

## ЧУҚУРЛАШТИРИЛГАН ИХТИСОСЛИК БОСҚИЧИДА УЗОҚ МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ СПОРТ НАТИЖАЛАРИГА АЛОҚАДОРЛИГИ

Sultanov Usmon Ibragimovich  
Madgafurova Dilfuzaxon Oxunovna  
[sultanovusmon433@gmail.com](mailto:sultanovusmon433@gmail.com)

**Annatosiya:** Узоқ масофаларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ифода этувчи сифатлар куч, тезкорлик, чидамлик, чақонликни эгилувчанликни ривожлантирувчи восита усулларни қўллашга асосий эътиборни қаратилади.

**Калит сўзлар.** Спортчи узоқ масофа тайёргарлик кўч, чидамлик

**Аннотация:** Качества, выражающие общую и специальную физическую подготовку на длинных дистанциях, основное внимание уделяется использованию двигательных способов, развивающих силу, скорость, выносливость, ловкость и гибкость.

**Ключевые слова:** Тренировка спортсмена на длинные дистанции, выносливость.

**Abstract:** Qualities that express general and special physical training in long distances, the main attention is paid to the use of motor methods that develop strength, speed, endurance, agility and flexibility.

**Key word:** Athlete long distance training move, endurance

Умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантириш деганда энгил атлетикачиларнинг гармоник ривожланиши, тизимини ҳаракат мушак структурасини ривожлантириш, организм системаларини мустаҳкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини оширишни, бошқара олиш жисмоний сифатларни яхшилаш куч, тезкорлик, чидамлик, чақонлик ва эгулувчанликни ошириш қадди-қомат ва тана тузилишидаги камчиликларни бартараф этиш назарда тутилади. Бунга эришиш учун турли хил ҳаракат фаолиятига қаратилган жисмоний машқлар ёрдамида мунтазам организмга таъсир этиб туриш зарур. Бунинг учун эса юқорида зикр этилган уч гуруҳдаги машқлардан, айниқса умумий ривожланишга мўлжалланган турли машқлардан фойдаланиш лозим.

Узоқ масофага югурувчиларнинг яна бир асосий компонентларидан бири бу махсус жисмоний тайёргарлигидир. Энгил атлетиканинг узоқ масофага югуриш турини бажариш, спортчи организмнинг ҳамма функционал

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

имкониятларини, барча орган системаларини юқори даражада ривожланишга қаратилиши лозим. Бунинг учун, табиийки, танлаб олинган енгил атлетиканинг узок масофаларга югуриш турига мос келадиган восита –усулларидан фойдаланилади.

Олимларини фикрича узок масофаларга югурувчилар умумий жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш спортчи учун кўпинча умумий таъсир кўрсатадиган машқлардан, қолаверса, махсус таёргарлик учун эса, аниқ мақсадга йўналтирилган машқлардан фойдаланилади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликда ҳам жисмоний ривожланиш қадди-қомат ва тана тузилишидаги айрим камчиликларни йўқотиш учун, аниқ йўналтирилган машқлар қўланилади.

Узок масофаларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ифода этувчи сифатлар куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаконлиқни эгилувчанлиқни ривожлантирувчи восита усулларни қўллашга асосий эътиборни қаратади. Худди шу жисмоний сифатлари спортчилар бутун организми ва юрак қон томир тизими ва бошқа системалар иш қобилиятига асосланиб, унинг ҳаракат қилиш имкониятини бошқариб боради. Айниқса янги бошловчи югурувчилар мушак кучини ривожлантириш биринчи навбатда ўз мушакларини бошқара билиш, уларни қисқартира олиш ва кўпроқ куч бериб кучлантира олишихусусиятларини билиш (марказий асаб тизими координациясини яхшилаш) лозим. Шу билан бир вақтда, машғулотларда катта ирода кучи кўрсата олишни ўргатиш ҳам муҳимдир. Бундан ташқари, мушак кучини намоён қила олишда марказий асаб тизими тўқималарининг функционал имкониятини ошириш йўли билан ҳам ривожлантирилади. Мушак кучининг бу асосий томонлари ўзаро узвий боғлиқдир. Бироқ спортчилар машқ ва усулларнинг қўланиши мушак оғирлиги ва кўпроқ нерв тўқималарнинг тегишли функционал имкониятлари даражасини ошириб, кучини намоён қила олишни яхшилайдиган воситаларни танлаш лозим деб ҳисоблайдилар.

Енгил атлетикачилар танасидаги барча мушаклар кучи, гармоник ривожланган бўлиши керак. Лекин тана мушакларнинг ривожланиш даражасига бўлган эҳтиёж енгил атлетикачиларнинг тор ихтисослик яни узок масофага югуриш турига боғлиқ. Улоқтирувчилар кучини улардан кўп ривожлантириш керак бўлса, марафончилар ва узок масофага югурадиганларда ҳаммадан ҳам кўп кераклигини билдиришган. Ҳар қандай енгил атлетикачи машғулотда албатта кучни ривожлантирувчи машқлардан унумли фойдаланади. Лекин асосан енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун энг муҳим бўлган мушаклар гуруҳини ривожлантиришга эътибор бериш зарур

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

(Патрик Муллер). Мушак кучини намоён қила олишни яхшилашда катта ва максимал кучланиш усуллари қўланилади. Бу махсус танлаб олинган машқларни катта ва максимал куч билан такрорлаш орқали бажариш лозим. Бундай машқларда енгил атлетиканинг қайси турида мумкин қадар кўп куч сарфлашни ўрганиб олиш мақсад бўлса, шу турнинг ёки шу тур элементининг координацион яхлитлиги сақлаб қолинади.

Р.Ш.Хайитов, М.Олимовлар фикрича узок масофага югурувчилар тайёрарлик даражаси юқори бўлса, югурувчиларнинг умумий чидамлилигини ўташ масофалари 20-30км гача бўлиб, битта машғулотда югуриб ўтиши мумкин. Бунда тезлик ўртатача катталиқда бўлиш керак. Бундай югуришлари бор машғулотлар ҳафтада 1-2 марта 3-5 марта ой давомида ҳафтада 6-7 марта такрорлаб ўтказилади. Узок масофага югурувчиларни умумий чидамдалиги асосан тайёрлов даврида ривожлантирилади, мусобақа даврида эса фақат ўша чидамлиликни сақлаб қолиш ва махсус чидамлиликни яхши ривожлантирилган бўлиши лозим деб ҳисобланади. Умумий чидамлилик, узок масофага югурувчиларнинг умумий иш қобилияти ва уларнинг соғлиқ даражасини белгилаш билан бирга, махсус чидамлиликни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади. У қанча юқори бўлса, шу асосида махсус чидамлилик ҳам шунча яхши ривожланади.

Чидамлиликни маълум бир тартибда ривожлантириш керак. Тайёргарликда аввал (тайёрлов даврида) умумий чидамлиликни ривожлантиришга, кейин (мусобақа олди даври) махсус чидамлиликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор берилади. Бу билан бирга тайёрлов даврида ҳам махсус чидамлилик ривожланаверади, мусобақа даврида эса махсус машқларни кўп марталаб такрорий, ўзгарувчан ва дам олиш оралиғи усуллари асосида ривожланшини кўпчилик олимлар ҳам таъкидлайди.

Махсус чидамлилик узок масофага югурувчилар учун спортчи организм системаларининг махсус таёргарлик даражаси билан, унинг физиологик ва рухий имкониятлари қанчалик юқори эканлиги билан боғлиқдир.

Узок масофаларга югурвчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантириш методикасида фарқ бор. У аввало спортчининг органлар системасидаги ва бутун организмдаги югуриш жадаллиги ва югуриш қанча давом этишига боғлиқ физиологик хусусиятлар билан белгиланади. Бунда кислородга бўлган талабнинг уни истемол қилишга нисбатини ҳисобга олиш айниқса муҳимдир. Маълумки, спортчилар организмнинг ва айниқса марказий асаб тизими тўқималарининг иш қобилияти кислород билан таъминланишга боғлиқ. Кислород етишмаса (айниқса узок давом этаадиган иш пайитида) иш

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

қобилияти камайиб кетади деб ҳисоблайди. Шунинг учун ҳам спортчилар организмни кислород билан таъминлайдиган нафас олиш ва юрак қон томир системаларининг махсус воситалар асосида режалаштиришига эътибор қаратилади.

Узоқ ва ўта узоқ масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлиги кўп жиҳатдан организмнинг узоқ вақтгача кислородга бўлган талаб ва уни истеъмол қилишда мувозанат сақлай олиш имконияти билан белгиланишини такидлашган. Бу узоқ ва ўта узоқ масофаларга югуриш вақтида кислород истеъмол қилиш, томир уриш тезлиги, қоннинг дақиқалик ҳажми узоқ вақт давомида бир хил даражада сақланиши билан ҳам аҳамиятли. Мана шундай турғунлик ҳолатига қарамасдан, чарчоқ аста-секин орта бориб, спортчи масофани қатик чарчоқ аломатлари билан тугаллайди. Бунинг сабаблари кўп, лекин асосий сабабларидан бири бош миядаги югуришни белгилаб берадиган марказий асаб тизими нерв тўқималари фаолиятининг вақтинча сусайишидир. Табиийки, спортчи югуришни ўз имкониятидан ортиқ тезлик билан бошласа, чарчаш тез содир бўлиб, у тезликни камайтиришга ёки югуришни тўхтатишга мажбур бўлади. Бунда кислородга бўлган эҳтиёж истеъмол қутилаётгандан даражадан ортиб кетади-да, қолаверса фақатгина мушакларни ўзида эмас, балки бош миянинг МАТ тўқималари ҳам кислород билан етарли таъминланмайди. Натижада спортчининг иш қобилиятини пасайишига олиб келиши ва натижада кўзланган натижага эриша олманганлиги кузатилади.

Узоқ масофаларга югуришда юқори спорт натижаларни кўрсатиш, спортчи нафас олиш органи ва юрак-қон томир тизимиининг функционал имкониятини ошириш билан боғлиқ. Бунинг учун машғулот пайтида организмга кўпроқ талаб қўйиш ва ҳаракат тезлигини ошириш натижасида кислородга бўлган эҳтиёжи ортиқроқ бўлганида нисбатан турғунлик ҳолатини сақлаб қолишга эришиш зарур. Бундай машғулотларга аввало спортчи айни вақтида бутун масофагача охиригача ҳеч камайтирмай ета оладиган тезликка нисбатан 3-4% ортиқроқ тезликда югуришни киритиш керак. Албатта спортчи бундай тезлик билан мусобақада мавжуд масофанинг ҳаммасини эмас, балки бир кисмини ўта олади. Шунинг учун машғулотларда органлар ва системаларга кучлироқ таъсир кўрсатиш жадаллиги кўпроқ, лекин давом этадиган вақти камроқ ишни такрорламоқ керак. Бундай жадалроқ ишнинг такрор таъсир эътириш усуллари ҳар хил бўлиши мумкин.

Узоқ масофага югурувчиларни машғулотларда ўзгарувчан ва такрорий усуллар асосида бошқариладиган машқлар билан организмга юқори талаб қўйиш асосида эришилган машқ бажариш даражаси жадаллиги камроқ ишни

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

узоқроқ ва осонроқ бажара олишга имкон беради. Лекин фақат шу икки усул билан узоқ масофага югурувчиларни махсус чидамлилигини тўла ривожлантириб бўлмайди. У бошқача тезроқ сурат билан ҳаракатланиши ҳам зарур. Бутун масофа давомида турғун ҳолат сақланиб қолиш керак. Бунинг учун машғулотда назорат усулидан, яъни мусобақадаги масофадан 5000 м. масофага югурувчининг 3000 м. масофада назорат қилиш керак. Назорат масофасини мусобақа тезлигида югуриб утиш усулидан фойдаланилади. Кейин мусобақада керак бўладиган тезлик билан югуриладиган масофанинг узоқлиги секин аста – ортиб борилади.

Белгиланган масофани босиб ўтишда узоқ масофага югурувчи “турғун ҳолат” бўлишига қарамай, кўп ўтмасдан чарчоқ аста-секин ортаётганини сеза бошлайди. Лекин югурувчининг иродаси, мустаҳкам бўлса ҳам, суратни пасайтирмасдан, баъзан эса яна тезроқ сурат билан ҳаракат қилишга интилиши чарчоққа қарши курашишнинг кучли воситаси бўлиб, спортда муваффақият қозонишнинг гарови бўлиб хизмат қилади .

Шунинг учун ҳам махсус чидамликни ривожлантиришда қийинчиликларни енгиш учун иродали бўлишни, чарчоқ секин-аста ортиб борганда машқни давом этира билишни ўрганиш спортчи учун муҳимдир. Бунга аввало мусобақага нисбатан узоқроқ давом этадиган, аммо кам жадалроқ иш бажариш билан эришилади. Шу билан бирга асосий масофанинг  $\frac{3}{4}$ -  $\frac{4}{5}$  қисмини мусобақа тезлигида ёки ундан ортиқроқ тезликда назорат усулида югуриб ўтиш тавсия қилинади. Аммо спортчини узоқ югуриш вақтида пайдо бўладиган қийинчиликларга бардош бера олишга, бу қийинчиликларни ирода кучи билан енгишга ўргатишнинг энг яхши йўли мусобақаларда иштроқ этишдир.

Ҳаракат тезлигига биринчи навбатда мушакларнинг таранглаштириб ва бўшаштириб турадиган ҳаракатларни йўлга солиб ва бошқариб турадиган бош мия қобиғининг тегишли МАТ фаолияти сабаб бўлади. Бу фаолият кўп жиҳатдан спортчининг спорт техникаси қанчалик такомиллашганига, мушакларнинг кучи ва эластиклигига, бўғимларнинг ҳаракатчанлигига, узоқ давом этган иш вақтида эса унинг чидамлилигига боғлиқдир. Спортчининг ҳаракат тезлигини унинг мушак кучини ошириш йўли билан анча яхшилаш мумкин. Маълумки, спортчи ҳаракатларига ташқи қаршилиқ қанча оз бўлса, бу ҳаракатлар шунча тез бажарилади. Лекин белгиланган масофани мусобақа қоидаларига асосан масофани камайтириш мумкин эмас. Мушак кучини ошириш ҳисобига ҳаракат тезлиги даражасини кўтариш, аввало жуда катта куч бериш қобилятини яхшилаш ҳисобига бўлади. Анчагина мушак кучи сарфлай

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

олиш қобилияти бўлсагина, асаб мушак координацияси яхши мустаҳкам бўлади ва кучли ҳаракатларни бажара олади деб ҳисоблашади .

Н.Г.Озолин бошқалар фикрича Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узоқ масофаларга югурувчиларни йиллик машғулотлари уч даврга бўлинади: тайёрлов даври тахминан олти ой (ноябр-декабр), мусобақа даври беш ой (феврал, апрел, август) яқунловчи давр 10 ой давом этади деб ҳисоблаш мумкин деб кўрсатилган.

Кўрсатилган даврлар йил фаслларига, мусобақа календарларига, тайёргарлик вазифалари ва бунинг учун керакли вақтга асосланган. Ёз пайтида енгил атлетика машғулотлари ва юқори спорт натижаларига эришиш учун қулайроқ. Спорт мусобақалари календари ҳам шунга қараб режалаштирилади. Даврларнинг давом этиш вақти ҳам асосий мусобақалар мавсумига тўлиқ тайёрланиш учун бемалол етарли бўлиб ҳисобланади. Аммо бугунги кунда Жаҳон енгил атлетика Федерацияси томонидан ишлабчиқилган хар-хил доирадаги спорт мусобақалари йил бўйи давом этиши спортчиларни йил давомида спорт формасини ушлаб туриш

Бизнинг мамлакатимизда иқлим шароитимиз иссиқ бўлганлиги сабабли ватанимизнинг жанубий қисми шарқ қисмига нисбатан 3-5 градус билан фарқ қилади. Шунинг учун машғулотларни ташкил этишда 10-20 дақиқа фаол бўлиши лозим. Чунки Фарғона, Андижон, Наманган вилоятлари билан Сурхондарё, Қашқадарё, Нукус ва Хоразм, Бухоро шаҳарларида қуёш чиқиши ва ботиши ҳам фарқ қилади.

Аммо бугунги кунда спорт тайёргарлик машғулотларини режалаштиришда нафақат тайёргарлик компонентларини ҳисобга олиш қолаверса спортчилар учун муҳим бўлган асосий стартларга пухта тайёрланишда жаҳон чемпионатлардаги, кубок мусобақаларида машғулот тузилмасини янги дастурини ишлаб чиқиш зарур.

Тайёрлов даврида тайёргарлиги бор енгил узоқ масофага югурувчилар билан ҳафтада 5-6 марта машғуло ўтказилади. Бу вақтдаги машғулотларнинг мусобақалашув давридаги спорт муваффақиятлари учун аҳамияти жуда катта.

Тайёрлов даври уч босқичга бўлинади: кузги-қишки (октябрь-декабрь), тайёрлов босқичи, қишки (январь-март), мусобақалашув босқичи ва баҳорги (февраль, апрель, май) тайёрлов босқичи. Биринчи босқичда умумий жисмоний тайёргарликка ва техника асосларини эгаллашга, қолган босқичларда эса ихтисослашган тайёргарликка кўпроқ эътибор берилади деб ҳисоблашади.

А.П.Сергеенко фикрича спортчиларни жисмоний тайёргарлиги спорт натижаларини юксалишида асосий омил деб ҳисоблайди. Унинг берган

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

маълумотига кўра 15-ёшдан 22 ёшгача бўлган спортчиларни жисмоний кўрсаткичларини қуйдагича тестлар бўйича кўрсатган.

Тезкор куч сифатини 60-100 м. масофага югуриш орқали аниқлаш лозимлигини кўрсатган. Тезкор чидамлилик 400, 800 ва 1500 м. масофага югуриш орқали аниқлаш мумкинлигини кўрсатади. Махсус чидамликни 3000, 5000, 10000 м. масофаларда аниқлаш мақсадга мувофиқлигини таъкидлайди.

Узоқ масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлиги бўйича разряд меъёрларини бажариш тузулмаси ҳар бир миллий федерациялар томонидан ишлаб чиқилади. Аммо халқаро мусобақаларга қўйилган талаб меъёрлари Жаҳон Енгил атлетика Федерацияси (WA) томонидан белгиланади.

Узоқ масофаларга югурувчиларни спорт натижаси тўғридан-тўғри жисмоний тайёргарликка боғлиқлиги ҳеч қандай шубҳа уйғотмайди. Аммо биз бидамизки, узоқ масофаларга югуриш спортчидан юқори даражадаги чидамликни лозим. Бунда машғулоти жараёнини тўғри ташкил этиш ва юкламаларни тўғри тақсимлашни талаб этади. А.Сергейенко (115; 326-328 б) ўзининг берган маълумотларида узоқ масофага югурувчини махсус тестлари бўйича ёши ва разряд квалификациясини инобатга олган ҳолда ишлаб чиққан. У ушбу жисмоний тайёргарлигини спорт разряд билан боғлаб беришда Россия Федерацияси шароитига мос равишда ишлаган. Унинг берган маълумотлари бизнинг шароитимизга мос келмаслиги аниқ. Шунинг учун бошқа давлат спортчиларидан олинган натижалар ҳар доим ҳам тўғри келмаслиги мумкин.

Бундай кўрсаткичларнинг мавжуд бўлиши натижаларни сунъий кўтариш ва тайёргарликни ўта тез ва пала-партиш олиб бориш ёки бошқариш каби кўнгилсиз ҳолатларнинг олдини олади.

Болалик ва ўсмирлик давридан бошлаб юқори спорт натижаларига эришиш моҳияти жиҳатидан мақсадли тайёргарликни ва шунинг учун илмий асосланган назорат меъёрлари турли ёшдаги ва тоифадаги ёш спортчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнини тўғри ташкил қилиш учун муайян меъзон бўлиб хизмат қилиши мумкин. Аммо ўлиши кунда қўлланадиган восита усуллар, юкламаларни спортчиларни индивидуал ва назорат қилиш мақсадга мувофиқ бўлиши керак.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

2. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

3. Ортиқов, М., et al. "БИАТЛОНЧИЛАРНИМУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МАШГУЛОТЮКЛАМАЛАРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ ОПТИМАЛАШТИРИШ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 1.4 (2021): 156-163.

4. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

5. Madina, Ahmadjonova, Usmonova Zebo, and Xudoynazarova Gullola. "Harakatli o'yin orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat sifatlarini takomillashtirish." Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi 1.2 (2023): 618-622.

6. Mirxojidinovna, Xudaynazarova Gullola. "JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI (Umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)." Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences. Vol. 2. No. 11. 2023.

7. Ravshan ogli, Tolibjonov Sardorbek. "HARAKATLI O'YIN ORQALI BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA HARAKAT SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH." Journal of new century innovations 38.2 (2023): 138-141.

8. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "HARAKATLI O'YINLAR HAMDA ULARNI TASHKIL QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 24-27.

9. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "BASKETBOL O'YINI TARIXI HAMDA O'YIN TAKTIKASI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 28-32.

10. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

11. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 33-36.

12. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE " INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

13. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8

14. Умарова, З., Рахматуллаев, И., & Атаджанов, А. (2023). В системе высшего образования инновационные технологии. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(22), 11-16.