

SPORTCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINI REJALASHTIRISH USLUBLARI.

(Kurash sport turi misolida).

Aliyev Iskandar Baxramovich

O'zMU, p.f.n., professor.

Karimov Ulugbek Rahimovich

dots.

A.iskandar80@inbox.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10425827>

Annotatsiya. Keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, oliyjanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi "Kurash" milliy sport turini qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarni tayyorlash tizimini takomillashtirish o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va mazmuniga, musobaqa faoliyatini rivojlanishi an'analari bilan mos ravishdagi maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashga yangi metodik yondashuvlarni izlab topishni talab qiladi.

Калит сўзлар: Кураш, спорт, жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, машғулот.

METHODS OF PLANNING MULTI-YEAR PREPARATION STAGES OF ATHLETES.

(In the example of the sport of wrestling).

Abstract. In recent years, special attention has been paid to the revival of the national sport of Kurash, the historical heritage of the Uzbek people, which has been revered for centuries as a symbol of courage, tolerance, nobility and honesty. Improving the system of training students in wrestling requires the search for new methodological approaches to the organization and content of the educational process, the choice of special training tools in accordance with the traditions of competition development.

Key words: Wrestling, sports, physical training, special physical training, training.

МЕТОДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.

(На примере борьбы).

Аннотация. В последние годы особое внимание уделяется возрождению национального спорта Кураш, исторического наследия узбекского народа, который веками почитается как символ мужества, терпимости, благородства и честности. Совершенствование системы подготовки студентов к спортивной борьбе требует поиска новых методических подходов к организации и содержанию учебного процесса, выбора специальных средств обучения в соответствии с традициями развития соревновательной деятельности.

Ключевые слова: Борьба, спорт, физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировка.

Keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, oliyjanoblik va halollikning timsoli sifatida e‘zozlanib kelingan, o‘zbek xalqining tarixiy merosi “Kurash” milliy sport turini qayta tiklashga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Davlatimizning bevosita qo‘llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e‘tirof etildi, “kurash”, “halol”, “ta‘zim”, “to‘xta” va “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport lug‘ati tarkibidan mustahkam o‘rin egalladi.

1998-yil 6-sentabrda ta‘sis etilgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi bugungi kunda sayyoramizning beshta qit‘asidagi 129 ta milliy federatsiyani birlashtirgan.

2010-yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e‘tirofiga sazovor bo‘ldi. 2017-yil 20-sentabrda Ashxobod shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida “Kurash” milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII yozgi Osiyo o‘yinlari dasturiga rasman kiritildi. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O‘zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiya o‘yinlari dasturiga ham kiritish bo‘yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda. Shu bilan birga, mavjud ayrim kamchiliklar kurashni yanada rivojlantirishga to‘sqinlik qilmoqda, xususan:

- “Kurash” milliy sport turini, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o‘rtasida, o‘sib kelayotgan avlodning milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg‘usini mustahkamlash maqsadida ommalashtirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan ishlar zamon talablariga javob bermayapti;

- mazkur sport turi bo‘yicha qobiliyatli kurashchilarni aniqlash va saralash hamda ularning mashq qilishi, shuningdek, murabbiy va hakamlarni tayyorlashning samarali mexanizmlarini joriy etish imkonini beradigan klub va seksiyalarning yaxlit tizimi shakllantirilmagan;

- yoshlarni ushbu sport turi bilan shug‘ullanishga kengroq jalb etishga qaratilgan xalqaro musobaqalar g‘oliblari va sovrindorlarini rag‘batlantirishning samarali tizimi joriy etilmagan;

- zarur moddiy-texnik baza va sport infratuzilmasining yetarli emasligi, sport anjomlarini ishlab chiqish yo‘lga qo‘yilmaganligi sportchilar mashg‘ulotlarini talab darajasida tashkil etishga hamda kurash bo‘yicha xalqaro musobaqalarni o‘tkazishga to‘sqinlik qilmoqda.

“Kurash” milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o‘rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o‘sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg‘usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jahon sport maydonida yuqori natijalarga erishishni ta‘minlash maqsadida: - “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori imzolandi va 6-sentabr — “Kurash” milliy sport turi kuni sifatida belgilandi.

Kurash bilan shug‘ullanuvchi talabalarni tayyorlash tizimini takomillashtirish o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va mazmuniga, musobaqa faoliyatini rivojlanishi an‘analari bilan mos ravishdagi maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashga yangi metodik yondashuvlarni izlab topishni talab qiladi.

Zamonaviy kurashni o‘ziga xos xususiyati, ko‘pchilik mutaxassislarining fikriga ko‘ra, bellashuv jarayoniga faol, dinamik, hujumkor xarakterni berish, kurashda murakkab va kutilmagan holatlarning miqdorini oshirish hisoblanadi. Ratsional texnikaning mohiyati va harakatlarning tejamkorligi paytida ularning variantivligi ancha darajada oshdi, texnik-taktik harakatlarning to‘plami murakkablashdi va shu bilan birga, ularni raqib uchun informativligi kamaydi. Kurashda

g'alaba qozonish, kurash usullarini aniq va to'g'ri bajarish, aniqligi va stabilligini ortishi bilan, kurash bellashuvining universalizatsiya bo'lishi bilan mumkin bo'ldi.

O'quv-mashg'ulot jarayonining muhim vositalaridan biri – tayyorlov mashqlar bo'lib, ular sportning ko'pchilik turlarida va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikning barcha bosqichlarida keng qo'llaniladi, kurashchilarning mustaqil shug'ullanishlarining asosiy mazmunini tashkil qiladi.

Yangi texnik-taktik vazifalarni o'ta tezkor yechish zarurati paytida yangi harakat vazifalarini tuzish uchun konstruktiv elementlarning funksiyasiga yetakchi mutaxassislar e'tibor qaratishgan.¹

Ushbu mashqlar jarohatlanishlarni, yashash muhitining noqulay sharoitlarida kumulyativ samarani oshirish, boshqa negativ omillarning ta'sirini oldini olish uchun alohida ahamiyatga ega bo'ldilar.

Lekin, yuqori malakali kurashchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash strukturasi tayyorlov mashqlarni qo'llash hozirgi vaqtga qadar yetarlicha o'rganilmagan va maxsus adabiyotlarda kam ko'rsatilgan. Mavjud adabiyotlardagi ma'lumotlar va zamonaviy kurashning rivojlanishini tahlil qilish, biz, agar o'quv-mashg'ulot jarayoni strukturasi, malakali kurashchilarni tayyorlash bosqichiga bog'liq holda, 50 dan to 67% ga qadar kontaktli tayyorlov mashqlar qo'llanilsa, sportchilarning harakat va jismoniy tayyorgarliklari ancha darajada yaxshilanadi, ularda dolzarb jangovar axborotni tezkor qayta ishlash va adekvat jangovar harakatlarni qo'llash qobiliyati ortadi, bu, birgalikda ularning musobaqa faoliyati natijalarini oshiradi.

Kurash texnikasining asosiy usullari ko'pchilik mualliflar tomonidan ko'p adabiyotlarda ko'rib chiqilgan. Texnikaning ushbu ishlab chiqilgan asoslariga tayangan holda, biz, shunday mashqlarni va ularni bajarish usullarini izladikki, ular minimum jihozlarni yoki qimmatbaho snaryadlarni talab qilsin, ularni mashg'ulot zalida, ochiq joyda va har xil iqlim sharoitlarida va yil mavsumlarida zaruriy samara bilan bajarish mumkin bo'lsin.

Mashqlarni bajarish usullari va vositalari, trenerlar ayrim mashqlarni aniq sportchi uchun o'zgartira olishlari mumkin bo'lsin. Bizning fikrimizcha, biz o'zimizning metodikamizda taklif qilganimizdan tashqari, sportchilarning malakasi va tayyorgarlik darajasiga bog'liq holda mashqlarning sonini oshirish mumkin.

Har bir o'tkazilgan tadqiqot amaliyotga kirib kelganda real bo'lib qoladi. O'ylaymizki, har bir trener, ushbu yo'nalishda ish olib borib va bizning metodikamizdagi u yoki bu mashqlardan foydalanib, ushbu sohada progressga erishishi mumkin va o'z kurashchilarini o'qitish va texnik-taktik mahoratini majmual rivojlantirishni takomillashtirish uchun biron-bir yangilikni yaratishi mumkin.

Oddiy sport mahorati va bolalar sport maktablari uchun mashg'ulot ishlarining odatdagi rejalashtirilgan soatlari miqdoridan kelib chiqqan holda,

- tajriba guruhi yillik xajmni -1520 akademik soat (1140 astronomik soat);
- haftalik xajmni -32 akademik soat (24 astronomik soat);
- kundalik xajmni - 4 akademik soat bajardi.

¹. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.

Mashg'ulot ishining aksaryatini tayyorlov mashqlarni bajarish uchun vaqtni oshirish tomonga burish shundan iborat bo'ldiki, har bir kechki mashg'ulotda vaqtning 20 daqiqaga qadari badan tarbiya mashqidan olindi, chunki yengillashtirilgan xarakterdagi tayyorlov mashqlar qizib olish mashqining tabiiy davomi hisoblanadi. Yana 20 daqiqa mashg'ulotning asosiy qismidan olindi, shu vaqt miqdoriga juftliklarda ishlash vaqti ko'paytirildi. Jami, tayyorlov mashqlarga kechki mashg'ulotlarda oyiga 40 daqiqa bag'ishlandi.²

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichida ham tezkorlik sport formasining to'planishiga va anaerob rejim sharoitida yurak-tomir tizimining adaptatsiyasi darajasini oshirish imkonini beradigan tayyorlov va maxsus mashqlar qo'llanildi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida snaryadlarda ishlashda, individual texnik-taktik harakatlarni ishongan holda sherik bilan o'zlashtirish sharoitida texnik-taktik harakatlarning xilma xil turlari qo'llanildi. Tayyorlov mashqlarning barchasi modeli darslar bo'yicha tarqatilgan bo'lib, ular o'z navbatida, xaftalik sikl bo'yicha taqsimlangan.

Xaftalik sikllar, yillik sikl musobaqalarining taqvimiga bog'liq holda, tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha taqsimlangan bo'lib, shu davrda tajriba o'tkazildi.

Pedagogik tajriba, yuqori malakali bir guruh kurashchilar (n=12 kurashchi) ishtirokida o'tkazildi, ularning ichida 2 nafari sport ustasi (SU), 7 nafari sport ustaligiga nomzod (SUN) va 3 nafari birinchi darajali kurashchilar iborat.

Tajriba guruhi yillik xajmda 1520 soat, xaftalik xajmda – 32 soat, kundalik xajmda – 4 soat bajargan.³

Yillik sikl davomida ishning umumiy xajmini o'zgartirmasdan turib, biz, kundalik mashg'ulot faoliyatining aksentini, har bir mashg'ulot mashg'ulotlarida tayyorlov mashqlarning miqdorini ko'paytirish tomoniga o'zgartirdik. Tayyorlov mashqlarning barchasi aerob rejimida o'tkazildi. Yillik tajriba davomida, biz, yuklamani taqsimlanishining berilgan sxemasidan tashqariga chiqmadik. Uning xajmi kamaymadi ham va ko'paymadi ham.

O'quv yilining boshida (sentabr) va uning yakunida (may) umumiy jismoniy rivojlanishni ko'rsatadigan nazorat o'lchovlari amalga oshirildi. Tajriba jarayonida, mashg'ulot jarayonini ancha sifatli va unumdor o'tkazish imkoniyatini beradigan yangi mashqlar kiritildi. Tajriba guruhi kurashchilari, biz mashg'ulot jarayoniga kiritgan mashqlarni ijro etishga katta qiziqish bilan qaradilar. Bir necha oydan so'ng, tajriba guruhining ko'pchilik kurashchilarining fikriga ko'ra, ular o'z tanalarini ancha epchil, usullarni bajarish paytida ko'pchilik texnik elementlarni yengilroq va bemaolol bajara boshlashganini his qilishgan. Bunday tajriba ishi bir yil davom ettirilgandan keyin, guruh texnik mahoratning yangi, ancha yuqori darajasiga chiqdi, barcha kurashchilar o'z harakatlarida ancha harakatchanroq, ancha tabiiy va koordinatsiyali bo'ldilar, o'zaro bellashuvlarda va rasmiy musobaqalarda usullarga tushib qolish ko'rsatkichi pasaydi.

Tayyorlov mashqlar tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha taqsimlandi. MJT bosqichi uchun tayyorlov mashqlar guruhi qo'llanildi, ular ushbu tajriba guruhining har bir a'zosining individual texnik arsenalini ancha tezkor va samarali o'zlashtirish va takomillashtirish imkonini berdi va shu bilan birga, UJT darajasini oshirdi.

² Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.

³ Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.

1. Mutaxassislarning tajribasi va shaxsiy tadqiqotlarimizning natijalari asosida, kurashchilarning texnik-taktik mahoratlarini, jismoniy va maxsus tayyorgarliklarini ancha stabil o'sishi uchun mashqlarni sikllar bo'yicha, tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha shunday qo'llash maqsadga muvofiqki, unda mashg'ulot jarayonining oldingi bosqichi keyingisiga ijobiy ta'sir qilsin.

2. Tayyorlov mashqlarning metodikasi, musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlarini, umumiy jismoniy tayyorgarlikni, maxsus jismoniy tayyorgarlikni, maxsus tayyorgarlikni hisobga olgan holda tuzildi. O'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari soatlarining miqdori, xuddi yuqori sport mahorati guruhlariniki kabi nazarda tutildi.

Biz tomondan taklif qilingan tayyorgarlik vositalarining qayta taqsimlanishi, tajriba natijasida mashg'ulot ishi umumiy xajmining 67% ga qadar, tayyorlov mashqlar tizimi vositasida bajarish imkonini berdi. Birinchi va ikkinchi yil tajribalarining yillik rejasi to'liq xajmda bajarildi, trenirovka mashg'ulotlarini tuzish paytida, quyidagi tashkiliy-metodik holatlar hisobga olindi:

- mashg'ulot vositalarini ratsional tanlash;
- mashqlarning soni va xarakteri;
- dam olish pauzalari va sinovdan o'tuvchilarning tiklanishi xarakteri;
- mashqlarni bajarish sur'ati;
- mashqlarni bajarish usuli;
- ko'pchilik mashqlarni bajarishning aerobli rejimi;
- oldingi va keyingi mashqlarning birga bo'lishi imkoniyati;
- tayyorlov mashqlarga ajratiladigan vaqtning umumiy miqdori.⁴

3. MJT bosqichida qo'llaniladigan, texnik-taktik mahoratlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan va aerob-anaerob rejimda bajariladigan mashqlar majmuasi, zamonaviy kurash bellashuvida zarur bo'lgan, kurashchining ishchanlik qobiliyatini va maxsus jismoniy sifatlarini oshirish imkonini beradi.

MT bosqichida qo'llaniladigan, usullarni tezkor bajarishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi, yuqori sur'atni va musobaqa rejimiga yaqin bo'lgan, daqiqaga 200 ta zarbalik puls rejimini ushlab turish imkonini beradi.

Shakllantiruvchi tajribalarda tayyorlashning an'anaviy vositalarini, o'quv-trenirovka jarayonining har xil etaplari va bosqichlari uchun ishlab chiqilgan, kontaktsiz tayyorlov mashqlar bilan almashtirish zarurati asoslangan. Yillik siklda tayyorlov mashqlarning 67% ni qo'llash, quyidagilarga olib keldi:

- kurashchilarning UJT, MJT va MT ko'rsatkichlaridagi natijalarni ishonarli o'sishiga ($R < 0,05-0,001$).

Sport natijalarini ancha ortishiga: tajriba davomida tajriba guruhidagi 12 nafar tajribalardan o'tuvchilarning 7 nafari sport ustasi darajasini bajarishdi, sinovdan o'tuvchilarning barchasi respublika va xalqaro musobaqalarda sovrindor o'rinlarni egallashdi.

⁴ Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

REFERENCES

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
3. Алиев И. Б. Курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичларидаги толиқиш белгиларини турли ҳажмдаги таъсирга қараб юкламаларни тақсимлаш //Fan-Sportga. – 2020. – №. 2. – С. 42-45.
4. Алиев И. Б., Арипова В. Б. ПРИВЛЕЧЕНИЕ И ПРОПАГАНДА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ. – 2022.
5. Шарипов А. К., Алиев И. Б. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ АНКЕТИРОВАНИЕ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 284-291.
6. Алиев И. Б., Рахматова Д. Н. Анализ динамики показателей скоростной подготовленности борцов //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – С. 185-188.
7. Алиев И. Б. Дидактические игры. Роль увлекательных и логических упражнений в формировании психических процессов учащихся //Международный научный журнал. – 2009. – №. 5. – С. 93-95.
8. Bahramovich A. I., Arslanovich I. M. METHODS FOR DETERMINING THE FITNESS OF PRESCHOOLERS FOR SPORTS //Pedagogika. – С. 27.
9. Rakhimov V.Sh. Social functions of physical culture and sports in modern society. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 12, 2020 Part III ISSN 2056-5852.
10. Rakhimov V.Sh. Innovative approaches to improving quality training specialists in physical education. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 12, 2020, 225-230.
11. RAXIMOV V. Social functions of physical culture and sports in modern society //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020.
12. RAXIMOV V. Innovative approaches to improving quality training specialists in physical education //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020.
13. Arzibayev K. O., Sh R. V. Effects On Performance By Electronic Training Equipment For Young Karatists.« //Psychologi and education» Journal. – 2021. – Т. 58. – №. 2. – С. 11488-11490.
14. Arzibayev K. O. V. Sh. Rahimov Influence of Basketball on the Mental and Physical Development of the Personality.« //International Journal of Future of Generation Communication and Networking. – 2021. – Т. 14. – №. 1. – С. 768-772.
15. Ziyadullaev K. S. et al. Creation of a model of development of sports marketing in modernization of sports management system in Uzbekistan //Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Т. 22. – №. 1. – С. 19-25.
16. РАХИМОВ В. РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ЕГО РЕШЕНИЯ //http://science. nuu. uz/uzmu. php.

17. Rakhimov V. S. MODERN APPROACHES TO SPORTS AND HEALTH TOURISM TRAINING //Conferencea. – 2021. – С. 42-46.
18. RAXIMOV V. Social functions of physical culture and sports in modern society //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020.
19. Elmuradova M. U., Rakhimov V. S. EFFICIENCY OF USING NATIONAL AND ACTIVE GAMES IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS PRACTICES //Актуальные проблемы физического воспитания студентов. – 2022. – С. 176-177.
20. Khahhorova X., Rakhimov V. S. NON-TRADITIONAL PHYSICAL TRAINING AND SPORTS MANAGEMENT //Актуальные проблемы физического воспитания студентов. – 2022. – С. 170-172.
21. Акбаров Ф. М., Ингамов И. И., Ракхимов В. С. THE PHYSICAL OF THE YOUNG GENERATION THROUGH MOVING GAMES DEVELOPING PREPARATION. – 2021.
22. Inagamov I. I., Sobirova K. A., Rakhimov V. S. THE QUESTION ABOUT THE METHODOLOGY OF LEARNING HAND STANDS. – 2021.
23. Акбаров Ф. М., Кhasанова И. К., Ракхимов В. С. THE ESSENCE OF SPORT MARKETING. – 2021.
24. Rakhimov V. S., Акбаров Ф. М., Ингамов И. И. PSYCHOLOGICAL TRAINING OF PERSPECTIVE ATHLETES AT THE MODERN STAGE //АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ. – 2021. – С. 469-472.
25. Холов В. А., Рахимов В. Ш., Симаков Д. В. ОБЗОР ПРОСТРАНСТВЕННАЯ МОДЕЛЬ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК //XCVI Международных научных чтений (памяти ГН Бабакина). – 2020. – С. 31-35.
26. Shavkatovich R. V. INNOVATIVE APPROACHES TO IMPROVING QUALITY TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 2.
27. RAXIMOV V. Innovative approaches to improving quality training specialists in physical education //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020.
28. Shavkatovich R. V. SOCIAL FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN SOCIETY.
29. Shavkatovich R. V. INNOVATIVE APPROACHES TO IMPROVING QUALITY TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 2.
30. 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.
31. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” ga bag‘ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.

32. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ф., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҲУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.
33. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.]
34. Kazoqov R. T., Pirnazarov S. A., Shamsiddinov S. X. STUDENTS LEARN TO ORGANIZE PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING AND CONTROL PHYSICAL DEVELOPMENT //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1195-1202.
35. Eshpo'latov S. S. METHODS AND PRINCIPLES OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1296-1302.
36. Kazoqov R. T., Eshpo'latov S. S. YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ARE THE PROCESSES OF ORGANIZING TRAINING SESSIONS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1303-1310.
37. Pirmatov O. Z., Kazakov R. T. ROLE AND PLACE OF SPORTS AND ACTIVE GAMES IN THE GENERAL STRUCTURE OF EDUCATIONAL AND PRODUCTION PRACTICE //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 125-131.
38. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
39. Kazoqov R., Akmuradov M. THE IMPORTANCE OF WORKING MEMORY IN MASTERING JUDO SPORTS TECHNIQUES IN ADOLESCENT ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 489-494.
40. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. *Modern Science and Research*, 2(10), 481–488.
41. Kazoqov R. T., Umaraliyeva F. T. DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT-DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1201-1208.
42. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1077-1084.
43. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1070-1076.
44. Xalmuxamedov R. et al. ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAIN OF INDICATORS OF THE INTENSITY ZONES OF TRAINING TRAINING LOADS OF QUALIFIED BOXER WOMEN //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 473-483.
45. Turdimuratov Y. A. O 'ZBEKISTONDA BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHGA OID DAVLAT SIYOSATI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 144-152.

46. Турдимуратов Я. А. КОЧЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО УЗБЕКОВ ЮЖНОГО УЗБЕКИСТАНА В КОНЦЕ XIX–НАЧАЛО XX ВВ //Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 546-557.
47. Шойимардонов, Ш. А., и др. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS. вып. 12, Zenodo, декабрь 2023 г.,
48. Умаров Д. Х., Мусаев Б. Б. Сравнительный анализ структуры нагрузки перспективных юных гимнастов в соревновательном макроцикле //Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 8. – №. 3. – С. 28-31.
49. Kerimov F. et al. Possible associations of 25 (ОН) vitamin D status with upper respiratory tract infections morbidity and overtraining syndrome among elite wrestlers //Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Т. 19. – С. 2177-2184.
50. Умаров Д. Х. СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВ БОСҚИЧИДА СПОРТ ГИМАСТИКАЧИЛАРДА ПСИХОЛОГИК КОМПЛЕКС НАЗОРАТНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ АСОСЛАШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 31-33.
51. Умаров Д. Х., Холмуродов Л. З., Қурбонов Х. Х. СПОРТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БОСҚИЧИДА ГИМАСТИКАЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК НАЗОРАТ САМАРАДОРЛИГИНИ АСОСЛАШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 354-362.
52. Umarov D. X. et al. JISMONIY MASHQLAR YORDAMIDA MAKTABGASCHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 363-372.
53. Умаров Д. Х., Умаров М. Н., Эштаев А. К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики: Учебное пособие //Издательскополграфический отдел УзГос ИФК. – 2006.
54. Bobomurodov A. E. The specific features of agility in preschool children //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2021. – Т. 2021. – №. 06. – С. 101-111.
55. Muxitdinovich, F. Y. "Synergetic effect-As an Innovative approach to the Development of the Way of Thinking of Physical Culture and Sports Specialists." *European Journal of Research and Reflections in Education Sciences* 8.12 (2020): 165-170.
56. Якубов, Фазлиддин Мухитдинович. "Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида спорт тафаккури ва унинг услубларини яратиш орқали тафаккур тарзини такомиллаштириш йўллари." *Фан-Спортга* 4 (2019): 17-22.
57. Muqimov, Olim. "СПОРТНИНГ ЖАМИЯТДА ТУТГАН УРНИ ВА ИЖТИМОЙ-ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ." *Физическое воспитание, спорт и здоровье* 1 (2020).