

АҲОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАХКАМЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВОСИТАЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

Йўлдашов М.Р.

П.ф.б.ф.д.(PhD), Доцент, ЎзДЖТСУ.

Қутлимуротов И.Х.

П.ф.б.ф.д.(PhD), Доцент, ЎзДЖТСУ.

Туляганов А.А.

П.ф.б.ф.д.(PhD), Доцент в.б., ЎзДЖТСУ.

Казоқов Р.Т.

Катта ўқитувчи, ЎзДЖТСУ.

Бобомурадов Б.Қ.

Катта ўқитувчи, ЎзДЖТСУ.

murodjon.yoldashov@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14658174>

Аннотация. Мазкур мақолада ортиқча вазнга эга инсонларни соғломлаштиришга ёрдам берувчи усуллар ёритилган бўлиб жисмоний тарбия воситалари ва спорт элементларидан фойдаланишнинг методик томонлари очиқ берилган.

Калит сўзлар: спорт, вазн, индекс, семизлик, машқ, ёғ, тизим, аҳоли.

THE EFFECTIVENESS OF USING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FACILITIES IN STRENGTHENING THE HEALTH OF THE POPULATION

Abstract. This article describes methods that help overweight people improve their health, and also reveals methodological aspects of using physical education and sports elements.

Key words: sport, weight, index, obesity, exercise, fat. system. population.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. В данной статье разработана методика тренировки юношей весовой категории, а также изложены методические средства физического воспитания и элементы спорта.

Ключевые слова: спорт, вес, индекс массы тела, ожирение, упражнения, нет, список, населения.

Мавзунинг долзарблиги. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 2016 йилда эълон қилган маълумотларига кўра, ер юзидида 18 ёшдан катталар орасида 1,9 млрд нафардан кўпроқ одам ортиқча вазн билан яшайди (*ҳозирда бу соннинг янада ортганини бемалол тахмин қилиш мумкин*). Улардан 650 млндан кўпроғида семизлик бор. Ортиқча вазн ёки семизлик асосан ривожланган давлатларда жиддий муаммога айланган. Хусусан, республикаимизда ҳам мазкур муаммо соғлиқни сақлаш тизимида жиддий оқибатларни юзага келтирмоқда. Семизлик, асосан унинг абдоминал (қорин соҳасидаги) шакли кўплаб касалликларнинг келиб чиқишида муҳим рол ўйнаши сўнгги йилларда олиб борилган илмий изланишлар натижасида ўз исботини топди. Мамлакатимизда ушбу касалликнинг тобора ошиб бораётганлиги статистик маълумотларда ўз аксини топмода. Юртбошимиз Шавкат Миромонович Мирзиёевнинг 2020 йил 20 октябрдаги ПФ 60-99 сон “Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” Фармони айнан ушбу масалага қаратилган бўлиб мамлакатимиз аҳолисини жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш бўйича қатор мақсад ва вазифалар белгилаб берилган[1].

Тадқиқот мақсади. Ортиқча вазнга эга инсонларни саломатлигини мустахкамлашга қаратилган маълумотларни умумлаштириш орқали реабилитацион чора тадбирлар бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот усуллари. Илмий, ўқув ва услубий маълумотларни, интернет манбаларини таҳлил қилиш, педагогик кузатиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Соҳага оид адабиётларда ёзилишича, 55 ёшдан кичик бўлган 3-даража семизлиги бўлган одамларда 2-тур қандли диабет билан касалланиш хавфи шу ёшдаги нормал тана вазнида бўлган одамларга нисбатан эркакларда 18, аёлларда 13 марта юқори бўлади. 55 ёшдан кичик ёшдаги ортиқча тана вазни бўлганларда қандли диабет хавфи, худди шу ёшдаги нормал тана вазнлиларга нисбатан 3-4 барабар юқори бўлади. Гипертония касаллиги хавфи эса 55дан кичик ёшдаги нормал тана вазнлиларга нисбатан ортиқча тан вазнлиларда 1,6 марта, 1-даража семизлиги бор шахсларда 2,5-3,2 марта, 2-3-даража семизлиги бор шахсларда 4-5,5 марта юқори бўлади [2,3].

Бунда организмда энергия баланси бузилади. Birlamchi Organizm energetik jihatdan qabul qilgan kilokaloriyani sarflash orasida munosabatni buzilganligi va kilokaloriya organizmda butunlay sarflanmasligi кузатилади.

Тез-тез ва узоқ вақт давомида қондаги қанд миқдорининг кўтарилиши, истеъмол қилинаётган энергия сарф қилинаётган энергиядан кўпроқ бўлиб юриши натижасида организмда ортиқча даражада ёғ тўқимаси шаклланиб боради.

Semizlikning 4 darajasi farqlanadi:

I-daraja - 29% tana vazni ideal tana vaznidan oshishi.

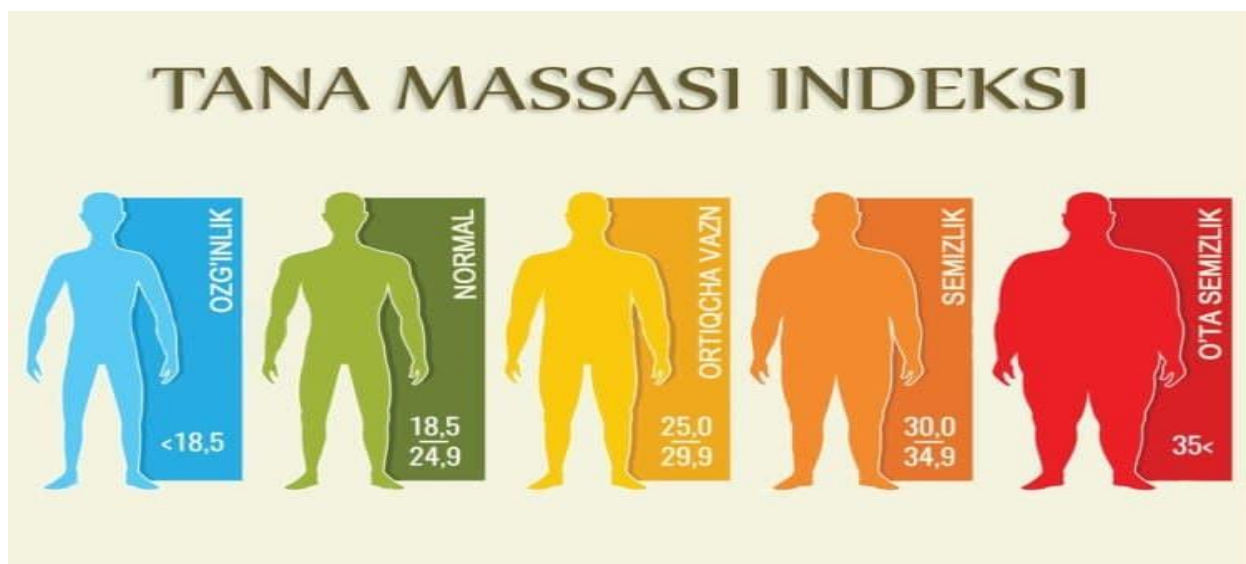
II - daraja - 30-40% ga tana vazni ideal tana vaznidan oshishi.

III - daraja-50-99% ga tana vazni ideal tana vaznidan oshishi.

IV-daraja - 100% va undan yuqori tana vazni ideal tana vaznidan oshishi

Бунда аввало семизликка чалинган кишиларни тиббий кўрикдан ўтказиб тана массаси индексини ўрганиш лозим(1-расм).

1-расм. Тана массаси индекси бўйича таснифлаш.С.С.В маълумоти)



Кўплаб Бу жараёни муҳимлиги шундаки тўғри овқатланиш ва жисмоний машқларни тадбиқ қилишда организм хусусиятларини қатъий назоратга олиш лозим.

Демак қуйидаги омилларни инобатга олган ҳолда жараёни ташкил этиш лозим:

- семизлик даражаси(1,2,3,4)
- спорт билан шуғулланган ва шуғулланмаганлиги
- кассалик тарихи
- ижтимоий ҳолати.

Демак овқатланиш бўйича қуйидаги омилларга алоҳида эътибор қаратиш лозим:

- гликемик индекси (истеъмол қилинганидан кейин қондаги қанд миқдорини ошириш даражаси) паст бўлган ва озуқавий толага бой озиқ-овқат маҳсулотларини кўпроқ истеъмол қилиш керак.

- семизликка олиб келувчи ва биз кўп истеъмол қиладиганимиз яна бир зарарли маҳсулот бу шакар ва шакар қўшилган егуликлардир. У истеъмол қилингандан кейин овқат хазм қилиш трактида тез сингади, тезда қонга сўрилади ҳамда қондаги қанд миқдорини тез ва кўпроқ оширади.

Мазкур муаммони бартараф этишда жисмоний ва спорт билан мунтазам шуғулланиш катта самара беради. Воситаларни қўллаш борасида тўхталсак спорт билан аввал шуғулланган инсонларда спорт турига муофиқлаштирилган воситаларни қўллаш катта самара беради. Масалан футбол билан шуғулланган ва ҳозирги кунда ортиқча вазнга эга инсонларга кросс югуришлар, югуриш машқлари, аеробик воситалар ва кислород қарзини юзага келтирувчи воситалардан фойдаланиш катта самара беради.

Аниқ бир спорт тури билан мунтазам шуғулланмаган инсонларга ҳар куни 3-5 км масофага юриш ва югуриш ва кардио машқлар комплексини паст шиддатда сериялар сонини камайтирган ҳолда қўллаш тавсия этилади. Ҳар иккала гуруҳга мансуб кишиларни сузиш билан шуғулланишлари ҳам катта самара беради. Вазн йўқотишга ҳаракат қилаётган инсонлар уй шароитида эрталаб ва кечқурун махсус тренажёрлардан (югурурш йўлакчаси, велотренажёрлар) фойдаланиши ушбу жараёни тезлаштиришга ёрдам беради.

Мазкур касалликни авж олмаслигини таъминлаш мақсадида эса тиббий томондан илмий асосланган реблитацион чора тadbирлар олиб бориш яхши самара беради[4,5,6]

Semizlikda reabilitatsiya. Reabilitatsiyaga qarshi ko'rsatmalar: semizlikda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlarga tavsiya etilmaydi.

Reabilitatsiyaga asosiy maqsadi: modda almashinuvini yaxshilash, oksidlanish-qaytarilish jarayonini aktivlashtirish, yog'parchalanishini kuchaytirish, ortiqcha tana vaznini kamaytirish.

Reabilitatsiya mashqlari semizlikda quyidagi dastlabki holatlarda bajariladi: turgan, o'tirgan, yotgan. Davolovchi mashqlar semizlikda tananing yirik mushaklarga beriladi.

Reabilitatsiyaning quyidagi shakllari qo'llaniladi: ertalabki gigienik gimnastika (Egg) mashqlari (15-20 daqiqa) miqdorli yurish, har xil sport o'yinlari (voleybol, badminton, tennis), turizm, yugurish.

Reabilitatsiya vositalari: suzish, mexanoterapiya, mehnat terapiya, ochiq havoda gigienik mashqlarini bajarish, davolovchi massaj tavsiya etiladi.

Қуйида семизлик даврида фойдаланиладиган реабилитация воситалари келтирилган (1-жадвал).

1-жадвал

**Ортиқча вазнга эга инсонларни соғломлаштиришга қаратилган реабилитацион
машқлар мажмуаси.**

Машқлар	Давомийлиги
D.h - turgan holatda yurish 30 soniya davomida: a) o'rtacha tempda, bir joyda turib oddiy yurish	5-6 marotaba
D. h - turgan holatda-tovonlar Birlashgan, barmoqlar uzoqlashgan, qo'llar tananing yon boshida turgan holatda. Qo'llarni oldinga uzatib, oldinga o'ng oyoqni ko'tarish va orqaga uzatib barmoqlarda turish (nafas olish)	8 marotaba
D.h - yotgan holatda chap va o'ng oyoqni oldinga uzatish va bukish velosiped mashqi.	6-7 marotaba
. h-yotgan holatda, oyoqlar uzatilgan va Birlashgan, qo'llar boshni orqasiga birikgan holda birdaniga chap biqinga bukish, so'ng o'ng biqinga bukish.	12-15 maratoba
h - o'ng yon bosh bilan stulning yon tomonga turib, tepa qismidan ushlab. Avval chap oyoq bilan oldinga va orqaga uzatish mashqlarini bajarish. Nafas olish erkin. So'ng chap yonbosh bilan stulning yon tomoniga qarab turib, tepa qismidan ushlab, o'ng oyoq bilan oldinga va orqaga uzatish mashqlarini bajarish.	10 maratoba

Юқоридаги омиллар фақатгина жисмоний тарбия воситалари асосида тузилган фикр мулоҳазалар бўлиб масаланинг диетологик факторларини ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш лозим. Жумладан организмнинг физиологик кўрсаткичларини таҳлил қилиш орқали етарли килокалорияни истемолини таъминлаш ва бу орқали тана массаси оширилишига йўл қўймаслик чораларини кўриш лозим бўлади. Ортиқча истемол хажмини камайтириш ва бу ҳол юзага келганда жисмоний тарбия ва спорт воситалари орқали энерги сарфини ташкил этиш орқали мазкур касаллик ривожланишини чеклаш ва ундан ҳолос бўлишга эришиш мумкин бўлади.

Хулоса. Шуни таъкидлаш лозимки ҳеч қандай жаррохлик амалётларисиз фақатгина овқатланиш тартибини тўғирлаш ва жисмоний машларни бажариш мутаносиблигини

организм хусусиятларига мослаштирган холда қўллаш эвазигагина тана вазнини ушлаб туриш ва уни камайтириш мумкин. Бироқ тўғри овқатланишдаги қатъий тартиб ва жисмоний воситаларни хажми ва меъёрларини тўғри белгилаш масаласига жиддий эътибор қаратиш лозим. Жисмоний воситаларнинг хажми ва меъёрларини тана индекси кўрсаткичларига мос равишда меъёрлаш масаласи бугунги кундаги асосий муаммолардан бири эканлиги мазкур тадқиқот давомида маълум бўлди.

REFERENCES

1. Yuldashev M. R. IMPROVING COORDINATION SKILLS OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 4. – С. 246-251.
2. Artikov F. B., Yuldashev M. R. MAIN ISSUES OF FC GOVERNANCE //Инновационное развитие. – 2017. – №. 4. – С. 98-99.
3. Юлдашев М. Р. ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ //СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА В ВУЗЕ: ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАННОСТЬ, КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ. – 2019. – С. 277-279.
4. Юсупов Н. М., Юлдашев М. Р. Методы оценки эффективности технико-тактических действий футболисток высокой квалификации в процессе игровой деятельности //Педагогические науки. – 2012. – №. 6. – С. 44-49.
5. Yuldashov M. R. RESEARCH OF THE METHODS OF IMPROVING THE SPECIAL COORDINATION OF YOUNG FEMALE FOOTBALLERS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 4.
6. Керимов Д. Ф. Web приложение «Онлайн платформа для организации самостоятельных занятий физической культурой» и его инженерно-психологическое обеспечение. – 2022.
7. Karimov X. A. YOSH GIMNASTIKACHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 220-225.
8. Азимова У., Казоқов Р., Холматов Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 592-598.

9. 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.
10. 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.
11. Балтаева И. Т. и др. CREATING AN INFORMATION-EDUCATIONAL ENVIRONMENT USING MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES //MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 700-708.
12. 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.
13. Казоков Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
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. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЎНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
24. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
25. Kazonov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
26. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.

27. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ 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., Жўракўзиев 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 ЎЎНАЛИШЛАРИ // 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. – 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. Axatov L. K., Burliyev U. K., Kazoqov R. T. AESTHETICS OF SPORTS SPECTACLE //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 2. – C. 19-28.
40. Kazoqov R., Akmuradov M. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 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.