

БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДАГИ ОГИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ МАШГУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Хакимов Х.Б.

ЎзДЖТСУ, Кафедра мудир

Норкулов З.Ч.

ЎзДЖТСУ, катта ўқитувчи

Собиржонов А.М.

ЎзДЖТСУ, ўқитувчи

Матназаров А.Ў.

ЎзДЖТСУ, ўқитувчи

Муаллиф билан боғланиш учун: znorkulov94@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10441462>

Аннотация. Ушбу мақолада бошланғич тайёргарлик босқичидаги 12-13 ёшли оғир атлетикачилар машгулот юкломаларини режалаштиришида ёшга хос хусусиятлари яъни жисмоний сифатлар ривожланишининг сенситив (сезувчан) даврлари ҳамда ҳаракат қобилиятларининг ёшга хос табиий ривожланиши инobatга олинган. Машгулот воситаларини оптимал нисбатларини аниқлаш орқали 12-13 ёшли оғир атлетикачиларда жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари ва жисмоний тайёргарлик даражасини оширилишига эришилди. Болаларнинг жисмоний тайёргарлик ҳамда жисмоний ривожланиши даражасини баҳолашда жисмоний сифатларни ривожланганлигини ифодаловчи меъзон - сон кўрсаткичларини оширишига эмас, балки организмга ортиқча юклама берилишини олдини олишига эришилди.

Калим сўзлар: ёшга хос хусусиятлар, юкломаларни режалаштириши хусусиятлари, машгулот воситалари, ортиқча машқланиши, жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари.

PLANNING THE TRAINING LOADS OF HEIGHT ATHLETES AT THE BEGINNING LEVEL OF PREPARATION

Abstract. In this article, when planning the training loads of 12-13-year-old weightlifters at the initial training stage, the age-specific characteristics, i.e., the sensitive periods of the development of physical qualities and the age-specific natural development of movement skills, are taken into account. By determining the optimal proportions of training tools, it was achieved to increase the indicators of physical development and the level of physical training in 12-13-year-old weightlifters. In assessing the level of children's physical preparation and physical development, it was achieved not to increase the number indicators, but to prevent excessive load on the body.

Key words. age-specific characteristics, load planning characteristics, training tools, excessive training, indicators of physical development.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ВЫСОКИХ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ УРОВНЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье при планировании тренировочных нагрузок тяжелоатлетов 12-13 лет на начальном этапе подготовки учитываются возрастные особенности, т.е. чувствительные периоды развития физических качеств, а также возрастные особенности. учитываются особенности естественного развития

двигательных навыков. Путем определения оптимальных пропорций тренировочных средств достигнуто повышение показателей физического развития и уровня физической подготовленности тяжелоатлетов 12-13 лет. При оценке уровня физической подготовки и физического развития детей это достигалось не для увеличения числовых показателей, а для предотвращения чрезмерной нагрузки на организм.

Ключевые слова: возрастные особенности, особенности планирования нагрузки, средства тренировки, перетренированность, показатели физического развития.

КИРИШ

Мамлакатимизда спорт соҳасида туғма қобилиятли спортчиларни излаб топиш, улардаги истеъдодни рўёбга чиқариш ва ривожлантириш, ёшлар орасидан профессионал спортга иқтидорли спортчиларни жалб этиш борасида муҳим ишлар амалга оширилмоқда.

Ёш авлодни ҳар томонлама етук этиб тарбиялаш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Долзарблиги. Маълумки, спортчилар юқори нитажаларга эришиши спортга илк қадам қўйганда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигига жиддий эътибор қаратилиши билан боғлиқ. Шу кунга қадар ўтказилган барча илмий ишлари (А.С.Медведев, Л.С.Дворкин, А.Н.Воробев, Р.М.Маткаримов, Э.И.Қодиров, К.Ф.Баязитов, А.З.Ходжаев, М.Ў.Арзикулов)да ёш оғир атлетикачилар тайёргарлик жараёнида махсус жисмоний тайёргарликнинг улуши тўхтовсиз ўсиб борганлигини кўриш мумкин, умумий жисмоний тайёргарлик улуши эса камаяди. Узоқ йиллик кузатувлар асосида шу нарса маълум бўлдики, оғир атлетика спорт тури билан шуғулланишни бошлаган ёш спортчилар катталар ёш тоифасига ўтганда турли хил жароҳатлар сабабли спортни эрта тарк этиш ҳолатлари кўп кузатилмоқда.

Бунинг сабаби эса ёш оғир атлетикачилар организмга ёш хусусиятини инобатга олмасдан организмга ҳос бўлмаган ортиқча юкламалар берилганлигидир. Катта юкламалар ёш организмда зўриқишларни ҳосил қилади ҳамда юкламалар ортиб боргани сари жароҳатлар юзага кела бошлайди ва бу эса ёш иқтидорларни спортни эрта тарк этишига олиб келмоқда. Бола психологияси шундай характерланадики, уларга ўзлари ҳоҳламаган ва мураккаб вазифаларни буюрилса уларда ўша фаолиятга нисбатан қизиқиш, иштиёқ сўнади аксинча ёш болаларга кўпроқ ўйин фонидаги кўнгилочар хусусиятга эга вазифаларни машғулот дастурига киритиш самарали ҳисобланади. Масалан: ҳаракатли ўйинлар ва натижа ёки ютукни қўлга киритишга қаратилган ўйинлар болаларда қизиқишни орттиради, зерикаш ҳиссини камайтириш билан биргаликда жисмоний сифатларни комплекс тарзда ривожлантиришни таъминлайди.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари мураббийлари ва улар билан олиб борилган анкета сўрови таҳлили натижасида БЎСМ ларда оғир атлетика спорт турига нисбатан бошқа спорт турларида шуғулланувчилар сони кўплиги маълум бўлди.

Шу боисдан, ёш оғир атлетикачиларнинг машғулот воситалари ва юкламаларини ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда оптимал нисбатларини ҳамда ўргатишнинг энг самарали услубларини аниқлаш долзарб масала ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. Бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги 10-12 ёшдаги оғир атлетикачилар машғулотида ёш хусусиятидан келиб чиқиб машғулот воситаларни режалаштиришни илмий асослашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

- машғулот воситалари ва юкламаларининг ҳажмини режалаштириш юзасидан илмий-амалий тавсияларни ўрганиш;
- 10-12 ёшли оғир атлетикачиларнинг ёш хусусиятини эътиборга олиб, жисмоний ва техник тайёргарлик воситаларини меъёрлаш;
- меъёрланган машғулот воситалари орқали спортчилар организмда юзага келиши мумкин бўлган зўриқишни олдини олиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.

2021 йил сентябрь ойидан бошлаб тадқиқот олдига қўйилган мақсадга эришиш учун 3 ой давомида педагогик тажриба ташкил этилди.

Тажриба ишлари Чирчиқ шаҳар БЎСМ, бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш оғир атлетикачилар гуруҳларида, турли тайёргарликдаги спортчилар машғулотларида олиб борилди.

Уч ойлик тажриба босқичи охирида назорат мусобақалари ва спортчилар жисмоний тайёргарлиги ўзгаришларини билиш мақсадида назорат машқларини ўтказдик. Ҳафталик циклдан 3 та машғулот режалаштирилди.

Махсус педагогик тажриба учун бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш оғир атлетика жамоалари танлаб олинди ва ҳар бир жамоадан 12 тадан тажриба гуруҳига ва 12 тадан назорат гуруҳга ажратилди.

Тадқиқот жараёнида биз томонимиздан мураббийларда ўтказилган анкета сўровномада берилган 12 та воситалардан, қуйидаги воситалар танлаб олинди ва шу воситалар орқали машғулот юкламалари режалаштирилди.

Тадқиқотдан олдин бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш оғир атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича кўрсаткичлари орасида фарқлар деярли сезилмади (2-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳи оғир атлетикачиларнинг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари(n=12)

№	Машғулот воситалари	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
		Т/О			Т/О		
		10 ёш	11 ёш	12 ёш	10 ёш	11 ёш	12 ёш
1	Турникда тортилиш (марта)	3	3	4	3	3	3
2	Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (марта)	4	6	6	4	6	7
3	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	130	140	145	130	145	145
4	Турган жойдан баландликка сакраш (см)	35	45	45	40	45	50

5	30 м (сония)	7,6	7,4	7,3	7,6	7,5	7,3
6	60 м (сония)	10,8	10,6	10,5	10,7	10,5	10,6
7	100 м (сония)	17,6	17,0	16,8	17,5	16,9	16,7
8	3 x 10 м (моксимон югуриш, сония)	9,0	8,7	8,7	9,0	8,8	8,6
9	Эгилувчанлик (см)	14	14	13	14	13	14
10	Штанга билан ўтириб туриш	15	20	20	17	22	22

Жисмоний сифатлар ривожланишининг энг сезувчан даврларини ҳамда оғир атлетика спорт тури билан 10-12 ёшдан шуғулланишни бошлаш мумкинлигини инobatга олган ҳолда бошланғич тайёргарлик босқичидаги 10-11-12 ёшли оғир атлетикачиларнинг ёш хусусиятларидан келиб чиқиб машғулот воситаларини ҳафталик циклда 3-жадвалда келтирилган режалаштириш самарали деб ҳисоблаймиз.

2-жадвал

Бошланғич тайёргарлик босқичида ҳафталик циклда ойлик машғулот дастури

Жисмоний сифатлар	Машғулот воситалари	Меъёри				Ҳажм
		1-ҳафта	2-ҳафта	3-ҳафта	4-ҳафта	
Куч ҳамда портловчи-куч тайёргарлиги	Турникда тортилиш	$\frac{3}{4 \times 3}$	$\frac{2}{4 \times 3}$	$\frac{3}{4 \times 3}$	$\frac{2}{4 \times 3}$	120
	Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш	$\frac{3}{6 \times 3}$	$\frac{2}{6 \times 3}$	$\frac{3}{6 \times 3}$	$\frac{2}{6 \times 3}$	180
	Турган жойдан узунликка сакраш	$\frac{3}{8 \times 2}$	$\frac{3}{6 \times 2}$	$\frac{3}{8 \times 3}$	$\frac{3}{6 \times 2}$	168
	Турган жойдан баландликка сакраш	$\frac{3}{8 \times 2}$	$\frac{3}{6 \times 2}$	$\frac{3}{8 \times 2}$	$\frac{3}{6 \times 2}$	168
	Штанга билан ўтириб туриш	$\frac{3}{4 \times 3}$	$\frac{2}{6 \times 3}$	$\frac{3}{4 \times 3}$	$\frac{2}{6 \times 3}$	144
Тезкорлик тайёргарлиги	30, 60 ва 100 м югуриш	$\frac{2}{1 \times 1}$	$\frac{3}{1 \times 1}$	$\frac{2}{1 \times 1}$	$\frac{3}{1 \times 1}$	10
Чидамкорлик тайёргарлиги	1000 м (ҳар бир машғулот охирида)	$\frac{2}{1 \times 1}$	$\frac{2}{1 \times 1}$	$\frac{2}{1 \times 1}$	$\frac{2}{1 \times 1}$	8
Эгилувчанлик тайёргарлиги	Гриф (таёк)ни даст кўтариш кенглигида юқорида ушлаган ҳолда ўтириб туриш	$\frac{3}{8 \times 3}$	$\frac{2}{8 \times 3}$	$\frac{3}{8 \times 3}$	$\frac{2}{8 \times 3}$	160
Чаққонлик тайёргарлиги	3 x 10 м (моксимон югуриш)	$\frac{2}{1 \times 2}$	$\frac{3}{1 \times 1}$	$\frac{2}{1 \times 2}$	$\frac{3}{1 \times 1}$	14
	Ўйин тайёргарлиги (40' дақиқа)	1 x 40'	1 x 40'	1 x 40'	1 x 40'	160'
	спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол); - ҳаракатли ўйинлар	1 x 40'	1 x 40'	1 x 40'	1 x 40'	160'

	- эстафеталар (40' дақиқа)					
Техник тайёргарлик	Даст кўтариш машқини бажаришга ўргатиш	$\frac{2}{6 \times 3}$	$\frac{2}{6 \times 3}$	$\frac{2}{6 \times 3}$	$\frac{2}{6 \times 3}$	144
	Силтаб кўтариш машқини бажаришга ўргатиш	$\frac{2}{6 \times 4}$	$\frac{2}{6 \times 4}$	$\frac{2}{6 \times 4}$	$\frac{2}{6 \times 4}$	192

Ойлик циклда машғулот дастури учун танлаб олинган машғулот воситалари:

- югуриш тайёргарлиги – 30,3 x 10, 60, 100 м;
- сакраш тайёргарлиги – узунликка ва баландликка серияли ҳамда битталиқ сакрашлар;
- штанга билан ўтириб туриш;
- атлетик тайёргарлик – турникда тортилишлар, ётиб қўлларни букиб – ёзиш;
- турникда тортилиш;
- брусларга таянган ҳолда қўлларни букиб – ёзиш;
- 3 x 10 м (моксисмон югуриш);
- спорт (футбол, баскетбол) ва ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар.

УЖТ да юкламалар шуғулланувчиларнинг ёшига ва имкони борича индивидуал хусусиятларига мувофиқ ҳолда меъёрланди.

Тажриба гуруҳи шуғулланувчиларида турникда тортилиш машқи ойда 10 кун 4 мартадан 3 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 120 марта тортилиш амалга оширилди.

Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш машқи ойда 10 кун 6 мартадан 3 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 180 марта букиб ёзиш амалга оширилди.

Турган жойдан узунликка сакраш машқи ойда 12 кун 6-8 мартадан 3 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 168 марта сакраш амалга оширилди.

Турган жойдан баландликка сакраш машқи ойда 12 кун 6-8 мартадан 3 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 168 марта сакраш амалга оширилди.

Штанга билан ўтириб туриш машқи ойда 10 кун 4-6 мартадан 3 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 144 марта амалга оширилди.

30, 60 ва 100 м га югуриш ойда 10 кун 1 мартадан 1 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 10 марта югуриш амалга оширилди.

Гриф (таёқ)ни даст кўтариш кенглигида юқорида ушлаган ҳолда ўтириб туриш машқи ойда 10 кун 8 мартадан 3 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 160 марта ўтириб туриш амалга амалга оширилди.

3 x 10 м (моксисмон югуриш) машқи ойда 10 кун 1-2 мартадан 3 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 14 марта тортилиш амалга оширилди.

Ўйин тайёргарлиги (40' дақиқа) ҳар ойда 4 кун 40 дақиқадан вақт ажратилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 4 кунда 2 соат 40 дақиқа амалга оширилди.

Спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол); ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар (қиш мавсумида спорт ўйинлари ўрнига 40' дақиқа) ҳар ойда 4 кун 40 дақиқадан вақт ажратилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 4 кунда 2 соат 40 дақиқа амалга оширилди.

Даст кўтариш машқини бажаришга ўргатишда ойда 8 кун 6 мартадан 3 такрорлашлар орқали. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 144 марта кўтариш амалга оширилди.

Силтаб кўтариш машқини бажаришга ўргатишда ойда 8 кун 6 мартадан 4 такрорлашлар орқали. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 192 марта кўтариш амалга оширилди.

Тайёргарлик даврида машғулот юкламалар хажмининг ҳафталар кесимида парциал улуши куйидагича тақсимланди 4-жадвалга қаранг:

3-жадвал

Машғулот юкламалар хажмининг ҳафталар кесимида парциал улуши

Машғулот воситалари	Ойлик циклда				Хажм
	1-хафта	2-хафта	3-хафта	4-хафта	
Турникда тортилиш	36	24	36	24	120
Полга таянган ҳолда кўлларни букиб ёзиш	54	36	54	36	180
Турган жойдан узунликка сакраш	48	36	48	36	168
Турган жойдан баландликка сакраш	48	36	48	36	168
Штанга билан ўтириб туриш	36	36	36	36	144
30, 60 ва 100 м югуриш	2	3	2	3	10
Гриф (таёк)ни даст кўтариш кенглигида юқорида ушлаган ҳолда ўтириб туриш	72	48	72	48	240
3 x 10 м (моксимон югуриш)	4	3	4	3	14
Ўйин тайёргарлиги (40' дақиқа)	40'	40'	40'	40'	160'
спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол); ҳаракатли ўйинлар; эстафеталар (қиш мавсумида спорт ўйинлари ўрнига 40' дақиқа)	40'	40'	40'	40'	160'
Даст кўтариш машқини бажаришга ўргатиш	36	36	36	36	144
Силтаб кўтариш машқини бажаришга ўргатиш	48	48	48	48	192

Машғулот юкламалар хажмининг ҳафталар кесимида парциал улуши турникда тортилиш машқи ойда 120 марта тортилиш амалга оширилди.

Полга таянган ҳолда кўлларни букиб ёзиш машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 180 марта тортилиш амалга оширилди.

Турган жойдан узунликка сакраш машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 168 марта тортилиш амалга оширилди.

Турган жойдан баландликка сакраш машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 168 марта тортилиш амалга оширилди.

Штанга билан ўтириб туриш машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 144 марта тортилиш амалга оширилди.

30, 60 ва 100 м га югуруш умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 10 марта югуриш амалга оширилди.

Гриф (таёқ)ни даст кўтариш кенглигида юқорида ушлаган ҳолда ўтириб туриш машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 160 марта тортилиш амалга оширилди.

3 x 10 м (моксимон югуриш) машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 14 марта тортилиш амалга оширилди.

Ўйин тайёргарлиги (40' дақиқа) умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 2 соат 40 дақиқа амалга оширилди.

Спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол); ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар (қиш мавсумида спорт ўйинлари ўрнига 40' дақиқа) умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 2 соат 40 дақиқа амалга оширилди.

Даст кўтариш машқини бажаришга ўргатиш умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 144 марта тортилиш амалга оширилди.

Силтаб кўтариш машқини бажаришга ўргатиш умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 192 марта тортилиш амалга оширилди.

3 ойлик тадқиқот ишларидан якунлангача 9-10 ва 11 ёшли оғир атлетикачиларнинг тадқиқотдан кейин жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидаги ўсиш фарқлари 5-жадвалда келтирилди.

4-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳи оғир атлетикачиларнинг тадқиқотдан кейин жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари(n=12)

№	Машғулот воситалари	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
		Т/К			Т/К		
		10 ёш	11 ёш	12 ёш	10 ёш	11 ёш	12 ёш
1	Турникда тортилиш (марта)	3	4	4	4	5	5
2	Полга таянган ҳолда кўлларни букиб ёзиш (марта)	6	8	8	6	12	14
3	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	135	140	150	150	160	170
4	Турган жойдан баландликка сакраш (см)	35	50	50	50	60	70
5	30 м (сония)	7,5	7,1	7,1	7,1	7,0	7,0
6	60 м (сония)	10,7	10,5	10,5	10,1	9,5	9,4
7	100 м (сония)	17,2	16,8	16,8	17,0	16,3	16,1
8	3 x 10 м (моксимон югуриш, сония)	8,8	8,6	8,6	8,3	8,0	8,0
9	Эгилувчанлик (см)	15	16	15	23	23	24
10	Штанга билан ўтириб туриш	20	25	30	35	45	50

Турникда тортилиш (марта) машқида ўртача 6,4%; полга таянган ҳолда кўлларни букиб ёзиш (марта) да ўртача 9,2%; турган жойдан узунликка сакраш (см)да ўртача 18,3%;

турган жойдан баландликка сакраш (см)да ўртача 16,7%; 30, 60 ва 100 мга югуришда ўртача 12,4%; 3 x 10 м (моксимон югуриш, сония) югуришда ўртача 10,3%; эгилувчанлик (см) машқида ўртача 12,5%; штанга билан ўтириб туришда ўртача 14,2% ўртача ўсиш фарқлари кузатилди (1-расм).



ХУЛОСА

Олиб борилган кузатув, ўтказилган сўровнома, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажрибанатижаларининг қиёсий таҳлилига асосан қуйидагича хулосалар чиқариш мумкин:

- Маҳаллий ва хорижий адабиётларнинг таҳлилига асосан ёш оғир атлетикачиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида машғулот воситалари ва юкламаларининг ҳажмини режалаштириш услубиятидан фойдаланиш юзасидан илмий-амалий тавсиялар етарлича аниқланмади.

- Бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш оғир атлетикачиларнинг ёш хусусиятини эътиборга олмай, меъёрланмаган ҳажмдаги жисмоний ва техник тайёргарлик воситаларидан номутаносиб фойдаланиш спортчилар организмни зўриқиш ва ўта зўриқиш ҳолатларига олиб келиши ва ёш иқтидорларни спортни эрта тарк кетишига сабаб бўлаётганлиги педагогик кузатув асосида аниқланди.

- Тажрибалар давомида 10 та машғулот воситалари танлаб олинди, уларнинг қўлланилиши ёш оғир атлетикачиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги, шунингдек, спорт натижаларининг ошишида ижобий самара берди.

REFERENCES

- 1.Маткаримов Р.М. Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-назарий асослари: Монография. Т.: O‘ZKITOV SAVDO NASHRIYOTI MATBAA IJODIY UYI. 2021. - 239 б.
- 2.Маткаримов Р.М, Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот нагрузкалари ҳажм ва шиддатининг оптимал нисбатлари. Педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун бажарилган диссертация.Тошкент.1999 й.
- 3.Маткаримов Р. М. ВОПРОСЫ ВРЕМЕННОЙ АДАПТИЦИИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К РАЗЛИЧНЫМ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 3. – С. 4-7.
- 4.Тоштурдиев Ш.Х. (2022). ЁШ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ДАСТ КЎТАРИШГА ЁРДАМ БЕРУВЧИ МАХСУС МАШҚЛАРИНИ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ТАВСИФЛАРИ. Fan-Sportga, (2), 37-39.
- 5.Norqulov Z.CH. (2022). BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK GURUHIDAGI OG‘IR ATLETIKACHILARNING MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH. Fan-Sportga, (5), 41-44.
- 6.Казаков Р.Т., Норқулов З.Ч., Фуломов Н.С., Шаймардонов У.Б., Хамраев Ш.Ё., “Қисқа масофага югуришда стартдан чиқиш техникаси” Moderen science and research, ISSN 2181-3906, 2023., 1070-1076.
- 7.V.U.Qayumov, H.V.Xakimov, M.M.Yusupov, Z.CH.Norqulov “The theory of preparation of young weightlifters for competitive activities” Eurasian Journal of Sport Science, 2022; 2(1), B.105-111.
8. Xalmuxamedov R. et al. ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAIN OF INDICATORS OF THE INTENSITY ZONES OF TRAINING TRAINING LOADS OF QUALIFIED BOXER WOMEN //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 473-483.
- 9.Turdimuratov Y. A. O ‘ZBEKISTONDA BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHGA OID DAVLAT SIYOSATI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 144-152.
- 10.Турдимуратов Я. А. КОЧЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО УЗБЕКОВ ЮЖНОГО УЗБЕКИСТАНА В КОНЦЕ XIX–НАЧАЛО XX ВВ //Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 546-557.
- 11.Шойимардонов, Ш. А., и др. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS. вып. 12, Zenodo, декабрь 2023 г.,
- 12.Умаров Д. Х., Мусаев Б. Б. Сравнительный анализ структуры нагрузки перспективных юных гимнастов в соревновательном макроцикле //Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 8. – №. 3. – С. 28-31.
- 13.Kerimov F. et al. Possible associations of 25 (OH) vitamin D status with upper respiratory tract infections morbidity and overtraining syndrome among elite wrestlers //Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Т. 19. – С. 2177-2184.

14. Умаров Д. Х. СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВ БОСҚИЧИДА СПОРТ ГИМАСТИКАЧИЛАРДА ПСИХОЛОГИК КОМПЛЕКС НАЗОРАТНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ АСОСЛАШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 31-33.
15. Умаров Д. Х., Холмуродов Л. З., Курбонов Х. Х. СПОРТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БОСҚИЧИДА ГИМАСТИКАЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК НАЗОРАТ САМАРАДОРЛИГИНИ АСОСЛАШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 354-362.
16. D. X. et al. JISMONIY MASHQLAR YORDAMIDA MAKTABGACHA YOSHDA GI BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 363-372.
17. Умаров Д. Х., Умаров М. Н., Эштаев А. К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики: Учебное пособие //Издательско-полграфический отдел УзГос ИФК. – 2006.
18. Bobomurodov A. E. The specific features of agility in preschool children //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2021. – Т. 2021. – №. 06. – С. 101-111.
19. Muxitdinovich, F. Y. "Synergetic effect-As an Innovative approach to the Development of the Way of Thinking of Physical Culture and Sports Specialists." *European Journal of Research and Reflections in Education Sciences* 8.12 (2020): 165-170.
20. Якубов, Фазлиддин Мухитдинович. "Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида спорт тафаккури ва унинг услубларини яратиш орқали тафаккур тарзини такомиллаштириш йўллари." *Фан-Спортга* 4 (2019): 17-22.
21. Muqimov, Olim. "СПОРТНИНГ ЖАМИЯТДА ТУТГАН УРНИ ВА ИЖТИМОЙ-ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ." *Физическое воспитание, спорт и здоровье* 1 (2020).
22. Ибрагимова С. Б., Юлдашева К. А. Проблема дистанционного обучения в вузах спортивной направленности //Экономика и социум. – 2021. – №. 12-2 (91). – С. 1103-1107.
23. Юсупова З. Х. HISTORICAL DEVELOPMENT OF ANTI-DOPING ANALYTICAL METHODS IN SPORT SUMMARY //Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (16 апреля 2020 года)–материалы X международной научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Уральского государственного университета физической культуры: Челябинск, 16 апреля 2020 года/Под ред. СА Захаровой.–Челябинск: Уральская Академия, 2020.–246 с. – 2020. – С. 132.
24. Юсупова З. Х. ДИСК УЛОҚТИРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРГА БЎЛГАН МОТИВАЦИЯСИНИ ШАҚЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 3. – С. 32-34.
25. ЮСУПОВА З. Х. ДИСК УЛОҚТИРУВЧИНИНГ БИОМЕХАНИК КЎРСАТКИЧЛАРИ АСОСИДА НАТИЖАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ САМАРАДОРЛИГИ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 8. – С. 33-35.
26. Yusupova Z. K. The effectiveness of planning the training loads of discus throwers in the annual training process //Парадигма современной науки в условиях модернизации и инновационного развития научной мысли: теория и практика. – 2022. – С. 582-586.
27. Turaeva N. et al. Use of information technology in the field of sports games during training. – 2022.

- 28.Sharipov G., Turaeva N. METHODS FOR EVALUATION AND PREDICTION OF THE STATE OF METROLOGICAL CHARACTERISTICS OF AIRCRAFT INSTRUMENTS //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 843-851.
- 29.Эшмурадов Д. Э., Элмурадов Т. Д., Тураева Н. М. Автоматизация обработки аэронавигационной информации на основе многоагентных технологий //Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2022. – Т. 25. – №. 1. – С. 65-76.
- 30.G.N.Sharipov Turaeva Nasiba, D.E.Eshmuradov. ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ МЕТРОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СРЕДСТВ ИЗМЕРЕНИЙ //МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «Состояние и тенденции развития стандартизации и технического регулирования в мире». – 2022. – С. 178-184.
- 31.Eshmuradov D. E., Turaeva N. M., Elmuradov T. D. Methods of Presentation of Aeronautical Information //Design Engineering, ISSN. – 2021. – С. 0011-9342.
- 32.A.U.Mukhammedov Turaeva Nasiba, D.E.Eshmuradov. «Квалиметрический анализ характеристик спутниковых навигационных систем» //МУҲАММАД АЛ-ХОРАЗМИЙ АВЛОДЛАРИ, DESCENDANTS OF MUHAMMAD AL-KHWARIZMI SCIENTIFIC-PRACTICAL AND INFORMATION-ANALYTICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 2. – №. 2(20). – С. 152-155
- 33.Чуллийев С. И., Миралиева А. К. СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ И ИЗМЕРЕНИЙ В СПОРТЕ.: 10.53885/edinres. 2022.87. 74.061 Чуллийев СИ-и. о. доцент., УзГУФКС, Чирчик. Миралиева АК-ст. преподаватель., ТГТУ им. И. Каримова, Ташкент //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 825-828.