

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR HAYOTIDA HARKATLI
O‘YINLAR VA SPORT O‘YINLARINING AHAMYATI**

Qo‘qon Universiteti “Ta’lim” fakulteti

Maktabgacha Ta’lim yo‘nalishi 1.22 guruh

*talabasi **Orifjonova Durdona Qahramonjon qizi***

Tel: +998 90 360 67 31

Ilmiy rahbar: *Qo‘qon Universiteti “Ta’lim”*

*Kafedrasi o‘qituvchisi **Ramazonova M.S.***

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatli o‘yinlarni qo‘llash orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli o‘yinlardan foydalanish va shu asosida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasining nazariy asoslari va usuliy yo‘llarini aniqlash, hamda maqsadga erishish jarayonida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlari tashkillashtirib tadqiqot olib borish ko‘zda tutilgan.*

Kalit so‘zlar: *Maktabgacha ta’lim, harakatli o‘yin, harakat faoliyati, harakat sifati, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifat, sog‘lomlashtirish, qobiliyat, fiziologik omillar, mushak, vegetativ organlar faoliyati, umumiy jismoniy estafetalar, harakatli o‘yinlar, bolalar, tarbiyachi.*

Аннотация: *В данной научной статье рассматривается использование подвижных игр как средства физического воспитания в воспитании физических качеств детей дошкольного возраста посредством использования подвижных игр и на этой основе определить теоретические основы и методические пути разработки технологии двигательную деятельность детей в условиях дошкольных образовательных учреждений, а также для достижения цели. В процессе работы планируется провести*



исследования путем организации физкультурно-оздоровительных мероприятий по развитию двигательной активности детей в условиях дошкольных учреждений. учебные заведения.

Ключевые слова: Дошкольное образование, двигательная игра, двигательная активность, качество движения, физическое воспитание, физическое развитие, физическое качество, подготовленность, способности, физиологические факторы, мышцы, активность вегетативных органов, общефизические эстафеты, двигательные игры, дети, воспитатель.

Annotation: *In this scientific article, the use of mobile games as a means of physical education in the education of physical qualities in preschool children through the use of mobile games, and on this basis, to determine the theoretical foundations and methodical ways of developing the technology of children's movement activities in the conditions of preschool educational institutions, as well as to achieve the goal In the process, it is planned to conduct research by organizing physical education and public health activities for the development of children's movement activity in the conditions of pre-school education institutions.*

Keywords: *Preschool education, movement play, movement activity, quality of movement, physical education, physical development, physical quality, fitness, ability, physiological factors, muscle, activity of vegetative organs, general physical relays, movement games, children , educator.*

Kirish: Mustaqillik yillarida respublikamizda ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, barkamol avlod tarbiyasini ko'zlab qabul qilingan davlat dasturlari, qaror va farmoyishlarning barchasi, jumladan, O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni hamda Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi (1999 yil 27 may) qarori yurtimizda har tomonlama etuk, barkamol insonni tarbiyalashni ko'zda tutadi. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi va ularda mardlik, vatanparvarlik, sadoqat va halollik tuyg'ularini shakllantirishda yordam beradi.



Muxtaram Prezidentimiz SH.M. Mirziyoev; “Eng avvalo bizning ta’lim tizimiga bo’lgan munosabatimizni ham tubdan o’zgartirishimiz kerak, ta’lim islohoti bizning demokratik o’zgarishlar yangi jamiyat barpo etishda dadil etaklovchi, barchamizni harakatlantiruvchi kuch bo’lmog’i zarur, har birimizga besh barmoqday eskicha aytganda to’qqiz pulday ayon bo’lsinkim, ta’lim tarbiya tizimini o’zgartirmasdan turib odamlar ongini demakki, ularning turmush tarzini ham o’zgartirish mumkin emas ” deb aytib o’tganlar. O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyayev rahbarligida 2017- yil 16 avgust kuni bo’lib o’tgan yig’ilishda maktabgacha ta’lim tubdan isloh qilish, mazkur muassasalarga bolalarni to’la qamrab olish bo’yicha muhim vazifalar qo’yildi. Bu boradagi tahlillar natijasida qisqa vaqtda uch yirik hujjat, O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 9-sentabrdagi “Maktabgacha ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida” gi PQ-3261 sonli Qarori. 30-sentabrdagi “ Maktabgacha ta’lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida” gi PF-5198 sonli Farmoni hamda “O’zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi- faoliyatini tashkil etish to’g’risida “gi PQ- 3305 Qarori qabul qilindi. Chunki pedagoglar bu bolaning kelajak poydevorini quruvchi insonlardir. Ushbu maqsadlarning ijobiy natijaga ega bo’lishi eng avvalo, yosh avlodga ilmiy bilimlar asoslarini puxta o’rgatish, ularda keng dunyoqarash hamda tafakkur ko’lamini hosil qilish, jismoniy, ma’naviy va axloqiy sifatlarni shakllantirish borasidagi ta’limiy-tarbiyaviy ishlarni samarali tashkil etishga bog’liqdir. Ayniqsa, umumiy o’rta ta’lim tizimida muntazam ravishda o’tkazilayotgan “Umid nihollari”, “Alpomish”, “Barchinoy” sport musobaqlari o’quvchi yoshlarning jismoniy madaniyatini oshirish, ular orasida sog’lom turmush tarzini shakllantirishda samarali omillardan bo’lmoqda.

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug’ullanuvchilar yurakqon tomir va boshqa kasalliklar bilan 2—3 marta kam xastalanishlari, mehnat qobiliyatlarini kam yo’qotishlari, tashqi muhitning keskin o’zgarishlari ta’siriga (sovqotish, isib ketish, kislorod tanqisligi, radiatsiya ta’siri, turli zaharli moddalar ta’siri, kasbiy kasalliklar, jismoniy va ruhiy zo’riqishlar, boshqa stress omillarning ta’siriga) chidamliroq ekanliklari ko’p tadqiqotlarda isbotlangan. Muntazam jismoniy mashq qilish



organizmning nospetsifik barqarorligini oshiradi va bu, organizmda boshqaruv (asabiy, gumoral, endokrin), tizimli va a'zolaridagi siljishlari bilan bog'liq keng spektrga ega kompensator-moslashuv reaksiyalarning vujudga kelishi, ya'ni umumiy moslashuv sindromning nospetsifik komponentini hosil bo'lishi bilan belgilanadi. Mashq bilan shug'ullanuvchilar yurak-qon tomir kasalliklari (yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, qon bosimi, ateroskleroz)ga kam chalinishlari alohida ta'kidlash zarur. Jismonan faol bo'lmagan kishilarda adrenergik va xolinerjik ta'sirlar o'rtasidagi muvozanat buziladi.

Adabiyotlar tahlili: Yuqorida keltirilgan qaror va farmonlarni joriy qilinishdan maqsad, kelajak avlodni yetuk shaxs bo'lib yetishishi uchun unung sog'lom bo'lishiga zamin yaratishdir. Sog'lom avlod - sog'lom yurt demakdir, sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir. Maktabgacha tarbiyani insonparvarlashtirish uni yangilash jarayonining asosi hisoblanadi. Olimlar, amaliyotchi mutaxassislarining tobora ko'proq qismi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimi shaxsga majmual, insoniy ta'sir o'tkazishi, har bir bolaning muntazam va imkon qadar to'la jismoniy rivojlanish huquqi amalga oshirilishini ta'minlashi kerak, degan xulosaga kelmoqdalar. Bolalarni o'rab turgan muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o'yinlar o'rniga kompyuter o'yinlari kirib keldi. Bolani aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda. Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o'yinlar, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. O'yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o'yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va o'tirib o'ynaydigan, alohida va birgalikdagi) maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o'z salbiy aksini topadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usuliy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liq. Ilk



goʻdaklikning jiddiy xususiyati bolaning salomatligi, jismoniy rivojlanish holatining oʻzaro aloqasi va bir-biriga bogʻliqligidir. Shunga koʻra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan sogʻlomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur boʻlishdek hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga boʻlgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish va asoslab berish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur muammoning yechimi, bizningcha, yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har tomonlama mutanosib, jumladan, jismoniy va shaxsiy rivojini taʼminlovchi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar birligini yaratishdadir desak mubalagʻa boʻlmaydi. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning oʻyin shakllari eng qimmatli sanaladi. Biroq harakatli oʻyinlar asosida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari va psixik jarayonlarini maqsadli rivojlantirish masalasi xususida ayrim ishlarda toʻxtalib oʻtilgan boʻlsa ham, batafsil soʻz yuritilmagan. Shuning uchun bu mavzu yuzasidan ish olib borishdan maqsad jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli oʻyinlardan foydalanish asosida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasining nazariy asoslari va usuliy yoʻllarini aniqlashdan iboratdir. Maqsadga erishish jarayonida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sogʻlomlashtirish tadbirlari tashkillashtirib tadqiqot olib borish yuqorida keltirilgan muommoni yechishiga zamin yaratadi.

Metodologiya: Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash xususiyatlari asosan bolaga tugʻilganidayoq, uning qoniga alohida rivojlanishning irsiy dasturlari tomonidan joylashtirilgan jismoniy imkoniyatlarning tegishli yigʻindisi ato etilgan boʻladi. Organlar, organizm tuzilmalarining biologik yetilishi davomida shaxsiy imkoniyatlar rivojlanib, insonning har-xil jismoniy xususiyatlarini belgilaydi. E.A Pimonova, L.V Karmanova va boshqalar bergan maʼlumotlarga koʻra, soʻnggi 20 yil mobaynida bolalarning jismoniy rivojlanishida qayd etilgan umumiy ijobiy yoʻnalishlari (gavdaning barcha oʻlchamlari kattalashuvi) ularning harakat tayyorgarligida sezilarsiz oʻsish kuzatiladi, bir qator koʻrsatkichlar esa (tezkorlik, tezlik-kuch imkoniyatlari) ancha pasayadi. Shunga



qaramay, mutaxassislar jismoniy sifatlarni tarbiyalash aynan maktabgacha davrda boshlanishi kerak, deb hisoblaydilar. Bolalar va oʻsmirlar harakat faolligi sifat jihatlarini rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon boʻladi. Qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga koʻproq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funktsiyalarini takomillashtirish bilan birga vegetativ funktsiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi. Biroq bolalar va oʻsmirlar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik koʻrsatkichlari yaxshilanishini belgilaydigan funktsiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilashda eng muhim oʻrinni asab tizimi, ayniqsa, mushak zoʻriqishlarida organizmning funktsiyalari yaxshilanishini taʼminlovchi aloqalarning shakllanishi egallaydi. Shunday qilib, bolalik davrida kuch, tezlik va chidamlilikning oʻzaro bogʻliqligiga oid turli-tuman shakllarni belgilovchi fiziologik mexanizmlar ham xilma-xildir. Shartli-reflektor omillar muhim ahamiyatga ega. Mashgʻulotlar davomida biror yoʻnalishdagi kuch, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida mushaklar hamda vegetativ organlar ishini dasturlashtirishning maʼlum shakllari yuzaga keladi. Harakatli oʻyinlar harakat qobiliyatlari kompleks rivojlantirish vazifasining amalga oshirilishini maksimal darajada taʼminlaydi, chunki ularning mazmuni harakat dasturlarini shakllantirish va almashtirishga yoʻnaltirilgan. Maʼlumki, insonning rivojlanish jarayonida egallab boradigan harakat tajribasi turli darajadagi harakat dasturlarining yuzaga kelishi va mustahkamlanishida oʻz ifodasini topadi. Harakat malakalari qanchalik xilma-xil boʻlsa, yangi harakatlarni oʻzlashtirish imkoniyatlari shuncha koʻp boʻlishi tabiiy. Harakatli oʻyinlar murakkab tizimlar boʻlgan tana va uning qismlari holatlari, harakatlar va harakat faoliyatlarining tez-tez almashinib turishi bilan tavsiflanadi.

Natijalar: Pedagogika amaliyotida predmetlar bilan sujetli, harakatli va didaktik oʻyinlar farqlanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli oʻyinlar juda katta ahamiyatga ega, harakatli oʻyinlar kichik, oʻrta va katta harakatchanlik darajasiga ega boʻlishi mumkin. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar tabiiy



harakatlarni o'yinlar yordamida o'zlashtiradilar (qadamlab yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish). Harakatli o'yinlar bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri. Ularni ikki yoshdan boshlab qo'llash mumkin. Bu davrda bolalar yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi hayot uchun zarur harakat ko'nikmalarini o'zlashtira boshlaydilar. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar kuch (qo'llarda tortilish), tezkorlik (qisqa masofaga yugurish, mokisimon yugurish) va boshqa sifatlar bobida musobaqalashar ekanlar, o'z harakat va imkoniyatlarini baholashga qodir bo'ladilar. Jismoniy rivojlanishdan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarda iroda, mardlik, qat'iyatlilik, chidamlilik, jur'at kabi xislatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Bolalar o'zlarining harakatiga bo'lgan ulkan ehtiyojlarini, odatda, o'yinlar vositasida qondirishga urinadilar. Ular uchun o'yin – birinchi navbatda, faoliyat, harakat. Harakatli o'yinlar chog'ida bolalarning harakatlari takomillashadi, tashabbuskorlik va mustaqillik, ishonch va qat'iyat kabi sifatleri rivojlanadi. Ular o'z harakatlarini muvofiqlashtirish, hatto ayrim qoidalarga rioya qilishni (dastlab, albatta, sodda shaklda) o'rganadilar. Uch yoshgacha bo'lgan bolalar, odatda, juda ta'sirchan, emotsional, holatlari noturg'un, ular serharakat bo'ladilar, lekin bir turli harakatlardan tez charchaydilar, tanaffussiz uzoq vaqt yura (yugura) olmaydilar. Shuning uchun o'ta faol bolalarni nazorat qilib turish: qo'llarida osilishga, katta balandlikdan sakrashga ruxsat bermaslik, ularning e'tiborlarini birmuncha sust sur'atli o'yinlarga tortish kerak. Asta-sekin o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi. Bolalar dastlab kattalarning ko'rsatmalari bilan harakatlarni bajaradilar: masalan, tovuq yoki qushchani tasvirlaydilar – “don cho'qiydilar”, “uchadilar”. Uch yoshda bolalar kattalarning harakatlariga taqlid qilishdan turli “tasviriy” yoki rollar bo'yicha bo'ladigan o'yinlarga o'tadilar. Ular rolli yoki obrazli o'yinlarni o'ynaydilar, shifokor, sotuvchi, haydovchi, oshpaz va boshqalarni tasvirlaydilar. Bolalar o'zlariga tanish harakatlarnigina emas, ko'rganlarini faol ravishda takrorlaydilar. O'yin uzoqroq davom etadi, uning sujeti xilma-xil va tushunarliroq bo'lib boradi. Keyinroq o'yin yanada murakkablashadi. Unda uchta rol paydo bo'ladi, masalan, bir bola qo'yni, ikkinchisi – bo'rini, uchinchisi – cho'ponni tasvirlaydi. Har xil o'yinchoqlar bilan o'tkaziladigan



mustaqil harakatli o'yinlar juda foydali. Bolalarni ikkita, uchtdan guruhlash mumkin. Bolaning harakatlari odatda o'yinchoq turlari bilan belgilanadi, masalan, bayroqchalar, halqalar bilan yugurish, mashinalarni yurgizish, koptoklarni dumalatish, otish, ilib olish kerak. Bolalar bunday o'yinchoqlar bilan qiziqib shug'ullanadilar. Biror mustaqil o'yinlarda bolalar darhol faollik va tashabbuskorlikni namoyon eta olmaydilar, ularning harakatlari bir xil va cheklangan. Lekin kattalarning topshirig'ini bajarish bilan bog'liq o'yinlarda bolalarning harakatlari aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi, ular harakatlarni bir necha bor takrorlab, harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydilar, chaqqonlik, epchillikni rivojlantiradilar. Bolalar hatto o'zlari o'yin bilan mashg'ul bo'lgan vaqtlarida ham ularga rahbarlik qilib turish juda muhim. Ulardan ayrimlarining o'yinini murakkablashtirish, boshqalariga boshlagan ishini oxiriga etkazishini o'rgatish, uchinchisi agar jimgina o'ynayotgan bo'lsa, gaplashib turish maqsadga muvofiq. Ko'pincha mustaqil o'yinlarda bolalar noto'g'ri va hatto xavfli harakatlarni ham bajaradilar. Stul yoki xoda ustidan butun oyoq kaftiga tayangan holda deyarli to'g'ri oyoq bilan sakrab tushadilar: yerdan butun oyoq kafti bilan itarilib yuguradilar. Bunday hollarda har xil yo'llardan foydalaniladi. Katta odam o'zi o'yinga kirishadi, bolalarga ular taqlid qila oladigan biror tanish va yaqin obrazni eslatadi (mushuk qanday yumshoq sakrashini, qushchalar qanday shovqinsiz uchishlarini). Bolalarga o'rgatilishi kerak bo'lgan dastlabki o'yinlar muayyan sujet va qoidalarga ega bo'lmaydi. Bola oddiy, qiziqarli topshiriqlarni bajaradi, kelib o'yinchoqni qo'lga oladi, kattalar oldiga yugurib borib, ular qo'lida nima yashirilganligini ko'radi. "Bayroqchani ol", "Mening yonimga yugur", "Bayroqchani top" o'yinlari bunga misol bo'la oladi. O'yinlarni o'rgatishda muayyan izchillikka rioya qilish kerak. Masalan, "Meni tutib ol" o'yini "Seni tutib olaman" o'yiniga qaraganda soddaroq. Birinchi holatda bola o'zidan katta kishini tutib olishi lozim, ikkinchi o'yinda tutilish xavfi yuzaga keladi, shuning uchun bola ko'proq jismoniy kuch sarflashiga to'g'ri keladi. O'yinlar tobora mazmunan xilma-xil bo'lib borishi, yanada murakkabroq topshiriqlarni o'z ichiga olishi zarur. Agar



bola dastlab o'yinchoqni olish uchun o'zi istagan sur'atda yugurgan bo'lsa, o'yin yaxshi o'zlashtirilib olinganidan so'ng yugurish sur'atini kattalar belgilashi kerak.

Xulosa: Shunday qilib, yakuniy so'zimizda biz pedagogik tajriba vaqtida olgan natijalarimizning bir ma'noli emasligini qat'iy ayta olamiz. 4- yoshli bolalarda u yoki bu mushak guruhi ontogeneznining u yoki bu bosqichida kuchliroq takomillashayotgan vaqtda – kuch rivojlanishining geteroxron jihati tabiiy sanaladi va shuning uchun biz qo'lga kiritgan u qadar adekvat bo'lmagan ko'rsatkichlarimizni umuman noto'g'ri rejalashtirilgan tajriba natijasi deya olmaymiz. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirishning yoshga bog'liq xususiyatlari o'tkazilgan tajribalar orqali aniqlandi va nazariy jihatdan asoslab berildi. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash bolalarning harakat imkoniyatlarini, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, ularning kichik maktab yoshi davriga o'tish uchun tayyorgarligi sifatini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning" Oliy Majlisga murojaatnomasi". 29.12.2020.
- 2.Usmonxo'jaev G.S. "1001 o'yin" T.Meditsina 1999 y.
- 3.T.S.Usmonxo'jaev., A.A.Pulatov., SH.A.Pulatov., D.X.Abdullaev. «Teoriya i praktika natsionalnykh podvijnykh igr». Tashkent 2014.
- 4.Asloнова. M.A Ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish(boshlang'ich sinflarning jismoniy tarbiya darslari misolida)pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiyasini 74-75bet Navoiy- 2009 y.
5. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tahbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri) "Xalq so'zi" gazetasi 2015 yil 5 sentyabr №174 (6357) – soni.
6. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati" T. O.,zDJTI nashriyot. 2005 y. 7. Дьяченко В.К. "Диалоги об образовательных технологиях". М. Школьные технологии, 2000 г.



8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. “Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте”. Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М. Академия, 2002 г