ЭРКИН КУРАШНИНГ АКСЕОЛОГИК ИЛДИЗЛАРИ

10.53885/edinres.2021.41.57.069

Ярашев Жамшид Раззоцович

Бухоро давлатуниверситеты, Бухоро, Узбекистан

Хозирги даврда кадриятларни илмий урганишнинг замонавий йуналишлари жуда куп. Бу борадаги изланишлар, узбекистонлик олим, файласуф ва мустахассисларнинг изланишларида хам тахлил цилинмоцда.

Юртимиз алломаларининг ижодида шарцона цадриятларнинг турли цирралари ёритилган.

Аксиология кадриятларга, авввало, умумий категория сифатида царайди. Бунда цадриятлар реалликнинг намоён булиш шакллари, воцеликдаги нарса, ходиса ва жараёнлар, оламдаги руй бераётган узгаришлар, инсоният, жамият, одамларнинг хаёти, фаолиятининг ижтимоий субъектлар учун ахамияти ва цадрини англатадиган умумаксиологик категория сифатида талцин цилинади.

Шундай экан кураш спорт турининг хам узига хос аксологик илдизларини урганиш, уларни цайта тиклаш мухим вазифалардан бири саналади.

Эркин кураш тарихи илдизи цадимги Юнонистонга бориб тацалади. Маълумки, Хар хил спорт турлари буйича комплекс синовлар цадимги юнонлар умумий жисмоний тайёргарлиги асосини ташкил цилган. Эркин усулда курашиш хамма спорт турлари ичида катта ахамиятга эга булган. Курашчилар беллашувларида, хозирги цоидалардан фарцли улароц, рацибни сафдан бутунлай чицариб юбориш ёки уни мавлуб булганлигини тан олишга мажбур цилиш валаба мезони булиб хизмат цилган. Курашда бунга рацибни беллашувни давом эттиришдан махрум цилувчи самарали усулларни утказиш, эрамиздан аввалги VIII асрдан бошлаб уни тиззада туришга мажбур цилиш йули билан эришилган.

Юнон ёзувчиси Клавдий Элиан (2-3-аср) ва бошца тарихий шахсларнинг ёзишича, шу худудда умр кечирган сак цабиласи цизлари узларига куёвни йигитлар билан курашиб танлаганлар. Кейинчалик цизлар куёвни шарт куйиш йули билан аницлашган ва бу шартда Кураш мусобацаси булган. Бунга узбек халц цахрамонлик достони - «Алпомиш»даги Барчин шартларини мисол цилиб курсатиш мумкин.

Ибн Сино «Тиб цонунлари» асарида ёзган: « Курашнинг турлари хам бор Улардан бири икки курашувчининг бири уз рацибининг белбовидан ушлаб узига тортади, шу билан бирга уз рацибидан цутулишнинг чорасини цилади...». Бу таъриф замонавий Кураш цоидаларига яциндир. Шунингдек, Махмуд Кошварийнинг «Девону лувотит турк», Алишер Навоийнинг «Хамса», «Холоти Пахлавон Мухаммад», Зайниддин Восифийнинг «Бадоеъ ул-вацоеъ», Хусайн Воиз Кошифийнинг «Футувват-номаи султоний», Захириддин Мухаммад Бобурнинг «Бобурнома» асарида Кураш хакида цимматли маълумотлар бор. 9-16-асрларда Кураш халц уртасида кенг оммалашган. Шу даврда Пахлавон Махмуд, Содиц полвон цабилар Кураш довругини оширишган.

Замонавий спорт Курашининг асосий цоидалари 18-аср охири 19-аср бошларида Европанинг бир неча мамлакатларида ишлаб чицилди. 1912 йил Халцаро хаваскорлар кураш федерацияси (FILA) тузилди (хозир унга 144 мамлакат, Узбекистон 1993 йилдан аъзо). Халцаро майдонда спорт Курашининг юнонрум кураши, эркин кураш, дзюдо, самбо ва бошца турлари кенг тарцалган. Кейинги йилларда узбек Кураши хам алохида Кураш тури сифатида дунё мицёсида тан олина бошланди. Кураш инсонни кучли, эпчил, чидамли ва иродали цилиб тарбиялаш воситаларидан бири хисобланади. Шифокорлар назорати остида 12 ёшдан Кураш билан шувулланишга рухсат этилади.

Кураш азалдан узбек турмуш тарзининг узвий цисми булганлигини археологик топилмалар, тарихий цулёзмалар тасдицлайди. Кддимги Бацтрия (Узбекистан

жанубий) худудидан топилган жез даврига оид цилиндрсимон сопол идишда икки полвон ва улардан бири иккинчисини чалаётгани тасвирланган. Шу даврга мансуб бошца археологик топилмада эса полвонларнинг Кураш усулларини намойиш цилаётгани акс эттирилган. Бу ноёб топилмалар милоддан 1,5 минг йил илгари хам Кураш аждодларимиз турмуш тарзининг бир цисми булганидан далолат беради.

Бугун жахон нигохига тушиб, довруk ва шухрат цозонаётган, миллионларни узига махлиё этган Кураш хам жахоннинг юксак маънавий цадриятларидан бири сифатида узининг чуцур тарихий илдизларига эгадир.

Тарихшунос олимларнинг олиб борган тадцицотлари, археологик илмий цидирувлари натижасида топилган ашёвий далиллар Курашнинг ёши камида 2,5-3 минг йилдан зиёдлигини исботлади. Сурхон, Зарафшон вохалари хамда Фаркона водийсининг бир цатор цадимги ахоли манзилгохларида аницланган ноёб топилмалар, асори-атицалари, цояларга битилган тасвирий санъат намуналари хам бунга тулиц шохидлик беради. Курашимиз тарихини илмий исботлаб берадиган 6 та топилма-ашёвий далил мавжуд. Панжикентдан топилган курашаётган икки пахлавоннинг деворий расми Сукдиёна давлатчилигига, яъни урта асрлар даврига оид ноёб ёдгорлик саналади.

Шундай ашёлардан яна бири цилиндр шаклидаги сопол идиш булиб, у цадимги Бактрия (Жанубий Узбекистан) худудидан топилган. Унинг бир парчасида икки курашчи ва улардан бирининг уз рацибини оёкидан чалаётгани тасвирланган. Яна бири идиш гардишидаги хайкалчаларда хам пахлавонларнинг цулларини кутариб курашга шайланаётган холати уз ифодасини топган. Бу идишлар бронза даврига оид булиб, у Курашнинг тарихи янаям купрок, яъни 3,5 минг йил эканлигидан гувохлик беради.

Кураш усуллари тасвирланган хар иккала туца, профессор М.П.Грязновнинг ёзишича, сак-скиф цабилаларининг маънавий царашлари рухида ишланган булиб, кучманчилик даврининг дастлабки босцичларига оиддир.

Ушбу кумуш чумич гардишининг сиртига икки пахлавоннинг миллий курашимизга хос олишаётган холати тасвирланган. Чумич гардишининг айланаси буйлаб уйиб ишланган суратлар манзараси олтита композицион сюжетга эга (Милодий V аср).

Самарканд яцинидаги Челак цишлокидан топилган ашёлар хам утмишдан садо беради. Геометрик нацшлар солинган идишлар орасида кумуш дастали цадоцча дастаси сиртида икки полвон худди Узбек Кураши услубида олишаётгани ифодаланган (4-расм). Мазкур топилма илк Урта асрлар даврига оид. Этнографларнинг тадцицодларига кура, энг цадимги достон, эртак ва ривоятларда хам кураш хацида лавхалар учрайди. Уларнинг мазмунига диццат цилсангиз, матриархат даврига тегишли эканлигига амин буласиз. Бундан келиб чицадики, Узбек Курашининг тарихи 5 минг йил олдинги мозийга бориб тацалади.

Этнографларнинг тадцицодларига кура, энг цадимги достон, эртак ва ривоятларда хам кураш хацида лавхалар учрайди. Уларнинг мазмунига диццат цилсангиз, матриархат даврига тегишли эканлигига амин буласиз. Бундан келиб чицадики, Узбек Курашининг тарихи 5 минг йил олдинги мозийга бориб тацалади. Узбек халци хаётида Кураш анъанасининг уч тури мавжуд булган. Унинг энг дастлабкиси жисмоний машц сифатида - экзогам никох маросими билан боклик холда юзага келган. Никох маросимида булажак келин-куёвнинг кураш тушишини уша даврадиги хукумрон аёллар уюштирган. Бу ходиса матриархат салтанатининг эрни синаш ва танлаш хуцуци заминида келиб чиццан. Олис утмишда аёллар эркакларга нисбатан анча бацувват булганлиги англашилади. Полвонзодалар аслида жисмонан бацувват аёллардан тувилиши ацидаси хам халц тарихий хотирасида онабошлик (матриархат) давридан сацланиб цолган булса, ажаб эмас. Жумладан, туркий халцлар тарихида аёл подшохлар утганлиги хацида маълумотлар сацланган.

Эпик курашнинг учинчи хил намунасида циз киёвликка даъвогар йигитларидан волибини танлаган. Маълум буладики, энди циз кураш тушмайди, бироц шарт цуйиш ва танлаш хуцуцини сацлаб цолади. «Алпомиш», «Одиссея» ва «Рамаяна» сингари дунёвий эпосларда ана шундай лавхалар кузатилади. «Этнографик тадцицотларининг гувохлик беришича, Узбекистон худудида кураш милодий 1Х-Х асрларда кенг ривож топган булиб, халц сайилларида мусобаца утказиш анъанавий тус олган. Махаллий ахоли турли маросимларни нишонлашда, айницса, Навруз кунларида кураш мусобацаларини утказишга алохида ахамият берган» деб ёзади С.П.Толстов. Бу байрамларнинг дастлабки уч кунида юрт кексалари, улувлари рахбарлигида кураш томошалари уюштирилган. Узбек халц овзаки ижоди намуналари булмиш «Алпомиш», «Гурувли», «Авазхон», «Рустам», «Тулваной», «Кунтувмиш» каби достонларида хам пахлавонлар кураши мадх этилиб, эпчил ва чаццон, зукко ва донолари улувланган.

Яна бир цизицарли маълумот: цадимги Хитой цулёзмаси «Тан-шу»да Фарвона музофатида мунтазам кураш уйинлари утказилгани асарларида хам Мовароуннахрнинг Марв, Самарцанд, Бухоро, Балх сингари йирик шахарларида тез-тез кураш олишувлари утказилгани таъкидланади. Беназир аллома Абу Али ибн Сино (980-1037) хам «Тиб цонунлари» китобида кураш инсоннинг рухий ва жисмоний холатида алохида ахамият касб этишига урву бергани бежиз эмас. Буюк табибнинг ёзишича, бадантарбия билан мунтазам шувулланувчи киши касалликнинг давосига мухтож булмайди. Шарц адабиёти дурдоналари хисобланмиш «Шохнома», «Кобуснома», «Зафарнома», «Бобурнома», «Абдулланома», сингари асарларда хам полвонлар сийрати-ю циёфасига оид ёрцин чизгилар, уларнинг маънавий оламини безовчи сержило рангли тасвирлар, таърифу тавсифлар акс этган. Алишер Навоий хазратлари хам курашдан, унинг доврувини етти ицлимга таратган полвонлар бахсидан хузурланган. Шу боис куплаб асарларда пахлавонлар хаёти ва фаолиятига оид ажойиб-варойиб воцеалар, лавхаларни ёзиб цолдирганлар. Полвонзодаларга бавишланган махсус «Холоти Пахлавон Мухаммад» манокиби (таржимайи хол асари)да дахо ижодкор, уз даврининг тенгсиз полвонзодаси Алишер Навоий хазратлари хам курашдан, унинг доврувини етти ицлимга таратган полвонлар бахсидан хузурланган. Шу боис куплаб асарларда пахлавонлар хаёти ва фаолиятига оид ажойиб-варойиб воцеалар, лавхаларни ёзиб цолдирганлар.

Бу каби маълумотлар курашчиларизга ижобий рух ва куч бахшида этади. Уларни урганиш ва келгуси авлодларга етказиш мухим ахамият касб цилади.

Адабиётлар

Bahodir Mamurov, Abdukhakim Mamanazarov, Kobiljon Abdullaev, Ismoil Davronov, Nurzod Davronov, Kosimjon Kobiljonov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

Файзиев Я. З. ББК 75.566 р.

Bozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes //Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.

Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в

дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figrtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Юсупова З.Ш.ACADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB0IC

Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC

Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC

Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82)ст.271-276 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC

Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-2101(гост) ISSN 2542-078X(онлайн) https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:qjMakFHDy7sC

Теоретический анализ процесса восстановления работоспособности туронистов в постсоревновательный период. З. Юсупова - ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. Uz), 2020 Статьи по теме Все 2 версии https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Y0pCki6q_DkC

N.M.Muxitdinova Physical educational activities with children educational methods and organizations used in organization general description of them Middle european scientific bulletin 498 c 2021 12 май

Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольних образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Мухитдинова Н.М. Механизм инеллектуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игрых// АКАДЕМИЯ научно- методический журнал с 92-93 2019

Muxitdinova N.M. “Bolalar jismoniy tarbiyasi” Buxoro “Sharq durdona” O’quv qo’llanma 2021 y 334 bet

Davronov N. I. Development of physical qualities of children in the heritage of our ancestors //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020.

– Т. 8. – №. 3.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини иннавацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕК-ТИВЫ » Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.

Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet

Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – S. 744-753.

M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 115-122 pg.

S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training

Athletes Of Different Ages // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html

M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. 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 Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320

A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of trainingfor young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of yong gril handboll players // Academical.An International Multidisciplenary Research Journal 2.35-39p

A.K.Ibragimov. Psixologicheskie osobennosti motivastii sportsmenov // Jurnal. Vestnik integrativnoy psixologii. Yaroslavl, 2019. №19. 161-164 b. [13.00.00№23].

R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal https://saarj.com ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.

S.S.Abdueva,Sh.Kadirov,M.Fatullaeva,Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. Journal of Critical Reviews ISSN-2394-5125 Vol 7,Issue 6,2020

F.Fazliddinov,M.Toshev N.Sabirova,B.Do'stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. Journal of Critical Reviews ISSN- 2394-5125. 2020

F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mыsliteley vostoka. Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO) №1 2020 god. Str. 100-103

Raxmonov R.R. O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati.O`zbekiston Respublikasi xalq na`limi vazirligining ilmiy metodik jurnali.Toshkent. 2020 3-son may-iyun.78-81-bet.

Raxmonov R.R. Ommaviy sport musoboqalarda o'rta masofalarga yuguruvchilarning tutgan o'rni. Innovastionnoe razvitie nauki i obrazovaniya. Pavlodar, Kazaxstan. Mejdunar. nauch. - prakt. konf., 2021, S. 19-21.

Raxmonov R.R. O'rta masofa yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarligi uchun inno-vastion texnologiyalar. Hozirgi zamon taraqqiyot bosqichida xotin qizlar sporti: Muammolar va istiqbollar Xalqaro onlayn ilmiy amaliy anjumani.Buxoro-20206-may 591-595-bet

Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. - M.: Astrel, 2003. - 672 s.

Maksimenko G.N. Upravlenie trenirovochnым prostessom yunыx begunov. - Kiev: Zdorov'ya, 1978. - 180 s.

Maksimov A.S. Sistema kompleksnogo kontrolya begunov na srednie distanstii //Teoriya i praktika fiz. kulturы. - M., 2000. - №5. - S. 28-30.

Suslov F.P., Xolodova J.K. Teoriya i metodika sporta: Ucheb. posobie dlya uchiliщ olimpiyskogo rezerva. - M., 1997. - 227 s.

Salimov, G. M., Dustov, B. A., Farmanov, U. A., & Raxmonov, R. R. (2020). Pokazateli konstatiruyuщego etapa eksperimentalnoy rabotы po fizicheskomu razvitiyu uchenikov 7-10 let obщeobrazovatelnыx organizastiy Uzbekistana. Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka, (1), 91-97.

Raxmonov,R.R.,Yengil atletika. Sakrash turlari texnikasi va uni o'rgatish usuliyoti "Muxarrir" nashriyoti Toshkent-2019yil

U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol

U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of

training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9,Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7