

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ЧАЛҒИТУВЧИ ОМИЛЛАР БОР ВАЗИЯТЛАРДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИНГ ЮҚОРИ НАТИЖАСИГА ЭРИШИШГА ТАЙЁР ТУРИШНИНГ ШАХСГА ХОС КЎРСАТКИЧЛАРИ

Ғ.Қ.Ражабов

ЎзДЖТСУ п.ф.б.ф.д (PhD), доцент.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15664725>

Аннотация. Мақолада ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, юқори малакали боксчиларнинг чалғитувчи омилар бор вазиятларда мусобақа фаолиятининг юқори натижасига эришишга тайёр туришининг шахсга хос хусусиятлари ва асаб тизими хоссаларини ҳаракатланиш операцияларининг бошқарилишига ижобий таъсир ҳамда турли экстремал вазиятларда ҳаракат фаоллиги даражасида танлаш шароитларида ҳаракатларнинг тезкорлигини таъминлаш методикаси ёритиб берилган.

Калит сўзлар: юқори малакали боксчилар, чалғитувчи омилар, мусобақа фаолияти, юқори натижа, шахсга хос кўрсаткичлари.

Аннотация. В статье по результатам исследования, личностные особенности и свойства нервной системы высококвалифицированных боксёров, обеспечивающие готовность к достижению высоких результатов соревновательной деятельности в условиях наличия отвлекающих факторов, оказывают положительное влияние на управление двигательными операциями, а также методика обеспечения быстроты движений в условиях выбора на уровне двигательной активности в различных экстремальных ситуациях.

Ключевые слова: высококвалифицированные боксёры, отвлекающие факторы, соревновательная деятельность, высокий результат, личностные показатели.

Abstract. According to the results of the study presented in the article, the personal characteristics and nervous system properties of highly skilled boxers, which ensure readiness to achieve high results in competitive activities under conditions with distracting factors, positively influence the management of motor operations, as well as the methodology for ensuring the speed of movements in conditions of choice at the level of motor activity in various extreme situations.

Key words: highly skilled boxers, distracting factors, competitive activity, high performance, personal characteristics..

Тадқиқотнинг долзарблиги. Жаҳон амалиёти шуни кўрсатадики, мусобақа курашида экстремаллик ошганда фаолияти ишончлилиги юқори даражада бўлган спортчиларгина устунликка эга бўладилар. Чалғитувчи омиларга қаршилиқ кўрсата олиш (чалғитувчи омиларга бардошлилик) қобилияти экстремалликнинг бир қисмидир [В.Н.Платонов, 2004]. Жаҳон спорт фанида профессионал спортчиларнинг чалғитувчи омиларга бардошлилигини ўрганишга бағишланган кўп сонли тадқиқотлар мавжудки, уларнинг натижалари Германия, Буюк Британия, АҚШ, Россия каби давлатлардаги илмий конференциялар, махсус нашрлар, диссертация ишларида муҳокама қилинган. Ҳозирги вақтда Ўзбекистонда ҳам ушбу йўналишда илмий фаоллик кузатилмоқда. Замонавий спортда муваффақиятга эришиш ва эгалланган ўринларни сақлаб қолишнинг зарур шартларидан бири спортчиларни экстремал вазиятларда мусобақа фаолиятига тайёрлашни оптимallasштиришнинг янги инновацион технологияларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш ҳисобланади.

Дунё спорт назарияси ва спорт психологияси соҳасидаги ватанимиз ҳамда хорижий мутахассисларнинг ишларида спорт фаолиятидаги ишончлилиги омилига ҳамда спортчиларни мусобақаларга тайёрлашга катта эътибор қаратилмоқда [В.Н. Платонов, 2004; Р.Д.Халмухамедов, 2006; Ғ.Қ.Ражабов 2019; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003; Г.Д. Бабушкин, 2006; Е.Н. Гогун, 2004 Г.Д.Горбунов, 2006 Е.П.Ильин, 2016; А.Ц. Пуни, 1984; А.В. Родионов, 2004; П.А. Рудик, 1974; Н.Б. Стамбулова, 1999; Л.Г.Уляева, 2015 ва бошқалар]. Аксарият адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш шуни кўрсатадики, яққаурашчилар, жумладан, боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижавийлиги ва ишончлилигини ошириш муаммосига ягона қараш йўқ. Бу шу билан тасдиқланадики, спортчининг чалғитувчи омилларга бардошлилиги масалалари кўтарилган кўпчилик ишларда бундай бардошлилик тўғрисида спортчи психомоторикасининг хусусияти (ёки алоҳида хоссаси) сифатида гапиришади.

Замонавий спортда инсонни фаолиятнинг экстремал шароитларида ўз имкониятларини максимал даражада намоён қилишга тайёрлаш муаммосини илмий ўрганиш ва амалий ҳал этиш аҳамияти ортиб бормоқда. Юқори натижалар спортнинг жадал ривожланиши ва ҳалқаро спорт майдонида рақобатнинг кескин кучайиши нуқтаи назаридан спорт фаолияти натижаларининг самарадорлиги ва ишончлилигини ошириш йўллари ҳамда воситаларини назарий ва тажрибада асослаб бериш муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқотнинг мақсади. Юқори малакали боксчиларнинг чалғитувчи омиллар бор вазиятларда мусобақа фаолиятининг юқори натижасига эришишга тайёр туришнинг шахсга хос кўрсаткичларини тадқиқ қилиш.

Тадқиқотнинг вазифаси. Юқори малакали боксчиларнинг чалғитувчи омиллар бор вазиятларда мусобақа фаолиятининг юқори натижасига эришишга тайёр туришнинг шахсга хос хусусиятларини ўрганиш.

Тадқиқотнинг объекти малакали боксчиларнинг турли экстремал вазиятлардаги мусобақа фаолияти ҳисобланади.

Тадқиқотнинг предметини боксчиларнинг мусобақа фаолиятига таъсир қилувчи чалғитувчи омилларнинг типик турлари ташкил этади.

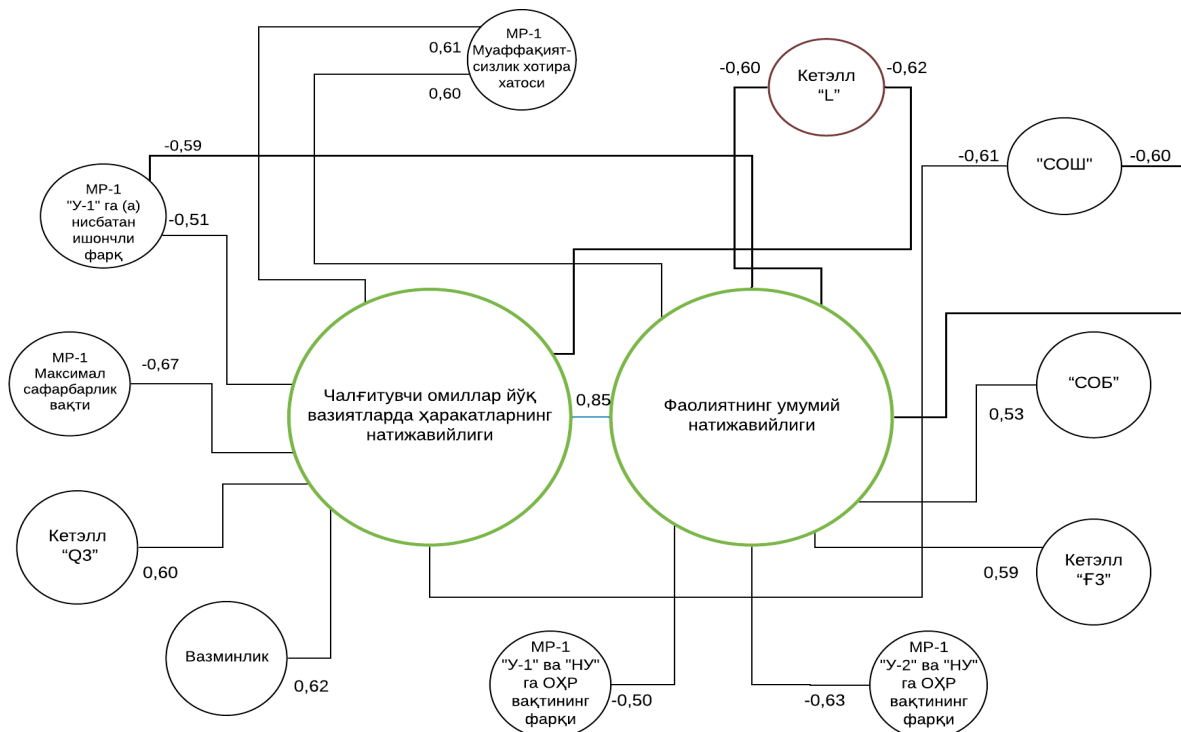
Тадқиқот усуллари. Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун, махсус адабиётлар таҳлили билан бир қаторда, қуйидаги тадқиқот усуллари қўлланилди: педагогик кузатув, тажрибани умумлаштириш, анкета сўрови, назарий таҳлил, мотивацион-натижали усуллар, психодиагностика усуллари, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

Биз томондан юқори малакали боксчиларнинг индивидуал – психологик хусусиятларини ўрганиш учун Кетэллнинг 16 омилли шахс сўровномаларидан фойдаландик.

Ушбу услуб қўшимча равишда спортчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлиги учун аҳамиятли бўлган шахсга хос тавсифларни аниқлаш ва уларни микдорий баҳолаш услуби сифатида ўтказилган. Ушбу тадқиқот босқичи якуний тадқиқот учун зарур шарт – шароитлар яратади.

Юқори умумий натижадорликка эришган спортчилар қуйидаги шахсга хос хусусиятлар билан тавсифланади: уларда иродавий ўзини назорат қилиш (+Q₃), иродавий кучланишларни (саъй-ҳаракатларни) сафарбар эта олиш қобилияти (+ “F”3) юқори даражада намоён бўлади, “нуфузлилик” (-“L”) паст даражада, уларни “ғалаба” қозонишга

Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятлардаги ҳимояланиш тактикаси (2-расм) чалғитувчи омиллар бор вазиятлардаги ҳимояланиш тактикаси билан яққол ишончли ижобий боғлиқликка эга ва, шундай қилиб, спортчилар фаолияти



2. 1 билан бевосита боғлиқ бўлган кўрсаткичлар.

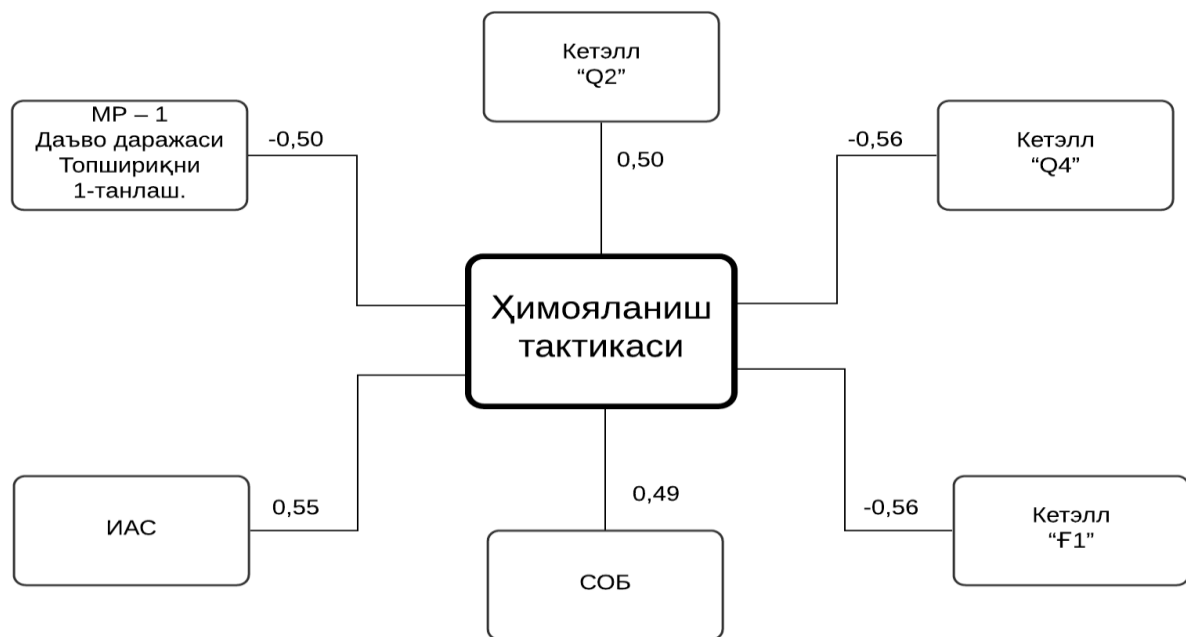
МР – 1 усулияти бўйича спортчилар текширилганда ҳимояланиш техникасининг тажрибадаги топшириқларнинг қийинлик даражасини “эҳтиёткорона” биринчи танлаб

олиш билан ижобий боғлиқлиги аниқланди. Ўйлаш мумкинки, ушбу кўрсаткич тажриба шароитларида тактик ечимларни танлашда ҳимояланишнинг бир кўриниши ҳисобланади.

Ҳимояланиш тактикасига мойиллиги бор спортчилар ички аҳамиятга эга стрессорларга (В.Э.Мильман бўйича) мойил бўлади (“ИАС”), бу спорт кураши давомида ёқимсиз ҳис-туйғуларнинг пайдо бўлишидан хавотирланиш, мағлуб бўлишдан қўрқиш ҳиссида ўз аксини топади. Уларда кўпинча “стартдан олдин апатия (бефарқлик) (“СОБ”) ҳолати юзага келади.

Бу айрим тавсифлар номаъкул бўлиб кўринишига қарамай, спортчиларда индивидуал фаолият услубининг муҳим таркибий қисми бўлган ҳимояланиш тактикасининг мавжудлиги стрессорларга бўлган юқори сезувчанликнинг салбий таъсир кўрсатишини олдини олишга ёрдам беради ва юқори спорт натижасига эришишга имкон яратади.

Юқоридагилардан хулоса қилиш мумкинки, ҳимояланиш тактикаси, бир томондан, эмоционал барқарорлик ва қарорлар қабул қилиш барқарорлигини таъминловчи шахснинг ижобий эмоционал-иродавий сифатлари билан боғлиқ, иккинчи томондан, унинг зарурати маълум бир субъектив қийинчиликларнинг (стрессорларга нисбатан юқори сезувчанлик) ва ноқулай ҳолатларнинг (“СОБ”),



2-расм. Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда ҳимояланиш тактикасининг корреляцион боғлиқликлари.

Белгилари:

1. Тактик кўрсаткичлар;
2. 1 билан бевосита боғлиқ бўлган кўрсаткичлар.

пайдо бўлиш эҳтимолини келтириб чиқариш мумкин бўлган шахс хусусиятларининг мавжудлиги билан юзага келган.

Уларни, афтидан, ҳимояланиш тактикаси кенг тақдим қилинган фаолият услубини шакллантириш йўли орқали енгиб ўтиш мумкин.

Жанг олиб боришнинг позицион тактикаси боксчилар фаолиятининг умумий натижадорлигига ижобий таъсир кўрсатади, бу кўрсаткичнинг билвосита боғлиқликлари, шунингдек, унинг ҳимояланиш тактикаси билан боғлиқликлари бундан далолат беради (2-расм).

Шахсга хос психологик тавсифлар билан боғлиқ бўлган қатор кўрсаткичлар у билан бевосита корреляцияга эга.

Улар орасида, биринчи галда, паст даражадаги хавотирланишни ($-F_2$), шунингдек, экстремал омилларга нисбатан юқори сезувчанлик ва ноқулай ҳолатларнинг шаклланиш эҳтимоли (ички аҳамиятга эга стрессорларга нисбатан сезувчанлик ("ИАС"), ташқи аҳамиятга эга стрессорларга нисбатан сезувчанлик ("ТАС"), паст даражадаги "стартга шай туриш" ("СШТ"), стартдан олдин бефарқликка ("СОБ") бўлган мойиллик) тўғрисида далолат берувчи хусусиятлар комплексини эътироф этиш зарур. Бу ерга яна шунга ўхшаш аҳамиятга эга юқори "сенситивлик" кўрсаткичларини ($+T$) киритиш мумкин. Ўйлаш мумкинки, психологик тавсифларнинг ушбу комплекси мусобақа фаолиятининг маълум бир услубини шакллантириш заруратини белгилаб беради. Бу услуб юқорида қайд этиб ўтилган шахсга хос хусусиятларнинг ноқулай таъсири эҳтимолини қоплаши мумкин бўлар эди. Бокс беллашувларини олиб боришнинг позицион тактикаси шундай услуб бўлиши мумкин.

Эътироф этиш керакки, таркибига кўра яқин бўлган психологик хусусиятлар комплекси ҳимояланиш тактикаси таркибини кўриб чиқиш пайтида кўзга ташланади.

3-расмда келтирилган корреляцион боғлиқликлардан кўриниб турибдики, позицион тактикага мойил бўлган спортчилар ҳаракат вазифасининг



3-расм. Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда позицион тактиканинг корреляцион боғлиқликлари

Белгилари: 1. Тактик кўрсаткичлар;

2. 1 билан бевосита боғлиқ бўлган кўрсаткичлар

қийинчилик омилини аниқ табақалашган ҳолда акс эттириш қобилятини ҳам намоён қиладилар. Бу корреляцион боғлиқлик билан тасдиқланадики, уларда енгил вазифаларга қараганда қийин вазифаларни ҳал этишда ишонччиликка томон ўзгариш катта (МР-2 методикаси).

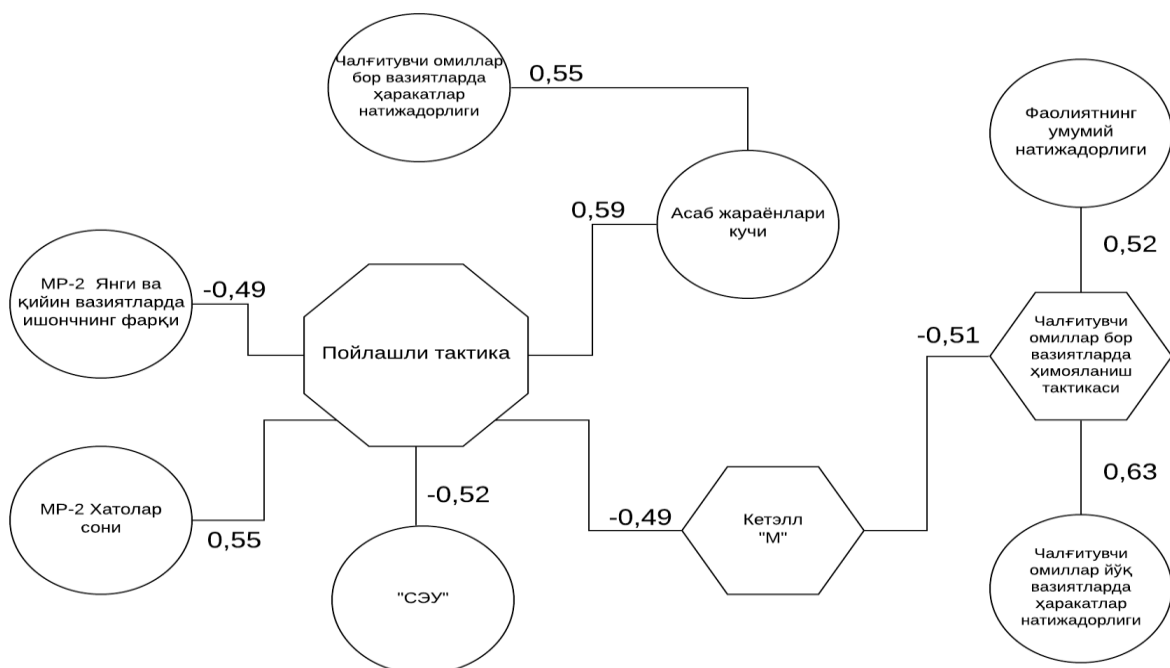
Фаолиятнинг операциялар даражасининг бир қатор вақт тавсифлари позиция услубда жанг олиб бориш билан бевосита боғлиқ бўлиб чиқди. (MP-1, MP-2 услубиятлари): ОХР тезкорлиги, ҳаракатланиш операцияларининг натижани баҳолаш омилига барқарорлиги, ҳаракатланиш операцияларини максимал сафарбар қилиш қобилияти, энг қийин топшириқларни ҳал этишда танлаш реакциялари тезкорлиги.

Ўтказилган таҳлил шуни эътироф этишга имкон берадики, позиция тактика спортчиларнинг эҳтимолликни башорат қила олиш, қобилияти, паст даражада хавотирланиш ва ғалабалар ҳамда муваффақиятсизликларнинг босқич натижаларини баҳолаш омилига бўлган барқарорлигининг ривожланиш даражаси билан таъминланади.

Бу сифатлар позиция тактикага хос бўлган беллашувларни “рақибга” қаров олиб бориш усулларини таъминлайди: рақибнинг хато ҳаракатларини кутиш, бу ҳаракатларга ўз вақтида баҳо бериш, йўл қўйилган хатолар учун рақибни “жазоловчи” ҳаракатларни қўллаш учун қарор қабул қилиш.

Позицион тактиканинг ижобий таъсири психомотор сифатлар ривожланишининг юқори даражаси (ҳаракат реакциялари тезкорлиги ва ҳаракат реакцияларининг тезлик параметрларини юқори даражада сафарбар қилиш қобилияти, билан таъминланади. Бунинг учун, тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, боксчилар англаб етиши лозим бўлган субъектив қийинчиликларнинг мавжуд бўлиши муҳим. Уларга қуйидагиларни киритиш мумкин: мусобақа стрессорларга нисбатан юқори сезувчанлик, “стартдан олдинги шай туриш” ҳолатининг биров пасайиши, “стартолди бепарқлик” ҳолатига бўлган мойиллик. Шаклланган позиция фаолият тактикаси ушбу субъектив қийинчиликларнинг салбий таъсирини олдини олишга ва юқори спорт натижасига эришишга имкон беради.

Кутишли тактикаси кўрсаткичи боксчилар фаолияти натижадорлигининг барча кўрсаткичлари билан ижобий боғлиқликка эга (фолиятнинг умумий натижадорлиги, чалғитувчи омилар йўқ вазиятларда жанговар ҳаракатларнинг натижадорлиги, чалғитувчи омилар бор вазиятларда жанговар ҳаракатларнинг натижадорлиги билвосита. Бу боксчилар фаолиятининг натижавийлигига ижобий таъсир кўрсатганлигидан далолат беради (4-расм).



4-расм. Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда кутишли тактикасининг корреляцион боғлиқликлари

1. Жанговар ҳаракатлар натижадорлиги кўрсаткичлари.
2. 1 билан бевосита боғлиқ бўлган кўрсаткичлар

Бокс жангини олиб боришнинг бундай тактик хусусияти “омилкорлик” (-“М”) қирралари кўпроқ ифодаланган спортчиларга хос бўлиб, бу уларни ҳалол, эҳтимолликка мойил, ҳаракатларга эътиборли, кутилмаган ва ноаниқ вазиятларда эмоцияларни яхши назорат қила оладиган спортчи сифатида намоён қилади. Боксчиларда ҳаракат операцияларини тезкор равишда амалга оширишга бўлган мақсадли кўрсаткичлар (кийин вазифаларда хатолар сонининг камроқ ошишига бўлган тенденция, МР-2 услубияти устунроқ бўлади. Боксчиларнинг мусобақага бўлган паст барқарорлиги (“ПЭБ”) ва кийин ва осон вазифалар орасидаги ишонч фарқининг камайишида намоён бўлувчи кийин вазиятларни ҳал этиш имкониятларини ишонч билан баҳолаш кутишли тактикасининг ёрқин намоён бўлишига таъсир кўрсатади (МР-2 услубияти). Эътироф этиш лозимки, охирги кўрсаткич, чамаси, муносиб намоён бўлишлик билан ифодаланиши керак, чунки кийин вазифаларни ҳал этишда юқорида ўтказилган корреляция таҳлилига бинон кутиш тактикасига ёрдам берувчи муваффақиятга бўлган ўта паст ишонч позицион тактиканинг манёврли тактикага ўзгартирилишига олиб келиши керак, бу, ўз навбатида, боксчилар фаолиятининг умумий натижадорлигига салбий таъсир кўрсатади. Шундай қилиб, кийин вазифаларни ҳал қилишга бўлган ишонч ўртача даражадага намоён бўлиш билан ифодаланиши лозим.

Бу фаолият самарадорлиги нуқтаи назардан мусобақа кураши тактик таркибларининг мақсадга мувофиқ уйғунлигини таъминлаб беради (кутиш, позицион тактика).

Асаб тизими кучи кўрсаткичи кутиш тактикаси билан бевосита боғлиқ.

Юқоридаги фикрларни умумлаштириб, шундай хулоса қилиш мумкинки, кутиш услубининг асосий шахсга хос шарт-шароитлари бўлиб боксчиларнинг амалий вазифаларни ҳал этишга бўлган ёрқин қобилияти ва асаб жараёнлари кучи каби асаб тизимининг типологик хусусиятлари ҳисобланади. Муваффақиятга, айниқса кийин вазиятларни ҳал этишда, тарздаги ишонч ва бирмунча паст даражадаги (ўта паст эмас) мусобақага бўлган эмоционал барқарорлик (“МЭБ”) маълум бир аҳамиятга эга.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, чалғитувчи омиллар бўлмаган вазиятларда жанговар ҳаракатларнинг юқори натижадорлигига барқарор индивидуал фаолият услубига эга бўлган спортчилар эришадилар. Бундай индивидуал услуб ҳимояланиш-позицион-кутиш услубида жанг олиб бориш билан ифодаланади.

Бу спортчилар индивидуал услуб хусусиятларини ҳам, мусобақа фаолияти натижадорлигини ҳам белгилаб берувчи бир қатор шахсга хос қирраларга эгалар. Уларга, биринчи галда, ишбилармонлик йўналишини ифодаловчи сифатлар киради: “қулайлик” (-“М”), паст даражадаги “нуфузлилик” (-“L”)

Уларга бир қатор эмоционал-иродавий хусусиятлар хос: “ғалаба”га ва кийинчиликларни енгиб ўтишга бўлган фаол мақсадли кўрсатма (МР-1 ва МР-2 услубиятлари), иродавий кучланишларни сафарбар қилиш қобилияти (+“F₃”), иродавий ўз-ўзини назорат қилиш (+“C₃”), мустақиллик (+“Q₂”), паст фрустрация (-“Q₄”), ва паст хавотирланиш (-“F_a”), кийинлашган шароитлардаги юқори ишонч (МР-2 услубияти).

Ушбу спортчилар кучли ва барқарор асаб тизимига эгалар.

Тадқиқотлар, шунингдек, спортчиларнинг психологик фаоллигини ифодаловчи қатор объектив кўрсаткичларни аниқлашга имкон беради: ҳаракат операциялари тезкорлиги, оддий ҳаракатлар реакцияси ва танлаш реакциялари типи, қийин вазифаларни ҳал этишда, айниқса тезликка ҳос қийин вазифаларни ҳал этишда психомотор фаолликни сафарбар қилишга бўлган яққол қобилият, психомотор фаолликнинг ҳаракатларини баҳолашдан (муваффақият ва муваффақиятсизликдан) (MP-1, MP-2 услубиятлари). Ушбу психомоторика хусусиятлари ҳаракат фаоллигининг юқори даражада эканлигидан далолат беради. Улар боксчиларга юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Юқорида санаб ўтилган шахсга ҳос хусусиятлар билан бир қаторда шахснинг психик тузилишида кўпгина қирралар аниқланадики, улар, бир қарашда, фаолиятнинг ҳолати ва натижадорлигига ёмон таъсир кўрсатиши мумкин.

Уларга аҳамиятлилиқ стрессорларига нисбатан юқори сезувчанликни, паст даражадаги мусобақага бўлган эмоционал барқарорлик (В.Мильман услубияти) кўрсаткичлари, юқори “сенситивликни”, “интравертлик”ни паст даражадаги “стартолди тайёргарлигини” ва “стартолди апатияси”нинг пайдо бўлишига мойиллигини (В.Мильман услубияти), даъвогарлик даражасининг биров пасайганлигини (MP-1 услубияти) киритиш мумкин.

Бироқ бу кўрсаткичларнинг аксарияти, биринчи навбатда, бокс жанглариининг тактик хусусиятлари билан боғлиқ бўлиб чиқади ва спорт натижаси билан бевосита корреляцияга киришади. Бу шундай тахмин қилишга имкон берадики, улар юқори фаолият натижасини белгилаб берувчи шахсга ҳос хусусиятлардан кўра кўпроқ сифат жиҳатдан маълум бир индивидуал услубнинг пайдо бўлишини рағбатлантирувчи омиллар ҳисобланади. Шаклланган индивидуал фаолият услуби, афтидан, бу шахс ҳислатларининг ёмон таъсир этиш имкониятини қоплайди.

Хулосалар. Шундай қилиб, шахс қирраларининг бундай тўплами батафсил қараб чиқилганда боксчиларнинг қатор мотивацион хусусиятларини ифода этади: юқори даражадаги масъулият ҳисси, ишбилармонлик, қулайлик, иродавий кучланишларни сафарбар қила олиш қобилияти ва ҳалоллик, кадр-қимматни ҳис этиш, нуфуз учун ўзини намоён қилишга бўлган кам қизиқиш, шахсий манфаатларни гуруҳ манфаатларига бўйсундириш. Бунинг ҳаммаси спорт-ишчанлик жамоавий мотивациянинг устунлигидан далолат беради. Спорт фаолиятига бўлган муносабат соҳасида бу юқори даражадаги интизомдан ташаб-тезкорликда намоён бўлади. Шахсий имкониятларга эришилган натижаларга бўлган муносабат соҳасида эса ҳаяжонланиш яхши мустақил назорат қила олиш, мустақиллик, паст психологик зўриқиш “ғалабада” ва “муваффақиятсизликда” шахсий ҳаракатларга нисбатан ижтимоий баҳо беришдан барқарорлик каби ҳислатларда намоён бўлади. Бошқа кишиларга, ишга бўлган муносабат соҳасида “паст нуфузлилиқ”, ўзаро ёрдам, инсонлар ҳақида ғамхўрлик қилиш каби шахс хусусиятлари кузатилади.

Асаб тизимининг типологик хусусиятлари жиҳатидан боксчилар кучли асаб жараёнлари ва барқарорлиги билан ифодаланадилар.

Шахс хусусиятлари ва асаб тизими хоссаларининг бу гуруҳи ҳаракатланиш операцияларининг бошқарилишига ижобий таъсир қилади, ҳаракат реакциялари тезкорлигини таъминлайди. Экстремал вазиятларда ҳаракат фаоллиги даражасида танлаш шароитларида ҳаракат операцияларининг тезкорлигини таъминлайди.

Адабиётлар:

1. Ражабов Г.К. Показатели тактико-технических действий высококвалифицированных боксеров в соревновательных боях в условиях отсутствия и возникновения стрессовых факторов (помех) //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 152-160.
2. Ражабов Ғ.Қ., Қаландаров Д.Ш., Каримов Ш.Қ. Малакали боксчиларни яккакураш шароитлари турлича бўлганда жанг олиб бориш воситалари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичларини тадқиқ қилиш //Фан-спортга, (7). – 2021.
3. Ражабов Ғ.Қ., Қаландаров Д.Ш., Каримов Ш.Қ. Малакали боксчиларни яккакураш шароитлари турлича бўлганда жанг олиб бориш воситалари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичларини тадқиқ қилиш //Фан-спортга, (7). – 2021.
4. Rajabov G., Mamatqulov X. BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 36-45.
5. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годовичного цикла: автореф. дисс. д-ра пед.наук.-Т., 2009. -56 с.
6. Rajabov G.K. Malakali bokschiarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati natijadorligini shakllantirish: falsafa doktori (PhD) avtoreferati. – Chirchik, 2019. – 32 b.
7. Ражабов Г.К., Каландаров Д.Ш., Каримов Ш.К. Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс //Молодой ученый. – 2016. – №. 21. – С. 974-976.
8. Ражабов Г.К. Показатели тактико-технических действий высококвалифицированных боксеров в соревновательных боях в условиях отсутствия и возникновения стрессовых факторов (помех) //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 152-160.
9. Ражабов Г.К. Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 7. – С. 81-81.
10. Ражабов Ғ.Қ. Малакали боксчиларнинг турли даражадаги экстремал вазиятларда жанг олиб бориш хусусиятлари //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 39-50.
11. Ражабов Г.К. Влияние сбивающих факторов на психологическую устойчивость квалифицированных боксёров в экстремальных условиях соревнований //Актуальные задачи педагогики. – 2019. – С. 7-9.
12. Ражабов Ғ.Қ., Қаландаров Д.Ш., Каримов Ш.Қ. Малакали боксчиларни яккакураш шароитлари турлича бўлганда жанг олиб бориш воситалари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичларини тадқиқ қилиш //Фан-спортга, (7). – 2021.
13. Ражабов Г.К. Влияние сбивающих факторов на психологическую устойчивость квалифицированных боксёров в экстремальных условиях соревнований //Актуальные задачи педагогики. – 2019. – С. 7-9.
14. Ражабов Ғ.Қ., Қаландаров Д.Ш., Каримов Ш.Қ. Малакали боксчиларни яккакураш шароитлари турлича бўлганда жанг олиб бориш воситалари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичларини тадқиқ қилиш //Фан-спортга, (7). – 2021.

15. Rajabov G., Mamatqulov X. BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAkatLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 36-45.
16. Ражабов Ғ.Қ. МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТИ БАРҚАРОРЛИГИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ //Fan-Sportga. – 2018. – №. 4. – С. 21-26.
17. Гуломжо Курбонбоевич Ражабов. Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолиятининг юқори натижасига эришишга тайёр бўлишнинг шахсга хос шарт-шароитларини тадқиқ қилиш //Cntral Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies. – 2022. – Т.5 - №. 2. – С. 576-588.
18. Г.М.Рахимкулиева Ғ.Қ.Ражабов. МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТУРЛИ ЭКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛАРДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ НАТИЖАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ //International research and practice conference Engineering & Technology. – 2021. – Т.12 – №. 4. – С. 12-16.
19. РАЖАБОВ Ғ. Қ. МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ НАТИЖАДОРЛИГИГА ЧАЛҒИТУВЧИ ОМИЛЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 3 – С. 13-16.
20. Ражабов Гуломжон Курбонбоевич. МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ИНДИВИДУАЛ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ //Современное образование (Узбекистан). – 2020. – №. 1 – С. 70-74.
21. Gulom Kurbonboyevich. Problem of Increasing Competitive Activity of Qualified Boxers in Stress Factors Absence and Occurrence //«Eastern European Scientific Journal». – 2018. – Т.61 – №. 6. – С. 11-16.
22. Ражабов Г. К. МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТИ БАРҚАРОРЛИГИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ //Fan-Sportga. – 2018. - №.4. С. 21-26.
23. Ғ.Қ. Ражабов. Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижавийлигига таъсир қилувчи чалғитувчи омиллар //ФАН-СПОРТГА. – 2017. – Т. 12 - №. 4. – С. 62-67.
24. Шанасирова З. Ю. и др. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА БОЛАЛАРНИ САНОҚҚА ЎРГАТИШНИНГ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АСОСЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 5. – С. 1826-1829.
25. Ayxodjayeva M. S., Kozoqov R. T., Djurabayev A. M. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1442-1450.
26. Yarashev K. D. et al. SPORTCHI TALABALARNING TABIIY-ILMIY FANLAR SAVODXONLIGINI BOYITISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1433-1441.
27. Kozoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAkatLANISH TEXNIKASINI BIOMEXANIK KO ‘RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA

- BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH
//Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 11. – C. 271-279.
28. Allamurodov S. I. et al. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK MAHORATINI OSHIRISHDA MASHQ USULLARINING ILMIY-ASOSIY YONDASHUVLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – C. 1232-1239.
29. I.B.Buraimov. “Chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati” o‘quv qo‘llanma UzDJTSU. Chirchiq 2025
30. Rasulov A. S., Kazoqov R. T., Quvondiqov J. I. 14-16 YOSHLI BELBOG'KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI SIKLIDA MAXSUS TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1650-1660.