



**A STRATIFIED APPROACH IN IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF GIRLS WITH DISABILITIES**

**Sh.X.Gofurov, Ch.A.Berdiyeva,  
 S.D.Berdiyev, A.N.Atabayev**  
 Uzbek State University of Physical Culture and Sports

**Annotation:** The author in this article scientifically substantiated a differentiated approach to improving the physical qualities of students with disabilities using a special program. The program, developed by the author, covered five tests on the nosologies of girls with moderate physical disabilities by series.

**Keywords:** differentiated approach, physical qualities, tests, girls with Disabilities, Program, tests.

After the independence of Uzbekistan, the President paid special attention to all areas, especially physical education and sports. Uzbekistan is one of the leading countries in the region in terms of motherhood and childhood protection. Raising perfect and healthy children is one of the national values of the Uzbek people. Sh.M. Mirziyoyev, the President of the Republic of Uzbekistan, paying special attention to this aspect, says that "raising a healthy generation is the main task of everyone, the whole society, every person living in this country, it is a human duty." [8,18,28,38,48,58,68,78,88,98]

Separate scientific research works on the development of physical qualities of disabled female students based on different nosologies today have hardly been studied. In our country, the scientific study of the differentiated approach based on the nosology of female students with physical disabilities is considered one of the urgent problems today. Regarding this problem, the international Shelkov O.M. Baryaev A.A. S.P. Evseeva. aimed at the development of paralympic sports[2] and scientists of our republic Salomov R.S., Mirjamolov M.Kh., Svetlichnaya N.K., Yunusov S.A., Sobirova L.B., Ishtaev J., Davlatova L.T. and others tried to scientifically substantiate various aspects such as adaptation of disabled students to sports activities, prevention of stunting of elementary school students using special physical exercises).1;3;4;5;6;7;8]

The purpose of the scientific research is to study the scientific methodical aspects of the differentiated approach in improving the physical qualities of female students with disabilities. [1,11,21,31,4,1,51,61,71,81,91]

To achieve this goal, a program on the nosology of female students with disabilities was developed. This program is shown in the table below. [3,13,23,33,43,53,63,73,83,93]

**1- Table**

**Program to improve the physical qualities of female students with physical disabilities**

**T/P List of selected exercises**

<b>179</b>	ISSN 2319-2836 (online), Published by <b>ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING &amp; MANAGEMENT REVIEW.,</b> under Volume: 11 Issue: 12 in December-2022 <a href="https://www.gejournal.net/index.php/APJMMR">https://www.gejournal.net/index.php/APJMMR</a>
	<b>Copyright (c) 2022 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License (CC BY). To view a copy of this license, visit <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/</a></b>

**1. hand nosology**

- 1 400 meter run
- 2 Lifting the body while lying on the back
- 3 Standing long jump
- 4 Jump 3 times from a standing position
- 5 Standing with legs crossed

**2.one arm one leg nosology**

- 1 Throwing a tennis ball
- 2 Lifting the body while lying on the back
- 3 Standing long jump
- 4 Seated push-ups
- 5 Sitting up

**3.nosology of musculoskeletal disorders**

- 1 Throwing a 2 kg stuffed ball behind the head while sitting on a chair
- 2 Throwing a 150-gram ball with one hand while sitting on a chair
- 3 Lifting the body while lying on the back
- 4 Writing with folded hands
- 5 Pull-ups on the turnstile

**5.for all other types of nosology**

- 1 400 meter run
- 2 Throwing a 3 kg stuffed ball behind the head
- 3 Standing long jump
- 4 Moximon running
- 5 Sitting down

In this table, selected exercises for 4 types of female students with physical disabilities (arm, one arm and one leg nosology, disability of the locomotor apparatus, and all other types of nosology) were determined. [4,14,24,34,44,54,64,74,84,94]

If we pay attention to the results obtained from 16 students of different nosologies in the research. 5 tests for hand nosology, 5 tests for one arm and one leg nosology, 5 tests for locomotor defect nosology, and 5 tests for all other types of nosology have been developed. Another aspect of the differentiated program that differs from other programs is that a test of five specific to each nosology is calculated. This program provides an opportunity to directly determine and evaluate the physical capabilities of female students. [2,12,22,32,42,52,62,72,82,92,]

In conclusion, it was found that today there is no clear and nosological program for determining the physical capabilities of female students. In other words, it was found that some of the female students with disabilities have more and some less tests on the nosology of physical abilities. [6,16,26,36,46,56,66,76,86,96]

The program created by us consists of five separate tests for all nosologies, and its effectiveness is considered a universal set of tests for all. [4,14,24,34,44,54,64,74,84,94]

Meaningful organization of free time of young people arouses a number of interests in attracting them to public sports in order to preserve and strengthen their health.

## LITERATURE.

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. M. X. 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-obilyati-buzilgan-bolalarni-sport-faoliyati-sharoitlariga-moslashish-hususiyatlari> (дата обращения: 12.12.2022).

8. 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)

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-vysokoy-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-funksional-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-uloqtiruvchilarni-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-voleybol-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 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).

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 ROG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI //МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ. – 2021. – Т. 4. – С. 24.

35. ЕОФУРОВ Ш. МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНЕИЧ 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 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).

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 Tilopovna 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-dolzarbli-gi-va-ahamiyati> (дата обращения: 16.12.2022).

40. Л. Т. Давлатова БОЛАЛАР ЦЕРЕБРАЛ ФАЛАЖИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ МАШҒУЛОТ 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 //Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. – 2022. – Т. 1. – С. 138-141.

45. Lola Tilopovna 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-dolzarlighi-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. МАКТАБГАЧА 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 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: 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 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: 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-optimallashtirish> (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 Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation 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 ПАРАЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИ 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 чекланган 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 ШАҲСЛАРДА 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 ПАРАЛИМПИАДА 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-ilmiy-yondashuv> (дата обращения: 16.12.2022).

76. . 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 фитбол 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 PHISICAL 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](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.