

## ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ.

Казақов Р.Т.

Жўрақўзиев О.О.

Эшпўлатов С.С.

ЎзДЖТСУ ўқитувчилари.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7794053>

**Аннотация.** Мақолада қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг машғулотида умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик юктамалари нисбатларини тўғри тақсимлаш орқали спортчиларнинг жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилаш бўйича амалга оширилган педагогик тажриба натижалари, уларнинг статистик таҳлили бўйича маълумотлар келтирилган.

**Калим сўзлар:** инновацион технологиялар, кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг давлари, мослаштирилган мусобақа олди тайёргарлик цикли, машғулотлар ҳажми, шиддати ва йўналиши, спортчилардаги тезкорлик, тезкор куч, тезкор чидамлик сифатларини.

## СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

**Аннотация.** В статье представлены данные педагогического эксперимента, осуществленного по улучшению показателей физической и специально-физической подготовки

**Ключевые слова:** инновационные технологии, периоды многолетнего тренировочного процесса, адаптированный цикл предсоревновательной подготовки, объем, интенсивность и направленность тренировок, быстрота, быстрая сила, быстрая выносливость у спортсменов.

## STRUCTURE OF TRAINING CYCLES OF SHORT-DISTANCE RUNNERS.

**Abstract.** The present dissertation paper is devoted to the optimization of training loads, improving morphological indications by direct distributions of special preparation loads and general preparation of highly qualified runners who can run for short distance.

**Keywords:** innovative technologies, periods of a long-term training process, adapted cycle of pre-competition training, volume, intensity and direction of training, speed, fast strength, fast endurance in athletes.

Кўп йиллик машғулоти жараёни аниқ ифодаланган циклик хусусиятга эга. Бу цикл шундайки, йирик машғулоти цикллари мусобақа тизими билан вақт жиҳатдан мос келади, уларнинг энг асосийларига оптимал тайёргарликни таъминлаш қонуниятларига мувофиқ ҳолда тузилади. Машғулоти цикллари шундан иборатки, улар айланма шаклида навбатма-навбат келадиган машғулоти жараёни бўлимлари ҳамда босқичларининг (машғулоти, босқичлар, давлари) нисбатан яқунланган тизимни – такрорланадиган кетма–кетлигидир. Циклларда бутун машғулоти жараёни тузилади – уларнинг оддий бўғинларидан тартиб, то йирик кўп йиллик тренировка босқичларигача тузилган бўлади. Шунга мувофиқ кичик цикллари ёки микроцикллар (хусусан, ҳафталик), ўрта ёки мезоцикллар (улар одатда бир ойлик бўлади), катта ёки макроцикллар (хусусан, йиллик ёки ярим иллик) ажратилади.

Цикллар машғулоти жараёнини тартиблаштиришнинг универсал шакли ҳисобланади, боз устига спорт амалиётида уларнинг тузилмаси спорт мусобақаларига тўлақонли тайёргарлигини амалга ошириш қонуниятларига боғлиқ. Бундай циклли тузилма асосини тушуниш – демак, спорт машғулоти ташкил қилишнинг умумий тартибини асосисидир. Спорт – машғулоти ва мусобақа фаолиятини ташкил этишда цикллилик айнан шунга қаратилган воситалар мажмуасидир. (Н.Г.Озолин, М.А.Годик ва бошқалар).

Муаллифнинг фикрича, биринчи босқичда махсус тайёргарлик спорт формасининг ўзига хос шарт шароитларини яратади, махсус тайёргарликнинг алоҳида таркиблари ривожланишини, танланган спорт тури техникаси ва тактикаси таркибига кирувчи кўникма ҳамда малакаларнинг эгалланиши ва қайта ҳосил бўлишини таъминлайди. Танлаб йўналтирилган махсус – тайёргарлик машқлари асосий воситалар бўлиб хизмат қилади. Мусобақа машқларининг яхлит турлари биринчи босқичда анча чекланган ҳажмда ва асосан, олдинда турган мусобақа ҳаракатларини моделлаштириш ёки қисқартирилган мусобақа фаолияти шаклида қўлланилади (масалан, стайерларда – мусобақадагига нисбатан қисқароқ масофага югуриш учун уриниш, кўпкурашчида – кўпкураш дастурининг айрим турлари). Мусобақа ҳаракатларининг олдинги машғулоти макроциклида қандай эгаллаган бўлса, худди шу кўринишда ҳаддан ортиқ қайта такрорлаш бу ерда мақсадга мувофиқ эмас, чунки бу эски малакаларни фақатгина мустақамлаб спорт маҳоратининг янги даражасига кўтарилишини чеклаб қўйиш ҳам мумкин эканлигини (Петров П.К.2002й) такидлаб ўтган.

Спортчиларни йиллик тайёргарлиги қуйдаги даврларга бўлинади.

1. Тайёргарлик даври.
2. Мусобақа олди даври.
3. Мусобақа даври.
4. Ўтиш даври.

Машғулоти тайёргарлик даври. Машғулоти даврларининг муайян муддатларига мусобақалар тақвими жиддий таъсир кўрсатади. Машғулоти жараёни мусобақалар муддатини ҳисобга олган ҳолда режалашти-рилиши керак. Мусобақалар тақвимининг тузилиши мусоба-қалар даврларининг қурилишига айниқса таъсир қилади, лекин қисман машғулоти бошқа даврлари давомийли-гини чеклайди. Иккинчи томондан, спорт тақвими машғулоти жараёнининг объектив зарур тарзда даврлаштирилганлиги-дан келиб чиқиб тузилиши лозим, мусобақаларнинг маълум равишда гуруҳланиши шунинг билан изоҳланади.

**Тайёргарлик даврида машғулоти асосий вазифалари.** Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ)ни Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ)ни такомил-лаштириш. Енгил атлетиканинг танланган турига татбиқ қилган ҳолда куч, тезкорлик ва бошқа жисмоний сифатларни янада ривожлантириш. Ахлоқий ва иродавий фазилатларни шаклланиши. Техникани такомиллаштириш. Тактикани қўллашни такомиллаштириш. Енгил атлетиканинг танланган тури назарияси ва усулияти, шунингдек, гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш соҳаларидаги даражасини ошириш. Бу вазифалар енгил атлетикачиларнинг тайёргарлиги ҳамда ихтисослигига қараб у ёки бу даражада ҳал қилинади.

Юқорида кўрсатиб ўтилганидек, тайёргарлик даври: умумтайёргарлик ва махсус

тайёргарлик босқичларига бўлинади. Уларнинг биринчисида УЖТ ва техникани ўзлаштиришга, иккинчисида махсус тайёргарликка катта эътибор қаратилади. Бирок кўйилган вазифалардан келиб чиқиб, босқичларнинг умумий йўналиши алмаштирилиши мумкин. Масалан, жисмонан яхши тайёргарлик кўрган барьерчилар, улоқтирувчилар, лангарчўп билан сакровчилар биринчи босқичдаёқ техника устида кўпроқ шуғулланишлари мумкин, лекин жисмоний тайёргарлигида камчилик-лари бўлган енгил атлетикачилар эса унга алоҳида аҳамият беришлари зарур. Агар бу борада силжишлар сезиларли бўлмаса, иккинчи босқич биринчи босқич йўналишидан иборат бўлиши мумкин. Айни вақтда, тайёргарлик даврида, айниқса, енгил атлетикачиларнинг техник турларида махсус йўналиш ҳам эътиборсиз қолмаслиги керак.

Катта йиллик циклда тайёргарлик даври, одатда, ўз ичига яна қишки мусобақалар босқичини ҳам олади. Гарчи кўпинча бу босқич узайса ҳам, у асосан феврал ойида юз беради. Енгил атлетикачилар январданоқ мусобақаларда иштирок эта бошлайдилар ва мартнинг биринчи ярмида уларни тугатадилар. Қишки мусобақалар чегараларининг кенгайиши, айниқса, юқори тоифали енгил атлетикачилар учун, барча йиллик цикл бўйича шуғуллансалар ҳам (ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар, спортча юрувчилар, тўсиқлар оша югурувчилар ва бошқа), қонунийдир. Йиллик цикл бўйича шуғулланадиган бошқа енгил атлетикачилар қишки мусобақаларда камроқ – 5-7 марта, машғулотлар давомида, уларга махсус тайёргарлик кўрмаган ҳолда иштирок этадилар. Бундай мусобақаларда машқланганлик даражаси ортади, иродавий сифатлар шаклланади ва эришилган муваффақиятлар синовдан ўтади. Спортчининг ютуқларини фақат енгил атлетиканинг танланган туридагина эмас, жисмоний ва махсус тайёргарлик даражасини белгиловчи бошқа турларда ҳам синовдан ўтказиш жуда муҳим. Агар тайёрланган енгил атлетикачи қишки беллашувларда юқорироқ натижаларга эришмоқчи бўлса, у махсус 1-2 ҳафталик тайёргарликни ўтказиб, старт олдидан охириги ҳафтада юкломани анча камайтириши ёки 2 циклли йиллик машғулот тизимига ўтиши керак. Икки циклли йиллик режалаштиришда қишки мусобақалар тақвимини кенгай-тириш ва натижада унга тайёргарликни кучайтириш Ўзбекистон спорт усталари (СУ) ва халқаро тоифадаги спорт усталарининг (ХТСУ) тайёрланиш суръатини оширишда алоҳида аҳамиятга эга. Бу ҳолда иккинчи циклда (ёзги мусобақаларда) енгил атлетикачиларнинг ютуқлари янада юқорироқ бўлиши лозим. Қишда машғулотни жадаллаш-тириш ҳисобига энг юқори натижаларни мақсад қилиб кўйиб шуғулланиш ҳам мумкин, лекин бунинг иккинчи циклдаги натижаларга зарар етказиш эҳтимоли бор. Тайёргарлик даврида машғулотлар ёпиқ иншоотда ва очик ҳавода ўтказилади. Кейинги йилларда қиш фаслида мамлакатнинг ўрта қисмида машғулотларни ташкил қилишнинг жуда оқилона тартиби юзага келади, унинг асосида очик ҳавода бажариладиган машқларни ёпиқ иншоотларда бажарила-диган машқлар билан мунтазам равишда (имкон қадар

ҳар бир даврда) уйғунлаштириб қўллаш ётади. Одатда, март ойидаёқ мамлакатнинг ўрта қисмида енгил атлетикачиларнинг машғулотларини бутунлай очик ҳавога, ёз фаслидагига яқинлаштирилган машғулот ўтказиш жойларига кўчириш мумкин. Машғулотларнинг йўналиши янада кўпроқ ихтисослашув томонига ўзгаради (югуришда тезкорликни ривожлантириш, махсус чидамлилик даражасини ошириш, техникани ўрганиш ва такомиллаштириш кабилар).

Нихоят, қисқа масофага югурувчиларни тайёргарлик даврида танланган тур бўйича такомиллашув спортчининг УЖТга ва МЖТга унинг функционал имкониятларини ошириш, энг муҳим жисмоний сифатларини, ривожлантиришга имкон қадар ривожлантиришга йўналтирилган катта ишлар фонида ўтиши кераклигини кўрсатиб ўтиш лозим. Ҳар доим машғулотнинг шиддати масаласини ёдда тутиш зарур: у аста-секин орттириб борилиши, бироқ мусобақа даврига хос бўлган чегарагача етмаслиги шарт. Тайёргарлик даврида машғулотнинг катта ҳажми юқори даражадаги шиддат билан зиддиятга киришиши мумкин. Тайёргарлик даври яқунланиб, спортчилар мусобақа даврига ўта бошлагани сайин машғулот юқламаси ҳажмининг эгри чизиғи қуйи томонга, шиддат эгри чизиғи юқорига қараб кетиши керак. Бу – принципал чизиқ. Амалда ҳажм ва шиддат чизиқларининг йўналишини белгилаш анча мураккаб. Уларнинг ўзгариши машғулот жараёнининг бориши, спортчининг аҳволидаги ўзгаришлар ва унинг иш қобилияти билан белгиланадиган машғулотнинг вазифаларига боғлиқ.

Мусобақа олди даври - Мусобақалардаги муваффақият кўп йиллик машғулотлар тўғрисида таъминланиб, уларда мусобақаларга тайёргарлик ҳам кўзда тутилади. Тайёргарлик, илгари кўрсатилганидек, йиллик машғулот жараёнида мунтазам равишда амалга оширилади.

Шу билан бирга махсус жумладан, руҳий тайёргарлик ҳам керак. “Жанг майдони” шароитларига ўргатиш, яъни мусобақа шароитларини моделлаштириб машғулот ўтказиш жуда катта аҳамиятга эга. Бунда машғулот имкон қадар оптимал шароитда, вақт-вақти билан қийин ва жуда оғир шароитларда ўтказилади. Шунингдек, “жанг майдони” шароитлари ҳам, агар улар энг катта мусобақача маълум бўлса, моделлаштирилади. Лекин бир қатор шароитлар доимий бўлиши мумкин (масалан, старт тўппончасининг овози, улоқтириш снарядлари, барьерлар, планкалар, белгиланган намунадаги устунчалар ва ҳ.к.).

Энг муҳими беллашув яқинлашган сайин бутун машғулот энгил атлетикачилар тайёргарлигининг яшаш тартибидан бошлаб мусобақа дастурига қадар барча жиҳатларини моделлаштирувчи шароитларда ўтади. Машғулотнинг кичик бир қисми – қўллаб-қувватлаб турувчи ва фаол дам олиш учун мўлжалланган вақт ўрмонли жойларда, дарё бўйларида, эластик тупроқда ўтказилади. Машғулотлар ва синовларнинг бир қисмини анча оғир шароитда, лекин “мусобақа майдони”да ўтказиш зарур.

Энгил атлетикачиларни олдида турган энг муҳим мусобақа шароитларига ўргатиш алоҳида аҳамиятга эга. Бу – мусобақанинг кунма-кун эмас, балки соатма-соат тузилган дастури, у ўтказиладиган жойнинг денгиз сатҳидан баланд-лиги, вақт, ҳудуднинг кун ва тун тартибидаги тафовут (биоритм)даги фарқ, иқлимий ҳамда эҳтимоли бўлган метеорологик шароитлар, йўлкача ва сакраш, улоқтириш жойларининг хусусиятлари, бадан қиздириш машқлари учун майдончанинг тузилиши ва жиҳозланиши, шунингдек, ундан стадионгача бўлган масофа, улоқтириш снарядлари, лангарчўп билан сакрашда устунча ва рейкалар ҳамда бошланғич баландлик, уч ёки олти уринишда энг яхши натижа учун улоқтириш, квалификациян меъёрларни бажариш ва б.

Мусобақа даври - Мусобақа даврининг бош мақсади масъулиятли мусобақаларнинг олдиндан режалаштирилган муддатларида энг юқори спорт натижаларига эришишдан иборат вазифалар хал этилар экан.

## REFERENCES

1. Buriyev B. U., Qodirov R. R., Kazoqov R. T. Jismoniy tarbiya va sportda axborot kommunikatsiya texnologiyasining tuzilishi va tamoyillari //Ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning innovatsion usullari. – 2021. – T. 5. – №. 5. – С. 555-559.
2. Р.Т Казоқов.,Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари.,Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-68
3. Казоқов Р.Т.,Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш.,Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари:муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
4. Давурбаева М.Ж.,Казоқов Р.Т., Мадаминов М.П.,Интернет тармоқларида талаба ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштириш.,SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR 1 ...
5. Казоқов Р. Т. Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари //Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари. – 2019. – Т. 4. – №. 12. – С. 61-68.
6. Р.Т Казоқов, Ш.Қ Бекназаров, Ибодов, А. И.Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш.,Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.
7. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
8. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo 'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag 'ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
9. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
10. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
11. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
12. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023.

- Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
13. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
14. Казоқов, Р. Т., Джўрабаев, А. М., Бўриев, Б. Ў., & Ахматов, Ж. О. (2023). ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Академические исследования в современной науке*, 2(6), 111-115. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
15. Abdiev B. S. et al. Analysis of Transverse-Momentum Distributions of Charged Particles in Proton-Proton Collisions at Energies in the Range of  $\sqrt{s_{NN}} = 7$  TeV at the LHC //Physics of Atomic Nuclei. – 2021. – Т. 84. – №. 6. – С. 874-888.
16. Абдиев Б. Ш. и др. АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЙ ПОПЕРЕЧНЫХ ИМПУЛЬСОВ ЗАРЯЖЕННЫХ ЧАСТИЦ В СОУДАРЕНИЯХ В ИНТЕРВАЛЕ ЭНЕРГИЙ  $\sqrt{s_{NN}} = 18.76$  ТэВ НА БАК //Ядерная физика. – 2021. – Т. 84. – №. 6. – С. 509-523.
17. Юлдашев Б. С. и др. Процессы образования ядер  ${}^7\text{Be}$  и системы  $(\alpha + {}^3\text{He})$  в аналах с выходом  $\alpha$ -частиц в  ${}^{16}\text{O}$ -взаимодействиях при 3.25 А ГэВ/с //Узбекский физический журнал. – 2018. – Т. 20. – №. 5. – С. 283-286
18. Юлдашев Б. С. и др. ОБРАЗОВАНИЕ И АЗИМУТАЛЬНЫЕ КОРРЕЛЯЦИИ КУМУЛЯТИВНЫХ ПРОТОНОВ И ПИОНОВ С ЧАСТИЦАМИ СОПРОВОЖДЕНИЯ В АДРОН-И ЯДРО-ЯДЕРНЫХ СОУДАРЕНИЯХ ПРИ ВЫСОКИХ ЭНЕРГИЯХ //«Узбекский физический журнал». – 2018. – Т. 20. – №. 6. – С. 334-338.
19. Олимов К. и др. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОЦЕССОВ ОБРАЗОВАНИЯ ЯДЕР  ${}^7\text{Be}$  И СИСТЕМЫ  $(\alpha + {}^3\text{He})$  В КАНАЛАХ С ВЫХОДОМ АЛЬФАЧАСТИЦ В  ${}^{16}\text{O}$ -ВЗАИМОДЕЙСТВИЯХ ПРИ 3.25 А ГэВ/с //«Узбекский физический журнал». – 2018. – Т. 20. – №. 5. – С. 283-286.
20. Юлдашев Б. С. и др. КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ В ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ СПЕКТРЕ ПРОТОНОВ В  ${}^{16}\text{O}$ -СОУДАРЕНИЯХ ПРИ 3.25 А ГэВ/с //«Узбекский физический журнал». – 2018. – Т. 20. – №. 2. – С. 69-73.
21. Юсупова З. Х. Роль музыкальных инструментов в жизни людей в древней Центральной Азии //Проблемы современной науки и образования. – 2020. – №. 3 (148). – С. 107-109.
22. Юсупова З. Х. Роль музыкальных инструментов в жизни людей в древней Центральной Азии //Проблемы современной науки и образования. – 2020. – №. 3 (148). – С. 107-109.

23. 25. 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.
24. 26. Чуллиев С. И., Миралиева А. К. СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ И ИЗМЕРЕНИЙ В СПОРТЕ.: 10.53885/edinres. 2022.87. 74.061 Чуллиев СИ-и. о. доцент., УзГУФКС, Чирчик. Миралиева АК-ст. преподаватель., ТГТУ им. И. Каримова, Ташкент //Научно-практическая конференция.
25. 27. Акбаров А., Алламурастов Ш. И., Эрназаров Г. Н. Корреляция Между Антропометрическими Параметрами И Двигательной Активности Студентов Неспортивных Факультетов //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. – 2020. – С. 207-210.
26. 28. Эрназаров Г. Н., Акбаров А., Алламурастов Ш. И. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов //НАУКА СЕГОДНЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ. – 2020. – С. 90-91.
27. 29. Акбаров А., Алламурастов Ш. И., Эрназаров Г. Н. Педагогический Анализ Физической Подготовленности Современных Студентов Вуза //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. – 2020. – С. 203-206.
28. 30. Turaeva N. et al. Use of information technology in the field of sports games during training. – 2022.
29. 31. Вафоев Б. Р., Ибрагимов С. Б. Сравнительный анализ использования дистанционного обучения в вузах спортивной направленности //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – С. 117-121.
30. 32. Ражабов Г. К., Каландаров Д. Ш., Каримов Ш. К. Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс //Молодой ученый. – 2016. – №. 21. – С. 974-976.
31. 33. Ражабов Г. К. Показатели тактико-технических действий высококвалифицированных боксеров в соревновательных боях в условиях отсутствия и возникновения стрессовых факторов (помех) //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 152-160.
32. 34. Ражабов Г. К. Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 7. – С. 81-81.
33. 35. Yoldashov S. DEVELOPMENT OF EQUESTERIAN SPORTS IN UZBEKISTAN TRENDS AND PROSPECTS //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.