

УДК:796.012.415.5;015.15

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI TALABA SPORTCHILARNING YILLIK MASHG'ULOT JARAYONLARIDA YUKLAMALARNI OPTIMALLASHTIRISH

Boyqobilov Akbar Panji o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi.

Chirchiq shaxri, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun: akbarboyqobilov1502@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13895226>

Annotatsiya. Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini boshqarish, pedagogik nazorat qilish xamda ular bilan olib borilayotgan mashg'ulotlarda yuklamalar taqsimotini optimallashtirish xaqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, qisqa masofa, sportchilar, O'zbekiston chempionati, mashg'ulotlar jarayoni.

OPTIMIZATION OF LOADS DURING ANNUAL TRAINING PROCESSES OF SHORT-DISTANCE STUDENT ATHLETES

Abstract. This article provides information about the management of sports training in the annual cycle of runners. Conducting pedagogical control and optimization of sports loads during training.

Key words: Athletics, short distance, training group, athletes, training process.

ОПТИМИЗАЦИЯ НАГРУЗОК В ЕЖЕГОДНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕССАХ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА КРАТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы управления ежегодным тренировочным процессом студентов-спортсменов, бегущих на короткие дистанции, педагогического контроля, а также оптимизации распределения нагрузки в проводимых с ними тренировках.

Ключевые слова: Легкая атлетика, короткая дистанция, спортсмены, Чемпионат Узбекистана, тренировочный процесс.

Dolzarbliqi. Jahonda sport turlarini rivojlanib borishi iqtidorli, istiqbolli sportchilarni izlab topish barobarida sportchilar tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish va optimal rejalashtirish asosida ko'p yillik mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish, tashkil etish va maqsadli boshqarish bilan chambarchas bog'liqdir. Bugungi kunda dunyodagi sportchilarni tayyorlash tizimida turli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ammo shunday bo'lsa-da sportchilar tayyorlash tizimini to'g'ri tashkil qilish va boshqarish masalalari kundan-kunga dolzarb vazifalardan biriga aylanib bormoqda. Chunki jahon sport arenalarida o'tkazib kelinayotgan musobaqalardagi ko'rsatilayotgan sport natijalarini tobora yuksalib borishi o'tkaziladigan mashg'ulot jarayonlarini samarali boshqarish vazifasini talab etmoqda.

Yurtimizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan ishlarning ijobiy samarasi katta bo'layotganini e'tirof etish lozim. Jumladan, sportchilar tayyorlash va ayniqsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini, turli innovatsion texnologiyalardan foydalanish yordamida boshqarish juda ham keng miqyosda qo'llanilib kelinmoqda. Turli xil sport turlari bo'yicha yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va Osiyo

o'yinlarida yuksak sport natijalarga erishayotganligini O'zbekistonning dunyoda sport sohasida obro'-e'tiborini yanada yuksalishiga xizmat qiladi, albatta.

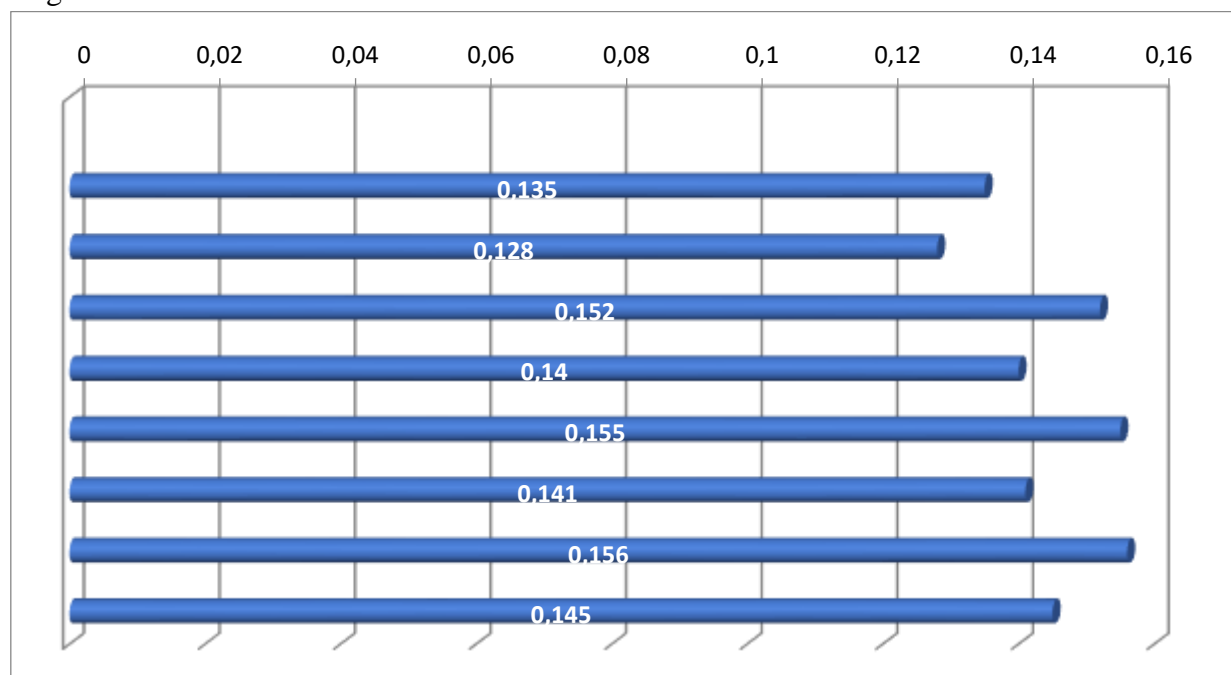
Respublikamizning turli hududlarida jahon standartlariga mos zamonaviy sport inshootlari qurilmoqda, bu esa murabbiylarga katta ma'suliyatli vazifalarini belgilab beradi.

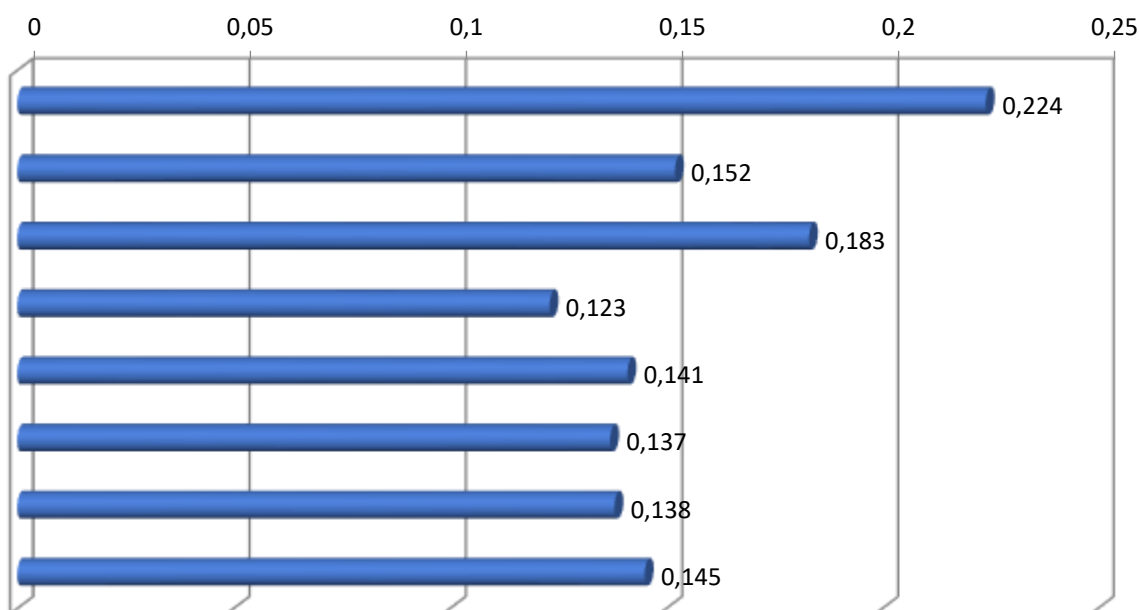
Jahon arenalarida yurtimiz sha'nini yanada yuqoriga ko'tarish uchun ham ularning mashg'ulot jarayonlarini zamonaviy innovatsion texnologiyalardan optimal va eng samarali darajada foydalangan holda boshqarish katta ahamiyat kasb etadi.

Shu o'rinda ta'kidlab o'tish kerak-ki, jahonda raqobatbardosh, har tomonlama yaxshi tayyorlangan, yuqori mahoratli sportchilarni saralab borish maqsadlari yo'lida ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish va tashkil etish asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonlarini boshqarishda sportchilarning jismoniy imkoniyatlari hamda individual xususiyatlarini inobatga olib qo'llaniladigan vosita va usullarning mashg'ulot oldiga qo'yiladigan aniq maqsad bilan bog'liqligi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash imkoniyatini yanada oshiradi. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar mahalliy musobaqalarda yaxshi natija ko'rsatsalar-da, ammo jahonda o'tkazilayotgan musobaqalarda ishtirok etish uchun natijalar ustida ko'proq ishlashimiz kerakligini ko'rsatmoqda.

Sportchilarimiz tomonidan qayd etilgan ko'rsatkichlar qiyosiy taqqoslanganda (o'rtacha 0,8-1,0-1,1 soniyaga) ortda qolayotganini ko'rish mumkin. Bu esa sohada mutaxassislar oldida turgan muhim va dolzarb masalalardan hisoblanishini ko'rsatadi.





2017 yilgi JChning 100 m.ga yugurish finalida sportchilarning start reaksiyasi

1-o'rinni egallagan J.Gatlin $9,92 + (0,138 - 0,101) = 9,96s$;

2-o'rinni egallagan K.Koleman $9,94 + (0,123 - 0,101) = 9,97s$.

4-o'rinni egallagan Y.Bleykning natija $9,99 + (0,137 - 0,101) = 10,03s$;

3-o'rinni egallagan U.Boltning natija $9,95 + (0,183 - 0,101) = 10,04s$;

O'zbekistonlik sportchilarining mahalliy va xalqaro musobaqalarda ko'rsatan start reaksiyasining

Jadval:1

Musobaqa	Sportchi-lar soni	Reaksiya vaqti			Natija
		o'rtacha	yuqori	past	O'rtacha
2017 yil 2 ta musobaqa	n=24	0,321±0,093	0,201	0,406	11,72±0,85
	n=16*	0,206±0,054	0,172	0,226	10,97±0,69
2018 yil 4 ta musobaqa	n=24*	0,312±0,092	0,195	0,371	11,76±0,86
	n=16*	0,192±0,057	0,161	0,279	11,01±0,77
2019 yil 5 ta musobaqa	n=24*	0,212±0,073	0,199	0,264	11,59±0,87
	n=16*	0,190±0,034	0,165	0,186	10,96±0,81
O'rtacha ko'rsatkich	n=24*	0,281±0,086	0,195	0,264	11,69±0,86
	n=16*	0,196±0,048	0,161	0,186	10,98±0,76

* - ochiq yozgi maydonlarda A final– 8 nafar ishtirokchi B final – 8 nafar ishtirokchi

Tadqiqot maqsadi. Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning yillik mashg'ulot jarayonlarida yuklamalar taqsimotini optimallashtirish.

Tadqiqot vazifalari. Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning yillik tayyorgarlik yiklida yuklamalarni rejalashtirish.

Qisqa masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligini mikrosikl mashg'ulotlari orqali oshirish uslubiyatini ishlab chiqish.

Sportchi yuqori sport natijalarini ko'rsatishi uchun murabbiy sportchining xar bir jihatini inobatga olib borishi lozim. Jumladan, uning individual imkoniyatlarini, texnik, taktik, psixologik, funksional, jismoniy va yosh ko'rsatkichlari bo'yicha rivojlanish darajasini ham nazoratga olishimiz zarurdir.

Bolalar va o'smirlar sport maktabida beshta guruh mavjud bo'lib, shug'ullanuvchilarni ushbu bo'yicha mashg'ulotlarda ishtirok etib sinov testlari asosida keyingi bosqichlarga qabul qilinadi. Zero, jismoniy tarbiyaning qonuni ham shu'ni talab etadi. Ya'ni organizmni asta-sekinlik bilan jismoniy, mashqlarga ko'niktirib borishni taqazo etadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarni tarbiyalash uchun shug'ullanuvchilarni tana tuzulishiga e'tibor berib borishimiz lozim. Buning uchun esa, o'z navbatida sportchi-anatomiyasini yaxshi bilishimiz va yengil atletika turlariga shu asosda tanlab olishimiz va yo'naltirishimiz lozim.

Bo'ylari baland, ozg'in, mushak massasi kam bo'lgan shug'ullanuvchilarni o'rta va uzoq masofalarga yo'naltirish kerak qisqa, masofaga yugurish uchun esa, aksincha mushaklar yaxshi rivojlangan bo'lishi zarur. Chunki, ularning qisqarib bo'shashishi evaziga tezlikni yanada oshirish imkoniyatiga sportchi ega bo'ladi.

Ayniqsa, qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning qo'l, gavda, oyoq mushaklari yaxshi rivojlangan bo'lishi zarur.

Biz o'z pedagogik tajribamizda gantel bilan bajariladigan mashqlarga alohida e'tibor qaratdik. Zero, qisqa masofaga yugurishda qo'llarning xarakati juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ayniqsa yugurishda muvozanatni saqlash va tezlikni oshirishda qo'llar xarakatining o'rni beqiyosdir.

- shtanga bilan bajariladigan mashqlar esa o'z navbatida qo'l mushaklari rivojlanishi uchun bir xil ta'sir ko'rsatadi. Lekin, ularni turlicha yo'nalishida bajarish esa turli mushak guruhlarini rivojlanishiga sabab bo'ladi. Bu esa sportchining qo'l mushak massasi ortishi hamda mashg'ulot jarayonlarining turlicha bo'lishiga xizmat qiladi.

Rezina ko'ptogi bilan olib boriladigan yerdan itarilish bilan bajariladigan mashqlarini qilish, polga tayangan holatda itarilish mashqlarini bajarish ham qo'l mushaklarini rivojlantiradi.

Bu yerda, asosan qo'lni; deltasimon mushak, biceps, triseps, hamda katta ko'krak muskullari ishlaydi.

Turnikda tortilish, hamda qo'llarda galma-gal gantellar ko'tarish ham samaralidir.

Bu mashqlar kompleksi bicepslar rivojlanishi uchun zarurdir. Qo'lning ikki boshli hamda uch boshli muskullarini rivojlanishi uchun ahamiyatlidir. Qo'l va yelka deltasimon mushak guruhi, triseps, yelkaning keng muskuli, yelkaning katta dumaloq mushaklari rivoji uchun xissa qo'shadi.

Bu esa yugurish vaqtida mushaklar tez qisqarishi uchun yordam beradi.

Oldinga egilgan xolatda qo'llarga gantellarni olish hamda ketma-ket ravishda qo'llarni bukib yozish mashqlari ham samaralidir. Bu yerda o'z navbatida nafaqat qo'l balki gavda oyoq mashqlari ham ishtirok etadi.

Shu bois: gavdaning trapetsiyasimon muskuli yelkaning deltasimon muskuli, qorinning to'g'ri muskuli, umurtqa pog'onasini rostlovchi mushak guruhi qorinning ichki muskullari bevosita ishtirok etadi. Bu mashq tashqi ko'rinishi jihatidan huddi arra bilan ishlayotgan odamni eslatadi. Tananing deltasimon hamda trapesiyasimon muskullarini yaxshi rivojlantirib borish esa o'z navbatida masofa bo'ylab, yugurish vaqtida tanani, boshni va qo'lni to'g'ri saqlashga yordam

beradi. Bu esa nafaqat masofa bo'ylab yugurish balki o'z navbatida sportchi oldiga qo'yilgan vazifani texnik jihatdan to'g'ri bajarishga yordam beradi. Agar yuqorida berilgan mashqlar kompleksi yetarlicha kuchga ega bo'lsa, qisqa masofaga yugurish vaqtida, charchoqni oldini oladi shuning bilan bir qatorda ma'lum bir yugurish bo'laklarini yugurib o'tishni osonlashtiradi. Qisqa masofaga yuguruvchilar shtanga bilan ko'proq mashqlar bajarishlari qo'l mushaklari uchun foydalanadi. Bu mashqlarga qulochlarni keng yozib shtangani bel sohasiga ko'tarish kabi mashqlar kiradi.

Bunda asosiy muskullarni rivojlantirishga e'tibor berilib unda yordamchi muskullar esa triseps hamda deltasimon mushaklarini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi.

Yuguruvchilarda eng ko'p kuzatiladigan holatlardan biri mushak massasi kamligi (disbalans) hisoblanadi, ayniqsa sonning to'rtboshli muskul, hamda tananing orqa qismi muskullari o'ng va chap oyoq muskullarida kuzatiladi. Gavda sohasida joylashgan mushaklarning disbalansi ko'pincha ahamiyatli emas deb hisoblashadi. Sababi; gavda muskullari natijalar uchun ahamiyatga emas degan fikr ilgari suriladi.

Biz yuqoridagilarni inobatga olib qisqa masofaga yuguruvchilar uchun quyidagi mashqlar majmuasini ishlab chiqdik;

-dastlabki holat egallanadi oyoqlar yelka kengligida ko'tariladi, oyoqlar tizzasi ozroq bukilgan, qo'llarda gantellarni erkin ko'tarish. Asta-sekinlik bilan gantellarni yuqoriga ko'tarish vaqtida bisepsning cho'zilishini xis qilasiz va keyingi qo'l uchun ham bu holat takrorlanadi.

Ya'ni takroriy dam olish oraliqlari usulda qo'llaniladi.

Yuqorida biz biseps hamda triseps mushaklarini rivojlantirish orasida balans bo'lishi lozimligini ko'rib chiqdik. Triseps mushaklari uchun ekstenziya ya'ni ma'lum bir mushak guruhini rivojlantirish zarur. Yotgan holatda shtangani bosh orqasidan ko'tarish hamda ma'lum bir sekundlar mobaynida statik holatni saqlash triseps mushaklarini rivojlantiradi. Ikki qo'lda gantellarni ushlab tanani oldinga egish va qo'llarni orqaga yo'naltirish.

Bu mashqlarni o'z navbatida nafaqat triseps mushaklarini balki gavda hamda yelka muskullari uchun ham zaruriy foyda beradi. Trenajyorda og'irlikni pastga tortish kabi mashg'ulot ham triseps mushaklar uchun samaralidir. Qo'llar harakati qisqa masofaga yuguruvchilar uchun muhim element hisoblanib, ularni masofani bosib o'tish vaqtida jadallik bilan ishlashi sportchi uchun juda muhimdir. Bu jarayon esa asta-sekinlik bilan rivojlantirib borishimiz zarur. Har bir mashg'ulot o'tqazish mobaynida biseps mushaklar hamda triseps mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksini ishlab chiqdik.

Qisqa masofaga yuguruvchilar nafaqat tezkorlik, qolaversa boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun birinchi navbatda, qisqa masofaga yuguruvchilar uchun birinchi navbatda qisqa masofaga yuguruvchilar uchun tezkorlik sifatini rivojlantirish mashqlar kompleksini ishlab chiqdik.

Pedagogik tajribadagi tajriba guruhi sinaluvchilari uchun yotgan holatda oyoqlarni orqaga hamda oldinga itarish, 360°C burulish ostida yugurish uchburchak hosil qilib yugurish, turli xil sharoitlarda sportchilarni yugurtirish, turli iqlim sharoitida yugurish, rezina bilan bajariladigan juftlik mashqlari, fishkalar oralig'ida yugurish, zinalar orqali turli og'irliklar bilan yuqoriga ko'tarilish, pastki startni rivojlantirishga qaratilgan kompleksini ishlab chiqildi. Ushbu mashqlar turli xolatlardagi va Juftlik xolatida qo'llarni almashtirgan holatda doira bo'lib yugurish, rezina

amartizator yordamida oldinga yugurish mashqlari. Yuqorida berilgan mashqlar oyoq muskullariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Hamda yugurish vaqtida masofada sportchining charchab qolishini oldini oladi.

Kuch sifatini rivojlantirish uchun esa, gimnastika zinapoyasidan turib oyoqlarni ko'tarish yelkalarga tayanib yotgan holatda gimnastika zinapoyasida oyoqlarni galma-galdan zinapoyaga ko'tarish, qo'shpoyada statik holat ushlab turish, arqonga chiqish, garizantal zinalardagi harakatlarni bajarish, qumda bajariladigan to'rt seriyadan iborat sakrash mashqlari, ikkita sportchi bir-biriga yelka bilan turib, qo'llarni mahkam ushlagan holatda bir-biridan itarilishi kichik vaznli gantellar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash sportchilarni kuch sifatlarini rivojlantirishga imkon beradi.

Chidamlilikni oshirish maqsadida esa, turli xil tabiat sharoitlarda, adirlarda tepalik pastlik bor joylarda turli yugurishlar shu jumladan krosslar kiradi yugurtirish, zinalar yordamida bajariladigan takroriy mashqlar kompleksi, chigal yozdi mashqlarni bajarish vaqtida bir, ikki hamda uch kilometr masofaga yugurtirish, kabi mashqlar qo'llaniladi. Ushbu mashqlar sportchilarni bir muddat qizib olishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Ilmiy adabiyotlarni tahlili natijalari hamda pedagogik kuzatuvlar natijalari quyidagi xulosalarga kelish imkonini berdi.

-qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarimizni jumladan, bolalar o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, ixtisoslashtirilgan bolalar o'smirlar sport maktablari hamda talabalar (ya'ni yengil atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilar)ni mashg'ulot jarayonlarini boshqarishning yillik optimal metodikalarini qaytadan ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi. Respublikamiz hududida bu masala 25-30 yildan beri takomillashmayapti. Ya'ni UJT hamda MJT nisbatlarining to'g'ri taqsimlanishi nazoratga olinmagan.

-sport maktablarida hamda boshqa ta'lim muassasalarida o'quv dasturni yangidan tuzish ehtiyojlari mavjud.

-eng muhimi esa trenirovka jarayonlarini to'g'ri tashkil etish. Ya'ni hamma murabbiy o'ziga qulay usulda emas balki, aniq maqsadga yo'naltirilgan, yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanilgan hamda jahon standartlariga mos ravishda taqsimlangan UJT hamda MJT foizlari aniq belgilangan bo'lishi lozim. Har bir davrga alohida e'tibor bilan yondashish lozim ya'ni tayyorgarlik davri, musobaqa oldi davri hamda musobaqa va undan keying davrlarda mashg'ulot jarayonida to'g'ri vositalar orqali olib borilishining ahamiyatini yanada takomillashtirishga ehtiyoj mavjud.

-sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini boshqarish jarayonida mashg'ulotlarning korelyatsion o'zaro bog'liqligiga ahamiyat berilishi kerak. Dastaavval esa aniq maqsadga yo'naltirib kunlik rejani aniq bajarishga e'tibor qaratilishi lozim. Mashqlar bir-biriga ma'lum vazifani bajarishda ko'makchi bo'lishi, natijalarni yanada yaxshilashga qaratilgan kompleks tartibda tanlash yaxshi samara berar ekan.

-qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini boshqarishda yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishi hamda ko'proq maxsus mashqlar to'plamini yuqori shiddat zonasida bajarib, shiddatni nisbatan kamaytirib, hajmni oshirish kerakligini pedagogik kuzatuvlar ko'rsatdi.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora–tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–5368–sonli Farmoni Lex.uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning O‘zbekistonda 2017–2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi. – Toshkent, 2017. Lex.uz
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida»gi PQ-5281-sonli qarori.
4. Abdullaev A., Xankeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O‘zDJTI nashriyoti. T.: 2005. - 231 b.
5. Abramova T.F., Nikitina T.M., Kochetkova X.X. Morfologicheskie kriterii – pokazateli prigodnosti, obshchey fizicheskoy podgotovlennosti i kontrolya tekushchey i dolgovremennoy adaptatsii k trenirovochnym nagruzkam: Uchebno-metodicheskoe posobie // – M.: TVT Divizion. 2010. – 104s.
6. Ayrapetyans L.R. Pedagogicheskie osnovy planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatel'nosti v sportivnykh igrax // avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. – M.: 1992. – 40 s.
7. To‘xtaboev N.T., Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Qisqa masofaga yugurish. O‘quv qo‘llanma. – T.: 2017 yil. 186 b.
8. Umarov A.A., Tyupa V.V. Sovershenstvovanie tekhniki bega s maksimalnoy skorostyu po viraju // Nauchnyy atleticheskiy vestnik. 2000. - 2. - T. 2. - S 45-50.
9. Usmanxodjaev T. S., Umarov D. X. Sport pedagogik mahoratni oshirish. ITA-PRESS nashriyoti. – T.: 2018. – 270 b.
10. Tillyaxodjayev A., Boyqobilov A. MARKETING STRATEGIYASINI BAHOLASHNING MEZON VA USULLARI //Economics and Innovative Technologies. – 2024. – T. 12. – №. 1. – C. 176-184.
11. Балтаева И. Т. и др. USE OF VIRTUAL LABORATORIES TO CONDUCT FOOTBALL TRAINING //MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 709-718.
12. Jumayev U. X., Kazoqov R. T., Abdusalomov I. K. QUANTITATIVE EVALUATION OF QUALITY INDICATORS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 229-240.
13. Qutlimurotov I. X. et al. THE PROCESS OF ORGANIZING EDUCATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS AND MASTERING PERSONAL PROFESSIONAL KNOWLEDGE //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 869-879.
14. Солиев И. Р. и др. МОРФО-ФУНКЦИОНАЛ ВА АНТРОПОГЕНЕТИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРГА КЎРА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ИШЧАНЛИК НАТИЖАЛАРИНИ БАШОРАТ ҚИЛИШ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 6.
15. Тажибаев С. С. и др. ЖАХОН ЧЕМПИОНАТИ 2022 ЙИЛГИ ФУТБОЛЧИЛАР АНТРОПОМЕТРИК ЎЛЧАМЛАРИ ВА ТЕЗЛИК СИФАТИ ОРАСИДАГИ КОРРЕЛЯЦИЯНИ ЎРГАНИШ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 6.

16. Тажибаев С. С. и др. 13-14 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 6.
17. Boltayeva I. T. et al. PERIODS OF PRODUCTION EDUCATION. THE PERIOD OF INITIATION, PREPARATION, ACQUISITION AND COMPLETION OF THE PROFESSION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 561-569.
18. Ganieva M. et al. THE UNITY OF TECHNIQUE, TACTICS AND STRATEGY IN TABLE TENNIS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 1175-1183.
19. Usmonova S. H., Akmurodov M., Kazokov R. THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE CHOICE OF SPORTS ACTIVITIES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 63-70.
20. Umaraliyeva F. T., Kazoqov R. T. THE ROLE OF SPORTSWOMEN IN THE DEVELOPMENT OF SOCIETY AND IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 1124-1131.
21. Mustafayeva N. A., Kazoqov R. T. USING THE MAIN CHARACTERISTICS AND POSSIBILITIES OF THE ELECTRONIC SCHEDULE IN SOLVING ISSUES RELATED TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 1115-1123.
22. Kazoqov R. T., Axatov L. K. SPORT TOMOSHASINING ESTETIKASI. – 2024.
23. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
24. Umarov D. X. et al. NATIONAL MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS STUDENTS'PHYSICAL PREPARATION USING GAMES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 732-741.
25. Umarov D. X. et al. THE EFFECTIVENESS OF USING A SET OF SPECIAL EXERCISES IN ANNUAL PREPARATION TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 742-753.
26. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
27. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.
28. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.