

**БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ БОСҚИЧИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ КУЧ
ҚОБИЛИЯТИ, ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТИ**

Расулоа А.С.

ЎзДЖТСУ., Катта ўқитувчи.

Казоқов Р.С.

ЎзДЖТСУ., Катта ўқитувчи.

Орипов О.О.

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи.

Қувондиқов Ж.И.

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14864827>

***Аннотация.** Ушбу мақола мамлакатимизда спорт соҳасида айниқса бошланғич тайёрлов босқичида ёш футболчиларни куч қобилияти, техник тайёргарлиги ва уни тарбиялаш услубияти ҳақида фикр юритилган.*

***Калит сўзлар.** Жисмоний тарбия, спорт ва туризм соҳаси, Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисидаги қарори.*

**СИЛОВАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы силовой, технической подготовки и методики тренировки юных футболистов в спортивной сфере нашей страны, особенно на начальном этапе обучения.*

***Ключевые слова.** Постановление о мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.*

**STRENGTH, TECHNICAL TRAINING AND METHODS OF TRAINING YOUNG
FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE**

***Abstract.** This article discusses the strength, technical training and methods of training young football players in our country, especially at the initial training stage.*

***Keywords.** Physical education, sports and tourism, Resolution on measures to further improve the system of personnel training and scientific research in the field of physical education and sports.*

Куч қобилиятлари, уларнинг намоён бўлиши организмнинг таъсирланиши натижасида рўй беради, у рухий, мушак, мотор, ривожланувчи таркибий қисмидир. У намоён қилинаётган тезлик, ташқи қаршилик ва ишнинг давомийлигига боғлиқ ҳолда сифат тавсифига эга бўлиши мумкин. Мушак кучи инсоннинг жисмоний имкониятларини тавсифловчи кўрсаткич сифатида бу мушаклар кучланши оқибатида ташқи қаршиликни енгиш ёки унга қаршилик кўрсатиш қобилиятидир. Куч қобилиятлари спорт йўналишида фаол ривожланаётган ҳолларда, машғулот самараси максимум сарфланаётган куч ва унинг намоён бўлиш вақтига боғлиқлигини эътиборга олиш лозим. Куч қобилиятларини ривожлантиришда машғулот зўриқишини қўллаш технологияси қуйидаги турли имкониятларнинг намоён бўлишига асосланиши мумкин: бир марталик, такрорий, даврий ёки нодаврий ишда; кичик ёки катта ташқи қаршиликка қарши; машғулот машқларининг жадал ёки суст тезлиги; мушакларнинг турли бошланғич бўшаган ёки таранглашган ҳолатларда.

Мушак кучини белгиловчи муҳим жихатлардан бири бу **мушакларнинг ишлаш тартибидир**. Харакат амалларини бажариш жараёнида мушаклар кучни намоён қилиши мумкин:

- қз узунлигини камайтирганда (енгиб ўтувчи, яъни **миометрик тартиб**, масалан штангани ётган ҳолда қўтариш);

- унинг чўзилишида (ён берувчи, яъни **плиометрик тартиб**, масалан елкада ёки кўкракда штанга билан ўтириб- туриш);

- узунлигини ўзгартирмасдан (ушлаб турувчи, яъни **изометрик тартиб**, масалан, 4-6 секунд давомида эгилган ҳолда чузилган қўлларда гантелларни ушлаб туриш);

- узунликнинг ўзгариши ва мушакларнинг таранглашуви (аралаш, яъни **ауксотоник тартиб**, масалан, халкаларга таянган ҳолда қўтарилиш, таянган ҳолда қўлларни чўзиш (“қўлларни чалиштириш») ва (“қўлларни чалиштириш»)ни ушлаб туриш).

Биринчи иккита тартиб мушакларнинг динамик, учинчиси – статик, тўртинчиси – статодинамик ишига тааллуқлидир. Мушак ишларининг бу тартиблари «**динамик куч**» ва «**статик куч**» атамалари билан белгиланади.

Кучнинг энг юқори катталиги, айрим ҳолларда изометрик кўрсаткичлардан икки барабар юқори бўлади. Мушаклар ишлатилишининг ҳар қайси тартибида куч секин ва тез намоён бўлиши мумкин. Бу уларнинг ишлаш тавсифидир. Кўнувчи тартибда ҳар хил

харакатларда намоён бўладиган куч ҳаракат тезлигига боғлиқ ва тезлик катта бўлган сари куч ҳам катта бўлади. Суст ҳаракатларда, яъни ҳаракат тезлиги нолга яқин келса, изометрик шароитларда куч катталиги куч кўрсаткичларидан фарқ қилмайди.

Баъзи вақтларда ишлашнинг изометрик тартиби - ён берувчи ҳаракатларда мушаклар узунлигини зўрлаб узайтириш ҳоллари кузатилади. Бу масалан, амортизацион босқичларда юқори баландликдан ерга сакраганда ҳамда тушаётган жисмнинг кинестик сакрашларида намоён бўлади. Ён берувчи тартиб доирасида мушаклар узунлигини зўрлаб узайтириш ҳолларида ишлашнинг изометрик тартибида намоён бўладиган кучдан анча каттароқ (1,5-2) куч намоён бўлиши мумкин. Ёнгувчи тартибда мушак кучларини намоён қилиш имкониятлари изометрик ва кўнувчи тартиблардан кўра камроқдир. Шунинг учун ёндаш олиб қараш лозимки, мушаклар қисқаришининг тезлиги қанча катта бўлса, камроқ намоён бўладиган ва аксинча яъни намоён бўлаётган куч ҳамда мушакларнинг кучи ўртасида тесқари пропорционал боғлиқлик бўлади. Кучни ривожлантириш технологиясида изометрик шароитларда намоён бўладиган максимал куч ҳамда оғирликлар билан ўтказиладиган машқлардаги куч ва тезлик ўртасидаги муносабатларнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиш лозим. Қуйидаги қоида мавжуд – юкланма берилмаган мушак максимал тезлик билан қисқаради. Агар оғирлик ёки қаршилик кучи аста-секин катталашса, катталашувига мос ҳолда (оғирлик массаси ёки қаршилик катталиги бўлишидан қатъи назар) мушаклар кучи ўсади, лекин маълум бир вақтгача. Бу ҳолат оғирлик ёки қаршилик катталашганда ишлаб турган мушакларнинг кучини кўпайтирмай қолганда келади. Мисол тариқасида резина копток ва 0.5-1 килограммли темир шарни келтиришимиз мумкин. Резина коптокни отишдаги куч темир шарни отишдаги кучдан камроқ бўлади. Копток оғирлигини аста-секин оғирлаштириб боришда жисмга таъсир қиладиган куч копток оғирлигига боғлиқ бўлмай қолади ва буғимлардаги изометрик куч ривожланиши даражаси билан белгиланадиган пайт келади. Мушаклар ишлашининг изотоник тартиби доимий кучланиш ёки ташқи юклама таъсирида мушакнинг қисқариши билан тавсифланади. Бу тартибда, юклама қанча кам бўлса, мушак қисқаришнинг тезлиги кўпроқ бўлади ёки акси бўлиши мумкин.

Бу тартиб ташқи қаршиликни енгиш бўйича машқлар учун хосдир (гантеллар, штангалар, қадокдошлар, блок қурилмалардаги оғирликлар).

Изотоник тартибдаги машқларнинг ўзига хос хусусияти шундан иборатки, снарядга қўйиладиган куч катталиги траектория бўйича ўзгаради.

Ташқи оғирлик билан амалга ошириладиган машқларни бажаришда шуни унутмаслик керакки, юқори тезлик билан гантел ёки штангада бажариладиган машқларда ҳаракат бошидаги мушакнинг максимал кучайиши снарядга тезлик беради. Кейинги иш эса асосан снаряд ҳаракатининг пайдо бўлган инерцияси фонида бажарилади. Шу муносабат билан оғирлаштиришнинг бундай туридаги машқлар тезлик, динамик кучни ривожлантириш учун кутилаётган самарани бермайди. Агар бу машқлар бир маромда секин ёки ўрта суръатда бажарилса, шунингдек, оғирлик миқдори инобатга олинса, мушак массасининг максимал кучи ва ўсиши самарали ривожланади. Умуман олганда, гантеллар ва штангалар билан бажариладиган машқлар ҳаммага қўлай бўлганлиги учун уларни бажариш осон, шу жумладан умумий жисмоний ривожланишга жуда фойдали.

Инсоннинг шахсий куч қобилиятлари маълум бир вақт давомида меъёрга етган оғирликни мушакларнинг максимал кучайиши билан ушлаб туришда (ишнинг статик хусусияти) ёки катта оғирликдаги жисмларни силжитишда намоён бўлади.

Охирги ҳолда тезликнинг деярли ахамияти йук, ҳаракатлар эса максимал даражага етади (ишнинг хусусияти спорт атамашунослиги бўйича суств, динамик). Ишнинг бу хусусиятига мос равишда мушак кучи статик ва суств динамик бўлиши мумкин.

Тезлик-куч қобилиятлари куч билан бир қаторда ҳаракат тезлиги ҳам зарур бўлган ҳолатларда намоён бўлади.

Бунда ташқи оғирлаштириш қанча юқори бўлса, ҳаракат кучли тавсифга эга бўлади, оғирлик қанча кам бўлса, ҳаракат шунча тез бўлади.

Тезлик-куч қобилиятларининг намоён бўлиш шакллари у ёки бу ҳаракатдаги мушак кучайишининг тавсифига боғлиқ. Бу характер хар-хил ҳаракатлардаги қувват кучайишида, унинг катталигида ва давомийлигини ривожлантириш тезлигида намоён бўлади.

Тезлик-куч қобилиятларининг муҳим тури «портлаш» кучидир. «Портлаш» кучи – кучнинг юқори кўрсаткичларини кам вақт ичида намоён этиш қобилиятларидир.

У спринтерлик югуришдаги стартда, отишларда, боксда ва бошқа турларда катта ахамиятга эга.

Кўриниб турибдики, спорт устасида нафақат куч намоён бўлишининг юқори даражаси мавжуд бўлиб, балки энг муҳими, у кучнинг максимал катталигига жуда қисқа вақт ичида эришади.

Портлаш ҳаракатининг таркибий қисмлари учта бўлиб, асаб-мушак фаолиятининг куйидаги хусусиятлари билан белгиланади:

- мушакларнинг максимал кучи, мушаклар кучайишининг бошланишида ташқи ҳаракатни тез намоёиш этиш қобилияти (старт кучи), қўзғалаётган массанинг тезлашуви жараёнида ишчи ҳаракатни ўстириш қобилияти тезлаштирувчи куч. Аниқланганидек, бу хусусиятлар у ёки бу даражада ҳар бир инсонга унинг ёши, жинси спорт билан шуғулланиши, ҳаракат фаолиятининг туридан катъи назар тааллуқлидир.

Кучни бирданига намоён этиш мумкин эмас. Максимал кучни кўрсатиш учун мушакларга вақт керак. Аниқланганидек, ҳаракат бошланишидан 0.3 сония ўтгандан сўнг мушак максимум 90% га тенг кучни намоён этади. Шу билан бирга спортда 0.3 сониядан камроқ вақтда бажарадиган ҳаракатлар кўп. Масалан, энг кучли спринтерларда югуриш олдидаги итарилишга 100-60 м/с, узунликка сакрашда 150 м/с, «*фосбюри-флон*» усулида баландликка сакрашда 180 мс, чанғи трамплинида 200-180 м/с, найзани отишда тахминан 150 м/с.

Бу ҳолларда инсон максимал кучни кўрсатишга улгурмайди. Шунинг учун куч қобилиятларининг етакчи омили намоён бўлаётган кучнинг катталиги эмас, балки унинг ўсиш тезлиги, яъни *куч градиентидир*.

Спортчиларнинг малакаси ошгани сари найзани отишдаги ҳаракатларда, ядрони ирғитишда, югуришда, сакрашдаги итарилишларга сарф этиладиган вақт камайиши бунга исбот бўла олади.

Шундай қилиб, тезлик-куч машқларида максимал кучнинг ошиши натижани яхшилашга олиб келмаслиги мумкин. Демак, куч кўрсаткичлари паст, лекин юқори *градиент кўрсаткичларига* эга бўлган спортчилар, қаттарок куч имкониятларига эга бўлган рақибини ютиши мумкин.

Замонавий тадқиқотлар натижасида куч қобилиятларининг яна бир тарзда намоён бўлиши кузатилади ва мушакларнинг қайишқоқ деформация энергиясини тўплаш ҳамда қўллаш қобилияти «реактив қобилият» деб номланади. Бу қобилият мушакларнинг интенсив механик чўзилишидан кейин, яъни уларнинг динамик юкламаси максимал ривожланаётган шароитларда кўнувчи ишдан тез ўтишидаги кучли ҳаракат пайдо бўлиши билан тавсифланади.

Дастлабки чўзилиш мушакларнинг қайишқоқ деформациясини келтириб чиқаради ва уларда маълум кучланиш потенциалини (нометаболик энергия) тўплашни таъминлайди.

Аниқланганидек, амортизация босқичида мушаклар чўзилиши қанча кескин бўлса, мушаклар кўнувчи ишлашдан энгувчи ишлашга шунча тез ўтади, уларнинг қисқариш кучи ва тезлиги ҳам шунча юқори бўлади.

Мушакларнинг кейинги қайишқоқ энергиясини сақлаб қолиш учун, югуришда, сакрашда ва бошқа ҳаракатларда юқори тежамкорлик натижасини таъминлайди. Масалан, гимнастикачиларда кўнувчи ишдан энгувчига ўтиш вақти сакраш даражаси билан кескин боғлиқ.

Ижтимоий тарбия амалиётида инсоннинг мутлақ ва нисбий мушак кучини ҳам фарқлайдилар.

Мутлақ куч инсон кучи потенциалини тавсифлайди ва изометрик тартибда чекланмаган вақтда максимал эркин мушак ҳаракатининг катталиги билан ёки қўтарилган юкнинг энг юқори оғирлиги билан улчанади.

Нисбий нуч мутлақ куч каттилигининг жисм массасига нисбати билан, яъни жисмнинг бир кило оғирлигига тўғри келадиган куч катталиги билан баҳоланади. Бу кўрсаткич ҳар хил вазндаги инсонларнинг тайёргарлигини таққослаш учун қулай.

Босқон улоқтирувчилар, ядро иргитиувчилар, катта вазндаги штангачилар учун мутлақ куч кўрсаткичлари катта аҳамиятга эга. Жисм оғирлиги ва куч ўртасида маълум бир боғлиқлик мавжуд: катта вазндаги инсонлар каттароқ оғирликни қўтаришлари мумкин ва кўпроқ куч кўрсатишлари мумкин. Шунинг учун штангачилар оғир вазн тоифаларидаги курашчилар ўз вазнини кўпайтириш орқали мутлақ кучини оширишга интиладилар.

Жисмоний машқларнинг кўп қисмига эса мутлақ куч эмас, нисбий куч кўрсаткичлари муҳимроқдир.

Куч қобилятларининг ривожланиши ва намоён бўлиши кўп омилларга боғлиқ. Энг аввало, уларга мушаклар кўндалангининг катталиги таъсир этади. У қанча қалин бўлса, шунча бошқа тенг шароитларда мушаклар ҳаракатини ривожлантириш мумкин. Мушакларнинг ишчи гипертрофиясида мушак толалари, миофибриллари сони ва ҳажми кўпаяди, шунингдек, саркоплазматик оксиллар концентрацияси ошади. Бунда мушакларнинг ташки ҳажми кам миқдорда катталашиши мумкин, чунки биринчидан,

зичлиги катталашади, иккинчидан, машқ қилинаётган мушаклар устидаги тери ёғининг катлами камаяди.

Изометрик машқлар ишлаб турган мушаклар ҳаракат бирликларининг максимал сонини бирданига кўчайтириш имкониятига эга. Улар қўйидагиларга бўлинади:

- мушакларнинг суст ҳаракатидаги машқлар (қўлларда, елкаларда, белда оғирликни ушлаб туриш).

- маълум вақт давомида ва маълум ҳолатда мушакларнинг фаол кучайишидаги машқлар (ярим букилган оёқларни туғрилаш).

Нафасни тўхтатиб бажариладиган машқлар организмни кислород бўлмаган жуда кийин шароитларда ишлашга ўргатади. Изометрик машқлар билан ўтказиладиган машғулотлар кам вақт талаб этади ва уларни ўтказиш учун керак бўлган жихозлар жуда содда. Улар ёрдамида турли хил мушак гуруҳларига таъсир этиш мумкин ва қисқа вақт ичида махсус жихозлар ёрдамида муҳим кучланиш яратиш имконини беради.

REFERENCES

1. Djalilova S., Tursunboyeva L., Kazakhov R. ENGAGING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 386-395.
2. Tursunboyeva L., Djalilova S., Kazoqov R. ABOUT TEACHING SPEAKING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 376-385.
3. 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.
4. Aripov Y. Y. et al. PROFESSIONAL SPORTNI BOSHQARISH MODELLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 597-587.
5. Jumayev U. X. et al. SPORT SOHASIDA MARKETING FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 588-597.
6. 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.

7. 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.
8. Kazoqov 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.
9. Жумаев У. Х., Казоков Р. Т., Жумаев М. Х. ЗНАЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИС //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 789-796.
10. Казоков Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
11. Pulatova M. D., Kazoqov R. T., Sultanova N.K. SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 585-591.
12. Азимова У., Казоков Р., Холматов Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 592-598.
13. Пулатова М. Н., Казоков Р. Т., Султанова Н. К. МАФКУРАВИЙ ТАХДИДЛАР ВА МИЛЛИЙ ТАРИХИЙ ТАФАККУР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 130-138.
14. Чанкаев Ў. А., Казоков Р. Т., Султанова Н. К. ЁШЛАРДА ТАФАККУР ТАЊҚИДЧАНЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АХБОРОТ-ПСИХОЛОГИК ТОБЕЛИК ПРОФИЛАКТИКАСИНИНГ МУЊИМ ШАРТИ СИФАТИДА //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 280-288.
15. Расулов А. Ф., Казоков Р. Т. ХОТИН-ЏИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШЎУЛОТЛАРИДА ИШТИРОКИ ВА ЖАМИЯТ ТАРАЏИЁТИДА ЎРНИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 544-551.
16. Cho'lliyev S. I., Yuldasheva K. A., Kazakov R. T. THE IMPORTANCE OF MODELING SPORTS FOR SCHOOL-AGE CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 598-901.

17. Казоқов Р. Т., Холбоева Д. Р. КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 8. – С. 90-97.
18. Каримов Б. З., Казоқов Р. Т. БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 8. – С. 32-39.
19. Казоқов Р., Джўрабаев А., Бўриев Б. Ёш футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўйин услубини такомиллаштириш //Sport ilm-fanining dolzarb muammolari. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 54-56.
20. Каримов Х. А., Казоқов Р. Т. ЯНГИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 439-447.
21. Kazaqov R. T. et al. ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND FAMILY COOPERATION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 902-910.
22. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
23. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEXANIK KO ‘RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.
24. Buraimov I., Kazoqov R. XOKKEYCHILAR FAOLIYATINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 49-56.
25. АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 439-447.
26. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
27. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEXANIK KO ‘RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA

- BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH
//Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.
28. Казоқов Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
29. 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.
30. 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.
31. 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.
32. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.
33. 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.
34. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
35. 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.
36. 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.

37. 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.
38. 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.
39. 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.
40. 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.
41. 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.
42. 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.
43. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚўЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
44. 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.

45. Казоков 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.
46. Rasulov A. The current situation in the district of lower zarafshan plant species-eco-indicator // ASIAN JOURNAL OF MULTIDIMENSIONAL RESEARCH. – 2021. – Т. 10. – №. 4. – С. 304-307.
47. Rasulov A. S. et al. CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLASHUV BOSQICHIDA FUTBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH // Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 307-316.
48. 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.
49. Rasulov A. Development of Speed-Strength Qualities in Football Players at the Advanced Specialization Stage // Web of Humanities: Journal of Social Science and Humanitarian Research. – 2025. – Т. 3. – №. 1. – С. 129-133.
50. Panji o'g'li B. A., Saidmurod o'g'li R. A. MARKETING STRATEGIYASINI BAXOLASHNING MEZON VA USULLARI // INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 585-597.
51. Panji o'g'li B. A., Saidmurod o'g'li R. A. MARKETING STRATEGIYASINI BAXOLASHNING MEZON VA USULLARI // INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 585-597.
52. Saidmurod o'g'li R. A. et al. SPORT MENEJMENTIDA BOSHQARUV PRINSIPLARI // Ustozlar uchun. – 2024. – Т. 57. – №. 2. – С. 369-376.
53. Raxmatovich M. F. et al. THE STRATEGY FOR DEVELOPING MASSIVE SPORTS IN UZBEKISTAN. – 2022.