

САЛОМАТЛИКНИ МУСТАҲКАМЛАШ ВА ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ОШИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ.

Зиямухамедова С.А.

ЎзДЖТСУ., Б.ф.н. профессор в.б.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14878413>

Аннотация. Ушбу мақолада спортчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва иш қобилиятини оширишда жисмоний машқларнинг аҳамияти ҳақида фикр юритилган.

Калит сўзлар: гипертония, миокард инфаркти, асаб тизимининг қатор хасталиклари (невроз, неврастения, депрессия ва бошқалар), ўт ва сийдик йўлларида тош пайдо бўлиши.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISES IN STRENGTHENING HEALTH AND INCREASING WORKING CAPACITY.

Abstract. This article discusses the importance of physical exercises in strengthening the health and increasing the working capacity of athletes.

Keywords: hypertension, myocardial infarction, a number of diseases of the nervous system (neurosis, neurasthenia, depression, etc.), the formation of stones in the biliary and urinary tracts.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЕ ТРУДОСПОСОБНОСТИ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА.

Аннотация. В статье рассматривается значение физических упражнений в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов.

Ключевые слова: гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ряд заболеваний нервной системы (неврозы, неврастения, депрессия и др.), образование камней в желчных и мочевыводящих путях.

Инсон организмнинг ривожланишида ҳаракат, мускул фаолияти, жисмоний иш муҳим ўрин тутди, чунки унинг ҳаёт кечириши, турмуш тарзи бевосита фаол ҳаракатни тақозо қилади. Бундай боғланиш инсон пайдо бўлгандан бери ҳаёт кечиришнинг ажралмас қисми бўлиб, эволюцион йўл билан мустаҳкамланган. Шу сабабли ҳаракат фақат яшаш учун керак бўлиб қолмасдан (овқаттопиб ейиш, душмандан ўзини ҳимоя қилиш, ноқулай омиллардан муҳофазаланиш ва бошқалар), барча ташқи ва ички аъзоларнинг меъёрий ишлаши учун заруратга айланган.

Ҳозирги шароитда эсатехниканинг тезлик билан ривожланиши, турмушда автоматлаштириш ва механизациялаштиришнинг тобора кенг ўламда қўлланилиши инсоннинг бевосита ҳаракат қилишини анча-мунча чеклаб қўйди.

Фаол ҳаракатнинг чекланиши билан организмдаги барча аъзоларнинг меъёрий ишлаши бузилади, чунки улар асосан серҳаракат шароитда ўз функцияларини тўлиқ бажарадилар. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш кундалик турмушнинг ажралмас қисмига айланиши тақозо қилинади. Бошқача қилиб айтганда, бундай турмуш тарзи жараёнида инсон танасидаги барча аъзолар ва тизимларнинг ҳаракатга нисбатан бўлган табиий талаби қўшимча равишда юзага келтириладиган серҳаракатчанлик билан ёки жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш орқали қопланиши керак.

Фаол ҳаракат қилиб яшаш инсон организмнинг касалликларга кам чалинишини, хасталангандан кейин эса осон ва тез тузалиб кетишини тегишли равишда таъминлайди.

Ҳаётда бунга кўпгина жонли мисоллар келтириш мумкин. Маълумки, ота-боболаримизнинг турмуш тарзи доимий жисмоний иш қилиб туриш билан боғлиқ бўлган.

Кўпгина манбаларда кўрсатилишича, бундай серҳаракатли бўлиш киши сihatсаломатлиги учун жуда фойдали ҳисобланади. Шу боисдан ҳам улар ҳозирги пайтда тез-тез учраб турадиган айрим сурункали касалликлар билан (қонда холестерин моддасининг кўпайиб кетиши ва бу билан боғлиқ хасталиклар, семизлик, қандли диабет, юракнинг ишемик касаллиги ва бошқалар) кам оғриганлар. Ҳозирги пайтда шу нарса илмий равишда асосланганки, артериал қон босимининг юқори бўлиши (гипертония), миокард инфаркти, асаб тизимининг қатор хасталиклари (невроз, неврастения, депрессия ва бошқалар), ўт ва сийдик йўлларида тош пайдо бўлиши каби «замон касалликлари» кўпинча жисмимизнинг ҳаракатга «тўймаслиги»-дан келиб чиқади. Айтиб ўтилган касалликлар билан оғриган беморларнинг аксарият қисми ўтириб бажариладиган иш билан (идора ходимлари, илмий ходимлар, пультабошқарув тизимида навбатчилик қилувчилар, раҳбарлар ва бошқалар) шуғулланишлиги аниқланган (Искусство быть здоровым. М., «Физкультура и спорт», 1984; Книга о здоровье. М., «Медицина», 1988, ва бошқалар). Юқорида қайд қилинган касб эгаларининг доимий равишда иш жойида бадантарбия, ишлаб чиқариш гимнастикаси билан ёки махсус спорт секцияларида шуғулланиши эслатиб ўтилган хасталикларнинг чекланишига, саломатликларининг мустаҳкамланишига олиб келган.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан мунтазам равишда шуғулланиш иш қобилиятининг ошишига, меҳнат унумдорлигининг юқори бўлишига олиб келади. Бу фикрни ҳам кўпгина мисоллар билан тасдиқлаш мумкин. Тикувчилик фабрикасида монотон (бир хил) меҳнат қиладиганларнинг вақти-вақти билан (ҳар 2 соат ичида) махсус бадантарбия машқлари бажариб турганлари ишлаб чиқариш унумдорлигида яхши кўрсаткичларга эришган.

Нафақат қўл кучи билан иш бажарадиганлар, ақлий меҳнат қилувчилар ҳам муайян вақт ўтиши билан махсус жисмоний машқлар бажариб турса унумли ишлайди. Демак, инсон организмига унинг фаол ва соғлом ҳаёт кечириши учун овқат, ҳаво ва сув билан бир қаторда етарли даражада жисмоний ҳаракатлар қилиб туриш ҳам зарур эканлиги шубҳасиз.

Гиподинамия нисбатан янги атама бўлиб (юнонча Ёуро — паст, кам, (Зупагтх — куч), у организм функцияларида (таянчҳаракатланиш, қон айланиш, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш асаб тизимлари ҳамда ички секреция безлари, моддалар ва энергия алмашинуви фаолиятида) кам ҳаракатлилиқ туфайли келиб чиқадиган нуқсондир. Баъзан бу атама гипокинезия сўзи билан алмаштирилади (кте515 — ҳаракат), бу эса унчалик тўғри эмас.

Чунки гипокинезия атамаси кўпинча ҳаракатнинг иложсиз чекланишини (масалан, касаллик туфайли кўрпа-тўшак режимида ётиш) ифодалайди.

Гиподинамиянинг келиб чиқишида қайд қилганимиз-дек, ишлаб чиқаришнинг автоматлаштириш ва техникавий ривожланиши туфайли аҳоли орасида кўпинча бир жойда ўтириб ишлайдиган, мускул кучи жуда кам қўлланиладиган гуруҳларнинг (операторлар, конструкторлар) пайдо бўлиши асосий сабаб бўлмоқда.

Ҳисоб-китоб қилинишича, ҳар суткада одам ўртача 13001500 ккалория умумий энергиясини жисмоний ишга сарфлагандагина унинг жисмоний ҳаракатга нисбатан талаби қонади. Агар буни бевосита ҳаракат қилишга чақсак, бир кеча-ю кундуз давомида одам ўртача 11000 қадам босиши керак. Бунинг ичига кун давомида қилинган барча хатти-ҳаракат-лар (эрталаб уйқудан тургандан барча тирикчилик ва кунда-лик иш билан боғлиқ ҳаракат фаолияти) ҳам киради.

Гиподинамиянинг ҳозирги замон кишиси ҳаётида сезиларли ўрин тутганлигини шу билан характерлаш мумкинки, бундан тахминан 100 йил муқаддам барча ишларнинг 95-96 фоизи бевосита одам иштирокида, яъни қўл, оёқ ёки тана кучи билан амалга оширилган бўлса, қолган 4-5 фоизи ўша пайтда мавжуд бўлган механизмлар ватехника воситасида бажарилган.

Бугунги кунга келиб эса бунинг айнан тескариси, яъни аксарият ишлар (95-96 фоизи) машина, автоматлар ёрдамида, қолгани (4-5 фоизи) бевосита одам кучи билан амалга оширилмоқда.

Гиподинамия организмнинг тириклик функцияларига салбий таъсир қилади.

Давомли гиподинамия туфайли ёш организм меъерий ўсишдан қолса, ёши ошганлари тезда меҳнат қобилиятини йўқотиб, эрта қарийди.

Гиподинамия таъсирида даставвал таянч-ҳаракатланиш аппарати кучсизланади, тана мускул толалари атрофияланиб ҳаракатнинг барча сифат кўрсаткичлари (тезлик, куч, чаққон-лик) пасайиб кетади. Иш жараёнида узоқ вақт танани бир хил тутиб туриш (станок олдида тик туриш, ЭХМ қаршисида давомли ўтириш ва ҳоказолар) умуртқа поғонаси ва айниқса, улар орасидаги тоғай чамбарлар фаолиятига салбий таъсир кўрсатади.

Космонавтларнинг давомли космик парвозда бўлиши (вазнсизлик ҳолати ва кема ичи ниҳоятда тор бўлганлиги сабабли ҳаракат қилиш имконияти кам, бу ҳол ўз навбатида кучли гипокинезияга сабаб бўлади) уларда суяк зичлигининг камайишига олиб келади. Уларда сийдик билан чиқариладиган кальций миқдори эса шу муддат давомида анча ошади.

Давомли гипокинезия шароитида яшаш (масалан, кўнгиллиларни узоқ муддат давомида кўрпа-тўшақда ётқизиб қўйиш) кишининг жисмоний иш қобилиятини ниҳоятда пасайтириб юборади. Шунинг учун ҳам давомли парвоздан кейин космо- навт эркин юра олмайди. Чунки унинг оёқ мускулларида бундай парвоз туфайли юзага келадиган одатдаги вазннинг йўқолиши билан содир бўладиган нотабiiй ҳолатлар (уларга тегишли юкламаларнинг берилмаслиги) натижасида у ерга қайтиб тушганидан кейин ҳаракат қилиши қийинлашади. Танадаги ҳар қандай мускул ҳам маълум жисмоний юклама бажариб турмаса, ўз кучини йўқотади ва аста-секин атрофияланади. Шунинг учун ҳам давомли космик парвоз мобай-нида космонавтлар махсус велоэргометрлар ёки югуриш тасмаларида доимий машқбажариб туришади.

Кам ҳаракат қиладиган одамда нафас олиш ва қон айланиш аъзоларининг функцияси пасайиб кетади. Бундай ки- шилар тинч ўтирганларида ҳеч қандай қийналишни сезишмайди, озгина мускул ҳаракати қилиш билан эса кислородга нисбатан тегишли равишда ошган талабни ўпка ва юрак қондира олмайди (чунки уларнинг функцияси пасайган бўлади). Бундай одамда тез чарчаш содир бўлади, қонида сут кислотасининг миқдори кўпайиб кетади.

Кейинги йилларда бутун дунё бўйича юрак-қон томирлари касалликлари кўпайиб кетмоқда, боз устига бу касаллик анча «ёшариб» қолди, яъни кексалик ёшига етмасдан уларга чалинишлар йилдан-йилга ошиб бормоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири шубҳасиз сурункали гиподинамиядир.

Гиподинамия шароитида озгина жисмоний ҳаракат қилиш юрак уриш частотасининг юқори бўлишига олиб келади, юракнинг минутлик ҳажми эса кучли иш бажарилганида 15-20 л. дан ошмайди. Бундай кўрсаткич қайд қилинган жисмоний иш пайти организм етарли миқдорда қон билан таъминланиши учун анча-мунча камлик қилади. Машқ қиладиган кишиларда эса юрак минутлик ҳажми 40 л ва ундан ҳам ортиқ бўлиши мумкин. Яна гипокинезия қон босимининг анча кўтарилиб кетишига олиб келади. Шу нарса аниқланганки, 70 суткалик гипокинезия туфайли одам юраги массаси 12,9-17,9 фоизгача камаяр экан. Юракнинг умумий юзаси эса 31 см² қисқарган.

Гиподинамия ички секреция безлари фаолиятига ҳам кучли таъсир қилади, у стресс-омил сифатида буйрак усти безидан ажралиб чиқадиган кортикостероидларни кўпинча қарийб икки бараварга кўпайтиради. Бу ҳол ўз навбатида организмдаги кўпгина ҳаётий кўрсаткичларнинг ўзгариб кетишига олиб келади.

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 ТАНҚИДЧАНЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АХБОРОТ-ПСИХОЛОГИК ТОБЕЛИК ПРОФИЛАКТИКАСИНING МУҲИМ ШАРТИ СИФАТИДА //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 280-288.
15. Расулов А. Ғ., Казоков Р. Т. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИШТИРОКИ ВА ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИДА 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 ilmi-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., 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.
45. 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.

46. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPRATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 982-989.
47. Исмаилова М. Ш., Казоков Р. Т., Абдуллаев И. И. МОРФО-ФУНКЦИОНАЛ ВА АНТРОПОГЕНЕТИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРГА КЎРА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ИШЧАНЛИК НАТИЖАЛАРИНИ БАШОРАТ ҚИЛИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 131-138.
48. Джураева Х. Х., Файзиева Д. М., Казоков Р. Т. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕВОДА СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ С ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА НА РУССКИЙ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 215-222.
49. Allamurodov S. I. et al. O ‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI LABARATORIYASIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING ANTROPOMETRIK VA FUNKSIONAL KO ‘RSATKICHLARI BO ‘YICHA QAYD ETILGAN NATIJALARINING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTIKALARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 39-48.