

## QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YILLIK TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH USLUBIYATI

**Zokir Toliyevich Sherov**  
Urganch davlat universiteti  
[Sherov77@mail.ru](mailto:Sherov77@mail.ru)

**Baxtiyor Boboxon o‘g‘li Yusupov**  
Urganch davlat universiteti  
[baxti6979@gmail.com](mailto:baxti6979@gmail.com)

**Mardonbek Davronbek o‘g‘li Soburov**  
Urganch davlat universiteti magistri

### ANNOTATSIYA

Mazkur ishida BO‘SMlarning, qisqa masofaga yuguruvchi o‘quv mashg‘ulot guruhi tarbiyalanuvchilari uchun yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini samarali rejalashtirish uslubiyatiga e‘tibor qaratgan. Ishda yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida qo‘laniladigan UJT va MJT mashg‘ulot yuklamalari nisbatlari, UJTdagi yuklamalarni taqsimlanishi, MJT davridagi yuklamalarni tuzilishi, musobaqa oldi tayyorgarligidagi yuklamalar musobaqa davri hamda o‘tish davridagi har xil mazmunli vosita usullarni qo‘llanilishi va taqsimlanilishini tayyorgarlik davri bo‘yicha ochib bergan.

**Kalit so‘zlar:** pedagogik texnologiya, muammoli o‘qitish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, pedagogik baholash.

### ABSTRACT

In this work, he focused on the methodology of effective planning of annual training sessions for students of Children and Youth Sports Schools, short-distance training group. The ratios of General Physical Training and Special Physical Training training loads used in the annual training, the distribution of loads in General Physical Training, the structure of loads in Special Physical Training, the pre-competition training loads during the competition and the transition period explained the application and distribution of engine methods over the preparation period.

**Keywords:** pedagogical technology, lesson planning, pedagogical assessment.

## KIRISH

Yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi butun dunyoda ommalashgan sport turlaridan hisoblanadi. Sport natijalari kundan kunga o'sib borishi qisqa masofalarga yuguruvchi o'smirlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali taqsimlash uslubiyatini takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Shu boisdan hozirgi kunda bizning fikrimizcha qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarimiz yaxshi sport natijasiga erisha olmaganligi mashg'ulot jarayonini takomillashtirish zaruriyatiga e'tibor qaratishni taqozo etadi. Bugungi kunda qisqa masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik bosqichini taqsimlashning yangi texnologiyasini ishlab chiqish, qo'llaniladigan vosita usullarni saralash, umumiy jismoniy tayyorgarligining optimal nisbatlarini izlab topish uslubiyatiga e'tibor berilmoqda.

Shuning uchun ham o'qituvchi murabbiylardan mashg'ulot siklini yanada takomillashtirishni talab etadi. Murabbiy faoliyati samaradorligining o'lchovi, shug'ullanuvchilarning erishgan sport natijalarida ko'rinadi. Mashg'ulotlarga sportchilar katta qiziqish bilan qatnashishlari va undan qoniqish hosil qilishlari, murabbiydan katta ma'suliyatni talab qiladi. Murabbiy nazorati ostida shug'ullanuvchilar o'rtasidagi ijtimoiy-ruhiy muhit, shug'ullanuvchida bo'lgan ijobiy o'zgarishlar, ularning erishgan yutuqlari, murabbiyning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlanishini bildiradi.

Yuqorida ko'rsatilgan kamchiliklarni bartaraf etish uchun murabbiy va sportchilar oldidagi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish talab etadi. Unda mashg'ulot hajmi, yuklamalar nisbatlari, dam olish oralig'i va bajarilish sur'atlari to'g'ri taqsimlash, murabbiylar oldidagi asosiy vazifalardan sanaladi. Mashg'ulotlar optimal qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik bosqichini taqsimlashning eng optimal darajasini izlab topish muammosi xali ham dolzarb masalalardan hisoblanmoqda

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Biz bilamizki, yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi butun dunyoda ommalashgan sport turlaridan hisoblanadi. Sport natijalari kundan kunga o'sib borishi qisqa masofalarga yuguruvchi o'smirlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali taqsimlash uslubiyatini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash bo'yicha dunyodagi etakchi olimlar bilan bir qatorda yurtimizdagi mutaxassislar ham



mashg'ulot uslubiyatini takomillashtirish bo'yicha izlanishlar olib borganlar .

Ulardan: N.G.Ozolin, R.K.Kudratov, K.T.SHakirjonova, G.G.Arzumanov, E.R.Andres, T.To'xtaboev, A.M.Baratovlardir.

Ko'pchilik olimlardan E.R.Andres, R.K.Kudratov, N.T.To'xtaboev, K.T.SHakirjonovalar mashg'ulotlarda texnikani to'g'ri o'rgatishva vosita usullarni qo'llanish uslubiyati e'tibor qaratib kelgan lekin o'smirlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini taqsimlanish hajmi bo'yicha juda kam ma'lumotlar berilgan. SHu boisdan hozirgi kunda bizning fikrimizcha qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarimiz yaxshi sport natijasiga erisha olmaganligi mashg'ulot jarayonini takomillashtirish zaruriyatiga e'tibor qaratishni taqozo etadi. Bugungi kunda qisqa masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik bosqichini taqsimlashning yangi texnologiyasini ishlab chiqish, qo'llaniladigan vosita usullarni saralash, umumiy jismoniy tayyorgarligining optimal nisbatlarini izlab topish uslubiyatiga e'tibor berilmoqda .

Shuning uchun ham o'qituvchi murabbiylardan mashg'ulot siklini yanada takomillashtirishni talab etadi. Murabbiy faoliyati samaradorligining o'lchovi, shug'ullanuvchilarning erishgan sport natijalarida ko'rinadi. Mashg'ulotlarga sportchilar katta qiziqish bilan qatnashishlari va undan qoniqish hosil qilishlari, murabbiydan katta ma'suliyatni talab qiladi. Murabbiy nazorati ostida shug'ullanuvchilar o'rtasidagi ijtimoiy-ruhiy muhit,shug'ullanuvchida bo'lgan ijobiy o'zgarishlar, ularning erishgan yutuqlari, murabbiyning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlanishini bildiradi.

V.Papov, K.T.SHakirjanova, R.Kudratov, bir qator tadqiqotchilarimiz ilmiy ishlarida ko'proq sport takomillashuv bosqichi tarbiyalanuvchilari mashg'ulot jarayoniga etibor qaratishgan. Lekin shuningdek katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lsada, aynan o'smir yoshdagi sportchilarni yillik tayyorgarlik yuklamalarini samarali taqsimlanishi bo'yicha ish olib borilmagan. Sport mashg'ulot siklida boshqarish va takomillashtirish sport nazaryasi uslubiyatida ko'p yillik va murakkab jarayonlaridan hisoblanadi.

## NATIJALAR

2020-2021 yillar oralig'ida Pedagogik tajriba Urganch shahrida SO'EAIBO'SMning o'quv mashg'uloti guruxi qisqa masofalarga yuguruvchi 24 nafar tarbiyalanuvchilari tadqiqotga jalb qilindi. Tadqiqotda tajriba guruxi: Qisqa masofaga yuguruvchi o'quv mashg'ulot guruxi sportchilariga mo'ljallangan Dasturdagi materiallardan



tashqari quyidagi vositalardan foydalanildi:

-O'zgaruvchan shiddatda tezlanib yugurishlar.

-Takroriy dam olish oralig'ida yugurish.

-Sakrash kompleks mashqi bunda juft oyoqda zinaga sakrab chiqish, 1 dan 5 zinagacha chap oyoqda 6-dan 10 zinagacha o'ng oyoqda sakrab chiqish. Zinaga tizzalarni ko'tarib sakrab chiqish.

-Mikro va mezotsikllaridan foydalanish (jalb qiluvchi rivojlantiruvchi bazada musobaqa va o'tish davrida)

Nazorat guruhi: Dastur materiallari bo'yicha o'tkazildi.

1-jadval

Tajriba guruhiga mansub qisqa masofaga Yuguruvchilarni tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi

No	FISH	30 m.ga Yugurish (sek)	60 m.ga Yugurish (sek)	100 m.ga Yugurish (sek)	1000 m.ga Yugurish (sek)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Joydan turib uzunlikka uchxatlab sakrash (sm)	Yadro itqitish (5kg) (m)
1	Artiqov. Sh	4,05	7,6	11,51	156,5	278	825	16,20
2	Karimov. Sh	4,25	7,85	11,45	166,2	250	770	8,50
3	Saparov .O	4,15	7,7	11,91	178,2	245	765	9,00
4	Rozmetov.S	3,83	6,85	11,6	188,0	303	895	18,40
5	Bekturdiyev.O	3,95	7,5	11,9	165,2	273	815	13,20
6	Jabborov.B	4,2	7,85	11,75	155,5	265	790	12,70
7	Beknazarov F	4,35	7,95	11,81	171,4	265	760	11,70
8	Abdurahmonov.R	4,2	8,05	11,89	186,4	255	755	13,30
9	Matyoqubov U	4,13	8,03	12,01	191,8	239	732	12,20
10	Xasanmurodov M	4,04	8,21	12,09	201,4	247	701	12,17
11	Beknazarov b	4,02	7,96	12,07	201,5	258	761	12,90
12	Bekturdiyev. R	3,91	8,01	11,51	200,4	251	713	12,31
O'rtacha ko'rsatkich		4,09±0,15	7,8±0,36	11,8±0,23	182,6±17,11	260,8±17,66	773,5±52,93	12,7±2,67

2-jadval

Nazorat guruhiga mansub qisqa masofaga yuguruvchilarni tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi

No	FISH	30 m.ga Yugurish (sek)	60 m.ga Yugurish (sek)	100 m.ga Yugurish (sek)	1000 m.ga Yugurish (sek)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Joydan turib uzunlikka uchxatlab sakrash (sm)	Yadro itqitish (5kg) (m)
1	Azimov A	4,25	7,95	11,65	199,01	248	740	9,6
2	Ganiev A	4,65	8,24	11,71	194,5	251	801	11,47

3	Turg'unov.O	4,25	8,32	11,66	192,2	263	755	11,03
4	Abdulxayev.M	4,05	7,88	11,63	195,6	254	762	10,55
5	Podlesnoya.B	4,32	7,95	11,52	197,4	263	735	10,11
6	Shixov .R	4,65	8,15	11,62	205,8	259	723	12,32
7	Qo'zиеv .T	4,65	7,98	11,72	203,5	261	739	11,54
8	Yaqubov .F	4,85	8,1	11,98	201,6	263	728	10,65
9	Rubanov .E	4,25	8,01	11,73	202,9	258	743	10,75
10	Shukurov .A	4,24	7,93	11,81	192,5	257	725	10,64
11	Xakimov .D	4,25	7,95	11,79	201,6	260	726	9,63
12	Kosimov .U	4,52	8,01	11,63	193,7	260	769	9,71
<b>O'rtacha ko'rsatkich</b>		<b>4,41±0,24</b>	<b>8,04±0,14</b>	<b>11,70±</b>	<b>198,4±4,68</b>	<b>258±4,85</b>	<b>746±22,96</b>	<b>10,67±0,84</b>

## MUHOKAMA

### 3-jadval

#### Tadqiqot va nazorat guruhlariga mansub qisqa masofaga yuguruvchilarni tadqiqotdan avvalgi hamda keyingi jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi (% hisobida).

	T/g t/o	T/g t/k	Farqi	%	N/g t/o	n/g t/k	farqi	%
30m.gayugurish(sek)	4,43	4,09	0,34	<b>7,7</b>	4,5	4,41	0,1	<b>2,2</b>
60 m.ga yugurish(sek)	8,2	7,8	0,4	<b>4,9</b>	8,21	8,04	0,2	<b>2,4</b>
100 m.ga yugurish(sek)	12,2	11,8	0,4	<b>3,3</b>	12,25	11,7	0,2	<b>1,6</b>
1000 m.ga yugurish(sek)	3:17,7	3:02,6	0:15,7	<b>7,6</b>	3:24,6	3:18,4	0:06,2	<b>3,0</b>
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	249,2	260,8	11,6	<b>4,7</b>	249	258	9,0	<b>3,6</b>
Joydan turib uzunlikka uchxatlab sakrash (sm)	728	773,5	45,5	<b>6,3</b>	725	746	21,0	<b>2,9</b>
Yadro itqitish (5kg) (m)	11,92	12,7	0,78	<b>6,5</b>	10,38	10,67	0,3	<b>2,8</b>

Biz tadqiqot davomida olingan natijalarga asoslanib, qisqa masofalarga yuguruvchi o'smirlar uchun yillik mashg'ulotlar 252 marta, mashg'ulotlar soati 576 soat. Qisqa masofaga yugurishlarning umumiy hajmi 159 km tashkil etgan bo'lsa, 96-100% shiddatli yugurishlar hajmi 35,3km 91-95% Shiddatda yugurishlar, 32,6 km 91% dan past bo'lgan



shiddat zonasida 105,6km maxsus yugurish mashqlari umumiy hajmi 44,9 sakrashlarda depsinishlar soni 620 daq og'irlashtirilgan mashqlar bilan ishlash 58,2 tonnani tashkil etgan bo'lsa UJT mashg'ulotlariga 319 soat vaqt ajratiladi. Rejalashtirilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari tayyorgarlik davri umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichi, qishki musobaqa davri, o'tish davri, 2 tayyorgarlik davri, maxsus tayyorgarlik va musobaqa davrlari hamda o'tish davridan iboratdir. Ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini taqsimlanishi jadvalda berdik.

Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlarida UJT va MJT yuklamalarini qo'llanilish nisbati va vosita usullarini qo'llanilishi hamda ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejashtirish samaradorligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni qayt etish imkonini berdi.

1. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida UJT va MJT yuklamalarini qo'llanilish nisbatlari o'quv mashg'ulot guruhlarining 1 yilida 70/30 2 yilida 60/40 3 yilida 40/60 4yilida 30/70 nisbatida yuklamalar taqsimlanishi aniqlandi.

2. Qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonida mashg'ulotlarning har xil usullaridan foydalaniladi. Ulardan qisqa masofalarga yuguruvchilarni tezkorligini tarbiyalashda takroriy usul, qayta takroriy, o'zgaruvchan, dam olish oralig'i , masofani bo'laklab o'tish usuli va bir maromli yugurish usullarini qasqa masofaga yuguruvchilarning tezkor kuch va tezkor chidamliligini tarbiyalashda samaradorligini aniqladik.

3. Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari umumiy qonuniyatlarga asoslangan holda 52 haftadan iborat bo'lib, tayyorgarlik musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi. Tayyorgarlik davri ikkiga bo'linib, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik haftalaridir. Musoboqa davri musobaqa oldi tayyorgarlik, erta musobaqalar va asosiy musobaqalardan iborat. O'tish davri ham dam olish va faol dam olish haftaligadan iboratdir.

4. Qisqa masofaga yuguruvchi o'quv mashg'ulot guruhi tarbiyalanuvchilari yillik tayyorgarlik siklida 252 marta mashg'ulotlarda ishtirok etgan bo'lsa mashg'ulotlar umumiy 576 soati, qisqa masofalarga yugurishlar hajmiga 159 km, tezlanib 96-100% shiddatlarda yugurishlar 35,9 km, 91-95% shiddatda yugurish, 32,6km 91% dan past bo'lgan shiddat zonalarida yugurishlarga 105,6 km ni tashkil qildi. Maxsus yugurishlar hajmiga 44,3 km, sakrash mashqlariga 6200 daq UJT mashg'ulotlariga esa 319 soat vaqt ajratildi.

5. O'tkazilgan pedagogik tajribadan, boshida tajriba gurahi sinaluvchilari 30 m masofaga yugurishni o'rtacha

4,43±0,30 vaqt sarflagan bo'lsa 60 m masofaga yugurishda 8,20±9,49 sek natija ko'rsatdi. 100m masofaga yugurishda 12,2±0,23 sek qayt etdi. 1000 m masofaga yugurishda 3:17,7±12,64 sek qayt etdik. Joyidan turib uzunlikga sakrashda 249,21±154 sek natijalar qayt etildi. Joydan turib uch xatlab sakrashda 7,28±24,26 sm ga etdi. Yadro itqitishda 11,92±2,23 m ga natijalarni ko'rsatdi.

## XULOSA

O'rganilgan ilmiy uslubiy manbalar, me'yoriy va yengil atletika bo'yicha rejalashtirish hujjatlari, joriy etilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari dasturlari mavzu yuzasidan o'tkazilgan tadqiqot, hamda pedagogik tajriba natijalari va ularning taxliliga asosan quyidagi xulosalar va amaliy tavsiyalar e'tirof etildi:

1. Hozirgi kunda O'zbekiston va jahon sport amaliyotiga joriy etilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari dasturlariga binoan qo'llanilib kelayotgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar yuklamalar o'z samaradorligi jinoyatidan to'g'ri taqsimlanganligini kuzatish mumkin. Ammo xalqaro sport musobaqalarida sport natijalarini kun sayin o'sib borishi, raqobatni keskinlashuviga olib kelmoqda. Shu boisdan tanlangan mavzumiz hozirgi kunda dolzarb bo'lib, dasturlar bo'yicha o'tkazilgan mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan yangi pedagogik texnologiyalar yordamida tashkil etish zaruriyatiga e'tibor qaratadi.

2. Qisqa masofaga yuguruvchilarning amaldagi dasturidagi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini taqsimlanishii va unda qo'llaniladigan yuklamalar hajmlari va davrlardagi mashg'ulot vazifalarini maqsadga muvofiq deb bilsak, ammo ushbu dasturlar bizning iqlim sharoitimizga mos kelmasligi, joylardagi mashg'ulot o'tkazish joyining talabga javob bermasligi va murabbiylarning yillik mashg'ulotlarini va uni qo'llaniladigan yuklamalarni ko'r-ko'rona halaqit qilayotganligi kuzatildi.

3. Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan amaldagi dastur bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlardan shu narsa ayyon bo'ldiki, qisqa masofaga Yuguruvchilar ko'proq mashg'ulot jarayonlarida qisqa bo'lgan bo'lmalarni bo'laklab o'tish usulida takroriy yugurishlar orqali bajarishga va tezkorlikni rivojlanishga e'tibor qaratishadi. Bu esa, sportchilarni tezkorligini ma'lum muddat rivojlantiriladi, ammo keyinchalik sport natijasini bir joyda qotib qolishiga olib kelishi ham mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlarida haftada bir yoki ikki marta kross yugurishlar tayyorgarlik davrlarida qo'llanilsa maxsus tayyorgarlik davrida og'irlashtirilgan jismlardan shtanga va har xil sakrash mashqlari va 85-100%shiddatli dam olish oraliqli usullarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

4. An'anaviy dastur asosida shug'ullanilgan nazorat guruhi qisqa maosofaga yuguruvchilari model ko'rsatgichlarga nisbatan ancha kam darajada shakllanganligi tadqiqot oldida o'ayt etildi. 30m masofaga yugurishda o'rtacha  $4,5 \pm 0,23$  sek tashkil etgan bo'lsa, 60m Yugurishda  $8,21 \pm 0,16$  ga teng bo'ldi. 100m masofaga yugurishda  $12,25 \pm 0,36$  sek tashkil etdi. 1000m masofaga yugurishda  $204,6 \pm 7,32$  sek natija ko'rsatishdi. Joyidan turib uzunlikga sakrashda  $249 \pm 8,03$  smga teng bo'ldi. Joydan turib uch xatlashda  $725 \pm 22,01$  smga teng bo'lgan bo'lsa, yadro itqitishda  $10,38 \pm 0,93$  smga teng ekanligani tadqiqot oldi tadqiqotlarda kuzatdik, demak shundan dalolat beradiki nazorat guruhi sinaluvchilari mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashdagi xatoliklar ularni jismoniy tayyorgarlikni o'sishiga sal bo'lsa ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

5. Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali taqsimlash har jihatdan sportchilar tayyorgarlikni rivojlantirishiga xizmat qilishi hech kimga sir emas, ma'lumki tayyorgarlikni mikro, mezotsikllarrida yuklamalarni ikkiga bir nisbatida taqsimlash va haftalik yuklamalarda bir yoki ikki marta kross yugurish so'ng sakrash mashqlarini qo'llash hamda tezkor-kuch rivojlantiruvchi og'irlashtirilgan jismlar, shtanga grillari sakrashlar, g'ovlar osha yugurish mashqlari bilan oraliqli dam olib yugurishlar, takroriy yugurishlarni qo'llab borishlik sport natijalari va jismoniy tayyorgarligini oshishiga xizmat qiladi.

6. Qisqa masofaga yuguruvchi Tajriba guruhiga mansub sportchilarning tadqiqot so'ngida jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagicha ifodalandi: Ya'ni 30m masofaga yugurishda  $4,09 \pm 0,15$  sek teng bo'lsa, 60m yugurishda  $7,8 \pm 0,15$  sek natijaga erishildi. 100m ga yugurishda  $11,8 \pm 0,23$  sek bo'lgan bo'lsa joyida turib uzunlikka sakrashda  $260 \pm 17,66$  smga teng bo'ldi. Uch xatlab sakrashda  $773,5 \pm 52,93$  sm bilan ifodalandi. Yadro itqitishda  $12,7 \pm 2,67$  sm bo'ldi. Demak, ushbu ko'rsatgichga erishishda biz tomonimizdan rejalashtirilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari qisman bo'lsa ham yaxshi natijaga erishildi. Bu esa sport amaliyotlarida sport natijasida yuksalishni ta'minlaydi. Biz tomonimizdan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini taqsimlash bo'yicha ishlab chiqilgan dasturda tayyorgarlik davri va maxsus tayyorgarlik musobaqa va o'tish davrlari tuzilmalari to'g'ri taqsimlanganligini yana bir bor o'tkazilgan tadqiqotda o'z isbotini topdi.

## REFERENCES

1. Olimov M.S., Soliyev I.R. va boshqalar (2018) yengil atletika nazaryasi va uslubi. Toshkent. 882 b



2. Olimov M.S., Soliyev I.R. Haydarov.b.Sh (2018) Sport pedagogic mahoratini oshirish(yengil atletika) Toshkent 342 b
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Sultonov U.I (2019) Yuqori malakali sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik siklidagi natijalar taxlili. Jismoniy tarbiya va sport nazaryasi va uslubiyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari xalqaro ilmiy anjuman O'zDJTSU Chirchiq . 661-665 b
4. Wolfgang Killing Elke Bartschat , Herbert Czingon / Jugendleichtathletik- Sprung. 2008(German)

