

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ

Адилбеков Тохир Тухтаевич

Кандидат биологических наук, доцент Национального университета Узбекистана им.

Мирзо Улутбека, г. Ташкент

Султанова Умида Усман кизи

Национальный университет Узбекистана

им. Мирзо Улутбека, г. Ташкент

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10334451>

**Аннотация.** Подростковый возраст является кризисным периодом развития, в ходе которого физиологические изменения в организме сочетаются с перестройкой психической составляющей личности. Вышеуказанные особенности обуславливают выраженное провоцирующее влияние возрастных изменений на психическую адаптацию и формирование личности подростка. Подросток все больше отдаляется от семьи, стремясь доказать свою взрослость, его интересы из сферы учебы перемещаются в сферу общения со сверстниками. Поэтому подросток может оказаться втянут в неблагонадежную компанию, в которой, желая продемонстрировать свой авторитет, нередко совершает необдуманные, часто асоциальные поступки. Для того чтобы предотвратить закрепление асоциального поведения как привычной модели поведения у подростков необходимо своевременно производить раннюю диагностику, психологическую оценку и коррекцию асоциального поведения несовершеннолетних. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки в подростковом возрасте – это курение и употребление алкоголя.

**Ключевые слова:** Подростковый период, вредные привычки, тревожность, физическое развитие, функциональное и психоэмоциональное состояние.

## AGE-RELATED FEATURES OF THE MORPHOFUNCTIONAL AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS

**Abstract.** Adolescence is a crisis period of development, during which physiological changes in the body are combined with a restructuring of the mental component of the personality. The above-mentioned features determine the pronounced provoking influence of age-related changes on the mental adaptation and formation of the personality of a teenager. The teenager moves more and more away from his family, trying to prove his maturity; his interests move from the sphere of study to the sphere of communication with peers. Therefore, a teenager may find himself drawn into an unreliable company in which, wanting to demonstrate his authority, he often commits rash, often antisocial, acts. In order to prevent the consolidation of antisocial behavior as a habitual pattern of behavior in adolescents, it is necessary to carry out timely early diagnosis, psychological assessment and correction of antisocial behavior of minors. The most common bad habits adopted by adults in adolescence are smoking and drinking alcohol.

**Key words:** Adolescence, bad habits, anxiety, physical development, functional and psycho-emotional state.

Обучение в школе насыщено эмоциями, переживаниями, чувствами, которые влияют на успешность учебной деятельности. Страх перед неуспехом, боязнь поражения порождают негативные эмоции и нежелание выполнять трудные учебные задания. После повторения неуспеха возможно закрепление отрицательного отношения к учебе. Поэтому взрослым необходимо формировать у школьников положительное отношение к учебным предметам и процессу обучения.

В Большом психологическом словаре дается следующее определение тревожности: «Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги». Школьная тревожность - это наиболее легкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми различными способами, маскируясь под другие проблемы. Основные признаки школьной тревожности это: пассивность на уроках, стеснение при ответах, приход в замешательство при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене ребенок с тревожностью не проявляет яркой активности, он любит быть среди одноклассников, но при этом не вступает в тесные контакты с ними.

Из-за неуверенности в себе ребенок может отказываться от деятельности, которая кажется слишком трудной и невыполнимой. По той же причине занижается оценка достигнутых результатов. В такой ситуации затруднено принятие решения, так как человек чересчур сосредоточен на тех неблагоприятных последствиях, которые может повлечь за собой то или иное решение. Неуверенность в себе часто приводит к трудностям в общении, особенно при вхождении в новый коллектив. Высокая тревожность способствует возникновению соматических заболеваний. Чаще всего молодежь перенимает у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки в подростковом возрасте – это курение и употребление алкоголя. Сегодня немаловажную роль занимают психологические зависимости, и отдельная тема, к рассмотрению и анализу которой нужно подготовить ребенка основательно – это наркомания.

На желание курить влияют такие факторы: - попытки влиться в новую компанию; - желание походить на взрослых; - попытка произвести впечатление. Что могут сделать взрослые: - беседы о вредных привычках современных подростков; - помощь в поиске других путей отличиться; - пересмотр ценностей, поиск положительных качеств у ребенка, которые заинтересуют его сверстников; - информирование о вреде курения; - истории из реальной жизни, которые можно рассказать ребенку. Не рекомендуется ничего навязывать. Родителям лучше рассказывать то, что они считают нужным, но в абстрактном представлении, а у ребенка возникнут свои взаимосвязи. Необходимо донести до ребенка, пусть даже на собственном примере, что большинство курильщиков пожалели о том, что когда-то пристрастились к этой пагубной привычке.

**Употребление алкоголя.** Организм детей невероятно восприимчив, поэтому побороть возникающую тягу к спиртному сложно. Шанс появления заболеваний внутренних органов заметно растет, а процесс формирования зависимости ускоряется. Что могут сделать родители:

- обсудить с ребенком вред спиртного
- узнать точку зрения на то, как ребенок относится к нетрезвым людям;- объяснить, каким образом алкогольная зависимость возникает, насколько быстро это происходит, как она мешает нормальной жизни;
- привести негативные примеры реальных людей, а также непьющих успешных личностей. Подросток в мире вредных привычек с трудом сопротивляется угрозам, которые его поджидают. Причины появления желания употреблять спиртное аналогичны тем, которые мы рассматривали выше, в случае с курением. Скука, попытки стать взрослым, мнение, что спиртное помогает справиться с эмоциональным напряжением – это неверные стимулы. Основная задача родителей и педагогов – помощь в переосмыслении способов управления своими эмоциями, проблемами.

Учителя биологии и психологи провели исследование и выяснили, что у школьников, у которых есть вредные привычки, ухудшаются память и внимание. При этом мальчиков в этой статистике больше. Их разделили на группы «без вредных привычек» и «с вредными привычками», после чего предложили детям выполнить ряд заданий. К примеру, для проверки памяти на экране монитора подростку показывали таблицу из восьми строк и шести столбцов. Восемь клеток (по одной в каждой строке) были белого цвета, остальные — черного. Нужно было запомнить, а потом как можно точнее восстановить расположение белых клеток. Показатель объема образной памяти у «правильных» детей оказался в 1,4 раза выше, чем «неправильных»

Дети впитывают все, что их окружает. От того, в какой среде живет подросток, как к нему относятся близкие, каким образом он оценивает себя, зависит подверженность к возникновению плохих привычек. Дети подросткового возраста особенно восприимчивы к негативному влиянию. Это объясняется в первую очередь тем, что среда, интересы, условия жизни, ценности меняются. Цель родителей – проследить за правильной сменой ориентиров, доверять детям, понимать их и как можно больше разговаривать о проблемах, мыслях, желаниях, мечтах. Это поможет исключить основные причины возникновения вредных привычек у подростков.

## REFERENCES

1. Шукурова С. С., Сейдалиева Л. Д., Шарипова С. Н. Анализ гемодинамики игроков во время тренировочного процесса //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 335-342.
2. Шукурова С. С., Пулатова М. Д., Серебряков В. В. Изменения показателей макроэлементов в крови у футболистов после физической нагрузки //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 278-286.
3. Ольховская И. В., Шукурова С. С., Очилов К. Т. Криптовалюта-новый шаг в мировой экономике //Проблемы современной науки и образования. – 2020. – №. 2 (147). – С. 17-19.

4. Шукурова С. С., Алимова Д. А. Развитие тренировочных нагрузок высококвалифицированных боксеров в горных регионах //Молодой ученый. – 2020. – №. 4. – С. 454-456.
5. Адилбеков Т. Т. и др. Влияние физической нагрузки на систему" двигательное окончание-мышечное волокно" //Молодой ученый. – 2020. – №. 9. – С. 75-77.
6. Шукурова С. С., Маматова З. А., Юсупова У. Р. Исследование количественного содержания аминокислотного спектра мембран эритроцитов и роль генетических и средовых факторов в ее формировании //Интернаука. – 2020. – №. 19-1. – С. 21-22.
7. Эркинов Ш. Ш. У. и др. Анализ взаимосвязи параметров состава тела с параметрами скоростных качеств у футболистов на этапе углубленной специализации //Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21. – №. S1. – С. 38-44.
8. Шукурова С. С. и др. Ёш спортчиларни жисмоний юкламалардан кейинги биокимёвий мониторинги //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1116-1122.
9. Шукурова С. С., Алимова Д. А. Некоторые биохимические исследования крови у гребцов в подготовительном и соревновательном периодах //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – С. 294-298.
10. Адилбеков Т. Т. и др. Влияние физической нагрузки на систему" двигательное окончание-мышечное волокно" //Молодой ученый. – 2020. – №. 9. – С. 75-77
11. Отабоев Х. А. и др. Минералогический состав мытого сушеного концентрата Кызылкумов и его переработка в простой суперфосфат //Российский химический журнал. – 2021. – Т. 65. – №. 2. – С. 102-115.
12. Шукурова С. С., Пулатова М. Д., Рахимова М. Ш. АЁЛЛАР САЛОМАТЛИГИНИ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ГИМНАСТИКА ЁРДАМИДА ТИКЛАШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 362-369.
13. Пулатова М. Д., Шукурова С. С., Алламуратов М. МАКТАБ ЁШИДАГИ СКОЛИОЗИ МАВЖУД БЎЛГАН БОЛАЛАРНИ ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ТИКЛАШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1834-1842.
14. Шукурова С. С. и др. БОКСЧИЛАР ШКАСТЛАНИШИНИ БИОМЕХАНИК ВА МАТЕМАТИК МОДЕЛЛАШ АСОСИДА ТАХЛИЛИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1795-1801.
15. Pulatova M. D., Allamuratov M., Shukurova S. S. The Influence of Training Loads on the Functional State of the Cardiorespiratory System in Girls Doing Judo //Annals of the Romanian Society for Cell Biology. – 2021. – Т. 25. – №. 6. – С. 2769-2774.
16. Шукурова С. С., Чутбоев Э. Т. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОВОРОТА ПРИ ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОРИЕНТИРОВОЧНОЙ ОСНОВЫ ДЕЙСТВИЙ И ЦЕЛОСТНО-ОПЕРАЦИОННОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – С. 248-251.
17. Шукурова С. С., Хасанова Н. Р. БОКСЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА МУСОБОҚА ЖАРАЁНЛАРИДАГИ ЭНЕРГИЯ САРФИ ВА ТЎҒРИ

- ОВҚАТЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1109-1115.
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. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
20. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
21. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.
22. 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.
23. 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
24. 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.
25. 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.
26. 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.
27. Р.Т Казоқов., Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари., Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-68
28. Казоқов Р.Т., Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш., Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
29. 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
30. 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.



31. 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.
32. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
33. 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.
34. 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.
35. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ // *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*. – С. 1,237-240.
36. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ // *Академические исследования в современной науке*. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
37. 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.
38. 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.
39. 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-
40. 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.
41. 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.
42. 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.

43. 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.
44. 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.
45. 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.
46. 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.
47. 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.
48. 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.
49. 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.
50. Kazonov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
51. Kazonov R. T., Pirnazarov 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.
52. 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.
53. Kazonov 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.

54. 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.
55. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
56. Kazoqov R., Akmuradov M. THE IMPORTANCE OF WORKING MEMORY IN MASTERING JUDO SPORTS TECHNIQUES IN ADOLESCENT ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 489-494.
57. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. *Modern Science and Research*, 2(10), 481–488.
58. Kazoqov R. T., Umaraliyeva F. T. DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT-DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1201-1208.
59. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1077-1084.
60. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1070-1076.
61. Шукурова С. С., Пулатова М. Д., Серебряков В. В. Изменения показателей макроэлементов в крови у футболистов после физической нагрузки //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 278-286.
62. Шукурова С. С., Пулатова М. Д., Рахимова М. Ш. АЁЛЛАР САЛОМАТЛИГИНИ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ГИМНАСТИКА ЁРДАМИДА ТИКЛАШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 362-369.
63. Пулатова М. Д., Шукурова С. С., Алламуратов М. МАКТАБ ЁШИДАГИ СКОЛИОЗИ МАВЖУД БЎЛГАН БОЛАЛАРНИ ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ТИКЛАШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1834-1842.
64. Pulatova M. D., Allamuratov M., Shukurova S. S. The Influence of Training Loads on the Functional State of the Cardiorespiratory System in Girls Doing Judo //Annals of the Romanian Society for Cell Biology. – 2021. – Т. 25. – №. 6. – С. 2769-2774.
65. Пулатова М. Д., Шукурова С. С., Алламуратов М. МАКТАБ ЁШИДАГИ СКОЛИОЗИ МАВЖУД БЎЛГАН БОЛАЛАРНИ ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ТИКЛАШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1834-1842.
66. 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. – Т. 2. – №. 10. – С. 473-483.