

## DZYUDONING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Kazoqov Ruhilla Turopovich

O'zDJTSU. O'qituvchi.

Akmuradov Mirshod Mirxanovich

O'zDJTSU talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10003463>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada dzyudoning psixologik asoslarini tatbiq etilishiga qaratilgan fikr va mulohazalar mavjud.

**Kalit so'zlar:** Sport psixologiyasi, psixologik qonuniyatlar, psixik va jismoniy kamolot, sportchi.

## PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO

**Abstract.** This article contains thoughts and observations aimed at the implementation of the psychological foundations of judo.

**Key words:** Sports psychology, psychological laws, mental and physical development, athlete.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЗЮДО

**Аннотация.** В данной статье собраны мысли и наблюдения, направленные на реализацию психологических основ дзюдо.

**Ключевые слова:** Спортивная психология, психологические законы, психическое и физическое развитие, спортсмен.

Sport psixologiyasi - psixologiya sohasi, sport musobaqalari va mashqlar vaqtida inson psixikasining holati, guruhii munosabatlarning psixologik qonuniyatlarini tadqiq qiladi. Sport psixologiyasi 20-asrning 60-70 yillaridan rivojlana boshladi. Sport psixologiyasining asosiy vazifasi sportchilarning psixik va jismoniy kamolotiga ta'sir o'tkazuvchi muhim shart-sharoitlarni yaratib berishdir. Bundan tashqari, sport psixologiyasi sportchilarning shaxs sifatida rivojlanishiga, yutuqqa erishishlariga psixologik yordam ko'rsatish bilan ham shug'ullanadi. Murabbiy bilan shogird munosabatlari, o'zaro ta'sir, guruhii moslik, o'zaro yordam, jamoaviy iliq ruhiy muhit, o'zini-o'zi boshqarish muammolari ham tadqiq etiladi.

Sportchilarni muvaffaqiyatsizlik tufayli yuzaga kelgan stress, depressiya holatlaridan olib chiqishning yo'l-yo'riqlari, hissiy zo'riqlar, ishonchsizlikning oldini olish vositalarini yaratish uning tadqiqot predmetiga kiradi. 86 Bobokalonimiz Ibn Sino insonda uch xil «quvvat» mavjudligini ta'kidlaydi. Bular: 1) o'simlik quvvati, olimning fikricha, oziqlanishda, o'sishda, urchib ko'payishda; 2) hayvonlardagi ruhiy quvvat ixtiyoriy harakat, istak va sezgilarda; 3) insondagi ruhiy quvvat fikrlash va bilish jarayonida namayon bp'ladi. Ibn Sino o'simlik, hayvonot va insonlardagi uch xil diqqatning o'ziga xos xossalarga ega ekanligini ilmiy dalillar asosida isbot qilib berdi. Shuningdek, u psixika hayvonlar bilan insonlarga xosligini ta'kidlab, hayvonlar psixikasining instinktiv xarakterga ega ekanligini ko'satdi (Y.Masharipov, 2010). Sport turlari har xil bo'lganidek, sportchilarning musobaqaga tayyorligi va ularning musobaqada paydo bo'ladigan hissiy ta'sirlanish darajalari ham turlicha bo'ladi.

Ba'zi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi, boshqasida esa kuchli hissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish, uchinchisida asab tizimining zaifligi, to'rtinchisida hissiyotlarining tez o'zgaruvchanligi sababli sport musobaqalarida yuqori

ko'rsatkichlarga erishishi juda og'ir bo'ladi. Bunday sportchilar bilan ruhiy tayyorgarlik ishlari olib borilmasa, sport musobaqalari juda qiyin kechadi. «Psixologiya» fanining isbotlashicha, kuchli muvozanatli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar sport musobaqalarida va Olimpiada o'yinlarida barqaror ko'rsatkichlarga erishib kelganlar. Dzyudochilar psixologiyasi o'ziga xos bo'lib bu sport turning xususiyatlaridan kelib chiqib shakllanadi. Bunda mashg'ulot va musobaqa faoliyati psixologiyasi alohida o'rganiladi. Mashg'ulot jarayonida dzyudochining psixologik holati o'ziga xos bo'lib u odatdagidek bo'lishi kuzatiladi.

Ammo, musobaqalar yaqinlashgani sari psixologik ko'rsatkichlar o'zgarishini kuzatish mumkin. Sportchilarning startdan oldingi ruhiy holatini murabbiylar, fiziologlar, ruhshunoslar katta qiziqish bilan ko'p yillardan buyon o'rganib kelmoqdalar. Lekin sportchilarning startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati haqidagi ko'plab muammolar, masalalar shu kungacha yaxshi ishlab chiqilmagan yoki ilmiy hal qilinmagan.

Faqat Z.Myuller ayrim risola va maqolalarida xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning yomon ko'rsatkichlari faqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga bog'liq bo'lmasdan, balki ularning 87 musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini ancha batafsil tushuntirib berishga erishgan. Sportchining musobaqa jarayonida ruhiy hayajonlanish holati xilma-xil shakllarda ifodalanadi. Ularning musobaqadan oldingi yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik holati qiyin va murakkab sharoitlarda ham o'zini tuta bilishi, o'zini to'g'ri boshqarishida ko'rinadi. Sportchining musobaqadan oldingi ruhiy holati uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi.

Ayrim olimlarning fikricha, miyada hosil bo'lgan o'rtacha qo'zg'alish musobaqada yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Agar miyadagi qo'zg'alish start olish vahimasi darajasigacha yetib borsa, qo'zg'alish yuqori bo'ladi, oqibatda sportchining musobaqadagi natijalari yomon ko'rsatkichlar bilan tugallanadi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik holati asab tizimining ta'sirchanligiga ham bog'liq bo'ladi.

Sportchining startga tayyorgarlik holatini quyidagi uch turga ajratish mumkin: 1. Sportchining startda qaltirashi, jonsizlik holati. 2. Sportchining startga yuqori tayyorgarligi va jangovarlik holati. 3. Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati. Shulardan sportchi uchun eng muhimlari: startga jangovor tayyorgarlik va startdagi ta'sirchanlik holatlaridir. Kuchli muvozanatsiz asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar startda qaltirash, jonsizlik holatiga ko'p uchraydilar. Kuchli muvozanatli, serharakat asab tizimiga ega bo'lgan sportchilarda startda jangovarlik holati yuqori bo'ladi.

Dzyudoda musobaqa faoliyatining psixologik asoslari o'ziga xos spetsifik xususiyatlarga ega ekanligi mualliflar tomonidan qayd etiladi. T.T.Djamgarov, A.S.Puni (1979) kuzatishlariga tayanilgan holda aytish mumkinki, musobaqa shart-sharoitida sportchilar o'zaro jismoniy va psixologik ta'sirga (kontaktga) kirishadilar. Ayrim sport turlarida, masalan, yugurish, suzish kabilarda jismoniy ta'sirlanish holati kuzatilmaydi. Ammo, ba'zi sport turlarida, xususan, yakkakurashlarda sportchilarning ham psixologik ham jismoniy ta'sirlanishini kuzatish mumkin. Psixologik yondashuv asosida qaralganda sportchilar musobaqa faoliyatining ikkita asosiy aspekti mavjudligini qayd etiladi. Bevosita qarama-qarshilik asosidagi musobaqa faoliyati sharoitida har ikkala tomon ham bir paytning o'zida faoliyat 88 ko'rsatadi.

Bilvosita qarama-qarshilik asosidagi musobaqa faoliyatida raqiblar turli vaqt oralig'ida yoki navbatma-navbat faoliyat ko'rsatishadi. Har ikkala sharoitdagi musobaqa faoliyatida

ishtirokchilar o'rtasida o'zaro psixologik ta'sirlanish mavjudligi kuzatiladi. Yuqoridagi yondashuv musobaqa faoliyatining psixologik asoslari va muhim jihatlari aniqroq tasavvur hosil qilishga imkon beradi. Yana shunday ma'lumotlar aniqlanganki, sport turlari va musobaqa faoliyatining xususiyatlariga ko'ra, "monofrontal" va "bifrontal" xarakterdagi musobaqa faoliyati ajratiladi. "Monofrontal" psixologik xususiyatga ega sport turlarida sportchi (ishtirochi) bevosita o'z harakatlarini nazorat qilishi kuzatiladi (sport gimnastikasi, og'ir atletika, yengil atletika va shu kabi sport turlari). Psixik faoliyatning "bifrontal" shaklida musobaqa faoliyati jarayonida sportchilar o'z raqiblari yoki sheriklari faoliyatini (hujum, himoya, texnik harakatlar va boshqalar) his qilishi va ularga mos harakat qilishi talab etiladi (yakkakurashlar, figurali uchish, boks va shu kabilar). Tayyorgarlik jarayonining samarali kechishi sport natijalariga ijobiy ta'sir etuvchi faktor hisoblanadi. Maqsadga muvofiq tashkillashtirilgan mashg'ulotlar sportchining jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligiga bevosita aloqador hisoblanadi.

Shu sababdan ham mashg'ulotlar jarayonini yuqori saviyada olib borish va tashkil etish zamonaviy sportda muhim rol o'ynaydi. Mutaxassilar fikricha psixologik tayyorgarlik va sportchining musobaqa oldi psixologik holati texnik-taktik va jismoniy imkoniyatlarni to'laonli ro'yobga chiqarishning muhim sharti sanaladi. Shuningdek, ba'zi mutaxassislar startoldi psixologik holat va sportchining musobaqaga munosabati sport turi bilan uzviy aloqador ekanligini ta'kidlab o'tishgan. B.Dj.Kretti (1978), T.T.Djamgarov va A.S.Puni (1979) tadqiqotlariga tayangan holda L.K.Serova sport turlari psixologik asoslarini psixologik va pedagogik tasniflashni taklif qiladi. Ushbu tasnifga ko'ra yakkakurash sport turlari, xususan, dzyudo kontaktli tasnifga mansub bo'lib, musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi dzyudochilarga o'ziga xos tayyorgarlikdan o'tish vazifasini qo'yadi.

Dzyudochilar ustida olib borilgan tadqiqotlar va tajribalar shuni ko'rsatganki, qisqa muddatli tayyorgarlik mikrosikllari musobaqa oldi psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Xususan, o'zini idrok etish, motivasiya, stress va qo'rquvni yengish, ovqatlanish 89 tartibi va vazn nazorati, sportchi/trener munosabatlari samarali mashg'ulotlar ta'siri natijasida yaxshilanganligi aniqlangan. Xususan, biz tomonimizdan olib borilgan tajribalar mazkur fikrni tasdiqladi. Tajribalarda jami 40ta dzyudochilar ishtirok etishdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi (Nazorat guruhi - n=20, va tajriba guruhi - n=20). Dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlari: yosh - nazorat guruhida:  $16,15 \pm 0,79$  va tajriba guruhida:  $16,25 \pm 0,69$ , vazn - nazorat guruhida:  $70 \pm 9,91$  hamda tajriba guruhida:  $70,15 \pm 11,16$ kg ni tashkil etdi. Nazorat va tajriba guruhlaridagi sportchilar ko'rsatkichlarida statistik farq qayd etilmadi ( $p > 0.05$ ). Nazorat va tajriba guruhlarida turli mashg'ulot dasturlari qo'llanildi. Nazorat guruhida odatdagi mashg'ulotlar tashkil etildi, tajriba guruhida esa biz tomonimizdan taklif etilgan musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlari olib borildi. Startdan oldin dzyudochilarning musobaqa oldi psixologik holati va musobaqaga munosabati aniqlandi.

Musobaqa oldi psixologik holatini baholash maqsadida maxsus ishlab chiqilgan psixologik testlar – SCAT test va Yu.Xanin tomonidan ishlab chiqilgan psixologik testlar qo'llanildi. Yuqorida ta'kidlanganidek, nazorat va tajriba guruhlariga ajratilgan dzyudochilar bir-biridan farqli ravishda alohida mashg'ulotlarda ishtirok etishdi. Nazorat guruhi odatdagi mashg'ulotlarni davom ettirdi, tajriba guruhi esa biz tomonimizdan taklif etilgan mashg'ulotlarda ishtirok etdi. Tajribadan oldin sportchilarning musobaqalarga munosabati va ularning musobaqa oldi psixologik holati o'rganildi. Tajribalardan oldin nazorat va tajriba guruhlar orasidagi

natijalarda o'zaro statistik farq kuzatilmadi ( $p > 0.05$ ). Ikkala guruh natijalari o'zaro bir-biriga yaqin va ular orasida ahamiyatli farqlar mavjud emasligi tajriba boshida aniqlandi.

Dzyudochilarning ayrim psixologik ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhida ma'lum ustuvorliklar kuzatilgan bo'lsa (Masalan, SCAT test), ba'zi ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhidagi dzyudochilarda yaxshiroq natija qayd etilgan (Masalan, o'ziga baho berish, raqiblar qobiliyatini idrok etish va o'ziga ishonch). Musobaqada ishtirok etish istagi ko'rsatkichi bo'yicha esa ikkala guruhda bir xil natija qayd etildi. Tajriba guruhida biz tomonimizdan tegishli tayyorgarlik dasturi qo'llanildi. Tayyorgarlik dasturi mazmuniga ilgarigi musobaqalar tahlilidan kelib chiqib muayyan o'zgartirishlar kiritildi. Xususan, 2017-2019 yillar davomida O'zbekiston miqyosidagi musobaqalarda 90 eng ko'p qo'llanilgan usullarni o'zlashtirish va takomillashtirish hamda ulardan himoyalalanish masalasiga alohida ahamiyat qaratildi.

Shuningdek, yuqorida tahlil etilgan musobaqalarda hakamlar tomonidan eng ko'p berilgan ogohlantirishlar va ulardan saqlanish bo'yicha ko'rsatmalar berildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, jismoniy yuklamalar parametrlarini (shiddati va hajmini) musobaqa yuklamalari bilan tenglashtirishga harakat qilindi. Tegishli tayyorgarlik dasturidan so'ng, asosiy start boshlanishi va so'nggi mashg'ulotlar orasidagi 24 soat oralig'ida nazorat va tajriba guruhidagi dzyudochilar musobaqa oldi psixologik ko'rsatkichlari qayta testlashtirildi. Test natijalari shuni ko'rsatdiki, samarali tashkil etilgan mashg'ulotlar tizimi bevosita dzyudochilar musobaqa oldi psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (F.Axmedov, 2020).

Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, samarali tashkil etilgan mashg'ulotlar bevosita sportchidagi psixologik imkoniyatlarni oshirishga sabab bo'ladi. Olib borilgan kuzatishlar va sinov ishlari tajriba guruhidagi dzyudochilarda musobaqa oldi psixologik holatining barqarorligini tasdiqladi. SCAT test natijalariga ko'ra, tajriba guruhida sinovgacha bo'lgan ko'rsatkichlar  $20,52 \pm 3,61$ ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida ushbu ko'rsatkich mos ravishda  $17 \pm 1,74$ ga tengligi aniqlandi. O'sish sur'atlari orasida statistik ishonchlilik qayd etildi ( $p > 0.05$ ). Nazorat guruhida  $3,15 \pm 1,10$  tajribagacha,  $3,45 \pm 0,86$  tajribadan so'ng va tajriba guruhida  $3,3 \pm 1,14$  tajribagacha,  $4,6 \pm 0,96$  tajribadan so'nggi natijalar aniqlandi. Tajribadan so'nggi tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, raqiblar imkoniyatlarini to'g'ri baholash xususiyati bo'yicha nazorat va tajriba guruhidagi dzyudochilar o'rtasida statistik farq qayd etildi ( $p > 0.05$ ).

O'z imkoniyatlarini baholash bo'yicha olib borilgan kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, musobaqa oldi tayyorgarlik bevosita sportchining o'z imkoniyatlari, kamchilik va yutuqlarini to'g'ri talqin qilish qobiliyatini ham shakllantirishga xizmat qilar ekan. Xususan, nazorat guruhida o'z imkoniyatlarini baholash ko'rsatkichi tajribagacha  $4,25 \pm 0,82$  tajriba guruhida  $4,1 \pm 1,04$  natija qayd etilgan bo'lsa, tajribadan so'ng ushbu ko'rsatkich mos ravishda  $3,75 \pm 1,13$  va  $3,0 \pm 1,14$ ga teng bo'ldi. Tajriba guruhida statistik ahamiyatlilik qayd etildi.

## REFERENCES

1. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 6. – C. 719-725.
2. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.

3. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
4. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
5. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
6. Buriyev B. U., Qodirov R. R., Kazoqov R. T. Jismoniy tarbiya va sportda axborot kommunikatsiya texnologiyasining tuzilishi va tamoyillari // Ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning innovatsion usullari. – 2021. – Т. 5. – №. 5. – С. 555-559.
7. Р.Т Казоқов., Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари., Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-68
8. 8. Казоқов Р.Т., Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш., Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
9. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. Интернет тармоқларида талаба ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштириш // SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – 2019. – Т. 1. – №. 5
10. Казоқов Р. Т. Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари // Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари. – 2019. – Т. 4. – №. 12. – С. 61-68.
11. Р.Т Казоқов, Ш.Қ Бекназаров, Ибодов, А. И. Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш., Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.
12. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
13. 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.
14. Kazoqov 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.



15. Казоков Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENELMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
16. Казоков Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
17. Казоков 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.
18. Казоков Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
19. Казоков, Р. Т., Джўрабаев, А. М., Бўриев, Б. Ў., & Ахматов, Ж. О. (2023). ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Академические исследования в современной науке*, 2(6), 111-
20. Казоков Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЎНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
21. Казоков 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.
22. Kazoqov 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.
23. Давурбаева М. Ж., Казоков Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
24. Давурбаева М. Ж., Казоков Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
25. Давурбаева М.Ж.,Казоков Р.Т., Мадаминов М.П.Ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштиришда интернет ресурсларидан

- фойдаланишининг ахамияти//ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE. - 2023/2/14. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
26. Казоков 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.
27. Казоков Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р.КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЎЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
28. Джўрабаев А. М., Казоков 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.
29. Казоков Р. Т., Расулов А. Ф., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.
30. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. Ismoiljonovich, Bobomurodov Feruz, Parmonov Rustam Mizamovich, and Rasulov Qushimboy Xo'janiyozov Boboxon Ixtiyorovich. "In Wrestling Speciality, In Developing Technical Actions Of Wrestlers Is To Consider Morphological Peculiarities." *Journal of Pharmaceutical Negative Results* (2022): 4065-4070.
35. 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.
36. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
37. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.

38. Туробов Х. Национальная система массового вовлечения всех слоев населения в спортивно-оздоровительную деятельность //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 254-261.
39. Turobov X. X., Soliyev S. S. Zamonaviy O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy asoslari //Uzluksiz ta'lim. – 2022. – С. 33-39.
40. Turobov X. X., Siddiqova F. ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРОВЧАНЛИК СИФАТИНИ МАХСУС ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ //Journal of new century innovations. – 2022. – Т. 11. – №. 4. – С. 17-21.
41. Ғаффоров Н. Н. Ў. Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги //Science and Education. – 2020. – Т. 1. – №. Special Issue 4. – С. 22-31.
42. Коккозова Ж. Ж., Ғаффоров Н. Н. Ў. КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ МИЛЛИЙ МОДЕЛИДА ФАН ВА ФАНЛАРАРО АЛОҚАНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 161-167.