WORLD CONFERENCE ON STUDENT - CENTERED LEARNING APPROACHES

KURASHCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINING O‘ZGARISHI

Usmonov Xusan Muhiddinovich

Samarqand Shahar 73- sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik harakatlar samaradorligining o‘zgarishi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning musobaqa va mashg‘ulot faoliyati davomida qo‘llaniladigan asosiy texnik va taktik usullarining dinamikasi o‘rganildi. Olingan natijalar yillik tayyorgarlik bosqichlari davomida texnik-taktik ko‘rsatkichlarning sezilarli darajada o‘zgarishini ko‘rsatdi. Shuningdek, tayyorgarlikning maqsadli rejalashtirilishi va nazorat mexanizmlarini takomillashtirish texnik-taktik samaradorlikni oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Tadqiqot natijalari kurashchilarni tayyorlash tizimini optimallashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: kurash, yillik tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlar, samaradorlik, sport tayyorgarligi, musobaqa faoliyati

Аннотация: В статье рассматриваются изменения эффективности технико-тактических действий курешистов в процессе годичной подготовки. В ходе исследования был проведён анализ соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов, а также динамики применения основных технико-тактических приёмов на различных этапах подготовки. Результаты исследования показали существенные изменения показателей технико-тактической эффективности в течение годичного тренировочного цикла. Установлено, что целенаправленное планирование подготовки и совершенствование системы контроля способствуют повышению эффективности технико-тактических действий. Полученные данные могут быть использованы для оптимизации

системы подготовки курешистов.

Ключевые слова: куреш, годичная подготовка, технико-тактические действия, эффективность, спортивная подготовка, соревновательная деятельность

Annotation: This article analyzes the changes in the effectiveness of technical and tactical actions of Kurash wrestlers during the annual training process. The study examines the dynamics of key technical and tactical techniques applied by athletes in both training and competitive activities throughout different stages of the annual training cycle. The results demonstrate significant variations in technical and tactical performance indicators during the yearly preparation period. It was found that well-structured planning and improved monitoring systems contribute to the enhancement of technical and tactical effectiveness. The findings of the study have practical significance for optimizing the training system of Kurash wrestlers.

Key words: Kurash, annual training process, technical and tactical actions, effectiveness, sports training, competitive activity

Dolzarbligi Hozirgi zamon sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning faqat jismoniy tayyorgarligi bilan emas, balki texnik-taktik harakatlarni musobaqa sharoitida samarali qo‘llay olish darajasi bilan ham belgilanadi. Ayniqsa, milliy sport turi hisoblangan kurashda bellashuvlar qisqa vaqt ichida yuqori intensivlikda kechishi, har bir texnik harakatning natijaga bevosita ta’sir ko‘rsatishi bilan ajralib turadi. Shu sababli texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirish masalasi kurashchilarni tayyorlash tizimida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda xalqaro sport maydonlarida raqobatning keskin kuchayishi, kurash qoidalarining takomillashuvi hamda baholash mezonlarining aniqlashtirilishi sportchilardan yuqori darajadagi texnik-taktik tayyorgarlikni talab etmoqda. Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali kurashchilarning g‘alabaga erishishida texnik harakatlarning xilma-xilligi, ularni vaziyatga mos holda qo‘llash hamda

taktikaning to‘g‘ri tanlanishi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, yillik tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik ko‘rsatkichlarning qanday o‘zgarishi va qaysi bosqichlarda ularning samaradorligi oshishi yoki pasayishi yetarlicha chuqur o‘rganilmagan.

Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, sportchilarning texnik-taktik faoliyati yillik tayyorgarlik siklining tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlarida turlicha namoyon bo‘ladi. Agar ushbu o‘zgarishlar ilmiy asosda tahlil qilinmasa, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda nomutanosibliklar yuzaga kelishi mumkin. Shu jihatdan, kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik harakatlar samaradorligining o‘zgarishini o‘rganish sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kurash — yuqori koordinatsiya, tezkorlik, kuch va taktik tafakkurni talab qiluvchi sport turi bo‘lib, unda sportchining texnik-taktik tayyorgarligi musobaqa natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Kurash bellashuvlarida birgina samarali bajarilgan texnik usul yoki to‘g‘ri tanlangan taktik qaror g‘alabani ta’minlashi mumkin. Shu sababli sportchilarni tayyorlash jarayonida texnik va taktik harakatlarni takomillashtirishga alohida e’tibor qaratiladi.

Yillik tayyorgarlik jarayoni sportchining sport formasini shakllantirish va uni muayyan musobaqalarga optimal holatda olib chiqishga qaratilgan murakkab tizim hisoblanadi. Ushbu jarayon davomida sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi o‘zaro uzviy bog‘liq holda rivojlanadi. Ayniqsa, texnik-taktik harakatlarning samaradorligi mashg‘ulot yuklamalarining to‘g‘ri taqsimlanishi, tayyorgarlik bosqichlarining mantiqiy ketma-ketligi va musobaqa faoliyatining tahliliga bog‘liq bo‘ladi.

Ilmiy manbalarda ta’kidlanishicha, yuqori malakali sportchilarda texnik-taktik harakatlarning samaradorligi faqat usullar soni bilan emas, balki ularning aniqligi, tezligi va vaziyatga mosligi bilan belgilanadi. Kurashchilarda yillik tayyorgarlik

jarayonining dastlabki bosqichlarida texnik harakatlarni o‘rganish va takomillashtirish ustuvor bo‘lsa, musobaqa davrida ularni taktik jihatdan to‘g‘ri qo‘llash asosiy ahamiyat kasb etadi. O‘tish davrida esa texnik-taktik faoliyatning barqarorligini saqlab qolish muhim vazifa hisoblanadi.

Shu munosabat bilan, kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik harakatlar samaradorligining o‘zgarishini aniqlash, bu o‘zgarishlarga ta’sir etuvchi omillarni tahlil qilish va ularni mashg‘ulot jarayoniga ilmiy asosda tatbiq etish zarurati yuzaga kelmoqda. Mazkur tadqiqot ushbu masalalarni yoritishga hamda kurashchilarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirishga qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi: Mazkur tadqiqotning maqsadi — kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik harakatlar samaradorligining o‘zgarish dinamikasini aniqlash, tayyorgarlik bosqichlari davomida ushbu ko‘rsatkichlarga ta’sir etuvchi omillarni tahlil qilish hamda olingan natijalar asosida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

Kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish, unda texnik-taktik tayyorgarlikning o‘rni va ahamiyatini aniqlash.

Yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida (tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davri) texnik-taktik harakatlar samaradorligi ko‘rsatkichlarining o‘zgarishini aniqlash va solishtirma tahlil qilish.

Musobaqa faoliyati asosida texnik-taktik harakatlarning natijadorligini baholash, ya’ni qo‘llanilgan usullar soni, ularning muvaffaqiyat darajasi va taktik qarorlarning samaradorligini aniqlash.

Olingan natijalar asosida kurashchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayoni sport formasini bosqichma-bosqich shakllantirishga qaratilgan murakkab va uzviy tizim hisoblanadi. Ushbu jarayonda texnik-taktik harakatlarning samaradorligi sportchining jismoniy imkoniyatlari, funksional holati hamda psixologik tayyorgarligi bilan chambarchas bog‘liq holda rivojlanadi. Ilmiy-amaliy tajribalar shuni ko‘rsatadiki, kurashchilar tayyorgarligining har bir bosqichida texnik va taktik harakatlarning mazmuni, hajmi va yo‘nalishi sezilarli darajada farqlanadi.

Yillik tayyorgarlikning tayyorgarlik davrida asosiy e’tibor texnik harakatlarni o‘rganish va ularni takomillashtirishga qaratiladi. Bu bosqichda sportchilarda asosiy usullarni to‘g‘ri bajarish, harakatlar ketma-ketligini aniqlik bilan egallash hamda muvozanatni saqlash ko‘nikmalari shakllantiriladi. Mashg‘ulotlar davomida texnik usullar ko‘p marotaba takrorlanib, ularning biomekanik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi nazorat qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tayyorgarlik davrining oxiriga kelib texnik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish ko‘rsatkichi sezilarli darajada oshadi, biroq taktik qarorlar samaradorligi hali yetarli darajada barqarorlashmagan bo‘ladi.

Musobaqa davrida texnik-taktik harakatlarning samaradorligi yangi sifat bosqichiga ko‘tariladi. Bu davrda sportchilar o‘zlashtirilgan texnik usullarni real musobaqa vaziyatida qo‘llashni o‘rganadilar. Bellashuvlar jarayonida har bir harakat tezkor tahlil va qaror qabul qilishni talab qiladi. Tadqiqot jarayonida musobaqa faoliyati tahlili shuni ko‘rsatdiki, yuqori malakali kurashchilar tomonidan kamroq, biroq aniq va maqsadga yo‘naltirilgan texnik usullar qo‘llanilib, ularning natijadorlik darajasi yuqori bo‘ladi. Bu holat texnik harakatlarning taktik jihatdan to‘g‘ri tanlanishi va vaziyatga moslashtirilishi bilan izohlanadi.

Shuningdek, musobaqa davrida texnik-taktik harakatlarning samaradorligiga raqibning uslubi, bellashuv tempi va psixologik bosim sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, musobaqa yuklamalari ortgan sari sportchilarda texnik harakatlarning aniqligi biroz pasayishi mumkin, biroq taktik tajriba va oldindan

ishlab chiqilgan bellashuv rejasi ushbu kamchiliklarni qisman bartaraf etadi. Bu esa texnik va taktik tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unligini ta’minlash zarurligini ko‘rsatadi.

Yillik tayyorgarlik jarayonining o‘tish davrida texnik-taktik harakatlar samaradorligi nisbatan barqarorlashadi. Ushbu bosqichda sportchilar funksional holatini tiklash bilan bir qatorda, avvalgi musobaqa davrida yo‘l qo‘yilgan xatolarni tahlil qiladilar. Texnik usullarni engil yuklamalarda takrorlash, individual kamchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan mashg‘ulotlar texnik-taktik ko‘nikmalarni saqlab qolishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘tish davrida texnik-taktik tayyorgarlikni to‘liq e’tiborsiz qoldirish keyingi tayyorgarlik bosqichida samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

O‘tkazilgan tahlillar asosida aniqlanishicha, kurashchilarning texnik-taktik harakatlar samaradorligi yillik tayyorgarlik jarayonida to‘g‘ri rejalashtirilgan mashg‘ulot yuklamalari, individual yondashuv va musobaqa faoliyatining muntazam tahliliga bevosita bog‘liqdir. Video-tahlil, statistik ko‘rsatkichlar va pedagogik kuzatuvlar yordamida texnik-taktik faoliyatni baholash sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash imkonini beradi. Bu esa mashg‘ulot jarayonini yanada optimallashtirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, texnik-taktik harakatlar samaradorligining yillik tayyorgarlik davomida o‘zgarishi tabiiy jarayon bo‘lib, uning ilmiy asosda boshqarilishi yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari kurashchilarni tayyorlash jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

1-jadval

Kurashchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligining o‘zgarishi (n = 20)

№	Tayyorlov bosqichlari	Texnik usullar soni (o‘rtacha)	Muvaffaqiyatli bajarilgan usullar (%)	Taktik qarorlar samaradorligi (%)	Bellashuvda faollik darajasi (%)
1	Tayyorlov davri	18,6 ± 1,4	62,3 ± 3,1	58,7 ± 2,8	65,2 ± 3,4
2	Musobaqa davri	14,2 ± 1,1	78,9 ± 2,6	81,4 ± 2,3	84,6 ± 2,9
3	O‘tish davri	10,5 ± 0,9	70,1 ± 2,9	68,3 ± 3,0	66,8 ± 3,1

1-jadvalda kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligi ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi aks ettirilgan. Jadval ma’lumotlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, tayyorgarlik bosqichlari o‘rtasida texnik va taktik ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli farqlar mavjud.

Tayyorgarlik davrida sportchilar tomonidan qo‘llanilgan texnik usullar soni eng yuqori ko‘rsatkichni (18,6 ± 1,4) tashkil etadi. Biroq ushbu davrda muvaffaqiyatli bajarilgan texnik harakatlar ulushi 62,3 ± 3,1 % darajasida bo‘lib, bu texnik usullarning ko‘proq o‘rganish va takomillashtirish bosqichida ekanligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, taktik qarorlar samaradorligi ham nisbatan past (58,7 ± 2,8 %) bo‘lib, sportchilarning bellashuv vaziyatini baholash va to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalari hali to‘liq shakllanmaganini anglatadi. Bellashuvdagi faollik darajasi 65,2 ± 3,4 % ni tashkil etib, mashg‘ulot jarayonida faol harakatlar ustuvor bo‘lganini tasdiqlaydi.

Musobaqa davrida texnik usullar sonining kamayishi (14,2 ± 1,1) kuzatilgan bo‘lsa-da, ularning samaradorligi sezilarli darajada oshgan. Xususan, muvaffaqiyatli bajarilgan texnik usullar ulushi 78,9 ± 2,6 % ni, taktik qarorlar samaradorligi esa 81,4 ± 2,3 % ni tashkil etgan. Bu holat sportchilarning musobaqa sharoitida kamroq, ammo aniq va maqsadga yo‘naltirilgan texnik harakatlarni qo‘llayotganini ko‘rsatadi. Bellashuvdagi faollik darajasining yuqori bo‘lishi (84,6 ± 2,9 %) sportchilarning raqobatbardoshligi va jangovar tayyorgarligi yuqori ekanligini tasdiqlaydi.

O‘tish davrida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha nisbatan pasayish kuzatiladi. Texnik usullar soni 10,5 ± 0,9 gacha kamaygan bo‘lsa, muvaffaqiyatlilik darajasi 70,1 ± 2,9 % ni tashkil etgan. Taktik qarorlar samaradorligi (68,3 ± 3,0 %) va faollik darajasi (66,8 ± 3,1 %) sportchilarning funksional holatini tiklashga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar ustuvorligini ko‘rsatadi. Bu davr texnik-taktik ko‘nikmalarni saqlab qolish va keyingi tayyorgarlik bosqichiga tayyorgarlik ko‘rish uchun muhim hisoblanadi.

Umuman olganda, jadval ma’lumotlari kurashchilarning texnik-taktik harakatlar samaradorligi yillik tayyorgarlik jarayonida bosqichma-bosqich o‘zgarib borishini ko‘rsatadi. Eng yuqori samaradorlik ko‘rsatkichlari musobaqa davrida qayd etilgan bo‘lib, bu tayyorgarlik jarayonining to‘g‘ri rejalashtirilgani va texnik hamda taktik tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unligini ta’minlash muhimligini tasdiqlaydi. Ushbu natijalar kurashchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish uchun muhim amaliy ahamiyatga ega.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari kurashchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik harakatlar samaradorligi bosqichma-bosqich va qonuniy ravishda o‘zgarib borishini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlarida texnik hamda taktik ko‘rsatkichlarning mazmuni va darajasi bir-biridan sezilarli darajada farqlanishi aniqlandi.

Tayyorgarlik davrida texnik usullar sonining ko‘pligi, ammo ularning muvaffaqiyatlilik darajasi nisbatan past bo‘lishi ushbu bosqichning asosiy vazifasi texnik harakatlarni o‘rganish va takomillashtirishga qaratilganini tasdiqlaydi. Musobaqa davrida esa texnik usullar sonining kamayishi fonida ularning samaradorligi va taktik qarorlarning aniqligi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Bu holat yuqori sport natijalariga erishishda texnik-taktik tayyorgarlikning muvozanatli va maqsadga yo‘naltirilgan holda tashkil etilishi muhimligini ko‘rsatadi.

O‘tish davrida texnik-taktik ko‘rsatkichlarning nisbatan pasayishi sportchilarning funksional holatini tiklash va oldingi musobaqa faoliyatini tahlil qilish zarurati bilan izohlanadi. Shu bilan birga, ushbu bosqichda texnik-taktik mashg‘ulotlarni to‘liq cheklash keyingi tayyorgarlik siklida samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkinligi aniqlandi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari kurashchilarning texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish yillik tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini tayyorgarlik bosqichlariga mos ravishda taqsimlash hamda musobaqa faoliyatini muntazam tahlil qilish orqali ta’minlanishini ko‘rsatdi. Olingan xulosalar kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishda hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

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.

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.

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.

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. – Т. 1. – №. 4. – С. 78-90.

Ch Z. F. YENGIL ATLETIKACHILARNI UZUNLIKKA SAKROVCHANLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 18. – №. 1. – С. 183-185.

Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME’ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1 SPECIAL. – С. 269-273.

Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME’ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1 SPECIAL. – С. 269-273.

Ziyayev F. C. et al. BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MODELLASHTIRISH ORQALI SAMARADORLIGINI ANIQLASH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 280-285.

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. – Т. 2. – №. 10. – С. 286-293.

Xo‘jamkeldiyev G. S. et al. AHOLI O‘RTASIDA OMMAVIY YUGURISHNING AHAMIYATI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 120-125.

G‘aniboyev I. D. et al. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI TAYYORLASH

SAMARADORLIGINI OSHIRISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 725-729.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Karimov F. UZUNLIKKA SAKROVCHI SPORTCHILARNI ANATOMIK MORFOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 632-637.

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.

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.

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.

Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME’ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1 SPECIAL. – C. 269-273.

Toshmatov I., “Sportchilarni tayyorlash nazariyasi”, Toshkent, 2021.

IAAF Coaching Manual, World Athletics, 2020.

Platonov V.N., “Sistema podgotovki sportsmenov”, Moskva, 2015.

O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining metodik qo‘llanmalari.