fitness markazlarida taqdim etilayotgan xizmat sifatining yuqori darajada saqlanishi, raqobatda muvaffaqiyatga va barqaror natijalarga erishish uchun mijozlarning sadoqatini oshirishi mumkin.*

Kalit so'zlar: *Fitness markazi, xizmat sifati, qo'shimcha (supplement), Raqobatlashish, sportiv qo'shimchalar, abstraktlik, ajralmaslik, o'zgaruvchanlik.*

Kirish

Sport faoliyatlarining bir necha xil ta'riflari va izohlariga ega. Ko'plab ta'riflar turlicha ifodalansa ham, umumiy ravishda qabul qilingan ta'riflar mavjud. Umuman olganda, adabiyotda qabul qilingan ta'riflarga nazar tashlaganda, sport qilayotganlar nuqtai nazaridan g'alabaga yo'naltirilgan, texnik va jismoniy harakatlarni o'z ichiga oluvchi, tomoshabinlar nuqtai nazaridan esa musobaqaga bog'liq estetik jarayon sifatida ko'riladi. Sport, insonning tabiiy sharoitlarda raqobatlashish jarayonida egallagan asosiy ko'nikmalarini va rivojlantirgan barcha kurash usullarini, bo'sh vaqtlaridagi ko'payishga muvofiq ravishda, shaxsiy yoki jamoaviy tinchlikda va o'yin sifatida, o'yalanish va ish stressidan qochish maqsadida foydalanilishini ta'minlaydigan ijtimoiy jarayon sifatida tasniflanadi.

Xizmat sohasidagi tashkilotlar xizmat sifati bilan bog'liq xodimlar va mijozlar o'rtasidagi o'zaro ta'sirdan kelib chiqadigan tezkor fikr-mulohaza afzalliklarini qo'lga kiritadilar. Biroq, ushbu afzalliklardan foydalana olmaslik, xizmat sifatining belgilanishida va sifatiga mos kelmaydiganlarning ajralishida qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin. Sport xizmatlari sohasida sifat tushunchasining shakllanishini qiyinlashtirishi mumkin.

Sport markazlarining xizmat xususiyatlari boshqa xizmat sohaslarining xususiyatlari bilan parallel ravishda ko'rinadi. Biroq, ushbu xususiyatlar sport xizmatlarini taqdim etishda va shakllantirishda turli xil xizmat sohaslaridan farq qiladi. Ishtirokchiga asoslangan sport xizmatlaridagi farqliliklar o'zini ko'rsatadi.

Sportif qo'shimchalar va ularning salomatlikka ta'siri

Jismoniy mashqlar qiluvchi shaxslar va sportchilar o'zlarining ijro etish ko'rsatkichlarini va jismoniy ko'rinishlarini yaxshilash umidida sportiv qo'shimchalarni tez-tez ishlatmoqdalar. Bu holat bugungi kunda keng tarqalgan va qabul qilingan amaliyotga aylangan.

Sport faoliyatlarida qo'llaniladigan oziq-ovqat qo'shimchalari toksik yoki noqonuniy tarkibiy qismlar o'z ichiga olishi mumkin, shuningdek, ularning yorliqlarida ko'rsatilgan moddalarning asl tarkibi bilan mos kelmasligi va sportiv qo'shimchalaridan foydalanish bo'yicha befarqlik sog'liq uchun salbiy natijalarning yuzaga kelishiga olib keladi. Sportchilar orasida sportiv qo'shimchalarni ishlatish keng tarqalgan bo'lishiga qaramay, toksiklik va o'limga ta'sir ko'rsatuvchi ma'lumotlar asosan holat hisobotlari bilan cheklanadi.

Xizmat

Xizmat tushunchasi, insonlarning ehtiyojlarini qondirish maqsadida ma'lum bir narxda sotishga taqdim etiladigan va bir mol mulkini talab qilmaydigan, foyda va qoniqish beruvchi, abstrakt faoliyatlar majmuasidir.

Xizmatlarni belgilovchi kriteriyalar quyidagilar:

- Xizmatlar abstrakt bo'lib, xaridorlarga foyda keltiradi.
- Mijozlar ishlab chiqarish jarayoniga ham qatnashadilar.
- Oddiy bo'lmagan darajada foyda keltiradi.
- Xizmat davomida ishlab chiqaruvchilar va mijozlar o'rtasida yaqin muloqot mavjud.
- Saqlanmaydi.
- Ishlab chiqarilgan xizmatlar darhol iste'mol qilinadi.
- Narxlash opsiyasi yanada batafsildir.
- Xizmat sifatini o'lchash subyektivdir.
- Ishlab chiqarish jarayoni mehnat talab qiluvchi va intensiv kechadi.
- Xizmatlar uchun ommaviy ishlab chiqarish mumkin emas.
- Sifat nazorati jarayon nazorati bilan cheklangan.
- Iste'mol va ishlab chiqarish bir vaqtda sodir bo'ladi.
- Patent orqali himoya qilinmaydi.

Xizmatning xususiyatlari

Xizmatlarni tovarlardan ajratadigan turli xildagi xususiyatlar mavjud. Ular quyidagilar: fizikaviy mavjudlikning yo'qligi, "abstraktlik"; ishlab chiqarish va iste'molning bir-biridan ajralmasligi, "ajralmaslik"; "g'ayriqonuniylik" (o'zgaruvchanlik) va "bardoshlilik".

Abstraktlik: Xizmatlar qo'l bilan ushlanmaydi va ko'z bilan ko'rinmaydi, shuning uchun bu xususiyatga ega. Ba'zan ular teginilmaydi, his qilinmaydi va hatto anglanmaydi. Ushbu xususiyat tufayli mijoz xizmatlarda noma'lumlikni boshdan

kechirishadi, chunki mijoz xizmatni sotib olmasdan baholay olmaydi. Mijoz xizmatni sotib olgandan so'ng, xizmatga oid ijobiy yoki salbiy qarorga keladi.

Ajralmaslik (Bir vaqtda yuz berish): Tovarlarni odatda avval ishlab chiqariladi va keyin sotiladi. Biroq, xizmatlar avval sotiladi, bir vaqtda ishlab chiqariladi va iste'mol qilinadi. Misol uchun, bir o'qituvchining talabalarga dars berish faoliyatida, xizmatning ishlab chiqarilishi va iste'mol qilinishi bir vaqtda sodir bo'ladi. Uzoq safarga chiqishni istagan yo'lovchi avval chiptani sotib oladi, keyin esa uchish amalga oshiriladi, ya'ni asosiy xizmat ishlab chiqarilishi boshlanganida yo'lovchi bu xizmatni bir vaqtning o'zida iste'mol qiladi.

O'zgaruvchanlik (G'ayriqonuniylik): Xizmatlarning aksariyati insonlar tomonidan boshqa insonlar uchun taqdim etiladi. Mijozlarning tanasiga, miyasiga yoki buyumlariga ushbu xizmatlar qo'llanilishi mumkin. Ushbu jarayonda mijozlar va tashkilot o'rtasida o'zaro ta'sir mavjud. Xizmat sifatining muvaffaqiyati ushbu o'zaro ta'sirga yoki mijozlarning sifatni qabul qilishiga bog'liq. Insonlar o'rtasidagi o'zaro ta'sirda natijalar ko'pincha o'zgaruvchan bo'ladi va mijozlar osonlik bilan qoniqmaydilar. Go'zallik salonining, kiyim dizayn firmasi yoki maslahat xizmatlarining taqdim etayotgan xizmatlari mijozlarning talablariga ko'ra o'zgaradi.

Bardoshlilik: Vaqtda sotilmagan yoki xizmatlarning ortiqcha bo'lishi natijasida saqlanmaslik, qaytarish yoki almashtirish mumkin emasligi ma'nolarida ishlatiladi. Xizmatlarning bardoshli bo'lmasligi; saqlanmaslik, qaytarib bo'lmaslik va qayta sotishga qo'yilmaslik bilan bog'liq. Xizmat sektorida ishlab chiqarish va mijozga taqdim etish jarayonida yuzaga keladigan ortiqcha taklif keyinchalik foydalanilmaydi. Misol uchun, sport musobaqasi uchun sotilmagan o'rindiqlar yoki restoranda bo'sh qolgan stollar keyinroq sotilmaydi. Xizmatning bardoshli emasligi sababli muammo tug'masligi uchun, talabni doimiy saqlash maqsad qilinadi. Boshqa tomondan, talabning o'zgaruvchanligi, tashkilotlar nuqtai nazaridan taklif-talim balansini buzadi.

Sporda xizmat sifati

Yangi yangiliklarga bo'lgan talablar, raqobat sharoitlari va variantlar xizmat ko'rsatuvchi tashkilotlarda sifatni doimiy ravishda muhokama qilishga majbur qilmoqda. Shu sababli, o'z mavjudligini saqlab qolishi va doimiy ravishda rivojlanishi uchun yuqori sifatli xizmat ko'rsatish zarurligini anglagan tashkilotlar energiyalarini mijozlar qoniqishiga bag'ishlashi kerak.

Ushbu nuqtai nazardan, xizmat sohasining bir bo'lagi bo'lgan sport tashkilotlari, jismoniy xususiyatlari, inson resurslari va ishlab chiqaradigan dasturlarida sifatni birinchi darajali maqsad sifatida belgilab, mijozlariga yuqori xizmat sifati taqdim etishi zarur.

Xususan, fitness markazlaridagi mijozlarning qoniqishlarini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar o'rganilganda, mijozlarning eng ko'p "tozalik" tushunchasiga ahamiyat berishini, keyin esa "kasbiy bilim", "mas'uliyat" va "xodimlarning nazokat" kabi omillar mijozlarning qoniqishida muhim ahamiyatga ega ekanligi ko'rinadi.

Shuningdek, mijozlarning kutganlari yosh va jinsga qarab farqlanadiganligini ham aytish mumkin.

Fitness markazi

Fitness markazlari, insonlarning sog'lik va tetiklik uchun keladigan tashkilotlardir. Ushbu tashkilotlar, shuningdek, shaxslarning sport xizmatlarini qondirish va bu xizmatlarni rivojlantirish maqsadida faoliyat yuritadilar. Ushbu faoliyatlar natijasida ish o'rinlari yaratib, daromad olishadi.

Jamiyat hayotida inson o'zini jismoniy va ruhiy jihatdan charchatadigan intensiv bir tempoda yashamoqda. Shu sababli, sport bilan shug'ullanish va turli sport klublariga a'zo bo'lish kabi ijtimoiy ehtiyojlar oshmoqda. Shunday qilib, a'zo bo'lgan fitness klublari insonlarni bir-biriga yaqinlashtirib, ijtimoiy jihatdan sog'lom, tinch va muvaffaqiyatli bir muhitni shakllantirishga hissa qo'shadi. Sport, insonning sport madaniyati orqali atrofdagi muhit bilan o'rnatadigan aloqasiga katta hissa qo'shadi.

Bugungi kunda insonlar, karera daromadi, turmush darajalari kabi jismoniy fitness masalasida ham o'tgan davrga qaraganda ko'proq ongli bo'lib qolganlar. Fitness markazlari iqtisodiyotga daromad, xodimlar soni va milliy bog'lanishlar jihatidan muhim hissa qo'shmoqda.

Fitness markazlarining tashkil etishining tarixiy o'tmishi

Fitness, o'z ta'rifiga ko'ra, jismoniy faoliyatlardan iborat ekanligini hisobga olib, tarixiy tuzilishini o'rganishda avval sportning tarixiy tuzilishiga nazar tashlashimiz mumkin. O'tgan zamondan hozirgi kungacha sport va harakat odatlari jamiyatlarning madaniy tuzilishi, sezgirliklari, urf-odatlari, ehtirolari va odatlariga bog'liq ravishda o'zgarib turadi.

Sport insoniyat tarixiga bevosita bog'liqdir. Dastlabki sportlarning, shuningdek, insoniyat tarixidagi ilk davlatlar bo'lgan qadimiy Misr va Babilda mahoratni sinovdan o'tkazish o'yini sifatida paydo bo'lganini ko'rishimiz mumkin. Tarixdagi ilk sportlar, avvalo, mudofaa va hujumga asoslangan, vositalar bilan yoki vositalarsiz amalga oshirilgan. Inson, tabiat bilan kirishgan omon qolish kurashlarining majburiy jismoniy harakatlaridan kelib chiqadi. Biroq, bu harakatlar mudofaa maqsadida amalga oshirilganligi sababli va ilk insonlarning sport qilayotganliklarining bilincida bo'lmasdan harakat qilishi tufayli, bu holat to'g'ridan-to'g'ri sportni anglatmaydi. Ushbu harakatlar to'liq sport faoliyati bo'lmasa ham, zamonaviy sportlarning ilk urug'larini ekishga imkon beruvchi sportga kirish faoliyatlaridir.

Eng so'nggi paydo bo'lgan sport faoliyatlari, insonlarning jamoa tashkil etib, birlashib tabiatga qarshi kurashishlarini ko'rsatadi. Bu nuqtada, muloqot va ish taqsimoti tushunchalari paydo bo'ladi.

Qadimiy davrlarda, ko'chmanchi hayot tarzidan kelib chiqadigan bu holat, Dr. Ken H. Coopers tomonidan 1968 yilda, surunkali kasalliklarni oldini olish uchun muntazam mashq qilish va fitnessning ahamiyatini ta'kidlash bilan fitness industriyasining ommalashishiga sabab bo'ldi.

Fitness sektorida xizmat sifati

Har bir sektor kabi, fitness sektorida ham ushbu xizmatni taqdim etuvchi tashkilotlarning ko'payishi bilan bu sohada raqobat yuzaga kelmoqda. Ushbu qattiq raqobat muhitida, xizmat tashkilotlari o'z mavjudligini saqlab qolish uchun mijozga yo'naltirilgan strategiyalar ishlab chiqish zaruriyati bilan yuzma-yuz kelmoqda. Raqobatda muvaffaqiyatli bo'lgan tashkilotlar hayotda qolmoqda, muvaffaqiyatsiz bo'lganlari esa bozorni tark etishga majbur bo'lmoqda. Bu holat xizmat sifatining mijozlar ustida qanday ta'sir ko'rsatishini dolzarblashtiradi.

O'tkazilgan tadqiqotlarda e'tibor, mashq qilishga bo'lgan qiziqishning oshishiga va bu qiziqishni odatga aylantirib, muntazam mashq qilish odatini shakllantirishga qaratilgan. Hayot tarzini o'zgartirish dasturlarini samarali qilish uchun mijozlar eski odatlarini yengishda va o'zgartirishda yordam beradigan yo'naltiruvchi shaxslarga muhtojdir. Fitness markazlari va fitness mutaxassisleri bu borada boshqariladigan va muvaffaqiyatli dasturlar yaratishlari kerak.

Mashq qilishni boshlagan shaxslarning 50 foizi 6 oy ichida mashq qilish odatlarini tark etmoqda. Bu holat, mijozlarning a'zoliklarini davom ettirmasligiga va qayta sotib olish istagini kamayishiga olib keladi.

Supplement

Ijtimoiy hayotda faoliyatni oshirishga qaratilgan moddalar minglab yillar davomida butun dunyoda foydalanilgan. "Ergojenik" atamasi yunoncha "ergon" (ishni oshirish tendentsiyasi) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, 1994 yilda Oziq-ovqat Qo'shimchalari Sog'liq va Ta'lim Qonuni bilan tütun mahsulotlaridan tashqari mahsulotlar sifatida belgilangan.

Sport fanlarida esa, oziq-ovqat qo'shimchalari, o'zi ishlatilishi mumkin bo'lgan moddalar yoki protseduralar sifatida ta'riflanishi mumkin. Oziq-ovqat qo'shimchalari atamasi ilmiy adabiyotda ishlatiladigan eng keng tarqalgan nom bo'lib, bu mahsulotlar ko'pincha oziq-ovqat qo'shimchalari, dietik qo'shimchalar yoki sportiv qo'shimchalar sifatida tanilgan.

Ergojenik yordamchilar qatoriga kiruvchi sport ichimliklari, mineral moddalar, kofein, koenzim Q10 va kreatin sport natijalarini oshirish va og'riq egriligi darajasini oshirish ta'siriga ega bo'lishi tufayli eng ko'p ishlatiladigan sportiv qo'shimchalar hisoblanadi.

Amerika Qo'shma Shtatlari Kongressining 1994 yilda nashr etgan oziqlanish qo'shimchalariga oid sog'liq va ta'lim qonuniga ko'ra, dietik qo'shimcha "Sog'lom ovqatlanish bilan birga ishlatiladigan va quyidagi dietik komponentlardan birini yoki bir nechtasini o'z ichiga oluvchi tütündan tashqari mahsulot: bir vitamin, mineral, o'simlik yoki boshqa botanik mahsulotlar, bir aminokislota, kunlik umumiy iste'molni oshirish uchun ishlatiladigan dietik moddasi yoki ushbu komponentlarning konsentrati, metaboliti, tarkibi, ekstrakti yoki kombinatsiyalaridir" deb ta'riflangan.

Ergojenik yordamchilar, sport natijalarini oshirishda energiya ishlab chiqarish va foydalanish potensialini yaxshilashga qaratilgan vositalardir.

Ergojenik yordamchilar oziq-ovqat, farmakologik, fiziologik yoki psixologik jihatdan tasniflanadi va karbongidrat yuklash kabi qabul qilingan texnikalardan anabolik-androgenik steroidlardan foydalanish kabi noqonuniy va xavfli yondashuvlarga qadar uzaytiriladi. Ushbu texnikalarning ko'plari samaradorligi muhokama qilinadi, ammo zararli yon ta'sirlari aniq ko'rinadi. Ergojenik yordamchilarning keng tarqalgan shakli oziq-ovqat qo'shimchalari hisoblanadi.

Oziq-ovqat qo'shimchalari (supplement), dietani qo'llab-quvvatlash maqsadida qabul qilinadigan bir yoki bir nechta vitamin, mineral, o'simlik, aminokislota konsentratlari, metabolit, tarkib yoki ularning kombinatsiyalaridir.

Qo'shimchalar (supplementlar)ning foydalanish maqsadlari

Ergojenik yordamchilar kuchni, chidamlilikni, tezlikni va mahoratni doimiy ravishda oshirish maqsadida ishlatiladi. Shuningdek, ergojenik yordamchilarning mushak fibrillariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etishi, charchoq ta'sirini kamaytirishi, mushak qisqarishlari uchun yoqilg'i manbaini yaratishi va yurak va qon aylanish tizimining ta'sirini kuchaytirishi mumkin.

Ergojenik yordam mahsulotlari natijada ijro etishning oshishiga olib kelishi mumkin, ammo to'g'ri mahsulot, to'g'ri vaqt va to'g'ri miqdorni belgilash zarur bo'lib, bu borada professionallar tomonidan yordam olish kerak.

Ba'zi sport tashkilotlari sportchining yoshiga va sportga mos kelishiga mos keladigan va foyda tahlilidan o'tgan, foydali va xavfsiz deb hisoblangan oziq-ovqat qo'shimchalarining pragmatik foydalanishini qo'llab-quvvatlaydi.

Doping orqali ijro etishni oshirib, boshqa sportchilar orasida muvaffaqiyat qozonish istagi ko'plab insonlarning aqlida joylashgan bo'lsa-da, ko'plab sportchilar qonuniy bo'lgan, lekin o'zlarini yaxshi his qiladigan moddalarga qiziqish bildirishadi. "Qo'shimcha" (supplement) deb nomlanuvchi oziq-ovqat qo'shimchalari, bugungi kunda sportning har bir darajasidagi sportchilar tomonidan keng qo'llaniladi.

Misol uchun, sportchilar oziq-ovqat qo'shimchalarini quyidagi sabablar bilan tanlayotganlarini bildiradilar:

- Sog'liklarini yoki ijro etishlarini buzishi mumkin bo'lgan oziq-ovqat etishmovchiliklarining oldini olish yoki to'ldirish uchun;
- Musobaqa va mashg'ulotlar davomida zarur energiya miqdorini ta'minlash uchun;
- Raqiblariga nisbatan to'g'ridan-to'g'ri ijro etish afzalliklarini qo'lga kiritish uchun;
- Musobaqa va mashg'ulotlar davomida ko'proq samaradorlikka erishish, tana kompozitsiyasini optimallashtirish, jarohat va kasallik xavfini kamaytirish orqali bilvosita ijro etishni yaxshilash uchun;

- Moliyaviy foyda (sponsorlash va boshqalar) yoki bepul mahsulotlar olish uchun;
- O'zlarini xavfsiz saqlash uchun;
- Boshqa sportchilar ham oziq-ovqat qo'shimchalari iste'mol qilayotganligini bilishi.

Xulosa

Har bir sektor uchun amal qiladiganidek, sog'lom turmush tarzi va sport xizmatlarini taqdim etuvchi tashkilotlar tomonidan mijozlarning istak va ehtiyojlarini yaxshi tushunish va bu ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan faoliyatlar olib borish juda muhimdir. Fitness zali nuqtai nazaridan baholaganda, ushbu markazlardan xizmat olgan mijozlarning qabul qilgan xizmatidan mamnunligi, tegishli markaz tomonidan taqdim etilgan xizmat sifatiga to'g'ri proporsionaldir.

Bu kontekstda, fitness zalidagi a'zolari qoniqishini ta'minlash, fitness markazlarining foydali faoliyat yuritishi va ularning mavjudligini saqlab qolishi uchun ahamiyatlidir. Ushbu qoniqishning ta'minlanishi uchun eng muhim jihat, taqdim etilgan xizmat sifatini oshirishdir.

Mashq qilayotgan shaxslarga sog'lom ovqatlanish, mashqdan oldin va keyin ovqatlanish va qo'shimchalar (supplement)dan foydalanish bo'yicha ma'lumot berish zarur. Qo'shimchalar mo'jiza emasligi va faqat zarur holatlarda ishlatilishi kerakligi ta'kidlanishi lozim. Bu borada murabbiylar, shifokorlar va dietologlar o'zaro fikr almashishlari, noto'g'ri va ortiqcha qo'shimchalar tavsiya etilishini oldini olishlari zarur.

Qo'shimchalar haqida mutaxassislarning yozma va vizual ommaviy axborot vositalarida ma'lumot beruvchi materiallar yaratishi, keng auditoriyaga yetkazishi va shu bilan keraksiz qo'shimchalar foydalanishining oldini olish imkonini beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1.Yarasheva Dilnoza,(2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07–14. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume04Issue04-02>

2.Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.

3. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.

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.Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of unumpedagogik methods. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 345-354.

11.Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 394-409.

12.Ayubovna, S. M. (2024). Principles and models of physical education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 149-156.

13.Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 373–380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>

14.Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 370–378.

15.Ayubovna, S. M. (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.

16.Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.

17.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>

18.Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 82-89. <http://inno-world.uz/index.php/ojamr/article/view/68>

19.Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. *E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599)*, 1(9), 87-94.

20.Azamat Orunbayev, (2023) NONUSHTANING MASHQ BAJARISHGA TA'SIRI. *International journal of scientific researchers* 2(2), 3-6.

21.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>

22.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>

23.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>

24.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>

25.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>

26.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>

27.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>