

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

GANDBOL O'YININING TUZULISHI VA STRATEGIYALAR

Yarasheva Dilnoza

Asian International University Physical Culture Department lecturer

Email: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Anotatsiya

Gandbol shunchaki sport emas; bu inson qobiliyati va jamoaviy ish kuchining namoyishi. Gandbol-bu jismoniy jasorat, strategik fikrlash va uzluksiz jamoaviy ish aralashmasini talab qiladigan dinamik va tezkor sport turi. Biz o'yinni shakllantiradigan asosiy hujum va mudofaa strategiyalarini o'rganishdan boshlaymiz, bu taktikalar qanday qilib o'yinni buzishi yoki buzishi mumkinligini batafsil tahlil qilamiz. Keyin biz o'yinchi pozitsiyalarining muhim roliga o'tamiz va har bir pozitsiya umumiy o'yin rejasiga qanday hissa qo'shishiga oydinlik kiritamiz. Shuningdek, biz gandbolda jamoaviy ishning asosiy rolini muhokama qilamiz va muvaffaqiyatli o'yin ko'pincha jamoaning jamoaviy harakatlariga qanday ta'sir qilishini ta'kidlaymiz.

Kalit sozlar: Hujum, Himoya, Mudofaa, Texnika ,taktika, Backcourt zarbalari, Qanot o'yini, Zonani himoya qilish, Tez tanaffuzlar, Jismoniy sifat, Kuch,Chaqqonlik,Chidamlilik.

Kirish

Gandbol-bu butun dunyoda ommalashib borayotgan tezkor va hayajonli sport turi. Bu kuch, chaqqonlik va tezkor fikrlashni talab qiladigan shiddatli o'yin. Ushbu maqola orqali sizvgandbol haqida qisqacha tushuncha o'yin texnikalari asosiy elementlaridan tortib o'yin qoidalari va o'yinchi pozitsiyalariga qadar ma'lumotlarga ega bo'lasiz.

Gandbolning asosiy strategiyalarini tushunish: Hujum va Mudofaa taktikasi .

Gandbolning dinamik dunyosida strategik mahorat o'yin natijasini belgilaydigan hal qiluvchi omil hisoblanadi. Hujum va mudofaa taktikasi jamoalar raqiblaridan ustun bo'lish uchun foydalanadigan ikkita asosiy strategiyadir. Hujumkor jabhada asosiy maqsad gol urish imkoniyatlarini yaratishdir.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

Tez tanaffuslar: Bu raqib himoyasi o'rnatilishidan oldin gol urishni maqsad qilib, himoyadan hujumga tezda o'tishni o'z ichiga oladi.

1. **Qanot o'yini:** Raqib himoyasini cho'zish uchun qanotlardan foydalanish, hujumlar uchun joy yaratish.
2. **Backcourt zarbalari:** Backcourt o'yinchilarining uzoq masofali zarbalari, ko'pincha himoyaga kirish qiyin bo'lganda ishlatiladi.

Boshqa tomondan, mudofaa strategiyalari raqibning hujum oqimini buzish va gol urishning oldini olishga qaratilgan. Ushbu taktikalarga quyidagilar kiradi:

1. **Odamdan odamga Mudofaa:** Har bir o'yinchi ma'lum bir raqibni qo'riqlash uchun tayinlangan.
2. **Zonani himoya qilish:** o'yinchilar alohida raqiblar o'rniga maydonning aniq joylarini qo'riqlash uchun tayinlangan.
3. **Matbuot himoyasi:** Aylanmalarni majburlash uchun raqiblarga yuqori bosim o'tkazish.

Ushbuhujum va mudofaa taktikasini samarali tushunish va amalga oshirish jamoaning gandbol o'yinidagi ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Gandbolda o'yinchi pozitsiyalarining o'rni.

Gandbolda o'yinchi pozitsiyalarining rolini tushunish o'yinning strategik chuqurligini anglash uchun juda muhimdir. Har bir pozitsiya o'ziga xos mas'uliyatga ega va jamoaning umumiy strategiyasiga turli yo'llar bilan hissa qo'shadi. Masalan, darvozabon so'nggi himoya chizig'i bo'lib, raqib jamoaning gol urishiga yo'l qo'ymaslik uchun javobgardir. Ular mukammal reflekslar va qaror qabul qilish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Maydonning chap va o'ng tomonida joylashgan qanotlar, odatda, uzoq masofali zarbalarda ustun bo'lgan tezkor o'yinchilardir. Ular ko'pincha darvozabon bilan yakkama-yakka vaziyatga tushib, aniqlikni hayotiy mahoratga aylantiradilar. **Backcourt o'yinchilari** odatda jamoaning asosiy otishmalaridir va uzoq masofalardan gol urishlari kutilmoqda. Ular himoyada ham kuchli bo'lishlari kerak. **Markazda** joylashgan burilish himoyachilarni blokirovka qilish orqali boshqa o'yinchilar

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

uchun joy yaratishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ular to'pni boshqarish bo'yicha yaxshi ko'nikmalarga va kuchli jismoniy mavjudlikka ega bo'lishlari kerak.

- **Darvozabon:** oxirgi himoya chizig'i raqib jamoaning gol urishiga to'sqinlik qiladi.
- **Qanotlar:** chap va o'ng tomonda joylashgan, uzoq masofali zarbalarda ustunlik qiladi.
- **Backcourt o'yinchilari:** uzoq masofalardan gol urishi va himoyada kuchli bo'lishi kutilgan asosiy otishmalar.

Pivot: himoyachilarni blokirovka qilish orqali boshqa o'yinchilar uchun joy yaratadi, to'pni boshqarish bo'yicha yaxshi mahoratga va kuchli jismoniy sifatlarga muxtoj.

Muvaffaqiyatli gandbol o'yinida jamoaviy ishning ta'siri

Muvaffaqiyatli gandbol o'yini samarali jamoaviy ishlashga juda bog'liq. Yaxshi muvofiqlashtirilgan jamoa o'yin oqimini sezilarli darajada oshirishi mumkin, bu esa ko'proq gol urish imkoniyatlariga olib keladi. Hujum va mudofaa strategiyalarida jamoaviy ish juda muhimdir. Hujum tomonida, yaxshi muloqot qiladigan jamoa bo'sh joy yaratishi, o'yinlar o'rnatishi va raqib himoyasini engib o'tish uchun murakkab strategiyalarni bajarishi mumkin. Aksincha, mustahkam mudofaa jamoasi zarbalarni samarali ravishda to'sib qo'yishi, paslarni ushlab turishi va raqibning hujum ritmini buzishi mumkin. Biroq, jamoaviy ishlarga og'ir ishonishning potentsial kamchiliklari ham mavjud. Masalan, ba'zi o'yinchilar yoki strategiyalarga juda bog'liq bo'lgan jamoa ushbu elementlar zararsizlantirilganda kurashishi mumkin. Bundan tashqari jamoa ishlashi bo'yicha ba'zan individual ijod stifle mumkin, qaysi oldindan aytish qiyin, yuqori bosimli o'yin vaziyatlar. Jamoalar uchun jamoaviy muvofiqlashtirish va individual tashabbus o'rtasida muvozanatni saqlash muhimdir. Oxir oqibat, gandbolda jamoaviy ishning ta'siri ko'p qirrali. Bu ishlashni yaxshilash uchun kuchli vosita bo'lishi mumkin, ammo potentsial tuzoqlardan qochish uchun ehtiyotkorlik bilan boshqarishni talab qiladi. Gandbolda samarali jamoaviy ish aloqa, muvofiqlashtirish va moslashuvchanlikning kombinatsiyasini o'z ichiga oladi. Ushbu elementlarni o'zlashtirish orqali jamoa o'zining jamoaviy salohiyatini maksimal darajada oshirishi va gandbol maydonida katta muvaffaqiyatlarga erishishi mumkin.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

Gandbolning ilg'or texnikasini o'rganish.

Gandbolning asosiy ko'nikmalarida mustahkam poydevor yaratish juda muhim, ammo o'yinda chinakam ustunlik qilish uchun o'yinchilar ilg'or texnikani ham o'zlashtirishlari kerak. Ushbu texnikalar o'yinchining ish faoliyatini sezilarli darajada oshirishi va o'z jamoasiga raqobatbardoshlikni berishi mumkin. Masalan; misol uchun, **spin shot** bir gandbolchining arsenal kuchli havola etadi. Bu uslub bir oldindan aytish qiyin traektoriyasini yaratish barmoq to'pni yigiruv o'z ichiga oladi, qiyin darvozabon oldindan va blokirovka qilish uchun qilish.

O'zlashtirishga arziydigan yana bir ilg'or texnika-**bu sakrash zarbasi**. Ushbu harakat o'yinchidan himoya devorini samarali ravishda chetlab o'tib, otishdan oldin havoga sakrashni talab qiladi. Sakrash zarbasi nafaqat vizual jihatdan ta'sirchan, balki o'yinchilarga yuqori nuqtadan zarba berishga imkon berish orqali strategik ustunlikni ta'minlaydi va shu bilan ularning gol urish imkoniyatlarini oshiradi. Biroq, bu usul mukammal vaqt, muvofiqlashtirish va jismoniy kuch talab qiladi. Va nihoyat, qo'g'irchoq zarbani ko'rib chiqaylik.. Maqsad-darvozabon yoki himoyachilarni aldash, muvaffaqiyatli zarba uchun ochilish yaratish. Qo'g'irchoq zarbani samarali bajarish uchun o'yinchilar tana tilini yaxshi tushunishlari va o'z harakatlarini ishonchli boshqarishi kerak. Gandbolning ilg'or texnikasini o'zlashtirish uchun tezkor ro'yxat: muntazam ravishda mashq qiling, tezlikdan oldin aniqlikka e'tibor qarating va ularning texnikasidan o'rganish uchun professional o'yinchilarni o'rganing.

Gandbolda jismoniy konditsionerlik (tayyorgarlik) ahamiyati.

Jismoniy sifatlar gandbol sohasidagi poydevor bo'lib, o'yinchining ishlashiga va o'yinning umumiy natijasiga sezilarli ta'sir qiladi. **Chidamlilik, kuch, chaqqonlik va tezlik**-bularning barchasi to'g'ri jismoniy konditsionerlik orqali kuchaytirilishi mumkin bo'lgan muhim komponentlardir. Ushbu elementlar nafaqat o'yinchining samarali hujum va mudofaa strategiyalarini bajarish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi, balki ularning chidamliligiga hissa qo'shadi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

- **Chidamlilik:** bu o'yin davomida yuqori darajadagi ishlashni ta'minlash uchun juda muhimdir. Bu ularning energiya darajasini saqlab qolish uchun gandbolchilarga yordam beradi.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

- **Kuch:** bu kuchli zarbalar, samarali blokirovka qilish va raqiblar bilan jismoniy to'qnashuvlar paytida barqarorlikni saqlash uchun juda muhimdir.
- **Chaqqonlik:** bu yo'nalishni tez o'zgartirish, raqiblardan qochish va darvozaga muvaffaqiyatli zarbalar berish uchun juda muhimdir.
- **Tezlik:** bu tezkor tanaffuslar, raqiblarni qo'riqlash va gol urish uchun ularni ortda qoldirish uchun kerak.

Bundan tashqari, jismoniy konditsionerlik faqat ishlashni yaxshilashdan tashqariga chiqadi; u jarohatlarning oldini olishda ham muhim rol o'ynaydi. Gandbol-bu tanadan ko'p narsani talab qiladigan yuqori intensiv sport turi. To'g'ri konditsionersiz gandbolchilar jarohat olish xavfi yuqori. **Muntazam konditsionerlik mashqlari** tanani mustahkamlashga, moslashuvchanlikni yaxshilashga va bo'g'imlarning barqarorligini oshirishga yordam beradi, bularning barchasi xavfsizroq va samaraliroq gandbol o'yini uchun juda muhimdir. Shuning uchun mashg'ulotlarga har tomonlama jismoniy tayyorgarlik tartibini kiritish nafaqat foydali, balki har qanday jiddiy gandbolchi uchun zarurdir.

Xulosa

Gandbolchilarning harakat qobiliyatlari va texnik tayyorgarligini oshirishni ta'minlaydigan funktsional holat, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun o'yin usullarini shakllantirish va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga birgalikda ta'sir qilish vositalarini joriy etish zarurati. gandbolchilarning taktik tayyorgarligi. Sport o'yinlarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning asosiy usullaridan biri bu yo'naltirilgan jismoniy faollikdir mehnat qobiliyati va almashinuv jarayonlariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadigan kuch, tezlik, chidamlilik (aerob va anaerob) namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Jismoniy tayyorgarlik har bir tanada qancha yuqori bo'lsa natijaga erishish shuncha oson bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

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. Yarasheva, D. (2024). METHODS OF IDENTIFYING UNDERDEVELOPED MUSCLES OF HANDBALL PLAYERS. *Modern Science and Research*, 3(2), 462–470. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31114>
11. Yarasheva, D. (2024). FUNCTIONAL MOVEMENT ANALYSIS IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 456–461. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31113>

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

12. Yarasheva, D. (2024). DETERMINING THE SKILL LEVEL OF CHILDREN IN HANDBALL. Modern Science and Research, 3(2), 471–478. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31115>

13. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. Modern Science and Research, 3(1), 299–307. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28041>

14. Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. Modern Science and Research, 3(1). Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28960>

15. Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. Modern Science and Research, 3(2), 337–345. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29029>

16. Dilnoza, Y. (2023). FOCUS ON AEROBIC (LI) TYPE OF MOTOR ACTIVITY BASED ON FITNESS PROGRAMS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 81-90.

17. Yarasheva Dilnoza. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 61–72. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-09>

18. Yarashova, D. (2023). THE IMPACT OF PLAYING SPORTS IN EARLY CHILDHOOD ON SOCIAL DEVELOPMENT. Modern Science and Research, 2(10), 230–234. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24325>

19. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 19(5), 6-10.

20. Дильноза Ярашева. (2023). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies, 2(283). Retrieved from <https://econferenceseries.com/index.php/icmsss/article/view/1777>

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

21. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. *PEDAGOGS* jurnali, 19(1), 139-142.

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

23. Dilnoza, Y. (2024). SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.

24. Yarasheva, D. (2024). DETERMINING THE SKILL LEVEL OF CHILDREN IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 471-478.

25. Dilnoza, Y. (2023). SUB'YEKTIV VA SPORT.

26. Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. *Modern Science and Research*, 3(2), 337-345.

27. Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. *Modern Science and Research*, 3(1).

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

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

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

31. 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>

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

33. 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.

34. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." *XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM*

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.

35. 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>

36. 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>

37. 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.

38. Ayubovna, S. M. (2024). Jismoniy tarbiya va sport gimnastikaning ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (2), 70–76.

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

40. Saidova, M. A. (2016). Dobutamine stress-echocardiography: possibility of clinical usage in cardiology practice. *Rational pharmacotherapy in cardiology*, 5(4), 73-79.

41. Sayfiyev, H. X. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 353-359.

42. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 457-464.

43. 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.

44. 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.

45. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 125–132.

46. 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.

47. 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>

48. Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarning talablari va sport zallar xususiyatlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 435-441.

49. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning sport turlari va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 98-104.

50. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2024). GYMNASTICS NETS, COMPETITION, EQUIPMENT AND RULES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 115–122. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10947190>