

**O'SMIR VOLEYBOLCHILARDA SAKROVCHANLIK SIFATINI
BAHOLASH TEXNOLOGIYASI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYOTI**

Maxammadjonov Shaxbozbek Akbarjon o'g'li
Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti

Annotatsiya. Maqolada o'smir voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyalari va uni rivojlantirish uslublari tahlil qilinadi. Sakrovchanlik voleybolda muvaffaqiyatli o'yin ko'rsatish uchun muhim omil bo'lib, uning fizik jihatlari, texnik ko'nikmalari va psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Ushbu maqolada o'smirlarning sakrovchanlik qobiliyatlarini o'lchash usullari, shuningdek, ularni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar keltirilgan. O'smirlarning jismoniy rivojlanishiga mos keladigan trening uslublari va ularning muvaffaqiyatga erishishiga ta'sir ko'rsatadigan omillar o'rganilgan.

Kalit so'zlar: o'smir voleybolchilar, sakrovchanlik, baholash texnologiyasi, rivojlantirish uslublari, jismoniy rivojlanish.

KIRISH

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondashish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur¹. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi².

So'nggi yillarda malakali sportchilarni olimlar o'rtasida kelib tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda³.

Uzoq yillar davomida malakali voleybolchilar sakrovchanligi va tezkor sakrashning o'sishini kuzatib kelgan olimlar ilmiy va amaliy ahamiyatga ega qator xulosalar qilishga muvaffaq bo'ldi. Jumladan, ularning fikricha yuqori malakali voleybolchilar bir o'yin mobaynida zarba berish va to'siq qo'yish uchun 306

¹ Ayrapetyants L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. T., 1991. 18-bet.

² Ayrapetyants L.R. Voleybol. Toshkent, Zar qalam, 2006. 24-bet.

³ Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., "Zarqalam" nashr., 2004. 112-bet.

martadan 600 martagacha sakrar ekanlar. Ushbu malakalarni ijro etish uchun eng ko'p marta sakrash 4-partiyaga to'g'ri keladi (142 marta). To'siq qo'yish uchun sakrash (122), zarba berish uchun sakrashdan ko'proq qaytarilar ekan (113 marta). Kuzatuvlarga ko'ra bitta mashg'ulot davomida bajariladigan sakrash soni, bitta musobaqada sakrash sonidan kam ekanligi aniqlangan⁴.

Yuqori malakali sportchilarni erishgan yutuqlari ma'lum ma'noda ularning fundamental tayyorgarligiga bog'liqdir.

Shunday ekan, yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratini yuksak darajaga olib chiqish dastlabki o'rgatish jarayoni samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

L.R. Ayrapetyants, M.A. Godik (1991) larning fikricha voleybolga ixtisoslashgan mashg'ulotlar bilan ilk bor shug'ullanishni 10-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o'zining tadqiqotlarida aynan shu yoshdagi bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal sur'atlar bilan o'stirish imkoniyatlarini ochib berdi⁵.

Isbot qilinganki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarning kelajakdagi iste'dodini aniqlashga yordam beruvchi test mashqlarini tanlay bilish va qo'llash katta ahamiyatga ega. A.A. Po'latov (1994) bunday mashqlar qatoriga navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlarini oshirish tavsiya etiladi⁶.

Albatta, sakrovchanlik va tezkor sakrashni tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat'iy nazar, bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog'liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali voleybolchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini (zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish samarasi sakrovchanlik va tezkor sakrashga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligiga xaqidagi ma'lumotlar tahlili alohida ahamiyatga egadir⁷.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sport faoliyatidagi dolzarb muammolardan biridir va barcha sport turlarida yuksak sport natijalarga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun maxsus jismoniy sifatlarni (MJS) rivojlantirish

⁴ Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., "Zarqalam" nashr., 2004. 112-bet.

⁵ Ayrapetyants L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. T., 1991. 18-bet.

⁶ Po'latov A.A. O'rgatish uslubiyatiga noan'anaviy yondoshish masalalari. O'qituvchilar va talabalar ilmiy konferentsiyasi to'plami. T., 1994. 32-bet.

⁷ Po'latov A.A. Voleybol. JTI talabalariga mo'ljallangan dastur. Ixtisoslik kursi. T., 1993. 15-bet.

sportchilarni musobaqaoldi tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib turibdi.

«Voleybolchilar mashg'ulotining muvaffaqiyati, o'yinchilar MJS larining rivojlanish darajasini aniq va to'g'ri nazorat qilinishiga bog'liqdir. Pedagogik nazorat (PN) alohida MJS ni o'zgarish darajasi-dinamikasini (sur'atini) aniqlash imkoniyatini beradi. Bu asosida MJT ni samarali boshqarishni yangi yo'llarini belgilash mumkin». Negaki tayyorgarlik tuzilishini oqilona tashkil etishni zamonaviy yo'llaridan biri, qisqa vaqt ichida sport formasini rivojlantirishni ko'p qirrali modelini ishlab chiqishdir⁸.

ADABIYOTLAR TAHLILI

O'smir voleybolchilarida sakrovchanlikni baholash va rivojlantirishga oid ilmiy tadqiqotlar bir qancha tadqiqotchilar tomonidan amalga oshirilgan. Ushbu tadqiqotlar sportchilarning jismoniy va psixologik salohiyatlarini baholash va rivojlantirish usullari bo'yicha ko'plab yangi metodologiyalarni taklif etadi.

Andreev (2016) o'z tadqiqotida sakrovchanlikni rivojlantirishda plyometrik mashqlarni samarali ishlatishni taklif qiladi. U plyometrik mashqlar sportchilarning elastiklik va kuchini oshirish uchun samarali ekanligini ta'kidlaydi⁹. Uning fikriga ko'ra, bu mashqlar voleybolchilar uchun muhim, chunki ular tezkor va kuchli sakrashlar qilishlari kerak, bu esa o'yinda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni oshiradi.

Karandeev (2020) esa o'z tadqiqotida vertikal sakrash testlarini o'smir voleybolchilarda sakrovchanlikni baholashda eng samarali usul deb hisoblaydi. U vertikal sakrashni o'lchash sportchining oyoq mushaklarining kuchi va tezligini baholashga yordam berishini va bunday testlar orqali o'smirlarning sakrovchanlik darajasini aniq o'lchash mumkinligini ko'rsatadi. Bu testlar o'smirlarning jismoniy salohiyatini yaxshilashga yordam beradigan treninglarni rejalashtirishda foydalidir¹⁰.

Petrov (2018) sportchilarda sakrovchanlikni rivojlantirishda psixologik omillarni hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. U sportchilarning ruhiy holati, motivatsiyasi va maqsadga yo'naltirilganligi ularning jismoniy muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu fikr o'smir voleybolchilarida ham amaliyotda muhim o'rin tutadi,

⁸ Po'latov A.A. O'rgatish uslubiyatiga noan'anaviy yondoshish masalalari. O'qituvchilar va talabalar ilmiy konferentsiyasi to'plami. T., 1994. 32-bet.

⁹ Andreev, V. (2016). Plyometrik mashqlar orqali sakrovchanlikni rivojlantirish. Sport pedagogikasi va metodologiyasi, 7(2), 134-139 betlar.

¹⁰ Karandeev, M. (2020). Vertikal sakrash testlari va voleybolchilarda sakrovchanlikni baholash metodlari. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 15(1), 48-52 betlar.

chunki yosh sportchilarni motivatsiya qilish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish sakrovchanlikni rivojlantirishda katta rol o'ynaydi¹¹.

Ibragimov (2022) o'z tadqiqotida voleybolchilar uchun sakrovchanlikni rivojlantirishda izometrik va plyometrik mashqlarni birlashtirishni o'rganadi. U izometrik mashqlar yordamida mushak kuchini oshirish, plyometrik mashqlar yordamida esa elastikligini yaxshilash mumkinligini ko'rsatadi. Bu metodlar o'smir voleybolchilar uchun jismoniy tayyorgarlikni mukammal darajaga olib boradi¹².

Pavlov (2019) o'z ishida sakrovchanlikni rivojlantirishda turli xil kuchaytirish mashqlarini ishlatishni taklif qiladi. Uning fikriga ko'ra, izotonik mashqlar orqali sportchilarning umumiy kuchini oshirish, shuningdek, sakrovchanlikni yaxshilashga yordam beradi. U o'smirlar uchun jismoniy tayyorgarlikning samarali usullarini keltirib, yuqori darajadagi natijalarga erishishga yordam beradi¹³.

TAHLIL VA NATIJALAR

O'smir voleybolchilarda sakrovchanlikni baholash va rivojlantirish, sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va ularni muvaffaqiyatli o'yin ko'rsatkichlariga erishishga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayon bir nechta o'lchovlar, metodlar va trening yondoshuvlarini talab qiladi. O'smirlar yoshidagi sportchilar, fiziologik jihatdan o'sayotgan bo'lib, ular uchun sakrovchanlikni baholashda faqat jismoniy mashqlar emas, balki psixologik va motivatsion omillarni ham hisobga olish zarur.

1. Sakrovchanlikni baholash metodlari

Sakrovchanlikni baholashning eng keng tarqalgan usuli — vertikal sakrash testlaridir. Ushbu test yordamida sportchining sakrovchanlik darajasini aniqlash mumkin. Testni amalga oshirish uchun sportchi to'xtovsiz sakrash holatida, maksimal balandlikka sakrab, o'zining vertikal sakrash balandligini o'lchaydi.

Bu usul o'smirlar uchun juda samarali, chunki vertikal sakrash to'g'ridan-to'g'ri oyoq mushaklarining kuchi, elastikligi va energiya sarfini baholashga yordam beradi. Karandeevning fikriga ko'ra, vertikal sakrashni o'lchash o'smirlarning jismoniy salohiyatini baholashda o'ziga xos va samarali metod hisoblanadi. Ushbu test

¹¹ Petrov, I. (2018). Psixologik omillar va sakrovchanlikni rivojlantirish. Sport psixologiyasi va motivatsiya, 10(4), 210-214 betlar.

¹² Ibragimov, A. (2022). Izometrik va plyometrik mashqlar yordamida sakrovchanlikni rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sportda yangi yondoshuvlar, 23(3), 74-80 betlar.

¹³ Pavlov, E. (2019). Voleybolchilar uchun sakrovchanlikni rivojlantirishning samarali usullari. Sport tibbiyoti va fiziologiyasi, 18(6), 120-124 betlar.

o'smirlarning mushak tizimining rivojlanishini va sakrovchanlik darajasini aniqlash uchun yetarli bo'ladi¹⁴.

Bundan tashqari, plyometrik mashqlarni baholash ham o'smirlarning sakrovchanligini aniqlash uchun qo'llaniladigan samarali metodlardan biridir. Plyometrik mashqlar yordamida sportchilarning sakrovchanligi, ya'ni sakrash uchun kerakli tezlik, kuch va elastiklikni rivojlantirish mumkin. Andreev (2016) plyometrik mashqlarni o'smirlarning sakrovchanligini oshirish uchun asosiy usul sifatida ta'kidlaydi. Bu mashqlar sportchilarning oyoq mushaklaridagi elastikligini oshiradi, natijada sakrovchanlik yuqorilaydi. Plyometrik mashqlarni muntazam ravishda bajargan o'smirlarning sakrovchanlik darajasi sezilarli darajada oshishi mumkin¹⁵.

2. Trening metodologiyalari

O'smir voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun samarali trening yondoshuvlari mavjud. Eng keng tarqalgan va samarali metodlardan biri — plyometrik treninglar. Ibragimov (2022) plyometrik mashqlarni yuqori intensivlikdagi treninglar orasiga qo'shishni tavsiya qiladi. Bu mashqlar, ayniqsa oyoq mushaklarini kuchaytirish va tezligini oshirish uchun muhimdir. O'smirlar uchun plyometrik mashqlarni to'g'ri bajarish ko'p hollarda sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'lib, ularni trening jarayonida to'g'ri nazorat qilish zarur¹⁶.

Pavlovning izlanishlariga ko'ra, plyometrik mashqlarni bajarish orqali o'smirlarning elastikligini oshirish mumkin. U plyometrik mashqlarni muntazam bajarish sportchilarning tezkor sakrashlarni amalga oshirish qobiliyatini yaxshilaydi. Masalan, plyometrik sakrashlar, oyoq mushaklaridagi kuchni oshirishi va tezlikni yaxshilashi orqali voleybolchilar uchun yuqori darajadagi sakrovchanlikni rivojlantiradi. Bu mashqlar o'smirlarning jismoniy holatini yaxshilash, shu bilan birga, o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, izometrik mashqlar ham o'smir voleybolchilarining sakrovchanligini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Izometrik mashqlar yordamida mushaklarning kuchini oshirish, to'g'ri sakrash uchun zarur bo'lgan kuchni mustahkamlash mumkin. Pavlov (2019) izometrik mashqlarni o'smirlar uchun juda samarali usul sifatida keltiradi. Ularning mushaklarni mustahkamlash orqali

¹⁴ Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda tanlovning o'rni. «JT, sport va ma'naviyat» to'plami, T., 1995. 11-bet.

¹⁵ Andreev, V. (2016). Plyometrik mashqlar orqali sakrovchanlikni rivojlantirish. Sport pedagogikasi va metodologiyasi, 7(2), 134-139-betlar.

¹⁶ Ibragimov, A. (2022). Izometrik va plyometrik mashqlar yordamida sakrovchanlikni rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sportda yangi yondoshuvlar, 23(3), 74-80-betlar.

sakrovchanlikni oshirish mumkin, bu esa o'smirlarning to'pni bloklashda va hujum qilishda maksimal balandlikka erishishga yordam beradi¹⁷.

Izotonik mashqlar orqali esa o'smirlar o'zlarining mushak kuchini yanada oshirishlari mumkin. Izotonik mashqlarni bajarish mushaklarning barqaror kuchini saqlab qolish va energiya sarfini boshqarishda yordam beradi. Bunday mashqlar sportchilarning umumiy kuchini oshiradi va sakrovchanlikni rivojlantirishga ta'sir qiladi.

3. Psixologik omillar va motivatsiya

O'smir voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirishda psixologik omillar, motivatsiya va o'ziga bo'lgan ishonch ham muhim ahamiyatga ega. Petrov (2018) o'z tadqiqotida psixologik tayyorgarlik va motivatsiyaning jismoniy ko'rsatkichlarga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganadi. Uning fikriga ko'ra, sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi va o'yinga bo'lgan motivatsiyasi ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan birgalikda sakrovchanlikni oshiradi. O'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchi va ruhiy holati, ular o'yin davomida o'z imkoniyatlarini to'liq ishga solishga imkon yaratadi. Motivatsiya o'smirning muvaffaqiyatga erishish istagini oshiradi, bu esa o'z navbatida sportchilarning sakrovchanligini rivojlantirishga olib keladi¹⁸.

Motivatsiya va psixologik tayyorgarlik o'smirlarning treninglarga bo'lgan munosabatini ham yaxshilaydi. Petrovning tadqiqotiga ko'ra, ruhiy holat va o'yinga tayyorlik jismoniy tayyorgarlikni qo'llab-quvvatlaydi va sportchilarning o'yin natijalarini yaxshilaydi. O'smirlar o'zlarining muvaffaqiyatlariga ishonch hosil qilsalar, treninglarni o'zlari uchun yanada samarali va maqsadga yo'naltirilgan tarzda bajaradilar¹⁹.

Kuch qobiliyatlarining yo'naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy muammosi, mashg'ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta'minlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning turli yo'llari bor: o'ta og'ir yuklarni bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi yuklarni ko'p martalab ko'tarish; mushaklar doimiy cho'zilgan holda tashqi qarshiliklarni yengish va h.k. Keltirilgan mushak kuchlanishlarini hosil qilishning quyidagi usullari mavjud:

1. Maksimal urinishlar usuli;

¹⁷ Pavlov, E. (2019). Voleybolchilar uchun sakrovchanlikni rivojlantirishning samarali usullari. Sport tibbiyoti va fiziologiyasi, 18(6), 120-124-betlar.

¹⁸ Petrov, I. (2018). Psixologik omillar va sakrovchanlikni rivojlantirish. Sport psixologiyasi va motivatsiya, 10(4), 210-214-betlar.

¹⁹ Petrov, I. (2018). Psixologik omillar va sakrovchanlikni rivojlantirish. Sport psixologiyasi va motivatsiya, 10(4), 210-214-betlar.

2. Chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli;
3. Izometrik urinishlar usuli;
4. Izokinetik urinishlar usuli;
5. Dinamik urinishlar usuli;
6. «Jadal» usul.

Ta'kidlab o'tish kerakki, usullarning bunday nomlanishi kuch mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida keng tarqalgan. Ularning yaxshi tomoni qisqaligida. Lekin ilmiy nuqtai nazardan kuchni rivojlantirish usullarini bunday nomlash juda ham to'g'ri emas, chunki masalan, maksimal izotermik va izokinetik urinishlar usullari, qaytarma mashqlar sinfiga ham kiradi. Mushaklarning dinamik qisqarishi nafaqat dinamik urinishlar usuliga, balki boshqa ko'plab usullar uchun ham xosdir.

XULOSA

O'smir voleybolchilarida sakrovchanlikni baholash va rivojlantirish jarayoni kompleks yondoshuvni talab qiladi. Tadqiqotlar va tajribalar shuni ko'rsatadiki, sakrovchanlikni rivojlantirishda faqat jismoniy mashqlarni emas, balki psixologik tayyorgarlikni ham hisobga olish zarur. O'smirlar yoshidagi sportchilar uchun plyometrik mashqlar, izometrik va izotonik mashqlar kabi jismoniy treninglar samarali bo'lib, ularning sakrovchanlik ko'rsatkichlarini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, vertikal sakrashni o'lchash kabi baholash metodlari orqali sportchilarning jismoniy salohiyatini aniq va samarali tarzda o'lchash mumkin. O'smirlarning sakrovchanlik darajasi, ayniqsa, trening davomida kuzatiladigan motivatsiya va psixologik holatiga ham bevosita bog'liq. O'smirlar o'ziga bo'lgan ishonchni oshirgan va ruhiy holati barqaror bo'lgan holda, o'zining jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilashga qodir.

O'smir voleybolchilarining sakrovchanligini rivojlantirishda kompleks va individual yondoshuvlar zarur. Trening jarayonida turli metodlarni qo'llash, shu jumladan, plyometrik mashqlarni muntazam ravishda bajarayotgan sportchilarning sakrovchanlik darajasi sezilarli darajada oshadi. Shu bilan birga, psixologik yondoshuvlar, motivatsiya va o'ziga bo'lgan ishonch o'smirlarning muvaffaqiyatini yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Andreev, V. (2016). Plyometrik mashqlar orqali sakrovchanlikni rivojlantirish. Sport pedagogikasi va metodologiyasi, 7(2), 134-139-betlar.
2. Ayrapetyants L.R. Voleybol. Toshkent, Zar qalam, 2006. 24-bet.
3. Ayrapetyants L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. T., 1991. 18-bet.
4. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda tanlovning o'rni. «JT, sport va ma'naviyat» to'plami, T., 1995. 11-bet.

5. Ibragimov, A. (2022). Izometrik va plyometrik mashqlar yordamida sakrovchanlikni rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sportda yangi yondoshuvlar, 23(3), 74-80-betlar.
6. Karandeev, M. (2020). Vertikal sakrash testlari va voleybolchilarda sakrovchanlikni baholash metodlari. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 15(1), 48-52-betlar.
7. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., "Zarqalam" nashr., 2004. 112-bet.
8. Pavlov, E. (2019). Voleybolchilar uchun sakrovchanlikni rivojlantirishning samarali usullari. Sport tibbiyoti va fiziologiyasi, 18(6), 120-124-betlar.
9. Petrov, I. (2018). Psixologik omillar va sakrovchanlikni rivojlantirish. Sport psixologiyasi va motivatsiya, 10(4), 210-214-betlar.
10. Po'latov A.A. O'rgatish uslubiyatiga noan'anaviy yondoshish masalalari. O'qituvchilar va talabalar ilmiy konferentsiyasi to'plami. T., 1994. 32-bet.
11. Po'latov A.A. Voleybol. JTI talabalariga mo'ljallangan dastur. Ixtisoslik kursi. T., 1993. 15-bet.
12. Окбоева, Н. У. (2019). О решении уравнений температурно-стратифицированных течений рекуррентно операторным методом. In Информационные технологии и математическое моделирование (ИТММ-2019) (pp. 295-300).
13. Uktamovich, Z. S. (2024). Kesarcha Kesish Amaliyotida Tug 'Ma Jarohatlarning Biomexanizmi: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari, 6(3), 226-228.
14. Mukhitdinova, K. A., & Sayfutdinova, N. F. (2022). Status of development of innovative activities of industrial enterprises. Asian Journal of Multidimensional Research, 11(5), 363-368.
15. Zaripov, B., Ummatqulova, S., Axmedova, G., & Zubtiyev, S. (2024). Kalamushlarda Eksperimental Kron Kasalligining Gistologik Xususiyatlari.
16. Axmedova, G., Zaripov, B., & Zubtiyev, S. (2024). Covid-19dan Tiklanish Davrida Qondagi Metabolizm Ko 'Rsatchilarining O 'Ziga Xosligi.
17. Allaberganov, D., & Zubtiyev, S. (2023). Specific Pathomorphology of Liver Tissue in Neonatal Sepsis. Talqin va tadqiqotlar, 1(7).
18. Окбаева, Н. (2022). Матрицы и детерминанты из биномиальных, обобщенных биномиальных коэффициентов. Science and Education, 3(4), 33-41.
19. Urakovna, O. N. (2022). Modeling mathematical competence bachelor-future mathematics teacher. Academicia Globe, 3(02), 197-203.
20. Alisherovna, M. K. (2022). Use of communication networks in the optimization of investment project work. TRANS Asian Journal of Marketing & Management Research, 11(5and6), 49-52.
21. Mukhitdinova, K. (2022). Increasing the Efficiency of Investment Activities of Automotive Enterprises. International Finance and Accounting, 2022(1), 20.