

SUZISH SPORTIDA INNAVATSION TEXNIKALARNING QO'LLANISHI VA SAMARADORLIGI.

Olimova Nilufar Chori qizi

MSF 51-22 guruh talabasi.O'zDJTSU.

Sadikov Akbar Gayratovich.

Ilmiy rahbar:

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

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10956006>

Annotatsiya. Maqolada suzish sporti turlarining rivojlanish tarixi, suzish nazariyasini o'rgatishda oldiga qo'yiladigan vazifalar, dastlabki suzishga o'rgatishdagi usullar, suzish usullarini tanlash, ruhiy tayyorgarlik, o'quv guruhlarini tashkillashtirish, Suzishga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita va usullar, suzishga o'rgatish usullaridagi tayyorlov mashqlari, sportcha suzish usullari va dastlabki o'rgatish uchun quruqlikdagi imitatsion va suvdagi maxsus mashqlar kabi mavzular ilmiy va amaliy asoslar bilan atroflicha ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Vaqt va masofada aniq taqsimlash qobiliyati, muvofiqlashtirish qobiliyatlari va ephilligini yuqori darajada rivojlantirishi, vaznsizlik vaqtida va amaliy harakatlarda muvofiqlashtirish.

APPLICATION AND EFFICIENCY OF INNOVATIVE TECHNIQUES IN SWIMMING SPORTS.

Abstract. In the article, the history of the development of swimming sports, swimming tasks to be set before teaching the theory, methods of initial swimming training, selection of swimming methods, mental preparation, organization of study groups, tools and methods used in swimming training, preparatory exercises in swimming training methods, sports topics such as swimming techniques and simulations on land and special exercises in water for initial training are explained in detail with scientific and practical foundations.

Key words: ability to accurately distribute time and distance, high development of coordination skills and dexterity, coordination during weightlessness and practical actions.

ПРИМЕНЕНИЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ В СПОРТЕ ПЛАВАНИЕ.

Аннотация. В статье описаны история развития плавательного спорта, задачи, поставленные перед обучением теории плавания, методика обучения плаванию впервые, выбор способов плавания, психологическая подготовка, организация тренировочных групп, средства и методы, используемые при обучении плаванию, подготовительные упражнения, методы обучения плаванию, методы спортивного плавания и специальные упражнения на суше и в воде для первоначального обучения подробно объясняются с научно-практической основой.

Ключевые слова: умение точно распределять время и расстояние, высокое развитие координационных навыков и ловкости, координация в условиях невесомости и практических действий.

Raqobatbardosh faoliyat sharoitida, suzuvchi tashqi va ichki qarshiliklarning kompleksini yengib, masofani iloji boricha tezroq suzishga intiladi. Buning uchun u nafaqat yuqori darajadagi

fitness, yaxshi funksional, jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki butun raqobatbardosh raqibiga o'z kuchini vaqt va masofada aniq taqsimlash qobiliyatiga muhtoj. Boshqacha qilib aytganda, zamonaviy suzishda yuqori sport natijasiga erishish uchun suzuvchi hamma narsadan tashqari, muvofiqlashtirish qobiliyatlari va epchilligini yuqori darajada rivojlantirishi kerak.

Chaqqonlik – bu sportchining turli xil harakatlarini to'g'ri bajarishi, ularni aniq muvofiqlashtirishi, ularni vaznsizlik vaqtida va amaliy harakatlarda muvofiqlashtirish qobiliyatidir.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlari–bu sportchining tezkor, aniq maqsadga muvofiq va tejamkor qobiliyatidir. Ya'ni vosita vazifalarini hal qilish uchun eng mukammal vosita hisoblanadi. Ushbu konseptual ta'riflardan ko'rinib turibdiki, epchillik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari bir qarashda bir xil, chunki ularning namoyon bo'lishida umumiy fiziologik va psixologik asoslar mavjud. Shuning uchun, ba'zi bir adabiy manbalarda mualliflar epchillik haqida gapirganda, muvofiqlashtirish qobiliyatlarini nazarda tutadilar, aksincha, muvofiqlashtirish qobiliyatlari haqida gapirganda, ular epchillikni anglatadi. Biroq, aslida, bu tushunchalar sinonim emas. Keling, ushbu tushunchalarni batafsil ko'rib chiqamiz va ularning farqini solishtirib chiqamiz. Chaqqonlik bilasizki tug'ma sifatdir, ammo mashg'ulotlar jarayonida siz uni sezilarli darajada yaxshilashingiz mumkin. Har qanday harakat, har qanday texnika sportchiga tanish bo'lgan kichik harakatlar elementlarining eski koordinatsion aloqalari asosida quriladi – "tafsilotlar". Tabiiyki, o'rganilgan harakatlarni to'g'ri bajarish, yangi harakatlarni tez va aniq o'zlashtirish qobiliyati ko'p jihatdan sportchi tomonidan avvaldan to'planib qolgan vosita mahoratiga bog'liq. Shu sababli, epchillikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning asosiy vazifasi - harakat elementlari zaxirasini to'plash va ularni yanada murakkab vosita mahoratiga birlashtirish qobiliyatini oshirishdir. Epchillik asosan o'z harakatlarini, tana holatini to'g'ri idrok etish, baholash qobiliyati qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi. Sportchi o'z harakatlarini qanchalik aniq his etsa, yangi harakatlarini shunchalik tez o'zlashtiradi. Shunga qaramay, shuni ta'kidlash kerakki, epchillik hech qanday tarzda vosita mahoratining shakllanishiga ta'sir qilmaydi, aksincha uni yaxlit motor harakatlarida boshqa avvaldan o'zlashtirilgan ko'nikmalar bilan birgalikda foydalanishga yordam beradi. Shunday qilib, chaqqonlik - oddiy yoki murakkab harakatlarni bajarish jarayonida avvaldan olingan harakatlar ko'nikmalarni birlashtirish va ko'paytirish qobiliyatidir. Shuning uchun motor qobiliyatlari kichik malakaga ega bo'lgan kishi noqulay va epchil bilinmaydi va katta mahoratga ega bo'lgan kishi epchillikka harakatlarini namoyon etadi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlari sportchining ba'zi bir umumiy muvofiqlashtirish qobiliyatlari bilan emas, balki muvofiqlashtirish fazilatlarini guruhi bilan tavsiflanadi. Bundan tashqari, muvofiqlashtirish qobiliyatlari mushaklarning kuchlanishini boshqarish darajasini tavsiflaydi. Harakatlarni muvofiqlashtirish elementar (oddiy) bo'lishi mumkin, inson ongi va irodasi ishtirokisiz amalga oshiriladi. Ushbu tur mushak ichiga muvofiqlashtirishni o'z ichiga oladi, bu alohida mushak tolalari qisqarishi va motor neyronlarning ishi bilan bog'liq. Mushak ichiga uyg'unlik individual motor birliklarining ketma-ket yoki bir vaqtda qo'zg'alishi va bo'shashishida namoyon bo'ladi. Harakatlarni muvofiqlashtirish inson ongi va irodasi ishtirokida yanada murakkabroq bo'lishi mumkin, bu ham dasturlashni ham yaxlit motorli harakatni amalga oshirishni aks ettiradi. Ushbu turga mushaklararo muvofiqlashtirish va sezgir-mushaklarni muvofiqlashtirish kiradi. Suzuvchining koordinatsion qobiliyatlari tarkibiga murakkab aqliy

komponentlar ham kiradi. Agar suzuvchi suzishning ma'lum bir usulida bajariladigan harakatlarning namunaviy xususiyatlari to'g'risida tasavvurga ega bo'lmasa, individual mushaklarning harakatlari va qisqarishini bir-biri bilan o'lchash va muvofiqlashtirish mumkin emas. Bundan tashqari, suzuvchilarni muvofiqlashtirish ko'pincha suzish harakatlarini vaqtinchalik va fazoviy parametrlarga muvofiq tartibga solishda namoyon bo'ladi.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlarining ko'rsatkichi elektromiyografiya yordamida yozilgan mushaklarning kuchlanish va qo'llarimizning bukilishi yashirin vaqti bo'lishi mumkin. Mushaklarning bo'shashish qobiliyatiga alohida ahamiyat beriladi. Yetarlicha etishmasligi, mushaklarning qattiqlashishiga olib keladi, bu esa katta mas'uliyat qo'rquvidan kelib chiqadigan ruhiy qattiqlikni aks ettirishi mumkin. Albatta, odamning mushak va ruhiy toplanganligi aniq emas, ammo har ikkala holatda ham muvofiqlashtirish buziladi.

Shunday qilib, murakkab ko'pkomponentli tuzilishga ega bo'lgan muvofiqlashtirish qobiliyatlari fazo va vaqtning o'zida qo'llaniladigan sa'yharakatlarning aniq dozlashiga hissa qo'shadi va ephillik aksincha emas, aksincha motor harakatlarini muvofiqlashtirishning tarkibiy qismlaridan biridir. Bundan tashqari, ephillik na mahoratning shakllanishining tezligi (bu odamning o'rganish qobiliyatining o'ziga xos xususiyati), na mahoratni qayta ishlash tezligi bilan tavsiflanadi (odam o'zgargan sharoitda mahoratini o'zgartirish qobiliyati vosita sifatiga emas, balki yuqori darajadagi ko'nikmalar deb ataladi). Shuning uchun, suzuvchilarni tayyorlash amaliyoti uchun ephillik emas, balki suzuvchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bog'liq masalalarni ko'rib chiqish muhimdir.

Suzuvchining koordinatsion qobiliyatlari turlari va ularning namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarining ko'p turlari mavjud. Sport bilan suzishga kelsak, ikkitasini ajratish kerak, bu asosan suzuvchilarning mahorat darajasini belgilaydi. Bulardan birinchisi harakatlarning dinamik va makon-vaqt parametrlarini baholash va tartibga solish qobiliyati rivojlanayotgan sa'y-harakatlar, vaqt, temp, ritm, suv hissi kabi ixtisoslashtirilgan in'ikoslarning mukammalligini aks ettiradi. Yuqori malakali suzuvchilar harakatlarning dinamik, vaqtinchalik va fazoviy parametrlarini baholash va tartibga solish uchun ajoyib sensor-idrok qobiliyatlariga ega. Ular turli segmentlar va masofalarni qat'iy belgilangan tezlik, vaqt, temp bilan juda keng tebranishlarda yengib o'tishga qodir, deyarli xato qilmasdan; simulyatorlarda ishlaganda yoki 1-2% dan oshmaydigan xato bilan tasmada suzishda berilgan harakatlarni rivojlantirish; har xil harakatlar va qon tomir qadamlarida bir xil suzish tezligini rivojlantirish.

Suzish paytida harakatlarning dinamik va fazo-vaqt xususiyatlarini baholash va tartibga solish qobiliyati, ayniqsa, muhimdir, chunki ushbu sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik jarayonida vizual va eshitish analizatorlaridan foydalanish imkoniyatlari keskin cheklangan. Suzuvchilarni o'qitish va raqobatbardosh faoliyati samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muvofiqlashtirish qobiliyatlarining ikkinchi turi, - mushaklarning ixtiyoriy bo'shashish qobiliyati. Ushbu qobiliyatning yuqori darajasi turli xil mashg'ulotlar va raqobatbardosh mashqlarni bajarishda mushaklarning (sinergistlar va antagonistlar) faoliyatini sinxronlashtirish uchun yaxshi shart-sharoitlarni yaratadi. Suzuvchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish darajasi ko'plab tarkibiy qismlarga bog'liq bo'lib, ularni takomillashtirishga sport mashg'ulotlari jarayonida zarur e'tibor berilishi kerak. Birinchidan,

suzuvchi o'z harakatlarini obyektiv idrok etishi va tahlil qilishi, butun vujud va uning ayrim qismlari harakatlari dinamik, vaqtinchalik va fazoviy xususiyatlarini tasavvurida shakllantirishi, harakatlarni aniq bajarish usullarini rejalashtirishi kerak. Belgilangan harakat vazifasining tabiati bilan ushbu ko'nikmalar yordamida sportchi harakatni yuqori darajada bajarish uchun jalb qilinishi kerak bo'lgan mushaklar va mushak guruhlarga samarali turtki berishi mumkin. Harakatlarni yodlash va agar kerak bo'lsa ularni ko'paytirish uchun markaziy asab tizimining xususiyati - rivojlangan vosita (motor) xotirasiga ega bo'lish bir xil ahamiyatga ega. Yuqori toifadagi suzuvchilarning motor xotirasi ko'plab murakkabliklarga ega bo'lgan ko'plab ko'nikmalarni o'z ichiga oladi, ularning yordamida mashg'ulotlar va raqobatbardosh faoliyatdagi turli xil motor vazifalarini hal qilish mumkin. Formalashning selektivligi bilan ajralib turadigan mushak-taktil sezgirligi ham muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun uni takomillashtirish chog'ida suzish paytida asosiy yukni ko'taradigan mushaklar va bo'g'imlarni o'z ichiga olgan turli xil maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llanilishi kerak. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarining yuqori darajasi sportchiga yangi motor qobiliyatlarini tezda o'zlashtirishga imkon beradi; mavjud ko'nikmalar va motor fazilatlari zaxirasidan oqilona foydalanish - kuch, tezlik qobiliyatlari, chidamlilik, egiluvchanlik, mashqlarning aniq vaziyatlarida paydo bo'ladigan talablarga muvofiq harakatlarning zarur o'zgaruvchanligini ta'minlash faoliyati (Lyax, 1989; Xirts, 1994; Platonov, 1997). Muvofiqlashtirish qobiliyatlari o'zlashtirilgan ko'nikmalar hajmidan motorli harakatlarni oqilona tanlashda, ularning bir-biri bilan maqbul bog'lanishida, harakatlarning ongli va shartli refleksli tuzatilishida namoyon bo'ladi. Shuning uchun suzuvchi qancha vosita mahoratiga ega bo'lsa, u mashg'ulot va raqobatbardosh faoliyatda yuzaga keladigan muammolarni shunchalik tez va samarali hal qiladi, uning paydo bo'layotgan vaziyatlarga munosabati shunchalik yetarlidir.

Dvigatel muammolarini hal qilishning tezligi va samaradorligi, o'z navbatida, suzuvchining motor xotirasini oshiradi.

REFERENCES

1. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 99-105.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 180-186.
3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 118-124.
4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 6. – C. 719-725.
5. 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.
6. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "ОММАВИЙ СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИ

- TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR"ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
7. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
 8. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATSION TECHNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
 9. 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.
 10. Р.Т Казоқов.,Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари.,Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-6811.Казоқов Р.Т.,Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш.,Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари:муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
 11. ADASHEVA M. U., KAZAKOV R. T. Internetda interaktiv xizmatlar.
 12. 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
 13. 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.
 14. 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.
 15. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
 16. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo'lab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag'ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
 17. 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.
 18. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.

19. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
20. Казоқов 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.
21. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
22. Казоқов, 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-
23. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
24. Казоқов 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.
25. Kazonov 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.
26. Давурбаева М. Ж., Казоқов 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.
27. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
28. Давурбаева М.Ж.,Казоқов Р.Т., Мадаминов М.П.Ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштиришда интернет ресурсларидан фойдаланишнинг ахамияти//ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE. - 2023/2/14. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
29. Казоқов 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.

30. Казоқов 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.
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. Ғ., 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.
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. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 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. – T. 2. – №. 10. – C. 473-483.
45. Shoyimardanov S. A., Bobomurodov A. E., Kazaqov R. T. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 425-434.
46. Jumayev U. X. et al. ANALYSIS OF THE FINANCIAL POLICY OF THE RUSSIAN EMPIRE IN OFFICIAL DOCUMENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 1202-1209.
47. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPRATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 982-989.
48. Raxmatov B. S. et al. SHORT DISTANCE RUNNING TECHNIQUE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 990-1000.
49. Roziqovich X. Z. YANGI O'ZBEKISTONDA AVTOMOBIL SANOATI //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 5. – C. 582-584.
50. Yugay L. P. et al. RECOVERY OF THE BODY OF SHORT-DISTANCE RUNNING ATHLETES DURING SPORTS TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 365-371.
51. Akbarov A. et al. ANTHROPOMETRIC-PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS AND RECOVERY OF THEIR BODY DURING TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 358-364.
52. Kim D. et al. PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE PARTICIPATION OF STUDENT ATHLETES IN THE SWEDISH TEAM AND THE SWEDISH TEAM IN THE UZBEKISTAN CHAMPIONSHIP IN HEIGHT ATHLETICS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 346-353.
53. Nurullayeva D. S. et al. ETHICAL PROBLEMS AND THEM IN THE FIELD OF NATURE SOLUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 480-486.
54. Kazaqov R. T., Djo'rabayev A. M. MEANS OF RECOVERY OF WORKING CAPACITY OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 902-911.
55. Kazoqov R. T., Djo'rabayev A. M. DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 893-901.
56. Yaqubov F. M. et al. METHODOLOGY OF SELECTION OF 10-12-YEAR-OLD PLAYERS AND ORGANIZATION OF TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 1271-1279.
57. Казоқов Р. Т. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 7. – C. 53-55.

58. Baltayeva I. T. et al. USE OF VIRTUAL LABORATORIES TO CONDUCT FOOTBALL TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 709-718.
59. Baltayeva I. T. et al. CREATING AN INFORMATION-EDUCATIONAL ENVIRONMENT USING MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 700-708.
60. Akmuradov M., Kazokov R., Parviyeva M. DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES IN YOUNG RAPIERS, DEPENDING ON INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 988-996.
61. Melziddinov R. A., Akramov B. N., Kazoqov R. T. THE RELATIONSHIP OF THE EFFICIENCY OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS OF FOOTBALL PLAYERS WITH THE LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 1153-1165.
62. Melziddinov R. A., Akramov B. N., Kazoqov R. T. THE STYLE OF ORGANIZING TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 1166-1176.
63. Kazoqov R. T. et al. Pedagogical tools, sports training, body recovery of short-distance runners //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 1332-1341.
64. Jo'rayev N. B. et al. ALLERGY AND EXERCISE AND SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 1322-1331.
65. Umarov D. X. et al. USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 1313-1321.
66. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
67. Казоқов Р. Т., Балтаева И. Т. Б. А. Т. ФУТБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТҚАЗИШ УЧУН ВИРТУАЛ ЛАБАРАТОРИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ. – 2024.
68. Yuldasheva K. A. et al. EFFECTIVENESS OF USE OF MODERN TECHNOLOGIES AND CHARACTERISTICS OF SELF-DEVELOPMENT IN PREPARING FUTURE SPECIALISTS FOR INNOVATIVE ACTIVITY IN THE EDUCATIONAL PROCESS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 147-156.
69. 6Xodjiyev R. M. et al. CLASSIFICATION AND INTERPRETATION OF WRESTLING TERMS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 157-165.
70. Djalilova S., Kazoqov R. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 130-140.
71. Bektorov O. Y. et al. INTRODUCING NEW INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 353-362.
72. Karimov B. Z., Kazoqov R. T., Buriyev B. U. CHARACTERISTICS OF FOREIGN APPROACHES TO TRAINING IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 303-315.

73. Bektorov O. Y. et al. MONITORING THE KNOWLEDGE, SKILLS AND SKILLS OF STUDENTS DURING THE TRAINING PROCESS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 342-352.
74. Djurayeva X. X., Xodjiyev R. M., Kazoqov R. T. DIFFICULTIES IN TEACHING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 316-326.
75. Бўронов А. Б., Казоқов Р. Т. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР, ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ //Innovations in Science and Technologies. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 162-170.
76. Beknazarov S. H. Q., Kazoqov R. T. IDEOLOGICAL THREATS AND IMPORTANT PROBLEMS OF IDEOLOGICAL EDUCATION, NATIONAL HISTORICAL THINKING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 1016-1029.
77. Axatov L. K., Burliyev U. K., Kazoqov R. T. AESTHETICS OF SPORTS SPECTACLE //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 19-28.