

## ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ АСОСИЙ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ.

Казоков Р.Т.

Ўқитувчи. ЎзДЖТСУ.

Расулов А.Ғ.

Ўқитувчи. ЎзДЖТСУ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8045389>

**Аннотация.** Мақолада енгил атлетика спорт турини кунлик машгулотлар фаолиятлари ва тузилиши, шунингдек мусобақадан олдинги машгулотларини режалаштириши масалалари, жисмоний сифатларини ошириш муҳокама қилинган.

**Калим сўзлар:** Спортчиларни тайёрлаш тизимида танлаб олиш, йўналтириш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний маданият ва спорт, ахлоқий тарбия воситаси, гармоник ривожланиш.

## THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES.

**Abstract.** The article discusses the activities and structure of day training in the sport of athletics, the issues of planning pre-competition training such as, improving their physical qualities.

**Keywords:** selection, orientation, physical fitness, physical culture and sports in the system of training athletes, means of moral education, harmonic development.

## ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЛЕГКОАТЛЕТОВ.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы ежедневной тренировочной деятельности и структуры занятий легкой атлетикой, а также вопросы планирования предсоревновательной подготовки, повышения физических качеств.

**Ключевые слова:** отбор, ориентация, физическая подготовка, физическая культура и спорт в системе подготовки спортсменов, средство нравственного воспитания, гармоничного развития.

Хар томонлама жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва спортда муваффақият қозонмоқ учун, жисмоний ва маънавий-иродавий фазилатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш зарур. Ана шу жисмоний ва маънавий-иродавий фазилатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш енгил атлетикачилар тайёргарлигининг муҳим қисмидир. Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш (жисмоний тайёргарлик) – энг аввало спортчининг хар томонлама ва махсус жисмоний ривожланиш процессидир.

Шунга биноан жисмоний тайёргарлик умумий жисмоний тайёргарликка ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади. Умумий жисмоний тайёргарлик деганда енгил атлетикачининг гармоник ривожланиши, яъни ҳаракат мускулатурасини ривожлантириш, организм ва системаларини мустаҳкамлаш, 36 уларнинг функционал имкониятларини орттириш, бошқара олиш қобилиятини яхшилаш, кучни, тезкорликни, чидамлилиқни, чаққонликни, эгилувчанликни ошириш, қомат ва тана тузилишидаги камчиликларни тузатиш назарда тутилган.

Бунга эришиш учун турли хил ҳаракат фаолиятига қатнашувчи организм органлари ва системалари билан ҳамма тана қисмларига жисмоний машқлар ёрдамида мунтазам таъсир этиб туриш зарур. Бунинг учун эса юқорида зикр этилган уч гурппадаги

машқлардан, айниқса, умумий ривожланишига мўлжалланган машқлардан ҳар хилларини ишлатиш керак. Махсус жисмоний тайёргарлик енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун нима талаб этилишига қараб, спортчи организмнинг ҳамма функционал имкониятларини, ҳамма органлар ва системаларини юқори даражада ривожлантиришга қаратилган. Бунинг учун, табиийки, танлаб олинган енгил атлетика турининг машқлари ва махсус машқлардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик учун кўпгина умумий таъсир кўрсатадиган машқлардан, махсус тайёргарлик учун эса, аниқ мақсадга йўналтирилган машқлардан фойдаланилади.

Лекин умумий жисмоний тайёргарликда ҳам жисмоний ривожланиш, тана тузилиши, қомат расолик ва шунга ўхшашларидаги айрим камчиликларни йўқотиш учун аниқ йўналтирилган машқлар қўлланади. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда кучни, тезкорлик, чидамликни, чаққонликни, эгиловчанликни ривожлантирувчи машқлар асосий роль ўйнайди.

Худди шу жисмоний фазилатларда енгил атлетикачининг бутун организмидаги органлар ва системалар иш қобилятига асосланиб, унинг ҳаракат қилиш имконияти акс этади. Улоқтириш техникаси негизи Енгил атлетикада улоқтиришларнинг асосий мақсади спорт ускуналарини иложи борица узоқ масофага улоқтиришдир. Улоқтириш тезкор-куч йўналишдаги ациклик машқлардан тузилган. 37 Спорт ускуналарининг узоқ учиши бошланғич тезликка учиш бурчагига, ҳаво қаршилигига, ерни тортиш кучига (тезланиш, оғирлик кучи) боғлиқ бўлади (5 -расм). Спорт ускуналарини улоқтириш енгил атлетикада ҳар хил усуллар билан бажарилади: бошни орқасидан (тўп, граната, найза), айланиш билан (диск, босқон, ядро) итариш (ядро).

Улоқтиришнинг асосий вазифаси бошланғич тезлик кучланишини кўпайтириш ҳисобига унинг тезлик олишига ёрдамлашишдир. Енгил атлетикадаги улоқтиришда снарядни тезлик олишини учта кетма-кет босқич мавжуд (6-расм). 1. «Улоқтирувчи - снаряд» тизимининг тезлик олиши (А - Д). 2. Гавданинг тезлик олиши (Е - Ж). 3. Снарядга бевосита таъсир кўрсатувчи гавда қисмларининг тезлик олиши (З - К). Улоқтиришларда кетма-кет бешта қисм ажратилади - снарядни ушлаш, тезланиш олиш учун югуришда тайёрланиш ва югуриш, финал кучланишига тайёрланиш (снарядни қувиб ўтиш), финал кучланиши, қўлдан снарядни чиқариш ва унинг учиши. Снарядни ушлаш, спортчини унга кучланиш беришини таъминлаши зарур.

Тезланиш олишнинг асосий вазифаси снаряд ҳаракати учун бошланғич тезлик бериш бўлиб, югуриш, айланиш ёки сакрашлар орқали амалга оширилади. Финал кучланишига тайёргарлик кўриш, снарядни қувиб ўтиш (тос ва оёқлар гавдани юқориги қисмини ҳамда қўл ва снарядни қувиб ўтади) орқали бажарилади. Финал кучланиши чап оёқни тупроққа қўйиш билан бошланиб, бунда гавданинг ҳар хил қисмларини кетма-кет тезланиш олиши муҳим рол ўйнайди. Олдин оёқ катта тос, елка мушаклари қисқаради. Кейин, қўлнинг кам куч мушаклари ҳаракатга тушади. Финал кучланишини фарқладиган хусусияти (снарядни чиқаришда) ҳамма кучларни йўналтирилган таъсирининг снарядни чиқиб кетиш йўналиши билан мос келишидадир. расмга жой 38 Ҳамма ҳаракатларнинг бири-бирига мос келиши (улоқтиришнинг ҳамма қисмларини бажариш) снарядни учиш тезлигини юқори даражада таъминлайди.

## REFERENCES

1. 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
2. Чўллийев С.И. и др. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИ ТЕХНИКАСИНИ АНАЛИЗ ҚИЛИШ // YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARIDA ZAXIRA SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. - 2023. - Т. 1. - №. 6. - С. 222-226
3. Чўллийев С.И. и др. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИ ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ // YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARIDA ZAXIRA SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. - 2023. - Т. 1. - №. 6. - С. 226-229
4. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
5. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
6. 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.
7. Р.Т Казоқов., Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари., Ўзбекистон давлат соънат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-68
8. Казоқов Р.Т., Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш., Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
9. 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
10. Казоқов Р. Т. Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари // Ўзбекистон давлат соънат ва маданият институти хабарлари. – 2019. – Т. 4. – №. 12. – С. 61-68.
11. 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.
12. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
13. 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.
14. 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.
15. Казоков Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
16. Казоков Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
17. 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.
18. Казоков Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Заонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
19. Казоков, 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- 20. 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.
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. 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.
22. 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.
23. 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.
24. Давурбаева М.Ж., Казоқов Р.Т., Мадаминов М.П. Ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштиришда интернет ресурсларидан фойдаланишнинг аҳамияти // ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE. - 2023/2/14. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
25. 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.
26. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р. КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЎЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
27. 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.
28. Казоқов 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.
29. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
30. Kdyrova, MA. PRIORITY OF USING A NON-TRADITIONAL APPROACH TO THE INITIAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES // INTERNATIONAL JOURNAL OF INCLUSIVE AND SUSTAINABLE EDUCATION. -2023. -Т. 2. -№. 5. -С. 237-240
31. Kdyrova, M; Abatova, G. PROFESSIONALLY PEDAGOGICAL PREPARATION OF COUCHES AND ITS IMPROVEMENT WITH THE USE OF EDUCATIONAL TESTS // Modern Science and Research. -2023. -Т. 2. -№. 4. -С. 15-20
32. MKdirova, M. THE ADVANTAGE OF THE FORMATION OF JUMPING IN THE ORDER CORRESPONDING TO THE TECHNICAL TECHNIQUES (FOR EXAMPLE, VOLLEYBALL) // Modern Science and Research. -2023. -Т. 2. -№. 4. -С. 21-27
33. Жаҳонгиров Б. Б. ЎЗБЕКИСТОННИНГ ЯПОНИЯ БИЛАН ИЛМИЙ ТЕХНИКАВИЙ АЛОҚАЛАРИ // Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 312-318.
34. Жаҳонгиров Б. Б. Научно-технические связи Узбекистана с зарубежными странами // Бюллетень науки и практики. – 2020. – Т. 6. – №. 8. – С. 284-288.
35. Жаҳонгиров Б. Б. Ўзбекистоннинг хорижий давлатлар билан илмий–техникавий ҳамкорлиги (илмий-тадқиқот институтлари мисолида) // Oriental renaissance:



- Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 5-2. – С. 823-829.
36. Жаҳонгиров Б. Б. Ўзбекистоннинг Европа мамлакатлари билан илмий-техникавий алоқалари //ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ. – 2021. – Т. 4. – №. 2.
37. Жаҳонгиров Б. Б. Ўзбекистоннинг хорижий мамлакатлар билан илм-фан соҳасидаги ҳамкорлик алоқалари //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 986-994.
38. Жаҳонгиров Б. Б. ЎЗБЕКИСТОННИНГ ҲИНДИСТОН БИЛАН ИЛМИЙ ТЕХНИКАВИЙ АЛОҚАЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 1058-1065.
39. Jahongirov B. Ўзбекистон ва Туркия муносабатлари //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 211-215.
40. Жаҳонгиров Б. Б., Турғунов Т. А. ЎЗБЕКИСТОННИНГ ОСИЁ МАМЛАКАТЛАРИ БИЛАН ИЛМИЙТЕХНИКАВИЙ АЛОҚАЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 1010-1021.
41. Жаҳонгиров Б. Б. НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО УЗБЕКИСТАНА С ЗАРУБЕЖНЫМИ СТРАНАМИ //Наука и образование: проблемы и тенденции развития. – 2016. – №. 1. – С. 18-20.
42. Джахангиров Б. Б. Международные связи Узбекистана в области науки //INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 15-19.
43. Жаҳонгиров Б. Б., Бўронов А. Б. Ў. ЎЗБЕКИСТОННИНГ ХИТОЙ БИЛАН ИЛМИЙ ТЕХНИКАВИЙ АЛОҚАЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 372-379.
44. Кдырова М. А., Абатова Г. Н. Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 236-245.
45. Karimov A., Artikov A. STUDYING THE ATTACKING ACTIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS DURING THE GAME AT THE CHILDREN'S YOUTH SPORTS SCHOOL //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 508-518.
46. Ikromov X., Artikov A. ANALYSIS OF ATTEMPTS TO THROW THE BALL INTO THE GAME FROM THE SIDELINE IN UZBEK AND FOREIGN FOOTBALL MATCHES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 530-540.
47. Jo'rayev N., Artikov A. COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RESULTS OF PUTTING THE BALL INTO THE GAME FROM THE SIDELINE (OUT) BY THE PLAYERS OF SOME NATIONAL FOOTBALL TEAMS AND CLUBS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 519-529.
48. Kozimov I., Artikov A. INCREASING ENDURANCE OF 13-14-YEAR-OLD PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 553-563.
49. Abdusamadov N., Artikov A. LEARNING TO USE THE GAME METHOD IN THE TRAINING OF 13-14-YEAR-OLD PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 447-458.

50. Abduxamidov J., Artikov A. THE IMPORTANCE OF ACTION GAMES IN IMPROVING THE QUALITY OF AGILITY OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 435-446.
51. Arkromov F., Artikov A. ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED GOALKEEPERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 423-434.
52. Bobojonov Y., Artikov A. STUDY THE MOVEMENTS OF THE HIGH-CLASS TEAMS TO ORGANIZE A QUICK ATTACK //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 411-422.
53. Ibodullayev D., Artikov A. МЕТОДЫ ОТБОРА МОЛОДЫХ ИГРОКОВ //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 378-388.
54. Erboyev X., Artikov A. GAME ACTIVITIES OF THE YOUTH NATIONAL TEAM OF UZBEKISTAN IN THE ASIAN CHAMPIONSHIP //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 389-399.
55. G'aniyev J., Artikov A. ORGANIZATION OF WORK ON SELECTION IN FOOTBALL SCHOOLS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 378-388.
56. 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.