

YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA KURASHCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

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

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va maxsus harakat qobiliyatlarining yillik tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha rivojlanishi o'rganildi. Olingan natijalar mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va kurashchilarning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: kurash, yillik tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, dinamik rivojlanish, sport mashg'ulotlari, jismoniy sifatlar.

DYNAMICS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF WRESTLERS DURING THE ANNUAL TRAINING PROCESS

Annotation: This thesis analyzes the dynamics of special physical fitness indicators of wrestlers during the annual training cycle. The study examines the development of strength, speed, endurance, and specific motor abilities of athletes at different stages of yearly preparation. The obtained results are significant for optimizing training loads and improving the athletic performance of wrestlers.

Key words: wrestling, annual training cycle, special physical fitness, dynamics, training process, physical abilities.

ДИНАМИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В РАМКАХ ЕЖЕГОДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация: В данной тезисе рассматривается динамика показателей специальной физической подготовленности борцов в годичном цикле тренировки. В ходе исследования изучены изменения силы, быстроты, выносливости и специальных двигательных качеств спортсменов на различных этапах годичной подготовки. Полученные результаты могут быть использованы при планировании тренировочных нагрузок и повышении спортивного мастерства борцов.

Ключевые слова: борьба, годичный тренировочный процесс, специальная физическая подготовка, динамика, тренировочные нагрузки, физические качества.

Dolzarbliqi. Bugungi kunda jahon sportida, xususan, milliy va xalqaro miqyosda rivojlanib borayotgan kurash sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liqdir.

Zamonaviy sport talablari kurashchilardan nafaqat texnik-taktik mahoratni, balki yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni ham talab etmoqda. Ayniqsa, musobaqa jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va maxsus harakat sifatlarining uyg'un rivojlangan bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Yillik tayyorgarlik jarayoni sportchilarning funksional imkoniyatlarini izchil rivojlantirish va sport formasini optimal darajada shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu jarayonda mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilmasligi yoki maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasining yetarlicha hisobga olinmasligi sport natijalarining pasayishiga, jarohatlar xavfining oshishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli kurashchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasini ilmiy asosda o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, u mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, sportchilar tayyorgarligini samarali boshqarish va yuqori sport natijalariga erishish uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Kurash sport turi o'zining yuqori jismoniy yuklamalari, tezkor harakatlar va murakkab texnik elementlari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarligi ham yuqori darajada bo'lishi talab etiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik kurashchilarning musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan harakatlarni samarali bajarish, raqibga qarshi kurashish va musobaqa davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish imkonini beradi.

Yillik tayyorgarlik jarayoni tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlaridan iborat bo'lib, har bir bosqichda sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga turlicha yondashuv talab etiladi. Aynan shu bosqichlarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qanday o'zgarishi, qaysi davrda ularning yuqori darajaga chiqishi yoki pasayishi murabbiylar uchun muhim axborot manbai hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasini o'rganish mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, yuklamalarni optimallashtirish va sportchilarning sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu tadqiqot natijalari kurash sportida tayyorgarlik tizimini takomillashtirishga hamda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan metodik tavsiyalarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan.

Tadqiqot maqsadi

Yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasini aniqlash hamda ushbu ko'rsatkichlar asosida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

1. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi asosiy jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik va maxsus harakat qobiliyatlari) mazmunini va ularning kurash sportidagi ahamiyatini tahlil qilish.

2. Yillik tayyorgarlik jarayonining tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash va baholash.

3. Mashg'ulot yuklamalari ta'sirida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasini statistik jihatdan tahlil qilish.

4. Olingan natijalar asosida kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulot jarayonini optimallashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Kurash sportida yillik tayyorgarlik jarayoni sportchilarning jismoniy, funksional va texnik-taktik imkoniyatlarini izchil rivojlantirishga qaratilgan murakkab va ko'p bosqichli tizim hisoblanadi. Ushbu jarayonda maxsus jismoniy tayyorgarlik yetakchi o'rin egallab, sportchilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik kurashchilarning kuch, tezkorlik-kuch, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va muvozanatni saqlash qobiliyatlarining rivojlanish darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurash sporti yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etuvchi sport turlaridan biri bo'lib, unda sportchining kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlari hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlarning to'liq amalga oshirilmasligiga olib keladi. Shu sababli kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarligini tizimli va ilmiy asosda shakllantirish muhim hisoblanadi. Yillik tayyorgarlik jarayonining tuzilishi va mazmuni. Sport nazariyasiga ko'ra, yillik tayyorgarlik jarayoni uch asosiy davrga bo'linadi: tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlari. Har bir davr o'ziga xos maqsad va vazifalarga ega bo'lib, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi bilan farqlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tayyorlov davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori yaratiladi, musobaqa davrida esa erishilgan jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon etiladi, o'tish davrida esa organizmning tiklanishi ta'minlanadi.

Yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari. Zamonaviy sport nazariyasiga ko'ra, yillik tayyorgarlik sportchilarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga yo'naltirilgan uzluksiz jarayon bo'lib, u ma'lum qonuniyatlar asosida tashkil etiladi. Ushbu jarayon sportchining yosh xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi, sport malakasi va musobaqa faoliyati talablari bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. Kurashchilarning yillik tayyorgarligi davomida maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikdan bosqichma-bosqich ajralib chiqib, musobaqaga yaqin davrlarda yetakchi ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yillik tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot yuklamalarining izchil oshib borishi sportchining organizmini yuqori yuklamalarga moslashishini ta'minlaydi. Ayniqsa, kurashchilarda mushak kuchi va yurak-qon tomir tizimining funksional holati yil davomida sezilarli darajada o'zgaradi. Bu esa maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamik rivojlanishini yuzaga keltiradi.

Tayyorlov davrida kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlarda og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, juftlikda qarshilik ko'rsatish elementlari, kurashga xos maxsus mashqlar keng qo'llaniladi. Ilmiy manbalarga tayangan holda aytish mumkinki, ushbu davrda kuch ko'rsatkichlarining sezilarli oshishi kuzatiladi, bu esa keyingi bosqichlarda yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shart-sharoit yaratadi.

Maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi yillik tayyorgarlik davomida bir maromda emas, balki to'liq dinamikada rivojlanadi. Masalan, tayyorlov davrining oxiriga kelib kuch va umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari yuqori darajaga yetadi. Bu holat mashg'ulot yuklamalarining hajmi katta, intensivligi esa nisbatan o'rtacha bo'lishi bilan izohlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmuni va tarkibi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik kurash sportining texnik va taktik xususiyatlariga mos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. U asosan kurashga xos bo'lgan kuch harakatlari, qisqa vaqt ichida maksimal zo'riqish, raqib qarshiligini yengib o'tish va jang davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishga qaratilgan. Shu nuqtai nazardan, maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka nisbatan aniqroq va maqsadliroq xarakterga ega.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, tayyorlov davrida bajariladigan maxsus mashqlar sportchilarning mushak kuchini oshirish bilan birga, ularning texnik elementlarni bajarish sifatini ham yaxshilaydi. Masalan, turli xil qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, juftlikda kurashish elementlari va maxsus tayanch-harakat mashqlari kurashchilarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi. Yillik tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir xil darajada saqlanib qolmaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tayyorlov davrida jismoniy sifatlarning o'sishi kuzatilsa, musobaqa davrida ularning barqarorlashuvi va optimal darajada namoyon bo'lishi ta'minlanadi. O'tish davrida esa ma'lum darajada pasayish holatlari qayd etiladi, biroq bu sportchining keyingi tayyorgarlik bosqichiga moslashuvi uchun zarur jarayon hisoblanadi.

Ayniqsa, maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari kurashchilarning musobaqa faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Jang davomida yuqori sur'atni saqlab qolish va oxirgi daqiqalargacha faol harakat qilish ko'p jihatdan aynan ushbu sifatning rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir. Statistik tahlillar shuni tasdiqlaydiki, maxsus chidamliligi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqalarda ko'proq muvaffaqiyat qozonadi.

Musobaqa davrida esa maxsus tezkorlik-kuch va maxsus chidamlilik sifatlari yetakchi ahamiyat kasb etadi. Kurashchilarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflash, tezkor hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirish qobiliyati aynan shu davrda eng yuqori darajada namoyon bo'ladi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki,

musobaqa davrida mashg'ulotlar soni kamayib, ularning intensivligi oshiriladi, bu esa sport formasining cho'qqiga chiqishiga xizmat qiladi.

O'tish davrida esa maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ma'lum darajada pasayish kuzatiladi. Bu jarayon fiziologik jihatdan tabiiy hisoblanib, organizmning tiklanishi va keyingi yillik tayyorgarlik sikliga moslashuvini ta'minlaydi. Biroq ushbu davrda jismoniy faollikni keskin kamaytirish maxsus sifatlarning sezilarli pasayishiga olib kelishi mumkin, shu sababli tiklovchi mashg'ulotlarning to'g'ri tashkil etilishi muhim hisoblanadi.

Mashg'ulot yuklamalari va ularning ta'siri. Yillik tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri taqsimlanishi maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy-amaliy tajribalar shuni tasdiqlaydiki, yuklamalarning haddan tashqari oshirilishi sportchilarda ortiqcha charchash, funksional holatning pasayishi va jarohatlanish xavfining ortishiga olib keladi. Aksincha, yetarli darajada yuklama berilmasligi maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanishini sekinlashtiradi.

Tadqiqot davomida kuzatilgan natijalarga ko'ra, mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirib borilishi va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining barqaror o'sishini ta'minlaydi. Ayniqsa, kuch va maxsus chidamlilik mashqlarining uyg'unlashuvi kurashchilarning musobaqa jarayonidagi samaradorligini oshiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik va sport natijalari o'rtasidagi bog'liqlik. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi ularning musobaqa natijalari bilan chambarchas bog'liq ekanligi ko'plab ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan. Yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar musobaqa davomida texnik usullarni aniq va samarali bajarish, raqib qarshiligiga bardosh berish hamda jang oxirigacha yuqori faollikni saqlab qolish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yillik tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarligi izchil oshib borgan kurashchilarda musobaqa g'alabalari soni va texnik harakatlar samaradorligi yuqori bo'ladi. Bu holat maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish va nazorat qilishning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Tahlil va umumlashtirish. O'tkazilgan tahlillar asosida aytish mumkinki, kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi yillik tayyorgarlik jarayonida murakkab va ko'p omilli dinamikaga ega. Ushbu dinamikani chuqur o'rganish murabbiylarga mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish, yuklamalarni optimallashtirish va sportchilarning individual imkoniyatlarini to'liq namoyon etish imkonini beradi.

Shunday qilib, yillik tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasini hisobga olish kurash sportida yuqori natijalarga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Tadqiqot natijalari mashg'ulot tizimini takomillashtirish va sportchilar tayyorgarligini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va nazorat qilish. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va doimiy nazorat qilishni talab etadi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirish yuqori natijalarga erishishning muhim omili hisoblanadi. Ilmiy-amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning jismoniy sifatlarini tezroq va barqarorroq rivojlantiradi.

Nazorat mashqlari va testlar yordamida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholab borish murabbiylarga mashg'ulot jarayoniga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning ortiqcha charchashining oldini olish va mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Amaliy ahamiyati. O'tkazilgan tahlillar asosida aytish mumkinki, yillik tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasini chuqur o'rganish kurash sportida yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart hisoblanadi. Mazkur jarayonni ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning musobaqa faoliyatida barqaror natijalar ko'rsatishiga yordam beradi.

Shunday qilib, kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik tizimi doirasida rivojlantirish, mashg'ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash va ularni doimiy nazorat qilish sport mahoratini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Xulosa. *O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarligi sport natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi sportchilarning musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlarni samarali amalga oshirish, yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish hamda raqib qarshiligiga bardosh berish imkoniyatlarini belgilaydi.*

Tadqiqot natijalariga ko'ra, yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir xil darajada rivojlanmaydi, balki ma'lum qonuniyatlar asosida o'zgarib boradi. Tayyorlov davrida kuch va chidamlilik sifatlarining sezilarli darajada oshishi kuzatilsa, musobaqa davrida maxsus tezkorlik-kuch va maxsus chidamlilik sifatlari optimal darajada namoyon bo'ladi. O'tish davrida esa jismoniy ko'rsatkichlarning ma'lum darajada pasayishi tabiiy holat bo'lib, sportchilarning tiklanish jarayonini ta'minlaydi.

Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini ilmiy asosda rejalashtirish maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasiga bevosita ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning funksional imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga va sport formasining barqaror saqlanishiga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda nazorat qilish va baholab borish zarurligini ko'rsatdi. Nazorat testlari va monitoring vositalaridan foydalanish mashg'ulot jarayonini o'z vaqtida tuzatish, ortiqcha yuklamalarning oldini olish va sportchilar salomatligini saqlash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, yillik tayyorgarlik jarayonida kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg'ulot tizimi sport mahoratini oshirish, musobaqalarda yuqori va barqaror natijalarga erishish hamda kurash sporti tayyorgarlik tizimini takomillashtirish uchun muhim ilmiy-amaliy 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. БОШЛАНҒИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ 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