

IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARNI PARA YENGIL ATLETIKANING YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA O'RGATISH USLUBIYATI

Abdiyev Sherzod Abduraxmonovich

Paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti

“Paralimpiya sport boshqaruvi” kafedrası (PhD) dotsenti.

E-mail: abdiyevsherzod016@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11480496>

Annotatsiya: Maqolada, imkoniyati cheklangan sportchilarni jismoniy rivojlantirishda para yengil atletikaning sakrash vosita va usullarini qo'llash orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishni amalda isbotlashdan iboratdir.

Kalit so'zlar: Imkoniyati cheklangan, para yengil atletika, sakrash turlari, zaif ko'ruvchi, adaptiv, nozologiya, sport tasniflar, rivojlantirish.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ БЕГЕ И ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ.

Аннотация: В статье в физическом развитии спортсменов с ограниченными возможностями практически обосновано улучшение физической подготовленности за счет использования прыжковых средств и методов паралимпийской легкой атлетики.

Ключевые слова: Инвалиды, паралимпийская атлетика, виды прыжков, инвалиды по зрению, адаптивные, нозология, спортивные классификации, развитие.

METHODOLOGY OF TRAINING ATHLETES WITH DISABILITIES IN PARA ATHLETICS RUNNING AND LONG JUMP

Abstract: In the article, the physical development of athletes with disabilities is to prove in practice the improvement of physical fitness by using jumping tools and methods of para athletics.

Keywords: Disabled, para athletics, types of jumping, visually impaired, adaptive, nosology, sport classifications, development.

KIRISH

Dolzarbli. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi PQ-5114-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport talimi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi, 2021-yil 5-noyabrdagi “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizni kompleks tayyorlash to'g'risida”gi PQ- 5281-sonli qarorlarida amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlarning belgilanishi soha mutaxassislari oldiga ulkan vazifalarni qo'yadi. O'zbekistonda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi (qo'l nozolgiyasi va ko'rish qobiliyatida nuqsoni) bo'lgan shaxslarni para sport turlari (para yengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash) bilan shug'ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok

etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash hamda ilmiy tadqiqotlar ishlarini olib borish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI

Imkoniyati cheklangan sportchilarni yengil atletikning sakrash vosita va usullarini qo'llash orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishni amalda isbotlashdan iboratdir.

Tadqiqot vazifasi: Imkoniyai cheklangan sportchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda para yengil atletikaning sakrash turlarida samarador bo'lgan vosita usullarini qo'llash orqali o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Imkoniyati cheklangan sportchilarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishida albatta eng avvalo jismoniy sifatlarni rivojlantirish orqali erishiladi. Shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlantirishda mashg'ulotlarni talabalarni yoshiga jismoniy tayyorgarligiga qarab yuklamalarni rejalashtiriladi.

Shug'ullanuvchilarni asosiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish eng avvalo sportchining xar tomonlama maxsus jismoniy rivojlanish protsessidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda para yengil atletikachining gormonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskullarini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi.

Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatiga qatnashuvchilar organizm va sistemalari bilan xamma tana qismlariga ta'sir etib turish zarur.

Buning uchun esa umumiy rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlardan turli xillarini ishlatish kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik para yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, hamma organlar va sistemalarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki tanlab olingan para yengil atletika turining mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pincha umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa, aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi.

Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanishi, tana tuzilishi, qomat rosalik va shunga o'xshash ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun, aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosan ahamiyatga ega.

Xuddi shu jismoniy fazilatlarda para yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Biz talabalarining jismoniy rivojlanganlik darajasini antropometrik ko'rsatkichlar orqali aniqladik. Olingan natijalarni (1- va 2- jadvallar orqali ifodaladik).

1- jadval. Nazorat guruhi sportchilarini antropometrik ko'rsatkichi

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	Bo'yi	Og'irlik	Ko'krak qafsi kengligi	Nafas olish	Nafas chiqarish
1	Dustmurodov J.	1998	172	70	88	91	86
2	Bobokulov M.	2003	178	65	90	94	85
3	Raxmonov Sh.	2001	170	68	87	91	84
4	Salimov B.	1997	179	67	88	93	82
5	Urazmetov J.	1995	168	69	89	98	87
6	Mirzayev Sh.	1998	171	71	83	90	81
7	Sultonov A.	2001	177	68	89	91	88
8	Artikov D.	2003	173	69	81	89	80
9	Borotov U.	2002	172	70	90	93	88
10	Bekjanov K.	2001	172	66	91	96	87
11	Axmedov O.	2003	174	61	80	88	76
12	Ergashev B.	2001	170	72	84	89	83
	O'rtacha		173	68	86,7	91,9	83,9

2. jadval. Tajriba guruhi sportchilarini antropometrik ko'rsatkichi.

№	F.I.SH.	To'g'ilgan yili	bo'yi	og'irlik	Ko'krak qafsi kengligi	Nafas olish	Nafas chiqarish
1	Akimov J.	2001	178	74	86	91	88
2	Tursunov D.	2002	173	66	84	89	81
3	Yusupov A.	1997	170	64	94	101	93
4	Uralov S.	1999	167	67	93	98	90
5	Inomxo'jayev X.	2003	171	68	86	85	84
6	Karimov A.	2002	172	63	81	91	78
7	Rizayev R.	2000	170	66	80	87	78
8	Saidov B.	1999	168	71	88	94	87
9	Rasulov X.	1997	179	69	87	91	86
10	Osmonov B.	1996	174	72	92	100	90
11	Jumayev S.	2002	177	68	83	90	79
12	Sattorov K.	2001	172	73	90	98	87
	O'rtacha		172,6	68,4	87,0	92,9	85,1

Olingan natijalarni solishtirganimizda ikkala guruh o'rtasidagi yosh jihati, bo'yi, og'irlik ko'rsatkichlaridagi farqi yaqqol sezilmadi.

Talabani harakat tezligini uning muskul kuchini oshirish yo'li bilan ancha yaxshilash mumkin. Ma'lumki, atlet harakatlariga tashqi qarshilik qancha oz bo'lsa, bu harakatlar shuncha tez bajariladi.

Muskul kuchini oshirish hisobiga harakat tezligi darajasini ko'tarish, avvalo juda katta kuch berish qobiliyatini yaxshilash hisobiga bo'ladi.

Anchagina muskul kuchi sarflay olish qobiliyati bilan, nerv muskul koordinatsiyasi yaxshilab sportchi kuchli harakatlarni bajara oladi va tez kuch beradi.

3. jadval. Nazorat guruhi sportchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keyingi natijasi.

№	F.I.SH.		30m ga yugurish	60m ga yugurish	30 m ga oyoqdan oyoqqa	Joyda uzun likka sakrash	Joyda uzun likka uch hatlab sakrash	Yugurib kelib uzunlikka sakrash
1	Xakimov J.	T.o	4,4	8,6	25	184	7,89	4,20
		T.k	4,2	8,4	23	190	7,96	4,28
2	Tursunov D.	T.o	4,3	8,4	23	206	7,91	4,19
		T.k	4,2	8,2	21	211	7,97	4,31
3	Yusupov A.	T.o	4,5	8,4	24	191	7,98	4,38
		T.k	4,4	8,2	23	193	8,01	4,51
4	Uralov S.	T.o	4,5	8,8	22	189	7,67	5,06
		T.k	4,3	8,5	22	191	7,72	5,27
5	Inomxo‘jayev X.	T.o	4,2	8,3	23	211	8,26	4,55
		T.k	4,0	8,1	22	215	8,32	4,64
6	Karimov A.	T.o	4,8	8,7	22	183	7,46	4,89
		T.k	4,5	8,5	21	192	7,52	5,17
7	Rizayev R.	T.o	4,9	8,9	21	196	7,48	5,03
		T.k	4,7	8,7	21	208	7,51	5,18
8	Saidov B.	T.o	4,7	8,9	23	193	7,70	4,24
		T.k	4,5	8,7	22	201	7,81	4,31
9	Rasulov X.	T.o	4,5	8,6	23	185	7,83	4,41
		T.k	4,3	8,4	23	197	7,89	4,49
10	Osmonov B.	T.o	4,8	8,8	22	182	7,61	4,04
		T.k	4,5	8,5	23	189	7,68	4,15
11	Jumayev S.	T.o	4,5	8,5	23	187	7,94	4,18
		T.k	4,4	8,3	23	201	7,99	4,32
12	Sattorov K.	T.o	4,8	8,8	24	194	7,77	4,20
		T.k	4,6	8,6	22	196	7,79	4,28
O‘rtacha		T.o	4,6	8,6	22,9	191,7	7,79	4,40
		T.k	4,4	8,4	22,2	198,7	7,85	4,46
Mutloq o‘lish (%)			0,2	0,2	0,7	7	0,6	0,6

Nazorat guruhi tadqiqotdan oldin 30-m ga start oldi yugurish 4,6 ga, tadqiqotdan keyin 4,4 ga yaxshilandi. 60m yugurish yugurish tadqiqotdan oldin 8,6 ga, tadqiqotdan keyin 8,4 ga yaxshilandi. 30 m ga oyoqdan oyoqqa sakrash tadqiqotdan oldin 22,9 sm ga, tadqiqotdan keyin 22,2 sm ga yaxshilandi. Joydan uzunlikka sakrash tadqiqotdan oldin 191,7 sm ga, tadqiqotdan keyin 198,7 sm ga yaxshilandi. Joydan turib uch hatlab sakrash tadqiqotdan oldin 7,79 sm ga, tadqiqotdan keyin 7,85 sm ga yaxshilandi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash tadqiqotdan oldin 4,40 sm ga, tadqiqotdan keyin 4,46 sm ga yaxshilandi.

4. jadval. Tajriba guruhi sportchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keyingi natijasi.

№	F.I.SH.		30 myugurish	60m yugurish	30 m oyoqdan oyoqqa sakrash	Joyda uzun likka sakrash	Joyda uzun likka uch hatlabsakrash	Yugurib kelib uzunlikka sakrash
1	Dustmurodov J.	T.o	4,4	8,6	22	186	7,81	4,22
		T.k	4,0	8,0	20	201	8,03	4,46
2	Bobokulov M.	T.o	4,8	8,8	23	195	7,65	5,04
		T.k	4,3	8,1	22	211	7,96	5,26
3	Raxmonov Sh.	T.o	4,5	8,5	23	189	7,94	4,18
		T.k	4,1	8,1	21	201	8,16	4,81
4	Salimov B.	T.o	4,8	8,8	24	189	7,77	5,20
		T.k	4,5	8,4	21	206	7,92	5,38
5	Urazmetov J.	T.o	4,9	8,9	22	194	7,48	4,70
		T.k	4,5	8,3	20	215	7,74	5,02
6	Mirzayev Sh.	T.o	4,8	8,7	24	188	7,46	4,76
		T.k	4,6	8,3	21	207	7,69	5,10
7	Sultonov A.	T.o	4,5	8,8	25	191	7,67	5,05
		T.k	4,2	8,2	22	208	7,93	5,27
8	Artikov D.	T.o	4,7	8,9	23	184	7,71	4,66
		T.k	4,3	8,3	21	211	7,98	5,01
9	Boratov U.	T.o	4,5	8,6	23	196	7,83	4,42
		T.k	4,1	8,1	20	224	8,12	4,89
10	Bekjanov K.	T.o	4,3	8,4	25	189	7,91	5,19
		T.k	4,0	7,7	22	208	8,17	5,66
11	Axmedov O.	T.o	4,2	8,3	23	196	8,22	4,56
		T.k	4,0	7,9	21	214	8,49	5,12
12	Ergashev B.	T.o	4,5	8,4	24	194	7,98	4,39
		T.k	4,3	8,0	21	196	8,25	5,06
	O'rtacha	T.o	4,6	8,6	23,4	190,8	7,79	4,70
		T.k	4,2	8	21	210,1	8,22	5,10
	Mutloq o'sish (%)	T.k	0,4	0,6	2,4	19,3	0,43	0,40

Tajriba guruhi tadqiqotdan oldin 30-m ga start oldi yugurish 4,6 ga, tadqiqotdan keyin 4,2 ga yaxshilandi. 60 m yugurish yugurish tadqiqotdan oldin 8,6 ga, tadqiqotdan keyin 8 ga yaxshilandi. 30 m ga oyoqdan oyoqqa sakrash tadqiqotdan oldin 23,4 m ga, tadqiqotdan keyin 21 m ga yaxshilandi. Joydan uzunlikka sakrash tadqiqotdan oldin 190,8 sm ga, tadqiqotdan keyin 210,1 sm ga yaxshilandi. Joydan turib uch hatlab sakrash tadqiqotdan oldin 7,79 sm ga, tadqiqotdan keyin 8,22 sm ga yaxshilandi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash tadqiqotdan oldin 4,70 sm ga, tadqiqotdan keyin 5,10 sm ga yaxshilandi.

Yuqoridagi usullarni qo'llash orqali imkoniyati cheklangan talabalarini jismoniy tayyorgarligini oshirishga e'tibor qaratdik va yugurish usullari orqali mashg'ulotlar qo'llanilgan yugurish vositalari ularni jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda yuklamalar qo'llanildi.

Tajriba yakunida ikkala guruh talabalarini jismoniy rivojlanganlik darajasini yakuniy test orqali aniqladik.

Tadqiqotimiz oxiridagi natijalarni taqqoslaganimizda nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida talabalarining jismoniy tayyorgarligi oshganligi aniqlandi.

Biz tajriba guruhi talabalarini har tomonlama rivojlanishini aniqladik. Sportchilarni yugurish mashqlari orqali sakrash texnikasini egallashida eng yaxshi usullardanligini yana bir bor isbotladi.

1. Bedana qadamlab yugurishlar 50 – 60m
2. Oyoqlarni orqaga tortib yugurish.
3. Ko'p kara yuqoriga sakrab yugurishlar.
4. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurishlar.
5. Tezlanib yugurishlar.

Bu mashqlar talabalarni sakrash texnikasini o'zlashtirishda hamda jismoniy rivojlanishida yaxshi samara beradi.

Sakrashda quydagi maxsus mashqlardan foydalandik:

Bir oyoqda balandligi 25-30sm bo'lgan to'siq ustidan sakrab o'tish (turgan joyida, harakatda) o'ng va chap oyoqlarda 20 martadan 3 marta.

Cho'kkalab o'tirish xolatidan 5-8kg og'irlik bilan balandlikka sakrash 8-10 martadan 3 marta.

Ikki oyoqlab balandligi 70-80sm bo'lgan g'ovlar ustidan sakrab o'tish (10 ta g'ov) 3 marta.

Uzunlikka balandligi 70-80 sm bo'lgan moslamadan depsinuvchi oyoqqa sakrab tushish va sakrash (depsinuvchi va silkinch oyoq harakatiga e'tibor qaratish) 7-8 marta.

Yuqorida keltirilgan mashqlarni talabalar tadqiqot davomida doim bajarishdi va mashg'ulotlar aynan yuqori shiddatli mashqlar bilan olib borildi.

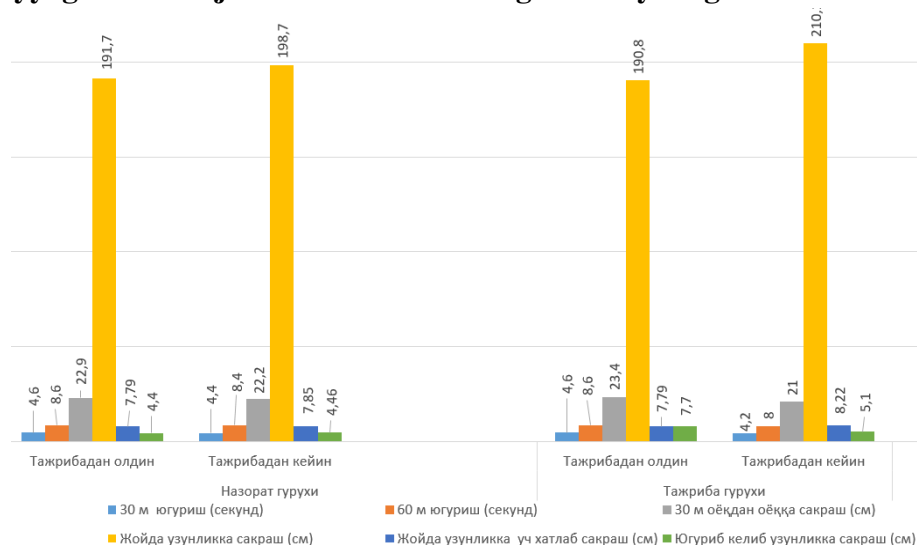
Biz tadqiqot davomida ikkala guruh sportchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi natijalarni taqqoslaganimizda farqni sezdik. Tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda sakrash va yugurish vosita usullaridan mashg'ulot jarayonida foydalandik. Olingan natijalar 3, 4-jadvallar orqali berdik.

5- jadval. Tajriba va nazorat guruhlarining natijalari farqi.

Guruhlar	Nomi	30 myuguri h	60m yugurish	30 m oyoqdan oyoqqa sakrash	Joyda uzun likka	Joyda uzun likka uch	Yugurib kelib uzunlikka
Nazorat	Tajribadan oldin	4,6	8,6	22,9	191,7	7,79	4,40

	Tajribadan keyin	4,4	8,4	22,2	198,7	7,85	4,46
	Mutloq o'sish	0,2	0,2	0,7	7	0,6	0,6
	% xisobida	4,5	2,4	3,2	3,8	3,5	1,3
Tajriba guruhi	Tajribadan oldin	4,6	8,6	23,4	190,8	7,79	7,70
	Tajribadan keyin	4,2	8	21	210,1	8,22	5,10
	Mutloq o'sish	0,4	0,6	2,4	19,3	0,43	0,40
	% xisobida	9,5	7,5	11,4	9,2	5,3	7,8

Tajriba guruhi va nazorat guruhi sinaluvchilarining tadqiqot so'ngida jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishining umumiy diagrammasi.



XULOSALAR

Imkoniyati cheklangan sportchilarining jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalash sportchilarning kelajakda tayyorgarligini oshirishda asosiy zamin hisoblanadi.

Imkoniyati cheklangan sportchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda qo'llanilgan vosita usullarni to'g'ri qo'llash, talabalarni jismoniy rivojlanishga hamda sog'ligini mustahkamlashda muhim o'rin egallaydi.

Imkoniyati cheklangan sportchi uchun qo'llanilgan mashg'ulot uslubiyati tadqiqot davomida to'g'ri qo'llanilganligini isbotlandi, buni ularning ko'rsatgan natijalari ko'rsatib turibdi. Tajriba guruhi 30 m masofaga yugurishda 9,5 % yaxshilandi, 60m yugurishda 7,5 %, 30 m oyoqdan oyoqqa sakrashda 11,4 %, joydan turib uzunlikka sakrashda 9,2 %, joyidan turib uzunlikka uch hatlab sakrashda 5,3 % va yugurib kelib uzunlikka sakrashda 7,8 % ni tashkil qildi.

Bundan ko'rinib turibdiki biz qo'llagan dastur o'z samarasini berdi va bu dastur o'zini oqladi.

Sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi vosita va usullar tadqiqot davomida aniqlandi va ularni qanchalik samarali ekanligi olingan test natijalarida ko'rinib turibdi.

Adabiotlar ro'yxati.

1. Абдиев Ш.А. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА // Современное образование (Узбекистан). 2021. №1 (98). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-trenirovochnoy-nagruzki->

- vysokokvalifitsirovannyh-legkoatletov-s-porazhenim-oporno-dvigatel'nogo-apparata-1 (дата обращения: 11.11.2022).
2. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ // Fan-Sportga. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhalashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).
 3. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ // Fan-Sportga. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-meyorlash> (дата обращения: 11.11.2022).
 4. Zakharevich, V., Korobeynikov, G., Nesen, O., & Xamidjonov, A. (2024). Incorporating specific sambo exercises into distance learning for high school students aged 15-16. P. 10-16.
 5. Hamidjonov, A. (2024). Sport ta'lim muassasalarida sport turlarini rivojlanish monitoringini joriy qilish samaradorligi. Scientific-theoretical journal of International education research, 2(1), P. 47-50.
 6. Хамиджонов, А. У. Ў. (2023). Спорт кураши турларига саралаш ва эрта йуналтиришнинг илмий-амалий асослари. Research Focus, 2(9), P. 93-98.
 7. Hamidjonov, A. (2023). Sport o'yinlariga sportchilarni saralash va yo 'naltirish istiqbollari. Scientific-theoretical journal of International education research, 1(4), P. 102-107.
 8. Xamidjanov, A. (2024). Sport kurashi turlariga saralash va erta yo 'naltirishda yakkakurash elementlariga ega harakatli o 'yinlardan foydalanish metodlari. Farg'ona davlat universiteti, (1), P. 19-19.
 9. Шерзод Абдурахмонович Абдиев ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ // Scientific progress. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparatida-nu-soni-b-lgan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-optimallashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).