

**ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА
ҚЎЛЛАНИЛГАН ТИКЛОВЧИ ВОСИТАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИГА ТАЪСИРИ.**

Авезова Г.С.

Катта ўқитувчи. ЎзДЖТСУ.

Казоқов Р.Т.

Катта ўқитувчи. ЎзДЖТСУ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13911294>

Аннотация. Ушбу мақолада қисқа масофага югурувчиларни машгулот жараёнида қўлланилган тикловчи воситаларни жисмоний тайёргарлигига таъсири ҳақида фикр юритилган.

Калим сўзлар: паст шиддат зоналарида бир меъёрли югуриш, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, сауна, массаж, физиотерапия.

**EFFECTS OF RESTORATIVE AGENTS USED DURING TRAINING ON THE
PHYSICAL FITNESS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS.**

Abstract. This article discusses the effects of restorative agents on the physical fitness of short-distance runners.

Keywords: moderate running in low intensity zones, sports and active games, sauna, massage, physiotherapy.

**ВЛИЯНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ВО ВРЕМЯ
ТРЕНИРОВОК, НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БЕГУНОВ НА
КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.**

Аннотация. В статье рассматривается влияние восстановительных средств, применяемых во время тренировок, на физическую подготовленность бегунов на короткие дистанции.

Ключевые слова: умеренный бег в зонах низкой интенсивности, спортивные и активные игры, сауна, массаж, физиотерапия.

Ўтиш даврида қайси тикланиш воситаларини қўллашни кузатганимизда паст шиддат зоналарида бир меъёрли югуриш, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, сауна, массаж, физиотерапия ва ҳ.к.лардан фойдаланишни аниқладик. Аммо шиддатли машгулот ва мусобақа юкламаларидан сўнг спортчи организмнинг функционал ҳолатини тиклашга катта эътибор бериш керак. Тикланиш ва иш қобилятини яхшилаш воситалари мажмуаларини ишлаб чиқиш жараёнида спортчи организмнинг индивидуал хусусиятларини доимо ҳисобга олиш зарур. Энг эътиборлиси ўтиш даврида мураббийлар томонидан спортчиларни организмни тез тиклаш мақсадида фармакологик воситалардан (антидопинг агентлиги рухсати остида) фойдаланишади. Агар бир хил тикловчи дори-дармонлар узок муддат ишлатилса, спортчи организми уларга мослашади, бу эса уларнинг иш бажариш самарадорлигини пасайишига олиб келади. Шунинг учун тикловчи воситаларининг меъёрини ўзгартириш, уларни янгилари билан алмашлаб туриш лозим.

Қолаверса турли хил тикланиш воситаларининг махсус мажмуасидан фойдаланиш спортчининг тикланиш самарадорлигини оширишга ёрдам беради.

Ўтиш даврида қисқа масофаларга югурувчиларнинг ўзларининг ихтисослик турларидан бошқа спорт турлари машқларидан фойдаланишига эътибор қаратдик. Биз ўтиш даврида спортчилар организмини тиклаш мақсадида анъанавий усуллардан ташқари сузиш ва шосседа велосипед ҳайдаш каби машқларни машғулотлар жараёнига киритдик. Ундан ташқари машғулот ва мусобақа юкламаларини бажаргандан сўнг сув муолажалари ва мойлар билан биргаликда ванна, контраст ванналар ва бошқаларни қўллаш тавсия этдик.

Юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари қуйидаги воситалар билан тикланади: сувлитерация (иссиқ ҳаммом ва душ, контраст ванналар), массаж (қўлда, электромассажлар), ҳаммом, ионлаштирилган ҳаво, кислород, С ва Б комплексли витаминлардан фойдаланишидир.

Югурувчиларни машғулотларида сузишдан фойдаланиш инсон саломатлиги учун жуда фойдали жисмоний фаоллик тури ҳисобланади. Маълумки, спортчилар мушаклари ҳажми кучи, таранглиги, зичлиги, қайишқоқлиги ва чидами билан оддий кишиларникидан фарқ қилади. Чунки спортчиларнинг мушаклари доимий юкланишда, зўриқишлар бўлади.

Физиологлар фикрича — мушаклар табиатга кўра доимий жисмоний юкламада бўлмоғи лозим, деб бекорга айтмаганлар. Бунинг устига, муттасил ҳаракатда бўлиш.

Мушакларга қон юришига қўмаклашиб, юракни узлуксиз тўла қон билан таъминлашда иштирок этади. Қолаверса, фаол ҳаракат қилган мушак ўз навбатида кислород билан яхши озиқланади. Сузиш билан мунтазам шуғулланиш нафас тизимларига ижобий таъсир кўрсатади. Унинг функционал имкониятлари ортади, унга кирувчи органларни ривожлантиради ва мустаҳкамлайди. Сузиш вақтида сув қаршилигини енгиб ўтиб, нафас олади ва чиқаради, бу нафас мушакларини шуғуллантиради, кўкрак қафасининг ҳаракатчанлиги ортади. Сув босими нафас олишга тўсқинлик қилади, бу эса кўкрак қафасини кенгайтирувчи мушакларни ривожлантиради. Кўкрак қафасига кўрсатилаётган сув босим анча тўлиқ нафас чиқаришга ёрдам беради ҳамда газ алмашинувини яхшилайдди.

Бир вақтнинг ўзида, сувга нафас чиқаришда унинг қаршилигини енгишга тўғри келади, бу ҳам нафас мушакларига тушаётган юкламани оширади ва унинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Нафас органларини шуғуллантириш, ўпканинг эластиклигини ошириш ва алвеолалар миқдорини кўпайтириш натижасида ўпканинг сиғими ортади.

Ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) нафас тизими ҳолатининг асосий кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. ЎТС – бу жуда чуқур нафас олгандан кейинги чиқарилган ҳавонинг максимал миқдори. Қолдиқ сиғим билан бирга, яъни жуда чуқур нафас олгандан кейин ўпкада қолган ҳаво ҳажми билан, ЎТС ўпканинг умумий сиғимини (ЎТС) ташкил этади. Меъёردа ЎТС ўканинг умумий сиғимининг тахминан тўртдан уч қисмини ташкил этади ва одам ўзи нафас чуқурлигини қанчалик даражада ўзгартира оладиган максимал ҳажм билан тавсифланади. Сузиш билан шуғулланадиган инсонларда нафас тизимининг захира имкониятлари спорт билан шуғулланмайдиган кишиларга қараганда икки-уч марта юқори. Максимал кислород истеъмоли (МКИ) – одамнинг жисмоний ишчанлик қобилиятларини энг ишончли кўрсаткичларидан бири. МКИ организмнинг аэроб маҳсулдорлик кўрсаткичи, яъни узоқ давом этувчи ишни унча баланд бўлмаган жадалликда (узоқ масофага сузиш, югуриш, велотренингда шуғулланиш ва ҳоказо) бажариш қобилияти ҳисобланади. Сузишда ўпканинг энг узоқ қисмлари ҳам нафас

олишда иштирок этади, натижада улардаги турғун ҳосилалар чиқиб кетади. Мунтазам шўнғиш ва нафасни ушлаб туриш билан сузиш организмни гипоксияга (кислород танқислиги) барқарорлигини оширади. Демак, сузиш нимаси билан нафас тизимларига фойдали, хулоса чиқарамиз:

- нафас мушаклари шуғуллантирилади: нафас мушаклари кучи ошади, уларнинг тонуси ортади;
- нафас ритми такомиллашади, анча чуқур ва сийрак нафас ишлаб чиқилади;
- ўпка вентиляцияси кучаяди, ЎТС ортади, МКИ ўсади;
- алвеолалар сони ва уларнинг эластиклиги ортади; ўпканинг кам жалб қилинган тўқималари ишга қўшилади; организмни гипоксияга барқарорлиги ортади.

Шундай қилиб, сузиш нафас тизимини мустахкамлаш ва унинг функционал имкониятларини ошириш учун ажойиб восита ҳисобланади. Бундан ташқари, сузиш – нафас тизими органлари касалликлари, турғун ҳосилалар ва кексайиш натижасида пайдо бўладиган ўзгаришларни олдини олиш учун жуда яхши восита ҳисобланади.

Ҳар қандай жисмоний юкломани бажаришда юрак қон-томир тизими фаолияти кучаяди, бироқ бундай кучланиш жуда қулай шароитларда содир бўлади. Шунинг учун сузиш деярли қарши кўрсатмаларга эга эмас ва юрак қон-томир касалликларини олдини олиш, барча ёшдаги кишиларда юрак ва қон-томирлар ҳолатини яхшилаш учун тавсия қилинади. Сузиш юрак, қонтомир ва қон таркибига қанчалик таъсир кўрсатади, батафсил кўриб чиқамиз. Мунтазам сузиш машғулотлари юракнинг функционал имкониятларини кенгайтиради.

- Юрак мушакларининг кучи ва цикл ичида қонни ҳайдаш ҳажми ортади. Максимал жадалликда ишлаб, югурувчининг юрак уриш мароми дақиқасига 200 та қисқаришгача, аортага қуйилаётган қон ҳажмининг эса дақиқасига 4-6 литрдан (шуғулланмаган одам учун тавсифли) 35-40 литргача ривожлантиришга олиб келади. Бу эса мушакларни кислород билан озиқланишини таъминлайди

- Юрак қисқариш сони (пульс) индивидуал ҳисобланиб, одамнинг ёши, тана тузилиши, тана вазни, овқатланиши, соғлиғи, жисмоний тайёргарлиги, толиқиш даражаси, овқатланиш тури ва бошқа омилларга боғлиқ. Шуғулланмаган одамда тинч ҳолатдаги пульс дақиқасига 55 дан 100 зарбагача (Қисқача кўрсаткич 60-80 зарба) ташкил этади.

Шуғулланган спортчиларда ЮҚС дақиқасига 40-60 зарбани ташкил этади. Юрак қанчалик паст даражада қисқарса, юрак мушаги шунчалик кучли бўлади: юрак анча тежамли тартибда ишлайди – битта қисқаришда қон катта ҳажмда ҳайдалади, дам олиш учун паузалар эса кўпаяди, юрак ўз навбатида қон томир тўрлари орқали қона тўйинишга улгуради. Келиб чиқадики, куч кам сарфланади ва юрак камроқ чарчайди (эскиради). Аэроб тартибда сузиш билан мунтазам шуғулланиш ЮҚС аста-секин пасайишига олиб келади.

Натижада жисмоний юкломаларни бажаришда чидамлилиқ ортиб боради.

Бир ҳил юкломани бажаришда югуриш билан мунтазам шуғулланган одамда шуғулланмаганга нисбатан, пульс, қоннинг дақиқали ҳажми ва систолик босим кам даражада ошади. Демак, оғир юкломани ва ҳатто ортикча юкломани енгиб ўтиш шуғулланувчи учун анча осон бўлади, чунки унинг юраги бунинг учун зарур бўлган қон миқдорини қон

томирларга ҳайдаб беради. Югурувчиларда мунтазам машғулотлари қон томир тизимини самарали ишлашга ижобий таъсир кўрсатади.

• қон-томирларнинг эластиклиги ва қисқариш хусусиятлари ошади; қонтомир деворларининг ҳолати ва унинг тўқималарида модда алмашинувчи яхшиланади. Қон-томир тизими деворларида модда алмашинувининг яхшиланиши туфайли холестерин тўпланиши камаёди. Натижада югурувчиларни сузиш билан шуғулланиши вена томирларини варикози кенгайишини тўхтатади ва вена қон-томирлари деворининг ҳолатини яхшилайти. Бу эса югурувчиларни сузиш билан шуғулланишда артериалар диаметри кенгайди, узок йиллар давомида ёшликдаги каби артериал босим меъёрлашиб организм тикланишига олиб келади.

Бунда периферик қон айланиши фаоллашади. Асосий билан бирга қўшимча юрак-қон томирлар ҳам ишга қўшилади (асосий қон-томирдан ташқари қонни томирларга оқиши ва қайтишини таъминловчи қон-томирларнинг ёнбош ёки айлана шохлари (тармоқлари)), шу сабабли ишлаётган органларда капилляр оқим кўпаяди ва уларнинг озикланиши яхшиланади. Юрак мушагининг ҳаракатдаги кафолатлари унинг фаолиятида бузилишларга йўл қўймасдан, ўзлари ишчи ҳолатда қолади, бу эса юрак фаолиятини фаоллашувига ёрдам беради.

Югурувчиларни сузиш билан шуғулланиши, нафақат организмни тикланишига, қолаверса (шу жумладан, гипертония, инфаркт, миокард, юрак ишимик касалликлари, веналарнинг варикоз кенгайиши) олдини олишга ҳам катта ҳисса қўшади. Сузиш вақтида юрак қон-томир тизимини қулай шароитларда содир бўлишини яна бир бор таъкидлаб ўтиш жоиз. Бундай юклама соғлиқ учун жуда фойдали ва ёшга оид чекловлар ва қарши кўрсатмаларга эга эмас. Сузиш таянч-ҳаракат апаратини ривожлантириш ва шуғуллантириш учун жисмоний юкламаларнинг энг яхши тури ҳисобланади. Гап шундаки, сузишда ҳаракат фаоллиги сув муҳитида амалга оширилади, унинг хусусиятлари эса (зичлиги, қайишқоклиги, ҳарорати, босими, иссиқликни ўтказувчанлиги) эса ҳаво муҳитига нисбатан аъло даражада, чунки сузиш вақтида яхши ҳаракат координацияси зарур.

Бошқа кўпгина спорт турларидан фарқли ўлароқ сузиш сув муҳитида бўлганлиги туфайли мушак ва бўғимларни оғритмайди.

Сувда тана мувозанатини сақлаб қолиб, сузиш билан боғлиқ ёқимли ҳиссиётлар, руҳиятга ижобий таъсир кўрсатади, ижобий эмоцияларни шаклланишига ёрдам беради.

Сузиш сувдан кўрқиб енгиб ўтишда, толиқишни йўқотишда, асаб зўриқишлари ва депрессияда ёрдам беради, кайфиятни кўтаради, уйку, диққат ва хотирани яхшилайти.

Сузиш билан мунтазам шуғулланиш интизом ва иродавий сифатларни оширади.

Барчага маълумки, сузиш – чиниқишнинг самарали воситаси бўлиб, паст ҳароратлар таъсирига барқарорликни оширади ва организмни турли шамоллаш касалликларига таъсирчанлигини камайтиради. Сузиш билан шуғулланганда қон таркибини ўзгариши натижасида иммун тизимининг ҳимоя хусусиятлари ошади, бу эса инфекцияларга қаршилиқни ривожлантиради.

Айниқса, Қисқа ва узок масофаларга сузиш мусобақаларида, яъни қувватни тежаб бориш талаб этилганда бунинг аҳамияти жуда катта. Ўрни келганда шуни айтиб ўтиш жоизки, сув совуқ бўлганида мушакларнинг таранглашуви ортади, уларни бўшаштириш эса

маълум даражада чегараланиб қолади. Демак, ўз-ўзидан маълумки, мушакларнинг қон билан таъминланиши ҳам яхши бўлмайди. Оқибат натижада ҳаммаси бир бўлиб, кўрсаткичнинг пасайиб кетишига олиб келади.

Рекреатив сузиш инсонларнинг жисмоний ва психо-эмоционал ҳолатини яхшилашга қаратилгандир. Актив дам олиш, ўйин-кулги ва ишдан бўш вақтларида сузиш ва чўмилиш элементларидан фойдаланилади. Одатда нерегулар характерга эга (дам олиш кунларида чўмилиш, аквапаркларга ташриф) мустақил машғулотлардан фойдаланилади.

Чиниқшдан ташқари сузиш уникал жисмоний машқ бўлиб, саломатликни жисмоний ривожига ва кучайишига ёрдам беради. Масалан, спорт усуллари билан сузиш барча гуруҳ мушакларни гармоник ривожлантиради, чидамлилиқ, куч, тезлик, эгилувчанлик, чаққонлик (координация) каби жисмоний сифатларнинг ривожига ва мукаммаллашувига ёрдам беради. Ўтиш даврида спортчиларни тикланишида велоспортнинг фойдаси эса Қисқа масофаларга югурувчиларда машғулотда ёки мусобақада лактатни қай даражадалигига қараб аниқланиши мумкинлиги тадқиқотимиз давомида аниқланди. Қанча тез велосипед ҳайдашни кўп даражада лактат ишлаб чиқармасдан ҳам амалга оширилса бўлади, бу эса спортчининг яхшироқ гавда тузилишига боғлиқ. Қанча текисроқ педаль босилса шунча кам уриниш берилади, ва шунга кўра лактат ишлаб чиқариш ҳам спортчи мушакларида секинлашади. Велосипед ҳайдашнинг фойдаси катта.

Қуйида бунинг сабабларини келтириб ўтамыз:

Қон айланишини яхшилади. Педальларни босар экансиз, юрагингиз тезроқ уриши ва кўпроқ қон ҳайдашини таъминлайсиз. Вело-сайрларни тез-тез уюштириб турсангиз, юрак мушаклари зўриқишга мослашади. Юрак қисқаришлари частотаси оптималлашади, томирларда қон қуюлмайди. Демак, тромблар ва варикоз шаклланиши хавфи камаяди.

Мускуллар чўзилишига ёрдам беради. Оёқ, букса ва қорин мушакларининг интенсив фаолияти йирик мускул массаси ҳосил бўлиши, аммо қориннинг тортилиши ва оёқларнинг чиройли бўлишини таъминлайди.

Кўз нурунинг ўткирлигини мустаҳкамлайди. Нигоҳни узоққа қаратиш ва шу билан бирга ғилдиракларга ҳам назар солиш зарурати – кўз мускуллари учун ажойиб бадантарбиядир, айниқса, кун давомида компьютер қаршида ўтирадиганлар учун.

Кислород билан тўйинтиради. Велосипед ҳайдаганда ўпкаларда фаол вентиляция юз беради: улар кислород билан тўйинади ва зарарли моддалардан тозаланади.

Озишга ёрдам беради. Ҳаттоки шошилмай велосипед ҳайдаш ҳам соатига 200 ккал сарфлашга имкон беради. Бошқа жисмоний фаолиятларга нисбатан кам чарчайсиз ҳам.

Хулосалар. Қисқа масофага югурувчи спортчиларни ўтиш давридаги тикловчи воситалардан фойдаланиш самарадорлиги бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди:

Тадқиқотга жалб қилинган иккала гуруҳ спортчиларидан жисмоний ривожланганлик, функционал тайёргарлик ва жисмоний тайёргарлиги бўйича тадқиқот олди натижаларни ўтказдик. Унга кўра ҳар иккала гуруҳда ҳам олинган натижалар юзасидан сезиларли фарқ кузатилмади. Бу эса тадқиқотларни олиб боришга асос бўла олади.

REFERENCES

1. Балтаева И. Т. и др. USE OF VIRTUAL LABORATORIES TO CONDUCT FOOTBALL TRAINING //MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 709-718.
2. Jumayev U. X., Kazoqov R. T., Abdusalomov I. K. QUANTITATIVE EVALUATION OF QUALITY INDICATORS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 229-240.
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. 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.
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 АҲАМИЯТИ //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 ИЛФОР 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 ЙЎНАЛИШЛАРИ // 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. – Т. 2. – №. 6. – С. 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. – Т. 2. – №. 9. – С. 125-131.
- 38.Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
- 39.Axatov L. K., Burliyev U. K., Kazoqov R. T. AESTHETICS OF SPORTS SPECTACLE //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 19-28.
40. Kazoqov R., Akmuradov M. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 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. – Т. 2. – №. 10. – С. 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.
- 46.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.
- 47.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.
- 48.Raxmatov B. S. et al. SHORT DISTANCE RUNNING TECHNIQUE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 990-1000.
- 49.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.
- 50.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.
- 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. – T. 3. – №. 1. – C. 346-353.
- 52.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.
- 53.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.
- 54.Kazoqov R. T., Djo'rabayev A. M. DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 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. – T. 3. – №. 1. – C. 1271-1279.

- 56.Казоқов Р. Т. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 7. – С. 53-55.
- 57.Djo'rabayev A. M., Kazonov R. T. O'ZBEKISTONDA KIBERSPORTNI RIVOJLANISHI. – 2024.
- 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.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.
- 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.Казоқов Р. Т. и др. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ. – 2024.
67. Djurayeva X. X., Xodjiyev R. M., Kazonov R. T. DIFFICULTIES IN TEACHING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 316-326.
- 68.Tillyaxodjayev A., Boyqobilov A. MARKETING STRATEGIYASINI BAHOLASHNING MEZON VA USULLARI //Economics and Innovative Technologies. – 2024. – Т. 12. – №. 1. – С. 176-184.