

ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА ТЕЗКОР-КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУШАК КУЧЛАНИШЛАРИНИ УСЛУБЛАРИ.

Юсупова Р.И.

Доцент в.б., ЎзДЖТСУ.

Қазоқов Р.Т.

Катта ўқитувчи., ЎзДЖТСУ.

Султанова Н.Қ.

Ўқитувчи., ЎзДЖТСУ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13942000>

Аннотация. Ушбу мақолада гимнастикачиларда тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш услублари ҳақида фикр юритилган.

Калит сўзлар: Максимал уринишлар усули, чегаравий бўлмаган ўринишлар усули, изометрик уринишлар усули, изокинетик уринишлар усули, динам уринишлар усули, жадал усул.

METHODS OF MUSCLE TENSION TO DEVELOP QUICK-STRENGTH SKILLS IN GYMNASTS.

Abstract. This article discusses methods of developing quick-strength skills in gymnasts.

Key words: method of maximal efforts, method of non-limiting views, method of isometric efforts, method of isokinetic efforts, method of dynamic efforts, intensive method.

МЕТОДЫ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОСИЛОВЫХ НАВЫКОВ У ГИМНАСТОВ.

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы развития быстросиловых навыков у гимнастов.

Ключевые слова: метод максимальных усилий, метод неограниченных взглядов, метод изометрических усилий, метод изокинетических усилий, метод динамических усилий, интенсивный метод.

Хозирги кунда энг олис туманларда ҳам замонавий комплекслар барпо этилиб фойдаланишга топширилмоқда. Бу болаларни спорт билан мунтазам шуғулланишига ва уларни соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги —Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш фондини ташкил этиш тўғрисидаги Фармонининг қабул қилиниши мамлакат ҳукуматининг ўсиб келаётган авлод ва унинг жисмоний ривожланиши ҳақида қайғуришининг яна бир исботидир. Бизнинг фикримизча, Фармон болалар ўртасида машҳур ва сеvimли бўлган спорт турларининг ривожланиши учун кенг имкониятларни очиб беради. Бу спорт турларининг барча ёшдаги ўқувчилар ўртасида машҳур бўлишига ёрдам беради. Халқ ва спорт таълими тизимида эрта спорт билан шуғулланиш орқали иқтидорли ёшларни намоён қилиш имкониятини берадиган мезонларни киритади.

Долзарблиги. Ҳозирги вақтда эпчиллик ва тезкор-куч қобилиятлари машқларини такомиллаштириш ва уни ривожлантириш масалаларига бағишланган бир қатор илмий ишлар ва мақолалар мавжуд. Лекин бу ишларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, мазкур ишларнинг кўпчилигида машқларни бажариш техникасининг умумий ҳолатини тасвирлаш

билан чекланган, ўқитиш услуби эса тавсиялар шаклида баён этилган ва уларнинг алоҳида томонлари кўриб чиқилган.

Гимнастиканинг спорт турлари бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари тренерларининг ишида нафақат ҳаракатни ўзлаштириш жараёнини ўргатиш ва назорат қилиш, балки машғулотларнинг ноанъанавий воситаларидан самарали фойдаланиш имкониятини берадиган кўрсатмалар услубини амалий жиҳатдан қўллаш масаласи очик қолмоқда. Кўриб чиқиладиган ишлар ўз моҳияти жиҳатидан турлича малакага эга бўлган спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда машғулот воситаларини ҳамда ёндоштирувчи-ривожлантирувчи машқларни таснифлаш ва танлашга йўналтирилган.

Тадқиқот мақсади: спорт педагогик маҳоратини ошириш гуруҳи гимнастикачиларини тезкор-куч қобилиятларини тавсия этилган машқлар орқали ривожлантириш

Тадқиқот предмети: спорт педагогик маҳоратини ошириш гуруҳи талабаларини ўқув машғулот

Тадқиқот фарази: гимнастика машқларини бажаришда тезкор-куч қобилиятларни талабаларда ўрганиб уларни жисмоний сифатларини ривожлантириш. Келгусида ўзларни машғулот жараёнида самарали восита ва машқларни қўллаб тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришдир.

Амалий аҳамияти: тавсия этилган ва фойдаланилган гимнастика машқлари талабаларни тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришда ва назорат қилиш, талабаларни тайёргарлигини оширишга йўналтирилади ва спорт-техник натижага ижобий таъсир кўрсатишга эришиш. Бунда режалаштирилган материалдан самарали фойдаланиш ва машғулот жараёнида машқларни тўғри тақсимлашдан иборат.

Куч қобилиятларини ривожлантириш усуллари. Куч қобилиятларининг йўналтирилган ривожланиши фақат мушаклар максимал таранглашгандагина юз беради.

Шунинг учун куч тайёргарлиги усулиятининг асосий муаммоси, машғулотлар жараёнида мушаклар кучланишининг энг юқори даражасини таъминлашдир. Усулий жиҳатдан максимал кучланишлар ҳосил қилишнинг турли йўллари бор: ўта оғир юкламани бир неча марта кўтариш, катта бўлмаган оғирликдаги юкларни кўп марталаб кўтариш; мушаклар доимий ўзгарган ҳолда ташқи қаршиликларни енгиш ва ҳ.к.

Келтирилган мушак кучланишларини ҳосил қилишнинг қуйидаги усуллари мавжуд:

1. Максимал уринишлар усули
2. Чегаравий бўлмаган ўринишлар усули
3. Изометрик уринишлар усули
4. Изокинетик уринишлар усули
5. Динам уринишлар усули
6. Жадал усул

Таъкидлаб ўтиш керакки, усулларнинг бундай номланиши куч машғулотлари назарияси ва амалиётида кенг тарқалган. Уларнинг яхши томони қисқалигида. Лекин илмий нуқтаи назардан кучни ривожлантириш усуллари бундай номлаш жуда ҳам тўғри эмас, чунки масалан, максимал изотермик ва изометрик уринишлар усуллари, қайтарма машқлар

синфига ҳам киради. Мушакларнинг динамик қисқариши нафақат динамик уриниш усулига, бошқа кўплаб усулар учун ҳам хосдир.

Тезкор-куч қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш борасида жуда кўп ишлар бажарилган. Баъзи бир мутахасислар тезкор-куч қобилиятларни мактабгача ёш болаларни ривожлантириш керак деб фикрлашади. Бошқа мутахасислар эса энг яхши ривожланадиган давр 7-10 ёшгача. Бу ёшда тезкор-куч ҳаракатлар ва эпчиллик қобилиятларни энг

юқори ривожланиш темпини кўрсатишини такидлаб ўтишган. Тезкор-куч қобилиятларни ривожлантиришда гимнастикачиларни бир системага келтирилмаган ва олимларнинг фикри билан такидланади. Мисол: Лях В.И. ўз ишларида 11-14 ёшли болалар ўртача ривожланиш кейин эса ривожланиш битта даражада туриб қолганлиги аниқланди.

Бу эса морфофункционал системасини ўзгаришлиги ва уни жинс ривожланишига боғлиқ. Ўғил болаларда 14-15 ёшда, қиз болаларда 15-10 ёшда тезкор-куч қобилиятларни ривожланиши, ўсиши кузатилишини айтиб ўтишган. Асосан эпчиллик ва тезкор-куч қобилиятлар спорт ўйинлар турларида ва гимнастика турларида ривожланиш темплари кўриниб турибди.

Х У Л О С А.

1.Тезкор-куч қобилиятларининг намоён бўлишида бир-бирига нисбатан боғлиқ бўлмаган 3 та элемент шакллари ўзаро фарқланади:

- ҳаракат (вақт) реакцияси (старт ва бошқа тез англоувчи ҳаракатлар);
- алоҳида ҳаракатлар тезкорлиги;
- бир қанча ҳаракатлар ёки ҳаракат актини бажариш.

Шунинг учун ушбу элементлар ҳар бири алоҳида машқларни талаб қилади. Тезкор-куч маълум машқларда ва аниқ ҳаракат малакаларида ривожланади.

2.Тезкор-куч қобилиятларни ривожланиши талабаларни ҳар хил тайёргарликда бўлгани дастлабки текширишларда аниқланди. Бунинг сабаби айрим талабалар машқларни ўзлаштириши секин ва уни тайёргарлик даражаси паст.

3.Тернировка машқлари бир хил тарзда ишлатилди. Лекин тезкор-куч қобилиятларни шу машқлар орқали ўсиши ҳар хил самарасини кўрсатди.

4. Тадқиқот орқали машғулот юкламаларини ҳажми жаддалик билан бажарилса кўрсаткичлар ўсиши кузатилади.

5.Тренировка юкламалари катта ҳажмда ўтказилса, статик мувозанат сақлаш қобилиятларини ва ҳаракат тезлигини оширади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

1. Спорт педагогик маҳоратини ошириш гуруҳидаги талабаларни тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришда шуғулланувчиларни индивидуал хусусиятларини ахамиятга бериб тренировка машғулотларини тузиш лозим. Битта гуруҳдаги шуғулланувчилар битта машғулотни бир хил бажариши мумкин лекин берилаётган юкламаларни ва шиддатини, қайтариш сонини жисмоний тайёргарлигига қараб бериш лозим.

2. Ўқув йили бошида талабаларга тезкор-куч қобилиятларни ривожлантирадиган машқларни машғулот жараёнида 20 дақиқадан ошиши керак эмас. Ўргатилган

ҳаракатларни аниқ бажаришга аҳамият бериш керак. Битта машқдан кейин иккинчи машқни бажарилиши орасидаги дам олиш вақтини қисқа бўлиши керак.

3. Статик ва динамик мувозанат сақлаш машқларида 8-10 марта такрорлаш мумкин.

Орасидаги микдори 10-12 дақиқа бўлиши лозим. Тезкор-куч қобилиятларни тезкорлик куч билан бажариладиган машқларни кетма-кет бажарилиши 10-12 дақиқа бажарилиши лозим.

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. Казоков Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
20. Казоков 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. Казоков 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. Казоков 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. Казоков 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. 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.

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. – 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.
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. – Т. 3. – №. 1. – С. 902-911.
54. Kazoqov R. T., Djo'rabayev A. M. DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 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. – Т. 3. – №. 1. – С. 1271-1279.
56. Казоқов Р. Т. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 7. – С. 53-55.
57. Djo'rabayev A. M., Kazoqov 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., Kazoqov 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., Kazaqov 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-МАЎНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ. – 2024.
67. Djurayeva X. X., Xodjiyev R. M., Kazoqov R. T. DIFFICULTIES IN TEACHING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 316-326.

68. Beknazarov S. H. Q., Kazoqov R. T. IDEOLOGICAL THREATS AND IMPORTANT PROBLEMS OF IDEOLOGICAL EDUCATION, NATIONAL HISTORICAL THINKING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 1016-1029.
69. 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.
70. Бойқобилов А. П. и др. ТУРЛИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАР ТОМОНИДАН ЯДРО УЛОҚТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 30-40.