

O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI JARAYONIDA TAKTIK HARAKATLARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI

Ummatov Nozim Raimjonovich

NamDPI Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Gmail: rin1991@inbox.ru Tel: +998 93 495 71 07

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport takomillashuv bosqichida shug'ullanayotgan o'rta masofaga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan taktik tayyorgarlik metodikasining turli yo'nalishlarda qo'llash tajribalari hamda ularning sport natijalariga ta'sir etish darajasi ilmiy asosda tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari taktik tayyorgarlikning samaradorligini oshirish, musobaqa faoliyatini optimallashtirish va sportchining individual xususiyatlariga mos yondashuvni shakllantirish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, o'rta masofaga yugurish, ko'p yillik tayyorgarlik, mashg'ulot, texnik-taktik tayyorgarlik, sportchilar

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Annotatsiya. В данной статье научно проанализированы различные направления применения разработанной методики тактической подготовки для легкоатлетов, специализирующихся на беге на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования, а также степень её влияния на спортивные результаты. Результаты исследования позволяют повысить эффективность тактической подготовки, оптимизировать соревновательную деятельность и сформировать индивидуально ориентированный подход к спортсмену.

Ключевые слова: Физическая подготовка, бег на средние дистанции, многолетняя подготовка, тренировка, технико-тактическая подготовка, спортсмены.

EFFECTIVENESS OF USING TACTICAL ACTIONS DURING THE PROCESS OF MULTI-YEAR PREPARATION OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS

Abstract. This article provides a scientific analysis of various approaches to applying a developed tactical training methodology for middle-distance runners at the stage of sports improvement, as well as the degree of its impact on athletic performance. The research results make it possible to increase the effectiveness of tactical training, optimize competitive activity, and develop an individually oriented approach to the athlete.

Keywords: *Physical training, middle-distance running, long-term preparation, training, technical-tactical preparation, athletes.*

KIRISH

O'rta masofaga yuguruvchilarni ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich shakllantirish sportchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishlari uchun muhim omil hisoblanadi. Chunki o'rta masofa yugurish klassik turlarida (800 m, 1500 m) raqobat darajasi yuqori bo'lib, musobaqa davomida to'g'ri tanlangan taktika, yugurish sur'ati va texnik harakatlarning uyg'unligi g'alabani ta'minlovchi asosiy omillardandir.

Musobaqa jarayonining samaradorligi yugurish davomida sportchining energiya sarfini oqilona taqsimlay olishi, yugurish texnikasini mukammal egallashi hamda raqiblarga nisbatan strategik ustunlikni saqlab qolish qobiliyatiga bevosita bog'liq. Shuning uchun texnik-taktik tayyorgarlikni chuqur o'zlashtirish o'rta masofaga yuguruvchilarda nafaqat harakat samaradorligini oshiradi, balki ularning musobaqa strategiyasini ham mukammallashtiradi.

Biz tomonidan o'tkazilgan kuzatuv va tahlillar shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston chempionatlarida yuqori natijalarga erishayotgan o'rta masofaga yuguruvchilar xalqaro musobaqalarda ko'pincha o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmayaptilar. Bu esa, bizning fikrimizcha, tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik tayyorgarlik komponentlari yetarlicha takomillashmaganligi bilan izohlanadi. Pedagogik tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'rta masofada muvaffaqiyatli qatnashish uchun faqatgina jismoniy va maxsus tayyorgarlik emas, balki yugurish davomida to'g'ri qaror qabul qilish, tezlikni o'zgartirish, raqiblarning harakatlariga javob qaytarish va yakuniy tezlikni to'g'ri rejalashtirish kabi taktik ko'nikmalar ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Ma'lumki, o'rta masofa yugurish bo'yicha jahon sportida raqobat darajasi nihoyatda kuchli bo'lib, Keniya, Efiopiya, Marokash, Buyuk Britaniya, Norvegiya kabi davlatlar yetakchilik qilmoqda. So'nggi yillarda O'zbekiston sportchilari ham Osiyo miqyosida yuqori o'rinlarni egallab kelayotgan bo'lsalarda, global arenada

raqobatbardosh bo'lish uchun taktik va texnik tayyorgarlikni yanada ilmiy asosda tashkil etish talab etiladi.

Bugungi kunda sport maktablari va ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan o'rta masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonlari, afsuski, zamonaviy metodikalarga to'liq mos kelmaydi. Mashg'ulotlarda texnik-taktik komponentlarga yetarlicha e'tibor berilmayotgani, shuningdek, musobaqa simulyatsiyasi va strategik qaror qabul qilish bo'yicha maxsus mashqlar kamligi kuzatilmoqda. Shu sababli, o'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash tizimida taktik fikrlashni rivojlantirish, yugurish sur'atini boshqarish, raqiblarga nisbatan moslashuvchan yondashuvni shakllantirish kabi jihatlarni ustuvor yo'nalish sifatida qarash lozim.

Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida o'rta masofaga yuguruvchilar uchun taktika va texnikani uyg'un rivojlantirish orqali sport natijalarini yuksaltirish, xalqaro maydondagi raqobatbardoshlikni oshirish va O'zbekiston yengil atletikasining nufuzini ko'tarish mumkin

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI

O'rta masofalarga yuguruvchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayonida taktik harakatlardan foydalanish samaradorligini o'rganish masalasi ko'plab mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida keng yoritilgan. Jumladan, mahalliy olimlardan M.J.Abdullayev, M.S.Olimov va N.T.To'xtaboyevlar tadqiqotlarid o'rta masofalarga yugurishda qo'llanilib kelinayotkan zamonaviy mashg'ulotlar tizimi xususiyatlari ajralib tursa xorijiy olimlardan esa V.N. Platonov, Yu.V. Verkhoshanskiy, A.P. Matveyev va boshqa zamonaviy yengil atletika mutaxassislari o'z tadqiqotlarida sportchining musobaqa faoliyati samaradorligi asosan uning taktik fikrlash darajasi hamda yugurish jarayonida o'z harakatlarini vaziyatga mos ravishda o'zgartira olish qobiliyatiga bog'liqligini ta'kidlaydilar.

Ko'plab ilmiy ishlar shuni ko'rsatadiki, o'rta masofaga yuguruvchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayoni tizimli, bosqichma-bosqich amalga oshirilishi zarur. Ayniqsa, tayyorgarlikning turli davrlarida bazaviy, maxsus va musobaqa oldi bosqichlarida taktik ko'nikmalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy, texnik hamda funksional tayyorgarlik darajasini o'rganish, bunda ularning harakat koordinatsiyasi, yugurish sur'ati, qadam uzunligi, yugurish ritmi va energetik tejamkorligi kabi ko'rsatkichlarni kompleks tahlil qilish. Natijalar asosida texnik elementlar bilan jismoniy tayyorgarlik orasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash va sport natijalariga ta'sir etuvchi omillarni ilmiy jihatdan asoslash.

Mashg'ulot jarayonida yuguruvchilarda texnik jihatdan tejamli, energetik jihatdan samarali yugurish modelini shakllantirishga qaratilgan maxsus dastur ishlab chiqish. Ushbu dastur doirasida yugurishning texnik elementlarini (gavda holati, qadam uzunligi, qo'l va oyoq muvofiqligi, nafas olish ritmi) takomillashtirish, energiya sarfini boshqarish, yugurish sur'atini optimallashtirish va individual texnik kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha ilmiy asoslangan mashg'ulotlar tizimini yaratish.

O'rta masofaga yuguruvchilarning musobaqalarga tayyorlanish jarayonida taktik qaror qabul qilish, yugurish sur'atini to'g'ri taqsimlash, raqib harakatlariga moslashish va musobaqa davomida energiyani boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mikrosikl modeli ishlab chiqish. Ushbu modelni amaliy tajribalar orqali sinovdan o'tkazib, uning samaradorligini eksperimental tarzda baholash va amaliy mashg'ulot tizimiga tatbiq etish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

O'rta masofaga yuguruvchilarning texnik va taktik tayyorgarligini muntazam ravishda baholab boruvchi kompleks nazorat tizimini ishlab chiqish. Mazkur tizim orqali mashg'ulot jarayonida yuz berayotgan o'zgarishlarni kuzatish, individual xatoliklarni aniqlash, ularni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda sport natijalarini barqaror oshirish mexanizmlarini asoslash.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMASI.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan yuguruvchining taktik fikrlash darajasi va energiya resurslarini boshqarish ko'nikmalariga bog'liqdir. Ayniqsa, o'rta masofalarga yugurishda (800–1500 metr) tezlikni taqsimlash, raqib harakatlariga moslashish,

marra oldidan tezlanish yoki ritmni ushlab turish kabi omillar g'alaba taqdirini hal qiluvchi asosiy komponentlardandir [8; 12-14 b.].

Tadqiqot davomida o'tkazilgan kuzatishlar shuni tasdiqladiki, yugurish taktikasini to'g'ri tanlash va uni musobaqa davomida o'z vaqtida qo'llay olish sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bevosita bog'liq. Yuqori darajadagi tayyorgarlikka ega sportchilar raqiblarining kuchli va zaif tomonlarini tezda aniqlab, o'z yugurish rejasini moslashtira oladi. Masalan, agar raqib sportchi chidamli bo'lib, ammo tezlik sifati past bo'lsa, uni masofa davomida yetakchilikka undab, marraga yaqin tezlikni oshirish orqali quvib o'tish taktikasi o'z samarasini beradi. Aksincha, raqib tezkor, ammo chidamliligi past bo'lsa, unga yuqori sur'atda yugurishga imkon berib, masofa o'rtalarida u holdan toygan paytda ritmni oshirish orqali g'alaba qozonish mumkin.

Bu esa o'z navbatida yuguruvchining energiya sarfini boshqarish, yugurish ritmini nazorat qilish va psixologik barqarorlikni saqlash ko'nikmalarini talab etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'rta masofaga yuguruvchilarda tez start olish, masofa bo'ylab bir maromda yugurish va marraga yaqin tezlikni oshirish (so'nggi 100–200 metrda "finishing spurt") eng samarali taktika hisoblanadi. Bunday yondashuv sportchiga quvvatni tejamli sarflash, mushaklarda laktat to'planishini kechiktirish hamda yugurish iqtisodiyiligini saqlash imkonini beradi [4; 789-791 b.].

Shuningdek, tadqiqot davomida aniqlanishicha, yugurish sur'atini musobaqa jarayonida o'zboshimchalik bilan o'zgartirish sportchining organizmida energiya balansining buzilishiga, yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuklama tushishiga va natijada masofa oxirida charchoqning tez yuzaga chiqishiga olib keladi. Shu bois sur'atni to'g'ri rejalashtirish va uni o'zlashtirilgan mikrosikl mashg'ulotlari orqali mustahkamlash zarur.

Xalqaro musobaqalardagi kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda yetakchi sportchilar yugurish jarayonida o'z raqiblarini oldindan o'rganish, musobaqa taktikasini oldindan ishlab chiqish va moslashuvchan taktikani qo'llash orqali g'alabaga erishmoqdalar. Ayniqsa, "fartlek" usuli (ya'ni sur'atni o'zgaruvchan tarzda boshqarish mashqlari)ning qo'llanilishi yuguruvchining nafaqat chidamlilik, balki taktik moslashuvchanligini ham oshiradi. Ushbu usul orqali sportchilar

ma'lum masofalarda yuqori tezlikda yugurib, keyin qisqa masofalarda sur'atni pasaytiradi va bu jarayonni bir necha bor takrorlaydi. Natijada ular organizmini real musobaqa sharoitida to'satdan sur'at o'zgarishlariga tayyorlaydi [9;786-788 b.].

Tadqiqot asosida ishlab chiqilgan taktik mashg'ulot dasturi sportchilarning o'rta masofalarda yugurish paytida energiya sarfini optimallashtirish, nafas olish ritmini boshqarish, yugurish qadamining uzunligi va chastotasini muvofiqlashtirishni o'z ichiga oladi. Ushbu dastur asosida o'tkazilgan sinov mashg'ulotlari sportchilarning yugurish texnikasi barqarorligi 8–12% ga, energiya sarf samaradorligi esa 6–9% ga oshganini ko'rsatdi.

Bundan tashqari, tadqiqot davomida masofani bosib o'tish bo'yicha taxminiy vaqt me'yorlari ishlab chiqildi. Ular sportchilarning yosh, jins, tayyorgarlik darajasi va musobaqa turiga qarab farqlanadi. Mazkur me'yorlar sportchilarga respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish jarayonida optimal yugurish taktikasini tanlashda yo'naltiruvchi ko'rsatkich sifatida xizmat qiladi.

O'tkazilgan tajriba shuni isbotladiki, o'rta masofaga yuguruvchilar uchun to'g'ri tanlangan taktika, energiya tejamkor yugurish texnikasi, hamda psixologik va jismoniy tayyorgarlikning uyg'unligi natijalarni sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuning uchun ishlab chiqilgan metodika va mikrosikl dasturini amaliyotda qo'llash sportchilarni yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

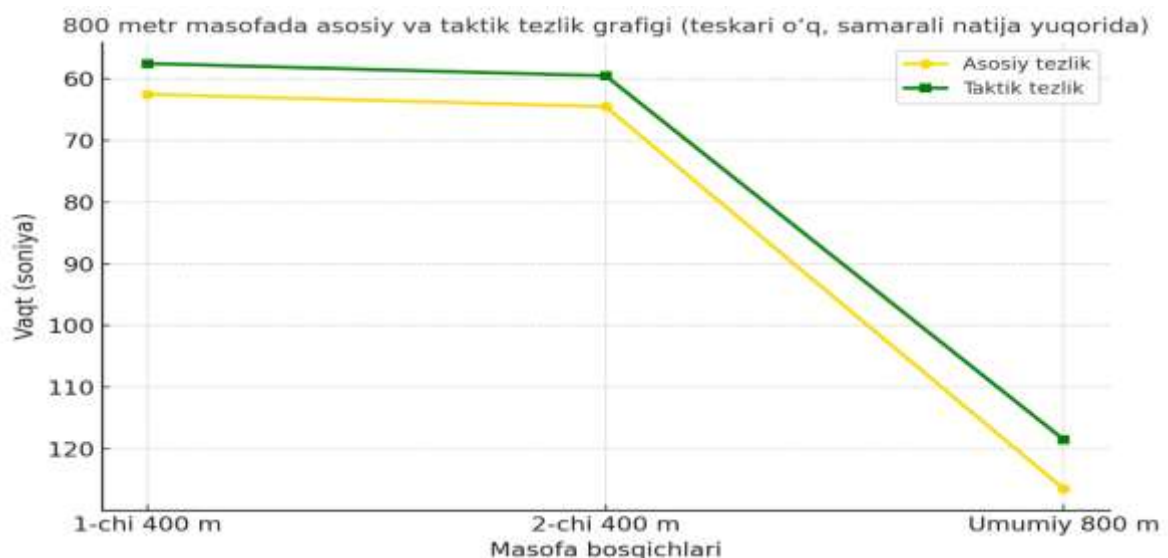
1-jadval

O'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarni masofalarni bo'laklab yugurib o'tishida taktikasini qo'llash metodikasini tuzilishi.

Masofalar	Asosiy tezlik			Taktik tezlik		
800 m	Birinchi 400 metr daq/soniy	Ikkinchi 400 metr daq/soniy	Umumiy masofa 800 metr daq/soniy	Birinchi 400 metr daq/soniy	Ikkinchi 400 metr daq/soniy	Umumiy masofa 800 metr daq/soniy
	1.01-1.04	1.03-1.06	2.05-2.08	0.57-0.58	0.59-1.00	1.58-1.59

1500 m	Birinchi 800 metr daq/soniy	Ikkinchi 700 metr daq/soniy	Umumiy masofa 1500 metr daq/soniy	Birinchi 800 metr daq/soniy	Ikkinchi 700 metr daq/soniy	Umumiy masofa 1500 metr daq/soniy
	2.14-2.18	1.59-2.02	4.12-4.15	2.04-2.08	1.52-1.56	4.03-4.05

Ushbu berilgan jadval asosida sportchilar turli masofalarda o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib taktik harakatlarini amalga oshirishi mumkin. Ya'ni asosiy tezlikda 800 metr masofaga tahminan rejalashtirilgan yugurish: 2:05.0-2:08.0 daqiqa bo'lganda dastlabki 400 metrni bosib o'tish tezligi 1:01.0-1:04.0 daqiqani tashkil etgan bo'lsa, ikkinchi 400 metr masofada 1:03.0-1:06.0 natijani ko'rsatdi. Biz tomonimizdan qo'llanilgan taktik tezlikda esa, ushbu masofani 1:58.0-1:59.0 daqiqada yugurib o'tishni tavsiya berdik. Birinchi 400 metr masofada 57-58 soniyada o'tishni bo'lsa, ikkinchi 400 metrli masofani 0.59.0-1.00.0 soniya/daqiqada bosib o'tish zarur, taktikani qo'llash natijasida umumiy masofani tezligi 1:58.0-1:59.0 daqiqada yugurib o'tish tavsiya etiladi. Bu holatda 2-3 marta 400 metrlik kesmalarni 57-58 soniya tezlikda bosib o'tish tavsiya qilinadi.



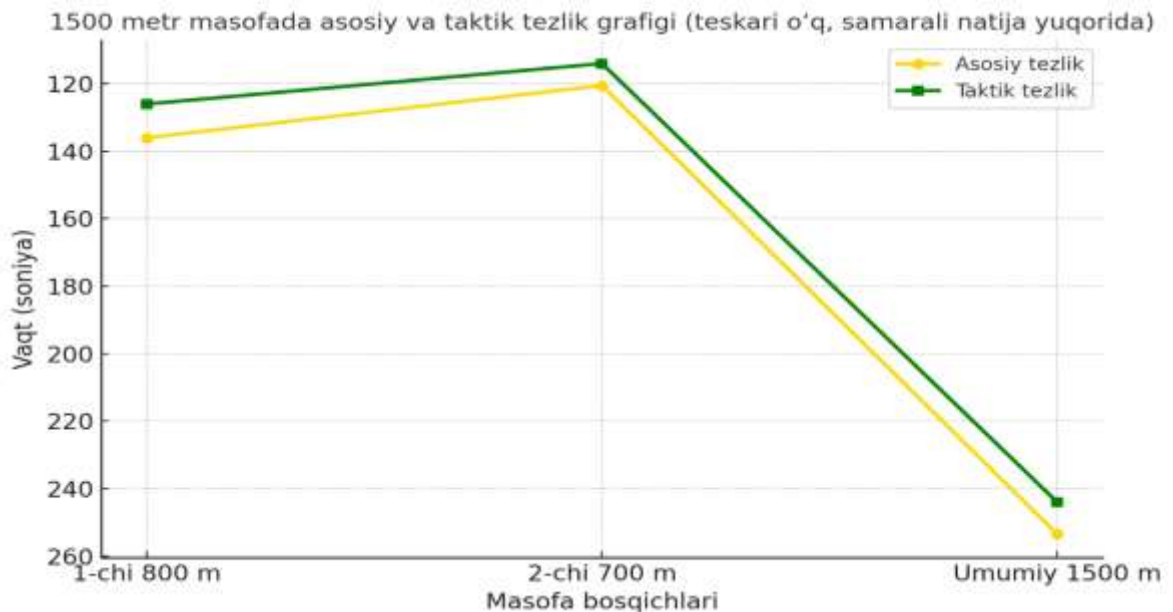
1-rasim. 800 metr masofada asosiy va taktik tezlik ko'rinishi

1500 metr masofaga asosiy tezlikda rejalashtirilgan yugurishda esa 4.12-4.15 daqiqa bo'lganda, dastlabki 800 metrni bosib o'tish tezligi 2.14-2.18 daqiqani tashkil etgan bo'lsa, ikkinchi 700 metr masofada

1.59-2.02 natijani ko'rsatdi. Biz tomonimizdan qo'llanilgan taktik tezlikda, ushbu 1500 metr masofani 4.03-4.05 daqiqada yugurib o'tishni tavsiya berdik va birinchi 800 metr masofada 2.04-2.08 daqiqa/soniyada o'tishni belgilagan bo'lsak, ikkinchi 700 metrli masofada esa 1.52-1.56 daqiqa/soniyada bosib o'tish zarur. Ushbu taktikani qo'llash natijasida umumiy masofani tezligi asosiy tezlikka nisbatan samarali bo'lganligini ko'rishimiz mumkin. Bu holatda 4-5 marta 800 metrlik kesmalarni 2.04-2.08 daqiqa/soniyada hamda 1000 metrlik kesmalarni esa 2.45.0-2.50 daqiqa/soniya tezlikda bosib o'tish tavsiya etildi.

O'rta masofaga yuguruvchilar 800 metrga 1.58-1.59 daqiqa/soniya va 1500 metrga 4.03-4.05 daqiqa/soniyada bo'lganda aynan shu taktikadan foydalanish mumkin. Agar sportchi bu masofani bosib o'tish tezligini o'zgartirmoqchi bo'lsa, unda murabbiyni ko'rsatmasiga qarab o'zgartirish mumkin. 800 metrga yugurishda rejalashtirilgan natijalarni qayd etish uchun sportchilar tomonidan qo'llaniladigan taktika har 400 metrlik bo'laklarni yugurish davomida birinchi 400 metrlikni sportchini maxsus tezligi qanchali rivojlanganligini inobatga olgan holda asosiy guruh bilan yugurish tavsiya etiladi va ikkinchi 400 metrlik bo'lakdan boshlab sportchi o'z tezlik shiddatini tushirmagan tarizda, taktik tezliklar bilan davom ettirish mumkin. (1-rasm).

O'rta masofaning klassik turlaridan yan biri bo'lgan 1500 metr masofada 800 metrga nisbatan birmuncha taktika va tezlik jihatidanxam birmuncha farq qiladi. Yaniy 1500 metr masofaga 4.03-4.05 daqiqa/soniyada o'tishni biz tomonimizdan tafsia etilgan taktik tezlanish bo'yicha dastlabki 800 metr masofaga sportchinig maxsus tezkor chidamkorli sifati shakllanganligi darjasidan kelib chiqib 2.04-2.08 daqiqa/soniya yugurishni, qolgan 700 metr masofa 1.52-1.56daqiqa/soniyada asosiy tezlikka nisbatan taktik tezlikni qo'llash orqaliy tezlikni oshirib borish lekin bunda yugurish tezligi birmuncha pastroq bo'ladi, ya'ni uchinchi 400 metr va oxirgi 300 metrlik masofani yugurishni takrorlashda taktikani qo'llash tavsiya etiladi. Oxirgi 400-300 mertni sportchi o'z imkoniyatini 90-95 % tezlikda yugurib o'tish zarur. (2-rasm).



2-rasim. 1500 metr masofada asosiy va taktik tezlik ko'rinishi

Xulosa. O'rta masofaga yuguruvchilarni taktik tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, aynan taktik tayyorgarlik bo'yicha yetarlicha tadqiqotlar o'tkazilmaganligi pedagogik tadqiqot jarayonida aniqlandi.

Sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik davrlarida ko'proq chidamlilik va umumiy jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratar ekan. Agarda ushbu tayyorgarlik jarayoniga taktik jarayonlarni birgalikda qo'shib olib borilsa, sportchining natijasi yanada yuqori bo'lishi mumkin.

Shuni e'tiborga olish kerakki, agar sportchi musobaqalarda biz tomonimizdan taklif etilayotgan taktik rejani o'zining individual holatidan kelib chiqib sport amaliyotida qo'llasa yuqori sport natijasiga erishish mumkin.

Ushbu taktikani qo'llash uchun sportchining jismoniy tayyorgarligi ham yetarli darajada shakllangan bo'lishi zarur. Buni murabbiy tomonidan doimiy nazorat qilib borishi kelgusida sportchining natijasini o'sishiga imkon berib, shaxsiy rekord natijalarini yangilashi shubhasizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Olimov M.S. O'rta masofaga yugurish shiddati va uni nostandart yondoshuv asosida shakllantirish (Yengil atletikachi-talabalar misolida) Monografiya. – Chirchiq 2018 y. 199 b.

2. Uilmor D.J., Kostill D.L. Fiziologiya sporta. - Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2001. - 504 s.
3. Suslov F.P., Korolev G., Kulakov V.N. Beg na srednie i dlinnye distansii: sistema podgotovki. – M.: FiS, 1986. - №12. - S. 5-6.
4. Qambarov, S. S., Asqarov, F. A., & Ummatov, N. R. (2020). SOCIO-EDUCATIONAL FEATURES OF THE APPLICATION OF INNOVATIVE TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Theoretical & Applied Science, (1), 789-791.
5. Raimjonovich, U. N. (2024). SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH. IMRAS, 7(5), 319-323.
6. Ортиқов, М., Солиев, И. Р., Каримов, Ф. М., Султонов, У. И., & Умματος, Н. Р. (2021). Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юкламалари воситаларининг оптималлаштириш. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 156-163.
7. Рустамов, Л. Х., & Умματος, Н. Р. (2013). Теоретические основы педагогического моделирования. SCIENCE AND WORLD, 59(5), 107-109.
8. Умματος, Н. Р. (2022). УЗОҚ МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. Fan-Sportga, (2), 12-14.
9. Asqarov, F. A., Qambarov, S. S., & Ummatov, N. R. (2020). CONTROL OF MOTOR CAPABILITIES OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF TRAINING ACTIVITIES. Theoretical & Applied Science, (1), 786-788.
10. Olimov M.S. Uzoq masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlash uslubi. p.f.n., dissertatsiyasi avtoreferati. – T. 2011 yil. 46 b.
11. Soliev I.R. Yuqori malakali uzoq masofaga yuguruvchi sportchi qizlarni tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqa jarayonining qiyosiy tahlili. O'zMU XABARLARI. Toshkent. 2018 yil №1/1 2018y. 171-174 betlar.
12. Mirzatillayev, I., Baratov, A., Saydqulov, Z., Aqmonov, B., & Xaydarov, B. (2021). O'quv mashg'ulot guruhlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik davrida jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirish. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(3), 298-303.
13. Yusupov, I. A., Ismoilova, D. T., Shirinov, S. B., Mamaraimov, S. X., & Normurodov, N. B. (2021). O'zbekiston yengil atletikachilarining chet el musobaqalarida 2018-2021-yillardagi ishtiroki tahlili. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(3), 304-312. Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS) Google Scholar ISSN:2181-2454 www.carjis.org Volume 1 | Issue 4 | 2021 Universal Impact Factor(UIF) 2021:7.1 Tashkent, Uzbekistan 139 E-mail: carjisor@carjis.org.