МУШАКЛАРНИ ЧЎЗИЛТИРИШ-БЎШАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН РАЗМИНКА СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ПСИХОФУНКЦИОНАЛ ШАЙЛАНТИРИШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

М. А. Кдирова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Г. Н. Абатова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

АННОТАЦИЯ

Мақолада мусобақалар арафасида ва ўйин олдидан волейболчиларда юзага келадиган салбий руҳий реакциялар белгиларини ўрганиш натижалари тақдим этилган. Бундай салбий руҳий-жисмоний ҳис-туйғуларни пресс-депрессор разминка (мушакларни чўзилтириш-бўшаштириш) йўли билан жанговар тайёргарликнинг шаклланганлигига ўз-ўзини ишонтириш орқали бартараф этиш имконияти аниқланган.

Калит сўзлар: мушаклар, чўзилтириш, психофункционал ҳолат, волейбол, мусобақалар, аутоген машғулот , анкета сўрови, руҳий ҳис-туйғу.

AS A MEANS OF PSYCHOFUNCTIONAL TRAINING FOR ATHLETES

M. A. Kdirova
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

G. N. Abatova
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The article presents the results of the study of the signs of negative mental reactions that occur in volleyball players before and before competitions. The possibility of overcoming such negative mental and physical feelings through self-confidence in the formation of combat readiness through a press-depressor razminka (muscle stretching-relaxation) has been identified.

Keywords: muscles, stretching, psychofunctional condition, volleyball, competitions, autogenic training, questionnaire survey, emotional feeling.

КИРИШ

Замонавий спорт ривожининг муҳим тенденцияларидан бири - бу юқори спорт натижаларига эришиш учун тобора кучайиб бораётган рақобатдир. Ўйин спортида яна битта тенденция мавжуд - техник ва тактик ҳаракатлар ҳажми ва бирлик комбинациясига тўғри келадиган ўйин комбинацияси. Агар бир кунда икки марта ўтказиладиган жадал машғулотлар, кескин кураш остида ўтадиган ўйинларни ҳисобга оладиган бўлсак, унда бундай шиддатга бардош бериш функционал-руҳий энергиянинг максимал даражада сафарбар қилинишини талаб этади. Бу ўйинчиларда аэроб-анаэроб чидамлилик захираси етарли бўлгандагина мумкин бўлади. Айнан шундай чидамлилик сезги-мувофиқлаштирувчи чидамлиликни ривожлантириши мумкин, бу кейинчалик узоқ вақт давомида ўйин ҳаракатларининг ишончлилигини таъминлайди. Аммо бу волейболчилардан максимал жисмоний ва руҳий саъй-ҳаракатларни талаб қилади, шу орқали организмнинг амалий машғулотлар ва кескин юкламаларга етарли даражада бардош бериши учун шарт-шароитлар яратилади [2; 3-5-б.].

Воллейболнинг ўзига хос жиҳатлари нуқтаи назаридан машғулотлар, шиддатли ўйинлар ва бошқа моторли ҳаракатлар билан боғлиқ кундалик психик-жисмоний юкламалар тананинг оёқ-қўллар қисмига тушади. Демак, эртами-кечми, қўлланилаётган юкламанинг катталигига ва воллейболчининг функционал ҳамда жисмоний имкониятларига боғлиқ ҳолда маҳаллий толиқиш пайдо бўлади. У тана бўйлаб тез тарқалиб, ҳаракатларни бошқарувчи сенсор механизмларга бориб етади. Шунинг учун спорт амалиётида, хусусан, волейболда, жорий толиқиш аломатларини ўз вақтида бартараф этиш ва аутоген сингиб кетиш режимда бажариладиган қисқа муддатли чўзилтирувчи-бўшаштирувчи ёки пресс-депрессор машқлар ёрдамида психик-жисмоний кўрсаткичларни тезда тиклаш жуда муҳимдир.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Маълумки, инсон ташқи ва ички муҳитнинг турли омиллари таъсири остида шартли рефлексли стресс стимулларнинг таъсир қилиш қонунларига кўра юзага келадиган маълум руҳий синдромларни (ҳаяжонланиш, хавотирланиш, апатия, талвасага тушиш ва бошқаларни) бошдан кечиради. Агар инсон бундай муҳитга ёки вазиятга биринчи марта тушса, бундай реакциялар аниқ бир тасаввурларга эга бўлади (биринчи сана, биринчи чиқиш, биринчи мусобақа ва бошқалар). Бундай вазиятларда қатнашиш такрорланиши билан ташқи муҳит таъсирининг кучи (рақиб, томошабинлар, олқишлар ва бошқалар) сўна бошлайди, атрофдаги стресс-омилларга аста-секин мослашиш пайдо бўлади.

Ўргатиш ва спорт машғулотларининг назарий ҳамда услубий асосларини ишлаб чиқиш, шунингдек, спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш билан шуғулланувчи мутахассислар ҳамда олимлар ҳар доим спортдаги психологик муаммоларнинг бу нозик томонларини ҳисобга олишади [3, 198 б; 4, 37-41-б; 5, 312-б; 6, 218-б.].

Шубҳасиз, турли хил руҳий ҳис-туйғулар ва реакциялар барча оддий одамларга хос, лекин улар спортчиларнинг ҳаёти ва спорт фаолиятида жуда муҳим амалий аҳамиятга эга. Шунинг учун мураббийлар спортчиларнинг узоқ муддатли спорт машғулотлари босқичларидаги тайёргарлик жараёнида ушбу ҳис-туйғуларни шакллантириш, такомиллаштириш ва бошқаришнинг технологик моҳиятини ҳисобга олишлари керак. Улар салбий руҳий ҳис-туйғуларни йўқотиш ва ижобийларини рағбатлантириш учун касбий ва педагогик маҳоратга эга бўлишлари лозим. Спортчиларда мусобақалардаги чиқишлар арафасида ва ундан олдин ҳар қандай ҳолатда муайян сезги ва руҳий реакциялар юзага келади.

Ушбу реакцияларнинг ижобий ёки салбий хусусияти мавжуд стресс қўзғатувчининг (вазиятнинг) кучи, спортчининг мусобақалардаги иштироки, ҳиссиётларни бошқариш қобилияти, жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги, спортчининг феъл-атвори, кайфияти ва оилавий фаровонлиги каби омилларга боғлиқ. Маълумки, инсон ушбу омилларнинг кўпчилигидан қочиб қутула олмайди, аммо бу ҳолда мураббийнинг касбий ва педагогик маҳорати етакчи мавқега эга ва салбий руҳий реакцияларнинг олдини олиш ҳамда спортчининг ижобий руҳий тайёргарлигини шакллантиришда ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Мураббий ўз шогирдини кераксиз хавотир ва ташвишлардан чалғитиши, уни ундаги қобилиятга ишонтириши, олдинда турган ўйиндаги кучли рақибдан аввал қандай қилиб ғолиб чиққанини эслатиши ва, охир-оқибат, спортчининг жанговар ҳолатини шакллантириб, кескин ва шиддатли юкламаларга тайёрлаши керак.

НАТИЖАЛАР

Ушбу амаллар мажмуида ўйин олдидан ўтказиладиган индивидуал машғулот етакчи аҳамиятга эга. Бундай машғулот бефарқлик ва талвасага тушиш ёки бошқа ҳар қандай салбий руҳий реакцияларни бартараф этишга қодир. Сўнгги йилларда кўплаб спорт турларида, айниқса волейболда машғулотдан ва ўйиндан олдин ўтказиладиган разминка анъанавий машқлар билан бошланади, улар "чўзилтириш" машқлари деб аталади. Бундай машқлар турли хил дастлабки ҳолатлардан: туриб, ўтириб, чалқанча ёки қоринда ётган

ҳолда мушакларни чўзилтириш ва бўшаштириш билан бажарилади. Бунда чўзилтириш машқларини бажаришда тана ҳолатини маълум бир муддат ҳаракатсиз ушлаб туриш машқланиш самарасини янада оширади. Бундай машқлар "мушак толалари, тўқима ва ҳужайраларнинг тузилишига чуқур кириб боради" ва мумкин бўлган жароҳатларнинг олдини олишга имкон беради. Бундан ташқари, ўзига хос гипноз ёрдамида машқларни бажариш уларнинг таъсирини икки баравар оширади.

Машғулотларнинг сўнгги босқичида анкета сўрови орқали биз ўйин олдидан юзага келадиган руҳий ҳис-туйғуларнинг айримларини ўрганиб чиқдик. Бунинг учун махсус саволнома ишлаб чиқилди ва респондентлардан “ҳа” ёки “йўқ” деган аниқ жавоб бериш сўралди. Биринчи сўровномадан сўнг текширилаётган волейболчилар олти ой давомида машғулотлар ва мусобақалар олдидан "чўзилтириш-бўшаштириш" шаклида пресс-депрессор машқларни ўз ичига олган разминкани амалга оширдилар. Белгиланган вақтдан кейин улар яна сўровномада қатнашдилар.

Анкета саволларига имкон қадар ҳаққонийроқ жавоблар олиш мақсадида респондентлар билан руҳий ҳис-туйғулар, реакциялар ва эмоционал ҳолатларга доир саволлар, атамалар ва тушунчаларнинг моҳиятини аниқлаш учун олдиндан суҳбат ўтказилди.

Респондентлар орасида ўтказилган дастлабки сўров натижалари 1-жадвалда келтирилган. Жадвалдан кўриниб турибдики, "Ўйин олдидан сиз ҳаяжонни ҳис қилдингизми? -" деган саволимизга 12 респондентдан 9 нафари "ҳа" деб жавоб берди ва 3 нафари ҳеч қандай ҳаяжон сезмаганлигини қайд этди.

1-жадвал

Дастлабки сўров натижалари (n = 12)

Т/р	Саволлар	Жавоблар	
		ҳа	йўқ
1.	Ўйиндан бир кун олдин ҳаяжонланишни ҳис қилдингизми?	9	3
2.	Кеча уйқуингиз тинч ўтдими?	7	5
3.	Ўйин олдидан безовталикни ҳис қилдингизми?	10	2
4.	Ўйин олдидан қўрқувни ҳис қилдингизми?	5	7
5.	Ўйиндан олдин бефарқликни ҳис қилдингизми?	3	9
6.	Ўйиндан олдин ҳаддан ташқари ҳаяжонни ҳис қилдингизми?	8	4
7.	Одатий разминкадан сўнг салбий ҳис-туйғулар йўқолдими?	2	10

Спорт амалиётида кўпинча нафақат ёш, балки малакали спортчиларда ҳам тунги уйқу пайтида олдинда турган мусобақалар арафасида безовталанадиган, турли хил тушларни бошдан кечирадиган, одатдаги нафас олиш ритми ва юрак фаолияти ўзгарадиган ҳолатлар кузатилади. Анкетанинг иккинчи саволи айнан шунга ойдинлик киритиб, жавоблар қуйидача бўлди:"ҳа" - 7 киши, "йўқ" - 5 киши.

Анкетанинг 3- ва 4-саволлари ўйин олдидан спортчиларда хавотирланиш ва қўрқув ҳиссининг мавжудлиги билан боғлиқ эди. Шуни таъкидлаш керакки, хавотир ва қўрқув бир хил эмас. Хавотирланиш - бу табиий психоэмоционал реакциянинг биринчи ва бошланғич босқичидир, у олдинда турган масъулиятли мусобақадан бироз ҳадиксирашда намоён бўлади. Ҳаддан ташқари хавотирга тушиш осонгина қўрқув туйғусига айланиши мумкин ва шунинг учун баъзи спортчилар ушбу икки ҳодисани аниқ фарқлай олмайдилар. Ва шунинг учун, шубҳасиз, жавобларнинг нисбати мос равишда 10: 2 ва 5: 7 ни ташкил қилди. Ўз навбатида, қўрқув ёки бефарқликни, ёки талвасага тушиш – ўта ҳаяжонланишни келтириб чиқариши мумкин.

5- ва 6-саволлар бефарқлик ва талвасага тушиш ҳиссиётларини ўз ичига олган бўлиб, 3: 9 ва 8: 4 билан ифодаланди, 12 респондентнинг 3 нафарида бефарқлик ҳисси аниқланди ва 9 нафарида бундай туйғу гўёки йўқ эди. 8 респондентда талвасага тушиш борлиги қайд этилди ва 4 спортчи бундай ҳис-туйғуларга дуч келмади.

Кўпчилик респондентларда (10 киши) ўйин олдидан одатий разминкадан сўнг юқоридаги руҳий ҳис-туйғулар йўқолмади, демак, улар новазмин ҳолатда бўлганлар ва олдинда турган шиддатли ўйинга тўлиқ тайёр бўлмаганлар. Дастлабки сўров натижалари ва намоён қилинадиган руҳий ҳис-туйғуларнинг хусусиятлари спортчиларни мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш учун руҳий тайёрлаш бўйича ишларни мақсадли ташкил этиш зарурлигини кўрсатади. Шундай қилиб, стартолди шароитларида ва ўйин олдидан ўтказиладиган одатий разминка бажарилгандан кейин руҳий ҳис-туйғуларнинг намоён бўлиш хусусиятини ўрганишга қаратилган волейболчи респондентларнинг дастлабки сўрови натижалари барқарор салбий руҳий ҳолатнинг мавжудлигини аниқлашга имкон берди.

Бошқача қилиб айтганда, мусобақа ўйини бошланишидан олдин сўров иштирокчилари орасида аниқланган ноқулай руҳий ҳис-туйғулар ўйин олдидан ўтказиладиган одатий разминкадан кейин ҳам сақланиб қолади. Бу шундан далолат беради, ўйин олдидан бажариладиган одатий разминка старт олдидан

юзага келадиган салбий руҳий реакцияларни бартараф этиш хусусиятига эга эмас ва руҳий функцияларни спортчиларнинг олдинда турган ўйинга жанговар ҳолати даражасига олиб чиқа олмайди. Айнан шу ҳолатлар бизни стартолди салбий реакцияларни йўқотиш ҳамда психик функцияларни жанговар тайёргарлик ҳолатига шайлашга имкон берувчи ўйиндан олдинги разминканинг янада самарали вариантини ишлаб чиқишга ундади (2-жадвал).

Ўйин олдидан ўтказиладиган разминканинг бошида қўлланиладиган "чўзилтириш" (стретчинг) машқлари ёки пресс-депрессор машқлар қуйидагиларга ёрдам беради, деб тахмин қилинди:

- ички органлар, мушак толалари, тўқима ва ҳужайралар, бўғим-бойлам аппаратини ишга солиш ва "қиздириш";
- функционал тизимларни ишга солиш ва улар функцияларининг ишлаб кетиши;
- жароҳатлар, кўкаришлар, синиш-чиқишлар ва пайларнинг ёрилишини олдини олиш;
- мавжуд салбий руҳий реакциялар, ҳис-туйғулар ва ҳодисаларни бартараф этиш;
- руҳий функцияларни жанговар шайлик ҳолати даражасига етказиш.

2-жадвал

Волейболчилар учун ўйин олдидан ўтказиладиган разминканинг тажриба варианти ҳажми ва таркиби

T\p	Машқлар мазмуни	Меъёри
Пресс-депрессор ва махсус машқлар		
1.	Чалқанча ётиб – тиззаларгача эгилиш	10 м.
2.	Қоринда ётиб – орқага охиригача эгилиш	10м
3.	Полда ўтириб - ўнг ва чап томонларга охиригача бурилишлар	10 м.дан
4.	Чалқанча ётиб - оёқлар вертикал ҳолатда - силташлар	30 сония
5.	Худди шу ҳолат - "велосипед" машқи	30 сония
6.	Худди шу - бўйига қараб “қайчисимон” машқлар	30 сония.
7.	Худди шу – кўндалангига қараб бажарилади	30 сония
8.	Енгил сакрашлар ва имитация машқлари	2 дақиқа
9.	Секин югуришда ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб тезланишларни бажариш	5 дақиқа
10.	Тўп билан машқлар бажариш.	20 дақиқа

“Чўзилтириш” каби машқларни бажаришда асосий талаблар қуйидагилардан иборат: а) секин суръат; б) чуқур нафас олиш ва тез нафас

чиқариш; с) дастлабки ҳолатлар, эгилишлар, бурилишларни аниқ ва бироз вақт ушлаб туриш билан бажариш.

Волейболчилар ушбу ўйин олдидан қўланиладиган разминка мажмуасини машғулотлар ва мусобақа ўйинлари олдидан педагогик тажриба даври тугашига қадар олти ой давомида мунтазам равишда бажариб бордилар. Тажриба тугагандан сўнг, яъни Универсиада ўйинлари бошланишидан олдин барча спортчилар яна анкета сўровида иштирок этишди (3-жадвал).

3 жадвал

Иккиламчи анкета сўрови натижалари
(тажрибадан сўнг)

Т\р	**Саволлар**	**Жавоблар**	
		Ҳа	**Йўқ**
1	Ўйиндан бир кун олдин ҳаяжонланишни ҳис қилдингизми?	5	7
2	Кеча уйқуингиз тинч ўтдими?	4	8
3	Ўйин олдидан безовталикни ҳис қилдингизми?	6	6
4	Ўйин олдидан қўрқувни ҳис қилдингизми?	3	9
5	Ўйиндан олдин бефарқликни ҳис қилдингизми?	-	12
6	Ўйиндан олдин ҳаддан ташқари ҳаяжонни ҳис қилдингизми?	-	12
7	Одатий разминкадан сўнг салбий ҳис-туйғулар йўқолдими?	9	3

Тажриба сўнгида ўтказилган анкета сўрови натижалари шуни кўрсатдики, биз томонимиздан ишлаб чиқилган ўйин олдидан ўтказиладиган разминкани бажарган волеболчиларда салбий руҳий ҳис-туйғулар дастлабки анкета сўровига нисбатан кам намоён бўлди. Ўйинолди разминкасининг тажриба варианти бажарилгандан сўнг 12 нафар волейболчидан 9 нафарида кузатилган салбий руҳий ҳис-туйғулар деярли йўқолди. Ўйиндан бир кун олдин ҳаяжонланиш ҳисси 12 кишидан фақат 5 нафарида намоён бўлди. Бундай салбий руҳий ҳис-туйғуларнинг биринчи анкета сўрови натижаларига нисбатан паст даражада намоён бўлиши бошқа саволларда ҳам аниқланди. Шуни алоҳида эътироф этиш жоизки, волейболчиларда тажрибадан сўнг кам намоён бўлган салбий руҳий ҳис-туйғулар ўйин олдидан ўтказиладиган разминка бажарилгандан сўнг 75% га йўқолди.

ХУЛОСА

Мусобақалар олдидан юқори малакали волейболчиларда намоён бўладиган руҳий ҳис-туйғуларни аниқлаш бўйича ишлаб чиқилган ва

қўлланилган анкета сўрови дастури стартолди шароитларида хавотирланиш, бефарқлик ва талвасага тушиш каби муҳим салбий руҳий реакциялар мавжудлигини аниқлашга имкон берди. Бу салбий ҳис-туйғулар ўйин олдидан ўтказилган одатий разминкадан кейин ҳам йўқолмаганлиги аниқланди. Анкета сўровида қатнашганларнинг ишончли натижалари шундан далолат берадики, олти ой давомида мушакларни чўзилтириш ва бўшаштиришга қаратилган машқлардан фойдаланган ҳолда махсус ишлаб чиқилган ўйинолди разминкасининг мунтазам қўлланилиши аввал мавжуд бўлган ўйинолди салбий руҳий ҳис-туйғуларнинг бартараф этилишига олиб келди. Ўйин олдидан ўтказиладиган разминканинг тажриба варианти бажарилгандан сўнг руҳий фаоллик ошганлигининг ёрқин ифодаланган белгилари аниқланди. Демак, тажриба натижалари волейболчиларда мусобақаларга руҳий тайёргарликни шакллантиришда ишлаб чиқилган анкета сўрови дастури ҳамда ўйиндан олдин ўтказиладиган разминка вариантининг юқори самарасини тасдиқлайди ва шу сабабли уларни турли ёшдаги ва малакага эга волейболчиларнинг мусобақа тайёргарлиги амалиётига жорий этиш учун тавсия қилиш мумкин.

REFERENCES

1. Шукурова, С. С., & Алимова, Д. А. (2020). Развитие тренировочных нагрузок высококвалифицированных боксеров в горных регионах. *Молодой ученый*, (4), 454-456.
2. Шукурова, С. С., Маматова, З. А., & Юсупова, У. Р. (2020). Исследование количественного содержания аминокислотного спектра мембран эритроцитов и роль генетических и средовых факторов в ее формировании. *Интернаука*, (19-1), 21-22.
3. Ольховская, И. В., Шукурова, С. С., & Очилов, К. Т. (2020). Криптовалюта-новый шаг в мировой экономике. *Проблемы современной науки и образования*, (2 (147)).
4. Habibullayevna, B. G., Sobitjanovna, A. S., Makhmusovna, M., & Yusubjanovna, Z. (2020). Optimization Of Molecular-Genetic Methods For The Determination Of Resistance Markers Using Genotyping Of Actn3 And Ace Genes. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, *7*(10), 67-74.
5. Алиев, И. Б. (2020). Курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичларидаги толиқиш белгиларини турли ҳажмдаги таъсирига қараб юкламаларни тақсимлаш. *Фан-спортга*, (2), 42-45.
6. Умаралиева, Ф. Т., & Рахматова, Д. Н. (2019). Теннисга дастлабки ўргатиш босқичида тана мувозанатини сақлаш функциясини ўрни. *Фан-спортга*, 13-15.
7. Худойбердиева, Н. А. (2018). Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришда спортчининг фаолиятга қизиқишини шакллантиришнинг психопедагогик хусусиятлари. *Фан-спортга*, 27-31.
8. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.

9. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
10. Дадабаев, О. Ж. (2020). Юқори малакалари дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш хусусиятлари. *Фан-спортга*, 20-23.
11. Холбоев, Т. К. (2020). Обзор средств и технологий в процессе тренировки по легкой атлетике. *Наука, образование и культура,* (4 (48)).
12. Адилбеков, Т. Т., Маматова, З. А., Файзулаева, З. Р., Шукурова, С. С., & Тухтаева, Ф. Ш. (2020). Влияние физической нагрузки на систему" двигательное окончание-мышечное волокно". *Молодой ученый*, (9), 75-77.
13. Samarova, S. R. (2018). Forming Creative Vision of Person as Universal Method Enhancing Creativity. *Eastern European Scientific Journal*, (6).
14. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый,* (21), 974-976.
15. Xoshimova, D. (2019). Features of Grow of Sensate–Expressive Speech in English Language at the Students via Conceiving by Listening. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
16. Xoshimova, D. R. (2020). Using effective methods in preschool and primary school educational system. *Science and Education*, *1*(5), 170-173.
17. Айдаров, Е. Б. (2019). Экологическое воспитание и образование в современной школе. *Международной научно-практической конференции «5 Оразовские чтения: Вклад тюркской цивилизации в развитие науки и образование»*, *3*, 147-152.
18. Айдаров, Е. Б. (2020). Ўқувчи-ёшларга табиий худудларни муҳофаза қилиш орқали экологик тарбия бериш технологиялари. *Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар*, 166-169.
19. Айдаров, Е. Б. (2020). "Ўқувчи ёшларга табиий худудларни муҳофаза қилиш орқали экологик тарбия бериш технологияларини такомиллаштириш"нинг назарий асослари. *Мирзо улуғбек номидаги ўзбекистон миллий университети илмий журнали*, 68-71.
20. Айдаров, Е. Б., & Айдарова, А. Б. (2018). Процессы управления водными ресурсами распределённых ирригатционных систем. *Фундаментал фан ва амалиёт интегратцияси: Муаммолар ва истиқболлар. Республика илмий-амалий конференцияси*, 151-153.
21. Айдаров, Е. Б., & Айдарова, А. Б. (2020). Инновационные методы обучения оптимальному управлению водными ресурсами. *"Таълимда замонавий ахборот технологияларидан фойдаланишнинг инновацион усуллари"*, 133-135.
22. САФАРОВА, Д. Д., & ЯДГАРОВ, Б. Ж. (2020). Динамика показателей специальной работаспособности спиринтеров на различных этапах общеподготоввительного периода. *Фан-спортга*. 54-56.
23. Barakaevich, K. S. (2020). Improvement of Vocational Training of Pupils in Secondary Schools. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(1).
24. Қораев, С. Б. (2020). Профессионал таълимда ўқув амалиётларини ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари. *Academic research in educational sciences*, *1*(3).

25. Қораев, С., & Тилакова, М. (2020). Ўқувчилар креативлик қобилиятларини ривожлантириш бўйича тавсиялар. *Academic Research in Educational Sciences*, *1*(4), 184-189.
26. ЯРАШЕВ, К., & РАСУЛОВ, З. (2020). Спорт фаолиятида мураббийларга хос қобилиятларнинг намоён бўлиши: педагогик-психологик таҳлил ва талаблар. *Фан-Спортга*, (4), 66-69.
27. Rabidjanovna, S. S., & Akramovna, M. M. (2020). The problem of the formation of creative abilities of students in foreign psychology. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *10*(5), 1937-1943.
28. Bakhtiyorovich, O. B. Improvement of methodology of development of technical and tactical methods with rapid power of belbog wrestlers.
29. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга,* (1), 56-60.
30. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга,* (1), 65-68.
31. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой* ученый, (21), 974-976.