

ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Казоқов Р.Т.

ЎзДЖТСУ., ўқитувчи.

Ибрагимов Ф.З.

ЎзДЖТСУ., ўқитувчи.

Ғуломов Н.С.

ЎзДЖТСУ., ўқитувчи.

Тошпўлатов Х.М.

ЎзДЖТСУ., ўқитувчи.

Султонова Н.Ф.

ЎзДЖТСУ., ўқитувчи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10063622>

Аннотация. Мазкур мақолада енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турларида техник тайёргарлик такомиллаштириш чора-тадбирлари ва уни ривожлантириш масаласи кўриб чиқилади.

Калим сўзлар: спорт, енгил атлетика, югуриш, педагогика, таълим.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА КРАТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются меры по совершенствованию технической подготовки в беге на короткие дистанции в легкой атлетике и вопросы ее развития.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, бег, педагогика, образование.

IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES

Abstract. This article examines measures to improve technical training in short-distance running in athletics and the issue of its development.

Key words: sports, athletics, running, pedagogy, education.

КИРИШ. Жаҳон спорт амалиётида иқтидорли ҳамда истиқболли спортчиларни тайёрлаш айниқса, уларни йиллик тайёргарлик машғулотларни такомиллаштиришни, спорт натижаларини ўсишга имкон берувчи методикани излаб топиш масалалари янгича илмий назарий ёндошувнинг муҳим муаммоларидан саналмоқда. Қисқа масофага югурувчи спортчиларимизнинг спорт натижасини жаҳондаги қисқа масофага югурувчилар натижаси билан тенглаштираш жуда мураккабдир. Чунки, чет эллик спортчиларнинг натижасига эътибор қаратадиган бўлсак улар анча илгарилаб кетганлигини айтиб ўтиш мумкин.

Спортчиларнинг қисқа масофага югуриш бўйича тайёрлашда йиллик тайёргарликнинг тайёрлов даври, мусобақалашув даври, ҳамда ўтиш даври юкламаларнинг тақсимлашда уларнинг жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, техник-тактик ҳолати, руҳий ва функционал тайёргарлик даражасини инобатга олган ҳолда тақсимланиши бўйича етакчи олимлар ўрганган ва илмий изланишлар олиб боришган. Лекин йилдан-йилга спорт натижаларини ўсиб бориши йиллик тайёргарлик

машғулотларини талаб этиши ҳеч кимга сир эмас. Аммо, йиллик тайёргарлик машғулотларида қўлланиладиган восита ва усулларининг умумий ҳажми бажарилиши интенсивлиги бўйича кўпчилик олимлар кам эътибор қаратганлар.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ. К.Т.Шакиржанова, М.Олимов, И.Солиев ва бир қатор тадқиқотчиларимиз илмий ишларида кўпроқ ўқув машғулоти гуруҳи, спорт такомиллашув босқичи тарбияланувчиларининг машғулоти жараёнига эътибор қаратишган. Катта ёшдаги спортчиларни тайёрлаш бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган бўлсада, айнан йиллик тайёргарлик юкламаларининг тақсимланишида техник тайёргарлик бўйича иш олиб борилмаган. Бу борада қисқа масофага югурувчиларни тайёрловчи мураббийлар билан олиб борилган суҳбатда кўпчилик мураббийларда йиллик машғулотларни тахминий режалаштириш ҳамда юкламалари ҳажмини билишади, лекин воситаларни қўлланилиши ва бажарилиши шиддати, оралиқ давомийлига, техник тайёргарлигига қанча ваът ажратилиши ҳали ҳам айрим мураббийлар эътибор қаранмаётганлигини келтириб ўтиш мумкин.

Бу эса йиллик машғулоти юкламаларини тақсимлаш давомида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда техник ҳаракатлар ҳам умумий юкламаларни бажаришда спорт натижаларини ўсишига таъсир этмасдан қолмайди. Кўпчилик олимлар фикрига кўра асосий (енгил атлетика турларида) муаммолар машғулоти усулларининг кетма-кетлиги ва машғулоти юкламаларини бажаришдаги техник-тактик ҳаракатларга боғлиқлиги айтиб ўтилган.

Тақиқотнинг мақсади. Юқори малакали қисқа масофага югурувчиларнинг югуриш йўлагининг бурилиш қисмида югуриш техникасини такомиллаштириш. Тадқиқот вазифалари. Тайёргарлик давридаги юкламалардан техник тайёргарлик юкламасини кўриб чиқиш; ҳафталик машғулоти юкламаларида техник тайёргарлик машқларини қўллаб бориш;

Йиллик тайёргарлик машғулотида техник ҳаракат элементларини кенг қўллаб бориш мусобақа фаолияти бўйича, илмий жиҳатдан асосланган ишлар кам учрайди. Лекин, машғулотларда спортчилар бажарадиган юкламалар ҳажмини ёки мазмунини ўрганиб чиқадиган бўлсак, техник элементларини бажариш учун кўп вақт сарфланмаётганлигини кўрамыз. Бунда асосан мураббийлар томонидан махсус тайёргарлик даврида эътибор қаратилаётганлигини ўйлаб кўрадиган бўлсак, бир мунча эътиборсизлик деб билишимиз мумкин. Тўғри спорт амалиётида мураббий томонидан олиб борилаётган вазифалар аслида тўғридир. Аммо спорт натижасининг ўсмаслиги ёки бир жойда қотиб қолишида айрим жиҳатларни инобатга олиш зарурдир. Шу муносабат билан тадқиқотда уларнинг йиллик юкламалар ҳажми ва унинг мазмунига эътибор қаратдик.

Қисқа масофага югурувчиларни йиллик машғулоти йил давомида 52 ҳафтани ташкил этади, бунда 6 ой давомида тайёрлов машғулоти махсус ҳисоби бўйича олиб борилади. Мусобақа даврига 3-4 ой киритилади, ўтиш даври эса 1,5-2 ойни ўз ичига олади. Умумий жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилаш, ҳар томанлама жисмоний камол топишигина эмас, балки ички организмнинг функционал имкониятларини ҳам ривожлантириш заруратига эътибор қаратилади. Албатта техник тайёргарликни шакллантирмасдан спортда яхши натижага эришиб бўлмайди (қисқа масофаларга

югуришда яъни стартдан чиқиш, бурулишда югуриш). Шунинг учун тактик тайёргарликни оширишга эътибор бериш керак. Бунинг учун ҳар хил танланган тур бўйича техника элементларига асосланган ўйинсимон машқлардан, айланма машғулоти услубидан фойдаланиш орқали техник тайёргарликни тарбиялашга қаратилган машқларнинг таркибини ошириш ёки машғулоти синчковлик билан олиб бориш лозим. Шунингдек умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик машқларини бажариш вақтида ҳам техника элементларига алоҳида эътибор қаратиш зарур.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР. Тадқиқот натижаларини умумлаштирган ҳолда йиллик тайёргарликнинг исталган даврида техник тайёргарликка эътибор қаратишни амалий тавсия сифатида беришни амалга ошириш кўзда тутилмоқда. Айнан техник ҳаракат элементлари ва машғулоти воситаларидан оқилона фойдаланиш спорт малакаси ҳамда спорт натижасининг самарадорлигини оширишга олиб келади. МЖТ ва УЖТ га ажратилган умумий юкламалар ҳажмида тежаладиган вақт бу спортчида кейинги машғулоти учун тикланиш имонини беради.

Тайёргарликнинг мусобақаолди даврида техник машқларини бажариш учун ажратилган вақт кўпайтирилади, бу билан машқ бажариш, шунингдек машғулоти ҳажми камайтирилиб шиддатни ошириш ҳисобига вақтни кўпайиб боришини ҳисобига олиб техник ҳаракатларни бажаришга кўпроқ вақт сарфланади. Лекин бажариладиган машқларнинг мазмуни ва муҳумлик даражаси бўйича спортчиларнинг тайёргарлик давларини иноватга олган ҳолда бериб бориш тавсия этилади ҳамда қуйидагича бериб борилади.

Тадқиқот давомида биз машқларни икки гуруҳга бўлдик. Биринчи техник машқлар гуруҳи, умумий жисмоний тайёргарлик даврида бериб борилса, иккинчи техник машқлар гуруҳи махсус жисмоний тайёргарлик давларида ва техник тайёргарлик даврида бериб борилади.

Бу машқлар гуруҳига қуйидагилар киритилди:

1. Кичик барьерчалардан сакраб югуриш машқлари;

- 10 та барьер (баландлиги 40 см) 50 см.дан қўйилади ва тиззаларни баланд кўтариб сакраб ўтиш ва 20 м. тезланиб югуриш;

- 10 та 60 см.ли барьерни ҳар 1,5 м.га қўйиб бир оёққа урғу бериб югуриш техникасини ўргатиш;

- 80 м.ли масофага 6 та баландлиги 40 см.ли 10 м. масофага барьерларни қўйиб югуриш техникасини ошириш. -15 дақиқали кучга айланма машғулоти;

- 40 см томбага ёндан ўнг томонга ва чап томонга сакраб чиқиш, сакраб тушиш давомида ярим ўришгача пружинасимон ҳаракатланиш,

- қўлларга ётиб таянган ҳолда ўнг оёқни орқага узатиб чап томонга қўйиб яна қайтариб ёнга букиб керамиз ва тиззани ерга қўйиб иккинчи оёқни шу тарзда бажарамиз,

- жуфт оёқда ярим ўтирган ҳолда ўнг оёқ билан ён томонга сакраб чап оёқ билан 45о диагонал бўйлаб сакраб яна ўнг оёқда ёнга сакраш кейин чап оёқ билан 45о диагонал бўйлаб орқага сакраш,

2. Бурилишда тезлик билан югуриш машқлар мажмуаси;

- тўғри йўлакдан югуриб келиб 20-30 метр бурилишга ўтиб югуриш,

- бурилишдан тўғри йўлкага чиқиб югуриш,
- тўғри йўлканинг бурилиш қисмида 40-60 м масофага югуриш, - тўғри йўлқадан югуриб бурилишнинг барчасини босиб ўтиш.
- югуришда оёқ кучига бериладиган машқлар мажмуаси.
- тўғри йўлкада гавдани букмасдан оёқ учини олдинга тортиб юриш,
- тўғри йўлкада гавдани букмасдан оёқ учини олдинга тортиб секин югуриш,
- бурилишда оёқ учини олдинга тортиб тиззаларни олдинга букиб товонни ерга қўйиб югуриш.

Биз ушбу йиллик тайёргарлик циклларида техник машғулот юкламаларини юқорида келтирилган жадваллар асосида тақсимлашга эътибор қаратдик. Шунингдек машғулотларнинг умумий юкламалар ҳажмига таъсир этмаган ҳолда қисқа масофаларга югуриш техникасини ўргатадиган воситаларни ҳам бажаришда алоҳида эътибор қаратдик.

- югуриш йўлагининг бурилиш қисмида енгил атлетика махсус югуриш машқлари 2х60м (ҳар бирини) бажариш, югуриш йўлагининг бурилиш қисмида пастки ва юқори стартдан чиқиб югуриш,

- интервалли югуришлар (масофа бўйлаб катта қадамлар билан)

- такрорий усулларда югуришлар умумий жисмоний тайёргарлик даврида кўпроқ ҳажмли ва техникага эътибор қаратиб югуриш, махсус жисмоний тайёргарлик даврида техзлик ва техникага эътибор қаратиб югуриш,

- такрорли алмашлаш усулларидаги югуришлар бу фақат махсус жисмоний тайёргарлик даврида техникага ва тезликка қаратилган бўлиши керак.

Ушбу машқларни бажариш давомида спортчиларнинг ўзлари мураббий назоратсиз бажариш ярамайди. Чунки, техник ҳаракат элиментлари спортчининг ўзи томонидан сезилмасли мумкин. Бунда мураббий томонидан ҳар бир машқни бажариш давомида тушунтириш ёки турли кўрсатмалар бериб бориш керак.

ХУЛОСА. Олиб борилган тадқиқотлардан қуйидаги хулосаларга келинди:

- машғулотнинг турли давларида спортчиларнинг умумий юкламаларини бажаришга қаратилган имкониятларидан фойдаланган ҳолда техник ҳаракат элиментларини бериб боришни;

- машқларнинг ҳажми ва шиддатини инобатга олган ҳолда техник ҳаракатлар элиментларига эътибор қаратиш;

- техник ҳаракат элиментларини мураббийлар машқ якунида ёки машғулотлар орасида тўғри тушунтириб, камчиликлар ва хатоларни доимий равишда айтиб бориш;

- техник ҳаракат элиментлари қанчалик моҳирона бажарилса спортчиларнинг энергия сарфи шунчалик тежалиши олиб борилган тадқиқотлар давомида кузатилди.

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. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
8. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'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, Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари, Ўзбекистон давлат саянат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-68
11. Казоқов Р.Т., Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш, Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
12. 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
13. Казоқов Р. Т. Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари //Ўзбекистон давлат саянат ва маданият институти хабарлари. – 2019. – Т. 4. – №. 12. – С. 61-68.
14. 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.
15. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR, 1-237.

16. 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.
17. 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.
18. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
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. 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-
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. 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 МУСТАКИЛ 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 АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
28. Давурбаева М.Ж.,Казоқов 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.
29. 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.
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. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ф., 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.
33. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
34. Kazoqov R. T., Pirmazarov S. A., Shamsiddinov S. X. STUDENTS LEARN TO ORGANIZE PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING AND CONTROL PHYSICAL DEVELOPMENT //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1195-1202.
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. Gulomov N. S. O. 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA MUSOBAQA NATIJAVIYLIGINI TA'MINLASHDA TAFAKKURNI AHAMIYATI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 4. – C. 475-482
40. Gulomov N. S. O., Raximboyeva M. M. Q. VOLEYBOLCHILARNI GURUHLI TAKTIK HARAkatLARGA O 'RGATISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 5. – C. 703-712.
41. 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.
42. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. Modern Science and Research, 2(10), 481–488.
43. G'aniyeva M. Y., Yo'ldashaliyeva M. I. DEVELOPMENT OF THE TECHNIQUE INTRODUCTION OF THE BALL INTO THE GAME AT DIFFERENT POINTS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES //World Bulletin of Social Sciences. – 2023. – T. 23. – C. 1-3.
44. Yo'ldashaliyeva M. I., G'aniyeva M. Y. PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF STUDYING THE PRIORITY QUALITIES OF TABLE TENNIS PLAYERS //British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. – 2023. – T. 16. – C. 81-84.
45. G'aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – T. 2. – №. 11.
46. Йўлдошалиева М. И., Ганиева М. Ю. Важность использования подвижных игр при обучении технико-тактическим движениям юных игроков в настольный теннис //INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION. SCIENTIFIC JOURNAL.–ISSN.
47. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – C. 73-75.
48. Умаралиева Ф. Т., Рахматова Д. Н. Теннисга дастлабки ўргатиш босқичида тана мувозанатини сақлаш функциясини ўрни. – 2019.