

**Turayev Abduvaxob Boxadirovich**  
Osiyo xalqaro universiteti 1-kurs magistranti

## O'QUVCHILARDA IRODAVIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISHDA O'RGATISH METODIDAN FOYDALANISH

**Annotasiya.** Ushbu maqolada jahon xalqlari jismoniy madaniyat va uning mazmunini o'rganish, ilmiy tadqiqotlar olib borish, jarayonlari uzoq vaqtlardan buyon davom etib kelayotgan ilmiy-pedagogik faoliyatlardan biri hisoblanishligi nazariy jihatdan asoslangan.

**Kalit so'zlar:** Harakat, shamol, qyunlar, sel, sovuqlik, shon-sharafi, N.I.Ponomaryov, S.D.Sinikin, F.I.Samoukov, N.I.Toropov, G.D.Xarabuga, Avesto, Ijtimoiy turmush.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОИЗВОЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ

**Аннотация.** В данной статье теоретически обосновано, что изучение физической культуры и ее содержания, проведение научных исследований, процессов народов мира считаются одним из научно-педагогических видов деятельности, которые ведутся на протяжении длительного времени. время.

**Ключевые слова:** Движение, ветер, водовороты, наводнение, холод, слава, Н. И. Пономарев, С. Д. Синикин, Ф. И. Самоуков, Н. И. Торопов, Г. Д. Харабуга, Авеста, Общественная жизнь.

## USING THE TEACHING METHOD IN THE FORMATION OF ARBITRARY QUALITIES IN STUDENTS

**Abstract.** This article theoretically substantiates that the study of physical culture and its content, conducting scientific research, the processes of the peoples of the world are considered one of the scientific and pedagogical activities that have been carried out for a long time. time.

**Key words:** Movement, wind, whirlpools, flood, cold, glory, N. I. Ponomarev, S. D. Sinikin, F. I. Samoukov, N. I. Toropov, G. D. Kharabuga, Avesta, Public life.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus bilimlarini egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lim, ham tarbiya amalga oshiriladi. O'rgatish yoki odatlantirish irodaviy sifatlarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etib, o'zaro bog'langan harakat tizimini o'z ichiga oluvchi ratsional harakat ko'nikmalaridan iboratdir. Biror bir harakatga o'rgatish shug'g'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlarini oshirish va rivojlantirish, sogliqni mustahkamlash va h.k. lar bilan bog'liqdir. Shuningdek, o'rgatish jarayonida jismoniy xatti-harakatlarning sifati oshirib boriladi.

Harakat faoliyatiga bir qator aniq vazifalarni hal etgan holda o'rgatiladi. U yoki bu xatti-harakat kuo'nikmalarini o'rgatish quyidagi vazifalarni bajarishni ko'zda tutadi:

1. Harakatning dastlabki ko'nikmalarini hosil qilish, ya'ni harakat faoliyatini murakkab shakllari uchun dastlabki bazani yaratish, harakat apparatining asosiy bo'ginlarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish. Masalan, yuqori stardan chiqish.

2. "Yerdamchi" mashqlar, bunda yangi yoki ayrim jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir etuvchi asos sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish. Masalan: har-xil usulda balandlikka sakrash - plankasiz oyoqlarni har-xil ketma-ket harakatlari.

3. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarda zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtirish. Masalan: har xil sport turlari. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining

xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Masalan: bir-ikki bo'g'inli gimnastika harakatlariga o'rgatish mu'lum holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlashtirish hamda murakkab harakat foliyatlarni yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillab vaqtlar ketadi (misol: shest bilan sakrash).

Bunday holatda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi. Harakat faoliyatining tuzilish murakkabligi ma'lum darajada harakatga dastlabki harakatda asosiy metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi.

Oddiy xarakatlarga o'rgatishda butunlicha o'rgatish qo'llanilsa, murakkab mashqlarda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi. Harakatning tayyorlov, asosiy, yakuniy vazifalari orasida bog'lanish muhim ahamiyatga va xususiyatlarga egadir.

Ba'zi hollarda o'rgatishning asosiy vazifalaridan foydalanilsa, (masalan, balandlikka sakrashda, depsinish) boshqa hollarda esa tayyorlov vazifasidan foydalaniladi, (masalan: tebranish va engashgan holda tayanch holatga o'tish), ayrim xollarda yakuniy fazasidan o'rgatish lozim (masalan, bolalarga sakrashda yumshoq qunishni o'rgatish).

Harakatlarga o'rgatish umumiy didaktik prinsiplariga asoslanadi, bu prinsiplar jismoniy tarbiya sohasida o'z maxsus ifodasini topadi. Bu maxsus harakat ko'nikmalari va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

**Harakat ko'nikmalari va malakalari.** Mashqlarni harakat ko'nikmasi va harakat malakasi bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko'nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayyan usullarini ifoda etadi.

**Harakat ko'nikmalari.** Kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror bir harakat vazifasi hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida Qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan ko'nikmalar va malakalardan jismoniy va ma'naviy irodaviy sifatlarda ijodiy foydalana oladi. Keyinchalik esa, yangi ilgari tanish bo'lmagan harakat faoliyatini bajarishga imkon yartadi. Bunda hamisha butun faoliyat davomida ma'lum darajada aqliy mehnat bilan ish ko'rish talab qilinadi.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko'nikmalari - ya'ni harakat faoliyati jarayonida harakatlarni ongli ravishda avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir. Jismoniy tarbiya jarayonida 2 xil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari: a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish. b) har xil murakkablikda - bo'lgan alohida xarakatlarini bajara olish ko'nikmalari hosil qilinadi.

A.) Birinchi ko'rinishdagi ko'nikma murakkab, o'zgaruvchan sharoitlarda to'satdan bo'ladigan vazifalarni hal qilish zarurligi bilan bog'liqdir. Bunday harakat faoliyati har doim ongli ravishda bajariladi, lekin avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart xarakterda bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar umumiy malakaga aylanmaydi. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish bu har xil ko'nikmalarga xos xususiyat bo'lib qoladi.

B) Alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari, odatda malaka hosil qilishga olib keladi. O'rganish jarayonida bu ko'nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashdan tortib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy yoki murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyati bu harakatlarni bajarish uchun butun harakat aktini, bajarish diqqatini to'la talab qilmagunga qadar ko'nikma doirasi bo'ladi.

**Harakat malakalari.** Harakat mashqlarini ko'p martaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. harakat malakasi - bu bir butun harakat vaqtida harakatlarni avtomatlashgan usulida olib borishga aytiladi.

Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa, uning bajarilishini asta sekin odatga aylanib qoladi; harakat aktining biror bir qismi qanday bajarilish ustida tobora kamroq fikr yuritiladi; yetarli darajada o'ylab, sinab ko'rilgan va odat bo'lib qolgan harakatlarga fikrni qaratishga endilikda zaruriyat qolmaydi va asta-sekin harakat avtomatlashib boradi. Shunday qilib ko'nikma reflektori harakat aktlari tizimi bilan mustahkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashgan holat malakaning asosiy xususiyatlaridir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo'yilmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning ishtirokiga ixtiyoj qolmaydi.

Malaka hosil bo'lish davrida ong yo'q bo'lib ketmaydi, balki o'z rolini almashtiradi.

Malakaning hosil bo'lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga bu harakatlar tuzilishining nisbatan doimiy fazoviyligi, vaqtiligi va kuchliligi bilan bir butun aktga harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning yengil, ritmik, tejamli bo'lishini ta'minlaydi. Malaka o'sishining eng yuqori bosqichida suzishda "suvni his etishda" o'yinda "o'yinni his etish", konki bilan figurali uchishda "belni his etish" singari ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo'ladi.

Harakat malakasining barqarorligini harajat amalining o'zgaruvchanligini ajratib bo'lmaydi. Malakaning mustaxkamlanib borishi bilan harakat aktini uning texnikasi asosini saqlagan holda har xil variantini ko'rish imkoniyati paydo bo'ladi.

(Masalan: gimnast turnikda ko'tarilish mashqini har xil holda bajara oladi, changichilar va yugiruvchilar joyning relefiga muvofiq holda yugirish texnikasini ham boshlash va tugallash oson bo'lib qoladi va bu o'zgarilgan harakatni boshqa harakatlar bilan qo'shib bajarishga imkon beradi samarali harakat qilish imkoniyati kengayadi. Bu o'zgaruvchanlikka harakat aktining tayyorlanish, to'ldirish va yakunlash vazifalar natijasida erishiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus bilimlarni egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lim ham tarbiya amalga oshiriladi. Biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy

Harakat mashqning amaliyotda o'zgaruvchanligi oliy tarbiyadagi yangi ko'nikmaning hosil qilingan malakaning bir butun faoliyatida qulay bo'lish ko'nikmasining har bir holat uchun harakatni bajarishning eng yaxshi variantlarini tanlay olish ko'nikmasining o'zagi kelishib bog'liq bo'ladi.

Kishi hayotida malakaning ahamiyati nihoyatda kattadir. K.D.Ushinskiy bu to'g'rida shunday yozgan edi: "Agar kishi malaka hosil qilish faoliyatiga ega bo'lmaganda, o'zining uzluksiz ravishda son-sanoqsiz qiyinchiliklar bilan bo'ladigan taraqqiyotida bir qadam ham oldinga siljiy olmagan bo'lar edi. Bu qiyinchiliklarni, aql va idroki yangi ishlar uchun, yangi g'alabalar uchun qoldirib, faqat malaka orqali bartaraf etishi mumkin". Harakat malakalari kishi hayotida uning mehnat, harbiy turmush, sport faoliyatiga tayyorgarligining bir tomoni sifatida muhim o'rin tutadi. Malaka yangi ko'nikmalar hosil qilishning negizi hisoblanadi. Harakat faoliyati mustahkam tarkib topgan malakalarga asoslanmog'i kerak. Qancha ko'p malakaga ega bo'linsa faoliyat shuncha xilma-xil va samarali bo'ladi.

Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida quyidagi bosqichlar farq qiladi:

1. Dastlabki o'rgatish - bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy ko'rinishida va umumiy harakatlarda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi.

2. Chuqurlashtirilgan o'rgatish natijasida harakat ko'nikmasi zarur darajada aniq bajaradi, ayrim oddiy harakatlarda malaka hosil bo'ladi.

3. Harakatlarni mustahkamlash va keyingi takomillashuv harakatlar malakasini paydo bo'lishi bilan shuningdek, uning turli sharoitda turlanishi bilan farq qilinadi.

Dastlabki o'rgatish bosqichida maqsad, ko'nikmaning hosil bo'lishi, harakatni asosiy variant ko'rinishida umumiy harakatlarni bajara bilish. O'rgatish jarayonida shug'ullanish harakat texnikasining asosini o'zlashtirishlari zarurdir. Bu bosqichning xususiy masalalari quyidagilardan iborat:

a) harakatlarning fazoviy va vaqt xarakteristikasini muskul kuchlanishining aniq emasligi (o'rinsiz); b) harakat faoliyatlarining turg'un emasligi; v) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; g) murakkab harakatlarni oralig'ida fazaning butunligini yo'qligi.

A) Harakatlarni fazoviy va vaqt xarakteristikasi muskul kuchlanishining aniq emasligi birinchidan, asab jarayonlarining bosh miya po'stlog'ida irrodiatsiya bo'lishidagi, ikkinchidan esa ichki tormozlanishining kam kuchlanishiga bog'liqdir. Asab jarayonlarini bosh miya po'stlog'ining harakat taxlil irrodiatsiyasi funksional harakatlarning ayrimlari ishtirok etish o'rniga il paytida boshqalarning ishtirok etishi qo'zg'alish jarayonida o'rinsizdir. O'rganuvchi ko'p ortiqcha kuch sarf qiladi.

Bular hammasi esa ozgina ish bajarish orqali yuqori darajada charchash va ishchanlik qobiliyati pasayishi bilan xarakterlaydi.

B) Harakat akti ritmining turg'un emasligi - bunda shugullanuvchi harakat akti ayrim fazalarni vaqtidan oldin bajarishga harakat qiladi. Bular ko'proq ko'p kuch sarflash bilan bog'liq bo'lgan asosiy fazalardir. Bu albatta asosiy fazadan oldin pauza bo'lishi harakatlarda farqlanadi. Dastlabki harakat ko'nikmalarini hosil bo'lish xususiyatlarini hisobga olib, o'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar quyiladi:

1. Shug'ullanuvchilarda harakat faoliyat bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish.

2. Yangi harakatlarni o'rganish uchun shugullanuvchilarning bilimlari to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib borish.

3. Harakatlarni butunlay bajarishga erishish.

4. Ortiqcha muskul kuchlanishlarini va ortiqcha keraksiz harakatlarni yo'q qilish.

Bu bosqichda qo'llaniladigan o'rganish metodikasi didaktik prinsiplarini amalga oshirish bilan, o'rganishning shu bosqichi uchun kerakli bo'lgan metod va usullardan foydalanishda qator xususiyatlarga egadir. Bularga so'z metodi, ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik hamda talabalarni tabora oshirib borish prinsiplari kiradi.

So'z metodi mashq to'g'risida tasavvur hosil qilish, shuningdek shu mashqni paydo bo'lishi haqida uning amaldagi va sport sohasida ahamiyati haqida so'zlab shug'ullanuvchilarni qiziqtirish.

Ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi o'rgatish lozim bo'lgan mashq to'g'risida shug'ullanuvchilarda aniq tasavvur hosil qilish uchun vositali va vositasiz variantlari ko'riladi.

Harakatlarning aniqmasligi va xatolar oldin yirik so'ngra esa mayda xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligini va xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo o'rgatish metodini oqilona bo'lmasligi, yo o'quvchilarning vazifalarini yetarli daraja aniq tushunmasliklari, yo murakkab harakatning avvalgi fazalarini noto'g'ri bajarish natijasida paydo bo'ladi. Birinchi bosqichda o'rgatishning muntazamligi, vazifalarining optimal miqdorda takrorlanishning va ular orasidagi intervalning qanchalik zarurligi bilan xarakterlanadi.

#### **Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va uning maqsadi**

Ilgari xosil qilingan "qupol" texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o'rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki natijasida harakat ko'nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o'rgatish harakat texnika asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichda harakatlarning vaqtli, fazoviy va ayrim murakkab harakatlar xarakteristikasi bilan xarakterlanadi. Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan harakatlarining qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;
2. O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rganish va aniqlash.
3. Harakatlarni butunlay, aniq, bir tekis, oson bajarishga erishish.

Bu bosqichga asosan so'z metodi, shugullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish metodi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning metodik prinsiplardan esa talablarni tobora oshirib borish prinsipi, ongliklik va faollik prinsipiga e'tibor etiladi.

**Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.** Jismoniy tarbiyaning umumiy yo'nalishiga bog'liq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil bo'ladi. Bu bosqichda o'rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyasini o'z ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy varianti mustahkamlash stadiyasi;
2. Ko'nikma va malakalarni qo'shimcha variantda hosil bo'lish stadiyasi. Birinchi stadiyada o'rganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinchi stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qo'shimcha harakat reaksiyalari mustahkamlanadi. Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

- 1) Harakat ko'nikmasi, harakat malakasi xosil bo'lish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.
- 2) E'tiborni oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilinishiga qaratilishi zarur.
- 3) Asosan harakat texnikasini o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.
- 4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.



Bu bosqichda o'rgatish metodikasi yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Onglilik va faollik prinsipini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yo'nalishga qaratish lozim. Harakat aktiga hosil qilingan ritmning buzilishiga, alohida harakatlar o'rtasida o'zaro aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabatda bo'lishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo noto'g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik prinsipi yetakchi rol o'ynaydi. Onglilik o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil ishlash va hokazolar birinchi o'ringa quyiladi. Harakat malakasini mustahkamlash jarayonida o'rgatishning ko'rgazmaliligi oldingi, bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl yotadi.

Harakatni o'rgatishga yordam beradigan qushimcha vosita va metodlar asta-sekin minimum darajagacha kamaytiriladi. Harakat malakasining mustahkamlanishida harakat analizatori yetakchi rol o'ynaydi, masofa analizatorlari esa "yo'qlanadi", bu diqqatni harakatning tashqi sharoitiga qaratishga imkon beradi. Bu o'z navbatida, taktik ko'nikma va malakalarni xosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunda ko'rgazmali vositalar, video va kino materiallardan, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasm va chizmalardan foydalanadi.

Muntazamlilik prinsipi bo'lsa, harakat malakasini mustahkamlash va takomillashtirish harakatini butunlaycha qayta takrorlash sharoitlarida amalga oshiriladi. Hamda extiyojga qarab, qismlarni bo'lishga ham yo'l qo'yiladi. Bunda standart va o'zgaruvchan mashqlar metodlaridan birgalikda foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Bu bosqichning dastlabki o'rgatish bosqichida doimiy sharoitlarda o'tkaziladigan standart mashq yaxshidir, chunki hosil bo'lgan dinamik stereotip hali yetarli darajada mustahkamlanmasdan o'zgartirishga urinilganda, asosiy variantda "salbiy ko'chish" ko'zga tashlanadi va o'rganilgan qismlarni aniqlash yuzasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga halaqit beradi.

Bundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashq egallaydi, bu mashq jarayonida xilma-xil sharoitlarda harakat turli o'zgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o'rganilgan harakatning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaqa metodidan oldin harakat texnikasiga asosan, so'ngra butun funksional imkoniyatlarini ko'rsatib yanada kengroq foydalaniladi. O'rganishning bu bosqichida jismoniy yuklanish bilan dam olishni almashinishi, takomillashining belgilanadigan darajasiga bogliqdir. O'rgatishning bu bosqichida malakaning mustahkam bo'lishi va talabning tobora oshib borishi muhim o'rin egallaydi. Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab mukamallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo'li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o'tish kerakki bu bosqichda o'rgatish jarayonining xarakterli tomonlaridan biri bu o'rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб янги босқичга кўтарамиз. Том I. – Т.: Ўзбекистон НМИУ, 2018. – 179-б.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 27-oktabrdagi "Mamlakatimiz ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirish, ilm-fan sohasi rivojini jadallashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-549-20- son Farmoni 3-b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Bilimli avlod-buyuk kelajakning, tadbirkor xalq-farovon hayotning, do'stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir. Toshkent. 2018-yil, 7-dekabr.28-b.
4. J.Eshnazarov. «Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish» T.: Fan va texnologiya nashriyoti, 2008 y, 3, 7-14 bet
5. «Pedagogika tarixi» T. : «O'qituvchi», 1996. 88-89 betlar.

6. Abu Ali ibn Sino. «Tib qonunlari». 1 jild, Toshkent Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993 y 3-8 bet, 91-104 betlar.
7. Abu Nasr Farobiy «Fozil odamlar shaxri», Davlat ilmiy nashriyoti, 2004 yil.
8. H.A.Botirov. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi». T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi 1993 y.
9. Sh.Qurbonov, A.Qurbonov. Jismoniy mashqlarining fiziologik asoslari. «O'AJBNT» Markazi, 2003 y.
10. Q.Sodiqov, S.X.Atipova. Yosh fiziologiyasi va gigiena. «Yangi asr avlodi» Toshkent 2009 y.
11. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотиваѳии учения. –М., 1990. – с. 12-13..
12. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотиваtsии учения. –М., 1990. – с. 12-13.
13. Педагогика. Большая современная энциклопедия. Сост. Е.С.Рапацевич. – Мн.: «Современ. слово», 2005. – с 720
14. Подласкй И.П. Педагогика. Новыѳй курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2кн. –М.: Гуман.изд.центр ВЛАДОС, 1999. –КН. 1: Общие основы. Процесс обучения. -576 с.: ил. – с 361.
15. Подласый И.П. Педагогика.Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2кн. –М.: Гуман.изд.центр ВЛАДОС, 1999. –КН. 1: Общие осново'. Процесс обучения. -576 с.: ил. – с 361.
16. <http://www.prometeus.ru/>
17. <http://www.websoft.ru>
18. <http://www.stel.ru/do/>
19. [http:// www.ppf.uni.udm.ru](http://www.ppf.uni.udm.ru)
20. <http://www.talant.spb.ru/wald.html>
21. <http://www.school.edu.ru>.
22. <https://ru.wikipedia.org>.