

ZAMONAVIY FITNESS: JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIGA FOYDASI VA UNING MOTIVATSIYAVIY TA'SIRI

Valiyeva N.Y.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahri, O'zbekiston

liliya_liliya91@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10925523>

Annotatsiya. Bugungi kunda har bir kishi kerakli faoliyat turini va yuklama darajasini tanlashi mumkin. Axir, har qanday jismoniy faoliyat televizor tomosha qilib divanda o'tirishdan yaxshiroqdir. Shunday ekan biz, zamonaviy fitness tushunchasiga alohida to'xtalishimiz darkor. Bizga zamonaviy fitnes inson yondashuvlarining jismoniy rivojlanishiga ta'siri, shuningdek, zamonaviy fitness xuddi-ki marafon kabi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish motivatsiyasiga ta'sirini ilmiy-amaliy samaradorligi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: zamonaviy fitness, ichki motivatsiya, internet, sog'lom turmush tarzi, innovatsiya.

MODERN FITNESS: THE BENEFITS OF PHYSICAL EDUCATION AND ITS MOTIVATIONAL EFFECT

Abstract. Today, everyone can choose the necessary type of activity and the level of workload. After all, any physical activity is better than sitting on the couch and watching TV. Therefore, we must focus on the modern concept of fitness. We analyzed the impact of modern approaches to fitness on human physical development, as well as the scientific and practical effectiveness of the influence of fitness on motivation to exercise, such as a marathon.

Key words: modern fitness, intrinsic motivation, Internet, healthy lifestyle, innovation.

СОВРЕМЕННЫЙ ФИТНЕС: ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО МОТИВАЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ

Аннотация. Сегодня каждый может выбрать необходимый вид деятельности и уровень нагрузки. В конце концов, любая физическая активность лучше, чем сидеть на диване и смотреть телевизор. Поэтому мы должны остановиться на современном понятии фитнеса. Мы проанализировали влияние современных подходов к фитнесу на физическое развитие человека, а также научно-практическую эффективность влияния фитнеса на мотивацию к занятиям физическими упражнениями, такими как марафон.

Ключевые слова: современный фитнес, внутренняя мотивация, Интернет, здоровый образ жизни, инновации.

KIRISH

Ma'lumki, innovatsion jarayonlar va innovatsion ong zamonaviy taraqqiyotning asosiy tarkibiy qismlari hisoblanadi. Innovatsiyalar tobora kuchayib bormoqda. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda yangi terminologiyaning ("innovatsion jarayon", "innovatsion faoliyat", "innovatsion xarakter", "innovatsion salohiyat" va boshqalar) keng qo'llanilib kelinmoqda. Bugungi kunda salomatlikni mustahkamlashning hal qiluvchi omili - bu insonning o'zi, uning ijtimoiy, psixologik va jismoniy salomatligiga munosabatidir. Zamonaviy jamiyatning asosiga aylangan sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan shaxsning qadriyat-motivatsion munosabatlarini shakllantirish kontseptsiyasining mohiyati kelib chiqadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning innovatsion turlarining paydo bo'lishi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining jadal

rivojlanishi bilan, birinchi navbatda, fitnesning paydo bo'lishi va o'sishi bilan bog'liq. Fitnesning keng qo'llanilishi zamonaviy jamiyat vakilining jismoniy faoliyatga bo'lgan o'zgaruvchan ehtiyojlarini, uning sog'lig'i va farovonligiga bo'lgan intilishlarini, shuningdek, insonning jismoniy va psixologik fazilatlarini rivojlantirish darajasiga bo'lgan talablarini aks ettiradi. Hal qilinishi kerak bo'lgan eng muhim muammolardan biri bu "fitness" atamasining o'zi haqida yagona tushunchani shakllantirish bo'lib, u bugungi kunda uning ta'rifi aniq belgilangan chegaralariga ega bo'lmagan ko'p ma'noli so'z hisoblanadi. Yuqorida aytilganlarning barchasi fitnes tushunchasini va uning jismoniy madaniyat tizimidagi o'rnini aniqlash va asoslash zaruratini keltirib chiqaradi. Hozirgi kunda internetning paydo bo'lishi va rivojlanishi bilan aholining turli mavzularda, shu jumladan jismoniy tarbiya, sport, salomatlik va hokazolar haqida ma'lumot olish qobiliyati oshib bormoqda. Bugungi kunga kelib, internetga kirish hech bir inson uchun qiyin jarayon emas. Chunki hozirgi kunga kelib har qanday inson bimalol internet orqali o'zi uchun kerakli bo'lgan ma'lumotlarni topishi hamda foydalanish huquqiga ega.

Ma'lumot qanchalik ko'p bo'lsa, uni baham ko'rish, bir-biri bilan almashish osonroq bo'ladi va u yanada qulayliklarga olib keladi. Insonlar qanchalik sog'lomlashtirish to'g'risida ko'p ma'lumotga ega bo'lishsa, ular shunchalik tez rivojlanadi, chunki odamlar ko'proq yangi usullarni o'ylab topishadi va sinab ko'rishadi.

Tadqiqotning maqsadi zamonaviy fitness tushunchasini jismoniy tarbiyada foydalanish uchun asosiy sifat va xususiyatlarni aniqlash hamda kelajakda zamonaviy fitnesni rivojlantirish bilan bog'liq innovatsion texnologiyalarni internet tarmog'i orqali tajribada asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari sog'lom va samarali ishlaydigan tanani yaratishda zamonaviy fitnes texnologiyalarini saralash;

jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarga fitnes mashg'ulotlarining ta'sirini aniqlashga qaratilgan.

Bizning fikrimizcha, fitnes - bu jismoniy faoliyatni ixtiyoriy tanlashga, sog'likni saqlash, mustahkamlash va saqlash (jismoniy, ijtimoiy, ma'naviy), kasalliklar xavfini kamaytirish va ularning oldini olish, sog'lom turmush tarzini joriy etishga asoslangan maqsadli davolash jarayonidir. Fitnes o'z ichiga turli jismoniy mashqlar, zamonaviy jismoniy faoliyat turlari, sog'lomlashtiruvchi o'ziga xos texnika va dasturlar, innovatsion texnologiyalarni o'z ichiga oladi, ularning maqsadi salomatlikni yaxshilash va asosiy tamoyili "salomatlik uchun harakat qilish" hisoblanadi.

Inson hayoti faqatgina jismoniy dunyo bilan chegaralanib qolmaydi. Chunki har birimizning o'zimizda sodir bo'ladigan o'ziga xos voqea va hodisalar mavjud. Hodisalar bizni keng his-tuyg'ularni boshdan kechirishga olib keladi va tanaga ijobiy va salbiy stressni keltirib chiqaradi. Psixika samarali ishlashda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Shuning uchun "salomatlik" ning yana bir ta'rifini berishga arziydi. Amerika vrachi G.Sigerist shunday degan edi: "Barkamol rivojlanishi bilan ajralib turadigan, tevarak-atrofdagi jismoniy va ijtimoiy muhitga yaxshi moslashgan shaxsni sog'lom deb hisoblash mumkin. Salomatlik shunchaki kasallikning yo'qligini anglatmaydi: balki bu ijobiy narsa, hayot inson zimmasiga yuklagan mas'uliyatni xotirjamlik va xursandchilik bilan bajarishdir". Shunday qilib, sog'lom holatni ya'ni salomatlikni baxt va tinchlik holati bilan aniqlash mumkin.

Aristotelning so'zlariga ko'ra, jamiyat insonning individual shaxsiga, shu jumladan uning sog'lig'iga keng ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy dunyoda sport fizikasi, sog'lom turmush tarzi va ma'naviy rivojlanish modasi tobora faol rivojlanmoqda. Sport madaniyati bilan tanishish, shuningdek, zamonaviy yoshlarni jismoniy rivojlanishiga imkon beradigan barcha manbalardan foydalanishga undaydi.

Zamonaviy yoshlarning shubhasiz sevimli mashg'uloti - bu fitnes. Bu insonning har tomonlama va uyg'un jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga qaratilgan fitnesdir.

Bu nafaqat go'zallikning zamonaviy standartlariga mos keladigan vizual estetik tanani shakllantirishga, balki tananing kuch, egiluvchanlik, chidamlilik kabi jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. O'tgan asrning 80-yillarida moda bo'lgan aerobikadan farqli o'laroq, fitnes mushak-skelet tizimiga, yurak-qon tomir tizimiga va nafas olish organlariga keraksiz stressni keltirib chiqaradigan o'tkir va tez harakatlarni anglatmaydi.

Aksincha, fitnes birinchi navbatda sog'lom va samarali ishlaydigan tanani yaratishga qaratilgan. Zamonaviy dunyoda fitnesning mashhurligi uni qo'llash manbalarining xilma-xilligi bilan belgilanadi. Professionallar bilan to'g'ridan-to'g'ri fitnes bilan shug'ullanishingiz mumkin bo'lgan turli xil sport zallari, barcha yoshdagi erkak va ayollar uchun zallardan tashqari, bugungi kunda onlayn trening modeli keng tarqalgan. Bir qator taniqli trenerlar va sportchilar tomonidan elektron resurslar va ijtimoiy tarmoqlar orqali: YouTube, Instagram, Telegram, VK orqali o'z bilim va tajribalarini o'rtoqlashmoqda. Endi Internetda ma'lumotlar juda ko'p, hatto uy sharoitida ham bimalol mashq qilish imkoniyati mavjud.

Biroq, fitnesning yuqoridagi barcha afzalliklariga qaramay, ko'p odamlar hali ham mashq qilish uchun motivatsiyaga ega emaslar. Ichki motivatsiyadan mahrum bo'lganlar uchun fitnes marafonida qatnashish paytida tashqi motivatsiya mavjud.

Fitness marafoni-bu bloggerlar tomonidan ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan sport kvestining bir turi. Bunday marafonning maqsadi tanani yaxshilash yoki qisqa vaqt ichida orzu qilgan qomatiga erishishdir.

Ishtirokchilar uchun parhez va mashg'ulotlar tuziladi. Bundan tashqari, marafonchilar maxsus suhbatlarga taklif qilinadi, u yerda ular boshqa ishtirokchilar bilan suhbatlashishlari, shuningdek psixologlar, ovqatlanish bo'yicha mutaxasslar va murabbiylarga savol berishlari mumkin. Shunday qilib, odamlar bitta maqsad bilan birlashadilar, bir-birlaridan o'rnak oladilar va qo'llab-quvvatlaydilar. Marafonda bir qator sovrinlar o'ynaladi. Agar marafonda qatnashadigan odamlar sovrinni yutib olishga intilishsa, aynan shu mukofot motivatsiyaning asosiy vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Biroq, ko'pincha marafonlar o'z tanasini yoki hayotini o'zgartirishni, yaxshi odatlarni joriy qilishni yoki shunchaki yangi faoliyat bilan vaqt o'tkazishni orzu qiladigan odamlar tomonidan o'tkaziladi. Menyu har kuni tayyorlanadi va siz haftasiga uch-to'rt marta mashq qilishingiz kerak. Shuningdek, marafonchilar maxsus suhbatlarga taklif qilinadi, u yerda ular bir qator mutaxassilar va murabbiylarga savol berishlari mumkin.

Bugungi kunda shubhasiz tendentsiya — bu o'z-o'zini sevish. Shuning uchun zamonaviy fitness marafonlari ko'plab yoshlar uchun kuchli ma'naviy qo'llab-quvvatlash bo'lgan dunyoga va o'ziga nisbatan sof, so'zsiz sevgini talab qiladigan shiorlar ostida o'tkaziladi.

Bunday sport ichki taranglikni bartaraf etishga, ortiqcha energiyani tashlashga, boshingizni salbiy fikrlardan xalos qilishga va his-tuyg'ularga yo'l ochishga yordam beradi. Buni qilmasdan, odam o'z tanasida ko'plab kuchlanish va qisqichlarni to'plash xavfini tug'diradi, ulardan qutulish qiyin. Natijada, odam tinch va uyg'un holat o'rniga, ongsiz bo'lsa ham, bir qator kasalliklarni keltirib chiqaradigan doimiy stress holatida bo'ladi.

Shunday qilib, fitnes-marafon modeli mashhurdir, chunki u insonning jismoniy mashqlar qilish va sog'lom turmush tarzini olib borish uchun motivatsiyasini oshiradi, nafaqat shaxsning ichki motivatsiyasiga, balki mukofotlar kabi tashqi motivatsiyaga ham e'tibor beradi.

Shunday qilib, biz ishonch bilan aytishimiz mumkinki, zamonaviy dunyoda fitnesning mashhurligi uning inson tanasi uchun foydalari bilan belgilanadi.

Qolaversa, barcha murabbiylar aholini sport bilan shug'ullanishga undash, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etishning yangi usullarini izlamoqda.

Xulosa qilib, biz ishonch bilan aytishimiz mumkinki, zamonaviy dunyoda fitnesning mashhurligi uning inson tanasi uchun foydalari bilan belgilanadi.

Qolaversa, barcha murabbiylar aholini sport bilan shug'ullanishga undash, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etishning yangi usullarini izlamoqda.

Jamiyat ongida butun jamiyatning va har bir shaxsning jismoniy madaniyati sog'lom turmush tarzini shakllantirish va amalga oshirishning asosiy sharti ekanligi haqidagi fikr mustahkam o'rin egallaydi, bu esa, o'z navbatida, nafaqat yaxshi salomatlik va kuchli kayfiyat uchun asos, balki millatni yaxshilash, ularning ijtimoiy muammolarini hal qilish yo'li hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar ta'sirida odamning mushaklari hajmi oshadi, kuchayadi va ularning elastikligi oshadi. Bu ma'lumotlarning barchasi fitnesning inson tanasiga sog'lom ta'sirini ko'rsatadi. Tadqiqotlarimiz natijalari zamonaviy fitnesdan foydalanish jarayonida inson rivojlanishining yuqori samaradorligini ko'rsatdi.

REFERENCES

1. Светличная Н.К. Методические аспекты программы адаптивной физической рекреации на основе фитнес-технологий / Н.К. Светличная // Адаптивная физическая культура. – 2023. – Т. 93, № 1. – С. 52-54.
2. Миржамолов М. Х., Валиева Н. Ю. Дифференцированная программа занятий физической культуры для учащихся с ограниченными физическими возможностями //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – С. 14-19.
3. Наиля Камилевна Светличная ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ АТЛЕТОВ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИТНЕСА // Scientific progress. 2022. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-funktsionalnoy-podgotovlennosti-spetsialnyh-atletov-sredstvami-adaptivnogo-fitnessa> (дата обращения: 27.02.2024).
4. 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.
5. Собирова Л. Б. Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 834-840.

6. Mirjamolov, M. X., Odilov, R. F., Valiyeva, N. Y., NUQSONI, D. B. K. R. Q., & RIVOJLANTIRISH, B. L. T. H. K. (2021). USLUBIYATI. *Academic research in educational sciences*, 12.
7. Н. Ю. Валиева АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА И КАК ОБЛАСТЬ СОЦИАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ // Scientific progress. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-uchebnaya-distiplina-i-kak-oblast-sotsialnoy-praktiki> (дата обращения: 26.03.2024).
8. 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: 26.03.2024).
9. С.А. Юнусов Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании" SCIENTIFIC PROGRESS //Scientific Journal ISSN. – 2021. – С. 2181-1601.
10. Шерали Хошимович Гофуров, Баходир Хошимович Гофуров ЎЗБЕКИСТОНДА 5Х5 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)
11. 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).
12. 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).
13. Гофуров Ш. Jismoniy tarbiya vositalari orqali sportchilarni o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatlarini shakllantirish. – 2020.
14. 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).
15. Sherali Hoshimovich G. Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari //Scientific progress. – 2021. – №. 8.
16. 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).

17. BOLALAR V. A. O'smirlar SPOR MAKTABLARIDA SPORCHILAR TAYYORLANISHINI TAKILISH BOSHLANGAN MASHG'ULOT GURUHI GofurovSh //X. Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.
18. Еофуров Ш. NOGIRONLAR ARAVACHASIDAN FOYDALANADIGAN UMURTQA ROG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI //МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ. – 2021. – Т. 4. – С. 24.
19. ЕОФУРОВ Ш. МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНЧИ ТАЙЁРЛОВ ГУРУХИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. – 2020.
20. Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPRINTARCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.
21. 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.
22. 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).
23. 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: 16.12.2022).
24. 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: 16.12.2022).
25. 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.
26. 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).
27. 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
28. ҒОФУРОВ Ш. Х. БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНЧИ ТАЙЁРЛОВ ГУРУХИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.

29. 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).
30. 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.
31. 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.
32. 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).
33. 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)
34. 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
35. ЖИСМОНИЙ ИМКОНИАТИ 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.