

Davletyarova Laylo Baxodirovna*Alfraganus university**“Sport faoliyati” kafedrası o’qituvchisi*

ORCID: 0009-0009-3513-1506

Email: l.davletyarova@afu.uz

**MAMLAKATIMIZDA MALAKALI BARYERLAR OSHA YUGURUVCHILAR
MASHG’ULOTLARINING TUZILISHI VA NATIJALARINING TAHLILI**

Annotatsiya. Maqolada mamalakatimiz yengil atletikachilarining mashg’ulotlarini tuzilishi, o’ziga xosligi, 3 yil mobaynida musobaqalarda natijalarining tahlili keltirilgan. Tahlil qilingan natijalar, jahondagi yetuk sportchilarning natijalari bilan solishtirilgan. Olib borilgan tadqiqot sportchilarning kelgusi natijalarini bashorat qilish imkonini beradi. Sportchilar mashg’ulotlarining tuzilishi esa murabbiylar va sportchilar uchun metodik ko’rsatma sifatida qo’llaniladi.

Kalit so’zlar: baryer, baryerlar osha yugurish, texnik tayyorgarlik, sport formasi, sprint, trenajyor, UJT, toliqish.

**АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОК
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕРЕГЦОВ ПО БАРЬЕРАМ В НАШЕЙ
СТРАНЕ**

Аннотация. В статье представлен анализ структуры тренировок, особенностей и результатов соревнований легкоатлетов нашей страны за 3 года. Проанализированные результаты сравнивались с результатами ведущих спортсменов мира. Указанная информация позволяет прогнозировать будущие результаты спортсменов. Структура тренировок спортсменов применяется в качестве методического указания для тренеров и спортсменов.

Ключевые слова: барьер, барьерный бег, техническая подготовка, спортивная форма, спринт, тренажер, ОФТ, утомляемость.

**ANALYSIS OF THE STRUCTURE AND RESULTS OF TRAINING FOR
QUALIFIED BARRIERS RUNNERS IN OUR COUNTRY**

Abstract. The article presents an analysis of the training structure, features, and competition results of our country's track and field athletes over 3 years. The analyzed results were compared with the results of the world's leading athletes. The conducted research makes it possible to predict the future results of athletes. The structure of athletes' training sessions is used as a methodological guide for coaches and athletes.

Key words: hurdle, hurdle race, technical training, good athletic condition, sprint, training apparatus, general physical preparation, fatigue.

Kirish. Yengil atletika sport turlari ichida baryerlar osha yugurish yuqori darajadagi tezkorlik, koordinatsiya, texnik mahorat va maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etuvchi murakkab musobaqa yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining tabiiy jismoniy imkoniyatlariga, balki mashg'ulotlar jarayonining ilmiy asosda rejalashtirilishi, yuklamalarning maqbul taqsimlanishi, texnik-taktik tayyorgarlikning uzluksiz takomillashtirilishi hamda zamonaviy sport texnologiyalarining qo'llanilishiga ham bevosita bog'liq. Ayniqsa, malakali baryerlar osha yuguruvchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulotlar tuzilmasining ilmiy asoslanganligi sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlovchi muhim omillardan biri sanaladi.

Bugungi kunda jahon yengil atletikasida sportchilarni tayyorlash metodikasi muntazam ravishda takomillashtirilib, mashg'ulotlarni individuallashtirish, raqamli monitoring tizimlarini joriy etish, biomekanik tahlillar asosida texnik harakatlarni optimallashtirish hamda sport yuklamalarini funksional holatga mos ravishda boshqarishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Baryerlar osha yugurish musobaqalarida yuqori natijalarga erishayotgan yetakchi davlatlar tajribasi mashg'ulotlarning mikro-,

mezo- va makrosikllar asosida rejalashtirilishi, tezkor-kuch tayyorgarligi, start tezligi, baryerni oshib o'tish texnikasi va yugurish ritmini uyg'un rivojlantirish muhimligini ko'rsatmoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham sportni rivojlantirish, xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash va Olimpiya sport turlarini yanada takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Shu munosabat bilan yengil atletika, xususan baryerlar osha yugurish bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy jihatdan takomillashtirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda sport maktablari, Olimpiya va Paralimpiya zaxiralari kollejlari hamda oliy sport mahorati markazlarida mashg'ulotlar olib borilayotgan bo'lsa-da, ularning tuzilishi, yuklamalar taqsimoti va natijadorligini zamonaviy ilmiy mezonlar asosida kompleks tahlil qilishga ehtiyoj mavjud.

Baryerlar osha yugurishning o'ziga xos xususiyati shundaki, sportchi maksimal tezlikni saqlagan holda har bir baryerni optimal ritm va texnika bilan oshib o'tishi zarur. Bu esa tezkorlik, portlovchi kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya, muvozanat, ritmni his qilish va harakatlarni aniq boshqarish kabi jismoniy sifatlarning uyg'un

rivojlanganligini talab qiladi. Mazkur sifatlarning yetarli darajada shakllanmaganligi sport natijalarining pasayishiga, texnik xatolarning ortishiga hamda jarohatlanish xavfining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlar mazmunini sportchilarning individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tashkil etish alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda sport nazariyasi va amaliyotida mashg'ulot yuklamalarini modellashtirish, funksional tayyorgarlikni monitoring qilish, biomekanik ko'rsatkichlarni tahlil qilish va mashg'ulot samaradorligini statistik baholashga bag'ishlangan tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Biroq mamlakatimizda malakali baryerlar osha yuguruvchilarning mashg'ulotlari tuzilishi, tayyorgarlik davrlarida yuklamalarning taqsimlanishi hamda ularning sport natijalariga ta'sirini kompleks tahlil qiluvchi ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada emas. Mavjud izlanishlarning aksariyati umumiy yengil atletika tayyorgarligiga bag'ishlangan bo'lib, aynan baryerlar osha yugurishning maxsus mashg'ulot modeli va uning natijadorligi chuqur o'rganilmagan.

Mazkur ilmiy maqolada mamlakatimizda faoliyat olib borayotgan malakali baryerlar osha yuguruvchilarning mashg'ulotlar tuzilishi, tayyorgarlik bosqichlarida qo'llanilayotgan vosita va usullar, yuklamalar hajmi hamda intensivligi, texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik

ko'rsatkichlari ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonining sport natijalariga ta'siri baholanib, mavjud yondashuvlarning samaradorligi aniqlanadi hamda ularni yanada takomillashtirish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Shunday qilib, malakali baryerlar osha yuguruvchilar mashg'ulotlarining tuzilishi va natijadorligini ilmiy asosda tahlil qilish sportchilarning musobaqa faoliyatini yanada takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlash hamda O'zbekiston yengil atletikasining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirish nuqtai nazaridan muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqot

maqsadi. Mamlakatimizda baryerlar osha yuguruvchilar mashg'ulotlarining tuzilishi o'rganish va natijalarini tahlil qilish.

Adabiyotlar

sharhi.

Mamlakatimizda baryerlar osha yugurish turining rivojlanishiga murabbiylardan G.Kotsarev, I.Bikova, I.Barishova, V.Brustinov, B.Burmatov, I.Popov, V.Tyapugin, Y.Puzanov, Y.Putsillo, N.Xaydarov, G.Arzumanovlar hissa qo'shishgan.

Tadqiqot

natijalari

va

muhokamasi. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy G.Arzumanovning shogirdlaridan biri N.Asanova bo'lib, u qizlar o'rtasida 100m ga baryerlar osha yugurish turidan O'zbekiston rekordchisi (13.97

sekund). N.Asanova XXX yozgi Olimpiya o'yinlari (London-2012) hamda XXXI yozgi Olimpiya o'yinlarida (Braziliya-2016) ishtirok etib, vatanimiz sharafigini munosib himoya qilgan.

Quyidagi jadvallarda xalqaro toifadagi sport ustasi N.Asanovanning

2016-2018 yil mobaynida musobaqalardagi ishtiroki, sport ustasi V.Kibalnikovaning 2016-2019 yillardagi musobaqalardagi ishtiroki, hamda SU E.Normurodovning 2018-2020 yillardagi musobaqalardagi ishtiroki tahlili keltirilgan.

1-jadval

**Baryerlar osha yugurish turidan Xalqaro toifadagi sport ustasi
N.Asanovanning musobaqalardagi ishtiroki tahlili**

Musobaqa nomi	O'tkazilish joyi	tur	Natija	O'rin
2016 yil				
S.Nichipurenko xotirasiga bag'ishlangan ochiq turnir	Toshkent shahri	60m. b/o	8,67	1
O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	60m. b/o	8,65	1
O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	8,70	1
2017 yil				
O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	9,06 8,98	1
O'zDJTSU O'zbekiston chempionati	Toshkent shahri	400m.	56,88	1
O'zbekiston kubogi	Toshkent shahri	400m. b/o	1.00,46	2
T. Kolpokova sovrini uchun Xalqaro musobaqa	Bishkek shahri	400m. b/o	59,57	3
G.Kosanova Memoriali	Almata shahri	400m. b/o	1.01,26	6
O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	400m. b/o	1.03,29	1
2018 yil				
O'zbekiston kubogi	Toshkent shahri	60m. b/o	8,86	1

O'zbekiston chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	9,04	1
G.G Arzumanov Memoriali	Toshkent shahri	400m.b/o	1.02,05	2
O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	400m. b/o	1.02,96	3

Bugungi kunda baryerlar osha yugurish turidan ko'plab malakali murabbiylar faoliyat olib bormoqda. Ulardan O.Normatov, I.Kirsanov, A.Kuzmin, G.Kazakova (Toshkent shahri), M.Karimov, F.Egamov (Samarqand), R. Ibragimov (Andijon), N.Xolodova (Surxondaryo), A.Tolipov (Jizzax), B.Shukurov, J.Abdullayevlar (Xorazm) kuchli sportchilarni tayyorlab kelishmoqda[2].

Yengil atletikaning baryerlar osha yugurish turidan mahoratli sportchilardan biri sifatida sport ustasi, xalqaro musobaqalar sovrindori, O'zbekiston chempioni E.Normurodovning mashg'ulotlar metodikasida to'xtalib o'tamiz. E.Normurodov yosh bo'lishiga qaramasdan ko'plab nufuzli

musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishga sazovor bo'ldi. Uning 110m b/o yugurish turidan shaxsiy rekordi 14,00 sekundni tashkil etadi. E.Normurodov Turkiya ochiq kubogida muvaffaqiyatli ishtirok etib, 14,32 sekund natija bilan 1-o'rinni egalladi va sport ustasi darajasini qo'lga kiritdi. Sportchining muvaffaqiyatida murabbiyning o'rni katta. E.Normurodovning murabbiysi F.Egamov ham baryerlar osha yugurish turidan malakali sportchilardan biri bo'lgan. F.Egamov bilan suhbatlarning birida yuqori natijaga erishish uchun sportchi mashg'ulotni sidqidildan bajarishi, murabbiyni eshita olishi, tashqi ta'sirlardan holi bo'lishi kerak deydi.

2-jadval

Baryerlar osha yugurish turidan Sport ustasi E. Normurodovning musobaqalardagi ishtiroki tahlili

Musobaqa nomi	O'tkazilish joyi	tur	Natija	O'rin
2018 yil				
O'zbekiston kubogi	Toshkent shahri	60m. b/o	8,36	1
O'zbekiston chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	8,39	1

O`zDJTSU O`zbekiston ochiq chempionati	Chirchiq shahri	110m. b/o	15,12	1
O`zbekiston shaharlari kubogi	Toshkent shahri	110m. b/o	14.78 14.86	1
G.G Arzumanov memoriali	Toshkent shahri	110m. b/o	14,75	1
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	110m. b/o	14.71 15.02	1
Tatyana Kolpokova sovrini uchun turnir	Bishkek	110m. b/o	14,73	2
G.Kosanova Memoriali	Almata	110m. b/o	15	5
O`zbekiston ochiq chempionati O`RMV	Toshkent shahri	110m. b/o	14,89	1
O`zbekiston kubogi	Andijon shahri	110m. b/o	14,73	1
O`zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	8,16	1
2019 yil				
Olga Rypakova's Prizes	Ust-Kamenogorsk	60m. b/o	8,21	5
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	60m. b/o	8.16 8.10	1
O`zbekiston chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	8.15 8.16	1
O`zDJTSU O`zbekiston ochiq chempionati	Chirchiq shahri	110m. b/o	14,53	1
Maxsus maktab-internatlari o`rtasida O`zbekiston chempionati	Toshkent shahri	110m. b/o	14,41	1
O`zbekiston shaharlari kubogi	Toshkent shahri	110m. b/o	14.61 14.56	1
Polish Club Championship	Jelenia Góra (Polsha)	110m. b/o	14,32	4
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	110m. b/o	14.42	2
O`zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	110m. b/o	14.56	1
2020 yil				
S.Nichipurenko xotirasiga bag`ishlangan ochiq turnir	Chirchiq shahri	60m. b/o	7.5 7.6	1

Istanbul Cup, Ataköy Arena	Istanbul (Turkiya)	60m. b/o	7.98	1
O`zbekiston kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	14.33	1

E.Normurodovning mashg'ulotida muntazam ravishda baryerlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi, agar kunlik mashg'ulotning maqsadi, texnika emas, boshqa bir jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, mashg'ulotning tayyorgarlik qismida razminka sifatida baryerlarda bajariladigan mashqlarni bajaradi. Sportchi muntazam ravishdagi mashg'ulotlarida baryerlardan uzoqlashmasligi lozim deb biladi.

Har bir murabbiyning o'z metodikasi bo'lgani kabi, F.Egamovda mashg'ulotlarida ko'proq texnik tayyorgarlik birinchi o'rinda turadi. Uning fikricha endigina baryerlar osha yugurish bilan shug'ullanishni boshlagan sportchida birinchi navbatda texnik tayyorgarlikni rivojlantirish lozim, undan keyin umumiy jismoniy tayyorganlikka e'tibor qaratiladi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda musobaqalar kam bo'lgan vaqtda (qishgi mavsumda), mashg'ulot yuklamasi hajmiga e'tibor qaratiladi, asosiy musobaqalar boshlanishi bilan (bahorgi-yozgi mavsumda) texnik tayyorgarlik takomillashtiriladi. Musobaqalar mavsumini muvaffaqiyatli o'tkazish, mavsumdagi har bir musobaqalarda yaxshi ishtirok etish uchun sport formasini ushlab turish kerak. F.Egamov sport formasini

ushlab turish uchun musobaqalar orasidagi mashg'ulotlarda hajmi kamaytirilgan, texnikani takomillashtirishga qaratilgan, standart bo'lmagan baryerlardan foydalangan holda shug'ullanishni ma'qullaydi. Nufuzli musobaqalar orasidagi mashg'ulotlarda zaxira kuchni sarflash mumkin emas.

Mamkatimizda 400m ga baryerlar osha yugurish turidan yana bir Sport ustasi Samarqand viloyatidan Shohruh Baratov bo'lib, uning shaxsiy rekordi 51,96 sekund o'smirlar o'rtasida 110m masofaga baryerlar osha yugurish turidan O'zbekiston rekordi ham Shohruh Baratovga tegishli bo'lib, 14,55 sekundni tashkil etadi.

Shohruh Baratov murabbiysi M. Karimov bilan birgalikda xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, vatanimiz sharafiga munosib himoya qilib kelmoqda.

Sh.Baratovning mashg'ulotlarida murabbiysi M.Karimov tomonidan yuklamalarning qo'llanilishida muayyan tayyorgarlik davrlariga mos bo'lgan mashg'ulotlar tanlanadi. Sportchi 1 haftada 12 ta mashg'ulotlarni o'tkazadi. Haftaning dushanba kuni sprint yugurish, seshanba kuni ertalab og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, 60-65 % intensivlikda yugurish, kechqurun rezina arqon bilan pastki

startdan chiqish va 3 ta baryerlardan oshib takroriy yugurish, chorshanba kuni ertalab baryerlar osha yugurish texnikasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, kechqurun sakrash mashqlari, payshanba kuni ertalab trenajyorda UJT oshirishga qaratilgan mashqlar, kechqurun 30-60 m masofaga mokisimon yugurishlar, juma kuni ertalab 100-200-300-500-300-200-100m masofalarga takroriy yugurish, kechqurun 150-200m masofaga kiyikcha (oyoqdan oyoqqa) sakrash, shanba kuni esa turli xildagi harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Bu mashg'ulotlar albatta umumiy holda bayon etildi.

Mashg'ulot rejasi murabbiy M.Karimov tomonidan musobaqaning nufuzi hamda baryerlar osha yuguruvchi Sh.Baratovning tayyorgarlik holatiga qarab o'zgartiriladi, musobaqa oldi davridan yuklama hajmini 50% ga kamaytiriladi. Murabbiy M.Karimovning fikricha baryerlar osha yuguruvchi sport formasini 4-5 oydan-1,5-2 yilgacha maksimal darajada ushlab tura oladi. Sport formasini bundan ortiq muddat mobaynida ushlab turishga intilish

baryerlar osha yuguruvchi organizmini toliqishiga olib keladi.

Mamlakatimizda baryerlar osha yugurish turidan ko'plab mahoratli sportchilar yetishib chiqqan. O'zbekiston rekordi 110 m masofaga b/o yugurish turidan 1988 yilda Sergey Usov tomonidan o'rnatilgan bo'lib, uning natijasi 13, 27 sekundni tashkil etadi. Ayollar o'rtasida esa 100 m masofaga b/o yugurish turidan bu natija 2016 yilda Valentina Kibalnikova tomonidan o'rnatilgan bo'lib, 13,00 sekundga teng(3-jadval).

Bugungi kunda baryerlar osha yugurish bo'yicha ayol sportchilarimizning natijalari yildan-yilga yaxshilanmoqda. 2017 yilda mamlakatimiz baryerlar osha yuguruvchilarining O'zbekiston kubogi musobaqalarida ko'rsatgan natijalarining o'rtacha ko'rsatkichi 16,13 sekundni tashkil etgan bo'lsa, 2018 yilga kelib bu ko'rsatkich 0,73 sekundga, 2019 yilga kelib esa, 0,84 sekundga yaxshilangan. Lekin bu natijalar juda sust tarzda yaxshilanmoqda, 2020 yilda bu ko'rsatkich $14,91 \pm 0,23$ sekundni tashkil etishi mumkin.[2]

3-jadval

Baryerlar osha yugurish turidan Sport ustasi V. Kibalnikovaning musobaqalardagi ishtiroki tahlili

Musobaqa nomi	O'tkazilish joyi	tur	Natija	O`rin
2016 yil				
7- Asian Indoor Athletics Championship	Doxa (Qatar)	60m. b/o	8,42 8,32	3

O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	13,92 13,20	1
Tatyana Kolpokova sovrini uchun turnir	Bishkek)	100m. b/o	13,10 13,22	2
G.Kosanova Memoriali	Almata	100m. b/o	13,00 13,03	2
XXXI Olimpiya o`yinlari	Braziliya	100m. b/o	13.29	
2017 yil				
O`zbekiston kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	13,57	1
22 Osiyo Chempionati	Hindiston	100m. b/o	13,56 13,51	4
V Qishgi Osiyo o`yinlari	Ashg`abad	60m. b/o	8,67 8,61	4
2018 yil				
Tatyana Kolpokova sovrini uchun turnir	Bishkek	100m. b/o	14,00	2
XXVIII G.Kosanova Memoriali	Almata	100m. b/o	13.73	3
2019 yil				
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	60m. b/o	8.66 8.65	1
O`zbekiston shaharlari kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	14.27 14.23	1
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	14.30 13.92	1
2 G.G.Arzumanov memoriali	Toshkent shahri	100m. b/o	14.01 13.87	1
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	14.16 13.87	1

Xulosa. O`zbekistonda baryerlar osha yuguruvchilar mashg`ulotlarining tuzilishi va natijalarining tahlil qilish orqali quyidagi xulosalar olindi: Baryerlar osha yugurish bo`yicha XTSU N.Asanovning 2016-2018 yil mobaynida musobaqalardagi ishtiroki, SU V.Kibalnikovning 2016-2019 yillardagi musobaqalardagi ishtiroki, hamda SU E.Normurodovning 2018-

2020 yillardagi musobaqalardagi ishtiroki tahlil qilindi. N.Asanovning musobaqalardagi ishtirokiga ko`ra eng yaxshi natija 2017 yilga tegishli bo`lib, 400m b/o turidan **56,88 sek. natija ko`rsatgan.** V. Kibalnikova 2016 yilda 100m b/o yugurishdan o`zining eng yaxshi natijasini ko`rsatgan, 13.00 sek. E. Normurodov esa 2019 yilda 14.32

sek. natijani qayd etib, o'zining eng yaxshi natijasini ko'rsatgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. M.J.Abdullaev, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev "Yengil atletikani o'qitish metodikasi". Darslik, 2017 yil.
2. Davletyarova L. Yengil atletika nazariyasi va uslubi (G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari) o'quv qo'llanma. 2021 yil. 135 s.
3. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi sayti- uzathletics.uz
4. Davletyarova L., Abdulatipov S. YUQORI MALAKALI YENGIL ATLETIKACHI SPRINTERLARNI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY VOSITA VA USLUBLARI //Science and innovation. – 2024. – T. 3. – №. Special Issue 36. – C. 185-188.
5. Bahodirovna, D. L., R. T. Rakhimovna, and S. L. Vladimirovna. "Special means of improving physical preparedness for short distance runners." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.12 (2022): 95-99.
6. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.
7. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.
8. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
9. Давлетярова Л.Б Говлар оша югурувчиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш воситаларининг самарадорлиги. *Fan sportga jurnali* 2021 yil 5 son <https://cyberleninka.ru/article/n/ovlar-osha-yuguruvchilarning-tezkor-kuch-obiliyatini-rivozhlantirish-vositalarining-samaradorligi>
10. Аъзамов, Р. М. (2021). О ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК. *Fan-Sportga*, (4), 56-58.
11. Bakhodirovna, D. L. (2026). THE EFFECTIVENESS OF TOOLS FOR DEVELOPING THE SPEED-STRENGTH ABILITIES OF HURDLERS. *BG pulse journal*, 2(5), 558-662.
12. Salayev, D. (2024). THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN SPORTS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(01), 175-184.

13. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 298-215.

