

UNIVERSITET TALABALARIDA YENGIL ATLETIKA DARSLARIDA YADRO  
IRGITISH TEXNIKASIGA O'RGATISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH.

Saidov Umid

Isokova Sevara

Guliston Davlat Universiteti o'qituvchilari.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10456037>

*Annotatsiya.* Ushbu maqolada universitet talabalarida jismoniy tarbiya darslarida yadro irgitish turlariga o'rgatish metodikasi haqidagi ma'lumotlar keltirilgan. Maxsus jismoniy sifatlarni yo'naltirilgan rivojlantirish orqali universitet talabalarida yadro irgitishga tayyorlash metodikasini takomillashtirishga aloxida to'xtalib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** koordinatsiya, boshlang'ich sport mashg'ulotlari, takomillashtirish, mushak apparati, yadro toshi, uch bosqichli ritm.

INCREASING THE EFFICIENCY OF TEACHING NUCLEAR RANKING  
TECHNIQUES IN ATHLETICS CLASSES TO UNIVERSITY STUDENTS.

*Abstract.* This article provides information on how to teach throwing types in universitet physical education classes. Particular emphasis was placed on improving the methodology of preparing students for grades to throw the ball through the targeted development of special physical qualities.

**Keywords:** coordination, beginner training, improvement, muscular apparatus, Nuclear launch, three-stage rhythm.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ МЕТОДАМ ЯДЕРНОГО  
РЕЙТИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.

*Аннотация.* В данной статье представлена информация о методике обучения видам метания ядро на занятия физкультуру. Особый упор был сделан на совершенствование методики подготовки учащихся среди университет учениках к метанию ядро за счет целенаправленного развития особых физических качеств.

**Ключевые слова:** координация, тренировка новичков, совершенствование, мышечный аппарат, ядро, трехступенчатый ритм.

**Kirish**

Talabalarga yadro irgitish o'rgatish metodikasi bo'yicha zamonaviy ilmiy va uslubiy adabiyotlarda katta miqdordagi amaliy materiallar. Ushbu ma'lumotlar yadro irgitishni o'rganish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun mashq qilishning an'anaviy tizimini taklif qiladi. Universitet talabalarida olib borilgan amaliy ishlarining tajribasi shuni ko'rsatadiki, universitet talabalarini texnika bilan to'p uloqtirish mahoratiga ega emaslar, va shu bilan birga yadro irg'itishda tayyorgarlik darajasidan ortda qolmoqda. Ushbu xolatlar olib borilgan izlanishlarning dolzarbligidan dalolat beradi va bizni universitet talabalarini uchun jismoniy tarbiya darslarida o'quv uslubiyotini takomillashtirish bo'yicha ishlarni amalga oshirishga undadi.

**Tadqiqot maqsadi**

Maxsus jismoniy sifatlarni yo'naltirilgan rivojlantirish orqali universitet talabalarini jismoniy tarbiya darslarida yadro irg'itishga tayyorlash metodikasini takomillashtirishdir.

Zamonaviy odamning hayotida irg'tishning foydasi ahamiyati yo'qolganda va sog'lomlashtiruvchi yugurish, gimnastika va sport o'yinlariga ko'proq etibor kuchaygan bir paytda, yadro irg'tish mashg'ulotlari ko'proq maxsus mashg'ulotlarda qo'llanila boshladi. .

Biroq, ularning amaliy va o'quv ahamiyati universitet talabalarining mexnatga, harbiy xizmatga va sport mashg'ulotlariga tayyorlashda muhim rol o'ynaydi. Yadro irg'itish bu koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirishda, qo'llar va yelka-kamar mushaklarining tezkor-kuch sifatini, harakatlarning fazoviy aniqligi va reaksiyasi tezligining rivojlanishidagi tabiiy vositalardan biri hisoblanadi.

Talabalarga yadro irg'tish o'rgatish metodikasi bo'yicha zamonaviy ilmiy va uslubiy adabiyotlarda katta miqdordagi amaliy materiallar bilan ta'minlangan. Ushbu ma'lumotlar yadro irg'tishni o'rgatish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun mashq qilishning an'anaviy tizimini taklif qiladi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va harbiy tayyorgarlik mutahassislari musobaqalarda talabalar va yangi sportchilarning natijasi ko'p jihatdan talabalar va sportchilar mahoratiga bo'g'liq bo'lgan sport turlari bo'yicha tayyorgarligidan qoniqishmaydi. Universitet talabolari olib borilgan amaliy ishlarining tajribasi shuni ko'rsatdiki, universitet talabolari kelajakda texnika bilan yadro irg'tish maxoratiga ega emaslar, va shu bilan birga yadro irg'tishda tayyorgarlik darajasi ortda qolmoqda.

Bu holatlar tadqiqotning dolzarbligini ko'rsatadi va bizni universitet talabalar uchun jismoniy tarbiya darslarida o'qitish usullarini takomillashtirish ustida ishlashga undaydi.

Tadqiqot maqsadi-maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli yo'naltirilgan jismoniy rivojlantirish orqali universitet talabalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga yadro irg'tishni tayyorlash metodikasini takomillashtirishdir.

Irg'tish - bu asiklik harakat, bu asbobni nishondan iloji boricha uzoqroqqa olib boradigan mashqdir. Qisqa muddatli, lekin maksimal nerv-mushak harakatlari nafaqat kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirsa-da, bu mashqlar nafaqat qo'llar, elkama-kamar va bel muskullarini, balki bo'yin va oyoq muskullarini ham jalb qiladi.

Irg'tish, xuddi odamning asosiy rag'batlantiruvchi harakatlari (yurish, yugurish, sakrash) singari, qadimgi odamlarning utilitarian faoliyatidan tananing tabiiy ehtiyojlariga, uning a'zolarining to'liq ishlashi uchun foydali vosita, ya'ni shaklga aylandi. mashqlar.

Rossiyada taniqli olim va jismoniy tarbiya tashkilotchisi P.F. Lesgaft shunday yozadi: "... bu tarixiy va zamonaviy tajriba. Bu mashq fazoviy munosabatlarni (aqliy rivojlanish) o'z ichiga oladi, ulardan biri vaqt ajratish qobiliyati bilan bir qatorda barcha boshlang'ich ishdir. " O'quv qo'llanmasida mashg'ulotlarning tasnifi va metodologiyasi otishni yosh tananing barkamol rivojlanishiga hissa qo'shadigan mashq deb ta'riflaydi. - Amaliy mashg'ulotning asosiy elementi bo'lgan otish jismoniy tayyorgarlikning alohida turi sifatida katta ahamiyatga ega.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya bo'yicha yadro irg'tish mashqlar tasnifi bo'yicha sport mashg'uloti sifatida tavsiflanadi. Mushaklar faolligining xususiyatlariga qarab, ular tezlikni, chaqqonlikni oshiruvchi mashqlar deb tasniflanadi, shuningdek, nisbatan kichik doiralardan yadro irg'tish harakatlarni muvofiqlashtirishni talab qiladi. Mashg'ulotda yadro irg'tish mashqlari ham asosiy, ham tayyorgarlik bo'lishi mumkin. Chunki u nafaqat inson tanasining asosiy mushaklariga, balki individual mushak guruhlarining rivojlanishiga ham ta'sir qiladi.

Universitet talabarlari jismoniy tarbiya darslariga asoslangan eng muhim mashg'ulotlar bo'lgan ishlab chiqarish, uzluksiz ta'lim, harbiy xizmat, shuningdek sport bilan shug'ullanish uchun maxsus tayyorgarlik beriladi. O'quv davrida dastur materialiga kiritilgan materiallar talabalarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yadro toshi erga va harakatga urish, tiz cho'kish va vertikal, gorizontal va harakatlanuvchi nishonlarga yotish amaliyoti sog'liqni saqlash, ta'lim va tarbiya muammolarini hal qilishda muhim vositalardan biridir.

Kompleks jismoniy tarbiya dasturi universitet talabalarilarning kasbiy va amaliy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan vositadir. Yadro irg'tish mashqlariga alohida e'tibor berib, tavsiya etilgan mashqlar to'plami yordamida siz jismoniy va ruhiy fazilatlaringizni yaxshilashingiz, shuningdek, elektronika, yorug'lik, oziq -ovqat va boshqa sohalarga xos bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirishingiz mumkin.

Ishlab chiqarish jarayonlarining intensivligini oshirish ishchilardan aniq va tezkor, muvozanatli harakatlarni talab qiladi. Bu universitet talabarlari o'rtasida o'tkaziladigan turli sport musobaqalarida yadro irg'tish mashqlari orqali rivojlanadi.

Yuqori darajadagi yadro irg'tish va sport mashg'ulotiga aylanadigan yagona mashg'ulot maydoniga aylandi. Boshqa sport turlarida bo'lgani kabi, granata otish, nayza uloqtirish, kamondan o'q otish va kamondan otishdagi yutuqlar davlat obro'sini oshirish omiliga aylanmoqda. Hozirgi vaqtda yirik musobaqalarda yengil atletika bo'yicha yadro irg'itish bo'yicha medallar to'plami o'ynalmoqda. Yuqori darajali sportchilarni tayyorlashda katta moddiy va mehnat resurslari mavjud bo'lib, ular yadro irg'itishning ijtimoiy mohiyatini aniqlaydilar.

Universitet talabarlari yadro irg'itish va granatalarni otishni o'rgatishning asosiy tamoyillari ko'p sonli uslubiy, ilmiy, uslubiy va tadqiqot ishlarida o'z aksini topgan. Ularning xilma -xilligi otish qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish usullarini, mashg'ulotning turli bosqichlarida asboblar va usullarning mazmunini aks ettiradi.

Jismoniy tarbiya dasturining talablari otish mashqlarining quyidagi ketma -ketligini o'z ichiga oladi.

Universitet talabarlari yadro irg'itishni turgan joyidan aylanib uloqtirishlari kerak;

Universitet talabarlari uchun qizlar 5-6m og'il bollar 8va undan yuqori metrli yo'lak bo'ylab irg'itish yo'lakchasidan yadro irg'tish talablari nishon irg'tish va otishni masofadan boshqarish talabidir.

O'qish jarayonida talabalar, asosan, orqa, oyoq va qo'l muskullarining kuchidan foydalangan holda katta tezlik va irg'itish bilan yugurishlari kerak. Mashg'ulotlarda bunga erishish uchun vazifa yengil atletika nazariyasi va metodologiyasi tomonidan belgilangan vazifalarni aniq ishlatishdir.

Yadro irg'itishni texnikasini yaxshi bilishlariga qaramay, ko'plab mualliflar texnikaning asosiy elementlarini tushuntirib berganda, bu texnikani talabalar yoki yaxshi tayyorlangan talabalar sifatida ko'rsatishni eng samarali deb bilishadi. Ko'rgazmali qurollardan foydalanish zarurati kam uchraydi.

Ular yadro irg'tish toshini qanday to'g'ri ushlab turish va tashlashni o'rganar ekan, talabalar yadro irg'itish deb nomlangan jarayondan o'tadilar. Katta, o'rta, yadro irg'itish va boshqa narsalarni granata uloqtirish, muallif tomonidan tavsiya etilgan irg'itish ,uloqtirish

mashqlari yadro toshini uzoqqa irg'itishda keyingi muvaffaqiyatga poydevor yaratishga imkon beradi. V.M. Kachashkin mashg'ulotlarda yuqori voltli arqonlar, voleybol tarmoqlari, vertikal ustunlar, ustunlar, qalqonlar, nishonlar va boshqa o'quv qurollaridan foydalanishni tavsiya qiladi. VM Kinl Mashg'ulotning dastlabki bosqichida talabalar to'g'ri irg'itish texnikasiga e'tibor berishi lozim. Harakatlarni to'g'ri o'zlashtirish va kuchdan oqilona foydalanish orqali biz bir -birimizga zarar bermasdan ikkala muammoni ham muvaffaqiyatli hal qila olamiz.

Universitet talabalari yadro toshini uzoqqa irg'itish o'rgatiladi. Qo'lning qamchi shaklida harakat qilish qobiliyatiga yadro irg'itish va qurilmani turgan narsalarga tekkizish orqali erishiladi.

Ko'pchilik mualliflar harakatning oxirgi bosqichini o'rgatish uchun asosiy mashqni alohida qismlarga bo'lishni taklif qilishadi - tik holatda, yarim burilish va nihoyat, otish yo'nalishi bo'yicha yonma -yon turish. Uslubiy tavsiyanomalarning bir qismi sifatida, avval yadro toshini yuqoriga va orqaga tortmasdan, keyin yadro toshi bilan, keyin esa orqa va oyoqlari ketma -ket ulangan holda irg'itish kerak. V. Loman ta'kidlashicha, ikki qo'li bilan irg'itish, tiz cho'kkan joyidan irg'itish, yopiq nishonga irg'itish - bu oxirgi turtish texnikasini o'zlashtirishning samarali vositasi.

Bo'yin yon tomon qismidan bir qo'li bilan irg'itish tinglovchining diqqatini oyoq, tana, yelka, bilak va qo'llarning muvofiqlashtirilgan harakatlariga qaratilishi mumkin bo'lgan tarzda amalga oshiriladi. Biomekanik tuzilishga o'xshash asosiy mashqlar va yakuniy kuchga o'xshash mashqlarni bajarish sizga bir vaqtning o'zida irg'itish mexanizmini takomillashtirish va maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirish imkonini beradi.

Bir joydan irg'itish mahoratini o'zlashtirgandan so'ng darhol harakatga irg'itishni o'rganish tavsiya etiladi. Yadro irg'itish bosqichlarini o'qitishda ko'pchilik mualliflar tomonidan taklif qilingan vositalar ketma -ketligi "oddiydan murakkabga", "soddadan murakkabga" o'rganish tamoyilini aks ettiradi. Bu holda taqlid mashqlari asta -sekin o'sib borayotgan tezlikda olib boriladigan mashqlarning asosiy arsenalini tashkil qiladi. Ko'pchilik zinapoyaning ritmik tuzilishini o'rgatishda ikki bosqichli ritmni o'zlashtirgan talabalardan boshlash maqsadga muvofiq deb hisoblaydi va keyin bosqichli ritmni o'rganish tavsiya etiladi degan xulosaga keladi.

## REFERENCES

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.T.; 2016.<http://G'G'Lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 16- martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. <http://G'G'Lex.uz>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2019 yil 4 dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 6-dekabr 252-son.
4. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Isyeev Sh.T, "Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi" O'quv-qo'llanma. Ilmiy-texnika axborot press nashriyoti. 2019 yil,

- B.127.
5. Kuznetsov A.A. Futbol - nastolnaya kniga detskogo trenera.-M: Olimpik-chelovek.2008. -72 s.
  6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev. 2004.
  7. Y.F.Kuramshin Проблемы модернизации физического воспитания студентов / Y.F.Kuramshin //Здоровье - основа развития человека - проблемы и пути решения: - Оpubл. ч-з СП-ГПУ. - Санкт-Петербург, 2011. - С.6. - № 1. - С. 353-354.
  8. L.G.Pashenko Профессиональное использование учителями физической культуры современных образовательных технологий / L.G.Pashenko, O.Krasnikova, Y.V.Korichko, L.Polushkina // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - Москва: НИЦ, 2014. - № 3-2. С.238-241.
  9. L.G.Pashenko Отношение родителей школьников к семейному физическому воспитанию/ L.G.Pashenko, O.Krasnikova, Y.V.Korichko //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 3. - С. 71–76.
  10. Шерали Хошимович Гофуров, Баходир Хошимович Гофуров ўзбекистонда 5x5 футбол спорт турини оммалаштириш орқали кўриш қобилиятида нуксон 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-obilyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish> (дата обращения: 15.11.2022)
  11. 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->
  12. Л. Б. Собирова Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников Academic research in educational sciences.2021.№5
  13. 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).
  14. Sherali Hoshimovich G. Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari //Scientific progress. – 2021. – №. 8.
  15. . Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPRINTERCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.
  16. ГОФУРОВ Ш. Х. болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёрлов гуруҳида шуғулланувчи енгил атлетикачилар машғулотларини такомиллаштириш //Фан-Спортга. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.
  17. 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).
18. 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.
  19. С.А. Юнусов Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании" SCIENTIFIC PROGRESS //Scientific Journal ISSN. – 2021. – С. 2181-1601.
  20. 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-obilyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish> (дата обращения: 15.11.2022)
  21. Sherali Xoshimovich G'Ofurov, Vaxodir 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).
  22. 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).
  23. Гофуров Ш. Jismoniy tarbiya vositalari orqali sportchilarni o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatlarini shakllantirish. – 2020.
  24. 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).
  25. . Sherali Hoshimovich G. Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari //Scientific progress. – 2021. – №. 8.
  26. 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).
  27. BOLALAR V. A. O'smirlar SPOR МАКТАБЛАРИДА SPORCHILAR ТАЙЙОРЛАНИШИНИ ТАКИЛИШ БОШЛАНГАН MASHG'ULOT GURUHI GofurovSh //X. Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.
  28. Гофуров Ш. NOGIRONLAR ARAVACHASIDAN FOYDALANADIGAN UMURTQA POG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI //МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ. – 2021. – Т. 4. – С. 24.

29. ЕОФУРОВ Ш. МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНЕИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУ^ ИДА ШУВЕУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШЕУЛОТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. – 2020.
30. . Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPRINTERCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.
31. 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.
32. . 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).
33. 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).
34. . 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).
35. 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.
36. 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).
37. 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.
38. ҒОФУРОВ Ш. Х. БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.

39. 33. 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).
40. 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.
41. 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.
42. 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).
43. 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)