

## SUZISH SPORT TURINING RIVOJLANISH TARIXI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10071829>

**Anvarov Donyorbek Mirzatillo o'g'li**

*O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti Farg'ona Filiali "Sport O'Yinlari Nazariyasi Va Uslubiyati" Kafedrasida Assistent O'Qituvchisi*

### **Annotatsiya**

*Ushbu ishida O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimining jamiyatda tutgan o'rni, maqsad va vazifalari, yo'nalishlari, rivojlanish tarixi, sobiq ittifoq davrida va mustaqillik yillarida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanish xususiyatlari, mustaqillik yillarida jismoniy madaniyat tizimida olib borilgan islohatlar va ularning ijobiy samarasi keng ochib berilgan.*

### **Kalit so'zlar**

*video tahlil, tuzilishi bo'yicha ko'rsatma, suzish maktablari, samarali fikr-mulohaza, suzish sportining rivojlanish tarixi, tarixdan oldingi suzish, yuk tashish uchun suzish, baliq ovlash va yig'ish uchun suzish, diniy marosimlar uchun suzish, suzish bo'yicha musobaqalar, harakatni suratga olish va biomexanik modellashtirish, suzish dasturlari, suvda ishlash samaradorligini oshirish. .*

**Asosiy qism.** Suzish O'zbekistonda ommaviy sport turi bo'lib, mamlakat bo'ylab xavfsiz va samarali suzish dasturlarini targ'ib qilish muhimligi haqida tushunchalar ortib bormoqda. So'nggi yillarda O'zbekistonda suzish bo'yicha ta'lim va kadrlar tayyorlashni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash bo'yicha bir qancha asosi yechimlar taklif etilib, hayotga tatbiq etilmoqda. O'zbekiston Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida (2017-yil) farmoni muhim yechimlardan biri bo'lib, unda mamlakatimiz bo'ylab sport inshootlari va dasturlaridan foydalanish imkoniyatlarini yaxshilash muhimligi ta'kidlangan. Ushbu farmon suzish dasturlari va inshootlariga ko'proq sarmoya kiritish uchun yo'l ochishga yordam berdi, asosiy e'tibor odamlarning xavfsiz va samarali suzish dasturlariga ega bo'lishini ta'minlashga qaratilgan. Yana bir muhim yechim - O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori (2018-yil) bo'lib, unda O'zbekistonda suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tartibi belgilangan. Mazkur farmon ishtirokchilarning xavfsizligi va

farovonligini ta'minlashga ustuvor ahamiyat qaratib, suzish bo'yicha musobaqalarning adolatli va oshkora o'tkazilishini ta'minlashga xizmat qilmoqda.

Mazkur farmonlardan tashqari O'zbekiston Jismoniy tarbiya va sport vazirligining "O'zbekistonda suzishni rivojlantirish to'g'risida" gi qarorida (2019-yil) O'zbekistonda suzishni sport turi va faolligi sifatida rivojlantirish muhimligi ta'kidlangan. Ushbu qaror suzishning jismoniy tayyorgarlik, ruhiy salomatlik va umumiy farovonlikni oshirishdagi rolini tan oladi va suzish vositalari, jihozlari va o'quv dasturlariga kirishni yaxshilash bo'yicha bir qator chora-tadbirlarni belgilaydi.

O'zbekiston Prezidentining "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmonida (2020-yil) sport va jismoniy tarbiyaning aholi salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etishi alohida ta'kidlangan.

Mazkur farmonda mamlakatimiz miqyosida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishga alohida e'tibor qaratgan holda sport dasturlari va inshootlarini rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash bo'yicha kompleks chora-tadbirlar belgilangan. Ushbu echimlarni hisobga olgan holda, ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston aholisining suzish mahoratini oshirish uchun har tomonlama va qulay treninglar bilan ta'minlash maqsadida ishlab chiqilgan. Qo'llanmada ishtirokchilarning xavfsizligi va farovonligini birinchi o'ringa qo'ygan holda suzish qobiliyatlarini rivojlantirish va umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradigan turli mashqlar, texnikalar va maslahatlar mavjud.

Suzish qimmatli hayotiy ko'nikma va har qanday yoshdagi odamlar tomonidan zavqlanishi mumkin bo'lgan jismoniy mashqlarning ajoyib shaklidir. Biror kishiga birinchi marta suzishni o'rgatyapsizmi yoki unga texnikasini yaxshilashga yordam beryapsizmi, yodda tutish kerak bo'lgan asosiy tushunchalar va ko'nikmalar mavjud. Suv xavfsizligidan tortib nafas olish texnikasi, oyoq harakatlari va qo'l harakatlari, tanani to'g'ri holatga keltirish va muntazam mashq qilishgacha, suzishni o'rgatish sabr-toqat, dalda va ijobiy munosabatni talab qiladi. Ushbu maqolada biz suzishning ba'zi asoslarini o'rganamiz va uni samarali o'rgatish bo'yicha maslahatlar va strategiyalarni taqdim etamiz. Siz suzish bo'yicha murabbiy, ota-ona yoki oddiygina suzishni yaxshi ko'radigan odamsiz, ushbu qo'llanma ushbu muhim va yoqimli mahoratni o'rgatish san'ati haqida qimmatli tushunchalarni beradi. Suzish har qanday yoshdagi va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi odamlar uchun mashhur mashg'ulotdir. Bu yurak-qon tomir salomatligini, kuchini va

chidamliligini yaxshilaydigan kam ta'sirli mashqlar sirasiga kiradi. Gavda holati gorizantal holda harakatlanadi va bu orqali tananing barcha qismlari ya'ni organizmimizdagi jamiyki organ, toqima, mushaklar faol harakat-holatda ish bajaradi. Bundan tashqari, suzish cho'kishning oldini olishga va suv atrofida xavfsizlikni ta'minlashga yordam beradigan qimmatli hayotiy mahoratdir. Suzish tarixi qadimgi davrlarga borib taqaladi, tosh davridagi g'or rasmlarida suzish haqida dalillar topilgan. Suzish ko'plab qadimiy sivilizasiyalar uchun muhim omon qolish mahorati bo'lgan, masalan, yunonlar va rimliklar suzishni mashq qilish va harbiy maqsadlarda ishlatishgan. Suzish hindlarning tahorat marosimi kabi ilk diniy urf-odatlarda ham muhim rol o'ynagan. O'rta asrlarda yalang'ochlikka qarshi diniy tabular tufayli suzish ommalashdi va faqat XIX asrga kelib suzish sport sifatida mashhur bo'la boshladi. Birinchi qayd etilgan suzish musobaqasi 1837 yilda Londonda bo'lib o'tdi va suzish 1896 yilda birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlariga kiritilgan. Suzishning sport turi sifatida rivojlanishi suzishning biomexanik va fiziologiyasini kengroq tushunishga olib keldi. Suzish texnikasi va mashq qilish usullari yillar davomida takomillashtirildi, sezilarli yutuqlar, jumladan 1930-yillarda kapalak urishi va 1960-yillarda suzuvchilarning zarbalarini tahlil qilish uchun suv osti kameralaridan foydalanish.

Bugungi kunda suzish fani rivojlanishda davom etmoqda, tadqiqotchilar suzish mexanikasini yaxshiroq tushunish uchun harakatni suratga olish va gidrodinamik simulyasiyasi kabi ilg'or texnologiyalardan foydalanadilar. O'qitish metodologiyasi ham rivojlandi, o'qituvchilar suzuvchilarning suvda texnikasi va ish faoliyatini yaxshilashga yordam berish uchun video tahlil va boshqa vositalardan foydalanadilar.

Qadim zamonlarda suzish birinchi navbatda tirik qolish va tashish uchun ishlatilgan. Sohilbo'yi mintaqalari va orollardagi odamlar baliq ovlash, oziq-ovqat yig'ish va orollar orasida sayohat qilish uchun suzishdan foydalanganlar. Suzish ko'plab madaniyatlarda diniy marosimlarda ham ishlatilgan.

- Suzish sport turi sifatida XIX asrda Yevropa va Shimoliy Amerikada ommalashgan. Birinchi yopiq suzish havzasi 1828 yilda Angliyada, 1868 yilda Bostonda AQSHda birinchi ommaviy suzish havzasi qurilgan. Suzish bo'yicha musobaqalar tashkil etilgan, zarbalar va texnikalar uchun qoidalar belgilangan.
- XX asrning boshlarida suzishning to'rtta raqobatbardosh turi o'rnatildi: erkin uslub (oldingi kroling deb ham ataladi), chalqancha suzish, brass va batterflay.
- Suzish fanining rivojlanishi XX asr o'rtalarida suzuvchilarning zarbalarini tahlil qilish uchun suv osti kameralaridan foydalanish bilan boshlangan. Bu suzish

biomexanikasini yaxshiroq tushunishga va suzishning samarali usullarini ishlab chiqishga olib keldi.

1960-yillarda tadqiqotchilar suzuvchilar tanasi atrofidagi suv oqimini o'rganish uchun gidrodinamik simulyasiyalardan foydalanishni boshladilar. Bu suzuvchilarga ta'sir qiluvchi kuchlarni yaxshiroq tushunishga va yanada soddalashtirilgan suzish kiyimlarini ishlab chiqishga olib keldi. 1960-yil AQSH suzuvchilari soddalashtirilgan suzish kiyimlarida

- Bugungi kunda suzish fani texnologiya taraqqiyoti bilan rivojlanishda davom etmoqda. Tadqiqotchilar suzish mexanikasini yaxshiroq tushunish va yanada samarali o'qitish usullarini ishlab chiqish uchun harakatni suratga olish, biomexanik modellashtirish va boshqa ilg'or usullardan foydalanmoqda.
- Suzishni o'qitish metodikasi ham vaqt o'tishi bilan rivojlandi. O'qituvchilar endilikda suzuvchilarga fikr bildirish va texnikasini yaxshilashga yordam berish uchun video tahlil va boshqa vositalardan foydalanadilar. Suzish maktablari va suzish dasturlari ham barcha yoshdagi va malaka darajasidagi suzuvchilarga tuzilgan va samarali ta'lim berish uchun tashkil etilgan. Mamlakatimizda ham suzish uzoq tarixga ega bo'lib, u mamlakat Sovet Ittifoqi tarkibida bo'lgan sovet davridan boshlangan. O'zbekiston 1991-yilda mustaqillikka erishganidan beri suzish bo'yicha dasturlari va infratuzilmasini rivojlantirishda davom etmoqda.

Mustaqillikning dastlabki yillarida O'zbekistonning suzish bo'yicha dasturida asosiy e'tibor ommaviy dasturlar va o'smirlar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar orqali yosh iste'dodlarni rivojlantirishga qaratilgan edi. Bu yondashuv 2000-yillarning boshida o'z samarasini berdi, O'zbekistonda xalqaro miqyosda raqobatlasha oladigan raqobatbardosh suzuvchilar yetishib chiqib boshladi.

O'zbekistonlik suzuvchilardan biri 2000 yilgi Sidney Olimpiadasida 200 metrga brass usulida suzish bo'yicha bronza medalini qo'lga kiritgan Ravil Nachayevdir. O'zbekistonlik boshqa taniqli suzuvchilar orasida erkin usul bo'yicha bir necha Olimpiada o'yinlarida qatnashgan Ivanova va Osiyo o'yinlarida ko'plab oltin medallarni qo'lga kiritgan Rustam Xudiyev ham bor. So'nggi yillarda O'zbekiston suzish inshootlarini modernizasiya qilishga, jumladan, yangi yopiq basseynlar qurish va mavjudlarini ta'mirlashga sarmoya kiritdi. Shuningdek, mamlakatda suzish bo'yicha bir qancha xalqaro musobaqalar, jumladan, 2018-yilgi FINA Jahon kubogi ham bo'lib o'tdi. Bunday muvaffaqiyatlarga qaramay, O'zbekiston hali ham suzish dasturini ishlab chiqishda muammolarga duch kelmoqda, jumladan, mablag' va resurslar yetishmasligi, yuqori sifatli o'quv muassasalaridan foydalanish imkoniyati

cheklanganligi, tajribali murabbiylar yetishmasligi. Shunga qaramay, O'zbekistonning suzish dasturi o'sishda davom etmoqda va kelgusi yillarda mamlakatda raqobatbardosh suzuvchilar yetishib chiqishi mumkin sportcha suzish – sport turi, rasmiy belgilangan masofaga muayyan usulda sportcha suzish (erkin tarzda, brass, batterflyay usulida, orqa bilan), shuningdek, suv ostida, amaliy, sinxron (badiiy) suzishni o'z ichiga oladi. Xalqaro olimpiada qo'mitasi tasnifiga kura, Suvda suzishga suvga sakrash va suv poloso' ham kiradi, Suvda suzish zamonaviy 5 kurashning tarkibiy qismi hisoblanadi.

Suvda suzish tarixi 15–16-asrlarga to'g'ri keladi. Suzuvchilarning dastlabki sport musobaqalari 1515-yil Venetsiyada o'tkazilgan. Ilk suzish maktablari 18-asrning 2-yarmi – 19-asrning boshlarida Germaniya, Avstriya, Fransiyada ochilgan. 19-asr oxirida sun'iy suv havzalari kurila boshlagach, sportcha suzish ommalashib ketdi. 1890-yil Suvda suzish bo'yicha 1Yevropa chempiona™ o'tkazildi. Suvda suzish 1896-yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi (ayollar 1912-yildan qatnashadi). Xalqaro havaskorlar suzish federatsiyasi (FINA, 1908-yil asos solingan)ga 130 dan ortiq mamlakat milliy federatsiyalari a'zo.

O'zbekistonda qadimdan suvda turli o'yin va musobaqalar o'tkazilgan. Suvda suzish sporti respublikada 1924–1925-yillardan rivojlana boshladi. Ana shu davrda ilk gidrostansiyalar qurilgan. Chunonchi, Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan to'silib, sun'iy suv ombori hosil qilindi. Bu yerda 2 ta suv stansiyasi qurilib, suzish havzasi va balandlikdan suvga sakrash minoralari bunyod etildi. 1927-yil 1marta shu yerda Toshkent va Samara (Rossiya) sh.lari jamoalari o'rtasida suzish musobaqasi bo'lib o'tdi. 1930-yil Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida stadion va uz. 50 m li suvi isitiladigan ochiq havza qurilib ishga tushirildi. 1935-yil Andijonning sun'iy suv havzasida 1 marta respublika suv sporti bayrami, Suvda suzish bo'yicha O'zbekiston birinchiligi o'tkaziddi, 1937-yil Toshkentdagi temiryo'lchilar istirohat bog'ida ochiq suv havzasi qurilib, suzish bo'yicha 1-bolalar-o'smirlar sport maktabi tashkil etildi. 1939-yil O'zbekistonda Suvda suzish bo'yicha respublika federatsiyasi tuzildi. O'tgan asrning 60y.larida Toshkentda (jismoniy tarbiya instituti qoshida, „Mehnat rezervlari“ sport jamiyati huzurida, Armiya sport klubiga qarashli), Navoiy shahrida, boshqa viloyatlarda suvi istiladigan yopiq va ochiq suv havzalari qurilib foydalanishga topshirildi. Respublikada qobiliyatli yosh sportchisuzuvchilar yetishib chiqa boshladi. Olimpiada o'yinlari, xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etgan S.Babanina, N.Ustinova, S.Iskandarova, S.Konov, SZabolotnovlar sportning ana shu turida shuhrat qozondilar. Hozir respublikamizning viloyat va tuman markazlarida 200 dan ortiq suv havzalari mavjud. Suzish qadim o'tmishdan

rivojlanib klgan bo'lib, buning rivojlanishiga suvli hududlarda (dengiz, ko'l va daryo sohilarida) yashagan avliodlarimiz asosa solishgan. Ularning hayot tirikchiliklari suv bilan bog'liq bo'lganligi sababli suvga sho'ng'ish, va suv ostida uzoq vaqt turish kabi ko'nikmalarni o'zlashtirmasdan ilojlari yo'q bo'lgan, Bundan tashqari doimo harbiy yurishlar qilishgan, bunda turli to'siqlar qatori suvliklardan o'tishga to'g'ri kelgan, bu esa o'z navbatida suzish ko'nikmalarini o'rganishni talab qilgan.

Ilk davlat shakkalanishi bilan harbiy kundalik ro'zg'or imkonlarida suzish ham shakkalana brogan.

Greklari jamiyat asoschilaridan Sofokl shunday ko'rsatma bergan, yoshlarni tarbiyalash jarayonida suzishga ham e'tiborni qaratish kerak. Uning buyuk ta'limotiga ko'ra –"Klmki o'qish bilan birga suzsihni ham bilmasa", - u madaniyatsiz inson hisoblanadi.

Shuning uchun ham qadimgi slavayanlar o'ta usta suzuvchi bo'lishgan. Ijativskiy solnomasida yozilishicha kiyevlik suzuvchi 1680 yillarda dnepr daryosidan suzib o'tib knyaz Svyatoslavga dushman bostirib kelayotganligi haqida xabar bergan, XVIII asr boshlarida ilk "Suzishni o'rganuvchi o'quv guruhlar" tashkil etilgan. Bu ishlarda Pyotr Ining xizmati katta bo'lgan. Rossiyaning harbiy o'quv yurtlarida asosiy fanlar qatorida suzishni ham o'rganish majburiyati qo'yilgan. XVII asrning II -yarnida o'quv yurtlarida suzishni o'rgatish takomilashdi. Bu davrda buyuk rus sarkardasi A.V.Suvorov jangchilarining jismoniy va harbiy tayyorgarliklari bilan bir qatorda ularning suzish tayyorgarliklariga ham katta e'tibor qaratdi. Chunki suzish ko'nikmalari harbiy yurishlar vaqtida suvliklardan kechuv vaqtida ahcha qo'l kelgan.

XX asr boshlariga kelib suzish maktablari yangidan shakllana boshladi va suzish bo'yicha jamiyat barpo etildi. 1908 yil peterburg yaqinidagi Shuvalov doctor Peskovning sayi harakatlari bilan Rossiyada birinchi suzish maktabi ochilgandan keyin 1910 yil Boku va Chernigovda , 1914 yili Nikolayev shaxrida suzish maktablari, 1908 yilda esa Rigada Riga suzuvchilar jamiyati tashkil topdi. 1923-1925 yillar mobaynida suzish texnikalari ustida bir qancha ilmiy va amaliy ishlar qilindi. 1925-yil Moskva jismoniy tarbiya institute suzish bo'yicha

L.V.Gerkan dars o'tish bilan birga, suzsih sportining amaliyot nazariyasi bo'yicha kattagina o'quv qo'llanmalari ishlab chiqdi.

1925-1930 yillarda O'zbekistonda suzish sportining rivijlanishiga endigina e'tibor qaratilayotgan davr edi. Buni 1928-yilda o'tkazilgan SSSR xalqlarining Ispartakiadasida 16ta jamoa ichida O'zbekistonning 15-o'rinni

egallashi O'zbekistonda hali suzish sportiga yetarli e'tibor berilmaganligining isboti edi. Suzishning rivojlanish tarixi shuni ko'rsatadiki: suzishning takomillashuvi ham jismoniy tarbiyaning boshqa turlari kabi umumiy rivojlanish qonuniyatlari va taraqqiyot bosqichlari jarayoni bilan butundir. Uning ommaviyligini oshib borishi, sportdagi ko'rsatkichlarning o'sishi, turli sohalarda uni qo'llanishi imkoniyatlarining kengayishi, turlarning paydo bo'lish va doimo yangiliklar kiritishi bilan suzish jadal sur'atda o'sib bormoqda.

### **Sportcha suzishlar texnikalarining rivojlanishi tarixi**

Krol usulida ko'krakda suzish texnikasini rivojlanishi. Ko'krakda suzish-suzishning tez va ommalashgan usullaridan biridir. Bu usul olimpiada programmasiga ko'ra 10 turga 8 ta shaxsiy birinchilik va 2 estafeta musobaqasiga ajratiladi.

Ko'pgina mamlakatlarda ko'krakda suzish sportchilarni tayyorlashda ularning qaysi suzish usulini tanlashidan qat'i nazar boshlang'ich ta'lim va umumiy suzish programmasiga kiritilgan. Ko'krakda suzish suzishning asosiy usullardan biri sifatida XX asr boshlarida qo'llana boshlandi.

1908 va 1912 yillardagi olimpiada o'yinlarida ko'krakda suzish usulini tugallangan variantini birinchi bo'lib avstraliyalik suzuvchilar qo'llashgan. Ular ko'krakda suzishning to'rt va ikki zarbli usuli texnikasidan foydalanganlar. Bunda suzuvchi boshini suv sathidan yuqorida tutishi, qo'llarini tirsakdan bukib tez va qisqa etishi, oyoqlarini tizzadan bukib panjalari bilan kuchli depsinish (bunda sonlar jipslashgan va harakatsiz holda bo'ladi) bilan farq qilgan.

Qizlar krolning ikki zarbli suzish texnikasini takomillashtira oldilar. Ular 1974 yil boshlarida 800 m va 1500 m masofaga suzib, jahon natijalarini oshirishdi. Ayollardan farqli o'laroq, uzoq yillargacha krolning ikki zarbli texnikasida birorta ham ko'zga ko'rinarli erkaklar vakili uchramadi. Faqat 1973 yilgi Jahon chempionatida 14 yoshli avstraliyalik o'quvchi S.Xolland bu texnikani qo'lladi, xolos. Mexiko olimpiadasida barcha sakkizta shaxsiy musotfaqalar programmasiga ko'ra erkin usulda suzish g'oliblari orasida olti zarbli usulni qo'llagan birorta ham sportchi bo'lmadi. " Myunxen olimpiadasida olti zarbli krolni qo'llagan sportchilar ustun kelishdi. Ulardan 8 tasi musobaqa sovrindori, shu jumladan beshtasi oltin medal (estafeta hisobga olinmaydi) sovrindorlari bo'lishdi. AQSh komandasidan erkaklar orasidan erkin usulda ikkita estafetaning g'olibi M.Teyler krolning 4 zarbli usulini qo'lladi. Boshqa hamma sportchilar 6 zarbli krol bilan suzdilar. Hatto M.Teylor ham 200 m masofaning finish chizig'ida 6 zarbli usulga o'tdi. Shunga o'xshash holat 1973 yilgi Belgrad Jahon chempionatida ham qaytarildi. Bu yerda faqat g'olib, italiyalik ayol N.Kolligaris 800 metr masofaga ham va avstraliyalik

S.Xolland 1500 metr masofaga krolning kam zarbli texnik variantini qo'llashdi. Myunxen va Belgradda krolning ikki va to'rt zarbli variantidan foydalangan ko'pgina sportchilar kumush va bronza medali sovrindorlari bo'lishdi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T-2014. 2. Korbut V.M. Suzish O'quv qo'llanma. T - 2011-y. 3. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent - 2010.

4. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz.

5. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T - 2013-y. 6. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O'zDJTI 2010-y.

Сулейманов, Д. С., & Гайратжан, У. Р. С. (2023). ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. О'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(23), 42-48.

Qurbonov, G., & Redjapov, O. (2023). BO 'LAJAK VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING FUNKSIONAL AHAMIYATI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 39-43.

Qurbonov, G., & Redjapov, O. (2023). BO 'LAJAK VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING FUNKSIONAL AHAMIYATI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 39-43.

Xasanov, A. T., & Anvarov, D. M. (2023). YOSH SUZUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1283-1289.