

YUQORI MALAKALI PARA PAUERLIFTINGCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI ANIQLASH USLUBIYOTI.

Uzoqov Abdulxay Xoshimovich

uzoqovabdulxayxoshimovich@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10552687>

Annotatsiya. Ushbu maqolada Yuqori malakali para pauerliftingchilarning psixologik tayyorgarligini aniqlash uslubiyoti haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Yuqori malakali, psixologik tayyorgarlik, Para pauerliftingchilar, raqobatbardoshlik.

METHODOLOGY FOR DETERMINING THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED PARA POWERLIFTERS.

Abstract. This article provides information on the methodology of determining the psychological readiness of highly qualified para powerlifters.

Key words: Highly skilled, psychological preparation, Para powerlifters, competitiveness.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ПАРАПАУЭРЛИФТЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.

Аннотация. В статье представлена информация о методике определения психологической подготовленности парапауэрлифтеров высокой квалификации.

Ключевые слова: Высокая квалификация, психологическая подготовка, парапауэрлифтеры, конкурентоспособность.

Kirish. Sportchilar respublika miqyosidagi musobaqalarida qatnashganda, ular milliy terma jamoadan joy olish va xalqaro musobaqalarda qatnashishni maqsad qilishadi, shuning uchun ularning vazifasi eng yaxshi natijani namoyish etishdan iboratdir. Bu ular uchun yuqori ruhiy stress bo'lib, hamma sportchilar ham buni engishga qodir emas. Yuqori darajadagi sport musobaqalari sportchilarning psixologik tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi, bu musobaqalarda ishtirok etish vaqtida etarli darajada rivojlanmagan bo'lishi mumkin. Shu munosabat bilan, har bir sportchi musobaqalar davomida o'z mahoratini (jismoniy, texnik, taktik) amalga oshira olmaydi, chunki amalga oshirish darajasi ko'p jihatdan bir qator tarkibiy qismlarni o'z ichiga olgan sportchining psixologik tayyorgarligiga bog'liq.

Sportchilarning raqobatbardosh faoliyatini o'rganishda bir nechta psixologik yo'nalishlar mavjud: asab tizimining xususiyatlarini tahlil qilish va hisobga olish va boshqalar; his-tuyg'ularni modulyatsiya qilish; o'quv jarayonini intellektuallashtirish; sport motivatsiyasini shakllantirish, sport mashg'ulotlarini psixologik kuzatish va ruhiy zo'riqish va sportchilarning unga tolerantligini o'rganish; sportchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi va boshqa tayyorgarlik turlariga xam bog'liq. Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga asosan ularning psixologik tayyorgarligi bilan belgilanadi. Ushbu sohadagi topilmalar shuni ko'rsatadiki, psixologik moslikning qo'shimcha komponentlari musobaqadan oldingi aqliy faoliyat va hissiy intellektning mazmuni bo'lishi mumkin. Turli sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning raqobatbardoshligini belgilovchi omillarni o'rganish sport psixologiyasining dolzarb masalasidir.

Tadqiqot maqsadi Yuqori malakali para pauerliftingchilarning musobaqa davridagi natija va ko'rsatkichlarini o'rganish, ularning psixologik tayyorgarligining yuqori natijalarga erishishga ta'sirini aniqlash edi.

Tadqiqot usullari va tuzilishi. Birinchi muammoni hal qilish uchun biz 2023 yildagi para pauerlifting bo'yicha quyidagi musobaqalar jadvallari tahlil qildik: O'zbekiston chempionati va O'zbekiston kubogi.

Tadqiqotda O'zbekiston terma jamoasining asosiy tarkibi va zaxira tarkibidagi para pauerliftingchilari, jami 12 kishi ishtirok etdi. Sportchilarning musobaqalarda ko'rsatgan natijalarini tahlil qilar ekanmiz, shtangani siqib ko'tarish mashqlarida e'lon qilingan natijalar hamda sportchilarning musobaqalarda ko'rsatgan natijalarini hisobga oldik. Ishlash koeffitsienti erishilgan natijani da'vo qilingan natijaga bo'lish yo'li bilan aniqlanadi. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi va ularning musobaqadan oldingi aqliy faoliyatining mazmuni G.D. Babushkin metodologiyasi bo'yicha aniqlandi. Ularning hissiy intellekt darajasi Xoll metodi yordamida baholandi.

Natijalar va muhokama. O'rganishning birinchi bosqichida para pauerliftingchilarning musobaqalar oldidan psixologik tayyorgarligini baholashda quyidagilar aniqlandi. Psixologik tayyorgarlikning maksimal qiymati 33 ball bo'lsa, guruhning o'rtacha ko'rsatkichi 30 ballni tashkil etdi. Motivatsion-ehtiyoj, refleksiv va sensor xarakati kabi komponentlarda psixologik moslikning eng yuqori darajasi kuzatildi. Eng past ko'rsatkichlar psixologik moslikning hissiy komponentida aniqlandi, bu psixoregulyatsiya qobiliyati, sportchi tashvishi va hissiy holatni o'z ichiga oladi. Maksimal 3 ballda guruhdagi hissiy komponentning tarkibiy qismlari o'rtacha 2,3-2,5 ballni tashkil etdi va individual sportchilardagi ko'rsatkichlar 1 ballni tashkil etdi. Bu tendentsiya har ikkala musobaqa davomida kuzatildi.

Emotsional komponentning past ko'rsatkichlarini namoyish etgan sportchilar musobaqalarda kutilgan natijalarga erisha olmadilar. Ularning raqobatbardoshlik 0,83 - 0,98 oralig'idagi koeffitsientini tashkil qildi. Emotsional komponentni yuqori baholagan sportchilar musobaqalarda kutilgan natijalarga ortig'i bilan erishdilar. Ularning raqobatbardoshlik koeffitsienti 1,0 - 1,02 oralig'ida bo'lgan.

Ikkalla musobaqada (O'zbekiston chempionati, O'zbekiston kubogi,) ishtirok etgan para pauerliftingchilar 28 mashqlar to'plamidan atigi 11 ta mashqlar to'plamida talab qilingan natijalarga erishdilar, bu atigi 37 foizni tashkil etdi. Barcha musobaqalarda shtangani siqib ko'tarishda bellashuv ko'rsatkichi faqat ikkita para pauerliftingchilarda 1 dan yuqori bo'lgan bo'lsa, qolgan sportchilarda bu ko'rsatkich 0,97 – 0,99 oralig'ida bo'ldi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichi musobaqadan oldingi aqliy faoliyat mazmunini va hissiy intellektning rivojlanish darajasini va ularning para pauerliftingchilarning musobaqa faoliyati natijalariga ta'sirini aniqlashni o'z ichiga oldi. Tadqiqotning ushbu qismida 11 nafar yuqori malakali para pauerliftingchilar ishtirok etdi. Ushbu sportchilar O'zbekiston chempionati ishtirok etishdi.

Professional sport turlarida ko'rsatkich ko'p jihatdan sportchining g'alaba qozonish istagiga emas, balki uning ruhiy holatiga, fikrlash tarziga bog'liq. Bu holat yuqori malakali para pauerliftingchilarni tekshirishda ham isbotlangan (1-jadval).

1-jadval. Para pauerliftingchilarning respublika kubogi natijalari (2023)

| № | Sportchi | Reja | Olingan joy | Aqliy faoliyat | Hissiy ekt |
|----|----------|-----------|-------------|----------------|-------------|
| 1 | A.ov D | 205/210+ | 2 | 56 baland | 73 baland |
| 2 | Q. ov B | 225/226+ | 3 | 53 o'rtacha | o'rtacha 65 |
| 3 | A.ov S | 150/130 - | 4 | 34 past | 63 o'rtacha |
| 4 | R. ov A | 180/190+ | 2 | o'rtacha 45 | o'rtacha 60 |
| 5 | T. ov Q | 170/170+ | 2 | 58 baland | 71 baland |
| 6 | A ov. G | 180/180+ | 1 | 60 baland | 73 baland |
| 7 | F ov. B | 180/175 - | 1 | o'rtacha 54 | 71 baland |
| 8 | A ov. S | 220/205 - | 3 | o'rtacha 44 | 58 o'rtacha |
| 9 | E ov. T | 170/170+ | 1 | 58 baland | o'rtacha 68 |
| 10 | M ov. F | 230/230+ | 1 | 60 baland | 75 baland |
| 11 | D ov. G | 220/215 - | 1 | 60 baland | 73 baland |
| 12 | A ov. B | 180/175 - | 1 | 58 baland | o'rtacha 68 |

Eslatma: “+” reja bajarildi; “-“ reja bajarilmadi

Sportchilarning musobaqadan oldingi aqliy faoliyati mazmunini o'rganish uning ijobiy tarkibiy qismini aniqladi, bu esa sportchilarning bo'lajak musobaqadagi natijalari haqida ijobiy fikrlashlarida namoyon bo'ldi. Ijobiy komponentning yuqori darajasi 6 kishida aniqlandi, ulardan ikkitasi xizmat ko'rsatgan sport ustasi, ikkitasi - xalqaro toifadagi sport ustasi. Aqliy faolligi o'rtacha va past bo'lgan sportchilar o'z vazn toifasida 3-4 o'rinlarni egalladi. Shu munosabat bilan sportchilar bilan ishlashda “Sportda intellektual-psixologik tayyorgarlik” kitobida bayon etilgan ijobiy fikrlashni shakllantirish texnikasidan foydalanishni taklif qilamiz .

Para pauerliftingchilarni ko'rikdan o'tkazishda biz tahlil qilgan navbatdagi psixologik omil ularning hissiy intellekti edi. Maksimal 18 ballda eng yuqori ko'rsatkichlar hissiy intellektning quyidagi tarkibiy qismlarida qayd etilgan: hissiy xabardorlik (14 ball); hissiyotlarni modulyatsiya qilish (14,6 ball); o'z-o'zini rag'batlantirish (14,8 ball). Musobaqada hissiy intellekt darajasi yuqori bo'lgan para pauerliftingchilar 1-2-o'rinlarni egallagan bo'lsa, hissiy intellekt darajasi o'rtacha bo'lgan sportchilar 3-4-o'rinlarni egalladi.

Biz aqliy faoliyat va hissiy intellektning o'zaro bog'liqligini tahlil qildik va isbotladik. Korrelyatsiya koeffitsientini hisoblash hissiy intellekt va aqliy faoliyat mazmuni o'rtasidagi yuqori korrelyatsiya munosabatini ko'rsatdi - $r=0,815$.

Xulosa. Para pauerliftingchilarning psixologik tayyorgarligining motivatsion, reflektiv va sensorli tarkibiy qismlarining yuqori ko'rsatkichlari tufayli raqobat sharoitida to'plangan salohiyatni ro'yobga chiqarish har doim ham mumkin emas. Yomon ishlash hissiy komponentning etarli darajada rivojlanmaganligi natijasidir, bu eng dinamik va turli omillarga bog'liq. O'zlarining hissiy tarkibiy qismlarining past qiymatlariga ega bo'lgan sportchilar odatda musobaqalarda kutilgan natijalarga erisha olmaydilar. Ularning raqobatbardoshlik koeffitsienti 0,83 - 0,98 oralig'ida bo'lgan.

Musobaqalarda ko'rsatilgan natijalarga erishgan va ortig'ini qo'lga kiritgan Para pauerliftingchilar yuqori hissiy intellekt va musobaqadan oldingi ijobiy aqliy faollik bilan ajralib turadi. 15-20 kg da'vo qilingan natijalarga erisha olmagan sportchilar hissiy intellektning o'rtacha darajasiga va musobaqadan oldingi aqliy faoliyatga ega. Yuqori malakali Para pauerliftingchilarning raqobatbardoshligini oshirish imkoniyatlari aniqlandi, bu psixologik tayyorgarlikning hissiy komponenti, hissiy intellekt va musobaqadan oldingi aqliy faoliyatning ijobiy komponenti ko'rsatkichlarini yaxshilashdan iborat.

REFERENCES

1. Шерали Хошимович Гофуров, Баходир Хошимович Гофуров ўзбекистонда 5x5 футбол спорт турини оммалаштириш орқали кўриш қобилиятида нуқсон 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)
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 educationalsciences.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.Миржамолов, Р. Ф.Одиллов, Н. Ҳ.Валиева, Д. В.Бхаттиёров Ко'риш қобилиятида нуқсон бор болаларда ҳаракат координатларини ривожлантириш услуби // Academic research in educational sciences. 2021. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ko-rish->

- qobiliyatida-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, 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).
 13. 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).
 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 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).
 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 СПОРЧИЛАР ТАЙЙОРЛАНИШИНИ ТАКИЛИШ BOSHLANGAN MASHG'ULOT GURUHI GofurovSh //X. Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.

19. Еофуров Ш. NOGIRONLAR ARAVACHASIDAN FOYDALANADIGAN UMURTQA ROG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI //МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ. – 2021. – Т. 4. – С. 24.
20. ЕОФУРОВ Ш. МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНЧИ ТАЙЁРЛОВ ГУРУ^ ИДА ШУЕУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАСЪУЛОТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. – 2020.
21. Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPINTERCHILARNING 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. ҒОФУРОВ Ш. Х. БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНЧИ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАСЪУЛОТЛАРИНИ 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 ИМКОНИЯТИ 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.