

ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРДА ТЕЗКОР-КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИ.

Казоқов Р.Т.

Абдухакимова М.А.

Джўрабаев А.М.

ЎзДЖТСУ.Чирчик.

Ахматов А.О.

М-01-23 гуруҳ магистри.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10728850>

Аннотация. Мазкур мақолада спорт машгулотлари вақтида узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг организмини тиклаш воситалари ҳақида сўз боради. Мақола давомида асосли фикр ва мулоҳазалар бериб ўтилган.

Калит сўзлар: Педагогик воситалар, спорт машгулотлари, қисқа масофага югурувчи спортчилар организмини тиклаш.

METHODS OF DEVELOPING SPEED-STRENGTH ABILITIES IN ATHLETES.

Abstract. This article talks about the means of recovery of the body of athletes who run long distances during sports training. Reasonable opinions and comments are given throughout the article.

Key words: Pedagogical tools, sports training, body recovery of short-distance runners.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ.

Аннотация. В данной статье говорится о средствах восстановления организма спортсменов, бегущих на длинные дистанции во время спортивных тренировок. На протяжении всей статьи даются обоснованные мнения и комментарии.

Ключевые слова: Педагогический инструментарий, спортивная подготовка, восстановление организма бегунов на короткие дистанции.

Кириш. Ҳозирги кунда энг олис туманларда ҳам замонавий комплекслар барпо этилиб фойдаланишга топширилмоқда. Бу болаларни спорт билан мунтазам шуғулланишига ва уларни соғлигини мустаҳкамлашга кўмаклашмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги —Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш фондини ташкил этиш тўғрисидаги Фармонининг қабул қилиниши мамлакат ҳукуматининг ўсиб келаётган авлод ва унинг жисмоний ривожланиши ҳақида қайғуришининг яна бир исботидир. Бизнинг фикримизча, Фармон болалар ўртасида машҳур ва севимли бўлган спорт турларининг ривожланиши учун кенг имкониятларни очиб беради. Бу спорт турларининг барча ёшдаги ўқувчилар ўртасида машҳур бўлишига ёрдам беради. Халқ ва спорт таълими тизимида эрта спорт билан шуғулланиш орқали иқтидорли ёшларни намоён қилиш имкониятини берадиган мезонларни киритади.

Долзарблиги. Ҳозирги вақтда эпчиллик ва тезкор-куч қобилиятлари машқларини такомиллаштириш ва уни ривожлантириш масалаларига бағишланган бир қатор илмий ишлар ва мақолалар мавжуд. Лекин бу ишларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, мазкур ишларнинг кўпчилигида машқларни бажариш техникасининг умумий ҳолатини тасвирлаш

билан чекланган, ўқитиш услуги эса тавсиялар шаклида баён этилган ва уларнинг алоҳида томонлари кўриб чиқилган.

Енгил атлетиканинг спорт турлари бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари тренерларининг ишида нафақат ҳаракатни ўзлаштириш жараёнини ўргатиш ва назорат қилиш, балки машғулотларнинг ноанъанавий воситаларидан самарали фойдаланиш имкониятини берадиган кўрсатмалар услуги амалий жиҳатдан қўллаш масаласи очик қолмоқда. Кўриб чиқиладиган ишлар ўз моҳияти жиҳатидан турлича малакага эга бўлган спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда машғулот воситаларини ҳамда ёндоштирувчи-ривожлантирувчи машқларни таснифлаш ва танлашга йўналтирилган.

Тадқиқот мақсади: спорт педагогик маҳоратини ошириш гуруҳи Енгил атлетикачиларини тезкор-куч қобилиятларини тавсия этилган машқлар орқали ривожлантириш

Тадқиқот предмети: спорт педагогик маҳоратини ошириш гуруҳи талабаларини ўқув машғулоти

Тадқиқот фарази: Енгил атлетика машқларини бажаришда тезкор-куч қобилиятларни талабаларда ўрганиб уларни жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Келгусида ўзларни машғулот жараёнида самарали восита ва машқларни қўллаб тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришдир.

Амалий аҳамияти: тавсия этилган ва фойдаланилган Енгил атлетика машқлари талабаларни тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришда ва назорат қилиш, талабаларни тайёргарлигини оширишга йўналтирилади ва спорт-техник натижага ижобий таъсир кўрсатишга эришиш. Бунда режалаштирилган материалдан самарали фойдаланиш ва машғулот жараёнида машқларни тўғри тақсимлашдан иборат.

Куч қобилиятларини ривожлантириш усуллари. Куч қобилиятларининг йўналтирилган ривожланиши фақат мушаклар максимал таранглашгандагина юз беради. Шунинг учун куч тайёргарлиги усулиятининг асосий муаммоси, машғулотлар жараёнида мушаклар кучланишининг энг юқори даражасини таъминлашдир. Усулий жиҳатдан максимал кучланишлар ҳосил қилишнинг турли йўллари бор: ўта оғир юкламани бир неча марта кўтариш, катта бўлмаган оғирликдаги юкларни кўп марта қўтариш; мушаклар доимий ўзгарган ҳолда ташқи қаршиликларни енгиш ва ҳ.к. Келтирилган мушак кучланишларини ҳосил қилишнинг қуйидаги усуллари мавжуд:

1. Максимал уринишлар усули
2. Чегаравий бўлмаган ўринишлар усули
3. Изометрик уринишлар усули
4. Изокинетик уринишлар усули
5. Динам уринишлар усули
6. Жадал усул

Таъкидлаб ўтиш керакки, усулларнинг бундай номланиши куч машғулотлари назарияси ва амалиётида кенг тарқалган. Уларнинг яхши томони қисқалигида. Лекин илмий нуқтаи назардан кучни ривожлантириш усулларини бундай номлаш жуда ҳам тўғри эмас, чунки масалан, максимал изотермик ва изометрик уринишлар усуллари, қайтарма машқлар

синфига ҳам киради. Мушакларнинг динамик қисқариши нафақат динамик уриниш усулига, бошқа кўплаб усулар учун ҳам хосдир.

Тезкор-куч қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш борасида жуда кўп ишлар бажарилган. Баъзи бир мутахасислар тезкор-куч қобилиятларни мактабгача ёш болаларни ривожлантириш керак деб фикрлашади. Бошқа мутахасислар эса энг яхши ривожланадиган давр 7-10 ёшгача. Бу ёшда тезкор-куч ҳаракатлар ва эпчиллик қобилиятларни энг

юқори ривожланиш темпини кўрсатишини такидлаб ўтишган. Тезкор-куч қобилиятларни ривожлантиришда Енгил атлетикачиларни бир системага келтирилмаган ва олимларнинг фикри билан такидланади. Мисол: Лях В.И. ўз ишларида 11-14 ёшли болалар ўртача ривожланиш кейин эса ривожланиш битта даражада туриб қолганлиги аниқланди. Бу эса морфофункционал системасини ўзгаришлиги ва уни жинс ривожланишига боғлиқ. Ўғил болаларда 14-15 ёшда, қиз болаларда 15-10 ёшда тезкор-куч қобилиятларни ривожланиши, ўсиши кузатилишини айтиб ўтишган. Асосан эпчиллик ва тезкор-куч қобилиятлар спорт ўйинлар турларида ва Енгил атлетика турларида ривожланиш темплари кўриниб турибди.

Х У Л О С А.

1.Тезкор-куч қобилиятларининг намоён бўлишида бир-бирига нисбатан боғлиқ бўлмаган 3 та элемент шакллари ўзаро фарқланади:

- ҳаракат (вақт) реакцияси (старт ва бошқа тез англоувчи ҳаракатлар);
- алоҳида ҳаракатлар тезкорлиги;
- бир қанча ҳаракатлар ёки ҳаракат актини бажариш.

Шунинг учун ушбу элементлар ҳар бири алоҳида машқларни талаб қилади. Тезкор-куч маълум машқларда ва аниқ ҳаракат малакаларида ривожланади.

2.Тезкор-куч қобилиятларни ривожланиши талабаларни ҳар хил тайёргарликда бўлгани дастлабки текширишларда аниқланди. Бунинг сабаби айрим талабалар машқларни ўзлаштириши секин ва уни тайёргарлик даражаси паст.

3.Тернировка машқлари бир хил тарзда ишлатилди. Лекин тезкор-куч қобилиятларни шу машқлар орқали ўсиши ҳар хил самарасини кўрсатди.

4. Тадқиқот орқали машғулот юкламаларини ҳажми жаддалик билан бажарилса кўрсаткичлар ўсиши кузатилади.

5.Тренировка юкламалари катта ҳажмда ўтказилса, статик мувозанат сақлаш қобилиятларини ва ҳаракат тезлигини оширади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

1. Спорт педагогик маҳоратини ошириш гуруҳидаги талабаларни тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришда шуғулланувчиларни индивидуал хусусиятларини ахамиятга бериб тренировка машғулотларини тузиш лозим. Битта гуруҳдаги шуғулланувчилар битта машғулотни бир хил бажариши мумкин лекин берилаётган юкламаларни ва шиддатини, қайтариш сонини жисмоний тайёргарлигига қараб бериш лозим.

2. Ўқув йили бошида талабаларга тезкор-куч қобилиятларни ривожлантирадиган машқларни машғулот жараёнида 20 дақиқадан ошиши керак эмас. Ўргатилган

харакатларни аниқ бажаришга аҳамият бериш керак. Битта машқдан кейин иккинчи машқни бажарилиши орасидаги дам олиш вақтини қисқа бўлиши керак.

3. Статик ва динамик мувозанат сақлаш машқларида 8-10 марта такрорлаш мумкин. Орасидаги миқдори 10-12 дақиқа бўлиши лозим. Тезкор-куч қобилиятларни тезкорлик куч билан бажариладиган машқларни кетма-кет бажарилиши 10-12 дақиқа бажарилиши лозим.

REFERENCES

1. 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.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 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., Vo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATION 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 саянат 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 ...
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 саноат 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‘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. 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. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima // Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – T. 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. 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 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 энгил 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. Ф., 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., Vo'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. – T. 2. – №. 6. – C. 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. – T. 2. – №. 9. – C. 125-131.
38. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 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. – T. 2. – №. 10. – C. 489-494.
40. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. *Modern Science and Research*, 2(10), 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 PREPARATION 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 ILMYIY 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. – Т. 3. – №. 1. – С. 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. – Т. 3. – №. 1. – С. 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. – Т. 3. – №. 1. – С. 346-353.
53. Nurullayeva D. S. et al. ETHICAL PROBLEMS AND THEM IN THE FIELD OF NATURE SOLUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 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. – Т. 3. – №. 1. – С. 902-911.
55. Kazoqov R. T., Djo'rabayev A. M. DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 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. – Т. 3. – №. 1. – С. 1271-1279.
57. Казоқов Р. Т. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 7. – С. 53-55.
58. Djo'rabayev A. M., Kazoqov R. T. O'ZBEKISTONDA KIBERSPORTNI RIVOJLANISHI. – 2024.
59. Балтаева, И. Т., Балтаева, А. Т., Ахмедова, М. А., Ахмедова, М. М., & Казоқов, Р. Т. (2024). USE OF VIRTUAL LABORATORIES TO CONDUCT FOOTBALL TRAINING. MODERN SCIENCE AND RESEARCH, 3(2), 709–718.
60. Балтаева, И. Т., Фозилов, Х. К., Тулаганов, Ш. Ф., Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. (2024). CREATING AN INFORMATION-EDUCATIONAL ENVIRONMENT USING MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES. MODERN SCIENCE AND RESEARCH, 3(2), 700–708
61. 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.
62. Чернозуб А. А. и др. Изучение режима физических нагрузок на организм занимающихся атлетизмом лиц //Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоро-вьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сборник. – 2014. – Т. 278.
63. 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. – C. 1153-165.
64. Melziddinov R. A., Akramov B. N., Kazoqov R. T. THE STYLE OF ORGANIZING TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 2. – C. 1166-1176
65. Artikov A. A., Jo'rayev N. BA'ZI BIR FUTBOL TERMA JAMOALARI HAMDA KLUBLARI O'YINCHILARINING YON CHIZIQ (AUT) DAN TO'PNI O'YINGA KIRITISH NATIJALARINING QIYOSIY TAHLILI. – 2023.
66. Pardayev K., Artiqov A. DIAGNOSTIC ANALYSIS OF COMPETITIVE PERFORMANCE OF SKILLED FOOTBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 312-322.
67. Norsafarov S., Artiqov A. ANALYSIS OF THE ACTION OF PLAYERS PARTICIPATING IN THE PFL ON THE FIELD //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 323-333.
68. Toshboyev S., Artikov A. TECHNICAL TRAINING IS THE BASIS OF PLAYERS'SKILLS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 253-263.
69. Noraliyev U., Artikov A. SPORTS INJURIES AND THEIR REHABILITATION PROCESSES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 334-344.
70. Soliyev D., Artikov A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 264-274.
71. Sanatullayev I., Artikov A. ANALYSIS OF THE DEFENSIVE ACTIONS OF THE PLAYERS OF THE UZBEKISTAN YOUTH (U-23) NATIONAL TEAM //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 274-285.
72. Boyxonov B., Artikov A. STUDYING THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED MINI SOCCER GIRLS DURING THE GAME //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 400-410.
73. Artikov A., Xasanov D. FEATURES OF TEACHING TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF 13-15-YEAR-OLD GIRLS IN MINI-FOOTBALL AT A COMPREHENSIVE SCHOOL //Modern Science and research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 335-345.
74. Madaminov J., Artikov A. A STUDY OF THE APPLICATION OF THE "BOUNDED" METHOD IN THE DEVELOPMENT OF QUICK-STRENGTH QUALITIES OF DIFFERENT YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 356-366.
75. Raimkulov A., Artikov A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS IN TRAINING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 285-294.
76. Nizomiddinov S., Artikov A. ORGANIZATIONAL ACTIONS OF ATTACKS IN THE GAME OF EUROPEAN FOOTBALL TEAMS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 345-355.
77. Xasanov D., Artikov A. RESULTS OF INCREASING THE TECHNICAL AND TACTICAL CAPABILITIES OF FOOTBALL TEAMS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 243-252.

- 78.Choriyev A., Artiqov A. ANALYSIS OF TEAM TACTICAL GAMES IN THE MODERN FOOTBALL GAME //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 221-231.
- 79.Sherqulov S., Artiqov A. BASIC REQUIREMENTS FOR MEANINGFUL TRAINING OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 211-220.
- 80.Xudiyarov S., Artiqov A. THE IMPORTANCE OF INTERNATIONAL FOOTBALL COMPETITIONS IN THE DEVELOPMENT OF GIRLS'FOOTBALL IN OUR COUNTRY //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 232-242.
- 81.Artikov A., Abduhamidov J. COMPARISON OF THE RESULTS OF THE PLAYERS DURING THE GAME //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 302-312.
- 82.Artikov A., Nizomiddinov S. TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS STUDY ANALYSIS //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 557-566.
- 83.Artikov A., Choriyev A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL CONDITION OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 546-556.