

SUZUVCHINING KROL USULIDA CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH

Toshtemirova LX.

MSF 51-23 guruh talabasi.

Zoitova G.M.

Ilmiy rahbar

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10362133>

Annotatsiya. Maqoladada 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, shuningdek, suzish usullari bilan shug'ullanuvchilarning qon aylanish, nafas olish sistemalariga, asab tizimi, immun tizimiga ham alohida urg'u berilgan.

Kalit so'zlar: Suzuvchining chidamliligini rivojlantirish, jismoniy harakatlarni bajarish qobiliyati.

DEVELOPMENT OF THE ENDURANCE OF THE SWIMMER IN THE CRAWL METHOD

Abstract. In the article, the history of the development of swimming sports, the tasks set before teaching the theory of swimming, the methods of teaching swimming for the first time, the choice of swimming methods, mental preparation, the organization of training groups, the tools and methods used in teaching swimming, swimming topics such as preparatory exercises in training methods, sports swimming methods and special exercises on land and water for initial training are thoroughly explained with scientific and practical bases, as well as blood circulation, respiratory systems, nervous system of those who practice swimming methods, special emphasis is also given to the immune system.

Key words: Development of swimmer's endurance, ability to perform physical activities.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦА КРОЛЕМ

Аннотация. В статье изложены 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., с научными и практическими основами подробно объясняются такие темы, как подготовительные упражнения в методах обучения плаванию, методы спортивного плавания и специальные упражнения на суше и в воде для первоначального обучения, а также кровообращение и дыхание. системы пловцов. Также особое внимание уделяется нервной системе и иммунной системе.

Ключевые слова: Развитие выносливости пловца, способности выполнять физические нагрузки.

Suzuvchining chidamliligini rivojlantirish. **Chidamlilik** uzoq vaqt davomida jismoniy harakatlarni bajarish qobiliyati deb nomlangan uning samaradorligini pasaytirmasdan (tezlik, sur'at, qadam) yoki texnikani buzmasdan ma'lum jismoniy ish hajmi hisoblanadi.

“Chidamlilik” tushunchasi charchoq bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, u juda o‘ziga xos va faoliyat turi bilan chambarchas bog‘liqdir. Sportchining mashqlarning bir turidagi yuqori darajadagi chidamliligi, boshqa shaklda charchoqqa qarshi turishning nisbatan kuchsizligi bilan birlashtirilishi mumkin. Chidamlilikning o‘ziga xos xususiyati nafaqat sport faoliyati turiga (yugurish, suzish), balki masofa uzunligiga nisbatan ham namoyon bo‘ladi. Chidamlilikning miqdoriy o‘lchovi - bu mushaklarning ishlash davomiyligi. Chidamlilikni asosan bitta usul bilan o‘lchang — **irodaviy harakatlar tufayli charchoqni yengib ololmasligi sababli, odam ma’lum bir intensivlikni saqlab qolishdan bosh tortguncha ishlayotganda o‘lchanadi.** Uning intensivligi pasayguncha ishning davomiyligini ikki bosqichga bo‘lish mumkin. Birinchi bosqich charchoq hissi paydo bo‘lguncha ishlaydi, bu charchoq boshlanganligini ko‘rsatadi. Ikkinchi bosqich - bu charchoq fonida ish, agar inson qo‘shimcha irodali harakatlar orqali kerakli intensivlikni saqlab turishi mumkin bo‘lsa. Turli xil odamlarda ushbu fazalar davomiyligining nisbati har xil: kuchli asab tizimiga ega sportchilarda ikkinchi bosqich uzoqroq, kuchsiz asab tizimiga ega bo‘lgan sportchilarda - birinchi bosqich. Ixtiyoriy taranglik, shu tufayli ishning intensivligi saqlanib turadi, barcha turdagi chidamlilik uchun odatiy komponent hisoblanadi, ammo uning chegarasi bor. Shuning uchun irodani rivojlantirish bilan bir qatorda sportchining tanasini charchoq jarayonida paydo bo‘ladigan noqulay omillarga moslashtirish zarur. Chidamlilik namoyon bo‘lishi, shuningdek, inson motivining kuchliligi bilan bog‘liq. Masalan, estafetada suzish paytida raqobatbardosh motiv, ayniqsa, jamoaviy (guruhli) motiv, ba’zi suzuvchilarning chidamliligini ikki baravar oshiradi (ikkalasi ham birinchi komponent - charchoqqa, ikkinchisi tufayli – irodali va katta uning bali tufayli). Mehnat zichligi va chidamlilik o‘rtasidagi bog‘liqlik teskari proporsionaldir: intensivlik qancha ko‘p bo‘lsa, shunchalik chidamlilik kamayadi. Shu sababli, ikki sportchining chidamliligini solishtirish mumkin, agar ular faqat xarakteri bilan emas, balki intensivligi bilan bir xil bo‘lgan ishni bajarishsa. Shuni yodda tutish kerakki, bir mushak guruhiga yuklangan chidamlilik mashqlari boshqa guruh mushaklari hujayralarida mos keladigan o‘zgarishga olib kelmaydi; yugurish yoki velosiped haydash paytida chidamlilikni oshirish hali suzishga yetarli darajada chidamlilikni ta’minlamaydi. Shu sababli, suzuvchi tanasining chidamliligini rivojlantirish bo‘yicha ishlagan funksional salohiyati raqobatbardosh faoliyatda ikki holatda amalga oshirilishi mumkin:

- 1) agar bu aniq o‘quv vositalaridan foydalanish natijasi bo‘lsa;
- 2) agar u o‘ziga xos bo‘lmagan suzish mashqlari jarayonida qo‘lga kiritilgan bo‘lsa, ammo mashg‘ulotning keyingi bosqichlarida maxsus tayyorgarlik vositalari to‘plami yordamida u suzishning o‘ziga xos sharoitlariga moslashtirildi. Yuqori chidamlilik ko‘rsatkichlariga erishish uchun suzuvchilar juda moslashuvchan, o‘zgaruvchan texnikaga ega bo‘lishlari kerak, bu ularga harakatlarning dinamik va fazoviy-vaqtinchalik xususiyatlarining sezilarli tebranishlari bilan ma’lum bir suzish tezligiga erishishga imkon beradi. Bu suzuvchiga tananing sezilarli o‘zgaruvchan ichki muhiti bilan masofani doimiy tezlikda bosib o‘tishga imkon beradi va shu bilan yuqori darajadagi chidamlilikni namoyish etadi, ayniqsa, anaerobik glikolitik imkoniyatlarni maksimal darajada safarbar qilishni talab qiladigan va og‘irlik bilan birga bo‘lgan suzish masofalaridacharchoq hissi.

Chidamlilik turlari va uni belgilovchi omillar. Chidamlilikning ikki turini ajratish kerak: umumiy va maxsus.

Umumiy chidamkorlik — bu oʻziga xos boʻlmagan xarakterdagi uzoq muddatli va samarali ishlarni bajarish qobiliyatidir, bu yuklarning moslashuvchanligini oshirish va mashgʻulotlarni oʻziga xos boʻlmagan faoliyat turlaridan oʻtkazish orqali sport mahoratining oʻziga xos tarkibiy qismlarinishakllantirish jarayoniga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Maxsus chidamkorlik — bu maʼlum bir sport turi boʻyicha samarali raqobatbardosh faoliyat talablari tufayli yuklarni bajarishda ishlarni samarali bajarish va charchoqni yengish qobiliyatidir, va suzishga nisbatan - maʼlum bir sprintda, oʻrta yoki uzoq masofada. Matveyev (1977) oʻquv mashgʻulotlarida, mikrosikllarda va oʻquv jarayonining kattaroq shakllanishlarida bajarilgan aniq ishlarning umumiy hajmi va intensivligi bilan ifodalangan maxsus mashqlar chidamliligi va samaradorlik va motorli harakatlarning samaradorligi, sportchining musobaqa sharoitida ishlashi. Bunday boʻlinish maqsadga muvofiqdir, chunki u tuzilish, oʻquv jarayoni va musobaqalar sharoitida maxsus chidamliligini baholash va rivojlantirish uslubiga yondoshish bilan bogʻliq bir qator nomuvofiqliklarni bartaraf etadi. Bulgakova N.J. umumiy va maxsus chidamlilikning boshqa taʼriflarini beradi. Sport suzishida, deydi u, raqobatdosh masofalar qancha koʻp boʻlsa, shuncha koʻp maxsus chidamlilik turlari mavjud. Va umumiy chidamlilik masofani bosib oʻtishni tushunishni tavsiya qiladi. Stayer chidamliligi, muallifning taʼkidlashicha, sprintga nisbatan kamroq oʻziga xos xususiyatga ega. Ochiq suv musobaqalari dasturiga 5 km va 25 km masofani kiritish bilan u ultra uzoq masofalarga chidamlilikka eʼtibor berishni tavsiya qiladi. Chidamlilikni rivojlantirish darajasi uchta omilga bogʻliq: baquvvat, morfologik va psixologik. **Energik omillar** suzuvchining turli uzunlikdagi masofalarda ishlashini energiya bilan taʼminlashning oʻziga xos xususiyatlari tufayli kelib chiqadi. **Morfologik omillar** mushaklarning tuzilishi, oʻpkaning hayotiy sigʻimi, yurak hajmi, mushak tolasining kapilizatsiyasi bilan belgilanadi. **Psixologik omillar** salbiy tashqi taʼsirlarga qarshilik, safarbarlik, yoqimsiz hissiyotlarni yengish qobiliyati bilan bogʻliq. Maxsus chidamlilik, yuqorida taʼkidlab oʻtilganidek, murakkab koʻp komponentli sifatdir. Uning tuzilishi har bir aniq holatda sportning suzish boʻyicha aniq intizomining oʻziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Malakali suzuvchilarning maxsus chidamliligi darajasini belgilovchi omillar haqida gapirganda, avvalambor, suzuvchilarni energiya bilan taʼminlash tizimining imkoniyatlarini tahlil qilish va ularni mashgʻulotlar jarayonida foydalanish samaradorligi va raqobatbardosh faoliyat, shuningdek, uning namoyon boʻlish tibbiy va biologik asoslarini batafsilroq koʻrib chiqish.

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. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
7. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
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), 61-68. 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. 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
12. 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.
13. 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.
14. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
15. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида энгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo'lib-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag'ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.

16. 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.
17. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
18. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
19. 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.
20. 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.
21. 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-
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИЩАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
26. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИЩАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.

27. 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.
28. 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.
29. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р. КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЁЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
30. 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.
31. 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.
32. Kazoqov R. T., Vo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. 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.
37. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
38. 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.

39. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. *Modern Science and Research*, 2(10), 481–488.
40. 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.
41. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1077-1084.
42. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1070-1076.
43. 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. – Т. 2. – №. 10. – С. 473-483.
44. Turdimuratov Y. A. O ‘ZBEKISTONDA BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHGA OID DAVLAT SIYOSATI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 144-152.
45. Турдимуратов Я. А. КОЧЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО УЗБЕКОВ ЮЖНОГО УЗБЕКИСТАНА В КОНЦЕ XIX–НАЧАЛО XX ВВ //Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 546-557.