

ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ТИКЛАШНИНГ ВОСИТАЛАРИ.

Казоқов Р.Т.

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи.

Джўрабаев А.М.

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10570660>

Аннотация. Мазкур мақолада спорт машғулотлари вақтида қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг организмини тиклаш воситалари ҳақида сўз боради. Мақола давомида асосли фикр ва мулоҳазалар бериб ўтилган.

Калим сўзлар: Педагогик воситалар, спорт машғулотлари, қисқа масофага югурувчи спортчилар организмини тиклаш.

MEANS OF RECOVERY OF WORKING CAPACITY OF SHORT-DISTANCE RUNNERS.

Abstract. This article talks about the means to restore the body of athletes who run short distances during sports training. Reasonable opinions and comments are given throughout the article.

Key words: Pedagogical tools, sports training, body recovery of short-distance runners.

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Аннотация. В данной статье говорится о средствах восстановления организма спортсменов, бегущих на короткие дистанции во время спортивных тренировок. На протяжении всей статьи даются обоснованные мнения и комментарии.

Ключевые слова: Педагогический инструментарий, спортивная подготовка, восстановление организма бегунов на короткие дистанции.

Жисмоний машқлар ва юқори юкламалардан сўнг организмнинг нормал фаолиятини тиклаш ёш югурувчилар учун машғулот тизимининг ажралмас қисми ҳисобланади. Тикланиш воситаларини танлаш спортчиларнинг ёши, малакаси, индивидуал хусусиятлари, тайёргарлик босқичи, машғулот жараёнининг вазифалари, машғулот юкламаларини қуриш характери ва хусусиятлари билан белгиланади. Дастлабки тайёргарлик ва дастлабки спорт ихтисослашуви босқичларида тикланиш жараёнларини оптималлаштиришнинг асосий усули – тикланиш жараёнларининг табиий кечиши учун етарли бўлган дам олиш оралиқларини ва тўлиқ овқатланишни таъминловчи рационал тренировка ва ёш спортчиларнинг режимидир. Қўшимча тикланиш воситалари қаторида мавсумий ўзгаришларни, дам олиш ва нафас олиш машқларини ҳисобга олган ҳолда гигиеник ва қотиш характеридаги сув муолажаларидан тизимли фойдаланишни тавсия этади.

Чуқур ихтисослик ва спорт такомиллаштириш босқичларида соғломлаштириш воситалари ва тадбирларининг анча кенг қамровдан фойдаланилади. Педагогик-психологик усуллардан ташқари, тиббийбиологик воситалардан ҳам кенг фойдаланилади. Буларга: рационал овқатланиш, физио - ва гидро-процесслар, сауна, ҳар хил массаж

турлари, витаминлар ва энергия ва пластик жараёнларга таъсир этувчи фармакологик препаратлар киради.

Тиклашнинг педагогик воситалари:

Педагогик воситаларга ўқув жараёнининг мақсадга мувофиқ қурилиши, турли йўналиш ва дам олиш юкламаларининг рационал алмашилиши, умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбати, машқлар ҳажми ва шиддати, тикловчи ва тайёргарлик циклларида ўз вақтида фойдаланиш, дам олиш машқлари, нафас олиш машқлари киради.

Педагогик воситалар асосий восита ҳисобланади, чунки уларсиз тикланишни тезлаштириш учун махсус воситалардан фойдаланиш мантиққа тўғри келмайди.

Тикланишнинг педагогик воситалари, кўпгина мутахассисларнинг фикрича (Р.Саломов ва б.), энг самарали ҳисобланади, чунки улар машғулотдан кейин тиклашни тезлаштиришга ёрдам беради. Педагогик соғломлаштириш воситаларидан оқилона ва мақсадли фойдаланиш машғулот жараёнини замонавий илмий-методик даражада амалга оширишни таъминлайди. Машғулот ва мусобақалар давомида танадан сарфланган энергия ва функционал ресурсларни тиклаш учун мушак фаолиятини рационал ташкил этувчи педагогик омиллар асосий ҳисобланади.

О.М.Мирзоев (2000, 2005) маълумотларига кўра, машғулот самарасидан энг юқори натижаларга эришиш учун қуйидагилар:

- Машғулотни рационал режалаштириш, яъни юкламаларни организмнинг функционал имкониятларига мослиги;
- умумий ва махсус воситаларнинг кетма - кетлигини алмаштириш;
- машғулот ва мусобақаларга микро, мезо ва макроциклларни оптимал вариантини тузиш;
- спортчининг коммутация фаолиятидан кенг фойдаланиши;
- қайта тиклаш микроциклларини жорий етиш;
- ўрта ва баланд тоғларда машғулотлардан фойдаланиш;
- ҳаётнинг умумий режимини оқилона йўлга қўйиш;
- алоҳида ўқув машғулотини тўғри тузишда машғулотнинг эмоционал ҳолатини яратиш;
- фаол дам олиш ва тикланишдан фойдаланиш.

В. А. Перепекин ўзининг илмий ишларида тикланишнинг педагогик воситаларини қўллашнинг қуйидаги асосий йўналишларини тавсия этадилар:

1. Ўқув жараёнини оқилона режалаштиришда тайёргарлик босқичи, машғулот ва мусобақалар ўтказиш шартлари; жинси ва ёши спортчилар, уларнинг функционал ҳолати, таълим-тарбия хусусиятлари ва иш фаолияти, маиший ва экологик шароитларни ҳисобга олиш.

2. Макро -, мезо - ва микроциклларда машғулотларни оптимал ташкил этиш ва дастурлашда, ҳар хил турдаги рационал нисбатни таъминлаш, ўқув юкламаларининг режалаштириш ва характери ва уларнинг динамик ривожлантириш.

3. Ўқув жараёнида умумий ва махсус машғулот воситаларининг бир бирига боғлиқлиги.

4. Шиддатли машғулот ва мусобақалардан сўнг зарур тикланиш даврлари билан машғулот ва мусобақа юкламаларининг боғлиқлиги.

5. Машғулот жараёнида турли микроциклларнинг мослиги: тортувчи, ривожлантирувчи, зарбали, мусобақа, тикловчи.

6. Спорт натижаларини яхшилаш ва тикланиш жараёнларини жадаллаштириш мақсадида тоғ шароитида машғулотларни тизимли қўллаш.

7. Машғулот юкламаларининг зарурий ўзгарувчанлиги, пассив ва фаол дам олиш даврлари, самарали тикловчи восита ва усуллардан фойдаланган ҳолда микроциклларда машғулотларни оптимал режалаштириш.

8. Қулай экологик шароитда ва ўтиш даврида фаол дам олишда жисмоний машқлардан сўнг махсус тиклаш воситаларидан фойдаланиш мажбурий.

9. Тизимли педагогик, тиббий назорат ва функционал ҳолат устидан ўз ўзини назорат қилиш, машғулот ва мусобақа юкламаларининг толерантлиги ва бу маълумотларни ҳисобга олган ҳолда спортчиларнинг машғулот жараёнини зарур коррекциялаш.

10. Тикланиш жараёнларини рағбатлантиришнинг муҳим педагогик воситаси машғулотининг тўғри тузилишидир.

Етакчи мутахассислар А.М.Якимов ва А.С.Ревзон фикрича, қуйидаги асосий қоидаларга риоя қилиш керак.

- машғулот олдидан тўлақонли УРМни амалга ошириш, бу нафақат асосий қисм учун организмнинг жадал ривожланиши ва чиниқишини таъминлайди, балки физиологик ва рухий жараёнларнинг оптимал ривожланишига ҳам шароит яратади. Ва бу, ўз навбатида, машқ давомида алоҳида машқлар серияси ўртасида тананинг янада самарали тикланишига ёрдам беради;

- бир машғулотда ўқув юкламалари оралиғида фаол дам олиш учун машқлар бажариш;

- пассив дам олишни оптимал ҳолатда тўлиқ релаксация ҳолатида қўллаш;

- машғулот юкламалари орасидаги ораликларда ва дарслардан кейинги дам олиш машқларини бажариш;

- асосий ўқув ишларини кейинчалик юқори даражада бажариш учун ижобий эмоционал муҳит яратиш учун машқлар ва махсус воситалардан фойдаланиш, бу эса янада фаолроқ тикланишни таъминлайди;

- алоҳида танланган машқларни бажариш машғулотнинг якуний қисми учун (зарбали). Оғир юкламалардан аста-секин тикланиш машғулотлардан сўнг тикланиш жараёнларини фаол жойлаштиришнинг самарали воситасидир. Шу билан бирга, паст суръатда (юрак уриши-105-120 зар/дақ) югуриш 10-15 дақиқа ва махсус машқлар мажмуасидан фойдаланиш тавсия етилади;

Электр массаж юқори частота ва кучланиш мёстимуляцион фойдаланишни ўз ичига олади, лекин паст жорий (қадар 650 микроампер), танадаги ёқимли, тасалли сезгилар сабаб бўлади. Спорт фаолиятида, одатда, енг кенг ва катта мушак гуруҳлари мёстимуляцияга дучор бўлади: қорин, орқа ва сонлари. Электр массаж учун қурилмаларни лойихалаш мушак гуруҳларининг муқобил алоқасини таъминлайди.

Психологик машғулот - аутоген машғулотнинг модификацияси бўлиб, унинг асосий элементлари: релаксация машқлари, нафас олиш машқлари, максимал изометрик мушаклар таранглиги ва ундан кейин дам олиш ҳамда кўзни юмишдир.

Д.Д.Сафарова маълумотларига кўра, психомушак машғулотнинг тўртта асосий мезонга асосланган:

- мушакларни иложи борича бўшаштириш қобилияти;
- автоматик таклиф формулаларининг мазмунини имкон қадар жонли тарзда, тасаввурнинг энг катта кучи билан, лекин ақлан чайқалмасдан ифодалаш қобилияти;
- танланган объект (тана қисми) ҳақида ўйлаш сақлаб қолиш учун қобилияти;
- керакли оғзаки формулалар билан ўзингизни таъсир қилиш қобилияти.

Идеомотор тарбия-ҳаракат методларининг руҳий ифодасидир. Ҳаракат техникаси ёки хатти-ҳаракатларининг мотор образларини яратиш онгли ва фаол бўлиши керак. Идеомотор тренингда ваколатномаларнинг урта асосий вазифаси мавжуд: дастурлаш, ўқитиш ва тартибга солиш.

А.А.Шамардин, В.В.Чёмов ва бошқа олимлар фикрига кўра идеомотор тайёрлаш вазифасини дастурлаш катта ҳаракати ғояси асосланган; стажёр — маҳорат ривожланишини осонлаштириш ваколатхоналари ҳақида; норматив — мумкин бўлган тузатиш ҳақида ўйлаб, ҳаракатлари ва индивидуал элементлар муносабатларни назорат қилиш. Идеомотор машғулотнинг таркибида ички актуализация ва ташқи амалга ошириш ўртасида фарқ бор. Тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, идеомотор машғулотнинг тезликни ошириш (34% гача) ва ҳаракатларнинг аниқлиги (6-18%) учун энг самарали ҳисобланади.

Тиклашнинг тиббий-биологик воситалари.

Жисмоний машқлар ва мусобақа юкламаларидан кейин жисмоний машқлар ва тананинг нормал ишлашини тиклаш спорт машқларининг тўғри ташкил этилган тизимининг ажралмас қисми бўлиб, оқилона машқлар мажмуаси каби самарали таъсир этади.

Жисмоний фаолият чарчоқни келтириб чиқарадиган танадаги муайян функционал ва таркибий ўзгаришлар билан бирга келади. Чарчоқ - табиий физиологик ҳодиса, ишнинг натижаси-чарчоқ ҳиси, метаболизм, тартибга солиш, асосий физиологик тизимларнинг ишлаши, юкламага реакция, энергия захираларининг пасайиши, умумий ва махсус ишлашнинг вақтинчалик ёмонлашуви билан тавсифланади. Ю.А.Попов фикрича юкламанинг ҳодисалари мослашувнинг ривожланишини рағбатлантиради, янги, юқори даражадаги кўрсаткичларга эришишга ёрдам беради. Бир вақтнинг ўзида чарчаш туйғусининг пайдо бўлиши ҳимоя қийматига эга бўлиб, организм фаолиятидаги муайян зўриқишни билдиради ва шу билан уни ортиқча зўриқиш ва оворагарчиликдан ҳимоя қилади. Чарчоқсиз, асосан, ўқув жараёнининг ўзи йўқ. Фақат чарчаш даражаси бажарилган ишга мос келиши ва ортиқча бўлмаслиги муҳимдир. Тиббий ва биологик тикланиш воситаларидан фойдаланиш тананинг машғулот юкламаларига мослашишига ёрдам беради, энергия ресурсларини тезроқ тўлдириш имконини беради ва спортчилар томонидан йиллик циклнинг тайёргарлик ва рақобат даврларида тажрибали ортиқча жисмоний ва руҳий стрессга қаршилиқ кўрсатади.

Спортчиларнинг овқатланиши ўз организмнинг эҳтиёжларини тўлиқ қондириши, энергия ресурсларининг тез тикланишига кўмаклашиши керак. Кўпгина муаллифларнинг таъкидлашича, тикланиш чора-тадбирлари мажмуаси биринчи навбатда овқатланишни оқилона ташкил этишга асосланган, бундан ташқари, овқатланиш спортчиларнинг машаққатли ўқув ишлари давомида юқори кўрсаткичларга ва тикланиш жараёнларининг самарали оқимига эришиш имкониятини белгиловчи етакчи омиллардан ҳисобланади.

Тананинг энергия мувозанатини сақлашда минерал тузлар, витаминлар ва муҳим озиқ моддалар муҳим рол ўйнайди.

Минераллар билан витаминлар мажмуасини қўллаш жисмоний кўрсаткичларга, қондаги гемоглобин даражасига, липид ва углеводлар алмашинувининг қатор кўрсаткичларига ижобий таъсир кўрсатади

REFERENCES

1. 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.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.
5. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.
6. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
7. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
8. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Vo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATION TECHNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
9. Buriyev B. U., Qodirov R. R., Kazoqov R. T. Jismoniy tarbiya va sportda axborot kommunikatsiya texnologiyasining tuzilishi va tamoyillari //Ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning innovatsion usullari. – 2021. – Т. 5. – №. 5. – С. 555-559.
10. Р.Т Казоқов., Галабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари., Ўзбекистон давлат саънат ва маданият

- институти хабарлари 4 (12), 61-6811.Казоқов Р.Т.,Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш.,Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари:муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
11. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. Интернет тармоқларида талаба ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштириш //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – 2019. – Т. 1. – №. 5
 12. Казоқов Р. Т. Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари //Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари. – 2019. – Т. 4. – №. 12. – С. 61-68.
 13. Р.Т Казоқов, Ш.Қ Бекназаров, Ибодов, А. И.Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш.,Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.
 14. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
 15. 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.
 16. 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.
 17. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
 18. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
 19. 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.
 20. 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.
 21. Казоқов, Р. Т., Джўрабаев, А. М., Бўриев, Б. Ў., & Ахматов, Ж. О. (2023). ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН

- ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Академические исследования в современной науке*, 2(6), 111-
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. Давурбаева М. Ж., Казоков 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.
26. Давурбаева М.Ж.,Казоков Р.Т., Мадаминов М.П.Ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштиришда интернет ресурсларидан фойдаланишнинг ахамияти//ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE. - 2023/2/14. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
27. Казоков 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.
28. Казоков 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.
29. Джўрабаев А. М., Казоков 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.
30. Казоков Р. Т., Расулов А. Ғ., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.
31. Kazonov R. T., Vo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.

32. Kazoqov R. T., Pirnazarov S. A., Shamsiddinov S. X. STUDENTS LEARN TO ORGANIZE PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING AND CONTROL PHYSICAL DEVELOPMENT //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 6. – C. 1195-1202.
33. 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. – T. 2. – №. 6. – C. 1296-1302.
34. Kazoqov R. T., Eshpo'latov S. S. YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ARE THE PROCESSES OF ORGANIZING TRAINING SESSIONS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 6. – C. 1303-1310.
35. 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. – T. 2. – №. 9. – C. 125-131.
36. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 180-186.
37. Kazoqov R., Akmuradov M. THE IMPORTANCE OF WORKING MEMORY IN MASTERING JUDO SPORTS TECHNIQUES IN ADOLESCENT ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 489-494.
38. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. *Modern Science and Research*, 2(10), 481–488.
39. 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.
40. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1077-1084.
41. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1070-1076.
42. 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.
43. 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.
44. 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.
45. 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.

46. Raxmatov B. S. et al. SHORT DISTANCE RUNNING TECHNIQUE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 990-1000.
47. Roziqovich X. Z. YANGI O'ZBEKISTONDA AVTOMOBIL SANOATI //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 5. – C. 582-584.
48. 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.
49. 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.
50. 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.
51. 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.
52. Artikov A. A., Jo'rayev N. BA'ZI BIR FUTBOL TERMA JAMOALARI HAMDA KLUBLARI O'YINCHILARINING YON CHIZIQ (AUT) DAN TO'PNI O'YINGA KIRITISH NATIJALARINING QIYOSIY TAHLILI. – 2023.
53. Pardayev K., Artiqov A. DIAGNOSTIC ANALYSIS OF COMPETITIVE PERFORMANCE OF SKILLED FOOTBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 312-322.
54. Norsafarov S., Artiqov A. ANALYSIS OF THE ACTION OF PLAYERS PARTICIPATING IN THE PFL ON THE FIELD //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 323-333.
55. Toshboyev S., Artikov A. TECHNICAL TRAINING IS THE BASIS OF PLAYERS'SKILLS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 253-263.
56. Noraliyev U., Artikov A. SPORTS INJURIES AND THEIR REHABILITATION PROCESSES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 334-344.
57. Soliyev D., Artikov A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 264-274.
58. Sanatullayev I., Artikov A. ANALYSIS OF THE DEFENSIVE ACTIONS OF THE PLAYERS OF THE UZBEKISTAN YOUTH (U-23) NATIONAL TEAM //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 274-285.
59. Boyxonov B., Artikov A. STUDYING THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED MINI SOCCER GIRLS DURING THE GAME //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 400-410.
60. Artikov A., Xasanov D. FEATURES OF TEACHING TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF 13-15-YEAR-OLD GIRLS IN MINI-FOOTBALL AT A

- COMPREHENSIVE SCHOOL //Modern Science and research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 335-345.
61. Madaminov J., Artikov A. A STUDY OF THE APPLICATION OF THE "BOUNDED" METHOD IN THE DEVELOPMENT OF QUICK-STRENGTH QUALITIES OF DIFFERENT YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 356-366.
62. Raimkulov A., Artikov A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS IN TRAINING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 285-294.
63. Nizomiddinov S., Artikov A. ORGANIZATIONAL ACTIONS OF ATTACKS IN THE GAME OF EUROPEAN FOOTBALL TEAMS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 345-355.
64. Xasanov D., Artikov A. RESULTS OF INCREASING THE TECHNICAL AND TACTICAL CAPABILITIES OF FOOTBALL TEAMS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 243-252.
65. Choriyev A., Artiqov A. ANALYSIS OF TEAM TACTICAL GAMES IN THE MODERN FOOTBALL GAME //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 221-231.
66. Sherqulov S., Artiqov A. BASIC REQUIREMENTS FOR MEANINGFUL TRAINING OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 211-220.
67. Xudiyarov S., Artiqov A. THE IMPORTANCE OF INTERNATIONAL FOOTBALL COMPETITIONS IN THE DEVELOPMENT OF GIRLS'FOOTBALL IN OUR COUNTRY //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 232-242.
68. Artikov A., Abduhamidov J. COMPARISON OF THE RESULTS OF THE PLAYERS DURING THE GAME //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 302-312.
69. Artikov A., Nizomiddinov S. TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS STUDY ANALYSIS //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 557-566.
70. Artikov A., Choriyev A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL CONDITION OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 546-556.