ISSN 2181-3833



RESEARCH FOCUS

INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL

VOLUME 4
ISSUE 10

2025

ABOUT US:
www.refocus.uz
t.me/research_focus

UO‘K: 796

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR MASHG‘ULOTLARIDA SPORT FORMASINI FUNDAMENTAL SHAKLLANTIRISH METODIKASI

X.X.Qurbonov
dotsent v.b., pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),
mustaqil izlanuvchi (DSc), [1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com.
https://doi.org/10.5281/zenodo.17458110

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini fundamental shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish natijasida olingan ma’lumotlar batafsil yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Mashg‘ulotlar, kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi, sport formasi, vosita, uslub.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: В данной стате подробно освещены данные, полученные в результате внедрения в практику методики поетапного применения программы тренировок, направленной на формирование спортивной формы бегунов на средние дистансии на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: Тренировки, осенне-зимний подготовительный этап, весенне-летний подготовительный этап, спортивная форма, средства, метод.

FUNDAMENTAL METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPORTS FORM IN MIDDLE-DISTANCE RUNNERS' TRAINING AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Abstract: This article details the data obtained as a result of the implementation of the methodology for the phased application of the training program aimed at forming the sports form of middle-distancye runners at the initial training stage.

Keywords: Training, autumn-winter preparatory stage, spring-summer preparatory stage, sports form, means, method.

KIRISH

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Hozirda dunyo miqyosida yengil atletika sport turi bo‘yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o‘sib borishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnalogiya va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib borishni taqozo etmoqda. Yengil atletikaning o‘rta masofaga yugurish turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko‘p yillik pedagogik jarayon bo‘lib, sport mashg‘ulotlarini bosqichli tashkil etish, yuklamalarni oqilona rejalashtirish hamda boshqarishni zamonaviy tizimlarini yaratishni talab etmoqda [1, 2, 7].

O‘rta masofaga yugurish turida sportchilar sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas’uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo‘ladi. Yuqorida aytganimizdek, sport formasi - bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir - sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko‘rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayonni tashkil etadi [3, 4, 5, 6].

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini shakllantirish tizimini ishlab chiqish va yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini shakllantirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash;

- boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini shakllantirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, tadqiqotni tashkil qilish, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullar va olingan natijalar tahlili.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Boshlang‘ich tayyorlov guruhiga sport bilan shug‘ullanishni xohlovchi, shifokor ko‘rigidan o‘tgan 9-10 yoshli umumta’lim maktablari o‘quvchilari qabul qilinadi. Sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish va yengil atletika sport turlari texnik elementlariga ega bo‘lishga qaratiladi. Yillik yuklamalar hajmi 312 soatni tashkil etadi. Mashg‘ulotlar haftasiga 6 soatdan iborat.

Boshlang‘ich tayyorlov guruhining ikkinchi yilida sog‘liqni mustahkamlashga har tomonlama garmonik rivojlanishni ta’minlash, yengil atletika turlari elimentlariga o‘rgatish vazifalari ko‘zda tutiladi. Shu bosqichda yillik yuklamalar 416 soatni tashkil etib haftasiga 8 soatdan to‘g‘ri keladi (1-rasm, 1, 2, 3-jadvallarga qarang).

1-jadval. Sport maktablarida o‘rta masofaga yuguruvchilar o‘quv guruhlariga ajratilgan o‘quv-mashg‘ulotlari soati hajmlarini taqsimoti

Shug‘ullanuv-chilar tayyorgarlik darajasi va bosqichlari	**Yoshi**	**O‘quv yili**	**O‘quv guruhlari bilan o‘quv-mashg‘ulot-ishlari** (haftalik yuklama)	**O‘quv guruhlaridagi o‘quvchilarning minimal soni**	**Yillik soatlar**
Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi	**9-10**	**1-yil**	**6**	**14-16**	**312**
	10-11	**2-yil**	**8**	**12-14**	**416**
O‘quv mashg‘ulot guruhi	11-12	1-yil	12	12-14	624
	12-13	2-yil	14	10-12	728
	13-14	3-yil	18	8-12	936
	14-15	4-yil	20	6-10	1040
	16-17	1-yil	24	5-6	1248
	17-18	2-yil	26	2-4	1352

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi	18-19	3-yil	28	2-3	1456
Oliy sport mahorati bosqichi	20+	Butun davrda	32	1-2	1664

O‘rta masofa yuguruvchilar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sport formasining fundamental bazasini bir bosqichli shakllantirish asoslari

1-bosqich:

Tayyorlov davri (fundamental bosqich):

- yillik tayyorgarlik siklida bosqichma-bosqich ixtisoslik turiga oid turli harakat elementlari va o‘yinlardan maqsadli foydalanish;
- tayyorgarlikning umumiy fundamental asoslarini yaratish;
- umumiy jismoniy tayyorgarlikni hosil qilish;
- jismoniy sifatlarini yoshga va ixtisoslikning tayyorgarlik bosqichi xususiyatlariga mos rivojalantirish.
- texnik harakatlarning oddiy elementlariga o‘rgatish;
- turga xos umumiy pisixologik tayyorgarlik bazasini shakllantirish;

funksional imkoniyatlarni bosqichma-bosqich oshirib borish.

(Musobaqa oldi bosqichi):

- mashqlarni makon va vaqt jihatidan aniq bajarishga erishish;
- muskullarning ortiqcha kuchlanishini yo‘qotish va optimallashtirish;
- energiya va ish qobilyatini to‘g‘ri taqsimlagan holda optimal harakat qilish.

Musobaqa davri:

- musobaqalarda ishtirok etish bo‘yicha tasavvur hosil qilish hamda dastlabki ishtirok etish orqali ko‘nikmalarni shakllantirish.

O‘tish davri:

- musobaqalardan keyingi yuzaga keladigan turli holatlardan kelib chiqib maqsadli tiklash tadbirlarini qo‘llash.

2-jadval. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofaga yuguruvchilarning kuzgi-qishki mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Chorshanba	Juma
1	Tortuvchi mikrosikl	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daq.; Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Zinaga pastdan yuqoriga oyoqlarni bir teks yelka kengligida qilib sakrab chiqish 10 daq.; Tiklovchi yugurish 800	Sport o‘yinlari 60 daqiqa. 2x600 m. Qorin mushaklari uchun 5 xil mashq 20 martadan 4 seriya. Tiklovchi yugurish 400 m.	Kross – 30 daqiqa 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. kiyiksimon yugurish: Chigal yozdi (gimnastik mashqlar) mashqlari 10-15 daqiqa. Sport o‘yinlari 10-15 daqiqa.

		m.		
2	Hajmli mikrosikl	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - kuch, qorin va bel mushaklari uchun mashqlar.	Sekin yugurish 2 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,3 km. Yugurish.-4x400 m. (175 zar/daq.) 4 daqiqa dam olish. Tiklovchi yugurish 400 m.
3	Rivojlan-tiruvchi mikrosikl	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Fartlek - 3 km. Yengil yugurish 2 km. (140-150 zar/daq.) URM -10 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -10 daqiqa.
4	Qishki musobaqa oldi mikrosikl	Kross - 2 km. (160 zar/daq.). Tiklovchi mashqlar - 20 daqiqa. Tezlik. - 4x60 m.	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq). Tezlik- 4x60 m. Tiklovchi mashqlar -10 daqiqa.	Sekin yugurish 1 km. URM-10 daqiqa. Maxsus mashqlar -2x80 m. Tezlikka yugurish - 4x60 m. Yugurish- 2x100 m. 4 daqiqa dam olish.
5	Qishki musobaqa	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. 2x60 m. yugurish. - 2x100 m. (180 zar/daq.). Sakrash 3-5-qadam.	Sekin yugurish 1 km. URM-10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -4x60 m. Yugurish. - 2x200 m. 4 daq dam olish.	Sekin yugurish 3 km. URM- 15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. - 2x60 m. Ritmik yugurish - 100+150+200 m. (musobaqa tezligida).

3-jadval. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofaga yuguruvchilarning bahorgi – yozgi mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Chorshanba	Juma
1	O‘tish mikrosikli	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 10 daqiqa.	Sport o‘yinlari -90 daqiqa. URM - 15 daqiqa yoki yengil atletika mashqlari – 20 daq.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.
2	Stabillash - tirilgan	Kross - 1 km. (150 zar /daq.). URM -10 daqiqa.	Sekin yugurish 2 km. URM -20 daqiqa.	Kross – 3 km. (150-160 zar/daq). Tezlikni

	mikrosi kl	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar 30 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km. Tezlikka yugurish,- 2x80 m. Yugurish. 2x100 m. 4 daq. dam olish (170 zar/daq).	rivojlantiruvchi mashqlar- 30 daqiqa.
3	Yozgi musoba qa oldi mikrosi kl	Sekin yugurish 3 km. URM va Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Tezlikka yugurish. 4x50 m. (170 zar/daq.), 4 daqiqa dam olish.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Kross -3 km. (150-160 zar/daq.) URM - 20 daqiqa.
4	Yozgi musoba qa mikrosi kl	Sekin yugurish 2 km. URM - 20 daqiqa. Tezlik - 2x80 m. 2x100 (175/ daq.), shiddat 90% maks. 4 daqiqa dam olish.	Kross - 2 km. (150 zar/ daq.). URM-20 daqiqa.	Musobaqalar
	Yengila sh- tirilgan mikrosi kl	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 300 m.	Kross - 2 km. (160 zar/daq). Sport, o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross - 3 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.
6	O‘tish- kirish mikrosi kli	Kross - 2 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Sport o‘yinlari – 60 daqiqa. URM – 20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 400 m.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzulishining kuzgi-qishki va bahorgi – yozgi tayyorgarlik bosqichlari uchun maxsus ishlab chiqilib mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi.

Yil bo‘yi bo‘lib o‘tadigan musobaqalarda sport formasini shakllanishida, nazorat va saralash musobaqalarida yaxshi natijalarni qayd etgani holda asosiy musobaqalar oralig‘ida natijalar sezlarli ravishda pasayishi holatlari kuzatilsa, sport formasining barqaror emasligini ko‘rsatadi.

Yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida sport formasining tashkil topishi va uning asosiy musobaqalar davrida barqarorligini tushirmasdan ushlab turish va oldingi ishtirok

etgan musobaqalardagi eng yaxshi natija yangilansa, sportchini sport formasida deb baholashimiz mumkin.

O‘rta masofaga 800 - 1500 m. yugurish tezligi dinamikasini taqqoslab, turli xil taktik variantlarda o‘tkazilgan yugurishlarda shuni takidlash mumkinki, eng kuchli sportchilarning ko‘pchiligi marraga 200 - 300 m. oxirgi 100 m.gacha yugurish tezligini oshiradilar. Segment chastotaning oshishi hisobiga imkon qadar tez ishlaydi. 800 va 1500 metrga yugurishda masofaning ikkinchi yarmini minimal pasayish bilan bosib o‘tish lozim.

Biz yuqorida tajriba guruhi sinaluvchi sportchilari bilan o‘tkazilgan tadqiqotimizda aynan mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik haftasi, rivojlantiruvchi, va maxsus musobaqa oldi tayyorgarlik mikrosikllari bo‘yicha mashg‘ulotlarda olib borildi.

Yillik tayyorgarlik siklida o‘rta masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot maqsad va vazifalari, mashg‘ulot davrlari va mavsumga qarab mazmun hamda shakl jihatidan rang - barang bo‘lishi lozim. Mashqlarning murakkabligi, hajm va shiddati, soni, vaqt, mavsum va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab o‘zgarishi hisobga olindi (4-jadvalga qarang).

4-jadval. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofaga yuguruvchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha umumiy tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari		Tajriba guruhi (n=12)				Nazorat guruhi (n=12)			
			$\overline{X}$ ±σ	V %	t	P	$\overline{X}$ ±σ	V %	t	P
1	30 m. yugurish (s.)	T-B	6,9±0.2	1,73	3,92	<0,001	6,8±0.2	1,61	2,52	<0,05
		T-O	6,5±0.3	2,24			6,6±0.3	2,92		
2	60 m. yugurish (s.)	T-B	11,3±0,8	3,15	4,81	<0,001	11,2±0,8	3,99	1,95	<0,1
		T-O	10,8±1,7	0,47			10,9±1,7	3,96		
3	100 m. yugurish (s.)	T-B	14,3±1,2	2,14	3,94	<0,001	14,2±1,5	2,97	2,57	<0,05
		T-O	13,8±1,4	2,66			13,9±1,4	2,99		
4	200 m. yugurish (s.)	T-B	33,5±1,3	1,48	4,37	<0,001	32,7±1,2	1,23	2,48	<0,05
		T-O	29,1±1,4	1,17			30,1±1,3	1,60		
5	800 m. yugurish (s.)	T-B	210,1±1,5	1,26	4,14	<0,001	209,4±1,5	1,46	2,86	<0,05
		T-O	204,9±2,2	1,85			207,8±2,1	1,51		
6	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm.)	T-B	110±4,49	1,97	4,95	<0,001	112±4,49	2,29	3,17	<0,01
		T-O	116±5,24	2,21			115±5,27	2,11		
7	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, (sm.)	T-B	201±16,2	2,36	3,12	<0,05	203±17,1	3,36	2,2	<0,05
		T-O	209±13,97	2,23			207±16,94	2,93		

O‘rta masofaga yuguruvchilar musobaqa davrida sport formasini barqarorlashtirish bo‘yicha biz tomonimizdan ishlab chiqilgan takomillashgan mashg‘ulot dasturini pedagogik tajribada qo‘llash orqali olingan natijalar bo‘yicha quyidagicha qayd etildi:

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida 30 m. masofaga yugurishda 6,9±0.2 soniya, tadqiqot oxirida 6,5±0.3 soniya o‘sish 0.4 soniya 3,3% ga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 6,8±0.2 soniya, tadqiqot oxirida 6,6±0.3 o‘sish 0.2 soniya 2,4% ga o‘zgardi P<0,05 ga teng bo‘ldi. 60 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari tadqiqot boshida 11,3±0,8 soniya, tadqiqot oxirida 10,8±1,7 o‘sish 0.5 soniya 5,2% ga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 11,2±08 soniya, tadqiqot oxirida 10,9±1,7 o‘sish 0.3. soniya 3,1% ni tashkil etib P<0,1 ga teng bo‘lishi bilan izohlandi.

Tajriba guruhida 100 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 14,3±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 13,8±1,4 o‘sish 0.5 soniya 4 % ga yaxshilanib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 14,2±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 13,9±1,4 o‘sish 0.3 soniya 3,2% ga o‘sib P<0,05 ni tashkil etdi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 33,5±1,3 soniya, tadqiqot oxirida 29,1±1,3. o‘sish 0.4 soniya 2,3% ni tashkil etib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 32,7±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 30,1±1,3 o‘sish 0.2 soniya 1,4% ga yaxshilanib P<0,05 ga teng bo‘ldi.800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 210,1±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 204,9±2,2 o‘sish 0.6 soniya 2,7% ga yaxshilandi va P<0,05 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 209,4±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 207,8±2,1 o‘sish 2.4 soniya 1,7% ga yetdi va P<0,05 ni tashkil etdi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 110±4,49 sm., tadqiqot oxirida 116±5,24 sm. o‘sish 6 sm., 4,2% ga yaxshilandi hamda P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 112±4,49 sm., tadqiqot oxirida 115±5,27 sm. o‘sish 4 sm. 2,5% ga yaxshilanib P<0,01 ga teng bo‘ldi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 201±16,2 sm., tadqiqot oxirida 209±13,97 sm. o‘sish 8 sm. 3,3% ga yaxshilanib P<0,01 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 203±17,1 sm., tadqiqot oxirida 207±16,94 sm. o‘sish 4 sm. 2,6% ga yetib P<0,05 ga teng ekanligi olingan natijalar orqali o‘z isbotini topdi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun rejalashtirilgan mikrosikllar yukalamalarini bosqichli holda qo‘llash orqali o‘tkazilgan tadqiqotimizda tortuvchi, hajmli, rivojlantiruvchi, maxsus musobaqa oldi va qishki musobaqa mikrosikllarida olib borildi hamda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab berishga imkon berdi.

XULOSALAR

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini fundamental shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish samaradorligi P<0,001 ga teng bo‘lganligi, ma’lumotlar asosida va pedagogik tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda sport turining xususiyatlari va sportchilar malakasini hisobga olgan xolda yondashish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2017. –B 128.
2. Бондарчук А.П. Управление тренровчним проссесом спорсменов високого класса. - М.: Олимпия пресс 2007. 148 с.

3. Safarova D.D., Syeydaliyeva L.D., Sultanova Yu.M., Nurbayev B.Sh., Musayyeva U.A., Seryebryakova V.V., Sagatov D.A. Sport fiziologiyasi. darslik. Toshkent, 2018. 157 b.
4. Олимов М.С. Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари (югуриш турлари мисолида). Ўз Рес. ОАК. п.ф.д. (DSc) диссетацияси. Чирчиқ-2023. –Б. 213-214.
5. Khurshid Kurbonov. The effectiveness of the phased application of a set of special exercises aimed at improving athletic fitness during the annual training of middle-distancye runners. Eurasian Journal of Sport Science, Tachkent. 2024; 1(1): 38-43 https://eajss.uz.
6. Khurshid Kurbonov. Effectiveness of improving the sports performance of middle-distance runners in the process of training sessions of one-year preparation. Eurasian Journal of Sport Science. Tachkent. 2024; 1 (2): 231-234. https://eajss.uz.
7. Qurbonov X.X. O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi. O‘z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2024. –B. 93-95.

20. **MILIY HARAKATLI O‘YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLASHNING SAMARADORLIGI** 113
Parmonov Akmal Abdupattoyevich
21. **PARA DZYUDO MASHG‘ULOTLARIDA XARXIL KURASH TURLARI TEXNIKLARIDAN FOYDALANISHDA INNOVASION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI** 117
To‘ychiyev T. S.
22. **BO‘LAJAK TEXNOLOGIK TA’LIM O‘QITUVCHILARINING TEXNIK IJODKORLIGINI RIVOJLANTIRISHDA “PMI” METODIDAN FOYDALANISH** 122
Tuxtasinov Maqsadjon Murodjon o‘g‘li
23. **BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR MASHG‘ULOTLARIDA SPORT FORMASINI FUNDAMENTAL SHAKLLANTIRISH METODIKASI** 128
X.X.Qurbonov
24. **SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI BIRINCHI YILIDA O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI** 136
X.X.Qurbonov
25. **10-14 YOSHLI OG‘IR ATLETIKACHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH MASALALARI** 148
Zokirov Ravshanbek To‘lqinboy o‘g‘li
26. **СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРУДНОСТЕЙ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ СТУДЕНТЫ НЕФИЛОЛОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РУССКОГО ЯЗЫКА** 152
Абдулхакимова Новбахор Тойиржановна

14.00.00 – Tibbiyot fanlari

27. **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ С ТРАВМОЙ СПИННОГО МОЗГА: ПРОСПЕКТИВНОЕ КОНТРОЛИРУЕМОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ** 157
Давранов Эшбой Эгамкулович, Кадиров Жонибек Файзуллаевич, Хамидов О.А., Гайбуллаев Ш.О.
28. **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КЛИНИЧЕСКИХ, НЕЙРОСОНОГРАФИЧЕСКИХ И ТОМОГРАФИЧЕСКИХ ДАННЫХ ПРИ ЛИКВОРОДИНАМИЧЕСКИХРАССТРОЙСТВАХ У ДЕТЕЙ** 167
Ибрагимова Шахзода Умидовна, Эргашев Сухроб Сайидович, Абдукодырова Шахноза Бахроновна
29. **КЛИНИКО-МИКРОБИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСТРЫХ ДИАРЕЙНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** 173
Мукаррам Салимджановна Шаджалилова, Нозимахон Камолиддин қизи Зупарова