

YENGIL ATLETIKACHILARNI FUNKSIONAL XOLATINI BAXOLAH ASOSIDA MASHG'ULOTLAR REJASINI OPTIMALLASHTIRISH

Saidova Sarvinoz

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

saidovasarvinoz@oxu.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada, yengil atletikachilarni funksional xolatini baxolash asosida mashg'ulotlar rejasini optimallashtirish mavzusida ma'lumotlar kelgan.

Kalit so'zlar: yugurish, nayza uloqtirish, atletika, sakrash, ko'pkurash, uloqtirish, musobaqa.

Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi. Qadimiy yunon so'zi "atletika" o'zbek tilida kurash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Yengil atletika sportining ayrim turlari (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurashlardan iboratdir) uzoq vaqtlardan buyon Movarounnahr o'lkasida istiqomat qiluvchilarning shug'ullanib kelgan mashg'ulotlari, xususan, Sarmish (soyidagi) tog'larida eramizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarni tasviri qoldirilgan. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalanganligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni. O'zbekiston Respublikasi hududida o'tkaziladigan yengil atletika musobaqa qoidalari Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) qoidalariga asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, Shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan o'tkaziladi. Xalqaro rasmiy musobaqalar olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Evropa, Osiyo, jahon kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari (bir necha IAAF a'zolari o'rtasida uchrashuvlar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalari asosida o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi. Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma-xil turlarga bo'linadi. Yengil atletika turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Yengil atletika shug'ullansa barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortishi va odam organizimiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish. Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish. Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa

beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari. Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakatni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir.

Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat. O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Maktabgacha ta'lim muassasalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish usullari, shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda asosiy tashkiliy shakli, guruh bo'lib yoki individual yoki undan ko'proq davom etadigan mashg'ulotlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishning nazariy asoslari. O'rgatishning asosiy vazifasi, sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha yuklama sarflamay, bemalol yurishni o'rgatish. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni yurish sur'ati va qadam uzunligini bilan oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Yugurishni bir qancha turlari mavjud bo'lib bular quyidagilardur. Qisqa masofaga yugurish, O'rta masofaga yugurish, O'zoq masofaga yugurish, O'ta o'zoq masofaga yugurish, Marafon yugurish, To'siqlar osha yugurish, turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Sakrashni bir qancha turlari mavjud bo'lib bular quyidagilar. Xatlab o'tish balandlika, To'lqin usulida o'tish balandlika, Yugurib kelib uzunlika sakrash, Yugurib kelib uch xatlab sakrash, Turgan joydan uzunlika sakrash, Langarcho'p bilan sakrash, sakrash turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Uloqtirish texnikasiga o'rgatish, Yadro itqitish, Disk, Nayza uloqtirish, Granata uloqtirish, Bosqon uloqtirish turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Ko'p kurash turlariga o'rgatish metodikasi 3,5,7,10 turlarini o'z ichiga oladi uch kurashga 100 metr, yadro va balandlika sakrash turlari. 5 kurashga 60 yoki 100 metr uzunlika sakrash granata uloqtirish balandlika sakrash kross yugurish, 7 kurashga 100 metr uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlik sakrash 110 metrga to'siqlar osha yugurish 800 metrga yugurish. 10 kurash 100 metrga yugurish uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlika sakrash, 400 metrga yugurish 110 metrga to'siqlar osha yugurish yadro uloqtirish, balandlika langar cho'pga sakrash nayza uloqtirish, 1500 metrga yugurish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritishda talabalarga o'quv ishlarning hujjatlarini yuritilishi va dars mashg'ulotlarining tashkil qilish darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonining o'tkaziladigan mashg'ulotlarni rejalashtirish va hisobini yuritish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatishda va ularga qo'yilgan talablar yengil atletikada sport inshootlarning gigenasi jihozlanishi jihozlardan foydalanish bo'yicha foydalanishad va ishlatishda talabalarga jarohatlanishni oldini olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda sport turlari bo'yicha talabnomalarning to'ldirilishi musobaqa nizomi har bir sport turi bo'yicha hakamlik qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Amaliy mashg'ulotlarda talabalar turli-xil yengil atletika darsini tashkil qilish va o'tkazishni o'rganadilar. Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kup kurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi to'g'risida ma'lumot beriladi.

2. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerak liligi to'g'risida bilim berish.

3. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakaterni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalashdan iboratdir yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi to'g'risida ma'lumot beriladi.

4. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerak liligi to'g'risida bilim berish.

5. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakatni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalashdan iboratdir.

6. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi Sportcha yurish texnikasini katta ham, o'smirlar ham o'rganaverishlari mumkin. O'rgatishning asosiy vazifasi sportcha to'ri yurish texnikasini o'rganish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchanmay, bemalol yurishni o'rgatishdir Bunda tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlik to'g'risidagi bilimlarini baholash.

7. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi Yugurishni bir qancha turlari mavjud bo'lib bular quyidagilardur. Qisqa masofaga yugurish, O'rta masofaga yugurish, O'zoq masofaga yugurish, O'ta o'zoq masofaga yugurish, Marafon yugurish, To'siqlar osha yugurish, turlari bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarini baholash.

8. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi Sakrashni bir qancha turlari mavjud bo'lib bular quyidagilar. Xatlab o'tish balandlika, To'lqin usulida o'tish balandlika, Yugurib kelib uzunlika sakrash, Yugurib kelib uch xatlab sakrash, Turgan joydan uzunlika sakrash, Langarcho'p bilan sakrash, sakrash turlari bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarini baholash.

9. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Uloqtirish texnikasiga o'rgatish, Yadro itqitish, Disk, Nayza uloqtirish, Granata uloqtirish, Bosqon uloqtirish turlari bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarini baholash.

10. Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Ko'p kurash turlariga o'rgatish metodikasi 3,5,7,10 turlaini o'z ichiga oladi uch kurashga 100 metr, yadro va balandlika sakrash turlari. 5 kurashga 60 yoki 100 metr uzunlika sakrash granata uloqtirish balandlika sakrash kross yugurish, 7 kurashga 100 metr uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlik sakrash 110 metrga to'siqlar osha yugurish 800 metrga yugurish. 10 kurash 100metrga yugurish uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlika sakrash, 400 mertga yugurish 110 metrga to'siqlar osha yugurish yadro uloqtirish, balandlika langar cho'pga sakrash nayza uloqtirish, 1500 mertga yugurish bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarini baholash.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, yengil atletikada doimiy mashg'ulotlar shug'ullanuvchiga juda kerakli mashg'ulotlar hisoblanadi.

Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 345-354.
2. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 394-409.
3. Principles and models of physical education. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 149-156. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1000>

4. 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>
5. Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMMIYATI VA TAMOYILLARI.
6. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 370–378.
7. 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.
8. 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.
9. 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>
10. 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/ojmr/article/view/68>
11. 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.
12. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 370-378.
13. Ayubovna, S. M. (2024). Jismoniy tarbiya va sport gimnastikaning ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (2), 70–76.
14. Saidova, M. A. "Dobutamine stress-echocardiography: possibility of clinical usage in cardiology practice." *Rational pharmacotherapy in cardiology* 5.4 (2016): 73-79.
15. TEACHING MODELS AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION. (2024). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 123-129. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1153>
16. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 379–393.
17. Ayubovna, S. M. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 344-352.
18. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 338-343.
19. Физический образование факультет студенты для гимнастика наука преподавание модели. (2024). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 734-744. <http://www.mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1193>
20. TERMS IN GYMNASTIC EXERCISES. (2024). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 710-716. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1190>
21. Physical education faculty students for gymnastics science teaching models. (2024). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 700-709. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1189>

22. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fani o'qitish modellari. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 723-733. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1192>
23. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika darsining maqsadlari, vositalari va uslubiy xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (1), 90–97.
24. Saidova M.M., . (2023). PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF ISCHAEMIC AND NON-ISCHAEMIC HEART DISEASE IN PATIENTS WITH RHEUMATOID ARTHRITIS (LITERATURE REVIEW). The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research, 5(06), 81–86. <https://doi.org/10.37547/TAJMSPR/Volume05Issue06-14>
25. Xayrullayevich, S. H. (2023). РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 457-464.
26. Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 453-459.
27. Xayrullayevich, S. H. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 460-467.
28. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 125–132.
29. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastikada himoya yordam berish va o'zini o'zi straxovka (himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 116–124. XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2(1), 116-124.
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. Sayfiyev, H. (2023). PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON. Modern Science and Research, 2(10), 255–259. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24329>
32. Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarining talablari va sport zallar xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 435-441.
33. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (2), 77–83.
34. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning sport turlari va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 98-104.
35. Xayrullayevich, S. H. (2023). АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 449–456.

36. GYMNASTICS NETS, COMPETITION, EQUIPMENT AND RULES. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(4), 115-122. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1152>
37. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning sport turlari va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (1), 98–104.
38. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(2), 77-83.
39. Xayrullayevich, S. H. (2023). SPORTS ARE GYMNASTICS IN ACTION SERIES-BE THE MANIFESTATION OF COME. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 465–477.
40. Xayrullayevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKASIDA HARAKATLAR KETMA-KELIGINING NAMOYON BO'LISHI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 478–491.
41. Basic concepts of the growth of motor development in gymnastics. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 141-148. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/998>
42. Xayrulloevich, S. H. (2023). GIMNASTIKA DARSIDA PEDAGOGIK KO 'RSATMALAR VA MASHQLARNI O 'TKAZISH USULLARI.
43. Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarining talablari va sport zallar xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 435–441.
44. Sayfiyev, H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASI ORQALI YOSH BOLALARNING HARAKAT KO 'NIKMASI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK.
45. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. FORMATION OF 163.