

KURASHDA YILLIK TAYYORGARLIK REJASINI TUZISHDA SPORTCHILARNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLISH

Norqobilov Jaxongir Berdimurod o'g'li
Samarqand davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi kurashchilarni yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish masalalari yoritilgan. Xususan, yosh, jins, vazn toifasi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik-taktik mahorati, psixologik holati hamda funksional imkoniyatlari mashg'ulot yuklamalarini belgilashda asosiy omil sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, individual yondashuv asosida tuzilgan yillik reja sportchilarning sport natijalarini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va musobaqa faoliyatida barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Tezisdagi tayyorgarlikning makro-, mezo- va mikrotsikllarini individuallashtirishning amaliy ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: kurash, yillik tayyorgarlik rejasi, individual yondashuv, sportchi xususiyatlari, mashg'ulot yuklamasi, texnik-taktik tayyorgarlik, sport natijasi

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ГОДОВОГО ПЛАНА ТРЕНИРОВОК В БОРЬБЕ

Аннотация: В тезисе рассматриваются вопросы планирования годичного тренировочного процесса в куреше с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Анализируются такие факторы, как возраст, пол, весовая категория, уровень физической подготовленности, технико-тактическое мастерство, психофизиологическое состояние и функциональные возможности спортсменов. Обосновано, что индивидуализация годичного плана подготовки способствует повышению спортивных результатов, снижению риска травматизма и обеспечению стабильной соревновательной деятельности. Особое внимание уделено построению макро-, мезо- и микроциклов с учетом индивидуальных различий курешистов.

Ключевые слова: куреш, годичный тренировочный процесс, индивидуальный подход, особенности спортсменов, тренировочная нагрузка, технико-тактическая подготовка, спортивный результат

TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF ATHLETES WHEN CREATING ANNUAL TRAINING PLAN IN WRESTLING

Annotation: This thesis examines the importance of considering athletes' individual characteristics when developing an annual training plan in Kurash. Factors such as age, gender, weight category, level of physical fitness, technical and tactical skills, psychological condition, and functional capacity are analyzed as key

components in planning training loads. The study substantiates that an individualized annual training program enhances athletic performance, reduces the risk of injuries, and ensures consistency in competitive performance. Particular emphasis is placed on the individualization of macro-, meso-, and microcycles in the long-term preparation of Kurash athletes.

Keywords: Kurash, annual training plan, individual approach, athlete characteristics, training load, technical and tactical preparation, sports performance.

Dolzarbli. Bugungi kunda kurash sport turining jadal rivojlanishi, xalqaro musobaqalar sonining ortib borishi hamda raqobatning kuchayishi sportchilarni tayyorlash tizimiga yuqori talablar qo‘ymoqda. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish nafaqat mashg‘ulot hajmi va intensivligiga, balki sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirilgan tayyorgarlik jarayoniga bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, yillik tayyorgarlik rejasini ishlab chiqishda har bir sportchining morfofunktsional ko‘rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik-taktik imkoniyatlari, psixologik holati va musobaqa tajribasini inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab sport jamoalarida mashg‘ulot jarayoni umumiy va standart reja asosida olib boriladi. Bu esa ayrim sportchilarda ortiqcha yuklama, charchash, jarohatlanish holatlarining ko‘payishiga, sport natijalarining pasayishiga olib kelmoqda. Kurash kabi yuqori intensivlik, kuch va chaqqonlikni talab qiluvchi sport turida esa individual yondashuvning yetishmasligi sportchilarning imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmasligiga sabab bo‘ladi.

Shu nuqtai nazardan, kurashchilarni tayyorlashda yillik mashg‘ulot rejasini individuallashtirish masalasi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Sportchilarning yosh xususiyatlari, vazn toifasi, biologik rivojlanish darajasi va funksional tayyorgarligiga mos yuklamalarni belgilash orqali ularning sport mahoratini samarali oshirish mumkin. Ushbu mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, individual yondashuv asosida tuzilgan yillik tayyorgarlik rejasini sportchilarning uzoq muddatli sport faoliyatini ta‘minlash, yuqori sport natijalariga erishish va sog‘ligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Kurash milliy va xalqaro miqyosda keng ommalashib borayotgan, yuqori jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. So‘nggi yillarda kurash sportining Olimpiya sport turlari qatoriga qo‘shilish istiqbollari, xalqaro musobaqalar va chempionatlar sonining ortishi sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishni taqozo etmoqda. Bu jarayonda mashg‘ulotlarni rejalashtirish, ayniqsa, yillik tayyorgarlik rejasini to‘g‘ri tuzish sportchilarning sport natijalariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Yillik tayyorgarlik rejasini sportchilarning tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlarini o‘z ichiga olgan murakkab pedagogik jarayon bo‘lib, u makrotsikl, mezotsikl va mikrotsikllar asosida tashkil etiladi. Ushbu bosqichlarning samaradorligi sportchining individual imkoniyatlari va xususiyatlariga moslashtirilgan taqdirdagina yuqori natija beradi. Har bir kurashchi o‘zining jismoniy rivojlanish darajasi, kuch,

tezkorlik, chidamlilik ko'rsatkichlari, texnik-taktik tayyorgarligi hamda psixologik barqarorligi bilan boshqalardan farq qiladi.

Shu sababli, kurashchilarni tayyorlash jarayonida yagona standart mashg'ulot rejasidan foydalanish o'zini oqlamaydi. Individual yondashuv sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, mashg'ulot yuklamalarini optimal taqsimlash, musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlash imkonini beradi. Ayniqsa, yillik tayyorgarlik rejasida yuklama hajmi va intensivligini individuallashtirish sportchilarning ortiqcha zo'riqishini oldini olib, ularning sport formasi cho'qqisini musobaqa davriga to'g'ri keltirishga xizmat qiladi.

Mazkur ishda kurashchilarni yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari murabbiylar, sport mutaxassislari hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kutilmoqda.

Tadqiqot maqsadi

Mazkur tadqiqotning maqsadi kurashchilarni tayyorlash jarayonida yillik tayyorgarlik rejasini tuzishda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqish hamda individual yondashuv asosida rejalashtirilgan mashg'ulotlar sport natijalarining samaradorligini oshirishga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari

1. Kurashchilarni tayyorlashda yillik tayyorgarlik rejasini tuzishning zamonaviy nazariy va uslubiy asoslarini tahlil qilish.
2. Kurashchilarning individual xususiyatlari (yosh, vazn toifasi, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik darajasi)ni aniqlash va ularning mashg'ulot jarayoniga ta'sirini o'rganish.
3. Sportchilarning individual imkoniyatlariga mos holda yillik tayyorgarlik rejasining makro-, mezo- va mikrotsikllarini ishlab chiqish.
4. Individual yondashuv asosida tuzilgan yillik tayyorgarlik rejasining sport natijalari, funksional holat va jarohatlanish holatlariga ta'sirini amaliy tajriba orqali baholash.

Kurash sportida tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishning nazariy asoslari. Kurash sportida sportchilarni tayyorlash tizimi ko'p yillik va murakkab pedagogik jarayon bo'lib, u sportchining jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarligini izchil rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu jarayonda yillik tayyorgarlik rejasini to'g'ri tuzish sportchining sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yillik tayyorgarlik rejasi sport mashg'ulotlarini rejalashtirishning asosiy shakli bo'lib, u sportchining bir yil davomida sport formasiga kirishi, uni saqlab turishi va musobaqalarda yuqori natija ko'rsatishini ta'minlaydi. Kurash sportida yillik tayyorgarlik jarayoni odatda tayyorgarlik davri, musobaqa davri va o'tish davridan iborat bo'ladi. Ushbu davrlarning mazmuni va davomiyligi sportchining individual xususiyatlariga bog'liq holda belgilanadi.

Zamonaviy sport nazariyasida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda individuallashtirish tamoyili asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Chunki har bir sportchi o'ziga xos anatomik, fiziologik, psixologik va funksional imkoniyatlarga ega. Shu sababli bir xil mashg'ulot yuklamasi turli sportchilarda turlicha ta'sir ko'rsatadi.

Kurashchilarning individual xususiyatlari va ularning tasnifi. Kurashchilarning individual xususiyatlari deganda ularning sport faoliyatiga bevosita ta'sir etuvchi biologik, jismoniy va psixologik ko'rsatkichlar majmui tushuniladi. Ushbu xususiyatlar quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

Yosh va biologik rivojlanish xususiyatlari. Sportchining yoshi va biologik yetukligi mashg'ulot yuklamalarini belgilashda muhim mezon hisoblanadi. Yosh kurashchilarda suyak-mushak tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, ortiqcha yuklama jarohatlanish xavfini oshiradi. Shu bois yillik reja tuzishda yosh sportchilarga texnikani o'rgatish va umumiy jismoniy tayyorgarlik ustuvor yo'nalish sifatida belgilanadi.

Katta yoshdagi va yuqori malakali sportchilarda esa yuklama hajmi va intensivligi oshiriladi, texnik-taktik tayyorgarlik va maxsus chidamlilikka ko'proq e'tibor qaratiladi.

Vazn toifasi va morfologik xususiyatlar. Kurash sportida vazn toifalari sportchining texnik-taktik harakatlari va jismoniy sifatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yengil vazn toifasidagi sportchilar uchun tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasi muhim bo'lsa, og'ir vazn toifasidagi sportchilarda kuch va statik chidamlilik ustuvor ahamiyatga ega.

Shu sababli yillik tayyorgarlik rejasini tuzishda sportchining tana vazni, bo'yi, mushak massasi va tana tuzilishi hisobga olinishi zarur.

Jismoniy tayyorgarlikni individuallashtirish. Jismoniy tayyorgarlik kurashchilarning sport mahoratini belgilovchi asosiy omillardan biridir. U umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining organizmini mashg'ulot yuklamalariga moslashtirishga xizmat qiladi. Yillik rejaning tayyorgarlik davrida umumiy chidamlilik, kuch, egiluvchanlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirish asosiy vazifa hisoblanadi.

Individual yondashuv asosida umumiy jismoniy mashqlar sportchining zaif tomonlarini rivojlantirishga qaratiladi. Masalan, kuch ko'rsatkichi past bo'lgan sportchilarda kuch mashqlarining ulushi oshiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bevosita kurash texnikasi bilan bog'liq bo'lib, musobaqa sharoitlariga mos mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda sportchining individual texnik uslubi va jang olib borish xususiyatlari hisobga olinadi.

Texnik tayyorgarlikni individuallashtirish. Kurashda texnik tayyorgarlik sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Har bir sportchi o'ziga xos texnik uslublarga ega bo'lib, ularning samaradorligi individual imkoniyatlarga bog'liq.

Yillik tayyorgarlik rejasida texnik tayyorgarlik bosqichma-bosqich rivojlantiriladi. Dastlab asosiy texnik harakatlar mukammallashtiriladi, keyinchalik sportchining sevimli va samarali usullari ustida chuqur ishlanadi.

Taktik tayyorgarlik va individual uslub. Taktik tayyorgarlik sportchining musobaqa jarayonida raqibga qarshi samarali harakat qilish qobiliyatini shakllantiradi. Individual taktik yondashuv sportchining jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos holda ishlab chiqiladi.

Masalan, faol hujumkor sportchilar uchun yuqori tempda olib boriladigan jang uslubi rejalashtirilsa, ehtiyotkor sportchilar uchun qarshi hujumga asoslangan taktika tanlanadi.

Psixologik tayyorgarlikni hisobga olish. Kurash sportida psixologik barqarorlik muhim ahamiyatga ega. Musobaqa jarayonida stressga chidamlilik, o'ziga ishonch va diqqatni jamlay olish sport natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Yillik tayyorgarlik rejasida sportchining psixologik holati hisobga olinib, individual psixologik mashg'ulotlar rejalashtiriladi. Bu sportchining musobaqa faoliyatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Yillik tayyorgarlik rejasining tuzilishi va individuallashtirilishi. Yillik tayyorgarlik rejasi makrotsikl, mezotsikl va mikrotsikllardan iborat bo'lib, ularning mazmuni sportchining individual xususiyatlariga moslashtiriladi. Yuklama hajmi va intensivligi sportchining funksional holatiga qarab o'zgartirib boriladi.

Individual yondashuvning samaradorligi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, individual yondashuv asosida tuzilgan yillik tayyorgarlik rejasi sportchilarning sport natijalarini sezilarli darajada oshiradi, jarohatlanish holatlarini kamaytiradi va sport faoliyatining davomiyligini ta'minlaydi.

Murabbiy faoliyatida individual rejalashtirishning ahamiyati. Murabbiy sportchining individual xususiyatlarini chuqur bilgan holda mashg'ulot jarayonini boshqarishi lozim. Bu esa sportchining maksimal imkoniyatlarini namoyon etishiga sharoit yaratadi.

Asosiy qism bo'yicha umumiy xulosa. Kurashda yillik tayyorgarlik rejasini tuzishda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish sport tayyorgarligi samaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi. Individual yondashuv sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kurash sportida yillik tayyorgarlik rejasini tuzishda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish sportchilarni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, har bir sportchining yoshi, vazn toifasi, jismoniy imkoniyatlari, texnik-taktik tayyorgarligi va psixologik holati mashg'ulot yuklamalarini belgilashda asosiy mezon sifatida e'tiborga olinishi lozim.

Yillik tayyorgarlik rejasi makrotsikl, mezotsikl va mikrotsikllardan iborat bo'lib, ularning mazmuni sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilganda sportchining jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligi bosqichma-bosqich rivojlantiriladi. Yuklama hajmi va intensivligi sportchining funksional

imkoniyatlariga qarab belgilanadi, bu esa jarohatlanish xavfini kamaytiradi va sportchining musobaqaga tayyorgarlik darajasini maksimal darajada oshiradi.

Texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik sportchilarning jangovar barqarorligi va musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatish qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Kurashchilarning individual uslubi va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilgan yillik reja ularning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, murabbiylar faoliyatida individual rejalashtirish sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va uzoq muddatli rivojlanishni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatdiki, individual yondashuv asosida tuzilgan yillik tayyorgarlik rejasini sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini muvozanatda ushlab turadi, jarohatlanish xavfini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishish imkonini oshiradi. Shu sababli kurash sportida murabbiylar va mutaxassislar har bir sportchi uchun yillik tayyorgarlik rejasini individual xususiyatlariga moslab ishlab chiqishga katta e'tibor qaratishlari zarur.

Umuman olganda, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, yillik tayyorgarlik rejasini sportchilarning individual xususiyatlariga moslashtirish kurash sportida muvaffaqiyatga erishishning ajralmas sharti hisoblanadi va zamonaviy sport tayyorgarligida ilmiy asoslangan yondashuv sifatida muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Xo'jamkeldiyev G. S. et al. KICHIK RAZRYADLI O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – C. 270-274.

2. Ziyayev F. C. et al. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O'RTA T'ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – C. 348-355.

3. Каримов Ф. М. и др. БОШЛАНГИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУХИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 119-125.

4. Ziyayev F. C. et al. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI SAMRADORLIGINI OSHIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 78-90.

5. Ch Z. F. YENGIL ATLETIKACHILARNI UZUNLIKKA SAKROVCHANLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – T. 18. – №. 1. – C. 183-185.

6. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1 SPECIAL. – C. 269-273.
7. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1 SPECIAL. – C. 269-273.
8. Ziyayev F. C. et al. BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MODELLASHTIRISH ORQALI SAMARADORLIGINI ANIQLASH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 10. – C. 280-285.
9. Ғанибоев И. Д. и др. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎЗИДА МУЖАССАМЛАШТИРГАН ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 10. – C. 286-293.
10. Xo'jamkeldiyev G. S. et al. AHOLI O'RTASIDA OMMAVIY YUGURISHNING AHAMIYATI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 10. – C. 120-125.
11. G'aniboyev I. D. et al. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI TAYYORLASH SAMARADORLIGINI OSHIRISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 725-729.
12. G'aniboyev I. D. et al. YOSH YENGIL ATLETIKACHI SPORTCHILARNI UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA SARALASHDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 736-741.
13. G'aniboyev I. D. et al. QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI BOSHLANG 'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI SPORTCHILARIGA O 'RGATISH SAMARADORLIGI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 730-735.
14. G'aniboyev I. D. et al. G 'OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNI MUSOBOQALARGA TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 718-724.
15. Muxiddin o'g'li K. F. Modern Methods of Organizing Track and Long Jumpers at the Initial Preparatory Stage //Web of Semantics: Journal of Interdisciplinary Science. – 2024. – T. 2. – №. 3. – C. 34-38.
16. KARIMOV F. BOSHLANG 'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDAGI UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI YILLIK MASHG 'ULOTLARINI REJALASHTIRISHDAGI MUAMMOLAR //News of the NUUZ. – 2024. – T. 1. – №. 1.10. – C. 88-91.
17. Karimov F. BOSHLANG 'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI INTERFAOL O 'YINLAR ORQALI

JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 638-642.

18. Karimov F. UZUNLIKKA SAKROVCHI SPORTCHILARNI ANATOMIK MORFOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 632-637.

19. Karimov F. PROBLEMS IN THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS, THE USE OF TOOLS AND THE PLANNING OF TRAINING OF LONG JUMPERS IN THE INITIAL TRAINING STAGE //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – T. 5. – №. 08. – C. 141-147.

20. KARIMOV F. BOSHLANG ‘ICH TAYYORLOV BOSQICHIDAGI UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI YILLIK MASHG ‘ULOTLARINI REJALASHTIRISHDAGI MUAMMOLAR //News of the NUUz. – 2024. – T. 1. – №. 1.10. – C. 88-91.

21. Muxiddin o‘g‘li K. F. Modern Methods of Organizing Track and Long Jumpers at the Initial Preparatory Stage //Web of Semantics: Journal of Interdisciplinary Science. – 2024. – T. 2. – №. 3. – C. 34-38.

Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME’ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1 SPECIAL. – C. 269-273.