

## YENGIL ATLETIKA MASHG'LOTLARINI TASHKIL QILISHDA UMUMIY VA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH USLUBIYATI

Uzoqov Abdulxay Xoshimovich

[uzoqovabdulxayxoshimovich@gmail.com](mailto:uzoqovabdulxayxoshimovich@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10524250>

**Annotatsiya.** Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Kelajagimiz bo'lgan yosh avlodni jismonan va ma'nan barkamolligini taminlash uchun mamlakatimizda sport tadbirlari, musobaqalari o'tkazib kelinmoqda. Maktab o'quvchilari va oliy o'quv yurtlari talabalari sog'lom turmush tarzini tashkil etish jismoniy tarbiya va sportga qiziquvchilarni mamlakatimiz ravnaqi, taraqqiyotiga barcha yoshlar bilan hamkorlikda o'z hissalarini qo'shishga imkoniyat yaratib bermoqda

**Kalit so'zlar:** Maktab o'quvchilari, jismoniy rehabilitatsiya, sport tadbirlari, Bolalar sporti, oliy ta'lim.

### THE METHOD OF USING GENERAL AND SPECIAL EXERCISES IN THE ORGANIZATION OF ATHLETICS TRAINING

**Abstract.** In recent years, consistent measures have been taken to popularize physical education and sports in the republic, to promote a healthy lifestyle among the population, to create the necessary conditions for the physical rehabilitation of persons with limited capabilities, and to ensure the appropriate participation of the country in international sports arenas. is being implemented. Sports events and competitions are held in our country to ensure the physical and mental development of the young generation, who are our future. Organization of a healthy lifestyle of schoolchildren and students of higher educational institutions creates an opportunity for those interested in physical education and sports to contribute to the prosperity and development of our country in cooperation with all young people.

**Key words:** School students, physical rehabilitation, sports events, Children's sports, higher education.

### МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕГКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** В последние годы принимаются последовательные меры по популяризации физического воспитания и спорта в республике, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации людей с ограниченными возможностями, обеспечению соответствующее участие страны на международных спортивных аренах- проводятся мероприятия. В нашей стране проводятся спортивные мероприятия и соревнования для обеспечения физического и умственного развития молодого поколения, которое является нашим будущим. Организация здорового образа жизни школьников и студентов высших учебных заведений создает возможность для интересующихся физической культурой и спортом внести свой вклад в процветание и развитие нашей страны во взаимодействии со всей молодежью.

*Ключевые слова: Школьники, физическая реабилитация, спортивные мероприятия, Детский спорт, высшее образование.*

**Dolzarlighi** O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2020 yil 24 yanvardagi O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to‘g‘risidagi PF 5924 sonli Farmoni jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta‘minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

O‘zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari o‘quvchi-sportchilari o‘rtasida **“Bolalar sport o‘yinlari”**ni o‘tkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish, sportchi yoshlarni saralash va katta sportga iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya), sport zaxirasini shakllantirish tizimini yo‘lga qo‘yish, yoshlar orasida sportni ommalashtirishda yuqori natijalarga erishish maqsadida hududlarning o‘ziga xos xususiyatlari, aholining qiziqishi va xohish-istaklaridan kelib chiqib, umumta‘lim maktablari oliy ta‘lim muassasalari kamida bittadan ustuvor, istiqboldagi, rivojlanayotgan, shu jumladan, milliy sport turlariga ixtisoslashtiriladi va iqtidorli sportchilarni tanlab olish masalalari belgilab berilgan.

Ushbu farmonni ijrosini ta‘minlash maqsadida yengil atletika sohasida faoliyat yuritayotgan ko‘plab murabbiylar sportchilar tayyorlash tizimiga o‘z obro‘-ye‘tiboriga loyiq ishlarni amalga oshirilayotganligi albatta quvonarli hol. Ammo hamon sportchilar tayyorlash tizimida o‘ziga xos kamchiliklarni mavjud. Ilmiy maskanlarda sohani ilmiy o‘rgangan holda mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish bo‘yicha yetakchi olimlar bir qancha ishlarni amalga oshirib kelmoqda. Jumladan sportchilarni sport turlariga saralash, mashg‘ulotlarga jalb etish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish va boshqarish bo‘yicha, F.A. Kerimov, O.V Gancharova, V. N. Nikitushkin, M. N. Umarov, K.T.Shakirjonova N.T.To‘xtaboyev, M.S. Olimov va boshqa olimlar tomonidan ilmiy tadqiqotlar olib borilgan.

Bu tarbiyaning mevasi sifatida o‘zbek o‘g‘lonlari va qizlari jahon xalqaro musobaqalarida, Olimpiada va paraolimpiada o‘yinlarida ijobiy natijalarga erishayotgani bunga yaqqol misol bo‘la oladi.

Kelajagimiz bo‘lgan yosh avlodni jismonan va ma‘nan barkamolligini taminlash uchun mamlakatimizda sport tadbirlari, musobaqalari o‘tkazib kelinmoqda. Maktab o‘quvchilari va oliy o‘quv yurtlari talabalari sog‘lom turmush tarzini tashkil etish jismoniy tarbiya va sportga qiziquvchilarni mamlakatimiz ravnaqi, taraqqiyotiga barcha yoshlar bilan hamkorlikda o‘z hissalarini qo‘shishga imkoniyat yaratib bermoqda.

Yosh avlodni jismonan barkamol, zamon talabiga mos qilib tarbiyalash jismoniy tarbiya murabbiylarini va o‘qituvchilari oldida katta masuliyatlar yuklamoqda. Shuning uchun ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda bir qator islohotlar olib borilmoqda. Oliy o‘quv yurti va o‘rta umumta‘lim maktablari o‘quvchilarini jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlar doirasini kengaytirish muhim masala bo‘lib hisoblanadi. Sog‘lom

turmush tarzini tashkil etish, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish bo'yicha tavsiyalar berish hozirda juda kerak bo'lgan tadbirlardandir.

Jismoniy mashqlar organizmning asab va boshqa turli hil tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, inson salomatligini mustahkamlash yo'li bilan ruhini, salohiyatini yuksaltiradi.

Ko'pgina olimlar tomonidan o'tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko'rsatadiki shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'quvchining mehnat qila olish qobiliyati darajasi hamda doimiy bajariladigan mashqlar xarakteri va hajmiga bog'liq deb ta'kidlashgan. Hozirgi vaqtda sportchilar organizmiga ortiqcha jismoniy yuklama qanday ta'sir ko'rsatishi bo'yicha katta ma'lumotlar to'plangan bo'lsada, o'quvchi yoshlar organizmi xususiyatini hisobga olmay, ularga bir xildagi yuklamalarni berish hollari ham ko'p uchramoqda. Shu tufayli trenirovka (mashg'ulot) jarayonini tog'ri rejalashtirish va boshlang'ich tayyorlov davrida shug'ullanuvchilarga maxsus mashqlarni maqsadli qo'llashda to'g'ri e'tibor berish kerak.

Yuqoridagilarni inobatga olib shuni aytish mumkinki, yengil atletikaning barcha turlari bilan shug'ullanuvchilarga mashg'ulotlarda maxsus mashqlarni bosqichma-bosqich qo'llash dolzarbdir.

**Ishning maqsadi.** Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etishda yosh jixatlarini hisobga olib mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlarni qo'llagan xolda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishish.

Tajriba va nazorat guruxi o'quvchilarining tadqiqot davomida ko'rsatgan natijalarini % xisobida taqqoslash.

1-jadval

№	Testlar	Tajriba guruxi				Nazorat guruhi			
		T/O	T/K	farqi	%	T/O	T/K	farqi	%
1	Turgan joyda 10 soniya davomida tizzalarni baland ko'tarib yugurish (marta)	7	5	2	14	7	6	1	11
2	10 metirga juft oyoqda sakrash	7	5	2	14	7	6	1	11
3	30 metirga p/s yugurish (sek)	5	4	1	11	5	4.5	0.5	8
4	20 m qiyalikka yugurish	4	3.15	0.85	9	4	4	0	0
5	80 m yugurish	11	10	1	11	12	12	0	0

Maktab o'quvchilari jismoniy sifatini tarbiyalash, mashg'ulotlar tuzilmasini aniqlash shug'ullanuvchilarni imkoniyatiga qarab, funksional holatlarini hisobga olib mashg'ulotlarda maxsus mashqlarni basqichma-bosqich qo'llash murabbiylardan katta e'tibor berish kerakliga tajribada isbotlandi. Olib borilgan tadqiqotdan shu nars aniqlandiki, yengil atletikachilarni tayyorlash amaliyotida o'quv-mashg'ulot ishining eng kata hajmi umumiy chidamlilikni tarbiyalashga, xususan shu jarayonda maxsus mashqlarni qo'llashga alohida e'tibor beriladi. Bu esa o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

**Xulosa:** Maktab o'quvchilari orasida iqtidorli va yengil atletikaga layoqati yuqorilarini saralab, ularni qizqishiga hamda jismoniy tayyorgarligiga qarab yo'naltirish har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisidan tortib to murabbiylargacha o'z ishlariga jiddiy yondashishlarini talab etadi.

O'quvchilarni yosh jihatini hisobga olib mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va shug'ullanuvchilarni vosita va uslublar orqali jismoniy sifatlarini tarbiyalash kutilgan natijalar beradi. Tajribada o'quvchilarni mashg'ulotga tayyorlashda maxsus mashqlarni qo'llash bilan birga uslubiy ko'rsatmalar mashqlarning xususiyatlari, uning shakllari hamda vasitalar to'g'ri tanlanganligi amalda isbotlandi.

#### REFERENCES

1. Шерали Хошимович Гофуров, Баходир Хошимович Гофуров ўзбекистонда 5x5 футбол спорт турини оммалаштириш орқали кўриш қобилятида нуқсон бор шахслар ҳаракат фаоллигини ривожлантириш // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-5x5-futbol-sport-turini-ommalashtirish-orali-k-rish-obilyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish> (дата обращения: 15.11.2022)
2. 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->
3. Л. Б. Собирова Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников Academic research in educational sciences. 2021. №5
4. 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).
5. Sherali Hoshimovich G. Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari //Scientific progress. – 2021. – №. 8.
6. Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPRINTERCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.
7. ГОФУРОВ Ш. Х. болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёрлов гуруҳида шуғулланувчи енгил атлетикачилар машғулотларини такомиллаштириш //Фан-Спортга. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.
8. М. Х. 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: 22.01.2022).
9. Н.К Светличная Повышение эффективности применения средств адаптивной физической культуры и спорта у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. С. 361-364.

10. С.А. Юнусов "Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании" SCIENTIFIC PROGRESS //Scientific Journal ISSN. – 2021. – С. 2181-1601.
11. Шерали Хошимович Гофуров, Баходир Хошимович Гофуров 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)
12. Sherali Xoshimovich G'Ofurov, Bahodir 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).
13. 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).
14. Гофуров Ш. Jismoniy tarbiya vositalari orqali sportchilarni o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatlarini shakllantirish. – 2020.
15. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov МАКТАБГАЧА YOSHDAГИ 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).
16. Sherali Hoshimovich G. Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari //Scientific progress. – 2021. – №. 8.
17. 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).
18. BOLALAR V. A. O'smirlar SPOR МАКТАБЛАРИДА SPORCHILAR TAYYORLANISHINI TAKILISH BOSHLANGAN MASHG'ULOT GURUHI GofurovSh //X. Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.
19. Гофуров Ш. NOGIRONLAR ARAVACHASIDAN FOYDALANADIGAN UMURTQA POG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI //МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ. – 2021. – Т. 4. – С. 24.

20. БОФУРОВ Ш. МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУ^ ИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. – 2020.
21. Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPRINTARCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.
22. Gofurov S. X. et al. A STRATIFIED APPROACH IN IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF GIRLS WITH DISABILITIES //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – Т. 11. – №. 12. – С. 179-189.
23. 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).
24. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL АТЛЕТИКА 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).
25. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL АТЛЕТИКА 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).
26. 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.
27. 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).
28. Hoshimovich G. S., Duszhanov B. M., Abdumavlanovich T. U. IMPROVEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF FLIGHT AND ATHLETS IN THE INITIAL TRAINING GROUP OF YOUTH //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – Т. 11. – №. 12. – С. 163-176.
29. БОФУРОВ Ш. Х. БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.

30. 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: 09.01.2023).
31. Gofurov, S. X., Berdiyeva, C. A., Berdiyev, S. D., & Atabayev, A. N. (2022). A STRATIFIED APPROACH IN IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF GIRLS WITH DISABILITIES. *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 179-189.
32. Hoshimovich, G. S., Hoshimovich, G. B., & Ibragim o'g'li, K. S. (2022). Differentiated Approach to Improving the Physical Qualities of Students With Disabilities. *Eurasian Research Bulletin*, 15, 213-223.
33. Sherali Hoshimovich G'Ofurov QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/qisqa-masofaga-yuguruvchi-sportchilarni-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari> (дата обращения: 09.01.2023).
34. 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)
35. G'ofurov, S. (2023). TEACHING STYLES FOR LIMITED PHYSICAL CAPABILITIES IN PARA LIGHT ATHLETICS RUNNING AND LONG JUMPING. *Modern Science and Research*, 2(12), 92–103. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/26531> More Citation Formats
36. [ЖИСМОНИЙ ИМКОНЯТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБЛАРНИ ПАРА ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ЮГУРИБ КЕЛИБ УЗУНЛИККА САКРАШ ТУРЛАРИГА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ](#) In the article, the purpose of the physical development of students with limited opportunities is to practically prove the improvement of physical fitness by using the best means and methods of para-athletics.