

UDK: 796.42

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK MAHORATINI OSHIRISHDA MASHQ USULLARINING ILMIY-ASOSIY YONDASHUVLARI

Allamurodov Sh.I.

O'zDJTSU., Professor.

Yarashev K.D.

O'zDJTSU., Professor.

Aripov Y.Y.

O'zDJTSU., Professor.

Kazoqov R.T.

O'zDJTSU., Katta o'qituvchi.

Azizova M.M.

O'zDJTSU., O'qituvchi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15490937>

Annotatsiya. Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning texnik mahoratini oshirishda qo'llaniladigan zamonaviy usullar, start texnikasi, bosqichma-bosqich tezlanish, harakat mexanikasi va plyometrik tayyorgarlik usullari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Muallif tomonidan haftalik mashg'ulot rejasi asosida sportchilarning texnik rivojlanish ko'rsatkichlari jadvalda bayon etiladi.

Kalit so'zlar: spint, texnika, start, plyometrika, yugurish fazalari, reaksiya.

Аннотация. В статье рассматриваются научно-обоснованные методы повышения технической подготовки спринтеров. Автор анализирует технику старта, фазы ускорения и максимальной скорости, а также применение плиометрических упражнений в недельном тренировочном цикле.

Ключевые слова: спринт, техника, старт, плиометрика, беговые фазы, реакция

Abstract. This article explores scientifically grounded approaches to improving the technical skills of short-distance runners. The author analyzes start technique, acceleration phases, peak speed mechanics, and the role of plyometric exercises in weekly training cycles.

Keywords: sprint, technique, start, plyometrics, running phases, reaction.

Kirish. Qisqa masofaga yugurish – engil atletikaning dinamik va intensiv yo'nalishlaridan biridir. 100–200 metrga yugurishda sportchining natijasi faqat jismoniy kuch emas, balki harakat texnikasining mukammalligi bilan bog'liq. Texnik xatolar start, tezlanish yoki maksimal tezlik fazalarida sportchining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy qism.

1. Texnik fazalarning umumiy tahlili

Qisqa masofaga yugurish 4 asosiy texnik fazadan iborat:

№	Faza nomi	Masofa (m)	Texnik maqsad
1	Start fazasi	0–10 m	Start blokidan kuchli chiqish
2	Tezlanish fazasi	10–30 m	Tezlikni maksimal darajaga oshirish
3	Maksimal tezlik fazasi	30–60 m	Barqaror yuqori tezlikda yugurish

№	Faza nomi	Masofa (m)	Texnik maqsad
4	Tezlikni ushlab turish	60–100 m	Tana holatini saqlab finishga yetib borish

2. Mashq usullari.

Quyidagi texnika va plyometrik mashqlar yuguruvchining refleks, qadam mexanikasi va tezlik darajasini oshiradi:

- **A, B, C drills** – harakatni avtomatlashtirish
- **Start reaksiyasi mashqlari** – signalga javob vaqtini qisqartirish
- **Tepalikka yugurish** – kuch va tezlikni birlashtirish
- **Sled (rezina bilan yugurish)** – portlovchi kuchni oshirish
- **Sakrab mashqlar (plyometrika)** – mushaklarning reaktivligini kuchaytiradi

3. Haftalik mashg'ulot namunasi (asosiy qismdan iqtibos)

Kun	Yo'nalish	Mashg'ulotlar tarkibi
1	Start va reaksiya	3x10m, 3x20m blokdan chiqish, signalga yugurish
2	Qadam texnikasi	A/B drills, 3x20m, plyometrik skoklar
3	Tiklanish	Yengil yugurish, statik tortiluvlar
4	Tezlik fazasi	3x40m, 2x60m, maksimal tezlik
5	Plyometrika + kuch	Sled, qadam chastotasi, 100m to'liq yugurish

4. Старт ва реакция тезлигини ривожлантириш

- **Блокли старт машқлари**: старт блокларидан чиқиш техникаларини машқ қилиш.
- **Сигналга югуриш (реакция машқлари)**: тўсатдан бериладиган овоз ёки нур сигнаliga югуриш.

- **Старт позициясида статик ва динамик тенглашув машқлари**.

5. Қадам механикаси ва югуриш техникаси.

- **A – формула машқлари (drills)**:
- **A-машқи** – тўғри қадам механикасини ривожлантиради.
- **B-машқи** – қадам узайиши ва мушак назорати учун.
- **C-машқи** – оёқларнинг ерга тегишидаги самарадорликни оширади.
- **Югуришда тизза кўтариш машқлари** – тезкор ҳаракат ва мушак хотирасини оширади.

-**Оёқ ҳаракатига такид берувчи машқлар** – маҳкам ва тўғри ҳаракат қилишга ёрдам беради.

6. Тезлик ва қувватни ривожлантирувчи машқлар

-**Спринт интерваллари** (20–40 м, 60 м): максимал тезликда югуриш, ораликда дам олиш.

-**Спринтлар билан тепаликка югуриш** – қулай мускул фаоллашувини таъминлайди.

-**Спринтларнинг пасайувчи масофалари** – масофани камайтира бориб, максимал тезликни ривожлантиради.

7. Плиометрик ва куч машқлари

-Скоклар (2 оёқда / 1 оёқда / турли баландликда) – мушаклар реактивлигини ривожлантиради.

- Скакалка (арқанда сакраш) – мушак ва асаб тизими ўртасидаги мувофиқлашувни яхшилайти.

-Тезкорлик учун тренажёр машқлари (масалан, sled pull/push, medicine ball throws).

8. Югуриш техникасини таҳлил қилиш ва тўғирлаш

- Видеотаҳлил – югуриш пайтидаги хатоларни аниқлаш ва тўғирлаш.

- Зеркало олдида техника машқлари – тана ҳолатини назорат қилиш.

- Қадам частотасини ҳисоблаш – тўғри ритмни топиш.

9. Функционал ва флексибиллик машқлари

- Фоам роллинг ва статик стрейчинг – мушакларни тайёрлаш ва тиклаш.

- Гармонияли ҳаракатлар машқлари – буғдойшакл ҳаракатда самарадорлик.

Xulosa.

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun texnika – faqat harakat emas, balki harakatni boshqarish san'atidir. Zamonaviy mashg'ulotlar tizimi, ayniqsa, haftalik reja asosida tuzilgan bo'lsa, sportchining nafaqat jismoniy, balki nevromuskulyar rivojlanishiga xizmat qiladi. Texnik mashqlar va plyometrik yondashuvlar orqali sportchilar maksimal natijalarga erishishi mumkin.

REFERENCES

1. Djalilova S., Tursunboyeva L., Kazakhov R. ENGAGING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 386-395.
2. Tursunboyeva L., Djalilova S., Kazoqov R. ABOUT TEACHING SPEAKING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 376-385.
3. Kazoqov R. et al. MARKETING TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI SPORT TASHKILOTLARI FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH YOLLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 572-578.
4. Aripov Y. Y. et al. PROFESSIONAL SPORTNI BOSHQARISH MODELLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 597-587.
5. Jumayev U. X. et al. SPORT SOHASIDA MARKETING FAOLIYATINI RIVOJLANTIRSH //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 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. – T. 3. – №. 10. – C. 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. – T. 3. – №. 10. – C. 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 ТАҲДИДЛАР 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 ПРОФИЛАКТИКАСИНИНГ 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. Казоков 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., Казоков Р. Т. БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 8. – С. 32-39.
19. Казоков 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., Казоков 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. Kazaqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMECHANIK 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., Kazaqov R. ХОККЕЙЧИЛАР 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. Kazaqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMECHANIK 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. 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.
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., 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.
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 PREPARATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 982-989.
47. Исмаилова М. Ш., Казоқов 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., Казоқов 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.
50. Ярашев К. Д., Рашидов А. У. Теоретическое обоснование проблемы подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта //Fan-Sportga. – 2020. – №. 6. – С. 61-62.
51. Laughlin R. M. Mol cholobil k'op ta sotz'leb. – Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología, 2007.
52. Yarashev K. D. 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. – 2024.
53. Ярашев К. Д. и др. ФУТБОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР, ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 330-343.
54. Умаров Қ. А., Казоқов Р. Т., Аббосова М. Қ. ЁШ БОКС БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАР УЧУН УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 94-101.
55. Abdiyev B. S. et al. TABIIY FANLARNI O ‘QITISHNI YAXSHILASH ZAMON TALABIDIR //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 102-110.
56. Расулоа А. С. и др. БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ БОСҚИЧИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ КУЧ ҚОБИЛИЯТИ, ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 308-319.
57. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.

58. Ярашев К. Д. и др. ИНТЕРНЕТДА МАЪЛУМ КИДИРУВ СЕРВЕРЛАРИ БИЛАН ИШЛАШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 932-942.
59. Akbarov A. et al. TANLANMANING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTKALARINI XISOBLASH DASTURINI SHARTLI SXEMASI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 12-23.
60. Юсупова З. Э. и др. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ АСОСИДА ЎҚИТИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 24-35.
61. Eshtaev A. K. et al. YUQORI MALAKALI GIMNASTIKACHILARNI HALQADA BAJARILADIGAN (KREST, GORIZONTAL TURISH, QALDIRG ‘OCH) ELEMENTLARINI O‘RGATISHNING I-BOSQICHI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 847-856.
62. Rasulov A. S., Kazoqov R. T., Quvondiqov J. I. 14-16 YOSHLI BELBOG'KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI SIKLIDA MAXSUS TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1650-1660.
63. Ayxodjayeva M. S., Kazoqov R. T., Djurabayev A. M. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1442-1450.
64. Yarashev K. D. et al. SPORTCHI TALABALARNING TABIIY-ILMIY FANLAR SAVODXONLIGINI BOYITISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1433-1441.
65. 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