

SPORTNING ERKIN KURASH TURIDA MASHG'ULOTLAR SAMARADORLIGI VA JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH USLUBIYATI**Abdullayev Ilhom Xushnudovich**

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası p.f.b.f.d (PhD) dotsent v.b.

(97)010-05-01 abdullayevilhom45@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.17191446>

Annotatsiya. Mazkur maqolada hozirgu kunda mashg'ulotlarni yuqori savida tashkil etish va erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan uslubni tahlili keltirilgan.

Kalit so'z: maxsus, tayyorgarlik, mashg'ulot, uslub, texnika.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация. В данной статье представлен анализ стиля, который в настоящее время направлен на организацию тренировок на высоком уровне и улучшение специальной физической подготовки борцов вольного стиля.

Ключевое слово: специальность, подготовка, обучение, стиль, техника.

THE EFFECTIVENESS OF TRAINING IN THE SPORT OF FREESTYLE WRESTLING AND THE METHODOLOGY FOR INCREASING PHYSICAL FITNESS

Abstract. This article presents an analysis of the style, which is currently aimed at organizing high-level training and improving the special physical training of freestyle wrestlers.

Key word: specialty, training, education, style, technique.

Maqolaning dolzarbligi. Dunyoning turli mamlakatlarida olimpiya dasturiga kiritilgan erkin kurash sportchilarni tayyorlash tizimida kuchayib borayotgan global raqobat sharoitlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning yangicha uslublarini izlab topish muammosi sport bo'yicha mutaxassislarning diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Hozirgi kunda erkin kurash sport turida nufuzli musobaqalarda natijalarni qo'lga kiritish, sportchining mashg'ulot faoliyatida maksimal yuqori darajaga erishish uchun intilishiga sabab bo'lmoqda.

Ta'kidlash joizki, jahonda erkin kurash sport turiga iqtidorli yoshlarni jalb etish, ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, o'quv-mashg'ulot jarayonlarida zamonaviy tarzda tashkil etish hamda samarali vosita va usullar asosida tashkil qilishni taqozo etmoqda.

Adabiyotlar tahlili (Literature review). O'zbekistonda erkin kurashida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yangi texnologiyalarni amaliyotga joriy etish bo'yicha yetarli darajada ahamiyat berilmagan. Olib borilgan tadqiqotlarning barchasi yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligiga qaratilgan bo'lib sport kurashi bo'yicha olimlar A.N.Abdiyev, F.A.Kerimov, N.A.Kerimov, N.A.Tastanov, Sh.A.Mirzakulov, Sh.S.Mirzanov, A.A.Ruziev, Z.A.Bakiyevlar o'zlarining ilmiy-uslubiy ishlarida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish va rejalashtirish uslubiyatini ochib turli takliflar berishgan.

Erkin kurashchilarning mashg'ulot tayyorgarligi sportchilarning jismoniy va psixologik holatini oshirish, texnik va taktika ko'nikmalarini rivojlantirish uchun muhim bosqichdir. Bunday tayyorgarlik quyidagi asosiy yo'nalishlarga bo'linadi:

Jismoniy tayyorgarlik - erkin kurashchilarning kuchli jismoniy tayyorgarligi ularning muvaffaqiyatli kurashishida asosiy omil hisoblanadi. Bunga quyidagi mashqlar kiradi:

Kuch mashqlari: Og'irlik ko'tarish, dumbbell va barbell mashqlari, plank, push-up, squat, deadlift kabi mashqlarni bajarish.

Chidamlilik mashqlari: Kardio mashqlar (yugurish, velosipedda yurish, suzish) orqali yurakni va nafas olish tizimini kuchaytirish.

Moslashuvchanlik mashqlari: Elastiklikni oshirish uchun cho'zish va yoga mashqlari, shuningdek, barqarorlikni oshirish uchun balans mashqlari.

Texnik tayyorgarlik - erkin kurashda texnik ko'nikmalar juda muhim. Sportchilarga turli usullarni o'rganish va to'g'ri bajarishni rivojlantirish uchun maxsus mashg'ulotlar o'tkaziladi:

Uzoq va qisqa masofada kurashish texnikalari: Usullarni yaxshi o'zlashtirish va ular orqali raqibni nazorat qilish.

Pozitsiyalarni o'zgartirish: Turli pozitsiyalarda kurashish, xususan, yuqori va pastki pozitsiyalarni egallash.

Xatoliklarni tuzatish: Qayta-qayta mashq qilish orqali texnik xatoliklarni kamaytirish.

Taktik tayyorgarlik - Kurashchilar faqat texnik bilimlarga ega bo'lishi yetarli emas.

Ular raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, shunga mos taktika ishlab chiqishlari kerak. Bu yerda quyidagi elementlar o'rganiladi:

Raqibni tahlil qilish: Raqibning usullarini kuzatib, unga qarshi strategiya ishlab chiqish.

Rejalar va variantlar: Har xil vaziyatlarda kurash uchun turli xil rejalar va taktikalar.

Psixologik tayyorgarlik - erkin kurashda muvaffaqiyatga erishish uchun psixologik jihatlar ham muhim ahamiyatga ega. Kurashchining ruhiy holati uning performansiga ta'sir qiladi.

Motivatsiya va qaror qabul qilish: Kurashchining o'ziga bo'lgan ishonchi, kuchli iroda va qaror qabul qilish qobiliyati.

Stressni boshqarish: Kurashlarda hissiy holatni boshqarish, misol uchun, finalga yoki musobaqaga tayyorlanish paytida asabiylikni nazorat qilish.

Diqqatni jamlash: Jismoniy va psixologik bosim ostida yaxshi natija ko'rsatish uchun diqqatni jamlash mashqlari.

Uyushgan va maxsus mashg'ulotlar:

Sparring: Amaliy janglar, ya'ni boshqa kurashchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazish.

Videolar orqali tahlil - Kurashchilarning janglarini ko'rib, xatoliklarni aniqlash va yaxshilanish yo'llarini topish.

So'nggi tayyorgarlik - Musobaqalar oldidan tizimli va malakali tayyorgarlikni davom ettirish.

Yuqori darajadagi tiklanish - Jismoniy yuklamalar va mashg'ulotlardan keyin tiklanish juda muhim. Bu sportchilarga zarur bo'lgan kuchni qayta tiklashga yordam beradi. Bunga quyidagilar kiradi:

Massaj va fizioterapiya

Tayyorlov mashqlaridan so'ng cho'zish

Uyqu va ovqatlanish

Erkin kurashchining tayyorgarligi ko'p jihatdan individual bo'lib, ularning kuchli va zaif tomonlariga qarab moslashtiriladi. Yaxshi tayyorgarlik sportchi uchun musobaqalarda g'alaba qozonishning muhim shartidir.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Hozirgi kunda yangi mashg'ulot rejaları, yangi yo'nalishni ko'rsatmoqda. To'g'ridan-to'g'ri sportchilarni jismoniy, texnik va taktik harakatlarga o'rgatishda ulaning imkoniyatlariga mos ravshda yuklamalar berish orqali

mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan. Natijada musobaqa faoliyati asosiy texnik usullarni oson bajara olish imkoniyatlari kengaymoqda.

Shunga ko'ra, sportchilarni mashg'ulot vaqtida musobaqa holatiga yaqin sharoitda tayyorlash maqsadida mashg'ulotlar o'tkazish uslubini ishlab chiqish maqsadi, katta amplitudali murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus mashqlar samarasi, musobaqa faoliyatida asosiy qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlar majmuasi hamda yunon-rum kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan o'quv mashg'ulot jarayonlariga tadbqiq etish asosida olib borildi.

Haftalik mikrodavrlarda MJT va TTTni rivojlantirish uchun qo'llanilgan mashqlarning tahlil natijalari quydagilarni ko'rsatadi:

- kurashchilarning o'quv mashg'ulotlari davomida bir vaqtning o'zida ham MJTni o'stirish, ham texnik-taktik mahoratni takomillashtiradigan mashqlardan yetarli miqdorda foydalanilmayapti. Qo'llanilayotgan mashqlar zamonaviy kurash talablariga to'laqonli javob bermaydi: bular vaqt tanqisligi vaqtida va borliqda o'tkaziladigan musobaqa, raqib tomonidan qarshilik ko'rsatish, harakat vazifalarining murakkabligi;

- kurash jarayonida olib borilgan pedagogik kuzatishlar kurashchilarning ekstremal kurash vaziyatida texnik-taktik harakatlar echimini topishda katta foiz samarasizlikka yo'l qo'yayotganliklarini tasdiqladi.

Adabiyotlar tahlili natijasida ko'rsatilishicha vazifaning to'g'ri ychimi ma'lum miqdorda vaziyatni tez baholash, to'xtovsiz o'zgaruvchan vaziyatni tahlil qilish qobiliyati, unga mos ravishda o'z xarakterlarini qayta qurish hamda texnik usullarni aniq bajarish bilan bog'liq.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, kurashchilardan maxsus jismoniy tayyorgarligi turli darajada namoyon qilishni talab etadigan mashqlar to'plamini ishlab chiqishga urinishlar bo'ldi.

Erkin kurashchilarining asosiy usullarni bajarishdagi imkoniyatlarini yaxshilash bo'yicha olingan ko'rsatkichlar (n=24)

№	Mashqlari	Tadqiqot boshida (n=12)			Tadqiqot yakunida (n=12)		
		$\bar{X}_1$	α	V%	$\bar{X}_2$	α	V%
1	Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga holatiga tushurish (marta)	10,98	1,33	12,11	13,51	1,38	10,21
		t-(0,16) P>0,05			t-(2,21) P<0,05		
2	Qo'lni bo'yniga o'rab parterga holatiga tushurish (marta)	11,99	1,41	11,76	14,88	1,56	10,48
		t-(0,12) P>0,05			t-(2,23) P<0,05		
3	Qo'lni bo'yniga o'rab tashlash, (marta)	8,05	0,91	11,30	10,09	1,09	10,80
		t-(0,15) P>0,05			t-(2,41) P<0,05		
4	Ko'krakdan oshirib tashlash usuli (marta)	9,95	1,15	11,56	12,21	1,19	9,75
		t-(0,12) P>0,05			t-(2,25) P<0,05		
5	Parterda kurashchining belini ushlab to'ntarish (marta)	10,53	1,31	12,44	11,77	1,18	10,03
		t-(0,14) P>0,05			t-(1,09) P>0,05		
6	Parterda kurashchining qo'lini bo'yiga o'rab va qayirib to'ntarish (marta)	6,13	0,75	12,23	8,07	1,11	13,75
		t-(0,16) P>0,05			t-(2,35) P<0,05		
7	Parterda kurashchining belini teskari ushlab to'ntarish, (marta)	9,99	1,21	12,11	11,88	1,21	10,19
		t-(0,14) P>0,05			t-(1,53) P>0,05		

8	Parterda kurashchining qo'llarini ushlab richag bilan to'ntarish (marta)	10,55	1,32	12,51	12,99	1,51	11,62
		t-(0,19) P>0,05			t-(2,22) P<0,05		

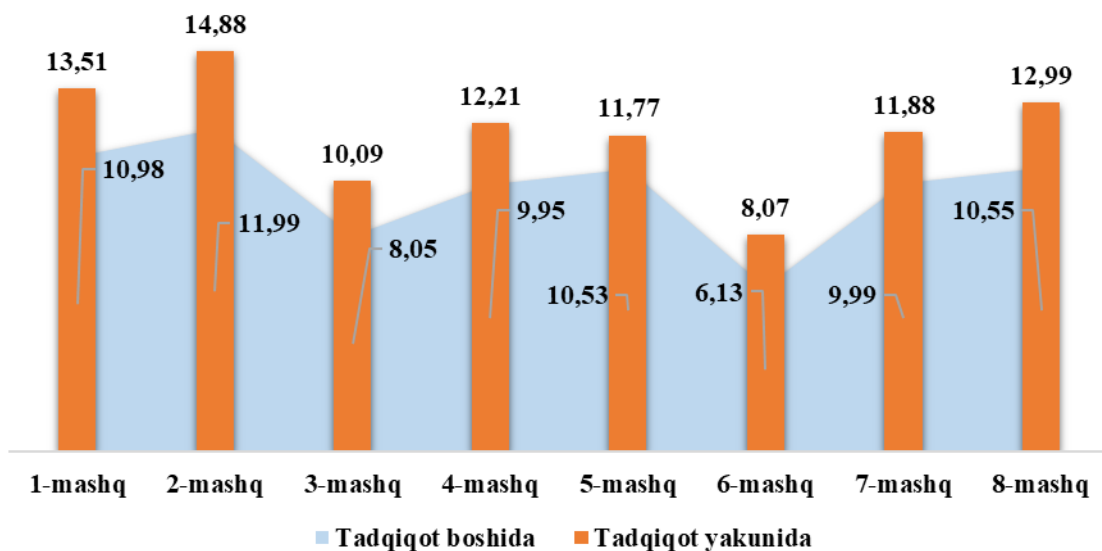
Mazkur jadvalda tajriba va nazorat guruhi tadqiqot boshida va oxirida mashqlar bo'yicha olinga ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili keltirilgan. Unda tajriba va nazorat guruhi qatnashib, bu guruhning tarkibiga sport ustalari, sport ustaligiga nomzod bo'lgan kurashchilar kirgan.

Tajriba va nazorat guruhlariga kurashchilar saralab olish dastlabki testlash natijalariga ko'ra o'tkazildi. Tajriba boshida tajriba guruhi qatnashchilarining 8 ta maxsus mashqlardan 6 tasida ishonchlilik darajasi ($P<0,05$) tashkil qildi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning bu bosqichida kurashchilarning asosiy maxsus harakatlari sifati rivojlanish darajasini oshirishga yo'naltirilgan texnik-taktik mashqlarning ustuvorligi hisoblanadi.

- **Tahlil va natijalar (Analysis and results).** Yuqorida keltirilgan vazifalarni va mashg'ulot yuklamalarini yaxshilash va hozirgi kun talabi asosida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish orqali sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun mavjud imkoniyatlardan faol foydalanish kerak.

Xalqaro toifadagi sportchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish ularni rivojlangan mamlakat sportchilari bilan o'quv-mashqlarni tashkil qilish orqali sportchilarimizni texnik tayyorgarliklarini yaxshilash imkoniyatlarini ko'rib chiqish kerak.



1-diagramma

Tadqiqot boshida va yakunida tajriba guruhi kurashchilarining mashqlarni o'sish ko'rsatkichlari

Diagrammada ham ko'rishimiz mumkin tadqiqotdan oldin mashqlar orqali bajariladigan asosiy holatidagi usullarning tadqiqot yakunida 17% samaradorlikga erishilganini matematik-statistika ko'rsatdi.

- **Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations).** Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda erkin kurash sport turida imkoniyatlarimiz va zaxiramiz yaxshiligini inobatga olgan xolda, sportchilarimizni xalqaro va olimpiya musobaqalarida natijalarni yaxshilashga qaratilgan yangicha uslublarni ko'proq mashg'ulotlarga joriy qilish orqali samaradorlikni oshirish mumkin.

Xulosa o'rnida quyidagilarni tavsiya etamiz.

1. Erkin kurashchilarini tayyorlash tizimida ularning maxsus xarakteristik xarakat tayyorgarligini nazorat qilish va baholash bo'yicha ko'plab tadqiqot ishlari o'tkazilgan. Kurashchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatleri darajasi aniqlangan va boshqa harakat tayyorgarligini nazorat qilish uchun pedagogik kuzatuvlar o'tkazilgan. Lekin turli vazn toifasida erkin kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash jarayonida egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlanmagan sportchilar aniqlandi va ular ustida yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan. Hozirgi vaqtda sportchilarni tayyorlash tizimida innovatsion texnologiyalarni qo'llash va o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga tadbiq etish sportchilar tayyorlash tizimining ajralmas qismiga aylangan.

2. Erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va o'quv-mashg'ulot jarayonlarini o'rganishga qaratilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahliliga ko'ra zamonaviy sharoitlarda yosh erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini innovatsion uslublar asosida shakllantirishga kuchli ehtiyoj mavjudligini aniqlashga imkon berdi. Kurashda maxsus sport uskunalar va mashqlardan foydalanish asosida erkin kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish dolzarb va kam o'rganilgan muammolardan biri xisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

Normativ-huquqiy hujjatlar va metodologik ahamiyatga molik nashrlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-336-sonli Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PQ-5280-son "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida" hamda PQ-5281-son "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarori.

Monografiya, ilmiy maqola, patent, ilmiy to'plamlar

3. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li, "BELBOG'LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kazhdogo.- Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
4. Eshmanova, U., & Qo'qorov, J. (2025). MAKTAB YOSHIDAGI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA REJALI MASHG'ULOTLARNING DOLZARBLIGI VA PEDAGOGIK ASOSLARI. Modern Science and Research, 4(5), 977-981.
5. Mamadaliyev, S., & Eshmanova, U. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TAHSIL OLUVCHI TALABA-QIZLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASI. Modern Science and Research, 4(5).
6. mavzu: Improving the effectiveness of physical education lessons for hearing-impaired students using "Motion control XR" equipment Khursanova Rukhsora Olimjon kizi jurnal: Eurasian Journal of Sport Science bet: 33-37
7. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon kizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar

8. Mavzu: The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children Khursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235
9. Акрамович, Болтаев Аъзам; Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти, Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў, 6-son, 132-135, 2019,
10. BOLTAEV, A.A.; KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH, MUĞALLIM XƏM YZLIKSIZ BILIMLENDIRIŲ № 6/3 2024 MUĞALLIM XƏM YZLIKSIZ BILIMLENDIRIŲ, 1,898-904, 8, 2024, Qoraqolpoq
11. Ugli, P.L.A. (2021). The importance of developing special skills in taekwondo in improving the technical and tactical training of 12–14 year old taekwondo fighters. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(9), 1031-1036.
12. Soliyev, S., Mamadaliyev, S., Jo'rayev, U., & Po'latov, L. (2025). PARA TAEKVONDOCHILARNING OYOQ ZARBALAR TEZLIGINI RIVOJLANTIRISH Po'latov Laziz Azamat O'g'li Oriental universiteti dotsenti (PhD). Modern Science and Research, 4(6), 978-985.
13. Po'latov, L.A. (2025). TALABALIK DAVRIDA O'ZINI O'ZI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Modern Science and Research, 4(6), 212-220.
14. Laziz, P.L. (2024). DAVLAT VA JAMIYAT BOSHQARUVINI TAKOMILLASHTIRISHDA INTELLEKTUAL SALOHİYATLI YOSH KADRLARNI TAYYORLASHNING USTUVOR VAZIFALARI. News of the NUUz, 1(1.6), 141-143.
15. Po'latov, L.A. (2025). TALABALARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI SHAKLLANTIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING AHAMIYATI. Modern Science and Research, 4(1), 1242-1250.
16. Пўлатов, Л. А. (2021). ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МУСОБАҚАЛАР БЕЛЛАШУВИ ТАҲЛИЛИНИНГ АҲАМИЯТИ. Fan-Sportga, (4), 30-33.
17. Po'latov, L., Soliyev, S., Mamadaliyev, S., & Mansurov, B. (2025). YOSH VOLEYBOLCHILARNING CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI. Modern Science and Research, 4(6), 1236-1246.
18. Акрамович, Б. А. Талабаларнинг олий таълим муассасаларидаги маданий ҳолатга мослашишининг психологик хусусиятлари. 2018-йил 126-129 б. Жисмоний тарбия ва спорт.
19. Akramovich, Boltaev A'zam; YOSH SPORTCHILARNING CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI, "Modern Science and Research" international scientific journal", 1, 1233-1241, 8, 2025,
20. Abduraxmonovich, M. S., & Yusupovich, Y. Z. (2024). O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI.
21. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI

- MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. Modern Science and Research, 3(12), 1253-1262.
22. Anvarov, S., Xudayberdiyev, N., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI. Modern Science and Research, 4(4).
 23. Erkinhodjayeva, G., & Mamadaliyev, S. (2025). KO'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO'RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI. Modern Science and Research, 4(4), 1843-1847.
 24. Mamadaliyev, S. (2024). THE CURRENT STATE OF SPORTS AND WELLNESS MOUNTAIN TOURISM IN UZBEKISTAN AND MEASURES FOR ITS MASS DEVELOPMENT. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(12), 44-48.
 25. Toshpolatova, D., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI. Modern Science and Research, 4(5), 508-513.
 26. Tuychiyev, K., Xudayberdiyev, N., & Mamadaliyev, S. (2025). O'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSICCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH. Modern Science and Research, 4(4), 1848-1852.
 27. Bobur, D., & Abdullayev, I. (2025). TALABA YOSHLARNING AXLOQIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI: PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK JIHATLAR. Modern Science and Research, 4(6), 116-122.
 28. Абдуллаев, И., & Меликўзиева, М. (2025). ИССИҚ ИҚЛИМЛИ ЎЛКАЛАРДА СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. Modern Science and Research, 4(1), 462-467.
 29. Davidov, B., & Abdullayev, I. (2025). TALABALARDA AXLOQIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Modern Science and Research, 4(6), 135-142.
 30. Mo'ydinov, M., & Jaynarov, N. (2025). O'SMIR YOSHDAGI OG'IR ATLETIKACHILARNING RATSIONAL OVQATLANISHINI SAMARALI TASHKILLASHTIRISHNING USULLARI. Modern Science and Research, 4(6), 398-406.
 31. Mo'ydinov, M. (2025). BELBOG'LI KURASHCHILAR MASHG'ULOT JARAYONINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA OPTIMALLASHTIRISHNING AHAMIYATI. Modern Science and Research, 4(6), 143-151.