

Nurmamatova Sarvinoz Qurbon qizi*Alfraganus university**“Sport faoliyati” kafedrası**p.f.b.f.d (PhD), dotsent**ORCID: 0009-0002-8411-9377**Email: nurmamatovasarvinoz0103@gmail.com*

11-12 YOSHLI FIGURALI UCHUVCHILARNING TAYYORGARLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK YONDASHUVNING AHAMIYATI

Annotatsiya. Mazkur maqolada 11–12 yoshli figurali uchuvchilarning mashg‘ulot jarayonidagi psixologik tayyorgarligining ahamiyati yoritilgan. Figurali uchuvchilarning psixologik tayyorgarligi yuqori darajada shakllantirilishi orqali ularda texnik elementlarni o‘zlashtirish, dastur davomida belgilangan harakatlarni aniq bajarish hamda musobaqa faoliyatida xatoliklarni kamaytirib, yuqori natijalarga erishishning muhim omillaridan biri sifatida psixologik tayyorgarlikning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, psixologik tayyorgarlikning nazariy va amaliy jihatlari uzviy bog‘liq ekanligi, nazariyada isbotlangan metodlardan foydalanish jarayonidan uzmag holatda amaliy zamonaviy yondashuvlar shakliga ham jiddiy e‘tibor berish orqali figurali uchuvchilarni tayyorlashda yuqori natijalarga tezroq erishish mumkinligi bo‘yicha ma‘lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: figurali uchish, psixologik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, musobaqa, dastur elementlari, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, harakat faoliyati.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ 11–12 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье подчеркивается значимость психологической подготовки в тренировочном процессе фигуристов 11–12 лет. Анализируется роль высокого уровня психологической готовности как ключевого фактора, способствующего освоению технических элементов, точному выполнению движений программы, минимизации ошибок на соревнованиях и достижению высоких результатов. Кроме того, рассматривается неразрывная связь между теоретическими и практическими аспектами психологической подготовки; отмечается, что более высоких результатов в тренировочном процессе можно быстрее достичь путем сочетания теоретически обоснованных методов с современными практическими подходами.

Ключевые слова: фигурное катание, психологическая подготовка, техническая подготовка, соревнования, элементы программы, физическая подготовка, тренировочный процесс, двигательная активность.

THE IMPORTANCE OF A PSYCHOLOGICAL APPROACH DURING THE PREPARATION PERIOD FOR 11-12 YEAR OLD FUGURE SKATERS

Abstract. This article highlights the importance of psychological preparation in the training process of 11–12-year-old figure skaters. It analyzes how a high level of psychological readiness serves as a crucial factor in mastering technical elements, executing program movements precisely, minimizing errors during competitions, and achieving high results. Furthermore, the article discusses the intrinsic link between the theoretical and practical aspects of psychological preparation, noting that superior training outcomes can be achieved more rapidly by combining theoretically proven methods with modern practical approaches.

Key words: figure skating, psychological training, technical training, competition, program elements, physical training, training process, engine activity.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash hamda sport ilm-fanini takomillashtirishga bo'lgan e'tibor kundan-kunga kuchayib borayotganligi, har bir sport turida yuqori darajada tayyorlangan sportchilarni tarbiyalash masalasi ustuvor vazifalardan biri hisoblanib kelmoqda. Respublikamiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev boshchiliga va tegishli tashkilotlar tomonidan qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilingan. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori, Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-sonli "Sport turlari bo'yicha milliy

terma jamoalarga sportchilarni tanlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori hamda qishki sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlari mazkur yo'nalishdagi ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish uchun muhim huquqiy asos bo'lib xizmat qilmoqda.

Barcha qishki sport turlari qatorida figurali uchishda ham psixologik tayyorgarlik sportchilarning yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Ko'plab tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, sportchining psixologik barqarorligi texnik elementlarni aniq va ishonchli bajarish, murakkab harakatlarni o'zlashtirish hamda musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga xizmat qiladi. Zamonaviy figurali uchish dasturlarining yildan-yilga murakkablashib borishi yosh

sportchilardan yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyat, vestibulyar barqarorlik, diqqatni jamlash va emotsional barqarorlikni talab etadi. Shu bois, 11–12 yoshli figurali uchuvchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy masalalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. figurali uchuvchilarda texnik elementlarni samarali o'zlashtirish va musobaqa faoliyati natijadorligini oshirishda psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini aniqlash hamda uni takomillashtirish yo'llarini o'rganish.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot ishining oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun umumiy qabul qilingan tadqiqot usullaridan foydalanildi. Jumladan, mavzuga doir ilmiy uslubiy adabiyotlar, o'quv hujjatlar va yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'rganish, ularni tahlil etish va umumlashtirish; anketa so'rovnomasi; pedagogik kuzatuv; pedagogik testlash; pedagogik tajriba; matematik-statistika usuli kabi ana'naviy tadqiqot usullar qo'llash orqali tanlagan mavzu bo'yicha tadqiqot ishi olib borildi.

Maxalliy va xorijiy mutaxassislar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda qishki sport turlarida koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi ularni baxolash mezonlari va rivojlantirish vositalari o'rganib chiqildi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra adabiyotlarni taxlil qilib 11-12 yoshli figurali uchuvchilarning psixologik tayyorgarligini baholash va uni

takomillashtirish, musobaqa va mashg'ulot jarayonida individual motivlardan foydalanishning yuqori darajada talab etuvchi texnik harakatlarni nazorat qilish masalalarini o'rganish kerakligi aniqlandi.

11-12 yoshli figurali uchish bilan shug'ullanuvchilarda tashkil etiladigan mashg'ulotlar orqali murakkab va muhim hisoblangan psixologik taraflama rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot vositalarini qo'llash orqali, sportchilarda musobaqadagi xatoliklarni oldini olish, maydondagi qo'rquv, hayajonni yengib o'tish borasida inson ongida shakllanishi kerak bo'lgan psixikaning tarkibiy qismlariga moslab maxsus mashg'ulotlar olib borildi. Biz tomonimizdan shug'ullanuvchilarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarni quyidagi tarzda tashkil qilindi. Mashg'ulotlarning umumiy vaqtining taxminan 40 % shug'ullanuvchilar maxsus ishlab chiqilgan koordinatsion mashqlar majmuasi qo'llanildi.

Adabiyotlar sharhi. Figurali uchish bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarida barcha sifatlarni rivojlantirish uchun qulay jarayon hisoblanishi, kundalik oddiy va murakkab harakatlarning ixtiyorsiz bajarilishi davomida ham koordinatsion qobiliyat, muz ustida bajariladigan nozik harakatlar shakllanib, rivojlanib borishida yoshlikdan ta'sir etiluvchi psixologik yondashuv muhim hisoblanadi.[1]

Sport sohasida jismoniy tarbiya hamda pedagogik tadqiqotlar

nazariyasi va metodikasi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda figurali uchuvchilar bilan mashg'ulot olib borilganda pedagogik uslublarning qo'llanilishi, sportchi ongiga tashqi tomondan psixik ta'sirning bosqichli shakllantirib borish turli ijobiy o'zgarishlar bilan harakatning alohida elementlarini yagona semantik yaxlitlikda tobora ko'proq muvofiqlashtirishni, harakatni yaxshiroq o'rganishni, silliq va aniqligini, uni o'z vaqtida bajarishni talab qilishini hisobga olib sportchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirishga zamin yaratiladi.

Tadqiqot davomida o'rganilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, figurali uchish bilan shug'ullanadigan bolalarda mashg'ulot siklining ko'p sonli aylanish mashqlari konkida uchuvchilar tomonidan deyarli har doim chap tomonda amalga oshiriladi. Muzda ustida va muzdan tashqari imitatsion intensiv mashq qilish davrida bir tomonlama (chap tomonlama) aylanish yuklamasining ortiqcha bo'lishi vestibulyar analizatorning funksional holatiga ta'sir qiladi, asosan sportchilar qiyin elementlardan foydalanganda o'z navbatida konkida uchuvchilarning harakatlarini muvofiqlashtirishni qiyinlashtirishi evaziga salbiy ta'siri o'rganildi va mashg'ulot davomida psixologik yondashuvlarni turli xil zamonaviy anjomlar bilan olib borish kerakligi haqida xulosaga kelindi.

Figurali uchishda murakkab mashg'ulot va qiyin musobaqalalardan keyingi tiklanish vositalaridan foydalanishning pedagogik jihatlari aynan sportchilar uchun muhimlik tomonlari, tiklanishning samarali vositalari va usullari ishlab chiqilgan, turli xil mashg'ulotlar mashqlari tuzilgan hamda shu asosida ularning har qanday tiklanishlarni amalga oshirish mumkinligi yoritib berilgan, turli yoshdagi shug'ullanuvchilar mushak tizimi kuchayib, oshib borishi, mushak massasining o'sishi konkida uchuvchilarning harakat samaradorligini oshirishga yordam beradi, barcha sakrash tarkibini yuqori sifatli bajarishga imkon beradi, dastur oxirida sakrashning to'g'ri balandligini saqlab qoladi, sakrash kombinatsiyalarini bog'lash mumkin bo'ladi va dastur oxirida hakamlar tomonidan yakuniy va hisoblangan bonus ballari ko'rinishida tegishli ravishda qayd etilishi xususida ma'lumotlar yetkazilgan.

Murakkab harakatlar talab etuvchi koordinatsion sport turlarida aylanishlarni yaratish texnikasining biomexanik asoslari va ularni boshqarish mavzusidagi tadqiqotlarida aylanish texnikaning mukammallik darajasiga erishish uchun, sportchilarning biomexanik tahliliga chuqur yondashish metodikasini ishlab chiqqan, berilgan mashqlar jamlanmasi orqali figurali uchishdan boshqa sport turlarida ham foydalanish mumkinligi, ularning koordinatsion murakkablikni ushlab turishini aynan biomexanik

o'zgarishlar yordamida aniqlab, rivojlantirish mumkinligi aniq keltirilgan.

Tadqiqot tahlili va natijalari.

Figurali uchuvchilarda murakkab texnik elementlarni samarali o'zlashtirishda, eng avvalo sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, har bir harakatni xatosiz, hech qanday jarohatsiz bajara olishiga bo'lgan xotirjamlik hissini uyg'otish orqali, figurali uchuvchilarning muz ustida sportchi tanasining to'g'ri burishlarini saqlashi va muvozanatni ushlay olishiga oson erishish mumkin. Konkida uchish nafosatli chiqishini, koordinatsion harakatlar uyg'unligini o'rganish jarayonida sirpanish texnikasini to'g'ri bajarish, gavda holatini nazorat qilish hamda tana og'irligini tayanch oyoqqa to'g'ri taqsimlash asosiy talablardan hisoblanadi. Muvofiqlashtiruvchi mashqlarni muntazam bajarish murakkab texnik elementlarni tezroq o'zlashtirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish nafaqat jismoniy, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan ham uzviy bog'liqdir. Sportchining ruhiy barqarorligi, diqqatni jamlay olishi, o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi va stressga chidamliligi mashg'ulotlar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik vositalari va usullarini mashg'ulot jarayoniga maqsadli ravishda joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik kuzatish natijalari sifat va miqdor ko'rsatkichlari asosida

baholandi. Tahlillar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni psixologik tayyorgarlik bilan uyg'un holda baholash imkonini beruvchi test sinovlarini qo'llash zarurligini ko'rsatdi. Biz tomondan ishlab chiqilgan psixologik tayyorgarlik tadqiqot metodikasining samaradorligini baholash maqsadida mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil etishga oid hujjatlar tahlil qilindi.

Muhokama. 11-12 yoshli figurali uchuvchilarning psixologik holatini baholashga qaratilgan maxsus testlardan foydalanildi (1-jadval). Ushbu testlar figurali uchuvchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish asosida murakkab harakatlar vaqtida muvozanatni saqlash, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezkor fikrlash va psixoemotsional barqarorlik darajasini baholash imkonini berdi. Olingan natijalar psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchilarning texnik harakatlarni aniq bajarishi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Tajriba boshlanishida tajriba va nazorat guruhlarida sportchilarning motivatsiya darajasi hamda xavotir (vahima) holatini aniqlashga qaratilgan psixologik testlar o'tkazildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarlik elementlarini mashg'ulot jarayoniga maqsadli ravishda qo'llash sportchilarning texnik harakatlarni aniq bajarishiga, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga hamda fazoviy mo'ljal olish va vestibulyar barqarorlik

kabi muhim sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan psixologik yondashuvlarning samaradorligi kuzatuv va test natijalari

orqali tasdiqlandi. Nazorat guruhida esa mazkur yo'nalishga yetarli darajada e'tibor qaratilmagani sababli psixologik ko'rsatkichlarda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilmadi.

1-jadval

11–12 yoshli figurali uchuvchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonida dastur elementlarini bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarni aniqlash bo'yicha psixologik test natijalari tahlili

Tajriba boshi					
NG	vahima	motiv	TG	vahima	motiv
1	14	15	1	12	14
2	13	21	2	13	18
3	10	19	3	11	20
4	14	21	4	14	16
5	9	15	5	10	15
6	10	16	6	9	19
7	15	15	7	14	16
8	12	16	8	10	19
9	15	17	9	14	15
10	13	15	10	13	20
X	12,50	17,00	X	12,00	17,20
sig	2,17	2,45	sig	1,89	2,25
V, %	17,38	14,41	V, %	15,71	13,09

Izoh. Ushbu jadvalda 11–12 yoshli figurali uchuvchilarning tayyorgarlik davrida o'tkazilgan psixologik testlarning dastlabki natijalari keltirilgan. Natijalar ballik tizim asosida baholangan.

Tajriba boshlanishida tajriba va nazorat guruhlarida sportchilarning motivatsiya darajasi hamda xavotir (vahima) holatini aniqlashga qaratilgan psixologik testlar o'tkazildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarlik elementlarini mashg'ulot jarayoniga maqsadli ravishda qo'llash sportchilarning texnik harakatlarni aniq bajarishiga, o'ziga bo'lgan ishonchini

mustahkamlashga hamda fazoviy mo'ljal olish va vestibulyar barqarorlik kabi muhim sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan psixologik yondashuvlarning samaradorligi kuzatuv va test natijalari orqali tasdiqlandi. Nazorat guruhida esa mazkur yo'nalishga yetarli darajada e'tibor qaratilmagani sababli

psixologik ko'rsatkichlarda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilmadi.

Shuningdek, figurali uchuvchilarning muz ustida to'g'ri harakatlanishi, sirpanish texnikasini mukammal egallashi va texnik elementlarni samarali bajarishini ta'minlash maqsadida maxsus o'quv mashqlari majmuasi ishlab chiqilib, amaliyotga joriy etildi. Mazkur mashqlar sportchilarning harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati va psixologik barqarorligini rivojlantirishga xizmat qildi.

Ya'ni, mashqlar majmuasi sportchilarda psixologik ishonchni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, har bir harakatni bajarish jarayonida muntazam ravishda qo'llanildi. Bunday yondashuv sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, ruhiy barqarorligini mustahkamlash hamda texnik elementlarni aniq bajarishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Turtuvchi oyoq yuqoriga ko'tarilganda tayanch oyoq to'liq yoziladi. Gavda vertikal holatda ushlab turiladi, yelkalar esa harakat yo'nalishi bo'yicha buriladi. Orqaga sirpanish vaqtida "yo'lak qadamlari" usuli qo'llaniladi. Qo'llar yelka balandligida yon tomonga erkin tutib turiladi. Xuddi shu mashqlar chap oyoq bilan ham takrorlanadi. Mashqlarni murakkablashtirish maqsadida turli to'siqlar yoki predmetlar ustidan sirpanish va qadam tashlash elementlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Plug usulida tormozlashni bajarishda tizzalar bir-biriga yaqinlashtiriladi va biroz oldinga bukiladi. Poyabzalning poshnalari tashqi tomonga yoyilib, konkilarning ichki qirralari muz yuzasiga tiraladi. Burilishlar bitta tayanch oyoqda yoki yarim plug usulida bajarilishi mumkin. Bunda bo'sh oyoq tayanch oyoqqa nisbatan taxminan 90° burchak ostida joylashtirilib, uning ichki qirrasi muz yuzasiga qo'yiladi.

Ikki konkida eng sodda burilishlar tana og'irligini burilish yo'nalishiga mos ravishda ko'chirish orqali amalga oshiriladi. Keyingi bosqichlarda esa murakkab burilishlar chap va o'ng tomonga navbatma-navbat sirpanish hamda konkining tashqi qirrasi yordamida yoy shaklida harakatlanish orqali bajariladi.

Konkida uchish jarayonida oyoq, bel va gavda mushaklariga katta yuklama tushadi. Shu sababli sportchilar ushbu yuklamalarga moslashishi uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini muntazam bajarishlari zarur. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlikni mashg'ulot jarayoniga samarali integratsiya qilish texnik elementlarni sifatli bajarish, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish hamda sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari psixologik tayyorgarlik sportchining uzoq muddatli sport faoliyatini samarali davom ettirishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Psixologik

tayyorgarlik mazmuni murabbiyning mashg'ulot dasturi, sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va jismoniy holatidan kelib chiqib rejalashtirilishi lozim.

Xulosa. Tadqiqot natijalari hamda ilmiy-nazariy adabiyotlar tahlili asosida 11-12 yoshli figurali uchuvchilarning tayyorgarlik davrida psixologik yondashuv ahamiyatiga oid quyidagi ilmiy xulosalar shakllantirildi:

1. Tadqiqot natijalarining qiyosiy tahlili tanlangan metodikaning 11-12 yoshli figurali uchuvchilarda harakat ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirishga oid psixologik kamchiliklarni aniqlab bartaraf etilishi ijobiy ta'sir ko'rsatganligini isbotladi. Psixologik tayyorgarlikni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish sportchilarning texnik mahoratini, koordinatsion qobiliyatlarini hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qilishi isbotlandi.
2. Figurali uchishning asosiy elementlarini o'rgatishda umumiy jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish zarur. Mashqlarni

turli yo'nalishlarda bajarish, o'ng va chap tomonlama harakatlarni rivojlantirish, harakat amplitudasi hamda muz ustidagi sirpanish tezligini o'zgartirib borish sportchilarning koordinatsiyasi, muvozanati va harakat sezgisini yanada rivojlantiradi. Natijada yosh figurali uchuvchilarning texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik barqarorligi ham mustahkamlanib, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun zarur sharoitlar bo'yicha yechim berildi.

3. Figurali uchuvchilarning yakkaxon va juftlik harakatlari davomida mashg'ulot va musobaqa vaqtlarida harakatlarning uyg'unlashishidagi o'zaro farqlari ko'rib chiqildi, tahlil asosida aniqlangan kichik kamchiliklar hamda nomutanosibliklarga zamonaviy yondashuvning ijobiy metodlari aniqlanibm tadqiqot tavomida ushbu kamchiliklarni yo'q qilish bo'yicha individual psixologik yondashuv jarayoni qo'llanilishi hisobiga tadqiqotdan kutilgan natijalarga erishish tomonlari aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Nurmamatova Sarvinoz Qurbonovna. "INDICATORS OF PSYCHOMOTOR STATE OF YOUNG ARCHERS IN PRE-COMPETITION AND PREPARATION STAGES." Journal of new century innovations 76.1 (2025): 406-408.
2. Sarvinoz, Nurmamatova. "A SET OF SPECIAL EXERCISES TO INCREASE THE LEVEL OF SPECIFIC PHYSICAL PREPARATION OF FEMALE FOOTBALL

REFEREES." KELAJAK SARI YANGI O'ZBEKISTON: ILM-FAN, TEXNOLOGIYA VA TA'LIM 3.1 (2026): 397-399.

3. Egamberdiev M.N Равновесие, как важное качество обеспечения точности ударов при занятиях кикбоксингом. Eurasian Journal of Sport Science 2025; 1(1): 65-69 <https://ejss.uz>

4. Nurmatova Sarvinoz Qurbon Qizi,. "11-12 YOSHLI FIGURALI UCHUVCHILARNING SAKRASH ELEMENTLARINI BAJARISH KO 'RSATKICHLARINI OSHIRISH." Research Focus 3.2 (2024): 203-208.

5. Nurmatova Sarvinoz Qurbon Qizi, "DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN FIGURE SKATING.

6. Abdushukurov, J. A. "FIGURALI UCHUVCHILARNING JISMONIY VA FIZIOLOGIK RIVOJLANISHI Nurmatova SQ O 'zDJTSU nurmatovasarvinoz0103@ gmail. com." AND ORGANIZATION OF SPORTS EVENTS: 230.

7. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI, 214(3/4), 84

8. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136.

9. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63.

10. Egamberdiyev, M. (2023). DETERMINING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KICKBOXERS IN THE HARMONY OF MODERN EDUCATION AND ORIENTAL EDUCATION. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, (7 (19)), 386-390.

11. Muhammad, E. (2024). TRAINING AND IMPROVING YOUNG KICKBOXERS IN COMBINATION TECHNIQUES. *Alfraganus*, (5 (10)), 48-54.

12. Egamberdiyev, M. (2025). Kikboksing janglarida zarbalar berish aniqligi va uni ta'minlashda muvozanat saqlash turg 'unligining o 'rni. *Общество и инновации*, 6(8/S), 12-17.

13. Azamov, R. M. (2025). THE IMPORTANCE OF COORDINATION AND STRENGTH TRAINING IN COMBINATION WITH METHODS OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES IN THE PREVENTION OF INJURIES IN RACING SKIERS. *World Scientific Research Journal*, 46(1), 252-255.

14. Nuriddinova, M., Bobomurodov, A., Kenjayeva, H., & Xursanova, R. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o 'rgatish uslubi. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(2), 373-384.

15. Атамухамедова, Н. М., Уташев, Х. Н., & Рахмонов, Э. Т. (2010). Таълимни ривожлантиришда инновацион технологияларнинг тутган ўрни. In Роль молодежи в развитии науки и инновационной деятельности.//Доклады научно-практической конференции (22 октября, 2010) (p. 49).

