

CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLASHUV BOSQICHIDA FUTBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.

Rasulov A. S.

O'zDJTSU., Katta o'qituvchi.

Kazoqov R.T.

O'zDJTSU., Katta o'qituvchi.

Quvondiqov J.I.

O'zDJTSU., O'qituvchi.

Oripov O.O.

O'zDJTSU., O'qituvchi.

Djo'rabayev A.M.

O'zDJTSU., O'qituvchi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14182161>

Annotatsiya. Mazkur maqolada futbolchilarning teskor-kuch sifatlarini rivojlantirish haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Teskor-kuch, maxsus mashqlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar, harakat tezligi, musobaqa jarayoni, nisbiy kuch.

DEVELOPMENT OF QUICK-POWER QUALITIES OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF DEEPENING SPECIALIZATION.

Abstract. This article provides theoretical information and practical recommendations on the development of players' offensive qualities.

Key words: Strength, special exercises, general development exercises, movement speed, competition process, relative strength.

РАЗВИТИЕ БЫСТРЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.

Аннотация. В данной статье представлены теоретическая информация и практические рекомендации по развитию наступательных качеств игроков.

Ключевые слова: Обратная сила, специальные упражнения, общеразвивающие упражнения, скорость движения, соревновательный процесс, относительная сила.

Mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash, futbolni rivojlantirish va yuqori mahoratli futbolchilarni tayyorlashga juda katta e'tibor berilmoqda. Lekin terma jamoalarimizning xalqaro musobaqalardagi ishtiroki maqtanarli darajada emas. Bu esa, o'z navbatida yosh futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini ilmiy yondoshgan holda rejalashtirish va yangi usul va vositalarni joriy qilish zaruriyati mavjudligidan dalolat beradi.

Ma'lumki, futbolchining o'yin faoliyati jarayonida kuch va tezlikni qisqa vaqt mobaynida namoyon bo'lishini talab qiladi. Shuning uchun kuchni tarbiyalash vositalarini tanlashda kuchni namoyon qilishning o'ziga xosligi va sharoitlari qandayligini aniq tasavvur qilish nihoyatda zarurdir.

Nisbiy kuchning yuqori darajasi va uning tezkor-kuch sifatleri darajasini oshishiga ta'siri odam bu tezlikni minimal vaqt oralig'ida namoyon qila oladigan tez harakatlardagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu to'p bilan zarba berishda yorqin namoyon bo'ladi. Shunday holatlar ko'p uchraydiki, oyoq muskullari relefi chiqqan futbolchilar bunday muskulaturaga ega bo'lmagan futbolchilarga qaraganda kuchsizroq zarba berishadi.

Balki bu ko'p holatlarda muskullararo muvozanatning buzilishi natijasida sodir bo'lar.

To'p bilan zarba berishda boldirning orqa qism muskullari tovon to'pga tegishidan avval ishga tushishi kerak, negaki ular boldirning oldingi qism muskullariga halaqit bermasin. Shunday qilib, futbolchilarda tezlik va kuchlilikning organik birligiga erishish uchun va shu bilan koordinatsion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik va chidamlilikni pasaytirmaslik uchun futbolda harakat faoliyati talablariga mos keladigan mashg'ulotlarning usul va vositalaridan foydalanish kerak. Futbolchilarda kuchni va tezlikni tarbiyalashning ancha ishonchli usuli qo'yuvchi-yenguvchi xarakterdagi aralash dinamik ishlar hisoblanadi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda quyidagi mashqlar samara beradi: 15 m ga joyidan yugurish, yurib kelib 15 m ga yugurish, joyidan 30 m ga yugurish, 180 m ga maksimal yugurish, joyidan balandlikka sakrash. Tayyorgarlik jarayonida esa quyidagi bosqichlar alohida ahamiyatga ega. Birinchi umumtayyorgarlik bosqichi tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish, vositalar:

- A) to'p surish, estafeta, to'sinni aldab o'tish, to'p uzatish, aniq va tez bajarishga erishish;
- B) ikki tomonlama o'yin, hamma sifatlarini rivojlantirish.

Ikkinchi maxsus tayyorgarlik bosqichi

Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish, vositalar:

- A) umumrivojlantirish mashqlari;
- B) turli vaziyatlardan to'p bilan startlar, harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurish, to'p bilan qayta yugurish, to'p uzatish, darvozaga zarba yo'llash, kvadratlar;

Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish, vositalar: Qisqa, o'rta va uzoq to'p uzatishlarning turli variantlarini bajarish. To'p surish, chegaralangan vaqt sharoitida maksimal tezlik bilan va turli o'yin mashqlarida aldab o'tish.

Uchinchi musobaqa bosqichi tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish, vositalar: A) umumrivojlantirish mashqlari; B) to'p va to'psiz tezkor-kuch mashqlari, murakkab sharoitlarda yo'naltirilgan harakat mashqlari. Hamma mashqlar maksimalga yaqin qiyinchilikda bajariladi.

Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish, vositalar: A) URM. B) o'yinchilarning kamchiliklari va kuchli tomonlarini hisobga olib ularning mohirligini takomillashtirish (juftliklardagi mashqlar, og'ir o'yin mashqlari). Bunda mashg'ulotlarni davomiyligi 2 soatni tashkil qiladi.

Yuqori malaka sportchilarida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish birinchi navbatda zarur asab va muvofiqlik munosabatlarini paydo bo'lishi hisobiga sodir bo'lishi haqida nazariy takliflarni bildirilgan va quyidagilar nazarda tutilgan: a) muskul kuchi muvofiqligi; uning yaxshilanishi ko'p miqdordagi harakat birliklarini qisqa muddatli ishga jalb qilishga yordam beradi, alohida muskulning "portlash kuchi" ni oshiradi; b) muskul muvofiqligi; uning yaxshilanishi bilan hamma asosiy yuklamaga dosh berish, muskullarning "portlash kuchi" ning namoyon bo'lish kattaligi oshadi.

Tezkor-kuch sifatlarini yaxshilash uchun hamma mashqlar quyidagicha klassifikatsiya qilinadi: 1. O'ziga xos bo'lmagan ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar; 2. Berilgan sport turi uchun muskul guruhini rivojlantirishga yo'naltirilgan analitik mashqlar; 3. Asosiy sport bilimlari doirasida kuchni takomillashtiruvchi mashqlar; Kuchni tarbiyalashda qarshilikning kattaligiga e'tibor berish va kuchni tarbiyalashda quyidagi asosiy metodlardan foydalanish samarali hisoblanadi: 1. Berilgan harakatda ildamlilikni bir butunligicha tarbiyalash; 2. Maksimal harakat tezligini aniqlovchi faktorlarni analitik takomillashtirish; Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish metodlari haqidagi savolga to'xtalib, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi tezkor-kuch mashqlaridan foydalanish taklif etiladi, keyinchalik esa mashg'ulotlar ancha ixtisoslashgan yo'nalish kasb etadi, o'zining xarakteri va formasi bo'yicha asosiy mashqlar spetsifikasiga yaqinlashadi.

Maxsus tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash jarayonida ikki masala hal etiladi: a) spetsifik muskul guruhining tezkor-kuch potensialini oshirish; b) asosiy mashqlarni bajarishda undan foydalanish darajasini oshirish. Maxsus kuchni rivojlantirish: - uzoqlikka to'p tepish, to'p uchun kurashga to'pni kiritish. Tezlikni rivojlantirish uchun muallif davomiyligi 5-10 sek. bo'lgan, uzluksiz va maksimal tezlik bilan bajariladigan maxsus mashqlarni taklif etadi (joyida yugurish, yugurgandek qo'l harakatlarini bajarish); - bundan tashqari, yugurishdagi tezlik mashqlari va kuchni rivojlantirish mashqlarini (shtanga bilan) birgalikda olib borish taklif etiladi. Harakat tezligini oshirishda turli mashqlar: - joyida ikki oyoqda sakrash, o'tirib turish (bukilgan tizza bilan) va yuqoriga sakrash. - oldinga va orqaga ikki oyoqda sakrash. - joyidan uzoqlikka to'xtamasdan sakrab borish va hokazolar.

Musobaqa jarayonini to'g'ri qurish uchun sezilarli yugurish jadalligiga va birinchi navbatda maksimal tezlik bilan yugurishni oshirishga e'tibor berish zarur. Kuch tayyorgarligiga kelganda esa, muallif shtanga bilan olib boriladigan sistematik mashqlarni taklif etadi. Bu mashqlar futbolchi harakatlari va uning harakatlari quvvatini oshirish xarakteriga mos tanlanadi.

Futbolchilarni jismoniy tayyorlashning vositalari orasida birinchi o'rinni kuchni rivojlantirish mashqlari egallaydi deb hisoblaydi. Butun yil davomida futbolchilarni tayyorlash mashg'ulotlarida kuchni va tezlikni hartomonlama rivojlantirish va shu bilan jismoniy tayyorgarlik vositalari hisobiga ularni tanlash imkoniyatlarini ancha kengaytirish uchun kuch va tezkor-kuch mashqlaridan sistemali foydalanish tavsiya etiladi.

Yengillashtirilgan og'irlik bilan olib boriladigan mashqlarni bajarishda esa aksincha, ko'proq muskul koordinatsiyasi takomillashadi, negaki harakatlar davomiyligi musobaqa harakatlariga nisbatan kamayadi, alohida muskullar quvvati esa pasayadi, shuning uchun shunday metodlardan foydalanish zarurki, bular futbolchi harakatlarining spetsifik tarkibi sharoitlarida tezkor-kuch sifatlarining alohida parametrlarini sintetik, analitik va variant sharoitlarda ancha samarali rivojlantirishga imkon bersin.

Tezkor-kuch xarakteridagi mashqlarni quyidagi tartiblarda bajarish tavsiya qilinadi:

1. Mashqlar davomiyligi 10 sek gacha;
2. Intensivlik – maksimal;
3. Qaytarishlar soni 6-7, birinchi seriyada 5-6 qaytarish;
4. Dam olish intervali mashqlardan so'ng 1-2 min, mashqlar orasida 3-5 min.

Futbolchilarda teskor-kuch qobiliyatining takomillashtirilishi, futbolchining jismoniy va texnikaviy tayyorgarliklarini oshirishni talab qiladi. Quyidagi ko'rsatmalar, futbolchilarni teskor-kuch qobiliyatini takomillashtirish uchun muhim bo'lgan masalalarni aks ettiradi:

1. Jismoniy tayyorgarlik: Futbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Bunday tayyorgarliklar futbolchining kuchli va chaqqon bo'lishiga yordam beradi. Bunda aerobik va anaerobik tayyorgarliklar, qon tomirlarini kuchaytirish mashqlarini kiritilishi mumkin.

2. Texnikaviy tayyorgarliklar: Futbolchilar uchun texnikaviy tayyorgarliklar ham juda muhimdir. O'yin davomida top bilan ishlovchi texnik va taktik mashqlar mashqlar kiritish kerak.

Passlar, to'rtburchak va boshqa futbolchilar bilan ishlash, to'pni saqlash, dribbling va boshqa texnikaviy tayyorgarliklar futbolchining teskor-kuch qobiliyatini takomillashtirishga yordam beradi.

3. Jismoniy va psixologik dam olish: Futbolchilar uchun jismoniy va psixologik dam olish ham juda muhimdir. Sportchilar toza havoda sayr qilishi va dam olishi, yaxshi uyqu rejimi va stressni boshqarish, futbolchining teskor-kuch qobiliyatini takomillashtirishda muhim faktorlar hisoblanadi.

4. O'yin tajribasi va jamoaviy ishlash: O'yin tajribasi va jamoaviy ishlash, futbolchining teskor-kuch qobiliyatini takomillashtirishning asosiy qismlaridan biridir. Bunday tajribalarni olish uchun o'yinlardagi ishtirok, do'stlar bilan jamoaviy mashqlar, jamoaviy taktikalar va o'yin analizlari kiritish kerak. Bu, futbolchining o'yinda o'z o'rinini topish, jamoaga moslashtirish va o'yinda yaxshi natijalar olishiga yordam beradi.

Futbolchilarni teskor-kuch qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan masalalar yuqoridagi yo'llar yordamida amalga oshirilishi mumkin. Bir futbolchining teskor-kuch qobiliyatini oshirish uchun sabrli va doimiy ishlash, yaxshi tayyorgarlik rejimi, ustozlarning yordami, yuqori motivatsiya va istiqbolli reja bo'lishi kerak.

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichlari sport jamiyati, tashkilotlar va davlatlar orasida o'zaro hamkorlikda amalga oshiriladi. Quyidagi bosqichlar sport mahoratini takomillashtirishda mashhur bo'lgan bosqichlardir:

1. Baland darajadagi sport infratuzilmasi: Sport mahoratini takomillashtirish uchun zarur bo'lgan yaxshi darajadagi sport infratuzilmasi tashkil etilishi kerak. Bu tartibga solishtiriladigan elementlar sport maydonlari, stadionlar, sport zalaridan iborat bo'lishi mumkin. Bunday infratuzilma sportchilarni o'zlashtirish va harakatlanishlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

2. Sportning o'qitish va tarbiyalash tizimini takomillashtirish: Sportning o'qitish va tarbiyalash tizimini takomillashtirish uchun o'qituvchilar, murabbiylar va sport ustalarining yuqori saviyadagi tayyorlanishi kerak. Bunday tayyorlanish sportchilarga yaxshi taktikaviy va jismoniy tayyorgarlik berishda yordam beradi. Shuningdek, sportchilarni psixologik ravishda tayyorlash, shaxsiy rivojlanishlarini kuzatib borish va motivatsiya o'rinlarni rivojlantirishning muhim qismlaridan biridir.

3. Sportni yoshlar o'rtasida takomillashtirish: Yoshlar o'rtasidagi sportning raqobatbardoshligini oshirish uchun sport yoshlariga yordam berish kerak. Shu maqsadda sport maktablari, sport internatlar, yoshlar uchun sport klublari va boshqa tashkilotlar tashkil etilishi mumkin. Yoshlar sportning eng yetuk darajada bo'lishi uchun ularni qo'llab-quvvatlash, yaxshi tayyorlash va ularga sportga qiziqishni oshirish kerak.

4. Sportda xalqaro hamkorlikni oshirish: Xalqaro hamkorlik sport mahoratini rivojlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Davlatlar o'rtasidagi sport munosabatlari rivojlantirish uchun xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlik qilish kerak. Bunday tashkilotlar sportchilarni o'zaro tajriba olishga imkon beradi, xalqaro turnirlar va musobaqalar tashkil etishda yordam beradi va sportning dunyodagi rivojlanishiga olib keladi.

Bu bosqichlar sport mahoratini takomillashtirishda amalga oshiriladigan eng muhim bosqichlardan faqat ba'zilaridir. Sportning takomillashtirilishi uchun boshqa ham ko'p masalalar va harakatlar mavjud bo'lishi mumkin.

Oliy sport mahorati takomillashtirish bosqichi sport sohasidagi eng yuqori darajali va professional darajadagi sportni o'z ichiga oladi. Bu bosqichda quyidagi muhim jarayonlar amalga oshiriladi:

1. Sportning professionalizatsiyasi: Oliy sport mahorati takomillashtirish bosqichida sportning professional darajaga olib kelishi va barcha tahlil va tajribani o'z ichiga olgan sport tashkilotlarining tashkiliy boshqarilishi muhim ahamiyatga ega.

2. Sportning moliyalashtirilishi: Oliy sportni takomillashtirish bosqichida sportning moliyalashtirilishi muhim ahamiyatga ega. Bu, sportning tijorat, homiylik va korporativ moliyalashtirish modellari orqali moliyalashtirilishi demakdir. Oliy sport tashkilotlari, korporativ hamkorliklar, markaziy va mahalliy tashkilotlar, shuningdek, televiziya va media tashkilotlarining sportga moliyalashtirish imkoniyatlari sportning moliyalashtirilishi uchun muhimdir.

3. Sportni tashkillashtirish va boshqarish: Oliy sportni takomillashtirish bosqichida sportni tashkillashtirish va boshqarishning yuqori darajadagi tizimlari shakllanadi. Bu sport tashkilotlarining boshqarish organlari, federatsiyalar, komissiyalar, tartibga solishtirish va monopoliyalashning amalga oshirilishi bilan bog'liq bo'lib, sportning qoidalari, tartiblari va tashkilotlari sportning rivojlanishiga olib keladi.

4. Sportning antidoping va etik asoslarini amalga oshirish: Oliy sportning takomillashtirish bosqichida antidoping va sport etikasi muhim ahamiyatga ega. Bu sportda ishonchlilik, huquqiylik va adolat asoslarini ta'minlash, dopingdan tozalash va sportchilarni qo'llab-quvvatlashning zarur bo'lgan tizimlarini o'rnatish bilan bog'liq.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotlarning yillik sikli tarkibida o'quv-mashg'ulot mashqlarining katta hajmini (har oyda 90% gacha) maxsus (to'p bilan) mashqlar bilan olib borilishiga e'tibor qaratilishi, yosh futbolchilarning tezlik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash nuqtai-nazaridan har doim ham ma'qullanmaydi. Bunda futbolchilarni yil davomidagi ko'p musobaqalarda ishtirok etishini hisobga olsak, o'quv-mashg'ulotlarida tezkor-kuch sifatlarini oshirishga doimiy e'tibor qaratish zarur. Futbolchilarni tayyorlashda individual tayyorgarlik, jamoa bilan ishlash, o'yin tajribasi, taktik va strategik bilimlar o'rgatish muhim ahamiyatga ega.

Bu faktorlar futbolchilarni o'yin sari va ularga muvaffaqiyat qozonishda katta rol o'ynaydi.

REFERENCES

1. Турдубеков У. Б., Расулов А. С., Исмоилов А. А. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕСУРСОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 218-224.

2. Raxmatovich M. F. et al. THE STRATEGY FOR DEVELOPING MASSIVE SPORTS IN UZBEKISTAN. – 2022.
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. 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. 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. Musaeva U., Mirzaeva U. Дерматоглифические показатели как критерии для прогнозирования уровня развития двигательных качеств у спортсменов с учетом этнических особенностей //Sport ilm-fanining dolzarb muammolari. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 110-112.
24. Achilov O. H. TO INCREASE THE INTEREST OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN SPORTS AND TO MAKE THEM REGULARLY ENGAGE IN SPORTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 218-220.
25. SEIDALIEVA L. D., MUSAEVA U. A., KHAIDAROV T. S. Comparative Assessment of Physical Development and Component Composition of the Body Weight of Sportswoman Participated in Gymnastics //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2023. – Т. 17. – С. 87-90.
26. Musaev M. T., Musaeva U. A. JISMONIY FAOLLIK VA UNING INSON SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDAGI AHAMIYAT //Academic research in educational sciences. – 2023. – №. 1. – С. 267-273.
27. Safarova D. D., Musaeva U. A., Khushvakova N. Y. ПОКАЗАТЕЛИ ПАЛЬЦЕВОЙ И ЛАДОННОЙ ДЕРМАТОГЛИФИКИ В АСПЕКТЕ ПОЛОВОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 326-332.
28. 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.
29. 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.

30. 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.
31. Kazoqov R. et al. MARKETING TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI SPORT TASHKILOTLARI FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH YOLLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 572-578.
32. Aripov Y. Y. et al. PROFESSIONAL SPORTNI BOSHQARISH MODELLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 597-587.
33. Jumayev U. X. et al. SPORT SOHASIDA MARKETING FAOLIYATINI RIVOJLANTIRSH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 588-597.
34. Умаров Д. Х. и др. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES OF PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 455-462.
35. Рахматова Д. Н. и др. EXPERIMENTAL WORK ON THE ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK AND ITS RESULTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 447-454.
36. Djalilova S., Tursunboyeva L., Kazakhov R. ENGAGING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 386-395.
37. Tursunboyeva L., Djalilova S., Kazoqov R. ABOUT TEACHING SPEAKING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 376-385.
38. 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.
39. 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.
40. 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.
41. Казоқов Р. Т. и др. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ. – 2024.
42. Djurayeva X. X., Hodjiyev R. M., Kazoqov R. T. DIFFICULTIES IN TEACHING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 316-326.
43. 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.
44. 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.
45. Бойқобилов А. П. и др. ТУРЛИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАР ТОМОНИДАН ЯДРО УЛОҚТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 30-40.

46. Авезова Г. С., Казоқов Р. Т. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МАШГУЛОТ ЖАРАЁНИДА ҚЎЛЛАНИЛГАН ТИКЛОВЧИ ВОСИТАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИГА ТАЪСИРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 205-214.
47. Шопулатов А. Н., Казоқов Р. Т., Хайдарова Г. М. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БАҲОЛАШ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 197-204.
48. Бойқобилов А. П. и др. ТУРЛИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАР ТОМОНИДАН ЯДРО УЛОҚТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 30-40.
49. 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.
50. 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.
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. – Т. 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. – Т. 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. – Т. 3. – №. 1. – С. 902-911.
54. Kazoqov R. T., Djo'rabayev A. M. DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 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. – Т. 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. – 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., Kazonov 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. 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., Kazonov 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. Казоков Р. Т. и др. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ. – 2024.
67. Умаров Д. Х. и др. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES OF PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 455-462.
68. Kazonov R. T. et al. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 911-918.
69. Керимов Ф. А. и др. ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND FAMILY COOPERATION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 463-470.
70. Рахматова Д. Н. и др. EXPERIMENTAL WORK ON THE ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK AND ITS RESULTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 447-454.