



EFFECTIVENESS OF APPLICATION OF MODEL PLANS IN GOALBALL SPORTS TRAINING

L.B.Sobirova¹

¹Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences,
(PhD) Acting Associate Professor

I.B.Jo'rayev²

²The teacher of the department
of winter sports

Chirchik city, Uzbekistan

sobirovalaylo@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7556770>

Аннотация: Мақолада, голбол спорт машғулотларида наъмунавий кунлик режаларни қўллаш орқали кўриш қобилиятида нуқсонли бор шахсларни ҳаракат фаоллигини оширишда жисмоний, техник-тактик тайёргарлик самарадорлигига эътибор қаратилган.

Калит сўзлар: Голбол, тайёргарлик, техника, тактика, паралимпия, заиф кўрувчи, адаптив, нозология, спорт таснифлар, ривожлантириш, оммалаштириш, жисмоний имконияти чекланган, машғулот, наъмунавий режа, самарадорлик.

Аннотация: В статье рассматривается эффективность физической, технико-тактической подготовки в повышении двигательной активности людей с нарушениями зрения путем использования типовых планов дня в спортивной тренировке по голболу.

Ключевые слова: голбол, тренировка, техника, тактика, паралимпийские игры, слабовидящие, адаптивные, нозология, спортивные классификации, развитие, популяризация, инвалиды, тренировка, модельный план, эффективность.

Annotation The article was focused on the effectiveness of physical, technical and tactical training in increasing movement activity of people with visual impairments by using model daily plans in goalball sports training.

Key words: Goalball, training, technique, tactics, Paralympics, visually impaired, adaptive, nosology, sport classifications, development, popularization, physically disabled, training, model plan, efficiency.

INTRODUCTION

Relevance. For visually impaired people, movement is not only a way of physical development, but also the most important psychological factor that allows them to easily adapt to the changing conditions of the social environment in the future. Movement activity is a powerful means of social adaptation of blind people, and the development of technologies related to reserve training for adaptive sports in team games for the blind and visually impaired is important for their social adaptation and full life. [1;2;3].

The aim of the research: Goalball is to increase movement activity of people with visual impairments by applying a model daily plan.

The tasks of research: Identification and selection of special tools and methods used in goalball training;

- determination of the physical and physiological condition of goalball players;
- development of a model daily plan aimed at increasing the physical, technical and tactical readiness of the visually impaired.

RESULT AND DISCUSSION

Scientific researches show that if the exercises are selected correctly and there are physical load standards, physical exercises are not prohibited for people with eye diseases and any visual acuity. The sport of goalball is important as a means of functional rehabilitation of visually impaired persons, which consists of physical loading of auditory, tactile, movement and sensory systems. Analyzers of these sensory systems include information from the external and internal environment of the body, tension and coordination of all muscle groups, and active execution of direct actions that require a quick decision to perform a specific action.[1,11,21,31,41,51,61,71,81,] Currently, volunteer activities related to working with people with disabilities, including their participation in all kinds of sports holidays, competitions, sports festivals and sports-health events, are becoming more and more popular and relevant. During goalball training, volunteers are a necessary component that ensures the maximum effectiveness of the training. It is very important to work with parents and relatives of people with visual impairments who play goalball, mainly to solve psychological problems that arise during training [2,12,22,32,42,52,62,72,82,].

Goalball is one of the most popular and developing sports today. Due to the fact that it is a new sport in our republic, there are no training plans for sports training. In order to eliminate the above problems, we developed and put into practice a model daily plan used in goalball sports training[10,20,30,40,50,60,70,80,].

Table 1

A sample daily plan used in goalball sports training

Training part	Standard (Time)	Objective	Organizational guidelines
Introduction	5 minutes.	Greetings, knowing students' psychological condition, explaining educational tasks.	Pay attention to balance while standing in line
Preparation	30 minutes.	1. General preparation 1. Explanation of standing in line 2. Aerobic jogging (with a partner) 3. Stretching exercises 4. general developmental exercises	Warming up the muscles involved in the exercises and preparing the body for the main part
Main	30 minutes.	2. Special preparation - exercises to develop strength and endurance; - exercises that develop quick-strength and speed-endurance qualities.	Emphasis on developing accuracy and intuition in practitioners.

	25 minutes.	3. Technical preparation: - perform falling movements while standing; - perform falls to the right and left; - perform movements of falling into their own zone depending on the time.	Emphasis on exercise technique and attention development
	15 minutes.	4. Tactical preparation: - learn new tactical plans with accurate shooting and bouncing balls.	Independently perform movements depending on the direction of the ball with attention
Final	5-10 minutes.	1. Use breathing, relaxation and restorative exercises. 2. Corrective exercises 3. Alignment.	Performing special exercises at home

In the sample daily plan used in goalball sports training, the training content, standards and organizational methodical instructions are covered in preparation, main and final parts. [9,19,29,39,49,59,69,79,84] Taking into account the growing sports results and the presence of competitive athletes, we have created a model daily plan in an integrated state. During the one-day training, physical, technical-tactical and psychological training tools were used. For the general physical fitness of goalball players, general developmental exercises without and with objects, as well as athletics (running with a leader, jumping, throwing, performed with filler balls) are used. [3,13,23,33,43,53,63,73,83,]

Exercises included in special physical training are divided into two groups: 1) exercises that develop strength, speed, endurance, agility, reaction speed, correct choice of direction and other qualities; 2) exercises aimed at improving game technique are selected. To develop strength, dynamic exercises performed at variable speeds are used to develop "explosive" strength, and low-weight exercises are performed at maximum speed. [6,16,26,36,46,56,66,76,86,]. The most effective exercises with a maximum weight of 30% are selected, their performance allows to develop not only strength, but also endurance. It mainly develops special muscle groups that extend the thigh and calf and bend the wrist. Exercises can be performed without rest intervals and with rest intervals in between. [5,15,25,35,45,55,65,75,85,] Rest 10-15 seconds between each repetition. It should also be noted that resistance value, speed of movement, number of repetitions in one series, number of series in one training, number of exercises and their direction, sequence of effects of exercises on different muscle groups, duration and characteristics of rests between repetitions and series are important in strength training. goalkeepers should be changed according to their physical and functional condition. [8,18,28,38,48,58,68,78,88,]. In the development of the methodology for the development of the quality of quick-power, it is necessary to pay attention to the improvement of the main factors determining the level of

this quality, as well as the features of their implementation in connection with the specific aspects of goalball. [4,14,24,34,44,54,64,74,84,].

In the preparation for the second competition, more attention is paid to special training tools in the stretching and recovery microcycle. The use of special training tools during training allows to achieve the result. After the competition, if physical therapy, ACVA therapy, massage, and active rest are paid attention to in the recovery cycle, visually impaired people will quickly adapt to the next training period, and muscle activity will improve [7,17,27,37,47,57,67,77,87].

CONCLUSION

In conclusion, we need to properly plan and control the tools and methods of training in microcycles used in training and competitions in preparing the sighted and visually impaired people for goalball. As a result of using model plans in goalball training, visually impaired people have a better chance of achieving better results and increased mobility.

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. 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: 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-dolzarbligi-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-obiliyati-buzilgan-bolalarni-sport-faoliyati-sharoitlariga-moslashish-hususiyyatlari> (дата обращения: 12.12.2022).

8. Шерали Хошимович Ғофуров, Баҳодир Хошимович Ғофуров ЎЗБЕКИСТОНДА 5X5 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-funktsional-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 ИМКОНИЯТЛАРИ 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 SPRINTERCHILARNING 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 POQ'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI //МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ. – 2021. – Т. 4. – С. 24.
35. ЕОФУРОВ Ш. МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНЧИ 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 ИМКОНΙΑТИ 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-volleybol-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-tehnologiyalarining-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 парапауэрлифтеров. – 2021.
42. Юнусов С.А. РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ ПАУЭРЛИФТЕРОВ 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.
45. 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).
46. Л. Б.Собирова 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).
47. 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.
48. Nurullayevna B. S., Sobirova L. MAKTABGACHA 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.
49. Лайло Бахромовна Собирова 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).
50. Sobirova L. B. Efficiency of Using Special Exercises for Preventing Scoliosis Initial Age Children //Eastern European Scientific Journal. – 2018. – №. 6.
51. 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.
52. 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).
53. 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: 16.12.2022).
54. 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).

55. herali 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: 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-optimalashtirish> (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 Pedagogikal Mechanisms to Increase Special Physical Pereparation 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 УЙИНЛАРИ 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^ 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-funktsional-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. Hayriddinovich M. M. THE RESULT OF THE MARKS OF MUTUAL DEPENDENCE BODY SYSTEM OF THE STUDENT'S WHOSE PHYSICAL 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 ҳаракатларини 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., 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.

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-vospitaniya-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.