

**METHODS OF USING SPORTS MANEUVERS WHEN ATTACKING THE OPPONENT FRONT TO FOREHEAD, BASED ON ARTIFICIAL PROSTHESES IN PARALYMPIC WRESTLING**

Antonio Pedrotti

Mr. President Shymkent Sport-Style Academy University College  
South Kazakhstan.

**Annotatsione:**

V dannoy state proanalizirovani sredstva i metody spetsialnoy silovoy podgotovki borsov. Rassmotreny osnovnyye podkhody k organizatsii silovoy podgotovki – raspredelennyy, silovoy, blokovyy. Proveden sravnitelnyy empiricheskiy analiz programm sredstv spetsialnoy silovoy podgotovki borsov, postroennykh na preimushchestvennom ispolzovanii uprajneniy s sobstvennym vesom i vesom partnera, ispolzovanii sredstv atleticheskoy gimnastiki, igrovyykh sredstv silovoy podgotovki i kompleksnom ispolzovanii sredstv.

**Key words:** sportivnaya borba, silovaya podgotovka, sredstva i metody silovoy podgotovki, vedushchie podkhody, effektivnost.



V dannoy state proanalizirovana spetsialnaya silovaya podgotovka borsov s pozitsii podkhodov. Rassmotreny osnovnyye podkhody k organizatsii silovoy podgotovki – raspredelennyy, silovoy, blokovyy. Proveden sravnitelnyy analiz podkhodov k spetsialnoy silovoy podgotovke borsov. Rassmotreny varianty SFP s preimushchestvennym ispolzovaniem uprajneniy s sobstvennym vesom i vesom partnera, s ispolzovaniem sredstv atleticheskoy gimnastiki i silovyykh trenajerov, primeneniem igrovyykh sredstv silovoy podgotovki, a takzhe kompleksnogo podkhoda. Sdelan vyvody, chto sochetaniye sredstv i metodov silovoy podgotovki v znachitelnoy stepeni zavisiy ot predpochteniy trenera i usloviy podgotovki, a raspredeleniye sredstv SFP imeet optimalnyye varianty, svyazannyye s etapami mnogoletney podgotovki i strukturoy sorevnovatel'nogo sezona.

Подготовка в спортивной борьбе – плановый многолетний процесс, в котором силовая подготовка тесно переплетена с другими разделами. Основные особенности проявления силы у борцов связаны с резким чередованием атакующих и защитных действий [Boyko, Danko 2004].



Aktualnost vybrannoy temy issledovaniya svyazana s rostom konkurentsii v sportivnoy borbe, chto trebuetsya poiska rezervov sovershenstvovaniya sistemy podgotovki, vklyuchaya povysheniye urovnya spetsialnoy silovoy podgotovki borsov. Neobxodimy nepreryvnyy poisk innovatsionnykh resheniy i obobshcheniye otechestvennogo i mirovogo opyta v sfere silovoy podgotovki sportsmenov, razrabotka obosnovannogo s nauchnoy pozitsii soderzaniya trenirovok i metodik sovershenstvovaniya silovoy podgotovki sportsmenov na raznykh etapakh trenirovki. Vajnost dlya uspeha v sportivnoy borbe vzryvnoy sily, silovoy vyносливости i koordinatsii silovykh dvizheniy trudno pereotsenit. Pri etom silovyye kachestva nakhodyatsya v slozhnoy vzaimnoy zavisimosti ot razvitiya drugix fizicheskikh kachestv i urovnya tekhniko-takticheskoy podgotovlennosti. Yest mneniye, chto dlya optimalnogo postroyeniya silovoy podgotovki borsov dostatochno vydelit myshechnyye gruppy, naibolee vostrebovannyye v sorevnovatelnoy deyatel'nosti [Boyko, Danko 2004].

Po dannym E.G. Martirosova, «naibolee silnymi myshechnymi gruppami u borsov yavlyayutsya podoshvennyye sgibateli stop, razgibateli bedra, tulovishcha i goleni, a obladayushchiye nabolshimi pokazatelyami velichiny sily – eto bolshie myshechnyye gruppy» [Martirosov 1968]. Sledovatel'no, otsenka urovnya silovoy podgotovlennosti borsov zavisiy ot silovykh pokazateley dannyx myshechnyx grupp. Osnovnoye soderzhanie silovoy podgotovki borsov – povysheniye spetsialnoy skorostno-silovoy podgotovlennosti, chto traditsionno dostigalos' za schet preimushchestvennogo ispol'zovaniya imitatsionnykh i spetsialnykh uprajneniy, kotoryye naibolee tochno sovpadayut po amplitude, skorosti i silovym pokazatelyam s dinamikoй osnovnykh sorevnovatel'nykh deystviy. Sootvetstvenno, osnovnymi sredstvami silovoy podgotovki borsov budut uprajneniya s sobstvennym vesom i vesom partnerya, uprajneniya s otyagoshcheniyami i soprotivleniem, uprajneniya na trenajerakh i s manekenom. Kaydaya gruppya sredstv imeet svoi preimushchestva i nedostatki dlya podgotovki borsov.

## Coaches Core Curriculum



Преимущество тренеров заключается в том, что там можно задавать амплитуду движений, дозировать нагрузку и точно воздействовать на определенные мышечные группы. Результаты исследования В.М. Рыбалко позволяют считать, что с точки зрения реализации набранного силового потенциала ни спортивная гимнастика, ни работа на тренажерах не может заменить схватку на борцовском ковре. Многолетний тренерский опыт также показывает, что высоких результатов в развитии специальных силовых качеств можно достичь лишь при использовании оптимального соотношения базовых и специальных средств и соответствующей виду концепции силовой подготовки [Рыбалко 1967].

Г.С. Туманян, рассматривая систему силовой подготовки борцов, отмечает, что «одним из основных способов развития максимальной силы являются упражнения, которые выполняются в диапазоне 80–90% от однократного максимума (PM)» [Туманян 2001]. Механизм такого прироста хорошо объясняет В.Н. Платонов: «...увеличение силы происходит за счет совершенствования нейрорегуляторных механизмов и увеличения емкости, мощности и подвижности аллактатного механизма энергообеспечения мышечных сокращений» [Платонов 1997: 21]. Метод предельных нагрузок востребован в подготовке квалифицированных борцов, поскольку не связан с акцентированным ростом мышечной массы.





Необходимо отметить, что методики силовой подготовки в спорте не определяются исключительно подбором средств и их распределением в малых, средних и больших циклах подготовки. Не менее важны тренировочные режимы работы с выбранными средствами, методы тренировки, а также сочетания периодов целенаправленного развития различных проявлений силы в годичном цикле подготовки. Как отмечает Г.С. Туманян, «главными факторами, от которых зависят уровни развития скоростно-силовых качеств, является внутримышечная координация и скорость сокращения двигательных единиц» [Туманян 2001].

Существует ряд методических приемов для акцентированного развития скоростно-силовых качеств и взрывной силы на основе избыточно набранного потенциала максимальной силы. Так, в работе с переменным отягощением спортсмены начинают упражнение со значительным отягощением, которое по ходу выполнения упражнения уменьшается, для создания условий выполнения движения с возрастающей скоростью. На основе этого приема создано много устройств и тренажеров для развития скоростной силы. Другим методическим приемом аналогичной направленности стоит назвать предложенное Ю.В. Верхошанским сочетание в одной серии отягощений в 90% и 30–40% от максимума в данном упражнении. Автор говорит об эффективности применения в подготовке борцов суперсерий скоростно-силовой направленности, в которых 2 подхода с отягощением РМ 2–3, а затем выполняется 3 подхода с весом РМ 10–15 с акцентом на быстрое выполнение. Время отдыха между подходами 2–3 мин. Предпочтительные средства силовой подготовки – разнообразные отягощения, поскольку в данном варианте применение специфических борцовских средств невозможно в принципе, а использование тренажеров проблематично [Верхошанский 2013].



Traditsionno schitaetsya, chto dlya razvitiya silovoy vy noslivosti naibolee effektivny uprajneniya, sootvetstvuyushchie spesifike i usloviyam sorevnovatelnoy deyatel'nosti. Osnovnymi metodom razvitiya silovoy vy noslivosti yavlyayetsya vy polnenie uprajneniy s prodoljitel'noy nagruzkoj i korotkim otrezkom otдыхa mejdju podxodami ili seriyami. Uprajneniya vy polnyayutsya kak v staticheskom rejime, tak kak i v dinamicheskom. V staticheskom rejime v zavisimosti ot my shechnoy gruppy prodoljitel'nost nagruzki sostavlyayet ot 10 do 40 s. Dinamicheskie uprajneniya vy polnyayutsya mnogokratno v techenie 2–3 minut, naprimer, eto mogut byt broski manekena v tempe 15–20 broskov v minutu. Takje razlichnym mojet byt interval pauzy mejdju zadaniyami, no obychno on neprodoljitel'ny i ne doljen prevyshat vremya, kotoroe vy polnyalos uprajnenie. No tak kak ot povtoreniya k povtoreniyu usilivaetsya ustalost i dlya vy polneniya sleduyushchego uprajneniya na vysokom urovne rabotosposobnosti, sportsmenu neobxodimo vosstanovit svoi sily i dat bolee prodoljitel'ny otдых.

Nujno vydelit izometricheskie (staticheskie) metody razvitiya sily. Dannyy metod s primeneniem srednix napryazheniy v podgotovke borsov reshaet zadachi povysheniya rekrutirovaniya vysokoporogovykh dvigatel'nykh yedinis i ukrepleniya svyazok i suhojiliy. Sobstvennaya trenerskaya praktika, a takje analiz publikatsiy v spetsialnoy literature podtverjdayut uspehnost primeneniya statodinamicheskikh uprajneniy v podgotovke borsov. Takie uprajneniya postroyeny na sochetanii uderzhivayushchego, ustupayushchego i preodolevayushchego rejimov my shechnogo sokrasheniya. Krome togo, ot delno vydelyayetsya udarnyy metod razvitiya sily my shs, metod prinuditelnogo rastyagivaniya my shs [Daxnovskiy, Lechenko 1989]. Zdes je vajno otmetit, chto na odnom zanyatii stoit ispolzovat odin metod: na razvitie silovoy vy noslivosti libo na razvitie maksimal'noy sily. Tak kak oni napravleny na razvitie razlichnykh kharakteristik silovykh sposobnostey i stimuliruyut razlichnyye my shechnyye volokna, to v odnoy trenirovke neobxodimo primenyat tolko sredstva odnoy napravlenosti.

Alternativnym podxodom k vospitaniyu skorostno-silovykh kachestv borsa mojet sluzhit primeneniye igr s vysokim silovym komponentom, blizkim po kharakteru k sorevnovatel'noy deyatel'nosti v borbe. Nami bylo provedeno issledovanie effektivnosti ispolzovaniya elementov igrы v regbi v podgotovke dzyudoistov massovykh razryadov. Poluchennyye rezultaty pozvolyayut govorit ne tolko o bolee vysokix tempax rosta silovoy podgotovlennosti, no i o bolee uspehnom osvoenii texniki i roste effektivnosti sorevnovatel'noy deyatel'nosti [Chevychelov, Pavlov 2014].

Takim obrazom, mojno otmetit, chto osnovnyye sovremennyye metody, napravlennoye na razvitiye sily myshs, sposobny okazat krayne intensivnoye PEDAGOGICHESKIE NAUKI Uchenyye zapiski. Elektronnyy nauchnyy jurnal Kurskogo gosudarstvennogo universiteta. 2019. № 3 (51). T. 1 vozdeystvie na organizm sportmena. Odnako dlya professionalnykh sportmenovborsov nujen metod, pozvolyayushiy pri soxranenii spetsificheskogo dvigatel'nogo deystviya maksimalno effektivno sochetat sovershenstvovaniye otdelnykh komponentov skorostno-silovyykh kachestv borsy. K podobnykh metodam mojno otнести metod, kotoryy predusmatrivaet optimalnyye cheredovaniya uprajneniy, preodolevayushix soprotivleniya s postoyannoy intensivnostyu, metod variativnogo vozdeystviya.

Fiziologicheskoy osnovoy metoda variativnogo vozdeystviya slujat mexanizmy ispolzovaniya svejix sledov ot predydushix myshechnyx usilij. Podobnoye cheredovanie uprajneniy selesoobrazno ne na otdelnykh trenirovochnyx zanyatiyax, a v ramkax mikrosiklov, za schet mnogokratnogo povtoreniya kombinatsiy silovyykh i skorostno silovyykh sredstv s integralnoy podgotovkoy i sovershenstvovaniem tekhniki. Pri etom vajno otmetit, chto cheredovanie raznonapravlennoy uprajneniy ne doljno byt samotselyu, kak podcherkivayut T.O. Bompa i G.G. Haff, napravlennoye vozdeystviya sredstv SFP v ramkax kratkosrochnyx i srednesrochnyx doljna sootvetstvovat zadacham dannogo etapa [Bompa, Haff 2009]. Vmeste s tem dlya polucheniya maksimalnoy effektivnosti ot trenirovki spetsialnoy sily s ispolzovaniem metoda variativnogo vozdeystviya neobxodimo obraštat vnimanie na sootnoshenie cheredovaniya raznonapravlennoy uprajneniy i ix posledovatelnost. A.I. Tkachenko i Yu.V. Muxanov otmechayut, chto «...pri vybere sredstv i tekhnologii silovoy podgotovki neobxodimo sledit za sootvetstviem osnovnykh parametrov dvijeniya i dinamiki myshechnyx napryajeniy» [Tkachenko, Muxanov 2015].

Yu.I. Lyutashin i A.N. Borsova rekomenduyut aktivno vključat sredstva atleticheskoy gimnastiki v programmy silovoy podgotovki borsov. Raznoobrazie uprajneniy i vozmojnost tochnoy dozirovki nagruzok pozvolyayut ispolzovat atleticheskuyu gimnastiku sportmenam razlichnykh vozrastnykh grupp. Pri etom v strukture godichnykh siklov podgotovki uprajneniya na trenajerax, gimnasticheskix snaryadax i s otyagoženiyami doljny znachitelno predshestvovat osnovnym startam sezona, poskolku napravleny na povыshenie potentsiala sportmena [Lyutashin, Borsova 2014]. Neobxodimo zametit, chto V.N. Platonov rekomenduet s rostom masterstva v situatsionnykh vidax svoevremenno zamещat silovuyu rabotu sredstvami, prigodnymi dlya strogo reglamentirovannykh metodov (trenajery, otyagoženiya), na bolee spetsificheskie sredstva dlya povыsheniya urovnya realizatsii dvigatel'nogo potentsiala [Platonov 1997]. Po dannym A.R. Shadiqin, razlichnoye raspredeleniye nedelnykh ob'ёмov silovyykh nagruzok v mezosikle u borsov, pri identichnosti sredstv i ravnom summarnom ob'ёme, daet prinsipialno raznye tempy prirosta. Pri etom dostovernyye razlichiya otmechayutsya v otnoshenii prirosta kak absolyutnoy, tak i otnositel'noy sily [Shadiqin 2017].

S rostom sportivnogo masterstva effektivnost programm silovoy podgotovki borsov vse bolee zavисit ne stolko ot sredstv i metodov, skolko ot raspredeleniya dannyx sredstv kak v godichnom sikle, tak i v bolee korotkix siklax podgotovki. Tak, yesli na etape nachalnoy spetsializatsii tolko namechaetsya tendensiya k neravnomernomu raspredeleniyu ob'ёмov silovyykh nagruzok, to na urovne elitnykh sportmenov effektivny isklyuchitelno konsentrirovannyye programmy silovoy i skorostno-silovoy podgotovki. V zaklyucheniye stoit otmetit, chto pri nesoblyudenii principov sistemnosti i dostupnosti effektivnost silovoy podgotovki i vsego trenirovochnogo protsessa snijaetsya. Pri etom sistemnost ne oznachaet odnoobrazie sredstv i metodov podgotovki na protyajenii vsej sportivnoy karery. Drugim vajnym momentom silovoy podgotovki borsov yavlyается napravlennoye na proyavleniye sily v



nepredskazuемых i bistro menyayuyixsya usloviyax borsovskogo poedinka, chto trebuet sochetaniya skorostnykh, silovyx kachestv i gibkosti s vysokim urovnem texnicheskogo masterstva, chto vozmojno tolko na osnove shirokogo primeneniya sopryajennyykh metodov podgotovki. Spetsialnaya silovaya podgotovka borsov ne mojet avtomaticheskimi obespechit vysokie rezultaty v kompleksnoy sorevnovatelnoy deyatel'nosti, no doljna stat odnoy iz predposylok ix dostizheniya.

## REFERENCES

1. Рахматуллаева, Ш. Б. (2023). Bolalarda diareya sindromining zamonaviy laboratoriya tashhisoti.
2. Муминова, М. Т., Рахматуллаева, Ш. Б., & Эралиев, У. Э. (2023). *Частота встречаемости новой коронавирусной инфекции COVID-19 у детей* (Doctoral dissertation, Россия, Санкт-Петербург).
3. Рахматуллаева, Ш. Б., & Худайкулова, Г. К. (2023). *Инфекционные диареи у детей: проблемы лечения* (Doctoral dissertation, Россия, Санкт-Петербург).
4. Каримова, М. Т., Рахматуллаева, Ш. Б., & Худойбердиев, А. (2022). *Клинико-лабораторные изменения печени при COVID-19* (Doctoral dissertation, Ташкент, Узбекистан).
5. Ганиева, С., Рахматуллаева, Ш. Б., & Худайкулова, Г. К. (2022). *Влияние пробиотиков на суточную диарею у детей с ОКИ* (Doctoral dissertation, Россия, Санкт-Петербург).
6. Mirkosimova, H. M. (2023). Psychological Determinants of Teacher-Student Relationships in Primary Class. *Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments*, 1(2), 106-120.
7. Ashurova, M. M., & Ashurov, M. U. (2023). The Role and Significance of the Concepts of Hard Skill and Soft Skill in Teaching It and Programming Languages. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 18, 68-70.
8. Ashurov, M. U. (2023). Use new methods in teaching Informatics. *Мировая наука проблемы и перспективы развития*, 1(1), 81-88.
9. Ashurov, M. O., & Ashurova, M. M. (2022). Word Counter.
10. Ашурова, М. М., Ашуров, М. У., & Джураев, Р. Х. (2021). Бўлажак ўқитувчиларнинг касбий тайёргарлигини шакллантиришда дастурлаш тилларининг ўрни. *Raqamli pedagogikaholati va rivojlanish istiqbollari*, 1(2), 5-12.
11. Ашурова, М. М., Ашуров, М. У., & Пирнапасова, М. С. (2020). Умумий ўрта таълим мактабларида математика фанини ўқитишда дидактик ўйинлардан фойдаланиш методикаси.
12. Ashurov, M. O., & Ashurova, M. M. (2020). The use of billing peer support in the formation of the level of competence in the field of programming of future teachers of computer science. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 1(2), 38-40.
13. O'ljayevich, A. M., Muhiddinovna, A. M., & Rahmatullayevna, H. M. (2020). Ta'limni rivojlantirishda web saytlarning ahamiyati va o'rni. *Иқтисодиётда инновация*.
14. Ашурова, М. М., Ашуров, М. У., & Холдоров, Б. И. (2019). Ахборот маконини яратиш жараёнида PHP дастури ва MySQL дан фойдаланиш методикаси. *Ахборот таълим маконини такомиллаштиришда ахборот ресурслари ва технологиялари интеграцияси*, 2(3), 45-48.
15. Ashurov, M. O., & Ashurova, M. M. (2018). Alfa test test dasturi.
16. Madgapilova, N. T., Shermetova, Z. J. (2022). Maktab va maktabgacha ta'lim tashkiloti tizimida ijtimoiy sheriklikni amalga oshirish usullari va vositalari. *Zamonaviy dunyoda pedagogika va psixologiya*, 1(7), 6-9.

17. Madgapilova, N. T., Rizayeva, U. V. (2022). Klaster yondashuviga asoslangan ijtimoiy sheriklikning pedagogik innovatsion logistikasi modeli. *Zamonaviy dunyoda pedagogika va psixologiya*, 1(4), 4-7.
18. Madgapilova, N. (2021). Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasining oiladagi o'rni. *Scientific progress*, 2(8), 653-655.
19. Акбарова, Д. Р. (2016). Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация ва реабилитация шакллари. *Дефектологиянинг долзарб масалалари*, 1(1), 51-53.
20. Akbarova, D. (2023). The importance of types of medical supervision of a doctor in the development of medical knowledge of future teachers of physical culture. *Science and innovation*, 2(B4), 402-407.
21. Акбарова, Д. Р. (2022). Спорт тиббиётида функционал тестларнинг аҳамияти. *Илий ахборотлари илмий журналы*, 1(1), 50-57.
22. Акбарова, Д. Р. (2022). Антропометрия жисмоний ривожланганликни текшириш методлари ва усуллари мажмуи сифатида. *Илий ахборотлари илмий журналы*, 1(7), 47-50.
23. Акбарова, Д. Р. (2019). Махсус мактабгача таълим муассасасидаги 5-6 ёшли тарбияланувчиларда учрайдиган ясси товон нуқсони бор болалар учун мўлжалланган комплекс махсус машқлар. *Илий ахборотлари илмий журналы*, 1(1), 112-116.
24. Акбарова, Д. Р. (2019). Махсус мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчилари учун мўлжалланган жисмоний машқлар даволаш ва профилактика сифатида. *Мактаб ва Ҳаёт*, 1(1), 14-17.
25. Акбарова, Д. Р. (2018). Махсус мактабгача таълим муассасаларида 5-6 ёшли болаларни жисмоний машқлар орқали соғломлаштириш усуллари. *Тошкент Давлат Педагогика Университети Илмий Ахборотлари*, 1(1), 92-96.
26. Акбарова, Д. Р. (2017). Аёллар спорт- ишонч ва жозиба. *Соғлом авлод учун*, 1(7), 23-24.
27. Акбарова, Д. Р. (2016). Соғлом авлодни тарбиялашда болалар массажининг аҳамияти. *Соғлом авлод*, 1(6), 75-78.
28. Акбарова, Д. Р. (2016). Фарзандим соғлом бўлсин, десангиз. *Бола ва Замон*, 1(2), 75-76.
29. Akbarova, D. R. (2016). Plase of physical exercises in the schedule. *International Conference on European Science and Technology*, 86(1), 75-78.
30. Arzikbaev, A., & Akbarova, D. (2016). Features of anatomic and psychophysiological development of juvenile school students. *Influence of knowledge and public practice on the development of creative potential and personal success in life*, 38-38.
31. Арзибаев, Қ. О., & Акбарова, Д. Р. (2016). Проблема здорового образа жизни в исследованиях. *Наука и Мир*, 3(3), 77-78.
32. Акбарова, Д. Р. (2015). Соғлом бўлай десангиз. *Педагог газетаси*, 2(951), 1-2.
33. Акбарова, Д. Р. (2015). Миллий ўйинлар-бебаҳо бойлигимиз. *Жисмоний тарбия ва Спорт*, 1(1), 24-25.
34. Акбарова, Д. Р. (2015). Гўдакни сузишга ўргатиш усуллари. *Жисмоний тарбия ва Спорт*, 1(1), 26-27.
35. Abdulaxatov, A., Sharofiddin, M., & Madina, M. (2023, December). Bolajak oqituvchilarda jismoniy tarbiya jarayonida aylanma mashgulotlardan foydalanishning samarali usullari. *E Conference Zone*, 1(1), 40-46.



36. Renasans, M. S., & Madina, M. (2023). Effective methods of using working capital in the process of physical education of students. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 22, 165-170.
37. Maxmudova, M. Q., Po'latova, A. A. (2023). Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda egiluvchanlik va yoga (mashqlari) ni qo'llash, uni rivojlantirish uslubiyati. *Pedagogical sciences and teaching methods*, 1(1), 291-298.
38. Махмудова, М. К. (2023). Анализ отношения студентов к занятиям физической культурой. *Образование Воспитание*, 1(1), 165-168.
39. Махмудова, М. К. (2023). Особенности физической подготовки девочек 10-11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(10), 486-491.
40. Maxmudova, M. Q. (2023). Maktab o'quvchilariga gimnastika mashg'ulotlarini o'rgatishning asosiy metodik tamoyillari. *Mugallim*, 1(2), 406-412.
41. Madina, M. (2022). To the question of the problems of women's sports. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 9, 49-52.
42. Махмудова, М. К. (2022). Технология определения наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки гимнастов на соревновательном этапе подготовки. *Педагогика ва психологияда инновациялар*, 1(6), 24-27.
43. Makhmudova, M. K. (2022). The importance of Olympic education in attracting young people to physical education and sports. *Polish science journal*, 1(46), 92-94.
44. Maxmudova, M. Q. (2022). Yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishda olimpiya ta'limining ahamiyati. *Mugallim*, 1(6), 260-263.
45. Bobomukhammedova, Sh. A. (2023). Teaching methodological system based on blog technology in an electronic educational environment. *JournalNX - A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, 9(3), 404-408.
46. Qizi, A., & Shoir, B. (2021). Use of blog technologies in the educational process. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 8(2), 293-295.
47. Bobomuxamedova, S. A. (2021). Elektrom ta'lim muhitida dasturlash tillarini o'qitishning metodik tizimini blok-texnologiyasi asosida takomillashtirish. *Pedagogika*, 1(3), 85-89.
48. Bobomuxamedova, S. A. (2021). Dasturlash tillari fanini o'qitishda blog - texnologiyasining o'rni va ahamiyati. *TDPU ilmiy axborotlari*, 1(6), 172-178.
49. Qizi, B. S. A. (2019). Development of ICT competence of the future teacher of informatics on the basis of smart technology. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(10).
50. Akhmedov, B. A. (2023). Prospects and trends of digital twins in education. *Uzbek Scholar Journal*, 23, 6-15.
51. Akhmedov, B. A. (2023). Use of information technology in medicine, history, biology, literature, physical education. *Uzbek Scholar Journal*, 22, 17-29.
52. Akhmedov, B. A., Qarshiboyeva, X. K., Razzakova, G., Karimova, F. K., Yusupova, S., Xujamkulov, P., ... & Eshnazarova, M. Y. (2023). Use of information and communication technologies in teaching Russian language in pedagogical universities. *Conferencea*, 20-28.
53. Inomjonov, N., Axmedov, B., & Xalmetova, M. (2023). Kasbiy faoliyatida axborot-kommunikativ kompetentlikni oshirish usullari. *Academic research in educational sciences*, 4(CSPU Conference 1), 580-586.