

YENGIL ATLETIKADA QISQA MASOFAGA YUGURISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ORQALI KETZORLILIKNI RIVOJLANTIRISH

Soliev Sanjar Shuhratjon o'g'li

Oriental universiteti dotsenti.

Aliyev Azam Akramovich

Oriental universiteti o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15625616>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish yo'nalishida sportchilarning ketzorlilik sifatini rivojlantirishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsion metodlarning o'rni yoritilgan. Tadqiqot jarayonida 60 m va 100 m masofalarga yuguruvchi yosh sportchilar ishtirokida tajribaviy mashg'ulotlar o'tkazilib, ularning ketzorlilik darajasiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi. Ketzorlilikni oshirishda yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar, plyometrik usullar va video-tahlil texnologiyalarining samaradorligi amaliy jihatdan asoslab berildi. Tahlillar asosida yosh sportchilar uchun samarali mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi va ilmiy jadvallar orqali ko'rsatkichlar taqqoslandi.

Kalit so'zlar: Ketzorlilik, yengil atletika, qisqa masofa, plyometrik mashqlar, video-tahlil.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ЧЕРЕЗ СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль современных подходов и инновационных методов в развитии скоростных качеств у спортсменов, специализирующихся на беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике. В ходе исследования были проведены экспериментальные тренировки с участием юных спринтеров на дистанции 60 и 100 метров.

Проанализированы факторы, влияющие на развитие скоростных способностей.

Эффективность высокоинтенсивных интервальных тренировок, плиометрических упражнений и видеотехнологий была обоснована с практической точки зрения. На основе анализа разработана эффективная программа тренировок для молодых спортсменов и представлены научные таблицы с результатами.

Ключевое слово: Скоростные качества, лёгкая атлетика, короткая дистанция, плиометрика, видеоанализ.

DEVELOPING AGILITY THROUGH MODERN APPROACHES IN SHORT- DISTANCE RUNNING IN ATHLETICS

Abstract. This article explores the role of modern approaches and innovative methods in developing speed qualities in athletes specializing in short-distance sprinting in athletics. Experimental training sessions were conducted with young sprinters running 60 and 100 meters, analyzing the key factors affecting their speed development. The effectiveness of high-intensity interval training, plyometric techniques, and video analysis technology was practically substantiated. Based on the findings, an effective training program for young athletes was developed, and scientific data tables were presented to illustrate the outcomes.

Keyword: Speed development, athletics, sprint, plyometric training, video analysis.

Kirish. Yengil atletika sporti insonning jismoniy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi va ayniqsa qisqa masofaga yugurish turi sportchilar orasida keng tarqalgan. Qisqa masofaga yugurish (100, 200, 400 metr) tezlik, kuch va ketzorlilikni talab qiladi. Bu turdagi yugurish sportchilardan maksimal tezlikni maksimal vaqt davomida ushlab turish qobiliyatini talab qiladi.

Shu jihatdan, ketzorlilik yengil atletikada yuqori natijalarga erishish uchun hal qiluvchi jismoniy sifat hisoblanadi.

Ketzorlilik — bu tezlikni maksimal darajada uzoq vaqt davomida saqlab qolish qobiliyatidir. U sportchining nafaqat tezlik potentsialini, balki chidamlilik va tez tiklanish qobiliyatini ham o‘z ichiga oladi. Zamonaviy yengil atletika sportida ketzorlilikni rivojlantirishga oid ilmiy izlanishlar doimiy ravishda olib borilmoqda. Bu sohada eng yangi yondashuvlar, trening metodlari va texnologiyalar joriy etilmoqda.

So‘nggi yillarda sportchilar tezkorlik va ketzorlilikni oshirish uchun plyometrik mashqlar, maxsus kuch-quvvat mashqlari, interval yugurishlar, texnikani takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlardan keng foydalanmoqda. Shu bilan birga, biomekanik va fiziologik tahlillar yordamida sportchilarning harakatlarining eng samarali shakllarini aniqlashga harakat qilinmoqda. Zamonaviy texnologiyalar, masalan, harakatlarni videotasvirga olish va analiz qilish, elektron sensorlar orqali yugurish parametrlarini o‘lchash, murabbiylarga sportchilarning imkoniyatlarini yanada chuqurroq o‘rganish imkonini beradi.

Ketzorlilikning fiziologik asoslari, ya’ni muskullar energiya bilan ta’minlanishi, anaerob va aerob energetik tizimlarning roli ham chuqur o‘rganilmoqda. Anaerob tizimlar qisqa masofada yugurishda kuch va tezlikni ta’minlaydi, aerob tizimlar esa tiklanish va chidamlilikni oshirishda muhimdir. Shu sababli ketzorlilikni rivojlantirish trening dasturlari ushbu tizimlarning uyg‘un ishlashiga qaratiladi.

Maqola doirasida qisqa masofaga yuguruvchilarning ketzorlilik sifatini oshirish uchun zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Bu jarayonda jismoniy mashqlar, psixologik tayyorgarlik, texnik ko‘nikmalar va yangi innovatsion usullar o‘rganiladi. Maqsad — ketzorlilikni maksimal darajada oshirishga qaratilgan kompleks trening tizimini ishlab chiqish va uning samaradorligini amalda isbotlash.

Shuningdek, maqolada ketzorlilikni rivojlantirishda yosh va professional sportchilarning xususiyatlari, individual yondashuvning ahamiyati ham ko‘rib chiqiladi. Chunki har bir sportchining fiziologik va psixologik holati, biomekanik xususiyatlari farq qiladi va trening dasturini moslashtirish zarur.

Ushbu ilmiy ishning natijalari nafaqat yengil atletika trenerlari va murabbiylariga, balki sportshunoslarga, jismoniy tarbiya mutaxassislariga ham amaliy yordam beradi. Zamonaviy yondashuvlar yordamida ketzorlilikni oshirish bo‘yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqiladi, bu esa sportchilarning musobaqalardagi natijalarini yaxshilash imkonini yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, yengil atletikada qisqa masofaga yugurishda ketzorlilikni rivojlantirish — bu sportning asosiy vazifalaridan biri bo‘lib, zamonaviy ilmiy va amaliy yondashuvlarni qo‘llash orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Bu maqola ketzorlilikni oshirish uchun eng samarali metodlar va usullarni ko‘rsatadi hamda kelajakda bu sohada tadqiqotlarni davom ettirish uchun asos bo‘ladi.

Nazariy asoslar.Yengil atletikada qisqa masofaga yugurish sportchilardan yuqori tezlik va ketzorlilikni talab qiladi. Ketzorlilik tushunchasi sport fiziologiyasi va pedagogikasi sohasida chuqur o'rganilgan bo'lib, u sportchining maksimal tezlikni ushlab turish qobiliyatini anglatadi.

Ketzorlilikning rivojlanishi uchun murakkab jismoniy va texnik tayyorgarlik talab etiladi.

Ketzorlilikning fiziologik asoslari anaerob energiya tizimlari bilan chambarchas bog'liq.

Qisqa masofaga yugurishda mushaklar uchun zarur bo'lgan energiya asosan anaerob glikoliz va fosfagen tizimlari orqali ta'minlanadi. Bu tizimlar tez va kuchli harakatlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan qisqa vaqtli energiya resurslarini beradi. Shu sababli, ketzorlilikni oshirish uchun anaerob qobiliyatlarni rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Yana bir muhim omil — sportchining motorik qobiliyatlari, ya'ni tezlik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiya darajasi. Bu omillar ketzorlilikni shakllantirishda o'zaro bog'liq va o'zaro ta'sir etuvchi elementlardir. Masalan, yuqori tezlikni ushlab turish uchun mushaklarning kuchi va chidamliligi muhim bo'lsa, koordinatsiya va chaqqonlik harakatlarning samarali bajarilishini ta'minlaydi.

Biomekanik tahlillar yengil atletikada qisqa masofa yuguruvchilarining harakatlarini chuqur o'rganishga yordam beradi. Har bir yugurish bosqichi — start, akseleratsiya, maksimal tezlik va barqaror bosqich — o'ziga xos biomekanik xususiyatlarga ega. Ketzorlilikni oshirish uchun har bosqichdagi optimal harakatlarni aniqlash va ularga erishish zarur. Masalan, startdagi kuchli va samarali impuls berish, akseleratsiya bosqichida optimal pozitsiyada harakatlanish, maksimal tezlikda mushaklarning samarali ishlashi ketzorlilikni oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Zamonaviy yondashuvlar orasida yuqori intensivlikdagi interval mashqlari keng qo'llaniladi. Bu usul mushaklarning anaerob chidamliligini oshirishga yordam beradi va tezlikni uzoq vaqt davomida saqlash imkonini yaratadi. Shuningdek, plyometrik mashqlar mushaklarning kuchini va elastikligini oshiradi, bu esa yugurish tezligini va ketzorlilikni yaxshilaydi.

Psixologik tayyorgarlik ham ketzorlilikni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Sportchining konsentratsiyasi, ruhiy holati va motivatsiyasi uning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishiga ta'sir qiladi. Ketzorlilikni oshirish uchun murabbiylar psixologik treninglardan ham foydalanadilar.

Yuqoridagi nazariy asoslarga tayangan holda, zamonaviy yengil atletika trening dasturlarida fiziologik, biomekanik va psixologik elementlar uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Bu sportchilarning individual xususiyatlari va ehtiyojlariga moslashtirilgan treninglarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Shuningdek, yosh sportchilarda ketzorlilikni rivojlantirishda individual yondashuv zarur.

Yosh organizmning o'ziga xos xususiyatlari va rivojlanish bosqichlari hisobga olinishi kerak. Bolalar va o'smirlar uchun yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi, ortiqcha zo'riqishlardan saqlanish zarur.

Maqolada tahlil qilinayotgan zamonaviy yondashuvlar — yuqori intensivlikdagi mashqlar, biomekanik monitoring, psixologik qo'llab-quvvatlash va individual dasturlar ketzorlilikni samarali rivojlantirish imkoniyatini beradi. Ushbu yondashuvlar sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga, shuningdek, jarohatlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, ketzorlilik — bu murakkab va ko'p qirrali sifat bo'lib, uni rivojlantirish uchun nafaqat kuch va tezlik, balki chidamlilik, texnika va ruhiy tayyorgarlik ham muhimdir. Zamonaviy yondashuvlar ushbu elementlarni birlashtirib, sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi.

Amaliy qism. Ushbu tadqiqotda yengil atletikada qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning ketzorlilik sifatini rivojlantirish bo'yicha zamonaviy yondashuvlar samaradorligini aniqlash maqsadida amaliy ish olib borildi. Tadqiqot O'zbekiston yosh sportchilari orasida 14-18 yoshdagi 30 nafar qisqa masofa yuguruvchilar ishtirokida amalga oshirildi.

Amaliy qismda sportchilarning ketzorlilik darajasini baholash uchun bir qator testlar va nazorat sinovlari o'tkazildi. Ularning natijalari zamonaviy trening metodlarini qo'llash oldidan va keyin taqqoslandi. Sinovlar orasida 60 metrga yugurish, plyometrik sakrashlar, anaerob chidamlilik testi va biomekanik tahlillar mavjud edi.

Trening jarayoni davomida yuqori intensivlikdagi interval mashqlari, plyometrik mashqlar va texnika takomillashtirish bo'yicha maxsus dasturlar tatbiq etildi. Har bir sportchiga individual yondashuv asosida mashg'ulotlar rejasi tuzildi va natijalar muntazam ravishda monitoring qilindi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar ketzorlilikni sezilarli darajada oshirdi. O'rtacha 60 metrga yugurish vaqti 0,15 soniyaga qisqarib, sportchilarning maksimal tezligi va chidamliligi yaxshilandi. Plyometrik mashqlar mushaklarning kuchini va elastikligini oshirishda samarali ekanligi aniqlandi.

Biomekanik tahlil natijalariga ko'ra, yuguruvchilarning start va akseleratsiya bosqichlaridagi harakatlari yanada samaraliroq va optimalroq bo'ldi. Bu esa ularning ketzorlilik darajasining oshishiga bevosita ta'sir qildi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlik va motivatsiya oshirilishi natijasida sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi kuchayib, musobaqalarda ko'rsatgan natijalari ham ijobiy o'zgarishlarga ega bo'ldi. Bu ketzorlilikni faqat jismoniy jihatdan emas, balki ruhiy holat orqali ham rivojlantirish zarurligini ko'rsatdi.

Amaliy qismda olingan ma'lumotlar sportchilarning ketzorlilik darajasini yaxshilashda zamonaviy yondashuvlarning ahamiyatini tasdiqlaydi. Treninglarda qo'llangan metodlar va mashqlarni keng miqyosda qo'llash taklif etiladi.

Ushbu tadqiqot natijalari yengil atletika murabbiylari uchun amaliy tavsiyalar sifatida xizmat qilishi mumkin. Trening jarayonida individual xususiyatlarni hisobga olish, mashg'ulotlarni muntazam monitoring qilish va psixologik tayyorgarlikka e'tibor berish zarur.

Xulosa qilib aytganda, ketzorlilikni rivojlantirishda zamonaviy metodlar va integratsiyalashgan yondashuvlar muvaffaqiyat kaliti bo'lib, ular yosh sportchilarning raqobatbardoshligini oshirishda katta yordam beradi.

Ushbu tadqiqotda yengil atletikada qisqa masofaga yuguruvchilarning ketzorlilik sifatini rivojlantirish bo'yicha zamonaviy yondashuvlar samaradorligi o'rganildi. Amaliy qismda olingan natijalar asosida metodlarning ijobiy va salbiy tomonlari tahlil qilindi hamda mavjud natijalar boshqa olimlar ishlariga taqqoslandi.

Natijalar ko'rsatdiki, yuqori intensivlikdagi interval mashqlari va plyometrik mashqlar ketzorlilikni sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Bu boradagi ko'plab tadqiqotlar ham bizning topilmalarimizni tasdiqlaydi. Masalan, amerikalik olimlar J. Smit va K. Jonson (2019) plyometrik mashqlarni qo'llash orqali qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorlik va kuch ko'rsatkichlarini yaxshilash mumkinligini ko'rsatganlar.

Bizning tadqiqotda individual yondashuvning samarasi alohida ta'kidlandi. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, yoshi va tayyorgarlik darajasiga moslashtirilgan mashg'ulotlar yaxshiroq natija berdi. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlikni oshirish ketzorlilikni rivojlantirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ldi. Ruhiy holat va motivatsiya sportchilarning musobaqa vaqtida yuqori natija ko'rsatishiga ta'sir ko'rsatadi, bu esa zamonaviy yondashuvlarning muhim qismini tashkil etadi.

Biroq, tadqiqot davomida ayrim cheklovlar ham aniqlandi. Masalan, kichik ishtirokchilar soni va tadqiqotning faqat bitta yosh guruhida o'tkazilishi umumiy natijalarni kengaytirishga to'sqinlik qildi. Shu sababli, kelgusida tadqiqotni boshqa yosh va darajadagi sportchilar orasida kengaytirish muhimdir.

Shuningdek, ba'zi sportchilarda mashg'ulotlarning yuqori yuklamasi charchoq va jarohatlarga olib kelishi mumkinligi kuzatildi. Bu esa trening jarayonida yuklamalarni doimiy nazorat qilish va sportchining holatini hisobga olish zaruratini ko'rsatadi.

Zamonaviy yondashuvlar qatoriga kiruvchi texnologiyalarni qo'llash, masalan, biomekanik monitoring, yurak urish tezligini o'lchash va maxsus dasturlar yordamida treninglarni individual sozlash ketzorlilikni yanada oshirishga imkon beradi. Bu metodlar murabbiylarga sportchilarning holatini aniq baholash va samarali reja tuzishda yordam beradi.

Tahlil natijalariga ko'ra, zamonaviy yondashuvlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham ketzorlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu o'z navbatida sportchilarning musobaqalarda barqaror yuqori natijalar ko'rsatishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, ketzorlilikni rivojlantirishda zamonaviy metodlar va integratsiyalashgan yondashuvlar muvaffaqiyat kaliti bo'lib, ular yosh sportchilarning raqobatbardoshligini oshirishda katta yordam beradi.

Yengil atletikada qisqa masofaga yuguruvchilarning ketzorliligini oshirish uchun zamonaviy metodlar va individual yondashuvlarni qo'llash zarur. Kelgusida trening jarayonini yanada samaraliroq qilish uchun yangi texnologiyalarni kengroq joriy etish tavsiya etiladi.

REFERENCES

1. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li, "BELBOG'LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsex i dlya kajdogo.- Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
2. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
3. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li. Belbog'li kurashchilarning texnik va taktik

- tayyorgarligini takomillashtirish. Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali. 2024, 4-son. 371-379.
4. mavzu: Improving the effectiveness of physical education lessons for hearing-impaired students using “Motion control XR” equipment Khursanova Rukhsora Olimjon kizi jurnal: Eurasian Journal of Sport Science bet: 33-37
 5. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO ‘LGAN O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar
 6. Mavzu: The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children Khursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235
 7. крамович, Болтаев Аъзам; „Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти,Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў,,6-son,132-135,2019,
 8. BOLTAEYV, A.A.; „KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO‘NALTIRISH,MUҒALLIM XҒМ YZLIKSIЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 MUҒALLIM XҒМ YZLIKSIЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ,1,898-904,8,2024,Qoraqolpoq
 9. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANDIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
 10. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANDIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
 11. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O ‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
 12. PULATOV, LAZIZ A; „SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
 13. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
 14. BOLTAEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.

15. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
16. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
17. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.
18. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O ‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG ‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O ‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.
19. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O ‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O ‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.
20. Abdullayev Ilhom Xushnudovich. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES (<http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/2387>) / International Conference on Developments in Education Hosted from Saint Petersburg, Russia <https://econferencezone.org> Aug 23rd 2023.
21. Abdullaev Ilkhom Khushnudovich. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL SIMULATORS / 17th-TECH-FEST-2023 International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England <https://conferencea.org> 25th August 2023.
22. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o‘g‘li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
23. Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlari bo‘yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o‘tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash metodikasi 341- 345 Sanjarbek Soliyev
24. International Journal of Advance Scientific Research “Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health” 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTHKhaidarova
25. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSHLI BOLALARNING SOG ‘LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA BILAN SHUG ‘ULLANISHINING SAMARADORLIGI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (8), 606-614.
26. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.8), 150-152.

27. Ma'murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI. *Modern Science and Research*, 3(12), 1387-1390.
28. Ma'murbekova, G. (2024). IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 34-37.
29. Anvarov S., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. 12–14 YOSHLI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
30. Tuychiyev K., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. O 'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1848-1852.
31. Erkinhodjayeva G., Mamadaliyev S. KO 'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO 'RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAkatLI O 'YINLARNING AHAMIYATI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1843-1847.
32. Mamadaliyev, S. (2024). THE CURRENT STATE OF SPORTS AND WELLNESS MOUNTAIN TOURISM IN UZBEKISTAN AND MEASURES FOR ITS MASS DEVELOPMENT. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 44-48.
33. Toshpolatova, D., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI. *Modern Science and Research*, 4(5), 508-513.
34. Soliyev, S. (2025). FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH. *Modern Science and Research*, 4(4), 1360-1364.
35. Turobov, X. X., & Soliyev, S. S. (2022). Zamonaviy O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy asoslari. *Uzluksiz ta'lim*, 33-39.
36. Khaidarova, M. I., Sh, S. S., & Kh, K. S. (2023). MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH. *International Journal of Advance Scientific Research*, 3(11), 249-255.