

BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH  
METODIKALARI

Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası o'qtuvchisi

Saidova Mahbuba Ayubovna

Buxoro Davlat Universitetining Pedagogika institute II-bosqich magistri

**Anotatsiya:** Maqolada badminton sport turining aholi sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni haqida fikr yuritilgan. Bu sport turi orqali jismonan epchil va chaqon bo'lishiga teran fikirlaydigan va yetuk shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qilishi, ularning so'g'ligi va kundalik hayotimizda uchrab turadigan bazi kasalliklarni oldini olish va sport bilan sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan.

**Annotation:** The article discusses the role of badminton in shaping a healthy lifestyle. Through this sport, it serves to nurture them to be physically agile and agile as deep-thinking and mature individuals, to prevent their health and some of the diseases we encounter in our daily lives, and to promote a healthy lifestyle through sports.

**Аннотация:** В статье рассматривается роль бадминтона в формировании здорового образа жизни. С помощью этого вида спорта он помогает воспитывать в них физическую подвижность и подвижность, как глубокомыслящих и зрелых личностей, предотвращать их здоровье и некоторые болезни, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, а также пропагандировать здоровый образ жизни с помощью спорта.

**Kalit so'z:** Badminton sport turi, sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarsi, beriladigan va aniq ko'rinadigan o'yinning hal qiluvchi bosqichi, Badmintonni o'rganish

**Keywords:** Badminton sport, playing sports, healthy lifestyle, decisive stage of given and clear game, Learning Badminton

**Ключевые слова:** бадминтонный спорт, занятия спортом, здоровый образ жизни, решающий этап заданной и понятной игры, обучение бадминтону.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topayotgani ushbu soha bo'yicha kadrlar tanlash, o'qitish va tayyorlash sifatini oshirish masalasini muhim strategik jarayonga aylantirmoqda. Mazkur jarayonlarni amalga oshirishda "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlar hamda shu sohani rivojlantirish bo'yicha yurtboshimiz tomonidan qabul qilingan O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu



borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida qator qonun, farmon va qarorlar qabul qilindi. Jumladan prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimizda nafaqat sportni rivojlantirishga balki ta'lim muassasalari va boshqa turdagi jamoalarda sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish, ulardagi mashg'ulotlarni har tomonlama takomillashtirish yo'lida dasturil amal bo'lib xizmat qilmoqda Farmonlar va Hukumat Qarorlarida qayd etilgan dolzarb vazifalarga asoslanish o'ta zarur shartlardan biridir.

Malakali raqobatbardosh kadrlar tayyorlash ustuvor jihatdan zamon talablariga mos ta'lim standartlari va o'quv dasturlarini yaratish, shakllantirish hamda ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan keng foydalanish choralarga bevosita bog'liqdir. Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va Jahonda badmintonni rivojlanishi, badmintonga o'rgatish (o'qitish) nazariyasi va uslubiyati, badmintonchilar tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bilim oladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan badminton bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar, badminton bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini yuritish malakalarini shakllantiradi.

Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-madaniy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, yetuk mutaxassis va shaxsga xos xislatlarini shakllantiradi, trenerlik va tashkilotchilik faoliyatiga ijodiy yondoshish faolligini jadallashtiradi va jismoniy sifatlarni va har taraflama o'z xarakatlarini boshqarishni rivojlantirishadi. Xarakatni tejamli va tez bajarish uchun ma'lum xarakat bajarish texnikasi talab etiladi, u esa asta –sekin shakllanadi.

Uning asosida:

- xarakat texnikasi bilimi(minimum);
- xarakatlanish tajribasining mavjudligi;
- yetarlicha jismoniy tayyorlanganlik darajasi yotadi.

Xarakatni o'zlashtirish haqida ijodiy fikrlaganda uddalash shakllanadi, xarakat ko'nikmalarini ongli boshqarganda, bajarish texnikasi doimo takomillashib boradi.

Yangi va murakkab xarakat dasturlarini o'rganish jarayonida, ular faol fikrlash faoliyatini va kuchli e'tiborni talab etadi. Xarakatlar ongli tarzda miyaning oxirgi (kortikal) tizimlari bilan boshqariladi, ular deyarli sezgir neyronlarning ma'lumotlariga bog'liq emas. Mashg'ulotlarda xarakatlarni ko'p bor takrorlash mobaynida, bajarilishning to'g'riligi



atayin nazorat qilinsa, xarakatlarni boshqarishga , birinchi afferent neyronlar bilan chambarchas bog'liq –oraliq orqa miya ham qo'shiladi, xarakatlar yengillashib ,koordinasiya oshadi. Vaqti bilan kortikal(yetakchi daraja) tizimlar buziladi, xarakatlar koordinasiyasi ong doirasidan chiqib ketadi. Xarakatlarni boshqarish fon darajasiga o'tadi. Ko'p marta takrorlanganda murakkab xarakatning tashkil etuvchilari o'zlashtiriladi va o'zaro bog'lanadi. Bu asta –sekin asosiy elementlarni , koordinasion tarkibini avtomatlashtirishga va avtomatlashtirilgan xarakat ko'nikmalarining namoyon bo'lishiga olib keladi.

Xarakat ko'nikmasining shakllanish jarayoni qator qonunlarga mos holda kechadi

1.Ko'nikma rivojlanishida o'zgarish tezligiga) – xarakat uddalamasidan o'tish(avtomatlashtirilgan ko'nikma bosqichida xarakatlarni o'zlashtirish) asta–sekin kechadi;

b) – gohida boshlanishida tezroq(tezda ilibolishadi);

v) –gohida uzoq vaqt ishlagandan keyin xarakatni egallayu olish keskin yuz beradi.

2."Ko'nikma" rivojlanishida "plato" (ushlanib qolishi)qonuni. Ushlanib qolish sababi organizmdagi individual moslashuvchanlik o'zgarishlari va tashqi ta'sir(mashg'ulot uslubi) tufayli yuz beradi.

3. Ko'nikmaning so'nish qonuni. Agar mashg'ulotlar to'xtatilsa, har qanday xarakat asta–sekin tezligi va sifatini yo'qotadi, bajarish paytida ishonchsizlik paydo bo'ladi, biroq butunlay yo'qoib ketmaydi , uni tiklash mumkin.

4.Rivojlanishda chegaraning yo'qlik qonuni, xarakat texnikasi ko'p yillik doimiy mashg'ulotlar natijasida takomillashishda davom etaveradi.

5. Xarakat ko'nikmasining ko'chish qonuni. Juda muhim jihat, ilgari o'rganilgan xarakatlar yangilarini o'zlashtirishni osonlashtiradi yoki yomon o'rnashib qolgan xarakat texnikasi maxoratning ortishiga to'sqinlik qiladi. Ko'pincha aytishadi, o'rgatish qayta o'rgatishdan oson. Ko'nikmalarining salbiy ta'sirini pasaytirish , hattoki yo'qotish mumkin, agarda murabbiy badmintonchiga asosiy tayanch nuqtalarni(ATN) to'g'ri aniqlab va ko'rsatib bersa, ularni ko'chirish kerak emas, o'quvchi esa ongli ravishda qayta ishlayveradi. Afsuski, eski texnik xatolarga ega eski odatlar charchaganda yoki stress holatlarida tez–tez namoyon bo'ladilar. Xarakatlarni avtomatik yuoshqarish sportchi ongini xarakatning mayda detallarini nazorat qilishdan ozod etadi va asosiy maqsadga yo'naltiradi, bu o'ta qo'zg'olish , toliqish va atrof muhitning o'zgarishi holatlarida juda muhim. Xarakat ko'nikmalarini ishonch bilan egallash ishonchlilikni, variativlikni va sportchining maqsadga erishishdagi qobiliyatini ko'rsatadi. Shuning uchun avvlari o'zlashtirilgan xarakatlarning koordinasiya ko'rinishlari asosida yuzaga kelgan xarakat ko'nikmalarini "ko'chirma" deb atashadi, xarakat faoliyatining keyingi takomillashish qobiliyati, ya'ni shug'ullanganlik rivojlanadi." Sportchi o'zlashtirishi kerak bo'lgan xarakat ko'nikma va uddalamalarning doirasi qanchalik keng bo'lsa, avvallari o'zlashtirilgan xarakat ko'nikmalarining takomillashi va yangilarining shakllanish imkoni shunchalik katta. Bo'lishi mumkin, faqat yuqori sport natijalaridagina murakkab xarakatlarni nazorat qilish tizimi namoyishi paydo bo'lmoqda, xarakatning neyro va psixofiziologik mexanizmlari bilan boshqarish asab tizimining ayrim



bo'limlarining tayyorlangan imkoniyatlariga mos tarzda amalga oshiriladi. Shu asnoda, xarakter uddalamalarinning turli – tumanligi ijodiy fikrlash evaziga texnik takomillashishga, bajarilayotgan xarakterlarni va tasavvurni taxlil qilishga olib keladi. Asosiy uddalamalarning biri – oddiy xarakterlarni murakkabroq xarakterlarga birlashtira olish, masalan, badmintonda kesilgan, burama, to'xtatib zarbalar berish va x.k. Orqa miyadan kelayotgan komandalar ketma –ketligi va ushbu komandalarni xarakterlarni bajarishga jalb etish , xarakter dasturi sifatida qabul qilinishi mumkin. Murabbiylarni (ayniqsa ,faoliyatini endi boshlaganlarni)e'tiborlarini,badmintonda o'rganilayotgan standart mashqlarni ko'p bora takrorlash yo'li bilan shartli reflekslarni shakllantirish faktoriga, tortish muhim. Ushbu uslub umumta'lim maktablaridagi passiv dars o'tishga o'xshab ketishi kerak emas. Texnik ustida ishlaganda doimo yodda tutish kepak, asab tizimi har takrorlashda mashqlarni o'zlashtirish ketma –ketligining rasional yo'lini xatolarning katto miqdoridan o'tib, ishlab chiqaradi va optimal qarorga keladi: xarakterning fikrlab bajariladigan qismi MAT ining oliy , xarakter qismi esa, quyi bo'limlari bilan boshqarish evaziga , bajariladi. Organizmning individual jihatlariga ko'ra, bajarilayotgan mashqlarning teskari bog'liqlik ichki va tashqi ma'lumotlari MAT da sportchida mavjud bo'lgan tasavvurlar , shakllanib ulgurgan texnik usullar bilan solishtiriladi,xarakter ko'nikmalarini o'zlashtirish ustida ishlash davomiyligi ana shunga, bog'liq. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, fikrlash tasavvurlari asab tizimiga xuddi real voqeya sifatida ta'sir etadi, mana nima, uchun o'ziga go'yo tashqaridan qarash, muhim. Badmintondagi har qanday murakkab xarakterni bajarishda , sportchini fikrlashga , dastlabki holatdan (tan,qo'llar, oyoqlar,raketka) birinchi xarakterdan boshlab, zarbani ijrosini hayolda tasavvur etishga va samarasini baholashga o'rgatish kerak. Sportchi xarakterlarining biomexanikasini avvalgi o'rganish va tushunish , fiziologik va ruxiy jarayonlardan ajralgan holda, mexanika nuqtai –nazaridan, xarakterlarni boshqarish nazariyasi rivojlanishini sezilarli tormozladi. N.A. Bernshteyn ishlaridan keyin , yangi konsepsiya paydo bo'ldi . Bu konsepsiyada ta'kidlanishicha, tirik xarakter – nafaqat tashqi muhit ta'siriga reaksiya bildirish yoki o'zaro ta'sir detallarining zanjiri , balki, o'zaro bog'langan , yaxlit struktura tashkil etgan ta'sirlar ko'rinishi.

Xarakterlarni boshqarish turli darajalarda – yetakchi (erkin darajalarning po'stloq daraja) darajadan boshlab, majburiy xarakterlarni boshqaruvchi , fon darajalarigacha, amalga oshiriladi . Tirik xarakterlarning yoritilishi yangicha tushunishni va tegishli atamalarni talab etdi. Yangi terminlar paydo bo'ldi, “xarakter modeli”, “xarakterlantirish vazifasi”, “sinab ko'rish” va x.k.

Xarakterlarni boshqarishda to'rt komponentli: motivlashtirish, fikrlash, dasturlash va bajarishdan iborat , xarakterlantirish dasturining aniq tushunchasi paydo bo'ldi. Xarakterlarni boshqarish nazariyasi qoidalari ajratib ko'rsatildi:

1. Odam erkin xarakterlarini boshqarish – bu murakkab , MAT ining fikrlash (ongli) faoliyati va mushaklar energiyasi (mushaklarning birgalikdagi xarakati) o'zaro xarakter bazasida tashkil topgan , murakkab jarayon.



2. Xarakterlarning murakkablik darajasiga qarab, ma'lum miqdordagi mushaklar jalb etiladi. Natijalovchi xarakter erkin xarakterlarning koordinasiya tizimi takomillashuviga, o'zlashtirilgan oddiy va murakkab xarakterlar to'plamidagi xarakter reflekslarining mavjudligiga bog'liq.

3. Majburiy ichki bog'liqlik mavjudligi asosida – xarakterlarni boshqarish tizimida zaruriy korreksiyaning bajarilishini aniqlashtirish amalga oshiriladi (MATning mexanizmlari uzatuvchi element, motorik xotira), keyin esa, dasturlovchi mexanizm aniqlashtirilgan xarakterlarni boshqarishda davom etadi.

4. Reaksiyalariga ko'ra, mushak tizimlari biror o'zlashtirilmagan xarakterni bajarishga tayyor bo'lmasa, u holda ong reseptorlari mushaklardagi zo'riqishlar bilan kerakli xarakter orasida to'g'ri o'zaro ta'sirni yo'lga qo'ya olmaydi. O'zlashtirilgan xarakterlarni bajarishni ikki xalqani boshqarish ko'rinishida tasavvur etish mumkin – tashqi (xarakterni mazmuniy taoafi) va ichki (xarakterning avtomatlashtirilgan detallari). Ichki xalqaga ko'nikmaning bioximik maqsadga muvofiqligini bevosita amalga oshirishning qulayroq ko'rinishlarin ishlab chiqarish va boshqarish yuklanadi. Tashqi xalqa esa, xarakterning mazmuniy tarafi detallarini to'g'ri amalga oshirish imkoniga ega.

Barcha alohida xarakter elementlarining bir butun xarakterga birlashishi sodir bo'ladi. Notanish xarakter birinchi marotaba takrorlanganda bosh miya po'stlog'ida, bir paytda xarakterning bajarilishini ta'minlaydigan oraliqlarining markazlari va xarakterda qatnashmayotgan qo'shni markazlar qo'zg'oladi. Ushbu vaziyatda mushaklar-antagonchilar xarakterning erkin bajarilishiga to'sqinlik qiladilar, xarakter taxminan va noaniq bajarilishi mumkin. Ko'p bora takrorlashlardan so'ng bosh miyadagi asabiy jarayonlar, xarakterning bajarilishini ta'minlaydigan markazlarda lokallashadi, qo'shni markazlar esa, go'yo “uzib qo'yiladilar”. Koordinasiyaning yaxshilanishi ortiqcha xarakterlarning sodir bo'lmasligiga olib keladi, oraliq, muvozanatsiz faza – xarakter uddalamasi boshlanadi. Doimiy mashg'ulotlar bosh miyaning barcha motorik darajadagi markazlar aro aloqalarning kengayishiga olib keladi. Tizimli tarzda davomli mashg'ulotlar mobaynida stabillashuv fazasi, xarakterlar avtomatlashgan, koordinasiya yuqori darajada – xarakter ko'nikmasining shakllanishi boshlanadi.

Xulosa qilib aytganda badmintonni o'rganishning afzalliklari bir necha jildlarni to'ldirishi mumkin. Biz ularni o'qishdan ko'ra foydalarni his qilishingizni xohlaymiz. Shunday qilib, vaqtni behuda sarflamang, badminton raketka va raketkani oling va birinchi zarbangizga tayyorlaning.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-mart, PQ-163-son (Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 14.03.2022-y., 07/22/163/0214-son)



2. Safarov D.Z.O., Khamroev B.X. The effectiveness of teaching gymnastics in higher education on the basis of innovative educational technologies // Scientific progress, 2021. T. 1. № 6.
3. Islomov E.Yu., Xamroev B.X., Safarov D.Z.U. Upravlenie vospitaniem yunogo sportsmena vo vremya zanyatiy fizicheskimi uprajneniyami i na trenirovke // Questions nauki i obrazovaniya, 2020. No. 20 (104).
4. FF Savrievich, TM Shodievich TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (04), 259-266
5. F.F. Savrievich [“THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLBOYS- PHYSICAL EDUCATION KNOWLEDGE”](#) Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (05), 41-48
6. F. Fazliddinov [“PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE SPECIALIST IN PHYSICAL CULTURE”](#) ACADEMICIA: An International Multidisciplinary, 2020
7. Z.N. Savriyevna Interpretation of Concepts of Human Dignity by Heroes in Utkir Khoshimov’s Works - Middle European Scientific Bulletin, 2021
8. N.R. Sabirova "The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes." International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development 3.3 (2021): 190-196.
9. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES Sabirova Nasiba Rasulovna 2021/5/24 E-Conference Globe 299-305
10. Abuzalova M. K., Sobirova D.R., Ahmadova U. Sh. Syntactic Properties Of Publicist Text Titles On The Internet. International Journal of Psychosocial Rehabilitation. ISSN: 1475-7192. 2020. P. 451-457. Fevral. -4.
11. Sabirova Nasiba Rasulovna. (2021). The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes. International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development, 3(3), 190-196.
12. Sabirova N.R. ZNACHENIE FIZICHESKOY KUL`TURI V SOVREMENNOM OBSHESTVE // Problemi pedagogiki. – 2020. – №. 6 (51).
13. Dustov Bakhtiyor Akmalovich, Toshov Murod Khalilovich, Sabirova Nasiba Rasulovna, Fazliddinov Farkhod Savrievich. Journal of Critical Reviews ISSN- 2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020 Review Article PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT Dustov Bakhtiyor Akmalovich, Toshov Murod Khalilovich, Sabirova Nasiba Rasulovna, Fazliddinov Farkhod Savrievich.
14. Sabirova Nasiba Rasulovna, Yusupov Jurabek Nusratilloevich POSSIBILITIES OF USING THE TOOLS USED IN TEACHING SHORT-DISTANCE RUNNING TECHNIQUES 2021/5/7 Web of Scientist: International Scientific Research Journal



15. Sabirova Nasiba Rasulovna INTERNATIONAL JOURNAL ON ECONOMICS, FINANCE AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT. RESEARCH PARK The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes.

16. Islomov E.YU., Xamroev B.X., Safarov D.Z.U. Upravlenie vospitaniem yunogo sportsmena vo vremya zanyatiy fizicheskimi uprajneniyami i na trenirovke // Voprosi nauki i obrazovaniya, 2020. № 20 (104).

17. Safarov D.Z.O'., Xamroev B.X. OLIY TA'LIMDA GIMNASTIKA DARSLARINI INNOVATSION TA'LIM TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA O'QITISHI SAMARADORLIGI // Scientific progress, 2021. T. 1. № 6.

18. Xamroyev B.X., Safarov D.Z.O. BELBOG 'LI KURASHCHINING FUNKSIONAL QOBILIYATI OSHIRISH YO 'LLARI // Scientific progress, 2021. T. 1. № 6.

19. FS Fazliddinov Printsip regulyarnosti v fizicheskom vospitani i yego znachenie VESTNIK MAGISTRATURI Nauchniy jurnal 4 (10), 85-86

20. F Fazliddinov, M Toshev Fizicheskaya kul'tura i sport kak formirovaniya sotsial'nogo zdorov'ya molodyoji Xalq ta'limi (ilmiy-metodik jurnali) 3 (3), 112-115

21. Samijonovich, T. S., Abdullaev, M. J., Tolybaevich, N. A., & Yurievna, N. O. (2020). Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 2907-2914.

22. Abdumalikovna T. D., Oktamovna J. N. The Use of An Example of People's Oral Creation and Modeling Technologies in The Development of Creative Thinking of Students During Learning the Uzbek Language in Primary School //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. – 2021. – T. 2. – C. 69-72.

23. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – T. 8. – №. 11.

24. Samijonovich, T. S., Abdullaev *Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 2907-2914.

25. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of " Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI*, 3(02), 312-320.

26. Абдуллаев, М. Ж. (2018). Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания. In *Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф* (pp. 14-18).

27. Junayduloevich, Abdullaev Mehridin. "METHODODOLOGY OF APPLICATION OF MOVING GAMES IN THE TRAINING OF YOUNG ATHLETES." *Конференции*. 2020.

28. Абдуллаев, М. Ж. "ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ." *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ* (2018): 10.



29. Абдуллаев М. Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов //Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 10-14.

30. Абдуллаев М. Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места //Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 7-10.

31. Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 11.

32. A.A.PuIatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov. Badminton nazariyasi va uslubiyati. (Q'quv qo'lanma). -T.: «Fan va texnologiya», 2017, 300 bel

33. Международный научно-образовательный электронный журнал «ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ». Выпуск №24 (том 6) (март, 2022). Дата выхода в свет: 31.03.2022. Страница 663 Саидова Махбуба Аюбовна

34. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. O'zbekistonda sport gimnastikasining rivojlanishi va sport gimnastikasiga bo'lgan e'tibor. Международный научно-образовательный электронный журнал «ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ». Выпуск №24 (том 6) (март, 2022). Дата выхода в свет: 31.03.2022.

