

YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKROVCHI 15-16 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARNI SPORT MASHG‘ULOTLARIDA MAXSUS MASHQLAR ORQALI KUCH SIFATINI OSHIRISH

Z.T. Sherov

Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri; p.f.b.f.d.(Phd)

A.K. Karimov

Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o‘qituvchisi

M.B. Safarboyeva

Urganch davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi magistranti

ANNOTATSIYA

Maqolada, yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning yillik sport mashg‘ulotlarida maxsus mashqlarni qo‘llagan holda kuch sifatlarini oshirish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: mashg‘ulot yuklamalari, uzunlikka sakrash, jismoniy tayyorgarlikning o‘sishi, individualashtirish, rejalashtirish, mashg‘ulotlarni tashkil etish, vositalari va metodlar, malaka.

АННОТАЦИЯ

В статье освещены вопросы повышения силовых качеств прыгунов в длину с помощью специальных упражнений при их ежегодной спортивной подготовке.

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, прыжки в длину, рост физической подготовленности, индивидуализация, планирование, организация тренировок, средства и методы, квалификация.

ABSTRACT

In the article, issues of increasing the strength qualities of long jumpers using special exercises during their annual sports training are covered.

Key words: training loads, long jump, growth of physical fitness, individualization, planning, organization of training, tools and methods, qualification

Mavzuning dolzarbligi: O‘sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama barkamol shaxs qilib tarbiyalashda, ularni yoshligidan mehnatga va vatan himoyasiga tayyorlashda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni juda ham beqiyosdir. Barkamol shaxs deganda ham jismoniy, ham ma’naviy, ham ruhiy tomondan yetuk, intellektual salohiyatli, jamiyatning har bir talabiga javob bera oladigan, uyg‘un rivojlangan shaxs tushuniladi. Shu o‘rinda fransuz gumanisti Montenning quyidagi qimmatli fikrini keltirishni joiz: “Jismoniy tarbiya va ma’naviy tarbiya bir otning oldingi ikki oyog‘iga qoqilgan taqaga o‘xshaydi, taqalardan biri tushib qolsa, ot oqsoqlanib yura olmaganidek, bu tarbiyalarning biri inson tarbiyasida orqada qolsa inson ham hayotda oqsoqlanib qoladi”. Yana bir fransuz faylasufi Tissoning fikrlari ham jismoniy mashqlarning inson hayotidagi tutgan o‘rni beqiyos ekanligini ko‘rsatadi. U shunday deb yozgan edi: “Jismoniy mashq har qanday dori-darmonning o‘rnini bosa olishi mumkin, lekin hech qanday dori-darmon jismoniy mashqning o‘rnini bosa olmaydi”. Ko‘rinib turibdiki, jismoniy mashq inson salomatligining asosiy mezonidir. Yana bir nemis faylasufi Voltershteynning qimmatli fikrlari mavjud: “Baxtimizning o‘ndan to‘qqiz ulushi sihat-salomatlikga bog‘liqdir”. Jismoniy tarbiya nazariyashining asoschilaridan biri buyuk faylasuf Abu Ali Ibn Sino “Sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri - badan tarbiyadir” degan edi.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etilmoqda. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Respublikamiz Prezidenti Sh. M. Mirziyoyev 2020 yil 24-yanvarda Oliy majlisga murojatnomasida jismoniy tarbiya va sport sohasiga to‘xtalar ekan jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish yana bir dolzarb vazifa ekanligini qayd etdi: “Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz.[1.2.]

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini, umuman uchta qismga bo‘lish mumkin: yugurib kelish, depsinish, uchish va yerga tushish.

Yugurib kelish. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish sakrovchining optimal tezligini hosil qilish uchun xizmat qiladi. Bu turda yugurib kelish tezligi ko‘proq maksimal tezlikka yaqinlashadi, uni boshqa sakrash turlaridan farqli ravishda sportchi

rivojlantirishga qodir bo'ladi.[4.5.] Yugurib kelish uzunligi va yugurish qadamlari soni sportchining individual xususiyatlariga va uning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Yetakchi sportchilar yugurish uzunligi 50 m bo'lganda 24 tagacha yugurish qadamlarini qo'llaydilar. Ayollarda bu qiymatlar bir oz kamroq – yugurish uzunligi 40 m gacha bo'lganda 22 tagacha yugurish qadamlaridan foydalanadilar. Yugurib kelishning o'zini shartli ravishda uch qismga ajratish mumkin: yugurishning boshlanishi, yugurish tezligini olish, depsinishga tayyorlanish.[6.7.]

Tadqiqotning maqsadi. Uzunlikka sakrovchi yengil atletikachilarning sport mashg'ulotlarida og'ir atletika mashqlaridan foydalangan holda jismoniy sifatlaridan kuch sifatini oshirishni shakllantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Uzunlikka sakrovchi yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarni tarbiyalashda mutanosiblik tamoyili insonning har bir yoshiga xos bosqichida jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasidagi eng maqbul nisbatga rioya qilinishini ko'zda tutadi. U yoki bu mashqlarning bajarilishida xar bir yo'nalishdagi mashqlarni bajarilish shiddati, xajmi va ularning qayta bajarilish vaqti to'g'ri tanlangan holda ularning eng muvaffaqiyatli mutanosibligi maxsus mashqlardagi natijalarining o'sishini ta'minlaydi. Uzunlikka sakrovchi yengil atletikachilarning mashg'ulotlari jarayonida alohida jismoniy sifatlarni tarbiyalashda vosita va ularni bajarish uslublarini to'g'ri tanlash hisobiga mutanosiblikka erishish mumkin.

Uzunlikka sakrovchi yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarni tarbiyalashda o'sib boruvchi ta'sirotlar tamoyilining mohiyati shundan iboratki, foydalaniladigan pedagogik ta'sirotlar - vositalar, usullar va shakllar shaxsning shu qobiliyatlarini tarbiyalash darajasiga muvofiq bo'lishi kerak. Biroq bu muvofqlik mutloq emas aksincha nisbiy bo'lishi lozim.

Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning natijalarini o'stirish uchun kuch sifatini og'ir atletika mashqlarini qo'llagan holda oshirish maqsadga muvofiqdir. Mashqlar orasida dam olish vaqti kamaytirilib yoki ko'paytirilib yuklamaning yo'nalishini o'zgartirish va samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Shuning uchun ishimizning maqsadi xam uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning kuch sifatini og'ir atletika mashqlari orqali oshirish.

Tadqiqot uslublari. O'quv-uslubiy va ilmiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometrik o'lchovlar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holatini aniqlash, kino va fotografiyalarni o'rganish, pedagogik eksperiment; matematik-statistik tahlil usullari.

Natijalar tahlili. Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning natijalarini o'stirish kuch sifatini samarali tarbiyalovchi og'ir atletika mashqlarini

aniqlash yo‘li bilan amalga oshiriladi. Tadqiqot Sport maktab o‘quvchilari ishtirokida yengil atletika mashg‘ulotlarida o‘tkazildi. Tadqiqotlar 2021-yil sentyabr oyidan 2022-yilning noyabr oyigacha o‘tkazildi.

Test sinovlarda 30, 60 metrga yugurish, joydan uzunlikka va uch xatlab sakrash, hamda shtanga bilan o‘tirib turish mashqlaridan foydalandik. Mashg‘ulotlar xaftasiga 3 marta 90 minutdan o‘tkazildi.

Nazorat guruhi an’anaviy usulda mashg‘ulotlarni rejalashtirdi, tajriba guruhi esa maxsus yugurish mashqlari, sakrash va uloqtirish mashqlari bilan bir qatorda uzunlikka sakrovchi yengil atletikachilarning kuch sifatini va sport natijalarini oshiruvchi maxsus mashqlarini bajarishdi. Guruxlar bo‘yicha test sinov natijalarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari 1-jadvalida keltirilgan. Har bir guruhda 12 nafardan o‘quvchi qizlar bo‘lib, test-sinov natijalari umumiyashtirilib, o‘rtacha ko‘rsatkichlar 1-jadvalda ko‘rsatilgan. Tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarini o‘quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari.

1 jadval.

T/r	Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
1.	30 metrga yugurish (soniya)	6,0	6,1
2.	60 metrga yugurish (soniya)	11,3	11,4
3.	Joydan uzunlikka sakrash (sm.)	127	124
4.	Joydan uch xatlab sakrash (sm.)	314	309
5.	Shtanga bilan o‘tirib turish (kg.)	37,5	37,4

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, test-sinovlar ko‘rsatkichlari ikkala guruhda xam deyarli bir xil uncha farqlanmaydi, hatto tajriba guruhlarini qiz bolalarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ayrim testlarda sal yuqoriroq. Maxsus pedagogik test-sinovlarning o‘tkazilish shart-sharoitlari va ularning mohiyati, yugurish pedagogik test-sinovlari, 30 m., 60 metrga yugurish test-sinov turlari kuch, tezkor-kuch, tezkorlik, chaqqonlik sifatlarining rivojlangalik darajasini aniqlashga yordam beradi. Tadqiqotimizda ishtirok etayotgan 15-16 yoshli maktab o‘quvchilarining tezkorligini tarbiyalashda o‘yin-musobaqa shaklida o‘z imkoniyati va xoxishiga qarab qisqa 30-60 metrgacha bo‘lgan masofalarga maksimal tezlikda yugurish yuklamalarini turli shakldagi estafetalarda «Kim birinchi, kim tezkor?» shiori ostida bajarish yuqori samara beradi. Bu mashqlar qayta takroriy usulda, nisbatan to‘la tiklanib keyin qayta bajariladi. Yugurish uchun kerakli masofa qat’iy o‘lchangan yoki har qanday tekis joyda start va marra chiziqlari tortilgan yo‘lakda o‘tkaziladi. Past startdan turib yugurishda (30 m. dan tashqari) yo‘lakchalar soniga qarab 4-6 nafar musobaqadosh qatnashadi. Mashg‘ulotlar vaqtida ham musobaqalarda ham start - hakam tomonidan start bayroqchalar yordamida buyruq beriladi. Marrada natija hakamlar tomonidan 0,1

soniya aniqlikka ega bo'lgan sekundomer yordamida qayd etiladi. Qisqa masofaga mo'ljallangan barcha yugurish mashqlari qo'llanadi: 1) startdan 15-20 metrga, qayta takroriy usulda yugurish; 2) og'irliklar bilan 15-20 m.ga qayta takroriy usulda yugurish; 3) asta-sekinlik bilan tezlanishli 20-30 m.ga qayta takroriy usulda yugurish va marraga kelish texnikasi; 4) masofalarni vaqtga yugurishlar; 5) I-II - o'rinlarni aniqlash uchun nazorat va musobaqa yugurishlar.

Joyidan turib uzunlikka sakrash kuch va tezkor — kuch sifatini aniqlashga yordam beruvchi me'yor xisoblanadi. Joyidan turib uzunlikka sakrash tezkor- kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlardan biri hisoblanadi. Uzunlikka sakrash maydonchasida bajariladi, shunga mos keladigan maydonchada start chizig'i tortiladi, ruletka (santimetrli lenta) yordamida sakraladigan joy tomonga 5(10)sm, bo'linishlar asosida belgilar tushiriladi. Qatnashuvchi start chizig'ini bosmagan holda turishi lozim. Ishtirokchi yarim cho'qqaygan tayanch holatidan qo'llarni oldinga-yuqoriga erkin silkitib, ikki oyoqlari bilan keskin deysinib, qumga qo'nishni bajaradi; natijasini o'lchash deysinib chizig'idan deysinib chizig'iga yaqinroq bo'lgan masofada bo'lgan qumdagi iz o'lchanadi. Bu qo'nishda shug'ullanuvchi gavdasining yoki oyoq-qo'llarining qumda qoldirgan eng orqadagi, ya'ni tepsinish chizig'iga eng yaqin bo'lgan iz, shuning uchun sakrash texnikasini o'zlashtirish paytida, uchish va qo'nish fazalarida qo'llar xarakatiga a'lohida ahamiyat berish lozim. Sakrash paytida deysinib chizig'ini oyoq uchi bilan bosib olinsa, sakrash hisoblanmaydi. Sakrash uch imkoniyatda bajariladi va eng yaxshi natija santimetrlarda bayonnomaga yoziladi. Natija 1 santimetrgacha aniqlik bilan qayd etiladi. Mashg'ulot jarayonida arg'imchida sakrash, og'irlikni oshirgan holda bir joyda turib sakrash, ko'tarib qo'yilgan tayanchga va tayanch osha sakrash, joyidan turib natijaga sakrash mashqlari bajariladi. Aynan shu talablar uchxatlab sakrashga ham taalluqli. Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning kuch sifatini oshirishda tavsiya qilingan mashqlarning samaradorligini tadqiqotda isbotlash.

Uzunlikka sakrovchi yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini uzluksiz tarbiyalash uchun tashqi ta'sirlar muayyan sifatlarning ichki rivojlanishidan doimiy ravishda o'sib borishi lozim. Agar tashqi ta'sirlarning ichki rivojlanishlaridan birmuncha o'zib boruvchi bunday muvofiqligi bo'lmasa, unda jismoniy sifatlarning rivojlanishi turg'unlikka duch keladi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi turg'unlik, odatiy qolipga aylangan usuliyatlardan va vositalardan foydalanishning salbiy natijasidir. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kilogrammli og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlar soni ko'payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo'llaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O'smirlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda turg'un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni

talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan xisoblanib, organizmni xar tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustaxkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Tajriba guruxi mashg'ulotlar jarayonida an'anaviy bajariladigan mashqlardan tashqari biz tomondan ishlab chiqilgan kuch sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasidan foydalanikdi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarni sport mashg'ulotlarida kuch sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasi

Mashqlar	Yukning namunaviy xajmi			Takrorlash soni	Urinishlar soni	Xaftalik mashg'ulotlardagi soni
	3-razryadlilar	2-razryadlilar	1-razryadlilar, SUN			
Turli xil sakrashlar	5kg,1-2 min	10 kg 2-3 min	15 kg3-5 min		5-10	5-6
Sakrashlar,elkada shtanga bilan	O'z og'irligining 20-30%	O'z og'irligining 40-50%	O'z og'irligining 60-70%	20-50	2-3	3
Sakrashlar,gantellar bilan gimnastika skameykasida	16kg	35 kg	32 va undan og'ir	10-15	3-5	2-3
Og'irliklar bilan sakrashlar.o'tirib turishlar	O'z og'irligining 50-60%	O'z og'irligining 70-80%	O'z og'irligining 90-100%	5-10	2-3	3
Og'irliklar bilan sakrashlar 3-5 qadamdan yugurish bilan bir oyoqda itarish	5kg	8-10kg	10-20 kg	20-30	2-3	3
Tog'li joylarda sakrash mashqlari	10-15 m 5-8 kg 30 s	15-20m 10-15 kg 40-50 s	15-20m 15-20 kg 50-60 s		2-5 3-6	2-3
Baland joylardan pastga sakrash	60-80sm	80-100sm	100sm va undan baland	10-20		4-5
Musobaqalashuv mvshqlarini tashqi qarshilik kuchini orttirib bajarish	70-90%	90-100%	100%	Yil davomida barcha mashg'ulotlarda		

Tadqiqot oxirida nazorat va tajriba guruxlari o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini qiyoslash 2- jadvalda keltirilgan. Tadqiqot oxirida

nazorat va tajriba guruhlari qiz bolalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari.
2 jadval.

T/r	Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
1.	30 metrga yugurish (soniya)	5,8	5,7
2.	60 metrga yugurish (soniya)	10,9	10,5
3.	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	132	136
4.	Joydan uch xatlab sakrash (sm)	326	350
5.	Shtanga bilan o'tirib turish (kg.)	41,2	46,1

2 jadvalda xar bir guruh natijalarning o'sishi mutloq ko'rsatkichlarda keltirilgan. 3. jadvalda xar bir gurux bo'yicha natijalarning o'sishi mutloq ko'rsatkichlarda va foyizlarda keltirilgan. Ularning tadqiqot davomida o'sish dinamikasini solishtirsak, tajriba guruhi keskin farqlanib ancha yutuqlarga erishganligi aniqlandi. Masalan: 30 metrga yuqori startdan yugurishda nazorat guruhida o'sish 0,2 soniyaga va 3,4 %ga teng bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkichlar 0,4 soniyaga va 6,5 %ga teng. Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruxlari sportchi qizlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sishini solishtirish(n=12nafardan) jadval 3.

t/r	Testlar	guruxlar	Natijalar		O'sishi	
			Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	Mutloq	% da
1.	30 metrga yugurish (soniya)	N	6,0	5,8	0,2	3,4
		T	6,1	5,7	0,4	6,5
2.	60 metrga yugurish (soniya)	N	11,3	10,9	0,4	3,5
		T	11,4	10,5	0,9	7,9
3.	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	N	127	132	5,0	3,9
		T	124	136	12	9,6
4.	Joydan uch xatlab sakrash (sm)	N	314	326	12	3,8
		T	309	350	41	13,2
5.	Shtanga bilan o'tirib turish (kg.)	N	37,5	41,2	3,7	9,9
		T	37,4	46,1	8,7	23,3

Izoh: N – nazorat guruxi, T – tajriba guruxi

60 metrga yugurishda nazorat guruhida o'sish 0,4 soniyaga, 3,5%ga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 0,9 soniyaga va 7,9%ga teng. Joydan uzunlikka sakrash test-sinovida esa ko'rsatkichlarning nazorat guruhida o'sishi 5smga, 3,9 %ga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 12sm.ga va 9,6 %ga teng. Joydan uch xatlab sakrash test-sinovida esa ko'rsatkichlarning nazorat guruhida o'sishi 12sm.ga, 3,8% ga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 41sm.ga va 13,2 %ga teng. Shtanga bilan o'tirib turish test-sinovida esa ko'rsatkichlarning nazorat guruhida

o'sishi 3,7 kg.ga, 9,9 % ga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 8,7 kg.ga va 23,3%ga teng. Natijalarning o'sishidan ma'lum bo'ldiki, Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning kuch sifatini oshirishda tavsiya qilingan mashqlarning samaradorligi tadqiqotda amaliy isbotlandi.

XULOSA

Yuqoridagilardan kelib chiqib shunday xulosa qilish mumkinki, uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning natijalarini o'stirish uchun kuch sifatini maxsus mashqlarni qo'llagan holda tadqiqot davomida o'sish dinamikasini solishtirsak, tajriba guruhi yuqori ko'rsatkichlarga erishganligi aniqlandi. Bu holat biz tomondan taklif qilinayotgan mashg'ulot metodikasining samaradorligini tadqiqotlarda amaliy isbotlandi.

Uzunlikka sakrovchi yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini uzluksiz tarbiyalash uchun tashqi ta'sirlar muayyan sifatlarning ichki rivojlanishidan doimiy ravishda o'sib borishi lozim. Agar tashqi ta'sirlarning ichki rivojlanishlaridan birmuncha o'zib boruvchi bunday muvofiqligi bo'lmasa, unda jismoniy sifatlarning rivojlanishi turg'unlikka duch keladi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi turg'unlik, odatiy qolipga aylangan usuliyatlardan va vositalardan foydalanishning salbiy natijasidir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning sport natijalariga erishishni maksimal darajada ta'minlaydigan asosiy jismoniy qobiliyatlarini (tezlik, tezkor-chidamlilik, tezkor-kuch) rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar majmualari ishlab chiqilgan va tadqiqot natijalarida Sport maktab shug'ullanuvchilari sport natijalari oshgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2020 yil 24 yanvar "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924 sonli farmoni.
2. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent, 2004y – 329 b.
3. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. T., 2005y., 152-163 b.
4. Z.T. Sherov "Substantiations of the differentiated method of training students in running for short intervals in advanced specialization" European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences., Progressive Academic Publishing. - UK.- 2019.- Vol.7.- № 8.-P.77-80
5. Z.T. Sherov "Применение дифференцированного метода обучения студентов и специализация на коротких дистанциях и этапах". Научные исследования. - Ургенч.- 2017.- №1.- С.46-48

6. Z.T.Sherov «Дифференцированная методика обучения студентов на короткой дистанции и на этапе полной специализации» Пм sarchashmalari.- Urganch. - 2020. - № 2. - В.87- 92
7. Karimov A., Ernazarova Sh. “General physical training of handball players “Warsaw, Poland 2020
8. Karimov A.K & Karimov D. K. “Importance of effective tactical systems at football” European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Volume 7 Number 12, 2019 PART VII ISSN 2056-5852