

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ТУРИДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ БОШҚАРИШ.

Саидова Н.Р.

Ўқитувчи. ЎзДЖТСУ.

Аманжолова А.А.

MR 01-20 гуруҳ талабаси.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8020893>

Аннотация. Мақолада енгил атлетика спорт турини учун кўп циклли машғулотлар фаолиятлари ва тузилиши, шунингдек мусобақадан олдинги машғулотларини режалаштириши ва бошқариши масалалари муҳокама қилинган.

Калим сўзлар: Қисқа масофага югуриш бўйича тайёрлашда йиллик тайёргарликнинг тайёрлов даври, мусобақалашув даври, ҳамда ўтиш даври юкламаларнинг тақсимлаштехник-тактик ҳолати, руҳий ва функционал тайёргарлик даражаси.

MANAGEMENT OF COMPETITION IN ATHLETICS.

Abstract. The article discusses the activities and structure of multi-cycle training for athletics, as well as the planning and management of pre-competition training.

Key words: preparation period of annual training, competition period, distribution of transitional loads in training for short distance running, technical-tactical condition, level of mental and functional preparation.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

Аннотация. В статье рассматриваются мероприятия и структура многоциклового подготовки по легкой атлетике, а также вопросы планирования и управления предсоревновательной подготовкой.

Ключевые слова: подготовительный период годовой тренировки, соревновательный период, распределение переходных нагрузок в тренировочном беге на короткие дистанции, технико-тактическое состояние, уровень психической и функциональной подготовленности.

Жаҳон спорт амалиётида иқтидорли ҳамда истиқболли спортчиларни тайёрлаш айниқса, уларни йиллик тайёргарлик машғулотларни такомиллаштиришни, спорт натижаларини ўсишга имкон берувчи методикани излаб топиш масалалари янги илмий назарий ёндошувнинг муҳим муаммоларидан саналмоқда. Қисқа масофага югурувчи спортчиларимизнинг спорт натижасини жаҳондаги қисқа масофага югурувчилар натижаси билан тенглаштираш жуда мураккабдир. Чунки, чет эллик спортчиларнинг натижасига эътибор қаратадиган бўлсак улар анча илгарилаб кетганлигини айтиб ўтиш мумкин. Спортчиларнинг қисқа масофага югуриш бўйича тайёрлашда йиллик тайёргарликнинг тайёрлов даври, мусобақалашув даври, ҳамда ўтиш даври юкламаларнинг тақсимлашда уларнинг жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, техник-тактик ҳолати, руҳий ва функционал тайёргарлик даражасини инobatга олган ҳолда тақсимланиши бўйича етакчи олимлар ўрганган ва илмий изланишлар олиб боришган. Лекин йилдан-йилга спорт натижаларини ўсиб бориши йиллик тайёргарлик машғулотларини талаб этиши ҳеч кимга сир эмас. Аммо, йиллик тайёргарлик

машғулотларида кўлланиладиган восита ва усулларининг умумий ҳажми бажарилиши интенсивлиги бўйича кўпчилик олимлар кам эътибор қаратганлар.

К.Т.Шакиржанова,М.Олимов,И.Солиев ва бир қатор тадқиқотчиларимиз илмий ишларида кўпроқ ўқув машғулот гуруҳи, спорт такомиллашув босқичи тарбияланувчиларининг машғулот жараёнига эътибор қаратишган. Катта ёшдаги спортчиларни тайёрлаш бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган бўлсада, айнан йиллик тайёргарлик юкламаларининг тақсимланишида техник тайёргарлик бўйича иш олиб борилмаган. Бу борада қисқа масофага югурувчиларни тайёрловчи мураббийлар билан олиб борилган суҳбатда кўпчилик мураббийларда йиллик машғулотларни тахминий режалаштириш ҳамда юкламалари ҳажмини билишади, лекин воситаларни кўлланилиши ва бажарилиши шиддати, оралик давомийлига, техник тайёргарлигига қанча вақт ажратилиши ҳали ҳам айрим мураббийлар эътибор қаранмаётганлигини келтириб ўтиш мумкин. Бу эса йиллик машғулот юкламаларини тақсимлаш давомида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда техник ҳаракатлар ҳам умумий юкламаларни бажаришда спорт натижаларини ўсишига таъсир этмасдан қолмайди.

Тадқиқот натижаларини умумлаштирган ҳолда йиллик тайёргарликнинг исталган даврида техник тайёргарликка эътибор қаратишни амалий тавсия сифатида беришни амалга ошириш кўзда тутилмоқда. Айнан техник ҳаракат элементлари ва машғулот воситаларидан оқилона фойдаланиш спорт малакаси ҳамда спорт натижасининг самарадорлигини оширишга олиб келади. МЖТ ва УЖТ га ажратилган умумий юкламалар ҳажмида тежаладиган вақт бу спортчида кейинги машғулот учун тикланиш имонини беради. Тайёргарликнинг мусобақаолди даврида техник машқларини бажариш учун ажратилган вақт кўпайтирилади, бу билан машқ бажариш, шунингдек машғулот ҳажми камайтирилиб шиддатни ошириш ҳисобига вақтни кўпайиб боришини ҳисобига олиб техник ҳаракатларни бажаришга кўпроқ вақт сарфаланади. Лекин бажариладиган машқларнинг мазмуни ва муҳумлик даражаси бўйича спортчиларнинг тайёргарлик давларини инobatга олган ҳолда бериб бориш тавсия этилади ҳамда қуйидагича бериб борилади. Тадқиқот давомида биз машқларни икки гуруҳга бўлдик. Биринчи техник машқлар гуруҳи, умумий жисмоний тайёргарлик даврида бериб борилса, иккинчи техник машқлар гуруҳи махсус жисмоний тайёргарлик давларида ва техник тайёргарлик даврида бериб борилади. Бу машқлар гуруҳига қуйидагилар киритилди:

1. Кичик барьерчалардан сакраб югуриш машқлари;

- 10 та барьер (баландлиги 40 см) 50 см.дан қўйилади ва тиззаларни баланд кўтариб сакраб ўтиш ва 20 м. тезланиб югуриш;

- 10 та 60 см.ли барьерни ҳар 1,5 м.га қўйиб бир оёққа урғу бериб югуриш техникасини ўргатиш;

- 80 м.ли масофага 6 та баландлиги 40 см.ли 10 м. масофага барьерларни қўйиб югуриш техникасини ошириш.

- 15 дақиқали кучга айланма машғулот;

- 40 см томбага ёндан ўнг томонга ва чап томонга сакраб чиқиш, сакраб тушиш давомида ярим ўришгача пружинасимон ҳаракатланиш,

- қўлларга ётиб таянган ҳолда ўнг оёқни орқага узатиб чап томонга қўйиб яна қайтариб ёнга букиб керамиз ва тиззани ерга қўйиб иккинчи оёқни шу тарзда бажарамиз,

- жуфт оёқда ярим ўтирган ҳолда ўнг оёқ билан ён томонга сакраб чап оёқ билан 45о диогонал бўйлаб сакраб яна ўнг оёқда ёнга сакраш кейин чап оёқ билан 45о диогонал бўйлаб орқага сакраш, 2. Бурилишда тезлик билан югуриш машқлар мажмуаси;

- тўғри йўлакдан югуриб келиб 20-30 метр бурилишга ўтиб югуриш,

- бурилишдан тўғри йўлгага чиқиб югуриш,

- тўғри йўлканинг бурилиш қисмида 40-60 м масофага югуриш,

- тўғри йўлакдан югуриб бурилишнинг барчасини босиб ўтиш.

- югуришда оёқ кучига бериладиган машқлар мажмуаси.

- тўғри йўлда гавдани букмасдан оёқ учини олдинга тортиб юриш,

- тўғри йўлда гавдани букмасдан оёқ учини олдинга тортиб секин югуриш,

- бурилишда оёқ учини олдинга тортиб тиззаларни олдинга букиб товонни ерга қўйиб югуриш, Биз ушбу йиллик тайёргарлик цикларида техник машғулот юкламаларини юқорида келтирилган жадваллар асосида тақсимлашга эътибор қаратдик.Шунингдек машғулотларнинг умумий юкламалар ҳажмига таъсир этмаган ҳолда қисқа масофаларга югуриш техникасини ўргатадиган воситаларни ҳам бажаришда алоҳида эътибор қаратдик.

- югуриш йўлагининг бурилиш қисмида енгил атлетика махсус югуриш машқлари 2х60м (ҳар бирини) бажариш,

- югуриш йўлагининг бурилиш қисмида пастки ва юқори стартдан чиқиб югуриш,

- интервалли югуришлар (масофа бўйлаб катта қадамлар билан)

- такрорий усулларда югуришлар умумий жисмоний тайёргарлик даврида кўпроқ ҳажмли ва техникага эътибор қаратиб югуриш, махсус жисмоний тайёргарлик даврида техлик ва техникага эътибор қаратиб югуриш,

- такрорли алмашлаш усулларидаги югуришлар бу фақат махсус жисмоний тайёргарлик даврида техникага ва тезликка қаратилган бўлиши керак.Ушбу машқларни бажариш давомида спортчиларнинг ўзлари мураббий назоратсиз бажариш ярамайди. Чунки, техник ҳаракат элементлари спортчининг ўзи томонидан сезилмасли мумкин. Бунда мураббий томонидан ҳар бир машқни бажариш давомида тушунтириш ёки турли кўрсатмалар бериб бориш керак.

REFERENCES

1. Казоқов Р. Т., Жўрақўзиев О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
2. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
3. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATSION TECHNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
4. 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. – Т. 5. – №. 5. – С. 555-

- 559.
5. Р.Т Казоқов.,Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари.,Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-68
 6. Казоқов Р.Т.,Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш.,Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари:муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
 7. 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. – 2019. – Т. 1. – №. 5
 8. 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.
 9. 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.
 10. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
 11. 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.
 12. 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.
 13. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
 14. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
 15. 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.
 16. 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.
 17. 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- 18. 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.
18. 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.
19. 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.
20. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРИНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ // *Академические исследования в современной науке*. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
21. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРИНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ // *Академические исследования в современной науке*. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
22. Давурбаева М.Ж., Казоқов Р.Т., Мадаминов М.П. Ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштиришда интернет ресурсларидан фойдаланишнинг ахамияти // *ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE*. - 2023/2/14. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
23. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
24. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р. КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ // *МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРИНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ*. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
25. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили // *Yoshlarni qo'lab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili*” ga bag'ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
26. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ғ., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ

- УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.
27. Kazonov R. T., Volonov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
28. Юсупова З. Х. Роль музыкальных инструментов в жизни людей в древней Центральной Азии //Проблемы современной науки и образования. – 2020. – №. 3 (148). – С. 107-109.
29. 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.
30. Turaeva N. et al. Use of information technology in the field of sports games during training. – 2022.
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.
32. Abdiev B. S. et al. Analysis of Transverse-Momentum Distributions of Charged Particles in Proton-Proton Collisions at Energies in the Range of $\sqrt{s} = 7$ TeV at the LHC //Physics of Atomic Nuclei. – 2021. – Т. 84. – №. 6. – С. 874-888.
33. Абдиев Б. Ш. и др. АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЙ ПОПЕРЕЧНЫХ ИМПУЛЬСОВ ЗАРЯЖЕННЫХ ЧАСТИЦ В $p+p$ -СОУДАРЕНИЯХ В ИНТЕРВАЛЕ ЭНЕРГИЙ $\sqrt{s} = 2.76$ ТэВ НА БАК //Ядерная физика. – 2021. – Т. 84. – №. 6. – С. 509-523.
34. Юлдашев Б. С. и др. Процессы образования ядер ${}^7\text{Be}$ и системы $(\alpha + {}^3\text{He})$ в каналах с выходом α -частиц в ${}^{16}\text{O}p$ -взаимодействиях при 3.25 А ГэВ/с //Узбекский физический журнал. – 2018. – Т. 20. – №. 5. – С. 283-286.
35. 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.
36. Олимов К. и др. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОЦЕССОВ ОБРАЗОВАНИЯ ЯДЕР ${}^7\text{Be}$ И СИСТЕМЫ $(\alpha + {}^3\text{He})$ В КАНАЛАХ С ВЫХОДОМ АЛЬФАЧАСТИЦ В ${}^{16}\text{O}p$ -ВЗАИМОДЕЙСТВИЯХ ПРИ 3.25 А ГэВ/с //«Узбекский физический журнал». – 2018. – Т. 20. – №. 5. – С. 283-286.
37. Юлдашев Б. С. и др. КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ В ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ СПЕКТРЕ ПРОТОНОВ В ${}^{16}\text{O}p$ -СОУДАРЕНИЯХ ПРИ 3.25 А ГэВ/с //«Узбекский физический журнал». – 2018. – Т. 20. – №. 2. – С. 69-73.
38. 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.
39. 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.
40. Artikov A. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL ETIB O‘TKAZISHNING DOLZARB MUAMMOLARI //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 19. – С. 160-167.
41. Артиков А. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ МИНИ-ФУТБОЛА //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 19. – С. 121-128.
42. Артиков А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 19. – С. 97-104.
43. Artikov A. FUTBOL BO‘YICHA HAKAMLARNING TAYYORLASH TIZIMI //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 19. – С. 105-112.
44. Artikov A. YOSH FUTBOLCHI QIZLARNING TEXNIK DARAJASINI YAXSHILASHDA HARAKATLAR KOORDINATSIYASINI AHAMIYATI //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 19. – С. 113-120.
45. Artikov A., Boyxonov B. SPORTCHILAR SHUG‘ULLANGANLIK DARAJASINI ANIQLASHNING ZAMONAVIY USULLARINING TAHLILI (FUTBOL SPORT TURI MISOLIDA) //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 322-334.
46. Artikov A., Madaminov J. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 497-506.