

## ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БАҲОЛАШ.

Шопулатов А.Н.

Профессор., ЎзДЖТСУ.

Казоқов Р.Т.

Катта ўқитувчи., ЎзДЖТСУ.

Хайдарова Г.М.

Ўқитувчи., ТВЧДПУ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13911232>

**Аннотация.** Ушбу мақолада қисқа масофага югурувчиларни машғулот жараёнида қўлланилган жисмоний тайёргарлигига таъсири ҳақида фикр юритилган.

**Калит сўзлар:** Умумий ва жисмоний турлар, наст шиддат зоналарида бир меъёри югуриш, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, сауна, массаж, физиотерапия.

## EVALUATION OF PHYSICAL FITNESS OF SHORT DISTANCE RUNNERS.

**Abstract.** This article discusses the effects of training on the physical fitness of short-distance runners.

**Key words:** General and physical types, moderate running in low-intensity zones, sports and active games, sauna, massage, physiotherapy.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ОЦЕНКА.

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние бегунов на короткие дистанции на их физическую подготовленность во время тренировок.

**Ключевые слова:** Общие и физические виды, стандартный бег в зонах низкой интенсивности, спортивные и активные игры, сауна, массаж, физиотерапия.

Мамлакатимиз ва чет элнинг қисқа масофага югурувчиларни машғулот услубиятини босқичма-босқич олиб бориш лозимлигини айтиб ўтишган. Уларнинг фикрича ёш югурувчи машғулотларининг биринчи босқичида жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш кўникмасини ҳосил қилиш кераклигини кўрсатишади ва уларни тайёргарлигида умумий чидамлиликини ривожлантирувчи машқлар катта ўрин эгаллаши керак. Умумий жисмоний тайёргарлик табиатда ва залда ўтказиладиган турли ўйинлар, ҳамда спорт ўйинлари шунингдек, циклик спорт турлари (юриш, кросс югуриш) билан шуғулланиш ёрдамида оширилади. Ҳар томонлама жисмоний ва ҳаракат тайёргарлиги яхши эгаллангач, тайёргарликнинг иккинчи босқичига ўтилади, бунда машғулотнинг восита ва усуллари анча ихтисослашган бўлади. Иккинчи босқичда муайян нисбатларда югурувчининг барча асосий сифатларини (куч, тезкорлик ва чидамлилики) ривожлантиришга аҳамият берилади.

Қисқа масофаларга югуришда юқори натижаларга эришиш спортчининг ҳар томонлама тайёргарлиги даражаси билан белгиланади. Бироқ юқори даражадаги тайёргарликнинг ҳар томонлама ривожланган, мукамал техник ва тактик тайёргарлигидан ташқари, Қисқа масофаларга югурувчилар учун зарур бўлган махсус чидамлиликини ўстиришга эътибор бериши лозим. Бу эса югурувчининг бутун масофа

давомида тезликни сақлаб югуришни талаб этади. Бу эса махсус чидамлилиқ, бир томондан, бош мия пўстлоғидаги асаб жараёнларининг кучи ва барқарорлигига иккинчи томондан, мушаклардаги энергия алмашинув жараёнларининг такомиллашуви билан узвий боғлиқ бўлади.

Югуриш вақтида чарчоқни келтириб чиқарувчи асосий омил мушакларнинг ўзида ва ҳаракатлантирувчи нерв хужайраларида юз берадиган жараёнлар ҳисобланиб, Қисқа масофаларга югуришда чарчоқ пайдо бўлганда, одатда, кислород етишмовчилиги, карбонат ангидриднинг кўпайиб кетиши, қонда сут кислота миқдорининг ошишига олиб келади. Натижада асаб тизими, ички аъзолар ҳамда мушаклар фаолияти қон таркиби анча ўзгарган шароитда ишлашига тўғри келади. Бу ҳолат югурувчидан ўз иш қобилиятини сақлаб туриш учун алоҳида, ўзига хос чидамлилиқни талаб этади. Югурувчининг махсус чидамлилиги кўпинча ўзига хос чарчоқ билан курашиш орқали тарбияланишини ҳисобга олсак, махсус машғулотлар даврида организмни айнан шундай юкламалар билан машғулотларни ўтказиш зарурлигини кўрсатади.

Югурувчиларнинг кучи ва куч чидамлилигини ривожлантириш усуллари бирмунча ранг-баранг бўлса-да, лекин уларнинг моҳияти бир хил. Бу сифатларни ривожлантириш учун қисқа масофаларга югурувчилар хилма-хил югуриш ва сакраш машқларини, шунингдек, оғирликлар билан ўтказиладиган махсус машқларни бажарадилар.

Машғулот юкламаларининг тўғри тузилиши ёш спортчилар тайёргарлиги самарадорлигини белгиловчи асосий омиллардан биридир, чунки, машғулотлар таъсири жисмоний ва функционал тайёргарликнинг муайян даражасини шакллантиради.

Жисмоний тайёргарлиги шартли равишда умумий ва махсус турларга бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситалари тайёрловчи ва умумривожлантирувчи машқлардан иборат бўлади. Тайёрловчи машқларни елка камари, қўл, гавда ва оёқ мушаклари учун буюмларсиз ўтказиладиган гимнастика машқлари ташкил этади, улар бўғимлардаги ҳаракатчанлик ва эгилувчанликни ривожлантиришга, мушакларни бўшаштиришга йўналтирилган бўлади. Бу машқлар бутун йиллик цикл давомида муайян мушаклар гуруҳига танлаб-чегаралаб қўлланади. Умумривожлантирувчи машқлар гимнастика снарядларида, оғирликлар билан ўтказиладиган машқларни, сакраш ва улоқтиришларнинг ҳар хил турларини (тўлдирма тўплар, ядро, тош ва б.) бошқа спорт турлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари билан шуғулланишни ўз ичига олади. УЖТ воситаларининг энг катта ҳажми тайёргарлик даврига тўғри келади. Йилдан-йилга спорт маҳорати ошиб боргани сайин уларнинг умумий машғулот юкламалари умумий ҳажмидаги ҳиссаси пасайиб бормоқда.

Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) воситалари барча турдаги югуришни ўз ичига олади (бир маромда ва ўзгарувчан югуриш ҳамда юриш; ғовлар оша югуриш; такрорий-ўзгарувчан ва ораликли югуриш; тепаликка, қумда ва ҳ.к. югуриш ҳамда юриш ва ҳ.к.).

Махсус тезлик-куч юкламаси югурувчиларининг таянч-ҳаракат аппаратида ижобий таъсир кўрсатади, унинг чидамлилиқни ривожлантирувчи узоқ муддатли циклик фаолиятга мослашишини жадаллаштиради, бу ўз навбатида, югуриш вақтидаги ҳаракатлар техникасининг самарадорлиги ҳамда тежамлилигини таъминлашга ёрдам беради.

Югуришда спорт натижаси бутун масофа давомида кадамларнинг оптимал узунлиги ва суръатини сақлаб бора олишга боғлиқ бўлади.

Спортчининг техник маҳорати асосини куч сифатлари белгилайди.

Махсус куч тайёргарлиги мусобақа машқларига хос бўлган координацион тузилишга путур етказмай куч имкониятларини ортишини таъминловчи машқларни ўз ичига олиши ҳамда спорт маҳоратининг ўсишига ёрдам берадиган муҳим омил – эгилувчанликнинг ривожланиши билан тенг бориши керак. Бўғимлардаги ҳаракатчанлик ва оёқ мушакларининг чўзилувчанлигини ривожлантириш – асосий диққат-эътибор айнан шунга қаратилиши зарур.

Куч сифатлари ва эгилувчанликнинг ривожланиши Қисқа ва узоқ масофаларга югурувчиларнинг техник тайёргарлигини янада такомиллаштириш учун шароит яратади.

Шу мақсадда тайёргарлик даврида махсус чидамлилиқни ўстиришга киришишдан аввал куч тайёргарлиги ҳамда эгилувчанликни ривожлантиришга йўналтирилган ишлар олиб борилади. Бундай тайёргарлик ўтиш даври тугаган заҳоти бошланиб, техникани такомиллаштириш ва машғулот юкламаларининг умумий ҳажмини аста-секин ошириб бориш билан параллел равишда амалга оширилади. Мазкур босқич, йиллик циклни тузилишидан келиб чиқиб,

2-6 ҳафта давом этиши мумкин, у тугаганидан сўнг махсус воситалар ҳисобига тайёргарлик даражасини мақсадли равишда оширишга ўтиш мумкин. Кейинчалик куч тайёргарлиги ҳамда эгилувчанликни ривожлантирувчи воситалар бутун йиллик цикл мобайнида мунтазам қўлланиб, мажмуали вазифаларни бундан ҳам самаралироқ ҳал этишга ёрдамлашади.

## REFERENCES

1. Балтаева И. Т. и др. USE OF VIRTUAL LABORATORIES TO CONDUCT FOOTBALL TRAINING //MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 709-718.
2. Jumayev U. X., Kazoqov R. T., Abdusalomov I. K. QUANTITATIVE EVALUATION OF QUALITY INDICATORS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 229-240.
3. Qutlimurotov I. X. et al. THE PROCESS OF ORGANIZING EDUCATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS AND MASTERING PERSONAL PROFESSIONAL KNOWLEDGE //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 869-879.
4. Солиев И. Р. и др. МОРФО-ФУНКЦИОНАЛ ВА АНТРОПОГЕНЕТИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРГА КЎРА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ИШЧАНЛИК НАТИЖАЛАРИНИ БАШОРАТ ҚИЛИШ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 6.
5. Тажибаев С. С. и др. ЖАХОН ЧЕМПИОНАТИ 2022 ЙИЛГИ ФУТБОЛЧИЛАР АНТРОПОМЕТРИК ЎЛЧАМЛАРИ ВА ТЕЗЛИК СИФАТИ ОРАСИДАГИ КОРРЕЛЯЦИЯНИ ЎРГАНИШ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 6.
6. 6.Тажибаев С. С. и др. 13-14 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 6.

7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Kazoqov R. T., Axatov L. K. SPORT TOMOSHASINING ESTETIKASI. – 2024.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.
18. 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.
19. Казоков Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
20. Казоков 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-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. 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 АҲАМИЯТИ //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 АҲАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
28. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛҒОР 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. – 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. – Т. 2. – №. 10. – С. 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. – Т. 2. – №. 12. – С. 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. – Т. 2. – №. 12. – С. 1202-1209.

47. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPARATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – С. 982-989.
48. Raxmatov B. S. et al. SHORT DISTANCE RUNNING TECHNIQUE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – С. 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. – С. 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. – С. 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. – С. 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. – С. 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. – С. 902-911.
54. Kazoqov R. T., Djo'rabayev A. M. DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – С. 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. – T. 3. – №. 1. – С. 1271-1279.
56. Казоқов Р. Т. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 7. – С. 53-55.
57. Гонашвили А. С. и др. Активный досуг узбекской молодежи в аспекте социологического анализа //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 3. – С. 8-8.
58. Baltayeva I. T. et al. USE OF VIRTUAL LABORATORIES TO CONDUCT FOOTBALL TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 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. – T. 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. – T. 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. Шопулатов А. Н. Бўлажак мураббийларда жисмоний тарбия ва спорт асосида маънавий қадриятларни ривожлантириш йўллари //Фан-Спортга. – 2019. – №. 1. – С. 67-72.
64. Boltayeva I. T., Tashnazarov D. Y., Kazaqov R. T. TECHNICAL-TACTICS OF 13-14-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS EFFICIENCY OF EDUCATIONAL ACTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 6. – С. 91-98.
65. Boltayeva I. T. et al. ANATOMY OF THE EXACT AND NATURAL SCIENCES TEST TASK //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 6. – С. 99-105.
66. 66.Казоқов Р. Т. и др. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ. – 2024.
67. 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.
68. Axmedov B. A. Muammoli ta'limda Suqrotona yondashuv metodikasi //Mugallim. – 2023. – Т. 6. – №. 3. – С. 126-130.