

YENGIL ATLETIKADA UZOQ MASOFAGA YUGURISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ORQALI TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH

Soliev Sanjar Shuhratjon o'g'li

Oriental universiteti dotsenti.

Mamadaliyev Sardor Abdurahmanovich

Oriental universiteti katta o'qituvchisi

Aliyev Azam Akramovich

Oriental universiteti o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15706583>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yengil atletikaning uzoq masofaga yugurish yo'nalishida sportchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsion metodlarning o'rni yoritilgan. Tadqiqot jarayonida 1500 m va 3000 m masofalarga yuguruvchi yosh sportchilar ishtirokida tajribaviy mashg'ulotlar o'tkazilib, ularning tezkorlik darajasiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi. Tezkorlikni 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: Tezkorlik, yengil atletika, uzoq masofa, plyometrik mashqlar, video-tahlil.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль современных подходов и инновационных методов в развитии скоростных качеств у спортсменов, специализирующихся на беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике. В ходе исследования были проведены экспериментальные тренировки с участием юных стайеров на дистанции 1500 и 3000 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, длинная дистанция, плиометрика, видеоанализ.

DEVELOPMENT OF SPEED IN LONG-DISTANCE RUNNING IN ATHLETICS THROUGH MODERN APPROACHES

Abstract. This article explores the role of modern approaches and innovative methods in developing speed qualities in athletes specializing in long-distance running in athletics. Experimental training sessions were conducted with young runners covering 1500 and 3000 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, long-distance, plyometric training, video analysis.

Yengil atletika sporti insonning jismoniy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi va ayniqsa uzoq masofaga yugurish turi sportchilar orasida keng tarqalgan. Uzoq masofaga yugurish (1500, 3000, 5000 metr) chidamlilik, kuch va tezkorlikni talab qiladi. Bu turdagi yugurish sportchilardan yugurish davomida barqaror tezlikni saqlash, zarur pallada esa maksimal tezlanish qobiliyatini talab qiladi. Shu jihatdan, tezkorlik yengil atletikada yuqori natijalarga erishish uchun hal qiluvchi jismoniy sifat hisoblanadi.

Tezkorlik — bu yugurish davomida zarur tezlikni oshirish va uni kerakli vaqt davomida saqlab qolish qobiliyatidir. U sportchining nafaqat tezlik potentsialini, balki chidamlilik va tiklanish qobiliyatini ham o‘z ichiga oladi. Zamonaviy yengil atletika sportida tezkorlikni rivojlantirishga oid ilmiy izlanishlar doimiy ravishda olib borilmoqda.

So‘nggi yillarda sportchilar tezkorlikni oshirish uchun plyometrik mashqlar, maxsus kuch-quvvat mashqlari, interval yugurishlar, texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlardan keng foydalanmoqda. Biomekanik va fiziologik tahlillar yordamida sportchilarning harakatlarining eng samarali shakllari aniqlanmoqda.

Videotasvirlar, sensorlar, yugurish monitoringi kabi texnologiyalar ham joriy etilmoqda.

Anaerob va aerob tizimlarning uyg‘unligi uzoq masofada juda muhimdir. Tezlikli kuchni oshirish bilan birga, tiklanish tezligini ta‘minlash ham zarur. Maqolada uzoq masofaga yuguruvchilarning tezkorlik sifatini oshirish uchun jismoniy, psixologik, texnik va innovatsion yondashuvlar tahlil qilinadi. Maqsad — tezkorlikni maksimal darajada oshirishga qaratilgan kompleks trening tizimini ishlab chiqish.

Shuningdek, yosh va professional sportchilarda individual yondashuvning ahamiyati, organizmning fiziologik va biomekanik xususiyatlariga mos mashg‘ulotlar tavsiya etiladi.

Ushbu ilmiy maqola murabbiylar, sport mutaxassislari va sportshunoslar uchun foydali bo‘lishi kutiladi.

Nazariy asoslar: Uzoq masofaga yugurish sportchilardan yuqori chidamlilikni talab qilsa-da, yugurish tezligining uzluksiz boshqarilishi va zarur pallalarda tezlikni oshira olish qobiliyati muhim hisoblanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun anaerob tizimlar bilan birga aerob tizimlarning funksional holati ham ahamiyatlidir.

Plyometrik mashqlar mushaklarning kuchi va elastikligini oshiradi. Maxsus kuch-quvvat mashqlari esa yuguruvchining harakat fazalarida (start, temp, finish) tezlikni samarali ishlatishiga xizmat qiladi. Biomekanik tahlillar yugurish bosqichlaridagi (masalan, finish tezlanishi) harakatni to‘g‘rilashga yordam beradi.

Psixologik tayyorgarlik — motivatsiya, musobaqa stressiga bardoshlilik va diqqatni jamlash — sportchining tezlikni to‘g‘ri boshqarishida muhim rol o‘ynaydi.

Trening jarayonida sportchilarning individual xususiyatlariga ko‘ra yuklama, mashg‘ulot turi va tiklanish vaqtlarini moslashtirish yuqori samaradorlikni ta‘minlaydi.

Amaliy qism. Tadqiqotda 14–18 yoshdagi 30 nafar uzoq masofaga yuguruvchi sportchi ishtirok etdi. Ular bilan 8 haftalik mashg‘ulotlar olib borildi. Mashg‘ulotlarda quyidagi elementlar qo‘llandi:

200–400 m yuqori intensivlikdagi interval yugurishlar

Plyometrik mashqlar: qiya tepalikda sakrash, past-baland maydonlarda yugurish

Tezkorlik testlari: 1000 m finish sur‘at, 200 m yugurish tezligi

Video-tahlillar orqali texnik kamchiliklarni bartaraf etish. Treninglar yakunida 1000 m yugurishda finish tezligi o'rtacha 4,2% ga oshdi. Plyometrik mashqlarning mushak kuchi va harakat koordinatsiyasiga ijobiy ta'siri kuzatildi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarida motivatsiya darajasi oshgani va bu sportchilarning natijalariga ijobiy ta'sir qilgani aniqlangan.

Xulosa

Tadqiqotlar asosida uzoq masofaga yugurishda tezkorlikni rivojlantirish sportchilarning umumiy samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi isbotlandi.

Plyometrik va interval mashqlar, video tahlil texnologiyalari, psixologik yondashuvlar orqali sportchilarning yugurish sifati yaxshilanadi.

Shuningdek, mashg'ulotlarning individual rejalashtirilishi, yuklamaning to'g'ri nazorati, sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab yondashuv natijalarni barqaror qiladi.

Kelgusida turli yosh guruhlarida tadqiqotlarni kengaytirish, texnologik monitoring vositalarini joriy etish va jarohatlardan saqlanish bo'yicha yondashuvlar ishlab chiqish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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 vsekh i dlya kazhdogo.- 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. XURSANOVA, R. (2024). ESHITISHIDA MUOMMOSI BO'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH. «ACTA NUUZ», 1(1.6. 1), 242-244.
5. ESHITISHIDA MUOMMOSI BO'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar
6. The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children Xursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235
7. Акрамович, Болтаев Абзам; Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти, Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў,, 6-son, 132-135, 2019,
8. BOLTAEV, A.A.; ,KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA

- SARALASH VA YO'NALTIRISH, MUFAJLIIM XƏM YZLIKSI3
БИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 МУФАJЛИИМ ХƏМ YЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ,1,898-904,8,2024, Qoraqolpoq
9. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH 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 AYLANTIRISH 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. BOLTAEVV. 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 DOIMIY 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 HEALTH Khaidarova
25. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSH LI BOLALARNING SOG 'LOMLASH TIRUVCHI 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 YOSH LI 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. (2025). O 'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH. *Modern Science and Research*, 4(4), 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. Soliyev, S. (2025). FUTBOLCHILARNING RAQOBAT SHAROITIDAGI FAOLIYATINI MODELLASHTIRISH. *Modern Science and Research*, 4(6), 176-183.
34. Soliev, S., & Buvaxonov, O. (2025). YENGIL ATLETIKA VOSITALARIDAN FOYDALANIB YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH DOLZARB MUAMMOLARI. *Modern Science and Research*, 4(6), 170-175.
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.
37. Boltayev. A.A. METHODOLOGY OF VOLLEYBALL LESSON AND TECHNOLOGICAL FUNDAMENTALS, Журнал иностранных языков и лингвистики, 5, 5, 2023,
38. Болтев, А.А. Voleybol sport turida sakrashning texnik ko'nikmalarini shakillantirish mexanizimlari, Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali. 2024., 69-75, 2024, Бухоро Давлат университети
39. Болтаев. А.А. Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти, Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириш, 6-son, 132-135, 2019,
40. 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.
41. Пулатов, Л. А. (2021). ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МУСОБАҚАЛАР БЕЛЛАШУВИ ТАҲЛИЛИНИНГ АҲАМИЯТИ. *Fan-Sportga*, (4), 30-33.
42. Po'latov, L. A. (2025). TALABALARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI SHAKLLANTIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING AHAMIYATI. *Modern Science and Research*, 4(1), 1242-1250.
43. PULATOV, L. A. (2024). SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(03), 316-323.
44. Ugli, P. L. A. (2021). The importance of developing special skills in taekwondo in improving the technical and tactical training of 12–14 year old taekwondo fighters. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(9), 1031-1036.
45. Пулатов, Л. А. (2019). СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ. In *Актуальные проблемы физического воспитания студентов* (pp. 216-218).
46. Bobur, D., & Abdullayev, I. (2025). TALABA YOSHLARNING AXLOQIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI: PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK JIHATLAR.

- Modern Science and Research, 4(6), 116-122.
47. Абдуллаев, И., & Меликўзиева, М. (2025). ИССИҚ ИҚЛИМЛИ ЎЛКАЛАРДА СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. Modern Science and Research, 4(1), 462-467.
48. Murodov Kamol Nuritdinovich. Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers and the structure of the training process aimed at the development of power endurance. Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 256-259 <https://eajss.uz>.
49. Bakiev, Z. A., Adilov, S. K., Murodov, K. N., & Kirgizboyev, M. M. Technology oincreasing the efficiency of technical and tactical actions and development of the physical abilities of athletes in sports wrestling basis of analysis of sports skills of wrestlers. " Oeconomia Copernicana". Илмий-назарий журнал. Poland, 2021/3, (136), 66.
50. Муродов, К. Н. (2023). СПОРТ КУРАШИДА “SMART SPORTSWEAR” ОРҚАЛИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МУШАК КУЧИ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА МАХСУС ТРЕНАЖЁРЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. Fan-Sportga, (3), 20-22.
51. Муродов, К. Н., & Адиллов, С. К. (2022). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ. In ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ В АПК В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ (pp. 621-623).
52. Муродов, К. Н., & Адиллов, С. К. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И УПРАЖНЕНИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ. In *Актуальные проблемы физического воспитания студентов* (pp. 613-616).
53. Мо‘ydinov, М., & Jaynarov, N. (2025). О ‘SMIR YOSHDAGI OG ‘IR ATLETIKACHILARNING RATSIONAL OVQATLANISHINI SAMARALI TASHKILLASHTIRISHNING USULLARI. Modern Science and Research, 4(6), 398-406.