

ФУТБОЛЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИК СИФАТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ТЕСТЛАРИ ВА МЕЗОНЛАРИ

Жўраев Ислонжон Исмоилжон ўғли

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11265395>

Аннотация. Ушбу мақола футбол спорт турига ихтисослашган спортчилар тайёргарлигида чидамлилиқ сифатини назорат олиб бориши учун энг самарали ва ахборотли тест ва мезонларни аниқлашга бағишланган.

Калим сўзлар: чидамлилиқ, тестлар, спортчилар тайёргарлиги.

ENDURANCE QUALITY CONTROL TESTS AND CRITERIA IN FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This article is devoted to the determination of the most effective and informative tests and criteria for quality control of endurance in the training of athletes specializing in football.

Key words: endurance, tests, training of athletes.

ИСПЫТАНИЯ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Данная статья посвящена определению наиболее эффективных и информативных тестов и критериев контроля качества выносливости в тренировке спортсменов, специализирующихся на футболе.

Ключевые слова: выносливость, испытания, подготовка спортсменов.

Долзарблиги. Чидамлилиқ муаммоларини илмий ишланмаларида сезиларли кўзғалишлар содир бўлаётганлигига қарамай, ҳозирги кунда спортчилар устидан педагогик ва тиббий-биологик назорат ўрнатиш амалиётида ушбу жисмоний сифатни ривожланиш даражасини назорати учун анча ахборотли мезонлар ва ташхис услубларини танловида ягона услубий кўрсатма мавжуд эмас.

Қўлланилаётган педагогик ва тиббий-шифокорлик назорат услубларининг кўпчилиги чидамлилиқни ривожлантириш ва уни фойдаланилаётган машғулот воситалари ва услублари таъсирида ўзгариши тўғрисида аниқ миқдорий ахборот олиш имкониятини таъминлай олмайди. Чидамлилиқнинг ривожланиш даражасини аниқлашда аниқ ва тўғри ишлаб чиқилган натижаларига эришиш учун лаборатория шароитларида синовларни ўтказишда юклама параметрларини қатъий белгиланган қийматларидан фойдаланиш зарур.

Амалиётда қўлланиладиган тестлаш тадбирлари стандарт лаборатория тажриба шароитларида спортчиларнинг биоэнергетик имкониятларининг танланган баҳосини таъминлаши ва ушбу имкониятларни алоҳида спорт турлари бўйича мусобақаларнинг маҳсул шароитларида амалда қўлланилиш даражасини миқдорий баҳолай олиши керак.

Бунинг учун чидамлилиқни баҳолаш учун тўғри тестларни аниқлаш ва анча ахборотли кўрсаткичларни белгилаш ҳамда кучи, сиғими, аэроб ва анаэроб метаболик жараёнларнинг самарадорлик мезонлари бўйича чидамлилиқни алоҳида таркибий қисмларини аниқ баҳолашни таъминлаб бера олиши мумкин бўлган тестлаш тадбирлари назоратини лойиҳалашга нисбатан асосий ёндошувни аниқлаб олиш мақсадга мувофиқ.

Тадқиқотнинг мақсади – футболчилар чидамлилигини баҳолаш ва назорати учун тест ва мезонларга нисбатан илмий асосланган талабларни белгилаш.

Тадқиқот натижалари. Юқорида кўрсатиб ўтилган параметрларнинг ҳар бирини миқдорий баҳолаш учун муайян тестлаш шартларига риоя қилиш лозим.

Футболчилар чидамлилигини комплекс баҳолашга мўлжалланган тест дастурлари қўлланиладиган тест машқларининг тавсифи ва биоэнергия имкониятлари ёки танланган спорт тури бўйича мусобақа шароитларида уларни спортчилар томонидан амалга оширилиш даражасини ўрнатиш мақсадига эга эканлигидан келиб чиқиб, уларни бажарилиш шартлари бўйича фарқланади.

Биоэнергетик имкониятларнинг (анаэроб ва аэроб имкониятлар) ривожланиш даражасини аниқлаш учун организмнинг тестланаётган вазифаси ёки хусусиятини максимал даражада юклантиришга имкон берувчи маълум турдаги машқлардан фойдаланишни талаб қилади.

Ушбу машқлар барча спортчилар учун бир ҳил бўлиши ва тестланувчи вазифа ёки сифатни тўлиқ очиб берилишини таъминлаши керак.

Спорт машқларининг бажарилиш техникаси, мусобақа беллашувларини олиб бориш тактикаси ва спортчининг рухий тайёргарлигига боғлиқ бўлган спорт маҳсулдорлигини баҳолаш учун мўлжалланган тестлар, қоида бўйича, ушбу спорт турининг аниқ шароитларида имкониятларни амалда қўлланилиш даражасини аниқлаб беради.

Аэроб ва анаэроб ишчанлик қобилиятларини баҳолаш тизимини бирлаштиришга бўлган кўп сонли уринишларга қарамай, ҳозирги кунда спортчиларнинг асосий аэроб ва анаэроб чидамлилиқ параметрларини баҳолашга йўналтирилган стандарт лаборатория тадбирлари ишлаб чиқилмаган ва кўп сонли мустахассислар томонидан қабул қилинмаган.

Чидамлилиқни баҳолаш бўйича мавжуд бўлган турли ҳил тавсиялар эътибордан четда қолиши, кўпинча таклиф қилинаётган синовлар, тестлар назариясига мувофиқ қатъий илмий текширувлардан (ишочлилиқ, амал қилиш муддати, объективлиги ва бошқалар текшируви) ўтказилмаслиги билан боғлиқ.

Спортчиларда эришилган жисмоний тайёргарлик даражаси устидан узлуксиз назорат ўтказиш учун маълум физиологик мезонларга жавоб бера оладиган тестлар мажмуасини танлаб олиш ва синовдан ўтказиш зарур. Бундан ташқари, таклиф қилинаётган тестлаш тадбирлари ҳам ишончлилиги ва амал қилиш муддатига кўра, ҳам тақдимотлилигига кўра асосланган бўлиши керак, чунки ушбу тестлар ўрганилаётган сифатни очиб бериши ва уларни амалий шароитларда қўллаш имкониятлари мавжудлигини билиш лозим.

Спортчиларнинг маълум гуруҳи учун лаборатория тестларини юқори ишончлилиги ва такроран ишлаб чиқарилувчанлиги битта сессиядан ортиқ ўтказилган синовларда ўрнатилиши, уларни амалиётда кенг қўллаш учун тавсия қилишга имкон беради.

Натижаларни юқори ишлаб чиқарувчанлиги танланган физиологик вазифалар ёки ишчанлик қобилиятларинига нисбатан унинг кучли ахборотлилигини аниқлаб беради.

Тадқиқот натижаларини муҳокама қилиш. Спортчилар устидан педагогик назорат ўрнатиш амалиётида, мувофиқ тестлардан фойдаланиш ва эргометрик ва метаболик ўлчамларни ўтказиш йўли билан чиқарилган анча ахборотли мезонларни очиб бериш

асосида чидамлиликиннинг ривожланиш даражасини баҳолаш мумкин. Стандарт лаборатория ва махсус тестларда қайд қилиниши мумкин бўлган аэроб ва анаэроб ишчанлик кўрсаткичлари, спортчиларнинг махсус чидамlilik сифатини ривожланиш даражасини баҳоловчи энг муҳиммезонлар ҳисобланади. Кўпинча максимал O₂ истеъмоли, анаэроб алмашинув остонаси, максимал O₂ етишмовчилиги ва қонда тўпланган сут кислотасини аниқлашдан фойдаланилади. Ўтказилган тадқиқот натижалари таҳлили шуни кўрсатадики, спортчиларни аэроб ва анаэроб чидамlilik кўрсаткичларида кўп йиллик махсус машғулотлар ва уларнинг спорт тайёргарлигига йўналтирилган шакллари таъсири яққол намоён бўлади.

Машғулот жараёни самандорлиги кўп жиҳатдан тайёргарлик назоратини тўғри ташкил этилишига боғлиқ. Жисмоний сифатларни ривожланиш даражаси устидан мунтазам амалга ошириб бориладиган назорат қўлланилаётган машғулот восита ва услублари самандорлиги тўғрисида муҳокама қилишга имкон беради, тайёргарликни кучли ва суст (кучсиз) томонларини очиб беришга ёрдам беради, бу ўз навбатида, машғулот жараёнини режалаштиришни енгиллаштиради. Машғулот жараёнида спортчиларнинг чидамlilik кўрсаткичлари ўзгаришини фақат бажарилган юкламалар ҳажми ва тайёргарликни алоҳида босқичларида турли йўналишдаги воситаларни тақсимланиши тўғрисида аниқ миқдорий тасаввурлар асосида кузатиб бориш мумкин.

Яқин кунларгача қўлланиладиган юкламалар ҳажми тўғрисида аниқ маълумотларни камлиги кўпгина спорт турларида замонавий услубий кўрсатмаларни ривожланишига сезиларли даражада тўсқинлик қилган.

Бунга машғулот юкламаларини ҳисобга олиш ва назорат қилишнинг ягона бирлаштирилган тизими йўқлиги ҳам катта даражада ёрдам берган.

Лаборатория тестларини ўтказишдаги асосий шартлар, танланган тест машқларини соддалиги ва енгиллигида, танланган спорт тури талабларига мувофиқ стандартлаштирилган баённомалар ва маълум жиҳозларни қўллаш билан ташқи муҳитни доимий шароитларига риоя қилишдан иборат. Асосий шарт сифатида аэроб ва анаэроб чидамlilikни ҳар томонлама баҳолаш шундан келиб чиқадики, қўлланиладиган тестлаш тадбирлари ушбу спорт тури машғулотларида барча амалда қўлланиладиган организмнинг аэроб ва анаэроб биоэнергетик қобилиятларини танланган баҳосини таъминлаб бера олиши керак. Организмнинг ушбу функционал хусусиятларидан ҳар бири учта параметрлар бўйича баҳоланиши керак: кучи, сиғими ва самандорлиги.

Хулосалар:

1. Спортчиларда чидамlilikни намоён бўлиши жуда ўзига ҳослиги билан ажралиб туради. Чидамlilikни ушбу ўзига ҳослиги турли кучланишли ва максимал давомийлик билан машқларда спортчиларнинг аэроб ва анаэроб қобилиятларини намоён бўлиш тавсифига асосланган.

2. Машғулот жараёнида чидамlilik кўрсаткичлари ўзгаришини мунтазам кузатиб бориш қўлланилаётган машғулот воситалари самандорлигини баҳолаш ва шуғуллантирилган чидамlilik кўрсаткичининг ўсиб бориши, турли таъсирга эга юкламаларни бажарилган ҳажми билан қиёсланадиган мақсадли вазибаларни ўрганиб чиқиш асосида машғулот тузилишининг оптимал вариантини аниқлашга имкон беради.

REFERENCES

1. Шукурова С. С., Алимова Д. А. Развитие тренировочных нагрузок высококвалифицированных боксеров в горных регионах // Молодой ученый. – 2020. – №. 4. – С. 454-456.
2. Халмухамедов Р. Д., Анашов В. Д., Алимова Д. А. Итоги выступления сборной команды Узбекистана по боксу на хххii олимпийских играх в токио-2020 (ЯПОНИЯ) // Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 5-7.
3. Шукурова С. С., Алимова Д. А. Некоторые биохимические исследования крови у гребцов в подготовительном и соревновательном периодах // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – С. 294-298.
4. Шукурова С. С., Алимова Д. А. Влияние экологических факторов на работоспособность спортсменов // Молодой ученый. – 2019. – №. 5. – С. 301-303.
5. Mustafayeva N. A., Kazoqov R. T. USING THE MAIN CHARACTERISTICS AND POSSIBILITIES OF THE ELECTRONIC SCHEDULE IN SOLVING ISSUES RELATED TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS // Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 1115-1123.
6. Kazoqov R. T., Axatov L. K. SPORT TOMOSHASINING ESTETIKASI. – 2024.
7. 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.
8. Umarov D. X. et al. NATIONAL MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS STUDENTS' PHYSICAL PREPARATION USING GAMES // Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 732-741.
9. Umarov D. X. et al. THE EFFECTIVENESS OF USING A SET OF SPECIAL EXERCISES IN ANNUAL PREPARATION TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS // Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 742-753.
10. 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.
11. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.
12. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
13. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
14. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
15. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.

16. 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.
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. 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.
23. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЎНАВИЙ 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. 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.
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. 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.
28. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛГОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ // GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
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 ЙЎНАЛИШЛАРИ // 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. 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.
33. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
34. Казоқов Р. Т. и др. SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR // TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1-237.
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. Axatov L. K., Burliyev U. K., Kazoqov R. T. AESTHETICS OF SPORTS SPECTACLE // Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 19-28.
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. – T. 2. – №. 10. – C. 1201-1208.
42. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1077-1084.
43. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 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. 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.
50. 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.
51. 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.
52. 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.
53. 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.
54. Kazoqov R. T., Djo'rabayev A. M. DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 893-901.

55. Yaqubov F. M. et al. METHODOLOGY OF SELECTION OF 10-12-YEAR-OLD PLAYERS AND ORGANIZATION OF TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 1271-1279.
56. Казоқов Р. Т. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 7. – С. 53-55.
57. Djo'rabayev A. M., Kazoqov R. T. O'ZBEKISTONDA KIBERSPORTNI RIVOJLANISHI. – 2024.
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. 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. 1153-165.
61. Umarov D. X. et al. NATIONAL MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS STUDENTS'PHYSICAL PREPARATION USING GAMES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 732-741.
62. Umarov D. X. et al. THE EFFECTIVENESS OF USING A SET OF SPECIAL EXERCISES IN ANNUAL PREPARATION TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 742-753.
63. Жумаев, У. Х., Ибрагимова, С. Б., Казоқов, Р. Т., Орифжонов, Ф. Х., & Ахматов, Ж. О. (2024). "PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS. MODERN SCIENCE AND RESEARCH, 3(3), 552–560.
64. Djumaqulov S. H. B., Kazoqov R. T. ISSUES OF PROMOTION OF UZBEK WRESTLING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 260-268.
65. Boltayeva I. T. et al. PERIODS OF PRODUCTION EDUCATION. THE PERIOD OF INITIATION, PREPARATION, ACQUISITION AND COMPLETION OF THE PROFESSION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 561-569.
66. Ganieva M. et al. THE UNITY OF TECHNIQUE, TACTICS AND STRATEGY IN TABLE TENNIS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 1175-1183.
67. Usmonova S. H., Akmurodov M., Kazokov R. THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE CHOICE OF SPORTS ACTIVITIES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 63-70.
68. Umaraliyeva F. T., Kazoqov R. T. THE ROLE OF SPORTSWOMEN IN THE DEVELOPMENT OF SOCIETY AND IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 1124-1131.