

UDK.796.011.1:42

ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБАЛАРНИ ЮГУРИБ КЕЛИБ УЗУНЛИККА САКРАШГА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

Ғофуров Шерали Хошимович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «Адаптив жисмоний тарбия ва спорт» кафедраси ўқитувчиси.

E-mail: sherali.gofurov@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8034843>

Аннотация: Мақолада, Имконияти чекланган талабаларни жисмоний ривожлантиришда пара енгил атлетиканинг сакраш восита ва усуллари қўллаш орқали жисмоний тайёргарлигини оширишни амалда исботлашдан иборатдир.

Калит сўзлар: Имконияти чекланган, пара енгил атлетика, сакраш турлари, заиф кўрувчи, адаптив, нозология, спорт таснифлар, ривожлантириш.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДНЫХ СТУДЕНТОВ ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ

Аннотация: В статье в физическом развитии студентов с ограниченными возможностями здоровья целесообразно обосновать повышение физической подготовленности за счет использования прыжковых средств и методов паралегкоатлетических занятий.

Ключевые слова: инвалиды, паралегкая атлетика, виды прыжков, слабовидящие, адаптивные, нозология, спортивные классификации, развитие.

METHODOLOGY OF TEACHING DISABLED STUDENTS TO LONG JUMP

Abstract: In the article in the physical development of students with disabilities, it is advisable to justify the increase in physical fitness through the use of jumping means and methods of para-athletics classes.

Key words: invalids, para-athletics, types of jumps, visually impaired, adaptive, nosology, sports classifications, development.

КИРИШ

Долзарблиги. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 18-майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5114-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2021-йил 5-ноябрдаги “2024-йил Париж шаҳрида (Франсия) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ- 5281-сонли қарорларида амалга оширилиши лозим бўлган ишларнинг белгиланиши соҳа мутахассислари олдида улкан вазифаларни қўяди. Ўзбекистонда жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги (қўл нозолгияси ва кўриш қобилиятида нуқсон) бўлган шахсларни пара спорт (пара енгил атлетиканинг югуриб келиб узунликка сакраш) турлари билан шуғулланишлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, уларнинг

халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш ва давлат томонидан кўллаб-қувватлаш ҳамда илмий тадқиқотлар ишларини олиб бориш бугунги кунда долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади: пара енгил атлетикнинг сакраш восита ва усулларини кўллаш орқали имконияти чекланган талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари: Имконияти чекланган талабаларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини оширишда пара енгил атлетиканинг сакраш турларида самарадор бўлган восита ва усулларни аниқлаш ва табақалаштириш;

Махсус восита ва усулларни кўллаш орқали имконияти чекланган талабаларни жисмоний сифатларини ривожлантириш.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УНИНГ МУҲОКАМАСИ

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Имконияти чекланган талабаларни ҳар томонлама жисмоний ривожланишида албатта энг авалло жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга. Шуғулланувчиларни жисмоний ривожланишида талабаларни ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигига қараб юклама меъёрлари тақсимланади ҳамда машғулотлар жараёнида кўллаш орқали жисмоний сифатларни ривожланиши, ҳаракат фаоллигини ошишига эришилади.

Шуғулланувчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини оширишда жисмоний сифатларни ривожлантириш энг аввало спортчининг ҳар томонлама махсус жисмоний ривожланиш жараёни ҳисобланади. Машғулотларни режалаштирганда умумий жисмоний тайёргалик ва махсус жисмоний тайёргарлик турларини ривожлантиришда алоҳида юклама нисбатларидан фойдаландик.

Умумий жисмоний тайёргарлик пара енгил атлетикачиларнинг гормоник ривожланиши, яъни ҳаракат мускулларини ривожлантириш, аъзо ва тизимларини мустаҳкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини ошириш, бошқара олиш қобилиятини яхшилаш, куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик, эгиловчанлик каби жисмоний сифатларни ошириш, қадди-қомат ва тана тузилишидаги камчиликларни тузатишга қаратилган жараён ҳисобланади. Умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда шуғулланувчиларнинг барча аъзо ва тизимларига коррекцион воситалар орқали тасир кўрсатишга қаратилади. Машғулотлар жараёнида эса умумий жисмоний ривожлантиришга мўлжалланган машқлардан фойдаланиш лозим.

Махсус жисмоний тайёргарлик пара енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун нима талаб этилишига қараб, спортчи организмнинг ҳамма функционал имкониятларини, ҳамма аъзолар ва тизимларини юқори даражада ривожлантиришга қаратилган жараён ҳисобланади. Бунинг учун, табиийки танланган пара енгил атлетика турининг махсус машқлар ва усуллардан фойдаланилса шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатларни ривожланишида самарали ҳисобланади.

Машғулотлар жараёнида умумий жисмоний тайёргарлик учун кўпинча умумий таъсир кўрсатадиган машқлардан, махсус тайёргарлик учун эса, аниқ мақсадга

йўналтирилган машқлардан фойдаланилди. Лекин умумий жисмоний тайёргарликда ҳам жисмоний ривожланиши, тана тузилиши, қаддат-қомат росалик ва шунга ухшаш айрим камчиликларни йўқотиш учун, аниқ йўналтирилган машқлар қўлланилади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, эгилувчанлик каби сифатларни ривожлантирувчи машқлар асосан самарали ҳисобланади.

Худди шу жисмоний сифатларда пара енгил атлетикачининг бутун организмидаги аъзолар ва тизимлар иш қобилятига асосланиб, унинг ҳаракат қилиш имконияти ошиб боради.

Биз талабаларининг жисмоний ривожланганлик даражасини антропометрик кўрсаткичлар орқали аниқладик. Олинган натижаларни (1- жадвалга қаранг).

Назорат гуруҳи талабаларини антропометрик кўрсаткичи.

1- жадвал

№	Ф.И.Ш.	Тўғилган йили	бўйи	оғирлик	Кўкрак қафси кенглиги	Нафас олиш	Нафас чиқариш
1	Дустмуродов Ж.	1998	172	70	88	91	86
2	Бобокулов М.	2003	178	65	90	94	85
3	Рахмонов Ш.	2001	170	68	87	91	84
4	Салимов Б.	1997	179	67	88	93	82
5	Уразметов Ж.	1995	168	69	89	98	87
6	Мирзаев Ш.	1998	171	71	83	90	81
7	Султонов А.	2001	177	68	89	91	88
8	Артиков Д.	2003	173	69	81	89	80
9	Боратов У.	2002	172	70	90	93	88
10	Бекжанов К.	2001	172	66	91	96	87
11	Ахмедов О.	2003	174	61	80	88	76
12	Эргашев Б.	2001	170	72	84	89	83
	Ўртача		173	68	86,7	91,9	83,9

Назорат гуруҳи талабаларини бўй баландлиги, вазн оғирлиги, кўкрак қафси кенглиги, нафас олиши ва нафас чиқариш кўрсаткичлари аниқланди.

Тажриба гуруҳи талабаларини антропометрик кўрсаткичи.

2. жадвал

№	Ф.И.Ш.	Тўғилган йили	бўйи	оғирлик	Кўкрак қафси кенглиги	Нафас олиш	Нафас чиқариш
1	Хакимов Ж.	2001	178	74	86	91	88
2	Турсунов Д.	2002	173	66	84	89	81
3	Юсупов А.	1997	170	64	94	101	93
4	Уралов С.	1999	167	67	93	98	90

5	Иномхўжаев Х.	2003	171	68	86	85	84
6	Каримов А.	2002	172	63	81	91	78
7	Ризаев Р.	2000	170	66	80	87	78
8	Саидов Б.	1999	168	71	88	94	87
9	Расулов Х.	1997	179	69	87	91	86
10	Осмонов Б.	1996	174	72	92	100	90
11	Жумаев С.	2002	177	68	83	90	79
12	Сатторов К.	2001	172	73	90	98	87
Ўртача			172,6	68,4	87,0	92,9	85,1

Тажириба гурухи талабаларини бўй баландлиги, вазн оғирлиги, кўкрак қафаси кенглиги, нафас олиши ва нафас чиқариш кўрсаткичлари аниқланди.

Олинган натижаларни солиштирганимизда иккала гурух ўртасидаги ёш жихати, бўй баландлиги, вазн оғирлик кўрсаткичларидаги фарқи яққол сезилмади. Талабаларнинг ҳаракат тезлигини унинг мускул кучини ошириш йўли билан анча яхшилаш мумкин. Маълумки пара атлетикачиларнинг ҳаракатларига ташқи қаршилиқ қанча оз бўлса, бу ҳаракатлар шунча тез бажарилади. Мускул кучини ошириш ҳисобига ҳаракат тезлиги даражасини кўтариш, аввало жуда катта куч бериш қобилиятини яхшилаш ҳисобига бўлади. Анчагина мускул кучи сарфлай олиш қобилияти билан, нерв мускул координацияси яхшиланиб спортчи кучли ҳаракатларни бажара олади ва тез куч беради (3-жадвалга қараң).

Назорат гурухи талабаларини жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейинги натижаси.

3. жадвал

№	Ф.И.Ш.		га	га	га	Жойда узун ликка сакраш	Жойда узун ликка уч хатлаб	Югу риб келиб узунликка сакраш
			30м югуриш (секунд)	60м югуриш (секунд)	30 м оёқдан оёқка			
1	Хакимов Ж.	Т.о	4,4	8,6	25	184	7,89	4,20
		Т.к	4,2	8,4	23	190	7,96	4,28
2	Турсунов Д.	Т.о	4,3	8,4	23	206	7,91	4,19
		Т.к	4,2	8,2	21	211	7,97	4,31
3	Юсупов А.	Т.о	4,5	8,4	24	191	7,98	4,38
		Т.к	4,4	8,2	23	193	8,01	4,51
4	Уралов С.	Т.о	4,5	8,8	22	189	7,67	5,06
		Т.к	4,3	8,5	22	191	7,72	5,27
5	Иномхўжаев Х.	Т.о	4,2	8,3	23	211	8,26	4,55
		Т.к	4,0	8,1	22	215	8,32	4,64
6	Каримов А.	Т.о	4,8	8,7	22	183	7,46	4,89
		Т.к	4,5	8,5	21	192	7,52	5,17
7	Ризаев Р.	Т.о	4,9	8,9	21	196	7,48	5,03
		Т.к	4,7	8,7	21	208	7,51	5,18
8	Саидов Б.	Т.о	4,7	8,9	23	193	7,70	4,24

		Т.к	4,5	8,7	22	201	7,81	4,31
9	Расулов Х.	Т.о	4,5	8,6	23	185	7,83	4,41
		Т.к	4,3	8,4	23	197	7,89	4,49
10	Осмонов Б.	Т.о	4,8	8,8	22	182	7,61	4,04
		Т.к	4,5	8,5	23	189	7,68	4,15
11	Жумаев С.	Т.о	4,5	8,5	23	187	7,94	4,18
		Т.к	4,4	8,3	23	201	7,99	4,32
12	Сатторов К.	Т.о	4,8	8,8	24	194	7,77	4,20
		Т.к	4,6	8,6	22	196	7,79	4,28
	Ўртача	Т.о	4,6	8,6	22,9	191,7	7,79	4,40
		Т.к	4,4	8,4	22,2	198,7	7,85	4,46
	Мутлоқ ўсиш (%)		0,2	0,2	0,7	7	0,6	0,6

Назорат гуруҳи тадқиқотдан олдин 30 м га югуриш 4,6 га, тадқиқотдан кейин 4,4 га яхшиланишига эришилди. 60 м югуриш тадқиқотдан олдин 8,6 бўлса, тадқиқотдан кейин 8,4 га яхшиланди. 30 м га оёқдан оёққа сакраш тадқиқотдан олдин 22,9 см аниқланган бўлса, тадқиқотдан кейин 22,2 см га яхшиланишига эришилди. Жойдан узунликка сакраш тадқиқотдан олдин 191,7 см га, тадқиқотдан кейин 198,7 см га яхшиланди. Жойдан туриб уч хатлаб сакраш тадқиқотдан олдин 7,79 см лиги аниқланди, тадқиқотдан кейин 7,85 см га яхшиланди. Югуриб келиб узунликка сакраш тадқиқотдан олдин 4,40 см лиги аниқланган бўлса, тадқиқотдан кейин 4,46 см га яхшиланди.

Тажриба гуруҳи талабаларини жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейинги натижаси.

4. жадвал

№	Ф.И.Ш.		30м га югуриш (секунд)	60м га югуриш (секунд)	30 м га оёқдан оёққа сакраш (см)	Жойда узунликка сакраш (см)	Жойда узунликка учаб сакраш (см)	Югуриб келиб оёққа сакраш (см)
1	Дустмуродов Ж.	Т.о	4,4	8,6	22	186	7,81	4,22
		Т.к	4,0	8,0	20	201	8,03	4,46
2	Бобокулов М.	Т.о	4,8	8,8	23	195	7,65	5,04
		Т.к	4,3	8,1	22	211	7,96	5,26
3	Рахмонов Ш.	Т.о	4,5	8,5	23	189	7,94	4,18
		Т.к	4,1	8,1	21	201	8,16	4,81
4	Салимов Б.	Т.о	4,8	8,8	24	189	7,77	5,20
		Т.к	4,5	8,4	21	206	7,92	5,38
5	Уразметов Ж.	Т.о	4,9	8,9	22	194	7,48	4,70
		Т.к	4,5	8,3	20	215	7,74	5,02
6	Мирзаев Ш.	Т.о	4,8	8,7	24	188	7,46	4,76

		Т.к	4,6	8,3	21	207	7,69	5,10
7	Султонов А.	Т.о	4,5	8,8	25	191	7,67	5,05
		Т.к	4,2	8,2	22	208	7,93	5,27
8	Артиков Д.	Т.о	4,7	8,9	23	184	7,71	4,66
		Т.к	4,3	8,3	21	211	7,98	5,01
9	Боратов У.	Т.о	4,5	8,6	23	196	7,83	4,42
		Т.к	4,1	8,1	20	224	8,12	4,89
10	Бекжанов К.	Т.о	4,3	8,4	25	189	7,91	5,19
		Т.к	4,0	7,7	22	208	8,17	5,66
11	Ахмедов О.	Т.о	4,2	8,3	23	196	8,22	4,56
		Т.к	4,0	7,9	21	214	8,49	5,12
12	Эргашев Б.	Т.о	4,5	8,4	24	194	7,98	4,39
		Т.к	4,3	8,0	21	196	8,25	5,06
	Ўртача	Т.о	4,6	8,6	23,4	190,8	7,79	4,70
		Т.к	4,2	8	21	210,1	8,22	5,10
	Мутлоқ ўсиш (%)	Т.к	0,4	0,6	2,4	19,3	0,43	0,40

Тажриба гурухи тадқиқотдан олдин 30-м га югуриш 4,6 секунд аниқланди, тадқиқотдан кейин 4,2 секундга яхшиланди. 60 м югуриш тадқиқотдан олдин 8,6 секунд эканлиги аниқланди, тадқиқотдан кейин 8 секундга яхшиланди. 30 м га оёқдан оёққа сакраш эса тадқиқотдан олдин 23,4 см эканлиги аниқланган бўлса, тадқиқотдан кейин 21 м га яхшиланди. Жойдан узунликка сакраш тадқиқотдан олдин ўртача 190,8 см аниқланди, тадқиқотдан кейин 210,1 см га яхшиланди. Жойдан туриб уч хатлаб сакраш тадқиқотдан олдин ўртача 7,79 см аниқланди, тадқиқотдан кейин 8,22 см га яхшиланди. Югуриб келиб узунликка сакраш тадқиқотдан олдин 4,70 см аниқланди, тадқиқотдан кейин 5,10 см га яхшиланди.

Юқоридаги усулларни қўллаш орқали имконияти чекланган талабаларини жисмоний тайёргарлигини оширишга эътибор қаратдик ва югуриш усуллари орқали машғулотларда қўлланилган югуриш воситалари уларни жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда юкламалар қўлланилди.

Тажриба якунида иккала гурух талабаларини жисмоний ривожланганлик даражасини якуний тест орқали аниқладик. Тадқиқотмиз охиридаги натижаларни таққослаганимизда назорат гуруҳига нисбатан Тажриба гуруҳида талабаларининг жисмоний тайёргарлиги ошганлиги аниқланди. Биз томонимиздан тажриба гуруҳи талабаларини умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ривожланганини аниқладик. Талабаларни югуриш машқлари орқали сакраш техникасини эгаллашида энг яхши усуллардан бири эканлигини яна бир бор асослаб бердик. Улар қуйидагилардан иборат

1. Бедана қадамлаб югуришлар 50 – 60м
2. Оёқларни орқага тортиб югуриш.
3. Кўп кара юқорига сакраб югуришлар.
4. Оёқдан оёқга сакраб югуришлар.
5. Тезланиб югуришлар.

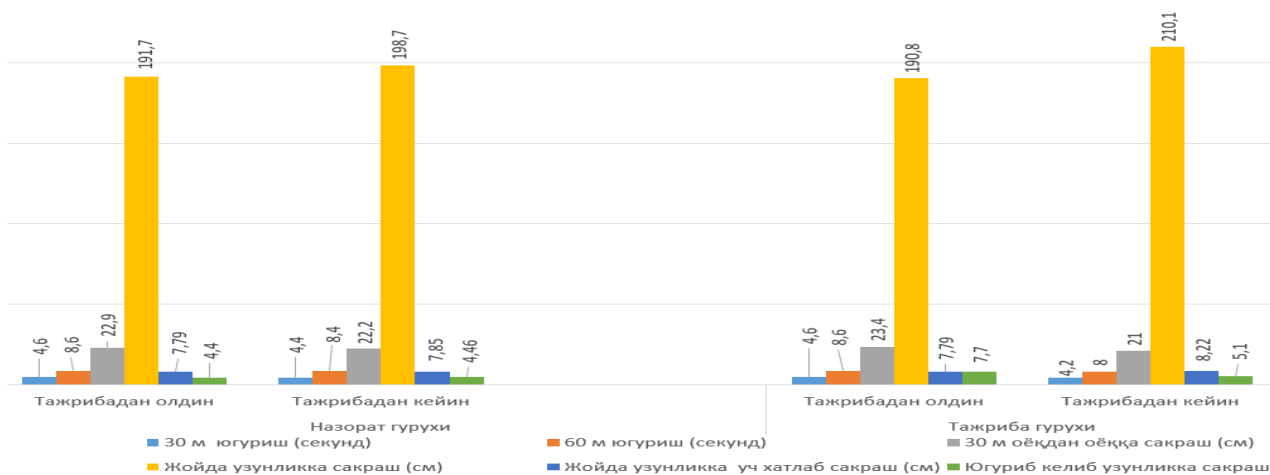
Бу машқлар талабаларни сакраш техникасини ўзлаштиришда ҳамда жисмоний ривожланишида яхши самара беради.

Сакрашда қуйдаги махсус машқлардан фойдаландик:

1. Бир оёқда баландлиги 25-30см бўлган тўсиқ устидан сакраб ўтиш (турган жойида, ҳаракатда) ўнг ва чап оёқларда 20 мартадан 3 марта.
2. Чўккалаб ўтириш ҳолатидан 5-8 кг оғирлик билан баландликка сакраш 8-10 мартадан 3 марта.
3. Икки оёқлаб баландлиги 70-80см бўлган ғовлар устидан сакраб ўтиш (10 та ғов) 3 марта.
4. Узунликка баландлиги 70-80 см бўлган мосламадан депсинувчи оёққа сакраб тушиш ва сакраш (депсинувчи ва силкинч оёқ ҳаракатига эътибор қаратиш) 7-8 марта.

Юқорида келтирилган машқларни талабалар тадқиқот давомида доим бажаришди ва машғулотлар айнан юқори шиддатли машқлар билан олиб борилди. Биз тадқиқот давомида иккала гуруҳ талабаларини жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасидаги натижаларни таққослаганимизда фарқни сездик. Тажриба гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда сакраш ва югуриш восита усулларидан машғулот жараёнида фойдаландик. Олинган натижалар 3-4-жадваллар орқали кўрсаткичлар келтирилди.

Тажриба гуруҳи ва назорат гуруҳи синалувчиларининг тадқиқот сўнгида жисмоний тайёргарлик даражасини шаклланишининг умумий диаграммаси.



ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак имконияти чекланган талабаларининг жисмоний сифатларини ҳар томонлама тарбиялаш талабаларнинг келажақда тайёргарлигини оширишда асосий замин ҳисобланади. Имконияти чекланган талабаларини жисмоний тайёргарлигини оширишда қўлланилган восита усулларни тўғри қўллаш, талабаларни жисмоний ривожланишга ҳамда соғлигини мустаҳкамлашида муҳим ўрин эгаллайди. Имконияти чекланган талабалар учун қўлланилган машғулот услубияти тадқиқот давомида тўғри қўлланилганлигини исботланди, буни уларнинг кўрсатган натижалари кўрсатиб турибди. Тажриба гуруҳи 30 м масофага югуришда 9,5 % яхшиланди, 60м югуришда 7,5 %, 30 м оёқдан оёққа сакрашда 11,4 %, жойдан туриб узунликка сакрашда 9,2 %, жойидан туриб узунликка уч хатлаб сакрашда 5,3 % ва Югуриб келиб узунликка сакрашда 7,8 % яхшиланишига эришилди. Бундан кўриниб турибдики биз қўллаган дастур ўз самарасини

берди ва бу дастур ўзини оқлади. Имконияти чекланган талабаларни умумий тайёргарлиги 17% га махсус жисмоний тайёргарлиги 20% га яхшиланишига эришилди.

Фойдаланилган адабиётлар

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-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 SPINTERCHILARNING 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 Ко'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.