

Milliy Kurash Sport Turida Mashg'ulot Jarayonini Tashkil Etish Metodikasi

*Ne'matov Soxib Teshayevich*¹

Annotatsiya: Kurash — sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkamayakka olishuvi. Ushbu maqolada milliy kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning ahamiyati tog'risida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Milliy kurash, qoida, yonbosh, dzyudo, sport, umumrivojlantiruvchi mashq va maxsus mashqlar.

Kurashish san'ati ko'p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o'rin olib kelgan. Milliy kurashning xilma-xil ko'rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg'oniston, Rossiya, O'zbekiston, Gruzziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog'iston va boshqa mamlakatlarda mavjud.

Zamonaviy sport kurashining asosiy qoidalari XVIII asr oxiri — XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912-yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi tuzildi. Xalqaro maydonda sport kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o'zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shugullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o'zbek turmush tarzining uzviy qismi bo'lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo'lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon spool idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan.

Milliy kurashda sport mashg'ulotlari bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir. Sport mashg'ulotlarining maqsadi bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Mashg'ulot jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

Kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;

Zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash;

Shug'ullanuvchilar funktsional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'ligini mustahkamlash;

Axloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;

Sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish;

Muvaffaqiyatli mashg'ulot va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

¹Buxoro davlat universiteti



Sport mashg'ulotlari vositalari—bu turli xildagi jismoniy mashqlari bo'lib, ular to'rtta guruhga bo'lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funktsional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari yuqori malakali sportchilar mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga oladi.

Milliy kurashda maxsus tayyorgarlik mashqiga quyidagilar kiradi:

Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

Ishorali mashqlar. Sherik bilan maxsus mashqlar. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin.

O'quv, o'quv mashg'ulot va mashg'ulot bellashuvlari.

- A) O'quv bellashuvi kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi o'quv materialini o'zlashtirishga qaratilgan.
- B) O'quv mashg'ulot bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik egallashga va takomillashtirishga qaratilgan.
- C) mashg'ulot bellashuvlari texnika, taktika, sharoitlarida kurashchiga zarur bo'ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Musobaqa mashqlari mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi.

Sport mashg'ulotlari uslublari qat'iy tarbiyalashtirilgan mashqlar uslublar tizimi mashg'ulotning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi.

Tanlab yo'naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi bilan tavsiflanadi. Ma'lum bir mashg'ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarining turli xil birikmalari "aylanma mashg'ulot" deb ataladi. Ma'lum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab takrorlash "aylanma mashg'ulot" asosini tashkil qiladi.

Sport mashg'ulotlari tamoyillari. Ular sport mashg'ulotlarining quyidagi tamoyillarida o'z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, mashg'ulot yuklamalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligi, yuklamalar dinamikasining o'ziga xos betakror to'lqinsimonligi, mashg'ulot jarayonining musobaqa nisbatlashgan siklliligi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi tamoyili. Kurashchilar mashg'ulotlariga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy va maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport mashg'ulotlarining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik yetakchi o'rin egallaydi. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi nisbatlari o'lchamini aniqlashda nafaqat uning tayyorgarlik darajasini, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat mashqlarini o'zlashtirishi, mashg'ulot yuklamalariga bardosh bera olishlarini hisobga olish lozim.

Mashg'ulot jarayonining o'ziga xosligi. Sport mashg'ulotlarining bu tamoyili mashg'ulot jarayonini butun yil davomida tashkil etishga qaratilgan bo'lib, unda mashqlanganlikning uzluksiz rivojlanishini ta'minlaydigan optimal yuklamalar hamda dam olish rejalashtiriladi. Kurashchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonining uzlukizligi uchta asosiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: o'quv mashg'ulot jarayoni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi lozim, har bir kelasi mashg'ulot ta'siri mashg'ulot jarayonida oldingi mashg'ulot iziga usma ust



tushishi lozim. Mashg'ulot jarayoni uzluksizligini tashkil qilishda hamma asosiy musobaqalarning yil davomida bir tekis taqsimlanishi ham katta ahamiyatga ega.

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish –bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi, ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Dars mashg'ulot jarayonining elementlar tarkibiy qismi hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlarining umumiy rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi: ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari: tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi: sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari: pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Yil davomida bir tekis taqsimlangan ma'suliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 34 tamakrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik mashg'ulotni tuzish bir siklli, ikkita makrotsikl asosida –ikki siklli, uchta makrotsikl asosida uch siklli deb ataladi. Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli mashg'ulot jarayonida “ikkitalik” va “uchtalik” sikllar, deb nom olgan variantlar doim qo'llaniladi. Mashg'ulot jarayonini oqiloni tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi: olingan ma'lumotlarni tahlil qilish: qaror qabul qilish va rejalashtirish: Zamonaviy kurash treneri mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim.

Yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur: ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu mashg'ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi: u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot mashqlarining ta'sir etish yo'nalishi: mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik: mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishning son darajasi sifatidagi hajmi.

Milliy kurashda hamma mashg'ulot mashqlari kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga bo'linadi.

Ma'lumki milliy kurashda musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati tezkor kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo'yishi bilan tavsiflanadi. Trener amaliy faoliyatida mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olishi lozim.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi-bu tavsif mashg'ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy va murakkab guruhlariga taqsimlanishini nazarda tutadi. Mashg'ulot mashg'ulotlarida oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur. Oddiy texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari, himoyalaniqlar, qarshi usullar, usullar bog'lanishlari, ya'ni ikki usul birikmasidan boshlanadi, ikkinchi parterda iborat usullar kiradi.

Yuklama hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning uning organizmiga ta'sir etish darajasi tushuniladi. Yuklama hajmi odatda hajm va shiddat ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi. Mashg'ulot dasturini tuzuvchi trener sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to'g'risida aniq hamda ishonchli ma'lumotga ega bo'lishi lozim, trener uning tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bila turib, mashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin.



Zamonaviy milliy kurash sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funktsional va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili milliy kurash turlari ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Yunon-Rum va erkin kurash bo'yicha musobaqalar qoidalari, umuman olganda, bir xil, faqat texnik harakatlarning baholanishida ba'zi farqlar bor. Musobaqa uch kun ichida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. g'olib eng kamida 6-7 ta bellashuvni 6 min. davomida o'tkazishi lozim. Sambo bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish tuzilmasi erkin hamda yunon-rum kurashiga yaqinroq. Reglament, g'olibni aniqlash shakli bir xil. Dzyudo bo'yicha musobaqalarni o'tkazish qoidalardan keskin farq qiladi. Kurashchi bir kun ichida tanaffussiz 5 min. davom etadigan 6-7 ta bellashuvni o'tkazadi. Har bir bellashuv hal qiluvchi hisoblanadi, chunki kurashchi mag'lubiyatga uchragan holda finalga chiqa olmaydi.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funktsional imkoniyatlarini oshirish. Jismoniy sifatlarni milliy kurashning o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi: Kurashchining organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. D.D.Safarova. Sport morfologiyasi. "VNESHINVESTPROM" nashriyoti. Toshkent 2015.
2. Dilobar S. The Importance of Physical Activity in Improving Population Health //JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING. – 2023. – T. 2. – №. 2. – С. 19-21.
3. Rahim S., Dilobar S. The development of a culture of healthy lifestyle in student girls through physical education and sports as a pedagogical problem //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – T. 12. – №. 2. – С. 69-73.
4. Shukurov R. ТАЛАБА–ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУҲИМ ВОСИТА СИФАТИДА //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 2. – №. 2.
5. Shukurov R. SOG'lom turmush tarzi MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH. Jismoniy tarbiya VA SPOR ORQALI TALABA QIZLAR PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2022. – Т. 12. – №. 12.
6. Abdullayev S. D., Sadriddinova D. H. HEALTH-SAVING APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN PRIMARY SCHOOL //Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. – 2021. – С. 9-16.
7. Абдулаев Ш. Д., Садриддинова Д. Х. Здоровьесберегающий подход на уроках физической культуры в начальной школе Health-saving approach in physical education lessons in primary school //ББК 74.005. 5я431+ 75я431 П781. – 2021. – С. 9.
8. Абдуллаев Ш. Д., Садриддинова Д. ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ //Редакционная коллегия. – С. 8.



9. Шукуров Р. С., Садриддинова Д. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА //ISBN 978_5_6049494_2_9. – 2022. – С. 277.
10. ELIĄCIK M. THE BOOK OF FULL TEXTS.
11. Abdullayev S. D., Sadriddinova D. H. HEALTH-SAVING APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN PRIMARY SCHOOL //Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. – 2021. – С. 9-16.
12. Dilobar S. TALABA QIZLARDA AN“ ANAVIY BO“ LMAGAN SPORT TURLARI BILAN SHUG“ ULLANISHNING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI //Uz-Conferences. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 783-786.
13. Абдуллаев Ш. Д., Садриддинова Д. Применение инновационных технологий в спорте //Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. – 2021. – С. 8-11.
14. Dilobar S. The Importance of Physical Activity in Improving Public Health //Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 16-18.
15. Ostonov J. S., Ibragimov M. M. Bokschi sportchilarda psixologik muhofazaning ijtimoiypsixologik xususiyatlari //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1534-1539.
16. Saliyev S. A., Ibragimov M. M. WAYS TO DEVELOP BOXERS'PHYSICAL SKILLS //International Scientific and Current Research Conferences. – 2022. – С. 98-102.
17. Sattorov A. E., Ibragimov M. Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1302-1307.
18. Ибрагимов М. БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ: 10.53885/edinres. 2022.26. 82.028 Ибрагимов М. Бухоро давлат университети 2 босқич магистранти //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 90-92.
19. Муниров Н. А. ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ASOSIDA UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA KURASH DARSLARINI TASHKIL ETISH: Munirov Nurali Alisherovich, o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 3. – С. 173-178
20. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures //Konferentsii.–2020. – 2020.
21. Azimov T. L. A., Munirov N. A. FUNCTIONAL ADAPTATION OF STUDENTS'ORGANISMS IN DISTANCE EDUCATION CONDITIONS //NeuroQuantology. – 2022. – Т. 20. – №. 22. – С. 1590-1594.
22. Садриддинова Д. Х. ЗНАЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ //ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ. – 2022. – С. 200-202.
23. Dilobar S. TALABA QIZLARDA AN“ ANAVIY BO“ LMAGAN SPORT TURLARI BILAN SHUG“ ULLANISHNING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI //Uz-Conferences. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 783-786.
24. Dilobar S. The Importance of Physical Activity in Improving Public Health //Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599). – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 16-18.



25. Azimov T. L. A., Munirov N. A. FUNCTIONAL ADAPTATION OF STUDENTS'ORGANISMS IN DISTANCE EDUCATION CONDITIONS //NeuroQuantology. – 2022. – T. 20. – №. 22. – С. 1590-1594.
26. Munirov N. JISMONIY TARBIYA MASHG ‘ULOTLARIDA BOLALAR RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK YOSH XUSUSIYATLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 1. – №. 1.
27. Alisherovich M. N. THEORY AND METHODOLOGY OF TYPES OF WRESTLING //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-3 (118). – С. 54-57.
28. Qoraboyev F. F. et al. THE ADVANTAGE OF INTERACTIVE METHODS IN IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL SYSTEM //PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS. – 2023. – Т. 2. – №. 19. – С. 42-45.
29. Qoraboyev F. F. CREATION OF A NATIONAL SYSTEM OF EDUCATION //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 102-105.
30. Qoraboyev F. F. NEW WAYS OF WORKING WITH STUDENTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 106-109.
31. Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN ENG YAXSHI TIKLANISH STRATEGIYALARI QANDAY BO ‘LISHI KERAK? //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2022. – Т. 5. – №. 4. – С. 1-6.
32. Shuhrat o‘g‘li Q. A., Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINI QANDAY TO ‘G ‘RI TANLASH KERAK //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 279-283.

