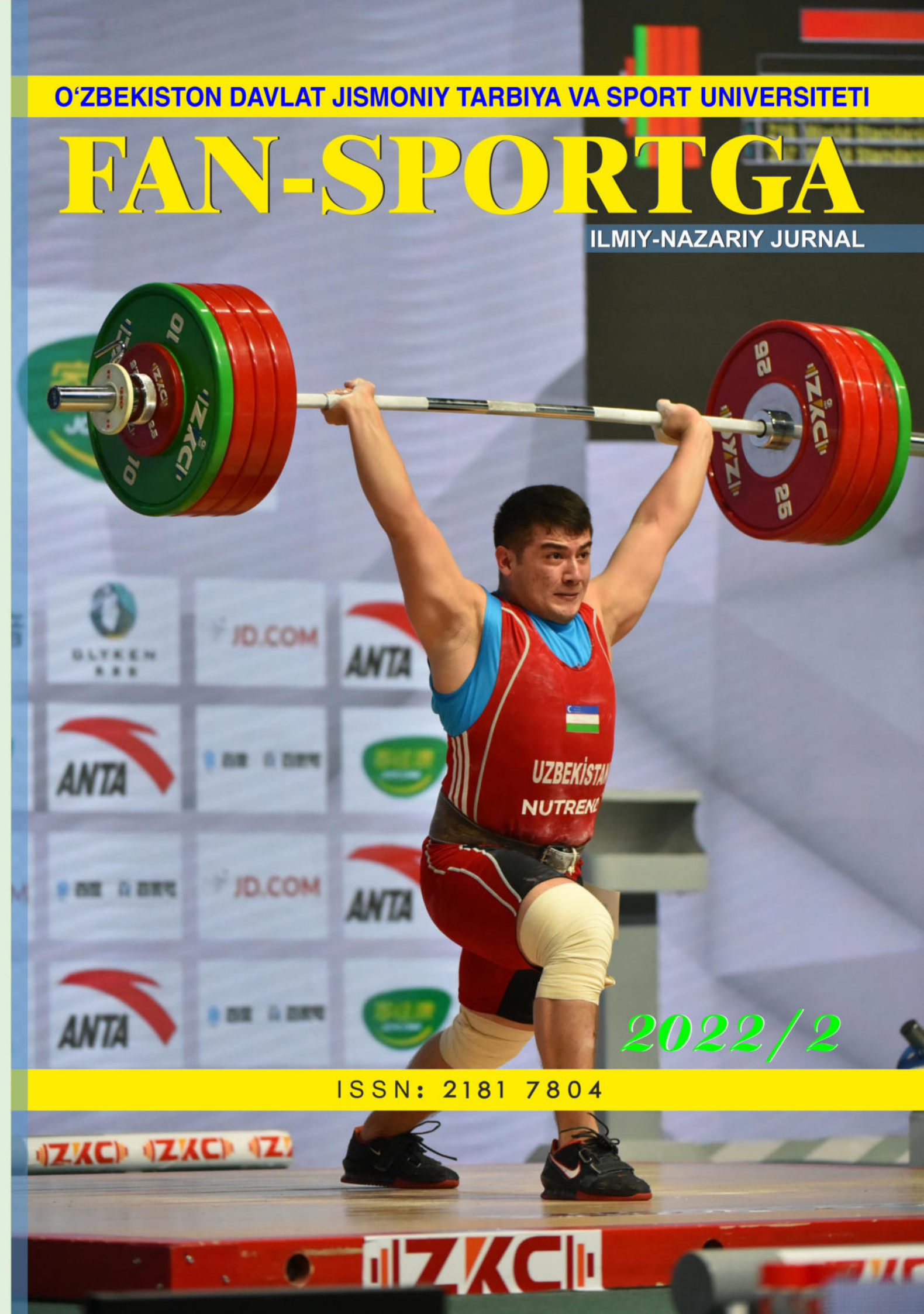
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



2022/2

ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2022/2

Бош муҳаррир
Маҳмуджон БОЛТАБАЕВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Рашид МАТКАРИМОВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:
И.А.Ахмедов, К.Ф.Баязитов, С.Б.Репкин (Беларусь Республикаси), М.У.Арзиқулов, М.Х.Миржамолов, Г.В.Коробейников (Украина Республикаси), А.С.Кишкин (Россия Федерацияси), И.П.Сивохин (Қозоғистон Республикаси), А.Анарбаев (Қозоғистон Республикаси), М.В.Синютин (Россия Федерацияси), Ш.Х.Ханкелдиев, Ф.А.Керимов, Д.Х.Умаров, С.С.Тажибаев, С.Р.Давлетмуратов, Л.Т.Абдухалилова, А.А.Тилляходжаев, З.С.Артиқов, А.К.Эштаев, М.Н.Умаров, А.А.Пулатов, Д.Н.Арзиқулов, К.Ш.Зиядуллаев, О.Ж.Дадабаев, Б.Ж.Мамбетов, А.Н.Шопулатов, Ш.Х.Тоштурдиев, А.С.Гонашвили, Ф.М.Яқубов.

Техник таҳририят таркиби:
Ш.С.Ёлдашов, Р.А.Бурнашев, А.Б.Жуманиёзов.

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

С.А. Эштаев., Б.Б. Мусаев., М.Э. Сулейманов – Work-out спортида статик машқлар (мослама) ёрдамида ўргатиш усуллари. 3

С.Ф. Ашуркова., Э.У. Худайбергенова – Влияние подвижных игр на развитие скоростной выносливости у волейболистов в возрасте 10-12 лет. 5

М.Х. Миржамолов – Пара-спортчиларнинг кинематик ҳаракат имкониятлари таҳлили. 8

Д.Н. Рахматова – Кўп йиллик тайёргарлик даврида югурувчилар ўқув-машғулот жараёнининг мониторинги. 10

Н.Р. Умматов – Узоқ масофаларга югурувчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнида тактик ҳаракатларни қўллаш самарадорлиги. 12

Б.З. Каримов – Оценка уровня физической подготовленности молодых баскетболистов-школьников 16-17 лет. 15

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчиларнинг спорт формасига таъсир эътувчи омиллар таҳлили. 16

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларнинг симметрия ва ассимметрия ҳаракатлари бўйича анкета сўровнома таҳлили. 20

Д.Б. Шаймарданов – Мини-футбол ўйинида амалга ошириладиган техник-тактик ва ҳаракат фаолиятларини ўрганиш. 23

Н.С. Курбанова – Методика повышения уровня физической подготовленности студенток вузов спортивной направленности. 26

И.А. Мирзабеков – Показатели физических качеств борцов, занимающихся борьбой на поясах во взаимосвязи со структурой их физической подготовленности. 28

С.Р. Шакирзянова – Особенности структуры и содержания программы начальной предпрофессиональной подготовки таможенной службы. 31

Б.У. Қаюмов – Оғир атлетикачиларда даст кўтариш техникасини такомиллаштиришга йўналтирилган парциал машғулот юкламаларини режалаштириш. 34

Ш.Х. Тоштурдиев – Ёш оғир атлетикачиларнинг даст кўтаришга ёрдам берувчи махсус машқларини илмий-назарий тавсифлари. 37



Мустақил изланувчи
Х.Х. ҚУРБОНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
xurshid@qurbonov.com

ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ СПОРТ ФОРМАСИГА ТАЪСИР ЭЪТУВЧИ ОМИЛЛАР ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной статье описаны факторы, влияющие на стабильность спортивной формы в соревновательном периоде годичного цикла подготовки у бегунов на средние дистанции. Данные получены в ходе анкетирования, в котором принимали участие тренеры.

Ключевые слова: *годичный цикл подготовки, соревновательный период, стабильная спортивная форма, функциональная подготовка, физическая подготовка, средства, методы.*

Annotation

Мазкур мақолада ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида спорт формасини барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омиллар юзасидан, ўрта масофага югурувчи спортчиларни тайёрловчи мураббийлар билан ўтказилган анкета-сўровномаси натижалар таҳлили баён этилган.

Калит сўзлар: *йиллик тайёргарлик машғулотлари, мусобақа даври, барқарор спорт формаси, омил, функционал тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, восита, усул.*

This article depicts detailed information on the factors influencing the stability of the sport during the annual training of middle-distance runners, as well as the analysis of the results of a questionnaire survey conducted with coaches training middle-distance runners.

Key words: *annual training sessions, competition period, sustainable athlete condition , factor, functional training, physical training, means, method.*

Долзарблиги. Ўрта масофага югурувчиларимиз томонидан қайд этилган натижаларни таҳлил қилиб айтишимиз мумкинки, саралаш мусобақаларида яхши натижаларга эришилмоқда аммо, асосий мусобақаларда натижалар пасайиши ҳолатлари ҳам кузатилмоқда. Ўрта масофага югурувчилар натижаларининг бундай тарзда қайд этилиши йиллик тайёргарлик машғулотлари жараёнида спорт формаси ташкил топишига ҳамда мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омиллар деярли ҳисобга олинмаслиги асосий сабаблардан бири саналади [1,6].

Спорт формасига кириб олгандан кейин, уни бутун масъулиятли мусобақалар давомида сақлаб туриш ва спорт ютуқларига эришишга айлантириш вазифаси пайдо бўлади. Юқорида айтганимиздек, спорт формаси – бу фақат ҳолатгина эмас, балки жараён ҳамдир – спортда ютуқларга эришишга тайёр эканликни кўрсатувчи барча фазилат, малака, маҳоратларни узлуксиз такомиллаштириб борувчи жараён ҳамдир [2,7]. Спорт формасига таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш орқали мусобақа цикларида спортчилар томонидан эришилган тайёргарлик даражасини максимал даражада кўрсатиб бера олиш ва спорт формасини барқарор ушлаб туришлари учун кенг имкониятлар яратиб берилишига хизмат қилади. Тадқиқот иши мавзусига доир илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш жараёнида аниқландики, спорт формаси бўйича маълумотлар умумий тарзда берилган лекин, спорт формасига таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш афзалликларига алоҳида тўхталиб ўтилмаган.

Юқори даражали машқланган ҳолатда (спорт формасида) спортчи ўз фаолиятида жисмоний техник ва тактик натижаларнинг маълумотларини сифатлироқ кўрсата олади [4]. Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотлари жараёнида спорт формасига таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш натижасида, улар таркибини тизимли равишда шакллантириш ва зарарли томонларини бартараф этишнинг самарали йўлларини ишлаб чиқиш ҳамда машғулотларда қўллаш, кечиктириб бўлмас долзарб масалалардан бири ҳисобланади [3,5].

Тадқиқотнинг мақсади. Ўрта масофага югурувчилар спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида барқарор ушлаб туришга таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Тадқиқот ишининг вазифалари:

– ўрта масофага югурувчилар спорт формасини мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омиллар юзасидан илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;

– ўрта масофага югурувчилар спорт формасини мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омиллар юзасидан махсус анкета-сўровномаси ўтказиш ва олинган натижаларни таҳлил қилиш;

– ўрта масофага югурувчилар спорт формасини мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилиши бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг усуллари. Педогогик кузатув, назарий таҳлил ва умумлаштириш, анкета-сўровномаси ва математик-статистик усуллар қўлланилди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Тадқиқот ўтказиш учун ишлаб чиқилган анкета сўровномаси 10 та саволдан иборат бўлиб, улар қуйидагича ифода этилди:

1. Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнида спорт формасининг ташкил топиши ва мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омилларни нималар ташкил этади деб ҳисоблайсиз?

2. Ўрта масофага югурувчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор бериш керак деб ҳисоблайсиз?

3. Ўрта масофага югурувчилар техник-тактик тай-

ёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор бериш керак деб ҳисоблайсиз?

4. Ўрта масофага югурувчилар психологик тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор бериш лозим?

5. Ўрта масофага югурувчилар функционал тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор қаратиш муҳим?

6. Спорт формаси баҳолаш ва назорат қилишнинг қандай восита - усуллари ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ўйлайсиз?

7. Ташкил топган спорт формасини баҳолашнинг қандай мезонлари ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ҳисоблайсизми?

8. Иш қобилиятини қайта тиклаш бўйича қандай махсус машқлар ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ҳисоблайсизми?

9. Ўрта масофага югурувчиларнинг спорт формасини такомиллаштиришга қаратилган махсус дастур ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ҳисоблайсизми?

10. Ўрта масофага югурувчилар спорт формасининг қандай модел кўрсаткичлари ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ўйлайсизми?

1-жадвал

Ўрта масофага югурувчиларнинг 34 нафар мураббийлари билан ўтказилган анкета-сўровномаси натижалари таҳлили

Т/Р	Анкета саволлари	Жавоб мазмуни	
		Ҳа	Йўқ
1	Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнида спорт формасининг ташкил топиши ва мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омилларни нималар ташкил этади деб ҳисоблайсиз?	29	5
2	Ўрта масофага югурувчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор бериш керак деб ҳисоблайсиз?	27	7
3	Ўрта масофага югурувчилар техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор бериш керак деб ҳисоблайсиз?	30	4
4	Ўрта масофага югурувчилар психологик тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор бериш лозим?	32	2
5	Ўрта масофага югурувчилар функционал тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор қаратиш муҳим?	31	3
6	Спорт формаси баҳолаш ва назорат қилишнинг қандай восита - усуллари ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ўйлайсиз?	28	6
7	Ташкил топган спорт формасини баҳолашнинг қандай мезонлари ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ҳисоблайсизми?	32	2
8	Иш қобилиятини қайта тиклаш бўйича қандай махсус машқлар ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ҳисоблайсизми?	30	4
9	**Ўрта масофага югурувчиларнинг спорт формасини такомиллаштиришга қаратилган махсус дастур** ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ҳисоблайсизми?	31	3
10	**Ўрта масофага югурувчилар спорт формасининг** қандай **модел кўрсаткичлари** ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ўйлайсизми?	30	4

Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнида спорт формасининг ташкил топиши ва мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омилларни нималар ташкил этади деб ҳисоблайсиз? деган саволга 29 нафар мураббий “ҲА” деб, 5 нафар мураббий томонидан эса, “ЙЎҚ” деб жавоб берилди.

Ўрта масофага югурувчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор бериш керак деб ҳисоблайсиз? деган саволга 27 нафар мураббий “ҲА” деб, 7 нафар мураббий томонидан эса, “ЙЎҚ” деб жавоб берилди.

Ўрта масофага югурувчилар техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор бериш керак деб ҳисоблайсиз? деган саволга 30 нафар мураббий “ҲА” деб, 4 нафар мураббий томонидан эса, “ЙЎҚ” деб жавоб берилди.

Ўрта масофага югурувчилар психологик тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор бериш лозим? деган саволга 32 нафар мураббий “ҲА” деб, 2 нафар мураббий томонидан эса, “ЙЎҚ” деб жавоб берилди.

Ўрта масофага югурувчилар функционал тайёргарлигини такомиллаштиришда нималарга этибор қаратиш муҳим? деган саволга 31 нафар мураббий “ҲА” деб, 3 нафар мураббий томонидан эса, “ЙЎҚ” деб жавоб берилди.

Спорт формаси баҳолаш ва назорат қилишнинг қандай восита – усуллари ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ўйлайсиз? деган саволга 28 нафар мураббий “ҲА” деб, 6 нафар мураббий томонидан эса, “ЙЎҚ” деб жавоб берилди.

Ташкил топган спорт формасини баҳолашнинг қандай мезонлари ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ҳисоблайсизми? деган саволга 32 нафар мураббий “ҲА” деб, 2 нафар мураббий томонидан эса, “ЙЎҚ” деб жавоб берилди.

Иш қобилиятини қайта тиклаш бўйича қандай махсус машқлар ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ҳисоблайсизми? деган саволга 30 нафар мураббий “ҲА” деб, 4 нафар мураббий томонидан эса, “ЙЎҚ” деб жавоб берилди.

Ўрта масофага югурувчиларнинг спорт формасини такомиллаштиришга қаратилган махсус дастур ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ҳисоблайсизми? деган саволга 31 нафар мураббий “ҲА” деб, 3 нафар мураббий томонидан эса, “ЙЎҚ” деб жавоб берилди.

Ўрта масофага югурувчилар спорт формасининг қандай модел кўрсаткичлари ишлаб чиқилиши ва амалиётда қўлланилиши, спорт натижаларининг барқарор ўсишига хизмат қилади деб ўйлайсизми? деган саволга 30 нафар мураббий “ҲА” деб, 4 нафар мураббий томонидан эса, “ЙЎҚ” деб жавоб берилди.

Ўтказилган анкета сўровномаси бўйича олинган маълумотларга асосланиб айтишимиз мумкинки, кўпчилик мураббийлар, ўрта масофага югурувчилар спорт формасини, йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида, барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омиллар бўйича етарлича маълумотга эга эмасликлари аниқланди.

Бизнинг фикримизча, ўрта масофага югурувчилар

спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омиллар бўйича доимий назорат олиб бориш орқали, спортчилар натижаларининг барқарор ўсишига еришишларида, самарали ёндашув ҳисобланади. Ўрта масофага югурувчилар спорт формасини, йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омилларни тизимли асосда таҳлил қилиб бориш, уларнинг салбий тасирини камайтириш ёки бартараф этилишига хизмат қилади.

Амалий тавсиялар

1. Йиллик тайёргарлик машғулотларида, спорт формаси ва жисмоний тайёргарликнинг алоқадор хусусиятларини ўрганиш ҳамда тахлил қилиш, зарур ҳолларда ўзгартиришлар киритиш лозим.

2. Йиллик тайёргарлик машғулотларида, спорт формаси ва техник-тактик тайёргарликнинг алоқадор хусусиятларини ўрганиш ва таҳлил қилиш зарур ҳолларда ўзгартиришлар киритиш лозим.

3. Йиллик тайёргарлик машғулотларида, спорт формаси ва психологик тайёргарликнинг алоқадор хусусиятларини ўрганиш ва таҳлил қилиш тегишли вазиятларда ўзгартиришлар киритиш лозим.

4. Йиллик тайёргарлик машғулотларида, спорт формаси ва спортчининг функционал тайёргарлигидан келиб чиқиб, юклама турлари ва шиддат зоналарига зарур ҳолларда ўзгартириш ёки қўшимчалар киритиш мақсадга мувофиқ.

5. Йиллик тайёргарлик машғулотларида, спорт формаси ва мусобақаларнинг йиллик тақвим режаси бўйича спортчиларнинг мусобақаларда иштирок этиш сонининг ҳар бир спортчи учун аниқ меъёри белгилаб олиниши лозим.

6. Йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида спорт формасини барқарор ушлаб турилишида, иқлим ва об-ҳаво шароитларини таъсирини инобатга олиш мақсадга мувофиқ.

7. Йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида спорт формасини барқарор ушлаб турилишида, спортчининг “Спорт разряди” алоқадорлигини ҳисобга олиш керак.

8. Йиллик тайёргарлик машғулотларида, юклама ҳажми ва шиддати меёрлаш ва унинг ўсиб бориш тенденсиясини ҳисобга олиш лозим.

9. Йиллик тайёргарлик машғулотларида восита ва усулларни қўллашда машғулот характерини ҳисобга олган холда ўзгартиришлар киритилиб туриши зарур.

10. Машғулотлар давомида ва ундан сўнг дам олиш турлари ва тиклаш воситаларини қўллашда машғулот хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри қўллаш лозим.

Биз тадқиқотни олиб боришда, ўрта масофага югурувчилар спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш нуқтаи-назаридан ёндашилди.

Ўрта масофага югурувчилар спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омиллар юзасидан, ўрта масофага югурувчи спортчиларни тайёрловчи мураббийлар билан ўтказилган анкета-сўровномаси бўйича олинган маълумотлар мазмуни тадқиқотда иштирок этган барча мураббий ва мутахассислар фикри бир хил ёки бир-бирига мазмунан боғлиқ хулосаларни шаклланишига хизмат қилди.

Биз олиб борган тадқиқот ишининг бош мақсади эса, ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида спорт формасини барқарор ушлаб туришга таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилишдан иборат эди. Биз томонимиздан ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари кутилган самарадорликка эришганлигимизни асослаб берди.

Хулоса. 1. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш давомида маълум бўлдики, ўрта масофага югурувчилар спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида барқарор ушлаб туришга таъсир этувчи омиллар бўйича олимлар томонидан алоҳида тадқиқот ишлари олиб борилмаганлиги аниқланди.

2. Тадқиқотдан олинган натижалар математик-статистик усулдан фойдаланилган ҳолда таҳлил қилинганда, ўрта масофага югурувчилар спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида, барқарор ушлаб туришга таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш орқали ушбу омилларнинг салбий таъсир этишининг олдини олиш ва бартараф этиш орқали машғулотларни олиб бориш самарадор ёндашув эканлиги, ўтказилган анкета-сўровномаси натижалар орқали ўз тасдиғини топди.

3. Ўрта масофага югурувчилар спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омиллар юзасидан, ўрта масофага югурувчи спортчиларни тайёрловчи мураббийлар билан ўтказилган анкета-сўровномаси натижаларига асосланган ҳолда амалий тавсиялар ишлаб чиқилди. Ўтказилган педагогик тадқиқот натижаларидан келиб чиқиб айтишимиз мумкинки, ўрта масофага югурувчилар спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилишда спорт турининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ёндашиш тавсия этилади.

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. ПФ-5924-сон.

2. Саламов Р.С. “Спорт машғулотининг назарий асослари”. Т.2005. 132 б.

3. Бондарчук А.П. “Управление тренровчним процсесом спорцменов високого класса”. – М.: Олимпия пресс 2007 г. 148 с.

4. Арзиқулов Д.Н. “Спорт психологияси”. Т. 2021 й. 306 бет.

5. Олимов М. С. “Ўрта масофаларга югурувчи спортчи талабаларни ЎзДЖТИ ўқув юкламасига мослаштирилган мусобақа олди тайёргарлиги дастури бўйича мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги”. Т: 2011 й. 68 б.

6. Qurbonov X.X. “Sport formasini ushlab turish davomiyligini oshirish texnologiyasi”. Magistrlik dissertatsiyasi. Chirchiq-2018 y. 116 bet.

7. Qurbonov X.X. “Yillik tayyorgarlik siklida uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport formasini takomillashtirish”. Ilmiy maqola. “Fan sportga” ilmiy nazariy jurnal. 2020 y. 3-son 28-31 bet.