



PLAYING WITH STUDENTS WITH DISABILITIES SITTING DOWN THE USE OF SPECIAL EXERSIES IN THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES IN READING VOLLEYBALL

L.T.Davlatova¹

R.I.Yusupova²

U.A.Musayeva³

of Physical Culture and Sports

¹⁻²⁻³Seniors lecturer,Uzbek State University

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7556747>

Annotation

This article is focused on the importance of special exercises in the development of movement techniques through the use of special exercises to improve the qualities of speed and strength in teaching sitting volleyball to students with disabilities, and summarizes the results from experience.

The results of the study are based on the results of special exercises used for movement techniques to improve the qualities of speed and strength in teaching sitting volleyball to students with disabilities.

Keywords: Quick force, element, complex, adaptive, technique, reproductive, experimental, nosology, absolute, relative.

Relevance. Creating a healthy lifestyle in our society, creating modern conditions for regular physical culture and mass sports of the population, especially the younger generation, strengthening confidence in the will, strength and abilities of young people through sports competitions, courage and patriotism, devotion to the motherland Extensive work is being carried out to improve the feelings of the people, as well as the systematic organization of the selection of talented athletes among young people and the further development of physical culture and mass sports.[1,11,21,31,41,51,61,71,8]

The main goal of the reforms in the field of physical culture and sports in recent years in our country is to form a mentally and physically harmonious generation and promote a healthy lifestyle and further strengthen overall health, increase life expectancy, increase the number of people involved in physical culture and sports. and serves as a factor in achieving high results in sports.[2,12,22,32,42,52,62,72,82,]

Today, one of the problems of adaptive sports in the study of nosologies of students with disabilities: the methodology of teaching sitting volleyball and the methodology of mass sports is to improve the process of teaching students effective movements in volleyball.[3,13,23,33,43,53,63,73,83]

This task is especially difficult for people with disabilities in volleyball, where the development of movement techniques is carried out mainly with the help of elementary tools and methods, as well as a set of special and general exercises³, significantly altering and enhancing mental activity.[4,14,24,34,44,54,64,74,84]

The method of teaching volleyball to students with disabilities is a traditional method of teaching. The duration of the training is carried out in the case of generalized properties.[5,15,25,35,45,55,65,75,85]

The relevance of our research is the lack of attention paid to teaching this activity to students and the issues of their involvement in practical aspects, the fact that their problems are not solved today, the need to promote this sport among people with disabilities.[6,16,26,36,46,56,66,76,86,]

The aim of the research is to develop a methodology for teaching volleyball to students with disabilities sitting down and to improve the mechanism of its application in practice.[7,17,27,37,47,57,67,87]

The main task at this time is to study the possibilities of using volleyball in the theoretical and practical processes of students in higher education and to develop methods to teach actions based on this theory and to improve and develop their agility.[8,18,28,38,48,58,68,78,88]

Objective of the research: The main task in the development of methods of teaching sitting volleyball to students with disabilities is to study the possibility of using the theory of educational activities in the theoretical and practical processes of students in higher education and to develop new methods and methods of teaching movements based on this theory consists of[9,19,29,39,49,59,69,79,87]

Scientific novelty of the research:

- Enriched the existing scientific concepts, developed a set of special exercises to improve the hand movements of student volleyball players with disabilities, revealed and substantiated the main methodological approaches to the application of the theory of educational activities;

- Recommendations for the application of the methodology of teaching and learning the technique in the educational process playing volleyball sitting position of students with disabilities in order to increase the effectiveness of the development of movement;

- A number of methods have been developed to increase the effectiveness of training and control volleyball in sitting position of students with disabilities.[10,20,30,40,50,60,70,80,]

The essence of these exercises is that 2 days a week 50% of the training time is devoted to physical activity and 50% to special exercises:

Statistical analysis of the results of the use of special exercises to develop the qualities of agility in the teaching of sitting volleyball to students with disabilities CG and RT at the beginning of the 2nd phase of pedagogical practice (n = 12)

Table 1

exercise p	control group			experimental group			difference		t	p
	\bar{X}	6	B, %	\bar{X}	6	B, %	absolute	relative, %		
1	14,09	1,74	12,35	14,47	1,83	12,65	0,38	2,70	0,52	>0,5
2	10,43	1,37	13,14	10,02	1,38	13,77	0,41	3,93	0,73	>0,4
3	24,48	2,59	10,58	23,77	2,61	10,98	0,71	2,90	0,67	>0,5
4	12,92	1,73	13,39	12,54	1,74	13,88	0,38	2,92	0,53	>0,5
5	18,89	2,17	11,49	18,17	2,15	11,83	0,72	3,81	0,82	>0,4
6	14,77	1,84	12,46	14,22	1,84	12,94	0,55	3,72	0,73	>0,4

1

Акбаров А., Мусаев Б.Б., “Спорт метерологияси”, Дарслик, Тошкент, Тафаккур қаноти, 2014, 424 б. [ЎТТП://либRARY.узДЖЦУ.уз/филес/пдф/Спорт метрологийаси 2013.пдф](http://либRARY.узДЖЦУ.уз/филес/пдф/Спорт метрологийаси 2013.пдф)

¹ Акбаров А., “Спортда математик тахлил усуллари” „ўқув қўлланма” ЎзДЖТСУ, 2020, 228 б. [ЎТТП://либRARY.узДЖЦУ.уз/филес/пдф/Спортда математик таълил.пдф](http://либRARY.узДЖЦУ.уз/филес/пдф/Спортда математик таълил.пдф)

- ❖ Passing the volleyball straight while sitting at a distance of 3 meters from the wall, with 10 attempts, taking into account the number of attempts at accuracy.
- ❖ Directing the ball to the net from above, sitting in a designated area on a special volleyball court, with 10 attempts, taking into account the number of attempts at accuracy.
- ❖ Receiving the ball from above while sitting on the volleyball court from a designated area, in which 10 attempts are made, taking into account the number of attempts in accuracy.
- ❖ Taking the ball from the pass while sitting in the designated part of the volleyball court, in which 10 attempts are given, from which the number of attempts in accuracy is taken into account.
- ❖ Hold the tennis ball against the wall with the right hand, giving 10 attempts, taking into account the number of attempts at accuracy.
- ❖ Hold the tennis ball against the wall with the left hand, giving 10 attempts, taking into account the number of accuracy attempts.
- ❖ To direct the ball at a special center on the wall
- ❖ Receiving the ball from above in 30 seconds, taking into account the number of times the ball is received from above in that second.

As we saw at the beginning of the experiment, according to the tables presented (Tables 1, 2), the average results for the eight tests in the study group and control were approximately equal. Since the introduction of the motor skills enhancement methodology, CG outcomes have increased significantly compared to engaged EG.

Statistical analysis of the growth of the results of the use of special exercises to develop the qualities of agility and power in teaching para volleyball to students with disabilities during the 2nd phase of pedagogical practice (n = 12)

Table 2

exercise	control group			experimental group			difference		t	p
	\bar{X}	6	B, %	\bar{X}	6	B, %	absolute	relative,, %		
1	14,09	1,74	12,35	15,38	1,85	12,03	1,29	9,16	1,76	>0,05
2	10,43	1,37	13,14	11,66	1,49	12,78	1,23	11,79	2,11	<0,05
3	24,48	2,59	10,58	26,78	2,72	10,16	2,30	9,40	2,12	<0,05
4	12,92	1,73	13,39	14,07	1,85	13,15	1,15	8,93	1,58	>0,1
5	18,89	2,17	11,49	20,83	2,32	11,14	1,94	10,27	2,12	<0,05
6	14,77	1,84	12,46	16,13	1,94	12,03	1,36	9,21	1,76	>0,05

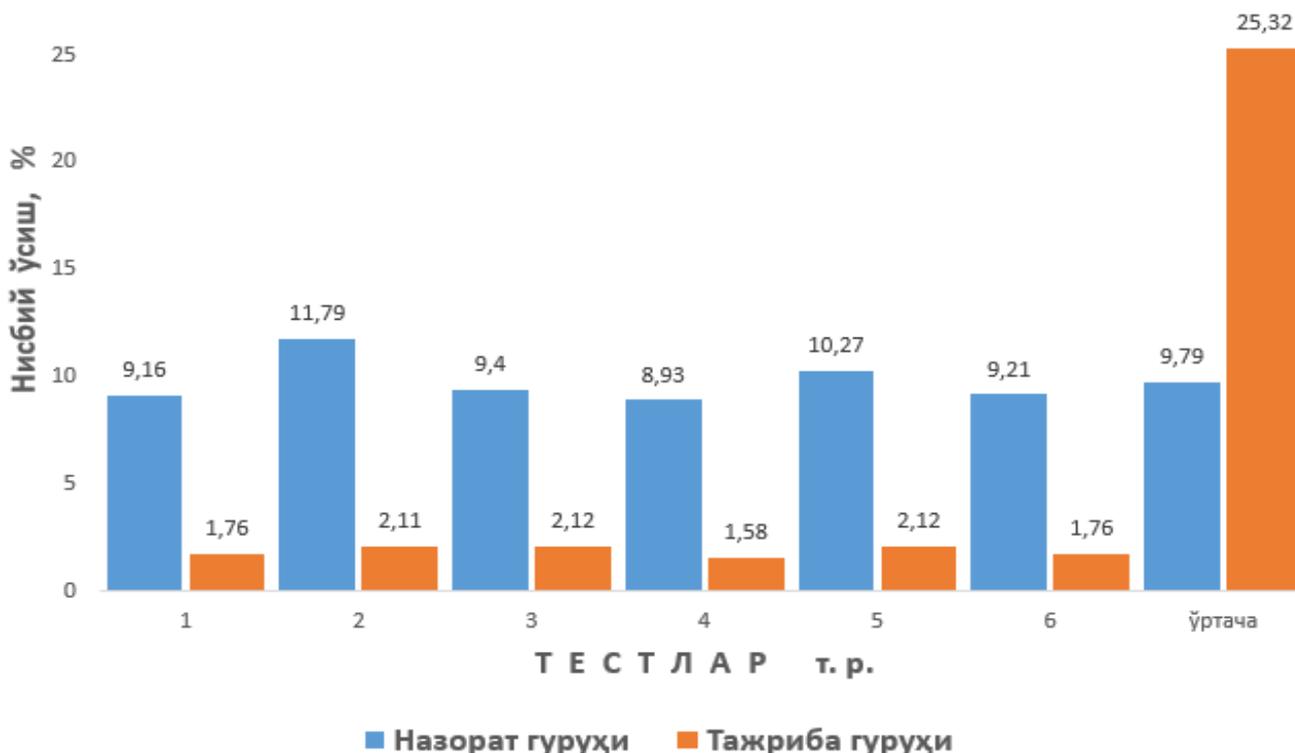


Diagram 1. Statistical analysis of the relative growth rates (in percentages) of the results of the use of special exercises to develop speed-strength qualities in teaching sitting volleyball to students with disabilities CG and EG during Phase 2 of the pedagogical experiment.

There was an average increase of 9.79% in the control group for special exercises and 25.32% in the experimental group in the development of speed and strength qualities in the teaching of sitting volleyball.

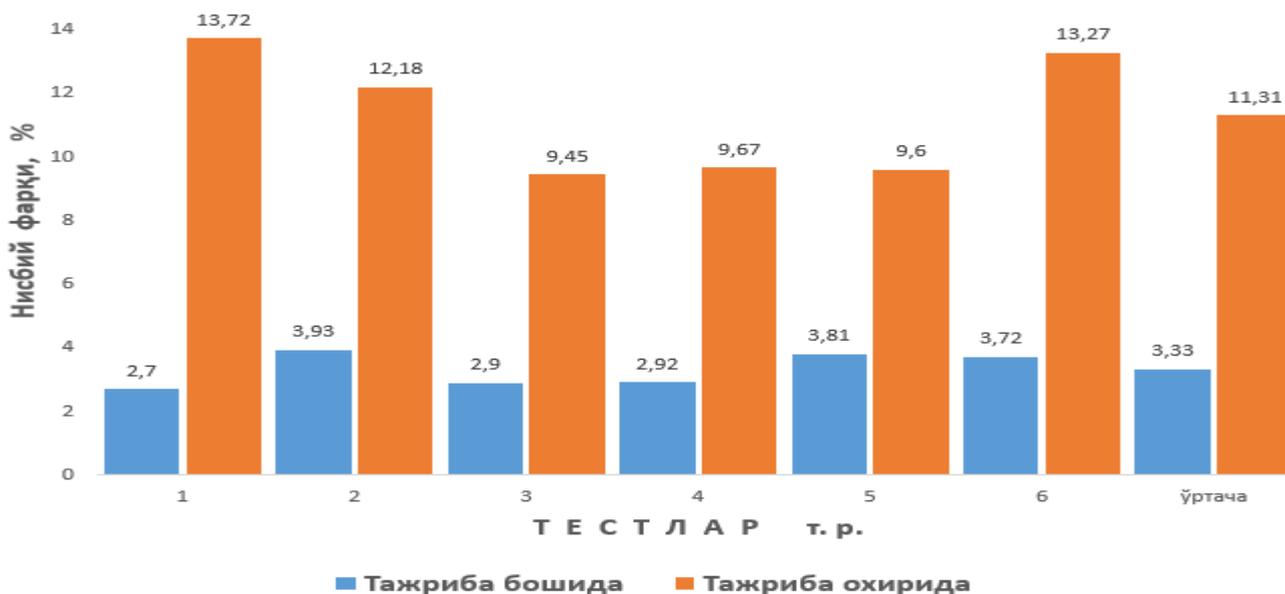


Diagram 2. Dynamics of the relative differences (in percentages) of the results of the use of special exercises to develop speed-strength qualities in teaching volleyball to play NG and TG students with disabilities at the beginning and end of Phase 2 of the pedagogical experiment.

Relative growth was observed at the beginning and end of the experiment with an average of 3.33% at the beginning of the experiment and 11.31% at the end of the experiment.

Conclusion. Analysis of the scientific literature and pedagogical observations in the process of improving movement techniques in teaching volleyball sitting position to students with disabilities show that there is a need to develop optimal tools and methods in their physical, functional, technical, tactical and psychological training, taking into account the age of the sport. gives

Based on the results of the above experiments, we can see that they have improved their movement techniques.

References:

1. Dilshod Baxtiyorovich Baxtiyorov AMPUNTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY TARBIYA VOSITALARI VA USLUBIYATI // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ampuntant-futbolchilarni-jismoniy-tarbiya-vositalari-va-uslubiyati> (дата обращения: 15.11.2022).
2. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 15.11.2022)
3. M. X. Mirjamolov, R. F. Odilov, N. Y. Valiyeva, D. B. Baxtiyorov KO'RISH QOBILYATIDA NUQSONI BO'LGAN TALABALARDA HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI // Academic research in educational sciences. 2021. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ko-rish-qobilyatida-nuqsoni-bo-lgan-talabalarda-harakat-koordinatsiyasini-rivojlantirish-uslubiyati> (дата обращения: 12.12.2022)
4. M. X. Миржамолов, Р. Ф. Одилов, Н. Ю. Валиева, Д. Б. Бахтиёров МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsii-dvizheniy-u-studentov-s-narusheniyami-zreniya> (дата обращения: 12.12.2022).
5. Kh. M. M., Svetlichnaya N. K. Abdiev Sh. A., Davlatova LT, Sobirova LB Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan // Psychology and education. – 2021. – Т. 58. – №. 2. – С. 1379-1389
6. Lola Tilapovna Davlatova JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SOG'LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARINING DOLZARBLIGI VA AHAMIYATI // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/jismoniy-tarbiya-va-sportda-sog-lomlashtirish-texnologiyalarining-dolzarbliigi-va-ahamiyati> (дата обращения: 12.12.2022)
7. Л. Б. Собирова КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИ БУЗИЛГАН БОЛАЛАРНИ СПОРТ ФАОЛИЯТИ ШАРОИТЛАРИГА МОСЛАШИШ ХУСУСИЯТЛАРИ // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-rish-obilyati-buzilgan-bolalarni-sport-faoliyati-sharoitlariga-moslashish-hususiyaatlari> (дата обращения: 12.12.2022).
8. Шерали Хошимович Ғофуров, Баҳодир Хошимович Ғофуров ЎЗБЕКИСТОНДА 5Х5 ФУТБОЛ СПОРТ ТУРИНИ ОММАЛАШТИРИШ ОРҚАЛИ КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИДА НУҚСОНИ БОР ШАХСЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-5x5-futbol-sport-turini>

ommalashtirish-or-ali-k-rish-obiliyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish (дата обращения: 15.11.2022)

9. Sherali Xoshimovich G'Ofurov, Baxodir Xoshimovich G'Ofurov NOGIRONLAR ARAVACHASIDAN FOYDALANADIGAN UMURTQA POG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nogironlar-aravachasidan-foydalanadigan-umurtqa-pog-onasi-shikastlangan-yoshlarning-adaptiv-jismoniy-tarbiyasi> (дата обращения: 15.11.2022).

10. Юнусов С.А. РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ ПАУЭРЛИФТЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ // Fan-Sportga. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachimost-psihologicheskoy-podgotovki-paralimpiytsev-pauerliftyorov-vysoko-y-kvalifikatsii> (дата обращения: 12.12.2022).

11. Юнусов, С. А. "Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании" SCIENTIFIC PROGRESS." Scientific Journal ISSN (2021): 2181-1601

12. Charos Alisher Qizi Berdiyeva JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABA QIZLARDA EGILUVCHANLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USULIYATI // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/jismoniy-imkoniyati-cheklangan-talaba-qizlarda-egiluvchanlik-va-uni-rivojlantirish-usuliyati> (дата обращения: 12.12.2022).

Рухиддин 2, [13.12.2022 11:28]

13. Ч. А. Бердиева ЖИСМОНИЙ ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ УСУЛИ // Academic research in educational sciences. 2021. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhismoniy-imkoniyati-cheklangan-talabalar-organizmining-funksional-olatini-ba-olash-usuli> (дата обращения: 12.12.2022)

14. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ // Fan-Sportga. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhalashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).

15. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ // Fan-Sportga. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-meyorlash> (дата обращения: 11.11.2022)

16. Lola Tilopovna Davlatova ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (VOLEYBOL) O'QITISH METODIKASIDA HARAKAT USLUBLARI VA QOIDALARI // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptiv-sport-o-yinlarini-volleybol-o-qitish-metodikasida-harakat-uslublari-va-qoidalari> (дата обращения: 12.12.2022).

17. Миржамолов М.Х. ПАРА-СПОРТЧИЛАРНИНГ КИНЕМАТИК ҲАРАКАТ ИМКОНИАТЛАРИ ТАҲЛИЛИ // Fan-Sportga. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/para-sportchilarning-kinematik-arakat-imkoniyatlari-ta-lili> (дата обращения: 12.12.2022)

18. Бобомуродов, Н. Ш. "Структуры физической подготовленности курашистов" Вестник" науки и образования научно-методической журнал № 4 (82)." Часть 2.2020 (2020): 41-44

19. Бобомуродов, Н. Ш. "Features of development of physical qualities in the process of sports training of students." *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* 24.09 (2020): 4225-4229.
20. Светличная Н. Коррекционно-педагогическое воздействие на сенсомоторное развитие детей с нарушениями интеллектуального развития // *Academic research in educational sciences.* – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 379-386.
21. Светличная Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки.* – 2022. – Т. 27. – № 3. – С. 705-713. – DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713. ISSN: 1810-0201 (Print). ISSN: 2782-5825 (Online).
22. «Олимпийский спорт и спорт для всех. – 2021. – С. 412-414.
- Валиева Н. Ю., Одилов Р. Ф. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТА ТОНУСНЫХ РЕФЛЕКСОВ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ С ПОМОЩЬЮ ФИТБОЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ // *Academic research in educational sciences.* – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 966-972.
23. Odilov R.F., Valiyeva N.Y.Q. Sensor tizimida nuqsoni bo'lgan bolalar mashg'ulotlarini kompleks nazorat qilish // *Scientific progress.* – 2021. – Т. 2. – №. 8. – С. 670-674.
24. Миржамолов М. Х., Одилов Р. Ф., Зокиров Д. Р. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта.* – 2020. – С. 20-23.
25. Миржамолов М. Х. ЭШИТИШ ҚОБИЛИЯТИ РИВОЖЛАНМАГАН ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТКАЗИШ УСЛУБИЯТИ // *Scientific progress.* – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 214-221.
26. Sherali Hoshimovich G'Ofurov MALAKALI SPINTERCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI // *Academic research in educational sciences.* 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/malakali-sprinterchilarning-sport-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari> (дата обращения: 13.12.2022).
27. Еофуров Ш. Jismoniy tarbiya vositalari orqali sportchilarni o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatlarini shakllantirish. – 2020.
28. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH // *Scientific progress.* 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 13.12.2022).
29. Л. Т. Давлатова БОЛАЛАР ЦЕРЕБРАЛ ФАЛАЖИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА ВА ИЛМИЙ НАЗАРИЙ СОҲАДА РИВОЖЛАНТИРИШ // *Academic research in educational sciences.* 2021. №Special Issue URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bolalar-tserebral-falazhida-zhismoniy-tayyorgarlikni-mash-ulot-zharayonida-va-ilmiy-nazariy-so-ada-rivozhlantirish> (дата обращения: 12.01.2022).
30. Л. Б. Собирова Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников // *Academic research in educational sciences.* 2021. №5.

31. Sherali Hoshimovich G. Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari //Scientific progress. – 2021. – №. 8.
32. ЖИСМОНИЙ Л., НАЗАРИЙ Т., РИВОЖЛАНТИРИШ С. Academic research in educational sciences. 2021. № Special Issue 1 //URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bolalar-tserebral-falazhida-zhismoniy-tayyorgarlikni-mash-ulot-zharayonida-va-ilmiy-nazariy-so-ada-rivozhlantirish> (дата обращения: 12.01. 2022).
33. BOLALAR V. A. O'smirlar SPOR MAKTABLARIDA SPORCHILAR TAYYORLANISHINI TAKILISH BOSHLANGAN MASHG'ULOT GURUHI GofurovSh //X. Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.
34. Еофуров Ш. NOGIRONLAR ARAVACHASIDAN FOYDALANADIGAN UMURTQA POG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI //МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ. – 2021. – Т. 4. – С. 24.
35. ЕОФУРОВ Ш. МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНЕИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУ^ ИДА ШУЕУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШЕУЛОТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. – 2020.
36. Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPRINTERCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.
37. Мехриддин Хайриддинович Миржамолов КЎРИШ ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН ШАХСЛАРДА СПОРТ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИХАТЛАРИ // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-rish-imkoniyati-cheklangan-shahslarda-sport-tehnikasiga-rgatishning-ziga-hos-zhi-atlari> (дата обращения: 16.12.2022).
38. Lola Tilopovna Davlatova ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (VOLEYBOL) O'QITISH METODIKASIDA HARAKAT USLUBLARI VA QOIDALARI // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptiv-sport-o-yinlarini-voleybol-o-qitish-metodikasida-harakat-uslublari-va-qoidalari> (дата обращения: 16.12.2022).
39. Lola Tilapovna Davlatova JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SOG'LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARINING DOLZARBLIGI VA AHAMIYATI // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/jismoniy-tarbiya-va-sportda-sog-lomlashtirish-texnologiyalarining-dolzarbligi-va-ahamiyati> (дата обращения: 16.12.2022).
40. Л. Т. Давлатова БОЛАЛАР ЦЕРЕБРАЛ ФАЛАЖИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ МАШГУЛОТ ЖАРАЁНИДА ВА ИЛМИЙ НАЗАРИЙ СОҲАДА РИВОЖЛАНТИРИШ // Academic research in educational sciences. 2021. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bolalar-tserebral-falazhida-zhismoniy-tayyorgarlikni-mash-ulot-zharayonida-va-ilmiy-nazariy-so-ada-rivozhlantirish> (дата обращения: 16.12.2022).
41. Юнусов С. А. Особенности периодизации тренировочного процесса атлетов высококвалифицированных парапауэрлифтёров. – 2021.
42. Юнусов С.А. РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ ПАУЭРЛИФТЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ // Fan-Sportga. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachimost-psihologicheskoy-podgotovki-paralimpiytsev-pauerliftyorov-vysokoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 16.12.2022).

43. Миразимова Ф., Давлатова Л. Т. Использование адаптивной физической культуры при обучении студентов с инвалидностью и особыми физическими потребностями // Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. – 2022. – Т. 1. – С. 138-141.
44. Lola Tilapovna Davlatova JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SOG'LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARINING DOLZARBLIGI VA AHAMIYATI // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/jismoniy-tarbiya-va-sportda-sog-lomlashtirish-texnologiyalarining-dolzarbligi-va-ahamiyati> (дата обращения: 16.12.2022).
45. Л. Б. Собиорова ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ РОСТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ // Academic research in educational sciences. 2021. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-ispolzovaniya-spetsialnyh-uprazhneniy-v-profilaktike-narusheniy-rosta-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 16.12.2022).
46. Kh M. M., Svetlichnaya N. K. Abdiev Sh. A., Davlatova LT, Sobirova LB Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan // Psychology and education. – 2021. – Т. 58. – №. 2. – С. 1379-1389.
47. Nurullayevna B. S., Sobirova L. МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA YASSI OYOQLIKNI JISMONIY MASHG'ULOTLARDA GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI OLDINI OLISH // TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 7. – С. 65-69.
48. Лайло Бахромовна Собиорова ГОЛБОЛ-КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИ БУЗИЛГАН БОЛАЛАРНИНГ КОРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТАЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/golbol-k-rish-obiliyati-buzilgan-bolalarning-kordinatsion-obiliyatini-rivozhlantirish-vositalari-samaradorligi> (дата обращения: 16.12.2022).
49. Sobirova L. B. Efficiency of Using Special Exercises for Preventing Scoliosis Initial Age Children // Eastern European Scientific Journal. – 2018. – №. 6.
50. Sobirova L. B. THE USE PHYSICAL EDUCATION ARRANGEMENT TO PREVENT DISORDERS IN 7-10 GRADE PUPILS // Academic research in educational sciences. – 2020. – №. 3. – С. 411-415.
51. Sherali Hoshimovich G. O. et al. Scientific progress. 2022. № 1 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 04.02.2022).
52. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 16.12.2022).
53. М. Х. Миржамолов, Р. Ф. Одилов, Н. Ю. Валиева, Д. Б. Бахтиёров МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsii-dvizheniy-u-studentov-s-narusheniyami-zreniya> (дата обращения: 16.12.2022).
54. herali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI

- MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 16.12.2022).
56. Sherali Hoshimovich G. O., Dilshod Baxtiyor O. G., Li Baxtiyorov U. A. S. Maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg'ulotlarini tashkil etish //Scientific progress. – 2022. – №. 1.
57. Dilshod Baxtiyorovich Baxtiyorov AMPUNTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY TARBIYA VOSITALARI VA USLUBIYATI // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ampuntant-futbolchilarni-jismoniy-tarbiya-vositalari-va-uslubiyati> (дата обращения: 16.12.2022).
58. Абдурахимова Ш. А., Бахтиеров Д. Б. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СТРЕЛКОВ 13-14 ЛЕТ И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 19.
59. Абдиев Ш.А. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА // Современное образование (Узбекистан). 2021. №1 (98). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-trenirovochnoy-nagruzki-vysokokvalifitsirovannyh-legkoatletov-s-porazhenim-oporno-dvigatel'nogo-apparata-1> (дата обращения: 11.11.2022).
60. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ // Fan-Sportga. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhalashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).
61. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ // Fan-Sportga. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-meyorlash> (дата обращения: 11.11.2022).
62. Шерзод Абдурахмонович Абдиев ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ // Scientific progress. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparatida-nu-soni-b-lgan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-optimallashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).
63. Шерзод Абдурахмонович Абдиев ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА // Academic research in educational sciences. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-trenirovochnoy-nagruzki-vysokokvalifitsirovannyh-legkoatletov-s-porazhenim-oporno-dvigatel'nogo-apparata> (дата обращения: 11.11.2022).
64. Абдиев Ш.А. Енгил атлетикани ўқитиш методикаси (Адаптив жисмоний тарбия ва спорт) // Ўқув қўлланма- Чирчиқ, Т.; 2020. - 200 б.

65. Миржамолов.М.Х., Абдиев Ш.А. Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan.(2021) 58 (2) ISSN:00333077. 317 - 323 Pg.
66. М. Х. Миржамолов, Ч. А. Бердиева ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ТАЛАБАЛАРДА СКИБИНСК ИНДЕКСИ БЎЙИЧА ЎРТА АРИФМЕТИК ҚИЙМАТЛАР // Scientific progress. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-talabalarda-skibinsk-indeksi-b-yicha-rta-arifmetik-iymatlar> (дата обращения: 16.12.2022).
67. Миржамолов М. Х., Одилов Р. Ф., Валиева Н. Ю. ДБ Бахтиёров МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ //Scientific progress. – 2022. – №. 1.
68. Миржамолов М.Х. РИО-ДЕ ЖАНЕЙРО ШАҲРИДА БЎЛИБ ЎТГАН XV ВА ТОКИОДА БЎЛИБ ЎТГАН XVI ПАРАЛИМПИА ЯЎИНЛАРИ ТАҲЛИЛИ // Fan-Sportga. 2021. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rio-de-zhaneyro-sha-rida-b-lib-tgan-xv-va-tokioda-b-lib-tgan-xvi-paralimpiya-yinlari-ta-lili> (дата обращения: 16.12.2022).
69. Миржамолов М. Х. Жисмоний имконияти чекланга укувчи-ларнинг спорт маршрулотларига мослашиши //У^А ув услубий мажмуа, Тошкент. – 2014.
70. М. Х. Миржамолов, Р. Ф. Одилов, Н. Ю. Валиева, Д. Б. Бахтиёров МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsii-dvizheniy-u-studentov-s-narusheniyami-zreniya> (дата обращения: 16.12.2022).
71. Salomov R. S., Mirjamolov M. X. Adaptation of students with disabilities to sports is a teaching aid. – 2015.
72. Мехриддин Хайриддинович Миржамолов КЎРИШ ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН ШАХСЛАРДА СПОРТ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-rish-imkoniyati-cheklangan-shahslarda-sport-tehnikasiga-rgatishning-ziga-hos-zhi-atlari> (дата обращения: 16.12.2022).
73. Миржамолов М.Х. ПАРА-СПОРТЧИЛАРНИНГ КИНЕМАТИК ҲАРАКАТ ИМКОНИАТЛАРИ ТАҲЛИЛИ // Fan-Sportga. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/para-sportchilarning-kinematik-arakat-imkoniyatlari-ta-lili> (дата обращения: 16.12.2022).
74. М. Х. Миржамолов, Ч. А. Бердиева ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ТАЛАБАЛАРДА СКИБИНСК ИНДЕКСИ БЎЙИЧА ЎРТА АРИФМЕТИК ҚИЙМАТЛАР // Scientific progress. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-talabalarda-skibinsk-indeksi-b-yicha-rta-arifmetik-iymatlar> (дата обращения: 16.12.2022).
75. Миржамолов М.Х. ЎЗБЕКИСТОНДА ПАРАЛИМПИА ҲАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА ЗАХИРА СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ИЛМИЙ ЁНДАШУВ // Fan-Sportga. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-paralimpiya-arakatini-rivozhlantirish-va-zahira-sportchilarni-tayyorlashda-ilmii-yondashuv> (дата обращения: 16.12.2022).
76. М. Х. Миржамолов ТАЯНЧ – ҲАРАКАТ АЪЗОЛАРИ ШИКАСТЛАНГАН ЎҚУВЧИЛАРДА МУСКУЛ ФАОЛИЯТИНИНГ БУЗИЛИШ ТАРТИБИ УЧУН ФУНКЦИОНАЛ ТИЗИМ ДИНАМИКАСИ // Scientific progress. 2021. №8. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-azolari-shikastlangan-uvchilarda-muskul-faoliyatining-buzilish-tartibi-uchun-funksional-tizim-dinamikasi> (дата обращения: 16.12.2022).

77. ПАРА-СПОРТЧИЛАРНИНГ КИНЕМАТИК ҲАРАКАТ ИМКОНИАТЛАРИ ТАҲЛИЛИ Миржамолов М.Х. Фан-Спортга. 2022. № 2. С. 8-10.

78. Миржамолов М. Х. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – С. 50-55.

79. Миржамолов М. Х. Болалар мия фалажида тонус рефлексларининг таъсирини фитбол1 гимнастикаси ёрдамида ривожлантириш услубияти // Современное образование (Узбекистан). 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bolalar-miya-falazhida-tonus-reflekslarining-tasirini-fitbol1-gimnastikasi-yordamida-rivozhlantirish-uslubiyati> (дата обращения: 16.12.2022).

80. Mirjamolov M. H. Evaluating Results of Functional Opportunities and Organism Systems Relationship of Students with Limited Physical Opportunity //www. auris-verlag. de. – 2017. – Т. 4. – С. 5.

81. Nayriddinovich M. M. THE RESULT OF THE MARKS OF MUTUAL DEPENDENCE BODY SYSTEM OF THE STUDENT'S WHOSE PHISICAL POSSIBILITY ARE LIMITED AND FUNCTIONAL CAPACITY //ББК 75.03 А 38. – С. 142.

82. Мехриддин Хайриддинович Миржамолов КЎРИШ ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН ШАХСЛАРДА СПОРТ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-rish-imkoniyati-cheklangan-shahslarda-sport-tehnikasiga-rgatishning-ziga-hos-zhi-atlari> (дата обращения: 16.12.2022).

83. Бобомуродов Н. Ш. Физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 874-879.

84. Бобомуродов Н. Ш. Technique of Recording Technical and Tactical Actions in Fight Turon //Eastern European Scientific Journal. – 2018. – №. 4. – С. 16-19.

85. Бобомуродов Н. Ш. Юкори малакали курашчиларнинг техник-тактик харакатларини ривожлантириш методикаси //Педагогик таълим" Илмий-назарий журнал. Тошкент. – 2011.

86. Бобомуродов Н. Ш. Контроль и анализ действий в борьбе турон //Фан-спортга" илмий-назарий журналы. Тошкент. – 2011.

87. Бобомуродов Н. Ш. Физиологический подход в прогнозировании перспективности борцов-туронистов //МуРаллим х, ем узликсиз билимлендириу" илмий-методикалык журнал. Нукус.-2019. – 2019.

88. Миржамолов М. Х., Одидов Р. Ф., Зокиров Д. Р. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – С. 20-23.

- 89.Светличная Н.К. Адаптивное и оздоровительное физическое воспитание: учебное пособие. – Toshkent: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2022. – 200 с. ISBN: 978-9943-7751-1-4.
- 90.Светличная Н.К. Спорт в период пандемии COVID-19 // Фан-Спортга. – 2022. – № 1. – С. 3-7. ISSN: 2181-7804.
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-v-period-pandemii-covid-19>
- 91.Светличная Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27. – № 3. – С. 705-713. – DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713. ISSN: 1810-0201 (Print). ISSN: 2782-5825 (Online).
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-oblasti-adaptivnogo-fizicheskogo-vozpitaniya-detey>
- 92.Светличная Н. Коррекционно-педагогическое воздействие на сенсомоторное развитие детей с нарушениями интеллектуального развития // Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 379-386. ISSN: 2181-1385.
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksionno-pedagogicheskoe-vozdeystvie-na-sensomotornoe-razvitie-detey-s-narusheniyami-intellektualnogo-razvitiya>
- 93.Светличная Н.К. Комплексный подход в оценке функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом // Вестник Ташкентской медицинской академии, 2022. Специальный выпуск. – С.385-388. ISSN: 2181-7812.
- 94.Светличная Н.К. Odamning jismoniy va funktsional tayyorgarligi darajisini baholash usuli. Способ оценки уровня физической и функциональной подготовленности человека: Ixtiro patenti № IAP 07017 // Rasmiy axborotnoma, №8(256), 2022. – С.48-49.
URL: https://my.ima.uz/cert-v1/default/check-patent?check_id=9824c26e1b6bd0951e0392ad4108657a
- 95.Светличная Н.К. Интеграция в спортивном образовании Узбекистана // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Омск: СибГУФКС, 2022. – С. 198-204. ISBN: 978-5-91930-207-0.
- 96.Светличная Н.К. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации в Олимпийском и Паралимпийском спорте // Сборник Международной научно-практической конференции «Современная наука в Олимпийском спорте». – Ташкент: НОК Уз, 2022. – С. 348-352. ISBN: 978-9943-5718-1-5.
- 97.Светличная Н.К. Спорт и двигательная активность в период пандемии // Сборник Международной научной конференции «Итоги XXXII летних Олимпийских, XVI Паралимпийских Игр 2021 года и вопросы подготовки к очередным Олимпийским и Паралимпийским играм». – Чирчик: УзГУФКС, 2022. – С.140-142.