

TALABA DZYUDochILARNI OG'IR ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA MUSOBOQA IMKONIYATLARINI OSHIRISH.

Ibragimov Murod Arslanovich

Dotsent.

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti
O'zbekiston Toshkent

Atanazarov Amirxon Allaberganovich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti
O'zbekiston Toshkent

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10501129>

Annotatsiya. Mazkur maqolada talaba dzyudochilarining mashg'ulot jarayonlari tahlili, dzyudo sport turining shiddati, amplitudasini inobatga olgan holda kuch sifatlarini o'g'ir atletika mashqlari yordamida oshirish orqali musobaqa imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar moduli ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Dzyudo, musobaqa faoliyati, baholar nisbati, maxsus modul.

INCREASING THE COMPETITIVE CAPABILITIES OF JUDOIS STUDENTS USING WEIGHTFUL ATHLETICS EXERCISES.

Abstract. This article analyzes the training process of judo students, taking into account the intensity and amplitude of judo sports, and develops a special module of exercises aimed at increasing competitive capabilities by increasing strength qualities with the help of weightlifting exercises. was developed.

Key words: judo, competitive activity, rank, special module.

ПОВЫШЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ДЗЮДОИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ТЯЖЕЛЫХ АТЛЕТЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Аннотация. В данной статье проведен анализ тренировочного процесса студентов-дзюдоистов с учетом интенсивности и амплитуды занятий спортом дзюдо, разработан специальный модуль упражнений, направленный на повышение соревновательных возможностей за счет повышения силовых качеств с помощью тяжелоатлетических упражнений. был разработан.

Ключевые слова: дзюдо, соревновательная деятельность, разрядность, специальный модуль.

Dunyoning ko'pgina rivojlangan mamlakatlarida dzyudo sport turi bilan shug'ulanuvchi sportchilar hozirgi kunga kelib 8 milliondan ortiq ekanligi sir emas. Yurtimizda ham dzyudo sport turi qiziquvchilar juda ko'pchilikni tashkil qiladi. Hozirgi kunga kelib sportga berilyotgan e'tibor va maqbul siyosat tufayli dzyudo bilan shug'ullanish uchun juda keng imkjoniyatlar yaratilgan buning misoli sifatida Respublikamizdagi "sport maktablarining" qariyb 254 Sport maktablaridan qariyb 70% ni dzyudo sport turi shug'ullanish uchun barcha sharoitlar yaratilgan. O'zbekistonda olib borilayotgan sayi harakatlarning natijasi sifatida Osiyo, Jaxon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarida ishtrok etip yaxshi natijalarga erishilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevral kuni qabul qilingan "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" PQ-286 qarorlari ijrosini taminlash

va hissa qo'shish maqsadida, dzyudo sport turining shiddati va dunyo bo'yicha raqobatni yuqoriligini inobatga oladigan bo'lsak, dzyudo sport turida barcha jismoniy sifatlarning yuqori ahamiyatga egaligini, portlovchi kuch sifatlari asosiy va muhim ahamiyat kasb etishi, og'ir atletika mashqlaridan foydalanish orqali talabalarning dzyudo sport turida qo'llash va texnik taktik harakatlarni takomillashtirish, portlovchi kuch hamda chidamkorlik sifatlarini yaqqol namoyon qilish orqali sport natijalarini yaxshilashga erishish bo'yicha adabiyot va manbalarni kamligi tadqiqot ishimizni dolzarb ekanligini belgilab beradi va sportchilarimizni yuqori natijalarni qo'lga kiritishiga imkon beradi.

So'nggi yillarda yurtimizda ko'p sonli yuqori malakali dzyudochilar tayyorlandi. Osiyo chempionatlari hamda gram-pr birinchiliklarida o'zbek dzyudochilari ko'p karra eng yuksak sovrinli o'rinlarni egallab, vatanimiz sharafini xalqaro musobaqalarda munosib himoya qilib kelmoqdalar. Zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi hamda shiddatining oshishi o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yo'llarni va foydalanilmagan zahirani izlab topishni taqozo etadi. Ayniqsa ko'p tsikli tayyorgarlikning hamma bosqichlarida tiklanish sport va ish qobiliyatini oshirish vositalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Biroq juda zarur bo'lishiga qaramasdan, tayyorgarlik davrlarida dzyudochilarni ish qobiliyatlarida yuzaga keladigan o'zgarishlarni o'rganish va tahlil qilish muammosini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar aniq etarli emas. Har xil sport turlarida bajarilgan qator ishlarda (S.S.Tajibayev va R.D.Xalmuxamedov) tadqiqotlar qisman olib borilgan.

Tadqiqotimizni tashkil qilishda vazifa etib:

1. Dzyudo sport turi bilan shug'ulanuvchi talaba sportchilar va og'ir atletika mashqlarining dzyudochilar uchun samaradorligi bo'yicha adabiyotlar va manbalar taxlil qilindi.
2. Dzyudochi talabalar uchun maxsus og'ir atletika mashqlar modulini ishlab chiqish.
3. Maxsus modul orqali dzyudochi talabalarning musoboqa imkoniyatlarini oshirishning ilmiy asoslari.

Dzyudochi talabalar uchun maxsus mashqlar modulni ishlab chiqish

Talaba dzyudochilarni musoboqa imkoniyatlarini oshirish uchun maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubiyati orqali o'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalarini optimal rejalashtirish bellashuvlarda yuqori natijalarni berdi.

Dzyudochilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish dzyudo chining raqib qarshiligini yengib o'tish uchun tadqiqotimizda qo'lanilayotgan mashqlarimiz samaraliy bo'ldi. Talaba dzyudochilarda og'ir atletika mashqlari mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshirdi. Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

O'quv-mashq hamda tajriba jarayonlarining faqat asosiy qismidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantiruvchi o'quv-mashq yuklamalari tahlili olindi. o'quv-mashq jarayonlarida bosqichli tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o'rtacha hajm, standart og'ir keltirilgan. Asosiy qilib dzyudochilarning darajasiga va murakkablik koeffisientiga qarab tadqiqot jarayonlarida mashqlarni taqsimlash qabul qilindi. Hamma maxsus mashqlar o'z ichiga yuqori bo'lgan vositalarini olgan, ya'ni dzyudochilar og'ir atletika toshlarida bajariladigan mashqlar ularning xolatiga qarab tadqiqot o'tkazilgan og'ir atletikaga bog'liq

bo'lgan mashqlar dzyudochilarni texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan maxsus mashqlar bo'lib bajariladigan mashqlar olingan.

Dzyudochilarga kuch sifatleri aynan qarshi hujum va himoya texnikalarni bajarishda raqibga nisbatan harakatlanish suratining tezligi tezkor-kuch sifatini rivojlantirish zarur ekanligini bildiradi. Muommoning yechimini topish maqsadida dzyudo bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun maxsus mashqlar moduli ishlab chiqdik (1-jadval). Bu maxsus mashqlar yordamida sportchilarning kuch-chidamkorligini oshirish harakatlarini samaradorligini oshirish uchun tezkor-kuch hamda chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan bo'lib ushbu modul

1-jadval

Talaba dzyudochilar uchun maxsus mashqlar moduli.

	Maxsus mashqlar	Takrorlashlar soni	Takrorlashlar soni	Ko'tarilgan og'rliklar
1.	Yotgan xolda shtangani sqib ko'tarish 4 (urnish)	40 kg 2 x 6	50 kg 2 x 5	(980 kg)
2.	Toshni (disk) bosh tepasida o'ng tomonga aylantirish 4 (urnish) 30s	10t kg 2 x 20	15t kg 2 x 20	(1000 kg)
3.	Shtangani bo'yin orqasiga qo'yib o'tirib tirish 4 (urnish)	30 kg 2 x 6	50 kg 2 x 4	(760 kg)
4.	Start xolatidan (bilni) o'ng va chap yelka uzra ko'tarish 4 (urnish) 30s	10t kg 2 x 15	15t kg 2 x 20	(1100 kg)
5.	Tik turgan holda shtangani dast ko'tarish 4 (urnish)	30 kg 2 x 4	40 kg 2 x 4	(560 kg)
6.	Tik turgan holda shtangani siltab ko'tarish bo'yin ostigacha 4 (urnish)	30 kg 2 x 6	50 kg 2 x 5	(860 kg)
7.	Toshni (disk) bosh tepasida chap tomonga aylantirish 4 (urnish) 30s	10t kg 2 x 20	15t kg 2 x 20	(1000 kg)

8.	Shtangani bosh tog'risiga otish 4 (urinish) 30s	20t kg 2 x 15	20t kg 2 x 20	(1000 kg)
----	---	---------------	---------------	-----------

bellashuv vaqtida hamda musobaqa faoliyatida dzyudo sport turining tezkor va shiddatli kechadigan bellashuvlari davomida raqibga qarshi hujum, himoya va qarshi hujum texnikalarini bajarishda, taktik harakatlar kombinatsiyasini bajarishda juda yuqori samara beradi. Kuchchidamkorlik harakatlarni yuqori amplitudada bajarilishini taminlaydi.

Ushbu maxsus mashqlar moduli aynan dzyudo sport turida texnik-taktik tayorgarlikni rivojlantirishda tezlik, kuch, chidamkorlik, sifatini rivojlantirish uchun yuqori darajada samara beradi.

Ixtisoslashtirilgan mashg'ulot mashqlari hajmi jihatidan ularni murakkabligiga qarab taqsimlandi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim trener-o'qituvchilar qisqa muddat ichida dzyudochilarni tayyorlash maqsadida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. Bu borada ayniqsa maxsus tezkor-kuch sifatini tarbiyalash bolaning jismoniy imkoniyatini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali maxsus tezkor-kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'riqish holatiga tushirib qo'yishi muqarrar. Shuning uchun maxsus og'ir atletikadan foydalangan mashqlari sportchilarimizni kuchini oshirishga bo'lgan mashqlarini qo'llashda avval maxsus tezkor-kuch sifatini baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Yuqorida bildirilgan fikrlarni aniqlash uchun, shu qatorda qo'llaniladigan o'quv mashg'ulot yuklamalarining xususiyatlarini topish maqsadida, biz talaba dzyudochilaridan 20 nafar bir xil yoshdagi teng jismoniy va maxsus tayorgarlikka ega sportchilarni saralab oldik. **Tadqiqot** va **nazorat** guruhlariga ajratildi. Saralab olingan 20 nafar sportchilardan maxsus mashqlar moduli testlari jamlanmasi orqali normativ testlar qabul qilindi

Jadvaldan ko'rinib turibdiki (**2-jadval**), misol sifatida (TG) tadqiqotimiz boshida yotgan holda shtangani sqib ko'tarish mashqida 75 kg bo'lgan bo'lsa tadqiqot ohirida 105 kg yetkazgan.

Tadqiqot boshida toshni (disk) bosh tepasida o'ng va chap tomonga aylantirish 30 sekund ichida 15 marotaba bo'lgan bo'lsa tadqiqot ohiriga kelib 25 kgni, tadqiqot boshida shtangani bo'yin orqasiga qo'yib o'tirib tirish 70 kg bo'lgan bo'lsa tadqiqot ohiriga kelib 110 kg tashkil qilgan. Tadqiqot boshida Start xolatidan (disk) o'ng va chap yelka uzra ko'tarish 14 marotaba bo'lgan bo'lsa tadqiqot ohiriga kelib 25 marotabaga tashkil qilgan. Tadqiqot boshida Tik turgan holda shtangani dast ko'tarish 30 kg bilan bajarilgan bo'lsa tadqiqot ohiriga kelib 60 kg vazn bilan bajarildi. Tadqiqot boshida Tik turgan holda shtangani siltab ko'tarish 45 kg bilan bajarilgan bo'lsa tadqiqot ohiriga 65 kg gacha yetkazildi. Tadqiqot bosshida Shtangani bosh tog'risiga otish 30 sekund davomida 14 marotaba bajarilgan bo'lsa tadqiqot oxiriga kelib 27 marotaba bajarishga erishildi.

Talaba dzyudochilarni og'ir atletika mashqlari yordamida musoboqa imkoniyatlarini oshirishga mo'ljallangan maxsus mashq modulining testlarining tadqiqot boshidagi ko'rsatgichlari (TG-NG)

2-jadval

1	TG/NG	Yotgan xolda shtangani sqib ko' tarish 4 (urnish)	Toshni (disk) bosh tepasida o' ng tomonga aylantirish 4 (urnish) 30s	Shtangani bo' yin orqasiga qo' yib o' tirib tirish 4 (urnish)	Start xolatidan (disk) o' ng va chap yelka uzra ko' tarish 4 (urnish) 30s	Tik turgan holda shtangani dast ko' tarish 4 (urnish)	Tik turgan holda shtangani siltab ko' tarish bo' yin ostigacha 4 (urnish)	Toshni (disk) bosh tepasida chap tomonga aylantirish 4 (urnish)	Shtangani bosh tog' risiga otish 4 (urnish) 30s
1	TG-1	105 kg	25	110 kg	25	60 kg	65 kg	25	27
2	NG-1	90 kg	21	96 kh	20	50 kg	50 kg	22	22
3	TG-2	100 kg	28	100 kg	24	65 kg	70 kg	26	25
4	NG-2	85 kg	23	90 kg	21	55 kg	55 kg	23	21
5	TG-3	110 kg	27	105 kg	26	70 kg	75 kg	25	28
6	NG-3	95 kg	22	94 kg	22	55 kg	60 kg	22	24
7	TG-4	103 kg	25	103 kg	24	66 kg	63 kg	28	29
8	NG-4	92 kg	21	96 kh	21	55 kg	55 kg	23	24
9	TG-5	102 kg	27	103 kg	26	70 kg	75 kg	27	27
10	NG-5	89 kg	23	95 kg	22	57 kg	60 kg	22	23
11	TG-6	107 kg	28	105 kg	27	75 kg	80 kg	26	26
12	NG-6	97 kg	21	95 kg	21	60 kg	65 kg	20	20
13	TG-7	104 kg	26	107 kg	27	65 kg	70 kg	27	28
14	NG-7	96 kg	20	98 kh	21	56 kg	60 kg	21	22
15	TG-8	100 kg	28	105 kg	25	67 kg	75 kg	26	25
16	NG-8	90 kg	23	96 kg	20	58 kg	60 kg	20	20
17	TG-9	110 kg	27	104 kg	27	76 kg	80 kg	25	28
18	NG-9	95 kg	22	94 kg	22	62 kg	70 kg	21	24
19	TG-10	100 kg	25	111 kg	26	70 kg	75 kg	29	27
20	NG-10	90 kg	19	97 kh	21	56 kg	65 kg	23	21

Xulosa

1. Dastlabki tajriba doirasida tahlil qilingan adabiyotlar va o'tkazilgan pedagogik kuzatuvlar natijalari shuni ko'rsatadi.

2. Dzyudo sport turning shiddati, mashg'ulot jarayonlarining hajmi hamda hozirgi kunda dzyudo musobaqalarida texnik-taktik harakatlarni yuqori amplitudada bajarilishi kuch hamda portlovchi va tezkor kuch sifatlarini talabining balandligini inobatga olib og'ir atletika mashqlaridan foydalangan holda maxsus mashqlar moduli musobaqa hamda o'quv bellashuvlarida yetarlicha samara berishi kuzatildi.

REFERENCES

1. Зекрин Ф.Х., Мешавкин А.С., Развитие координатсионных способностей у детей, занимающихся дзюдо в группах начальной подготовки 1-го года обучения. - Москва, 2007.- С. 20-37.
2. Ахмеджанов М. И., Рахматиллаев М. С. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ //СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА-ПЕРВЫЙ ШАГ В АКАДЕМИЧЕСКУЮ НАУКУ. – 2022. – С. 549-555.
3. 3.Rakhmatillayev M. METHODS OF SELECTING TALENTED CHILDREN FOR HANDBALL SPORT //Евразийский журнал академических исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11. – С. 935-939.
4. МЎМИНОВ А., РАХМАТИЛЛАЕВ М. TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES OF YOUNG HANDBALL PLAYERS //O ‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XAVARLARI, 2022,[1/10] ISSN 2181-7324.
5. Kadirov A. METHODS OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2022. – Т. 6. – №. 6. – С. 105-119.
6. Кадыров А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 1266-1280.
7. Кадыров А., Ибрагимов С. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ //SCHOLAR. – 2023. – Т. 1. – №. 15. – С. 124-140.
8. Rakhimov U. I. ORGANIZING THE TRAINING PROCESS OF 10-12-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS THROUGH ACTION GAMES //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – С. 175-182.
9. Raximov U. I. 10-12 YOSHDAGI YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORGARLIGINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 2. – С. 612-616.
10. Abdullayev I. X. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – С. 9-20.
11. Xushnudovich A. I. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES //E Conference Zone. – 2023. – С. 26-31.
12. Khushnudovich A. I. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL SIMULATORS //Conferencea. – 2023. – С. 68-73.
13. Karimova N.Kh. Elmurodova M.U. MANAGEMENT IN THE ACTIVITIES OF SPORTS ORGANIZATIONS //Актуальные проблемы физического воспитания студентов. – 2022. – С. 177-179.

14. Karimova N. Kh, Khasanova I. K, Elmurodova M. U. MENTAL STRESS DURING SPORTS ACTIVITIES //АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ. – 2021. – С. 401-403.
15. Ruzmetov, R. T. (2022). Optimization of the training process of young football players in the preparation period. ISJ Theoretical & Applied Science, 02 (106), 536-541.
16. Bahramovich A. I., Arslanovich I. M. METHODS FOR DETERMINING THE FITNESS OF PRESCHOOLERS FOR SPORTS //Pedagogika. – С. 27.
17. ШЕРМУХАМЕДОВА Н. СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ГАНБОЛИСТОВ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ //UNIVERSITETI XAVARLARI, 2023,[1/1] ISSN 2181-7324.
18. Ахмеджанов М. И., Рахматиллаев М. С. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ //СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА-ПЕРВЫЙ ШАГ В АКАДЕМИЧЕСКУЮ НАУКУ. – 2022. – С. 549-555.
19. Rakhmatillayev M. METHODS OF SELECTING TALENTED CHILDREN FOR HANDBALL SPORT //Евразийский журнал академических исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11. – С. 935-939.
20. МЎМИНОВ А., РАХМАТИЛЛАЕВ М. TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES OF YOUNG HANDBALL PLAYERS //О ‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XAVARLARI, 2022,[1/10] ISSN 2181-7324.
21. Ibragimov S. A. et al. Comorbid course of atopic dermatitis with bronchial asthma in children: Frequency, clinical and allergological characteristics //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 17. – С. 2317-2321.
22. Kadirov A. METHODS OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2022. – Т. 6. – №. 6. – С. 105-119.
23. Кадыров А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 1266-1280.
24. Кадыров А., Ибрагимов С. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ //SCHOLAR. – 2023. – Т. 1. – №. 15. – С. 124-140.
25. Rakhimov U. I. ORGANIZING THE TRAINING PROCESS OF 10-12-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS THROUGH ACTION GAMES //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – С. 175-182.
26. Raximov U. I. 10-12 YOSHDAGI YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORGARLIGINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 2. – С. 612-616.

27. Abdullayev I. X. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – С. 9-20.
28. Xushnudovich A. I. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES //E Conference Zone. – 2023. – С. 26-31.
29. Khushnudovich A. I. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL SIMULATORS //Conferencea. – 2023. – С. 68-73.
30. KARIMOVA N. O 'ZBEKISTONDA SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI //Journal of Pedagogical and Psychological Studies. - 2023. - T. 1. - №. 10. - С. 121-125.
31. Taniqulova Z. R., Karimova N. K. SPORTS SERVICE //Актуальные проблемы физического воспитания студентов. - 2022. - С. 628-630.
32. Karimova N. INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AT THE UNIVERSITY: INNOVATIVE PORTFOLIO TECHNOLOGY //Theoretical & Applied Science. - 2020. - №. 10. - С. 352-356.
33. Xakimov, X., Norqulov, Z., Sobirjonov A., & Matnazarov, A. (2023). PLANNING THE TRAINING LOADS OF HEIGHT ATHLETES AT THE BEGINNING LEVEL OF PREPARATION. *Modern Science and Research*, 2(12), 1286–1296. Retrieved from
34. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
35. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.
36. 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.
37. 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
38. Artikov A. A., Jo'rayev N. BA'ZI BIR FUTBOL TERMA JAMOALARI HAMDA KLUBLARI O'YINCHILARINING YON CHIZIQ (AUT) DAN TO'PNI O'YINGA KIRITISH NATIJALARINING QIYOSIY TAHLILI. – 2023.
39. Pardayev K., Artiqov A. DIAGNOSTIC ANALYSIS OF COMPETITIVE PERFORMANCE OF SKILLED FOOTBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 312-322.
40. Norsafarov S., Artiqov A. ANALYSIS OF THE ACTION OF PLAYERS PARTICIPATING IN THE PFL ON THE FIELD //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 323-333.
41. Toshboyev S., Artikov A. TECHNICAL TRAINING IS THE BASIS OF PLAYERS'SKILLS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 253-263.

42. Noraliyev U., Artikov A. SPORTS INJURIES AND THEIR REHABILITATION PROCESSES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 334-344.
43. Soliyev D., Artikov A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 264-274.
44. Sanatullayev I., Artikov A. ANALYSIS OF THE DEFENSIVE ACTIONS OF THE PLAYERS OF THE UZBEKISTAN YOUTH (U-23) NATIONAL TEAM //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 274-285.