

УДК 796.83

ҲАР ХИЛ ИНДИВИДУАЛ СТИЛДА ЖАНГ ОЛИБ БОРУВЧИ ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ЖАНГОВАР ФАОЛИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

В.Д.Анашов

УзДЖТСУ п.ф.б.ф.д. (PhD)

E-mail: valixan.boks@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада юқори малакали боксчилар тайёргарлиги тизими самарадорлигини ошириш ва спорт натижаларини ўстириш муаммоларининг батафсил тавсифи берилган, уларнинг алоҳида фаолият услубини белгиловчи омиллар таҳлил қилинган, ўзига хос хусусиятлари турлича бўлган боксчилар мусобақа фаолиятининг ишончилигини орттиришнинг индивидуал дастурлари таклиф этилган.

Калит сўзлар: Юқори малакали боксчилар, психофизиологик тестлаш, мусобақа олди тайёргарлиги, индивидуал кўрсаткичлар, формал белгилар.

АННОТАЦИЯ

В данной статье дана развернутая характеристика проблемы повышения эффективности системы подготовки боксёров высокого класса и роста их спортивных результатов, проанализированы факторы, определяющие индивидуальный стиль деятельности, предложены индивидуальные программы повышения надёжности соревновательной деятельности боксёров с различными индивидуальными особенностями.

Ключевые слова: Высококвалифицированные боксёры, психофизиологическое тестирование, предсоревновательная подготовка, индивидуальные показатели, формальные признаки.

ABSTRACT

This article gives a detailed description of the problem of improving the efficiency of the training system for high-class boxers and the growth of their athletic performance, analyzes the factors that determine the individual style of activity, and offers individual programs to

increase the reliability of the competitive activity of boxers with various individual characteristics.

Keywords: Highly qualified boxers, psychophysiological testing, pretournament training, individual performance, formal characters.

Долзарблиги. Мамлакатимизда мустақиллик қўлга киритилгач, онги, тафаккури, дунёқараш, эътиқоди соғлом, маънавий ва жисмоний баркамол авлодни дунёга келтириш, тарбиялаш ва комил инсон қилиб шакллантириш масаласи давлатимиз сиёсатининг, ҳукуматимиз фаолиятининг устувор йўналишларидан бирига айланди. 2021 йил 29 апрелдаги ПҚ-5099 сонли “Бокс янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Қарори, 2024 йил ПҚ-5281 сонли “Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги Қарор ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда малакали спортчиларни нуфузли ва масъулиятли мусобақаларга тайёрлаш, спортчиларимизнинг муваффақиятли иштирокини таъминлаш долзарблиги, зарур чора-тадбирларнинг амалга оширилишида бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш юзасидан тегишли чора-тадбирлар ишлаб чиқиш вазифалари белгилаб берилган[1,2].

Малакали боксчилар томонидан жангни олиб боришнинг индивидуал-техник хусусиятларини аниқлаш учун қуйидаги мусобақалар вақтида олиб борилган видеоёзувлар таҳлил қилинди: Ўзбекистон Республикаси Чемпионати, Осиё ўйинлари ва ҳар хил халқаро турнирлар, мусобақа таквимида мувофиқ.

Бундай ёндашув, спортчиларнинг қисқа муддатли психик ҳолатларига, тренировка қилганлиги даражасига, конкрет рақиб маҳорати хусусиятларига боғлиқ бўлмаган ҳолда, уларни жангни олиб бориш воситаларини қўллашнинг индивидуал манерасини тавсифлайдиган ўртачага келтирилган маълумотларни олиш имконини берди. Шу билан бирга, кузатишлар синовдан ўтувчиларнинг жанглари параметрларини динамик тавсифларини аниқлаш имконини берди.

Осиё ўйинларига (Жакарта, Индонезия, 2018 йил сентябр) тайёргарлик пайтида малакали боксчиларнинг назорат мусобақалари ўтказилди. Ушбу мусобақалар вақтида Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари бўлган олти нафар етакчи боксчиларнинг жанглари ёзиб олинди, уларнинг натижалари 1-жадвалда келтирилган.

Асосий мусобақага тайёргарлик босқичида назорат мусобақаларида юқори малакали боксчилар томонидан олиб борилган жанглар кўрсаткичи

1-жадвал

Спортчи	Битта жанг кўришининг давомийлиги (с)	Жанглар сони (жанг кўришларининг)	Хатолар	Хужумлар		Қарши хужумлар		Ҳимоялар	
				Жами	Муваффақи-ятлили (%)	Жами	Муваффақи-ятлили (%)	Жами	Оддий (якка берилган зарбалар билан) урғу
Ш.З-ов	21,0	11,5	2,1	18,4	25	13,4	36	16,0	32
Б.Ж-ов	12,0	11,2	1,2	17,7	35	12,7	33	15,7	47
И.М-ов	26,0	12,0	3,5	19,8	19	13,8	45	14,5	13
М.М-ов	17,1	14,0	4,0	22,5	14	12,5	30	17,5	18
А.Х-ов	17,1	9,8	1,3	17,3	31	14,3	29	14,5	27
Б.Б-ов	19,2	12,5	2,2	18,2	16	12,5	25	16,7	21

Бунда, олишувни олиб боришнинг “соф” вақтини (“Бокс” буйруғидан то “Стоп” буйруғига қадар бўлган олишув вақти), олишувлар сонини, нишонга теккиза олмасликлар сонини тавсифлайдиган қўшимча маълумотлар олинди. Назорат мусобақаларининг олти нафар иштирокчилари ичида олдинги турнирларда синовдан ўтмаган М.М-овнинг маълумотлари келтирилган, лекин унинг кўрсаткичларини қолган спортчиларни кўрсаткичлари билан таққослаш қизиқарли. Ўртача маълумотлар ҳар бир спортчининг 3 та жангини видео ёзувлари натижалари бўйича олинди.

Ш.З - ов кўп хужум қилди, лекин хужум ҳаракатлар кўп ҳолатларда тайёргарликсиз, тактик ҳолатнинг мантиқидан ташқари амалга оширилди, буни Ўзбекистон чемпионатида тайёргарликнинг якуний босқичида спортчининг психик ҳолатини барқарор эмаслиги билан тушунтириш мумкин. «Страндж кубоги» Халқаро турнири (2018 йил апрел. София. Болгария) билан таққосланганда ҳимоя ҳаракатларининг миқдори ва самарадорлиги кескин ортди.

Б.Ж - ов якуний йиғинда ҳаракат амалларини қўллашда энг юқори натижаларни кўрсатди. У, самарадорлиги 30-35% бўлган хужум ҳаракатларини кўп миқдорда бажара бошлади, хужумга тайёргарликка кам вақт сарфлай бошлади. Спортчи бошқаларга нисбатан ҳимоя ҳаракатларини бажаришда анча юқори даражада устунликка эга бўлди (50% атрофида). Таҳлил қилиш, спортчи жангда нишонга теккиза олмасликлар сонини камайтириш лозимлигини кўрсатди.

И.М - ов жангда катта миқдордаги олишувларни олиб боради, бунда, ҳар бир зарбасини пухта тайёрлайди (жангнинг битта эпизодини ўртача вақти - 26 сек.). Асосий камчиликлари: нишонга теккиза олмасликлар сони катта (жанг давомида 3,5), шу туфайли, қисман – хужум ва ҳимоя ҳаракатлари самарадорлиги паст (мос равишда 19 ва 13%) – йиғинни яхши спорт формасида бошлаган И.М-ов, назорат мусобақаларида жуда кўп миқдорда асабий энергияни сарфлади.

М.М - ов назорат мусобақалари вақтига келиб суствлашди. Оқибатда, беллашувларни олиб бориши кўрсаткичларини – нишонга теккиза олмасликлар сони (4,0), хужум (14%) ва ҳимоя (18%), ҳаракатларининг муваффақиятлилиги қониқарсиз бўлди, охириги кўрсаткич, унда одатда 40-50% га етар эди.

А.Х - ов фақат хужум параметрлари бўйича яхши натижаларни кўрсатди. Қолган барча тавсифлари ўртачадан паст бўлди.

Ушбу назорат мусобақаларида жанговар ҳаракатлар самарадорлиги кўрсаткичлари кўпчилик боксчиларда жанговар потенциални тўплаш босқичидагига нисбатан паст бўлди, бу ҳолат, йилнинг бош стартига тайёргарлик босқичи олдинда турганига қарамадан содир бўлди. Бу қуйидагилар билан тушунтирилади: агарда, олдинги мусобақаларда синовдан ўтувчиларнинг рақиблари сифатида ҳар хил тоифадаги спортчилар танланган бўлса, энди улар ўзаро мусобақалашган. Барча боксчиларнинг даражалари юқори, улар бир-бирларини яхши билишади, шу сабабли, жанговар фаолиятнинг юқори даражадаги самарадорлигига эришиш қийин бўлди. Шу билан бирга, И.М - овнинг қарши хужум ҳаракатларини (45%) ва Ш.З-овнинг ҳимоя ҳаракатларини (32%) етарлича самарадорлигини ажратиш мумкин, бу, маълум даражада 2018 йилги Осиё ўйинларида муваффақиятли иштирок этишни башорат қилиш имконини бери.

Барча параметрлар бўйича энг юқори натижалар Б.Ж-овда қайд қилинди, бу, маълум даражада 2019 йилги Жаҳон чемпионати ўйинларида муваффақиятли иштирок этишни башорат қилиш имконини берди.

Юқорида келтирилган маълумотларни спортчиларни спорт мавсумининг бошидаги техник тайёргарликлари кўрсаткичлари билан таққослаш учун биз томондан Дуйшенкул Шопоков (2018 йил январ) хотирасига бағишланган Халқаро турнирда олти нафар энг кучли спортчиларимизнинг жанговар фаолияти қайд қилинди ва таҳлил қилинди (3.5-жадвалга қаранг). Бунда, биз Ж.Р - ов ва Р.Т - овларнинг натижаларини кўриб чиқмаймиз, чунки улар бундан олдин синовдан ўтишмаган эди. Қолган спортчилар эса, уларнинг натижалари жанговар потенциални тўплаш босқичи бошидагига нисбатан микдорий тавсифлари бўйича юқори бўлди ва сифат кўрсаткичлари бўйича амалда пасаймади.

Спортчи, “ўзидан келиб чиқиб” ҳаракат қилади, яъни хужум қилишга қарор қилади ва уни, ҳимояланаётган билан ҳисоблашмаган ҳолда амалга оширишга уринади. Якка ёки серияли зарбалар бериш билан, қоидага кўра, бошга зарба бериш орқали якунлаш билан узун хужум қилади. Тез чекинаётган рақибга қарши сакраб зарба бериш билан ўз хужумини узунлаштиришга уринади. Яқин масофадаги жангда ўзини иложсиз сезади. Рақибни хавф туғдирадиган масофага кутилмаганда киришида ярим ўтиришни қўллашга ва жавоб хужумни ривожлантиришга уринади. Ушбу спортчи ҳаракатларининг аксарият кўпчилиги олдиндан ўйлаб амалга оширилади, ҳар доим ҳам мавжуд ҳолатга мос келмайди ва маълум бир шаблон асосида бажарилади.

Б.Б-ов, И.М-ов, Ш.З-ов, А.К-ов, Р.Т-овлар маневрли-хужумкор гуруҳнинг типик вакиллари.

И.М-овнинг “жанговар портрети”. Зарбалар сериялари билан хужумни, финтлар билан бажариладиган хужумни (жанг пайтида 9 тагача) кўпроқ қўллайди, бундай хужумнинг самарадорлиги алоҳида босқичларда 70%га етади. Шу билан бирга, агарда, биринчи ниятдаги хужум нишонга тегмаса, юзага келган лаҳзаларни қайта хужум учун қўллашга интилади, чунки рақиб масофани узган бўлади. Рақибнинг тайёрланмасдан амалга оширган хужумлари пайтида зарбани қайтариш билан ҳимояланишни муваффақиятли қўллайди ва тўғридан зарба бериш билан жавоб беради (самарадорлик 45% гача). Хужумлари узун, тайёргарлик ҳаракатлари билан бошланади. Тайёргарлик ҳаракатларининг кенг тўпламини қўллаш билан ва рақибда хужумни бошланиши лаҳзаси тўғрисида

алдамчи тасаввурни яратишга уриниш орқали ўрта ва узоқ масофадан хужум қилишларни моҳирона навбат билан қўллайди. Хужумларининг кўпчилиги бошга зарба бериш билан якунланади. Яқин масофадаги жангда ҳар қандай ҳолатда зарба беришга уриниш орқали ўзини ишончли тутати. Ринг бўйлаб ҳаракатланиб яхши маневр қилади, лекин хужум учун энг кичик имкониятни излайди.

Б.Ж-ов, Е.А-ов, Ш.А-овлар учинчи гуруҳ вакиллари ҳисобланади. Б.Ж-овнинг “жанговар портрети”ни келтирамиз. Спортчи, энг кўп ҳимоя ҳаракатларини қўллайди (ҳар бир жангда 8 тагача муваффақиятли ҳаракатларни, бунда, ушбу ҳаракатларнинг самарадорлиги тренировка қилганлик даражаси яхши бўлганида 50% га яқинлашади, бу ҳолат, синовдан ўтган бошқа боксчиларда кузатилмади). Бошқа энг муҳим жанговар ҳаракатлар (хужумлар ва қарши хужумлар) етарлича кўп ўринга эга, жангларни позицион-хужамкор ва маневрли-хужамкор тарзда олиб боровчи боксчиларникига нисбатан кам бўлса ҳам. “Ҳолатдан келиб чиқиб” ёки “ўзидан келиб чиқиб” амалга ошириладиган ҳаракатлар тахминан тенг тақсимланади, айниқса, агарда спортчи спорт формасига эга бўлмаса. Қисқа хужумларни чуқур хужумлар ва ярим ўтиришлар билан навбатда қўллаш билан масофани яхши ҳис қилади. Спортчи ўзини ҳимояда етарлича яхши ҳис қилади, ушбу ҳолатда асосан сакраш билан зарбалар беради. Тезкор хужум қилаётган рақибга қарши бир хил самара билан ҳаракатларнинг учта вариантини қўллайди: чуқур чекинишни, ҳимоя ҳаракатларини бажариш учун масофани сақлашни, қарши хужум учун масофани кескин қисқартиришни, яқин масофадаги жангда ҳар қандай имкониятдан фойдаланган ҳолда кўп зарбалар беради.

Позицион-ҳимояланувчи жанг олиб борадиган М.М-овнинг “жанговар портрети”. Спортчи қарши хужум ёки ҳимоя ҳаракатларини кўпроқ қўллайди. Парициал хажми бўйича хужумлар 10% дан ошмайди, уларнинг самарадорлиги - 15-20%. Шу билан бирга, ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлиги 40%га яқинлашади, буни, унинг техник-тактик тайёргарлиги ва жанговар тажрибаси даражаси учун юқори кўрсаткич деб тан олиш керак. Спортчи жуда кўп миқдордаги тайёргарлик ҳаракатларини қўллайди, рақибни ноқулай лаҳзаларда хужум қилишга мажбур қилади ёки муваффақият қозониш имконияти юқори бўлган хужумни бажариш учун лаҳзани кутади. Унинг хужумларини кўпчилиги оддий ва зарба беришнинг битта секторида якунланади. Тез чекинаётган рақибга етиб олшни яхши кўрмайди, уни хужумини ўзига чорлашни афзал

кўради. Спортчининг қимматли сифатларидан бири – рақибнинг хужуми амалда якунланган охириги лаҳзада зарбани қайтариш билан ҳимояни қўллаш қобилиятидир. Унинг жанговар ҳаракатлар арсенали анча чегараланган.

Бундай кузатишларга мос равишда, биз, барча 16 нафар спортчиларни гуруҳларга ажратдик ва улар билан 2018-2019 йиллар давомида констатацияловчи ва асосий педагогик тажрибалр ўтказдик. Позицион-ҳимояланиш тактикали гуруҳ таркибига фақатгина Н.М-ов киритилганлиги туфайли, биз, кейинчалик ушбу гуруҳни таҳлил қилишдан чиқариб ташладик ва учта гуруҳ бўйича табақалаштирилган маълумотлардан фойдаландик.

Осиё ўйинлари вақтида (Индонезия. Жакарта, 2018 йил сентябр) ушбу спортчиларнинг ҳамда бир қатор бошқа боксчиларнинг жанглари видео тасмага ёзиб олинди, натижада бошқа мусобақаларда ёзиб олинган жанглارнинг маълумотлари билан интеграция қилинган маълумотлар олинди, бу, беллашувларни ҳар хил тактика билан олиб борадиган боксчиларнинг жанговар фаолиятини типик тавсифларини ишлаб чиқиш учун асос бўлди 2-жадвалга қаранг.

2-жадвал

**Ҳар хил индивидуал стилдаги боксчиларнинг жанговар фаолиятини
моделли тавсифлари**

Жангни олиб бориш манераси	Жанг эпизодлари сони	Битта олишув вақти (сек.)	Нишон-га теккиз олмаслик	Хужумлар		Қарши хужумлар		Ҳимоя-жавоблар	
				жами	муваффақитли (%)	жами	муваффақитли (%)	жами	муваффақитли (%)
Позицион - хужумкор	12-14	12-16	<u>3-4</u> 0,6-1,0	9-12	48-68	2-3	35-40	2,5-4	35-45
Манёврли - хужумкор	11-13	14-18	<u>2-3</u> 0,6-1,0	7-10	50-60	1,5-2,5	38-45	4-5	38-48
Манёврли -	10-13	15-20	<u>2-3</u> 0,4-0,8	6-8	35-45	1,8-2,6	40-46	4,8-5,6	45-55

ҳимоялан увчи									
Позицион - ҳимоялан увчи	10-12	15-20	$\frac{1,5-2}{0,4-0,6}$	5-7	25-45	1,2-1,8	40- 458	5-6	45- 52
$\bar{X}_{\text{ўр}}$	11-13	14-18	2-3	7-9	45-55	1,6-2,4	38-35	4,5- 5,5	42- 50

ХУЛОСА

Юқори малакали боксчиларни тайёрлашни индивидуал-лаштириш зарурий сифатларни ривожлантириш, адекват ҳолатларни бошқариш ва самарали ва ишончли мусобақа фаолиятини таъминлайдиган техник-тактик усулларнинг мос равишдаги индивидуал ҳолатларини такомиллаштириш мақсадида ҳар бир спортчи учун шахсан дозалаштирилидаган усуллар асосида спортчиларнинг потенциал имкониятларини амалга оширишдан иборат.

Тайёрлашни индивидуаллаштириш, спортчи типологик белгиланадиган индивидуалликни тренировка ва мусобақа фаолиятини ташқи шароитлари билан энг яхши мувозанатлаштириш мақсадида қўллайдиган воситаларнинг барқарор тизими кўринишидаги фаолиятининг индивидуал стилини мақсадга йўналтирилган шакллантирилишини таъминлайди.

Фаолиятнинг адекват индивидуал стили, биз томондан, тизимнинг сифатларини такомиллашган даражасига мос келадиган талабларга нисбатан, ушбу тизимни функция қилиши жараёнида намоён қилиниши сифатида тушунилади. Фаолиятнинг индивидуал стили боксчининг сифатлари ва ҳолатларини йўл қўйилиши мумкин бўлган чегараларини, у томонидан тактик вазифаларни амалга оширишни таъминлаши керак, бунинг натижасида самарали ва стабил мусобақа фаолиятига эришилади.

Фаолиятнинг индивидуал стилини такомиллаштириш, боксчиларнинг хулқ-атвори ва фаолиятини алоҳида параметрлари ўртасидаги кўп поғонали боғлиқликлари бўлган кўп омили тизим сифатида мусобақаолди тайёргарлик жараёнида энг катта аҳамият касб этади.

Бизнинг фикримизга кўра, фаолиятнинг индивидуал стилини белгилайдиган қуйидаги омиллар мавжуд: индивиднинг психодинамик хусусиятларини ва морфофункционал хусусиятларини специфик нисбати, техник-тактик тайёргарликнинг характери, тренировка юкламаларининг тузилишини ўзига хослиги ва ушбу юкламаларга спортчининг типик психофизиологик ҳолатлари кўринишидаги реакциялари.

Жангвоар фаолиятининг параметрлари тренировка қилганлик даражасини ортиши билан сезиларли ўзгаради, айниқса, позицион-хужумкор ва маневрли-хужумкор стилдаги боксчиларда.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 29 апрелдаги PQ-5099 сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. www.lex.uz.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024 йил ПҚ-5281 сонли “Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги Қарори. www.lex.uz.
3. Анашов В.Д. Юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини ошириш услубиятини такомиллаштириш: педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) автореферати. – Чирчик, 2021. – 24 б.
4. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - Издательский дом "Питер", 2011.
5. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov, V.D.Anashov. “Bokschiarning sport pedagogik mahoratini oshirish”. Darslik, 2020 yil.
6. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. “Boks nazariyasi va uslubiati”. Darslik, 2018 yil.
7. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Каипов Б.У., Икрамов А.Х. «Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к ответственным соревнованиям». Ташкент, 2006.
8. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.
9. Ishtayev, Javlon Mavlonboyevich, et al. "EFFECTIVENESS OF THE NEW DEVELOPED SPORTS AND HEALTH PROGRAM IN SPORTS GYMNASTICS

IN THE PREPARATION OF 3-7 YEAR OLD BOYS." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 94-99.

10. Ёқубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2021). ТАЛАБАЛАРДА СТЕСС ҲОЛАТИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 1(3), 207-211.

11. Ёқубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2022). БОҒЧА ЁШИДАГИ БОЛАЛАРДА БИЛИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 155-161.

12. Усманова, Ш. Ш., & Ёқубова, Д. М. (2022). ДЕВИАНТ ХУЎҚЛИ ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ИШЛАШДА ПСИХОКОРРЕКЦИОН ИШЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 170-175.

13. Умаров, Н. Х. "МЕТОД РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.2 (2022): 481-491.

14. Артиков, А. А. "Ёш футболчиларни дарвозага зарба бериш аниқлигини ўрганиш." *Фан-спортга* 3 (2021): 79-81.

15. Мойсеева, М. В. "МИНИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДАРВОЗАГА ЗАРБА БЕРИШДАГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 521-526.

16. Мельзиддинов, Р. "ЎЗБЕКИСТОН "СУПЕРЛИГАСИ" ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ БЎЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАҲЛИЛИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 527-534.

17. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." *Физическое воспитание, спорт и здоровье* 5.5 (2021).

18. Abdurashidovich, Shayimardanov Sherali. "EXERCISE PROGRAMS WHICH ARE DEVOTED TO PREPARING BY TECHNICAL TRAININGS FOR GYMNASTICS, THEIR ATTITUDES TO MOTOR SKILLS AND RHYTHM-ТЕМПО-STRUCTURE." *Халмухамедов, РД, Махмудова, ММ, Рахматов, БШ, Маъмурова, ЛК, & Эркинова, НМ* (2021).

19. Инаков, Бахтиёр Туклиевич, and Турсунбой Ковжовович Холбоев. "ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ." *Academic research in educational sciences* 2.1 (2021): 292-301.

20. Gapparov, Z. G., et al. "Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years." *Solid State Technology* 63.4 (2020): 348-353.
21. Иштаев, Ж. М. "ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВЗРЫВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ БОРЦОВ." *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры*. 2019.
22. Tadjibayevna, Baltayeva Ikbai. "THE GENERAL-TYPICAL PLACES OF FOLK EPICS IN THE PLOT SYSTEM SPECIFIC FEATURES." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES* (2767-3758) 3.04 (2022): 70-73.