

ISSIQ IQLIM SHAROITIDA BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH

Saidqulova Gavhar Odiljon qizi

TVCHDPU., O'qituvchi.

O'razaliyeva Sojida Tojiboy qizi

TVCHDPU., O'qituvchi.

Muhiddinova Dilfuza Sherdor qizi

TVCHDPU., O'qituvchi.

Xurramov Eshmaxmat Eshqulovich

TVCHDPU., Dotsenti, PhD.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14520146>

Annotatsiya. Issiq iqlim sharoitida bolalarni jismoniy tarbiyalash haqida ma'lumotlar berish.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar, tadqiq qilish, tibbiyot muassasalari, dam olish uylari, sanatoriyalar, bolalar oromgohlari.

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN HOT CLIMATE CONDITIONS

Abstract. Providing information on physical education of children in hot climate conditions.

Keywords: physical training, negative influencing factors, research, medical institutions, rest homes, sanatoriums, children's camps.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА

Аннотация. Предоставление информации по физическому воспитанию детей в условиях жаркого климата.

Ключевые слова: физическая подготовленность, неблагоприятные факторы, исследования, медицинские учреждения, дома отдыха, санатории, детские лагеря.

Mamlakatimizda shaxsni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, shu jumladan, yosh avlodning jismoniy jihatdan sog'lom va baquvvat bo'lib o'sishi uchun barcha shart-sharoitlar yaratib berilgan. Moddiy farovonlik darajasining oshayotgani, tibbiyot muassasalari, dam olish uylari, sanatoriyalar, bolalar oromgohlari tashkil etilganligi – O'zbekiston aholisining sog'lig'ini mustahkamlash va ularning jismoniy tomondan rivojlantirish yo'lida qilinayotgan ishlarning bir bo'lagidir. Bola organizmining mustahkam bo'lishi va rivojlanishi uning, ya'ni organizmini chiniqtirish bilan chambarchas bog'liqdir. Har bir ona o'z farzandini muntazam chiniqtirish yo'li bilan bolaning ko'pgina kasalliklarga chalinishining oldini olishi mumkin. Eng issiq oylar iyun, iyul, avgust hisoblanadi. Havo harorati +36...+38° C bo'ladi. Qishda O'zbekistonning ko'pgina joylarida ob-havo beqaror bo'lib, iliq va sovuq kunlar almashinib turadi. Eng sovuq oylar yanvar–fevral oylari hisoblanadi. Bahor oylarida iliq va issiq kunlar almashib turadi. O'rtacha harorat +19...+22° C, yomg'irlar tugaydi, lekin vaqti-vaqti bilan kelib turadigan salqin havo issiqlikni ko'tarilib ketishiga yo'l qo'ymaydi. Kuz oylarda ham havo harorati 30–35 daraja bo'lib, kunduz 14 soatni tashkil etadi. Lekin quyosh nurlari tik tushadigan ana shunday issiq iqlim sharoitida o'sayotgan bolalarning rivojlanishi o'ziga xos xususiyatlarga egadir.

Bu iqlimda yashovchi bolalarda organizm issiqlikni chiqarishni kamaytira olish, obhavoga qarab ko'paytirish xususiyatiga egadir (qish oylarida). Ana shunday xususiyatlar bola organizmini chiniqtirish natijasida hosil bo'ladi. Bola organizmini chiniqtirish tizimi, deganda organizmini mustahkamlash, turli kasalliklarga qarshi kurashish, immunitetini oshirish, hayotiy sharoitlarning o'zgarishiga tez moslashish qobiliyatini rivojlantirishiga qaratilgan tadbirlar tizimi tushuniladi.

Chiniqqan kishi sovuq va issiqqa, haroratni keskin o'zgarishiga bemalol chidab beradi hamda shamollash kasalliklari bilan ancha kam og'riydi.

Chiniqtirish protsessi fiziologik hodisalarning juda murakkab va xilma-xil kompleksidan iborat. Markaziy asab tizimining faoliyati tufayli kishi organizmi doimo o'zgaruvchi tashqi sharoitga moslashadi. Bunda teri asosiy rol o'ynaydi. Teri kishi organizmini harorat, nur, kimyoviy va mexanik ta'sirlardan va mikroblar kirishidan saqlaydi. Issiqlikni tartibga solish issiqlikni hosil qilish yo'li bilan ham va uni atrof-muhitga tarqatish (issiqlik chiqarish) yo'li bilan ham amalga oshiriladi. Issiqlik barcha to'qimalarda muntazam ravishda ishlab chiqariladi, u muskullarda va jigarda ayniqsa ko'p bo'ladi. Issiqlik, asosan o'tkazilish va tarqalish yo'li bilan teri yuzasidan (7%), shuningdek, nafas olish va ter chiqarishda bug'lanish yo'li bilan chiqariladi. Shuni ham qayd etib o'tish zarurki, issiqlik organizmda mustaqil hosil bo'lib va chiqarib turiladi. Aks holda organizm qizib ketishi yoki sovib qolishi mumkin. Bolalardagi issiqlikni tartibga solish mexanizmi murakkab reflektor akti hisoblanadi, unda shartsiz reflekslar, shartli reflekslar ham mavjud.

Chiniqtirishning asosiy mohiyati bolada ana shunday shartli reflekslar paydo qilishdan iboratki, bunda ularning yordamida organizm o'ziga zarar keltirmagan holda tashqi noqulay ta'surotlarga qarshi tura oladi. Bolalarni butunlay sog'lom va baquvvat bo'lishi haqida muntazam g'amxo'rlik qilinar ekan, chiniqtirish tadbirlarining o'zi bilan kutilgan natijalarga erishib bo'lmasligini unutmaslik kerak. Chiniqtirish tadbirlari tog'ri tashkil etilishi uchun maxsus sharoitlar bo'lishi kerak: bolalar muassasalari va uyda sanitariya- gigiyena sharoitlarini to'g'ri tashkil etilganligi, organizmning yoshi va uning sog'liq darajasi talablariga mos keladigan ratsional to'la qimmatli ovqatlar, bola kun tartibini to'g'ri tashkil etilishi, yoshiga qarab uyquni tashkil etish, mehnat bilan dam olishning almashtirib turilishi, bolalarni sof havodan muntazam foydalanishi (sayr), shifokor nazorati va boshqalar. Bolalarni chiniqtirish tadbirlaridan tashqari uning uch xil tamoyillarini ham ko'rib chiqamiz.

1. Muntazamlilik.
2. Chiniqtirish miqdorini asta-sekin va izchillik bilan oshirish.
3. Har bir organizmning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish.

Muntazamlilik kursi. Agar bola organizmiga har kuni past yoki yuqori harorat ta'sir qilinsa, bu organizmda tegishli ravishda shartli reflekslar paydo bo'ladi. Masalan, O'zbekistonning issiq iqlim sharoitida, yozda Rossiyaning o'rta mintaqasidan kelgan bolalar o'zlarini nisbatan yomon sezadilar: ular ko'p suv ichadilar, nafaslarini qisiladi, tez-tez nafas oladilar. Hatto ularning organizmi ortiqcha qizib ketadi. Issiq iqlimda yashay boshlaganlaridan keyin bu salbiy hollar asta-sekin yo'qoladi va bola ko'nika boradi (adaptatsiya hosil bo'ladi). Past haroratga ko'nikishda ham xuddi shunday hol ro'y beradi. Biroq chiniqqanlik adaptatsiya hosila xususiyatlari bo'lib, chiniqtirish ishi to'xtatilishi bilan ular yo'qolib ketishi mumkin. Chiniqtiruvchi tadbirlarning muntazamliligiga, ya'ni ularning ahyon-ahyonda emas, balki muntazam ravishda olib borilishi kerak.

Chiniqtirishdagi uzoq tanaffuslar organizmning hosila himoya reaksiyasini kuchsizlantiradi yoki yo'qotadi. Shuning uchun uzoq muddatli tanaffuslardan keyin chiniqtirishni boshidan boshlash, birnecha kunlik tanaffusdan keyin esa so'nggi o'tkazilgan mashqlardan boshlash zarur.

Chiniqtirish miqdorini asta-sekin va izchilik bilan oshi-ra borish. Chiniqtirishni birdaniga katta miqdorda boshlamaslik va miqdorni asta-sekinlik bilan oshira borish zarur.

Bolalarni chiniqtirishda yuklamasini asta-sekin va izchilik bilan oshira borish tamoyiliga amal qilish juda muhim ahamiyatga ega, bola qanchalik yosh bo'lsa, bu qoidaga rioya qilish shunchalik muhim ahamiyat kasb etadi.

Har bir organizmning oziiga xos xususiyatlarini hisobga olish. Yoshlari teng bo'lgan bolalar o'z jismoniy rivojlanishlari, salomatliklariga qarab sovuqni yoki oftob ta'sirini sezishlari bo'yicha bir-birlaridan farq qiladilar. Jismoniy tamondan yaxshi rivojlanmagan yoki yaqinda biror kasallikni boshidan kechirgan bola tashqi muhit sharoitining o'zgarishini so'g'lom va baquvvat bolalarga nisbatan ancha kuchliroq, tezroq sezadi.

Bunday hollarda chiniqtirish miqdorini asta-sekinlik bilan oshira borishda izchilik tamoyiliga rioya qilish juda muhim ahamiyatga ega. Chiniqtirish tadbirlarini boshlashdan oldin bolani shifokorga ko'rsatish zarur. Bolalarda biror surunkali kasallik (tonzilit, shamollash)ning kuchayish alomatlari sezilsa, chiniqtirish tadbirlarini boshlamaslik kerak. Ikkinchidan, yuqori nafas yo'llarining tez-tez yallig'lanib turishi, angina, chipqon, chiniqtirishni boshlash zarurligini ko'rsatuvchi alomatlaridir. Bunday hollarda ma'lumki, yuqorida ko'rsatilgan kasalliklar bilan og'rigan bolalar muntazam chiniqtirilganda, ular bunday kasalliklardan tuzalib ketadilar.

Chiniqtirish ta'sirlari birortasini muntazam qo'llanishi faqat shu taassurotlarga nisbatan shartli refleks paydo bo'lishiga olib keladi. Organizmni har tomonlama chiniqtirish, issiq va sovuqqa, yomg'ir va shamolga bemalol chidab berishi uchun quyosh havo va suvdan alohida-alohida holda ham, birgalikda ham foydalanish kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yilgan davlat talablarida chiniqtirish vazifalarini turli yosh guruhlarida qo'llanilishi belgilangan. Chiniqtirish tadbirlari bolaning yoshi-ga va rivojlanishiga qarab belgilanadi.

Shifokor tafsiyasiga ko'ra bolaga individual yondoshgan holda amalga oshiriladi.

Chiniqtirishning asosiy vositalari tabiat in'omlari – havo, suv va quyosh vannalari hisoblanadi. Quyosh vannalari – organizmni chiniqtirishning oson vositasi hisoblanadi. Havoning organizmga chiniqtiruvchi ta'siri havo harorati bilan teri harorati o'rtasidagi farqqa bog'liqdir. Havo vannasini xona ichida boshlash va asta-sekinlik bilan ochiq havoda (yilning issiq fasllarida) bajarishga o'tish kerak. Havo vannasini havo haroratini asta-sekin pasaytirish yoki o'sha haroratning o'zida havo vannasini qabul qilish muddatini asta-sekin uzaytira borish yo'li bilan miqdorlash mumkin.

Havoning namligini va uning harakatini e'tiborga olish lozim. Bu ko'rsatkichlar qancha yuqori bo'lsa havoda yurish muddati shuncha qisqa bo'lishi kerak. Harakat paytida qabul qilingan havo vannalari bolalarning harakat faoliyati vaqtida havoning terining yalang'och qismiga bevosita ta'sir etishini ta'minlaydi. Bunday havo vannasidan eng maqsadga muvofiq'i va tabiiy ko'rinishi ochiq havoda derazalari ochiq xonalarda o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridir.

Havo vannalarini bunday o'tkazish sovuq havo va jismoniy mashqlar bolaga bir vaqtning o'zida ta'sir qildiriladi. Havo bilan chiniqtirishda bolani yil bo'yi har kuni muntazam ravishda sayr qildirish ham tavsiya etiladi.

Sayr vaqtida bolalar band bo'lishi, unda faol qatnashishi, sovuq qotmasligi, haddan tashqari isib ketmasligi uchun ular bilan kam harakatli o'yinlar tashkil etilishi kerak. Kun sovuqroq bo'lganda ko'p harakat talab qilinadigan o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarni bog'cha maydonidan tashqarida sayr qildirish uchun bog'cha yaqinidagi parklar, xiyobonlar, bog'larni tanlash kerak.

O'zbekistonda bolalar aprel oyining ikkinchi yarmidan boshlab to oktabr oyigacha yengil kiyimda havoda bo'lishlari ke rak. Havo haroratiga qarab mayka, trusi va shippaklarda yurish lozim. Yozgi mavsumda bolalarni deyarli hamma vaqtini ochiq havoda tashkil etish lozim.

Yurtimizning quruq va issiq iqlim sharoitida bunday ishlar olib borishga hamma sharoitlar mavjud: bolalar muassasalari- dagi o'yinlar uchun qurilgan shiyponlar, spo'rt maydonchalari, suv havzalari, ochiq ayvonlar.

Suvni haqli ravishda obi-hayot deb atashadi. Ustidan muntazam suv quyib turgan va ayniqsa, sovuq suvda muntazam cho'milib yurgan kishilar intensiv ravishda jismoniy mashq bilan shug'ullansalar bu chindan ham tetik va salomatlikning kuchli manbayi bo'ladi. Haqiqatan ham suvda chiniqtirish tadbiri ham- ma uchun qulay bo'lgan va sog'liqni mustahkamlashda eng samarali bo'lgan vositadir. Hatto juda qisqa muddat boshdan suv quyish tadbiri ham markaziy asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, charchoqni oladi, kishini tetik qiladi va kayfiyatini ko'taradi.

Sovuq suv ta'sirida qon tomirlari va teridagi mayda tomir- lar (teridagi tomirlarda odam a'zosidagi barcha qonning uchdan bir qismi joylashgan bo'ladi) reflektor tarzida qisqaradi.

Shuning hisobiga badanning tashqi a'zolaridagi qonning bir qismi o'z joyini o'zgartirib ichki a'zolarga ko'chadi va qisman miyaga ham o'tadi hamda o'zi bilan organizm hujayralariga qo'shimcha ozuqa moddalari va kislorod olib boradi. Dastlabki tarzdagi qisqa muddatli teri tomirlari qisqarishi jarayonidan keyin reaksiyani ikkinchi reflektorlik fazasi uning kengayish bosqichi boshlanadi. Bunda terining qizarishi va asta-sekin isishi sodir bo'ladi. Bunda odam issiqlikdan xushnud bo'lib tetiklashadi va unda muskullar faolligi paydo bo'ladi. Qon tomirlarining qisqarishi, keyinchalik esa ularning – bu yurak-qon tomir tizimi uchun o'ziga xos bir gimnastika bo'ladi. Buning natijasida qon aylani- shi yaxshilanadi. Sovuq suvda chiniqish eng avvalo organizmdagi termoregulatsiyaning takomillashuvidir. Suv tadbirlari artinish, boshdan suv quyish, dush, cho'- milish (basseyn, daryo, ko'l, dengiz) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning yakka xususiyatlari va sog'lig'ini hi- sobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Artinish hamma yosh guruhlarida yumshoq bo'lmagan qo'l- qopchalar bilan o'tkaziladi. Doira yoki yarim doira bo'lib tur- gan holda, ular bir vaqtda ko'krak, yelka va qo'llarini ishqalab artadilar, shundan so'ng o'girilib qo'lqoplarining orqada tur- gan bolalarga beradilar va ularning har biri o'rtog'ining orqasi- ni ishqalaydi. Shunday qilib bola artinish jarayonida harakatda bo'ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zarur hayotiy ko'nikmaga o'rganadi. Butun protsedura 10 minut davom etadi. Suvni harorati +33...+35 darajadan boshlab asta-sekin +10...+12 darajagacha pasaytiriladi. Badanda sovuqni sezgan zahoti birnecha badan qizdiradigan mashqlar bajariladi.

Kontrast dush (navbat bilan iliq va sovuq suv quyish) chini- qishni samarali vositasidan biri bo'lib, asab tizimi tonusini ancha ko'taradi.

Kontrast dushlarning oʻrtacha haroratining oʻzgarishi + 10... +15 daraja badanning issiq-sovuqqa oʻrganib borishiga qarab, kuchli kontrast dushga oʻtish mumkin.

Dush qabul qilish va artinishda suv harorati har uch kunda 1 daraja pasaytirilib, +20 dan +18 darajagacha tushiriladi. Qish kunlari esa 4– 6 kunda pasaytirilib, suv quyishda oxiri +25 darajaga tushiriladi. Oyoqlarga xona haroratidagi suv quyiladi.

Ochiq suv havzalarida choʻmilish suvda chiniqtirishning eng taʼsirchan vositalaridan biri boʻlib hisoblanadi. Choʻmilishni yozda boshlagan maʼqul, soʻngra haftasiga 2–3 martadan choʻmiltirib, bu tadbirni muntazam davom ettirish lozim. Choʻmilish chogʻida shaxdam harakatlar qilish, eng yaxshisi suvda suzib yurish kerak. Suzish vaqtida suv muhiti badanni goʻyo yengil massaj qilgandek taʼsir koʻrsatadi. Suvda boʻlish vaqti havoning va suvning haroratiga qarab, choʻmilish vaqti belgilanadi. Masalan, suvning harorati +22...+25° C, choʻmilish davomiyligi 40–60 minut, suv harorati +18...+21° C, choʻmilish davomiyligi – 30–40 minut. Choʻmilib chiqqandan keyin, boshini quriguncha artish, tez kiyinib olish lozimdir. Sovuq suvda chiniqish, shu jumladan choʻmilish vaqtida bolaning haddan tashqari sovub ketishiga yoʻl qoʻymaslik kerak.

Bolalarni “gʻoz terisi”dek koʻkarib ketishi, lablarining gezarishi, badanning uvishib qaltirashi sovuqning haddan tashqari ortib ketgan yuklamasidan dalolat beradi. Badan sovub ketgan vaqtlarda, uni sochiq bilan qizarguncha artish tavsiya etiladi yoki qizdiruvchi mashqlar, yugurishlar bajariladi. Oʻzbekistonning issiq iqlim sharoitida bolalarni ochiq basseynlarda iyun–sentabr oylarigacha, yopiq basseynlarda yil davomida olib borish tavsiya etiladi.

Quyoshda chiniqish. Quyosh nurlari kuchli qoʻzgʻatuvchi hisoblanadi. Uning yalangʻoch badanga taʼsiri deyarli barcha fiziologik funksiyalarda muayyan oʻzgarishlarni vujudga keltiradi.

Masalan, gavdaning harorati ortadi, nafas olish tezlashib chuqurlashadi, qon tomirlari kengayadi, butun badanning hamma yogʻidan ter ajralib chiqish kuchayadi, modda almashinuvini faollashadi.

Muntazam ravishda oftobda chiniqish va quyosh nuridan belgilangan darajadagi meʼyorda toʻgʻri foydalanish eng avvalo asab tizimining funksional holatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi, organizmning quyosh radiatsiyasi taʼsiriga boʻlgan barqarorligi ortib boradi, modda almashinuv jarayonlari yaxshilanadi. Bular bari ichki aʼzolar faoliyatini takomillashtiradi, mushak muskullar ish qobiliyatini oshiradi, organizmning turli xil kasalliklarga qarshilik koʻrsatish qobiliyatini kuchaytiradi. Biroq shuni ham unutmaslik kerakki, oftobda koʻp yurish, quyosh vannalari qabul qilishni suiisteʼmol qilish organizmda jiddiy salbiy oʻzgarishlarga, shu jumladan, kamqonlik kasalligi kelib chiqishiga sabab boʻladi, modda almashinuvining buzilishi hatto radiatsion quyosh faolligi oshib ketgan hollarda “leykemiya” kassaligiga chalinib qolishi mumkin.

REFERENCES

1. Rasulov A. S. et al. CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLASHUV BOSQICHIDA FUTBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 11. – C. 307-316.
2. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEXANIK
3. KOʻRSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI

- TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 11. – C. 271-279.
4. Buraimov I., Kazoqov R. XOKKEYCHILAR FAOLIYATINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 11. – C. 49-56.
 5. 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. – T. 3. – №. 11. – C. 39-48.
 6. Юсупова Р. И., Қазоқов Р. Т., Султанова Н. Қ. METHODS OF MUSCLE TENSION TO DEVELOP QUICK-STRENGTH SKILLS IN GYMNASTS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 471-479.
 7. Kurbanova D. S. Basic Approaches to Children's Health at Preschool Educational Institutions //Eastern European Scientific Journal. – 2019. – №. 1.
 8. Kurbanova D. S. Physical Developing Senior Preschool Age Children by means of Mobile Games SES PE //Eastern European Scientific Journal. – 2019. – №. 1.
 9. Isakjanova R., Muhiddinova D. Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirishdagi innovatsion texnologiyalarning tasnifi //ИННОВАЦИОННЫЕ исследования в науке. – 2022. – Т. 1. – №. 14. – С. 51-55.
 10. Islomjanovna A. M. Bolaning Ijtimoiylashuv Jarayonidagi Omillar Hamda Oil A Va Jamiyatning Ahamiyati //International Journal of Education, Social Science & Humanities. – 2024. – T. 12. – №. 6. – C. 1154-1158.
 11. Khurramov E. E. Preparation of future physical education teachers to innovative activity during the pedagogical practice //Eastern European scientific journal. – 2017. – №. 5.
 12. qizi O‘razaliyeva, Sojida Tojiboy, and Mahina Faxriddinovna Xolnazarova. "MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA AQLIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI." *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING* 1.8 (2022): 591-594.
 13. qizi O‘razaliyeva, Sojida Tojiboy, and Dinola Nuraliyevna Ustayeva. "MAKTABGACHA TA‘LIM TASHKILOTLARDA SOG ‘LOM RAQOBATNI SHAKLLANTIRISH INTELEKTUAL SALOHİYATINI OSHIRISH." *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING* 1.8 (2022): 577-580.
 14. qizi O‘razaliyeva, Sojida Tojiboy, and Ulbosin Baydulla qizi Atabekova. "MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING IJODIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH." *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING* 1.8 (2022): 556-559.
 15. Abdumutalovna, Abdurasulova Maqsadoy. "TA‘LIM VA TARBIYANING BIR-BIRIDAN FARQLOVCHI HAMDA BIRLASHTIRUVCHI JIHATLARI." *TA‘LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI* 2.1 (2022): 347-349.

16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.
20. 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.
21. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. 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.
26. 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.
27. 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.
28. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРИНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН

- ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
29. 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.
30. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛФОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. 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.
35. Kazoqov R. T., Vo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
36. Казоқов Р. Т. и др. SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR //TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1-237.
37. 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.
38. Kazoqov R. T., Eshpo'latov S. S. YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ARE THE PROCESSES OF ORGANIZING TRAINING SESSIONS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1303-1310.
39. 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. – Т. 2. – №. 9. – С. 125-131.
40. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.

41. Axatov L. K., Burliyev U. K., Kazoqov R. T. AESTHETICS OF SPORTS SPECTACLE //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 2. – C. 19-28.
42. Kazoqov R., Akmuradov M. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 481-488.
43. 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.
44. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1077-1084.
45. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1070-1076.
46. 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.
47. 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.
48. 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.
49. 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. – T. 2. – №. 12. – C. 982-989.
50. Raxmatov B. S. et al. SHORT DISTANCE RUNNING TECHNIQUE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 990-1000.
51. Yugay L. P. et al. RECOVERY OF THE BODY OF SHORT-DISTANCE RUNNING ATHLETES DURING SPORTS TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 365-371.
52. Akbarov A. et al. ANTHROPOMETRIC-PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS AND RECOVERY OF THEIR BODY DURING TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 358-364.
53. 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. – T. 3. – №. 1. – C. 346-353.
54. Nurullayeva D. S. et al. ETHICAL PROBLEMS AND THEM IN THE FIELD OF NATURE SOLUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 480-486.
55. Kazaqov R. T., Djo'rabayev A. M. MEANS OF RECOVERY OF WORKING CAPACITY OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 902-911.

56. Kazoqov R. T., Djo'rabayev A. M. DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 893-901.
57. 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.
58. Казоқов Р. Т. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 7. – С. 53-55.
59. Djo'rabayev A. M., Kazoqov R. T. O'ZBEKISTONDA KIBERSPORTNI RIVOJLANISHI. – 2024.
60. Baltayeva I. T. et al. USE OF VIRTUAL LABORATORIES TO CONDUCT FOOTBALL TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 709-718.
61. 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.
62. Пулатова М. Н., Казоқов Р. Т., Султанова Н. К. МАФКУРАВИЙ ТАХДИДЛАР ВА МИЛЛИЙ ТАРИХИЙ ТАФАККУР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 130-138.