

14-16 YOSHLI BELBOG' KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI SIKLIDA MAXSUS TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISH

Rasulov A.S.

O'zDJTSU., Katta o'qituvchi.

Kazoqov R.T.

O'zDJTSU., Katta o'qituvchi.

Орипов О.О.

O'zDJTSU., O'qituvchi.

Quvondiqov J.I.

O'zDJTSU., O'qituvchi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15306433>

Annotatsiya. 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning musobaqasi oldi tayyorgarlik siklidagi maxsus tayyorgarligini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

O'smir sportchilarning fiziologik va jismoniy mashqlar olgan holda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash, maxsus jismoniy sifatlarni (tezkorlik-kuch, maxsus tozalashlik, egiluvchanlik), texnik-taktik mahorat va jismoniy tarbiyani ta'minlash bo'yicha uslubiy tavsiyalar beradi. Maqsad – musobaqa oldidagi sport formasining choqqisiga erishish uchun ilmiy muammolarni taklif etishdir.

Kalit so'zlar: Belbog'li kurashi, o'smir kurashchilar, musobaqa oldi tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, maxsus kiyim, texnik-taktik tayyorgarlik, tibbiy tayyorgarlik, mashg'ulot yuklamasi, sport formasi, o'smirlik davri.

ОПТИМИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ 14-16 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ

Аннотация. Рассмотрены особенности формирования специальной подготовки в предсоревновательном цикле подготовки борцов на поясах 14-16 лет. Даются методические рекомендации по распределению тренировочных нагрузок для спортсменов-подростков, включающих физиологическую и физическую подготовку, обеспечивающую развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых, специальной ловкости, гибкости), технико-тактических навыков и физического воспитания. Цель — предложить научные решения для достижения максимальных спортивных результатов перед соревнованиями.

Ключевые слова: борьба на поясах, юные борцы, предсоревновательная подготовка, специальная подготовка, специальная одежда, технико-тактическая подготовка, медицинская подготовка, тренировочная нагрузка, спортивная форма, подростковый возраст.

OPTIMIZATION OF SPECIAL TRAINING IN THE PRE-COMPETITION CYCLE OF 14-16-YEAR-OLD BELT WRESTLERS

Abstract. The specific features of the development of special training in the pre-competition training cycle of 14-16-year-old belt wrestlers are considered. Methodological recommendations are given on the distribution of training loads of adolescent athletes, taking into account physiological and physical exercises, ensuring special physical qualities (speed-strength, special agility, flexibility), technical-tactical skills and physical education. The goal is to propose scientific problems for achieving the peak of sports form before the competition.

Keywords: Belt wrestling, adolescent wrestlers, pre-competition training, special training, special clothing, technical-tactical training, medical training, training load, sports uniform, adolescence.

Kirish:

Belbog'li kurashi O'zbekistonning milliy sport turi sifatida yoshlar o'rtasida keng ommalashgan bunda, 14-16 yosh sportchining yangigi harakatlari uchun poydevor qo'yiladigan, texnik-taktikalar muhim asoslari shakl va maxsus jismoniy sifatlar jadal rivojlanadigan muhim bosqich. Bu kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayoni o'ziga xoslikni talab qiladi.

Musobaqa oldi sikli (odatda, musobaqadan 3-4 hafta oldin boshlanadi) sportchining barcha tayyorgarlik turlarini integratsiyalashgan holda eng yuqori darajaga chiqish, ya'ni "sport formasi" cho'qqiga chiqishga eng mas'uliyatli davrdir.

Mavzuning dolzarbligi: 14-16 yoshli o'smirlarning organizmi hali to'liq rivojlanmagan, fizik va tibbiy yordam o'ziga xos xususiyatlari ega. Shu bois, musobaqa oldi siklida mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri bo'lsa o'ta toliqishga, mumkin bo'lgan jarohatlarga yoki sport formasini yo'qotishga olib kelishi mumkin. Aksariyat sharoitlari, kattalar uchun mo'ljallangan tayyorgarlik dasturlarini o'smirlarga mexanik tarzda ko'chirish amaliyoti olinadi, bu esa zararli oqibatlarga olib keladi. Shu sababli, ushbu yosh toifasidagi belbog'li kurashchilari uchun maxsus tayyorgarlikning musobaqasi oldi bosqichini ilmiy darajali holda optimallashtirish pedagogik muammo.

Tadqiqot maqsadi: 14-16 yoshli belbog'li kurashchilarning musobaqasi oldi siklidagi maxsus tayyorgarligining asosiy yo'nalish va ilmiy-uslubiy yordami bilan bog'lanish hamda qo'shimcha moddalarga tavsiyalar asoslar ishlab chiqarish chiqish.

Tadqiqotlar:

1. 14-16 yosh o'smir kurashchilarning yoshga oid fiziologik va psixologik tahlil qilish.
2. Belbog'li kurashi uchun xos bo'lgan maxsus tayyorgarlik komponentlarini tuzatish.
3. Musobaqa oldi siklida mashg'ulot yuklamalarining (hajm va shiddat) optimal dinamikasini o'zgartirish.
4. Maxsus jismoniy, texnik va tiklash texnik-taktik ishlab chiqarish majmualari va uslublarini ishlab chiqarish.
5. Tayyorgarlik jarayoni tiklanishning o'rini asoslash.

Tadqiqot metodlari: Pedagogik nazariyalar tahlili, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovi (murabbiylar va sport o'rtasida), pedagogik testlash (maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari), mashg'ulot kundaliklari, ekspert xulosasi.

Natijalar va suhbat:

Musoba siklining asosiy maqsadi – umumiy tayyorgarlik uchun erishilgan tajribani belbog'li kurashini maxsus ishlab chiqarish moslashtirish va sportchini faoliyatiga bevosita tayyorlashdir. 14-yoshlilar uchun va 16 yoshli kurashchilarga alohida e'tibor qaratish lozim:

1. Mashg'ulot yuklamalarini boshqarish:

- **Hajm:** Umumiy mashg'ulot hajmi bosqichma-bosqich kamaytiriladi (taxminan 20-30% gacha). Bu o'ta toliqishning olish va organizmga tiklanish uchun imkon beradi.
- **Shiddat:** Mashg'ulotlarning umumiy shiddati, ayniqsa, maxsus uskunalarini ishlab chiqarish. Asosiy e'tibor sifatga qaratiladi.
- **Dam olish:** Mashg'ulotlar va haftalik dam olish kunlariga yetarlicha vaqt ajratiladi. Tiklanishga muhim massaj, sauna, oziqlantirish, to'g'ri ovqatlanish, yetarli darajada foydali kasb etadi.

2. Maxsus Jismoniy Tayyorgarlik (MJT):

- **Tezkorlik-kuch sifatleri:** Belbog'li kurashga xos bo'lgan portlovchini (ususiga kirish, raqibni ko'tarish, uloqtirish) rivojlantirishga harakat qilish qobiliyati. Masalan: qisqa masofalarga yugurish, sakrash mashqlari (plyometrika), og'irlashtirilgan to'plar bilan ishlash, rezina amortizatorlar yordam imitatsion harakat. Og'ir shtanga bilan ishlash hajmi kamaytiriladi.

○ **Maxsus tayyorgarlik:** Musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan interval usulidagi ishlar (qisqa, ammo yuqori shiddatli bellashuv bo'laklari, oraliqda qisqa dam olish). Bu sportchining butun bellashuv yordam yuqori tempni ushlab turishga yordam beradi.

○ **Egiluvchanlik va chaqqonlik:** Kurashga xos bog'implarning harakatchanligini va koordinatsiya vositalarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar (krobatik elementlar, gimnastik mashqlar, jismoniy mashqlar) bajariladi.

3. **Texnik-Taktik Tayyorgarlik (TTT):**

○ Sportchining "toj usullari"ni (eng yaxshi yaxshilash usullari, avtomatizmni yaxshilash usullari). Xatolarni ularga e'tibor qaratiladi. Himoya va qarshi hujum usullarini himoya qilish.

○ **Taktikani kuzatish:** Turli raqiblarga qarshi kurashish taktikasini ishlab chiqarish va mashg'ulotlarda model. Vaziyatli bellashuvlar (hisobda oldinda borish, ortda qolish, bellashuv oxiri kabi imkoniyatlar) orqali taktik fikrlashni rivojlantirish. Raqiblarning kurash uslubini video tahlil qilish (imkon bo'lsa).

○ **Nazorat bellashuvlari:** Haqiqiy musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan nazorat bellashuvlari o'rtasida. Bunda asosiy e'tibor natijaga emas, balki texnik-taktik mashinani yaxshilashga qaratiladi.

4. **Psixologik Tayyorgarlik:**

○ **O'ziga ishonchni oshirish:** Sportchining kuchli tomonlarini eslatish, erishgan yutuqlarini tahlil qilish.

○ **Musobaqa oldi hayajonini boshqarish:** Nafas olish mashqlari, vizualizatsiya (bo'lajak bellashuvni xayolda tiklash), relaksatsiya usullarini o'rgatish.

○ **Maqsad qo'yish:** Musobaqa uchun real, erishsa bo'ladigan qarorlar qabul qilinadi.

○ **Irodaviy sifatlarni tarbiyalash:** Mashg'ulotlarda ishlab chiqarishni yengib o'tishga undash. Murabbiyning qo'llab-quvvatlashi va rivojlanishi muloqoti muhim rol o'ynaydi.

Xulosa:

14-16 yoshli belbog' kurashchilarini oldingi siklida tayyorlash jarayoni kompleksni talab qiladi. Ushbu davrda mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmini oshirish fonida mashg'ulot shiddatini, ayniqsa, maxsus mashqlarning shiddatini yuqori darajada ushlab turish. Maxsus jismoniy sifatlarni (tezkorlik-kuch, maxsus yaratish mahoratni ("toj usullar") va taktik fikrlashni texnik rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. O'smirlarning ruhiy holatini jismoniy holatda bo'lgan kasalliklarni davolash va tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish musobaqalarda natijalar ishtirok etishning garovidir.

Ush tavsiyalarga amal qilish o'smir kurashchilarni saqlashni saqlagan holda fayl sport mahoratini tekshirishga va ushbu tavsiyalarga amal qilish imkonini beradi.

Tavsiyalar:

1. Murabbiylar musobaqasi oldi tayyorgarlik rejasini har bir sportchining individual yordam (jismoniy holati, texnik yordam darajasi) jismoniy olishlari kerak.
2. Tayyorgarlik yordam sportchilarning funktsional holatini va ruhiy holatini muntazam monitoring qilib borish kerak.
3. Mashg'ulotlarda bajarilayotgan harakatlarning sifatiga asosiy e'tiborni qaratish, kattalikdan ketidan quvib chiqarish tavsiya etiladi.
4. TTT va MJT ni o'zaro chambarchas bog'liq holda kerakli va amalga oshirish kerak.
5. Sportchilar'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish va muhimcha dam olishini nazorat qilish.

REFERENCES

1. Djalilova S., Tursunboyeva L., Kazakhov R. ENGAGING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 386-395.
2. Tursunboyeva L., Djalilova S., Kazoqov R. ABOUT TEACHING SPEAKING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 376-385.
3. Kazoqov R. et al. MARKETING TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI SPORT TASHKILOTLARI FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH YOLLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 572-578.
4. Aripov Y. Y. et al. PROFESSIONAL SPORTNI BOSHQARISH MODELLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 597-587.
5. Jumayev U. X. et al. SPORT SOHASIDA MARKETING FAOLIYATINI RIVOJLANTIRSH //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 588-597.
6. Умаров Д. Х. и др. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES OF PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 455-462.
7. Керимов Ф. А. и др. ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND FAMILY COOPERATION //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 463-470.

8. Kazoqov R. T. et al. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 911-918.
9. Жумаев У. Х., Казоков Р. Т., Жумаев М. Х. ЗНАЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИС //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 789-796.
10. Казоков Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
11. Pulatova M. D., Kazoqov R. T., Sultanova N. K. SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 585-591.
12. Азимова У., Казоков Р., Холматов Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 592-598.
13. Пулатова М. Н., Казоков Р. Т., Султанова Н. К. МАФКУРАВИЙ ТАХДИДЛАР ВА МИЛЛИЙ ТАРИХИЙ ТАФАККУР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 130-138.
14. Чанкаев Ў. А., Казоков Р. Т., Султанова Н. К. ЁШЛАРДА ТАФАККУР ТАНҚИДЧАНЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АХБОРОТ-ПСИХОЛОГИК ТОБЕЛИК ПРОФИЛАКТИКАСИНИНГ МУҲИМ ШАРТИ СИФАТИДА //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 280-288.
15. Расулов А. Ғ., Казоков Р. Т. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИШТИРОКИ ВА ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИДА ЎРНИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 544-551.
16. Cho'lliyev S. I., Yuldasheva K. A., Kazakov R. T. THE IMPORTANCE OF MODELING SPORTS FOR SCHOOL-AGE CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 598-901.
17. Казоков Р. Т., Холбоева Д. Р. КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 8. – С. 90-97.

18. Каримов Б. З., Казоқов Р. Т. БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 8. – С. 32-39.
19. Казоқов Р., Джўрабаев А., Бўриев Б. Ёш футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўйин услубини такомиллаштириш //Sport ilm-fanining dolzarb muammolari. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 54-56.
20. Каримов Х. А., Казоқов Р. Т. ЯНГИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 439-447.
21. Kazaqov R. T. et al. ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND FAMILY COOPERATION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 902-910.
22. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
23. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEKANIK KO ‘RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.
24. Buraimov I., Kazoqov R. ХОККЕЙЧИЛАР FAOLIYATINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 49-56.
25. АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 439-447.
26. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
27. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEKANIK KO ‘RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.

28. Казоқов Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
29. Umarov D. X. et al. NATIONAL MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS STUDENTS'PHYSICAL PREPARATION USING GAMES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 732-741.
30. Umarov D. X. et al. THE EFFECTIVENESS OF USING A SET OF SPECIAL EXERCISES IN ANNUAL PREPARATION TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 742-753.
31. Jumayev U. X. et al. "PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
32. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.
33. 18.Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
34. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
35. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
36. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
37. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.

38. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
39. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
40. Kazonov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
41. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
42. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
43. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
44. Казоқов Р. Т., Жўрақўзиев О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
45. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р. КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ

- ЙЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
46. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPRATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 982-989.
47. Исмаилова М. Ш., Казоқов Р. Т., Абдуллаев И. И. МОРФО-ФУНКЦИОНАЛ ВА АНТРОПОГЕНЕТИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРГА КЎРА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ИШЧАНЛИК НАТИЖАЛАРИНИ БАШОРАТ ҚИЛИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 131-138.
48. Джураева Х. Х., Файзиева Д. М., Казоков Р. Т. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕВОДА СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ С ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА НА РУССКИЙ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 215-222.
49. Allamurodov S. I. et al. О ‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI LABARATORIYASIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING ANTROPOMETRIK VA FUNKSIONAL KO ‘RSATKICHLARI BO ‘YICHA QAYD ETILGAN NATIJALARINING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTIKALARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 39-48.
50. Ярашев К. Д., Рашидов А. У. Теоретическое обоснование проблемы подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта //Fan-Sportga. – 2020. – №. 6. – С. 61-62.
51. Laughlin R. M. Mol cholobil k’op ta sozt’leb. – Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología, 2007.
52. Yarashev K. D. et al. O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI LABARATORIYASIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING ANTROPOMETRIK VA FUNKSIONAL KO'RSATKICHLARI BO'YICHA QAYD ETILGAN NATIJALARINING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTIKALARI. – 2024.
53. Ярашев К. Д. и др. ФУТБОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР, ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 330-343.

54. Умаров Қ. А., Казоқов Р. Т., Аббосова М. Қ. ЁШ БОКС БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАР УЧУН УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 94-101.
55. Abdiyev B. S. et al. TABIIY FANLARNI O ‘QITISHNI YAXSHILASH ZAMON TALABIDIR //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 102-110.
56. Расулоа А. С. и др. БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ БОСҚИЧИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ КУЧ ҚОБИЛИЯТИ, ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 308-319.
57. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
58. Ярашев К. Д. и др. ИНТЕРНЕТДА МАЪЛУМ КИДИРУВ СЕРВЕРЛАРИ БИЛАН ИШЛАШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 932-942.
59. Akbarov A. et al. TANLANMANING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTKALARINI XISOBLASH DASTURINI SHARTLI SXEMASI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 12-23.
60. Юсупова З. Э. и др. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ АСОСИДА ЎҚИТИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 24-35.
61. Eshtaev A. K. et al. YUQORI MALAKALI GIMNASTIKACHILARNI HALQADA BAJARILADIGAN (KREST, GORIZONTAL TURISH, QALDIRG ‘OCH) ELEMENTLARINI O ‘RGATISHNING I-BOSQICHI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 847-856.