

## TADQIQOTLAR METODOLOYIASI, NATIJALAR VA TAHLILLAR

*Ortiqov Umidjon Xudoyberdievich.*

*Namangan-muhandislik qurilish instituti*

*“Jismoniy madaniyat” kafedrasi katta o’qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada inson organizmida shakllangan kuch, tezkorlik, yegiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini jismoniy tarbiya va sport darslarida talabalarda rivojlantirish tamoyillari, ushbu sifatlarni rivojlantirish orqali talabalarni sog’ligini mustaxkamlash to’g’risida ma’lumotlar berilgan.

**Kalit so’zlar:** Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, ko’rsatkichlar, milliy o’yinlar, sport o’yinlari, gimnastika, akrobatika.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ И АНАЛИЗ

Ортиков Умиджон Худойбердиевич.

Старший преподаватель кафедры «Физическая культура»

Наманганского инженерно-строительного института.

**Аннотация:** В данной статье представлена информация о принципах развития формируемых в организме человека качеств силы, быстроты, гибкости и ловкости у студентов на занятиях физической культурой и спортом, а также укрепления здоровья студентов путем развития этих качеств.

**Ключевые слова:** Сила, быстрота, выносливость, ловкость, показатели, народные игры, спортивные игры, гимнастика, акробатика.

## RESEARCH METHODOLOGY, RESULTS AND ANALYSIS.

Ortikov Umidjon Khudoyberdievich

Senior Lecturer at the Department of Physical Culture at the

Namangan Civil Engineering Institute.

**Abstract:** This article provides information on the principles of development of the qualities of strength, speed, flexibility and dexterity formed in the human body in students in physical education and sports, as well as strengthening the health of students through the development of these qualities.

**Key words:** Strength, speed, endurance, dexterity, indicators, folk games, sports games, gymnastics, acrobatics.

## KIRISH

Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab insonga kuchli, chaqqon, chidamli, tezkor va h.k. deb baho berganlar. Bu sifatlar o'lchovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali insonning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Masalan, inson 100 kg og'irlikdagi shtangani yelkaga olib, faqat 3 marotaba o'tirib tura olsa, boshkasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq o'tirib tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi o'rtoqning kuch sifati rivojlangan deb baholanadi. Bu sifati organizmning suyak, mushak va boshqa a'zolarining to'qimalari, hujayralari va hokazolarning rivojlanganligigagina bog'liq bo'lmay, ma'naviy-ruhiy fazilatlariga ham bog'liq. Shuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash ma'naviy-ruhiy fazilatlarini tarbiyalash ishi bilan chambarchas bog'liq va tarbiyaning shu yo'nalishiga vosita bo'lib xizmat qiladi. Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaxa bilan muomila qilishning samaradorligi tabiat insonga in'om etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo'lgan jismoniy fazilatlarga bog'lik tarbiyalash lozimligi masalasini ko'ndalang ko'yadi. Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e'tikodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma'naviy yetuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi. Masalan, sport o'yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og'ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati yetakchi fazilat sanaladi. "Siltab ko'tarish" rivok ko'tarishni ko'p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlik ham ko'makchi jismoniy sifati tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq to'xtamga kelishni, uni his qilishni va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarni shakllantiradi.

## ADABIYOTLAR TAXLILI

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Masalan, F.N.Nasriddinov, R.S.Salomov, T.S.Usmonxo'jaev, M.Yu.Yunusova, Ye.Ya.Bondarevskiy, F.Xo'jaev kabi

olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligining sustligi aniqlangan. Shu bilan birga pedagogika fani ham yoshlarning jismoniy tarbiyasi, muntazam olib boriladigan mashg'ulotlar orqali jismoniy tarbiyaga ehtiyoj va qiziqishni uyg'otish muammolariga hamisha diqqat qilib kelmoqda.

Chaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati. Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat yetarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning anikligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.
2. Nosteriotip harakatlar.

Engil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip xarakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning kanchalik uzoq mashq qilganligiga va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'lik. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi.

Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida **chaqqonlik** sifatining ko'rsatkichlaridan biridir. Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslashish deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, chaqqonlik-bu baholash uchun yagona o'lchovga (kriteriyaga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir.

Insonning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan kishilarni harakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkichlari zahirasiga tayanib o'rgatish (o'qitish) jarayoni yo'lga qo'yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug'ullanayotganlarda o'z harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari kanchalik yaxshi bo'lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o'zlashtiradilar.

Birinchidan-chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit tadablariga muvofik ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir.

Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shashtirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak "chaqqonlik" deganda, harakatlar koordinatsiyalarining umumiy to'plami yig'indisi tushuniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funktsional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson hal kilish uchun, asosan, L.P. Matveevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:

1. G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k).

2. Mashqni oynaga qarab bajarish (diskani chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).

3. Harakatlar tezligi va sur'atning o'zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).

4. Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).

5. Qo'shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish (masalan, yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

6. Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini ko'rgan va o'qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. Juft va gurux bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan karshiliklarini o'zgartirish (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

O'zbek xalq milliy o'yinlaridan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalanish. O'zbek milliy o'yinlaridan jismoniy tarbiya darslarida foydalanish. Xalqimizning

milliy o'yinlariga e'tibor qaratish yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga yordam beradi, bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, umumta'lim maktab o'quvchilari, oliy o'quv yurtlari talabalarini jismoniy tarbiyasini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan bir-biriga bog'lanib ketgan bu milliy o'zbek xalq o'yinlarining roli katta.

Jismoniy tarbiyaning bunday o'ziga xos vositalar yordamida ular o'sib kelayotgan yosh avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirganlar farzandlarini hayotiy qiyinchiliklarga va tabiatning injiqliklariga nisbatan bardoshli va baquvvat qilib tarbiyalaganlar.

Sportning milliy turlaridan va uning tarkibiy qismlaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida foydalanish. Milliy o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida, sport mashg'ulotlarida, ayrim sport malakasini hosil qilish, rivojlantirish va takomillashtirishda qo'llaniladi.

Mashqlarning milliy turlardagi barcha ko'rinishlardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida foydalanish qo'yidagi omillar bilan belgilanadi.

-Shug'ullanuvchilarning yoshi mosligi, jismoniy va psixologik xususiyatlari;  
-Dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarining holati, vazifasi va maqsadining mos kelishi;

-Asosiy e'tiborni qulay harakatlarni shakllantirishga ruhiy sifatlar, sotsial norma asoslariga qaratish;

- Jismoniy mashqlarni xilma-xil yo'nalishda va o'z vaqtida almashtirish;

- Psixologik-ruhiy tayyorgarlikni mustahkamlash.

O'zbek xalq milliy o'yinlarining jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi o'quvchi va talabalarining o'z milliy madaniyatiga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi hamda yosh avlodning o'z vatanini sevishga, uni ko'z qorachig'idek asrashga va mudofaa qilishga tayyorlaydi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi, insonni sog'lomlashtirish, jismoniy va aqliy kamolotga yetkazishdan iborat.

1-kurs talabalarida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy tomondan ishlab chiqish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashning samarador shakllarini topish, ularning tarbiyaviy imkoniyatlarini nazariy jihatdan o'rganish tashkil etadi.

1. 1-bosqich talabalar jismoniy tarbiya tizimida jismoniy sifatlarni tarbiyalashning zarurligini asoslash orqali ulardan foydalanish jarayonida shu yoshdagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining nazariy asoslarini tadqiq etish;

2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash orqali boshlangich 1-kurs talabalarining jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish va o'tkazilgan tadqiqotlar orqali ma'lum xulosalar chiqarish;

3. Jismoniy tarbiya darslarida talabalarda jismoniy sifatlarni oshirishning samarador usullari va ularni o'rgatish yo'llarini tajriba orqali aniqlash;

Talabalarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda maktabda jismoniy tarbiya darslarida to'liq va har tomonlama foydalanilsa; har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi hisobga olinib, barkamol shaxs sifatida shakllanishiga, jismoniy sifatlarining muvaffaqiyatli rivojlanishiga tez va oson erishish mumkin.

Talabalarning jismoniy rivojlanish darajasi antropometrik ko'rsatkichlar orqali aniqlandi. Bu ko'rsatkichlar quyidagilar:

1. Gavda uzunligi (sm.). 2. Gavda og'irligi (kg.). 3. O'ng va chap panja ko'rsatkichlari (din.yordamida). 4. O'pkaning tiriklik sig'imi (spir. yordamida).

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash. 17-19 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi berilgan maxsus testlar orqali aniqlandi. Bularga quyidagilar kiradi:

a). 30 metrga yuqori startdan yugurish, b). 3x10 metrga mokisimon yugurish, v). arg'imchoqda sakrash (30 son). Turgan joydan uzunlikka sakrash, d). 150 grammlı tennis koptogini 8 metr masofadan 5 ta imkoniyatdan nishonga urish, e). 150 grammlı tennis koptogini uzoqqa uloqtirish( metr).

Kuch va uni tarbiyalash uslublari. Inson kuchi tashqi qarshiliklarni kuchlanish orqali engish qobilyati tushuniladi. Guruxlar uchun jismoniy tarbiya dasturida, birinchi kurslardan boshlab bolalarning kuch tayyorgarligi ko'zda tutilgan.

Mehnat va sport faoliyati jarayonida, turmushda kuch chidamliligi va portlash kuchi eng ko'p ahamiyatga ega. Kuchning bu turlari ro'yobga chiqishi bilan inson har qadamda to'qnash keladi (masalan: og'ir atletikada, sport gimnastikasida, kurashda va boshqalar) maksimal kuchni mushaklar qisqarishlarining yuqori tezligi bilan birga qo'shib olib borishda (uloqtirish, greble va boshqalar) bajarilishi vaqtida foydalaniladi. Insonni absolyut nisbiy kuchni farqlash kerak. Ya'ni shaxsiy og'irligining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchni miqdori u tayyorgarligi bir xilda bo'lgan, ammo har xil og'irlikdagi atletikachilarning kuchlarini taqqoslash uchun aniqlanadi.

Umumiy kuch tayyorgarligi insonning mehnat faoliyatiga tayyorligi va jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatga ega bo'luvchi barcha asosiy mushaklar guruxlarining garmonik rivojlanishiga qaratilgan.

Maxsus kuch tayyorgarligining maqsadi faoliyatining tanlangan turiga tadbiqan musobaqalashuvchi harakatning texnikasi bilan mushakning muvofiq guruxlari kuchining birga qo'shib olib borilishining yuzaga chiqishi jismoniy sifatlarning rivojlanishidir.

Har xil kuch imkoniyatlarining rivojlanishiga ta'sir o'tkazishning samaradorligi kuch yuklamalarini rejalashtirish bilan. Chunonchi, masalan, katta bo'lmagan og'irlik bilan (20 dan to 60 gacha maksimal mumkinligi) va takrorlashlarning katta miqdori bilan cho'qqayib o'tirish amalga oshirilsa, asosan kuch chidamliligi rivojlanadi; agarda bu mashq tezlik tempda bajarilsa, u holda "portlovchi kuch" ning rivojlanishi

ro'y beradi. O'sha mashqni oxirgi va qariyb oxirgi yuklamalar bilan takrorlashlarning kam miqdori bilan bajarilsa, asosan mutloq kuchning rivojlanishiga ko'maklashadi.

Chaqqonlik va uni tarbiyalashning usuli. Chaqqonlik quyidagilarni aniqlaydi:

Koordinatson qobiliyatlarni rivojlanishiga ko'maklashuvchi turli-tuman mashqlar ayniqsa sport o'yinlari, gimnastika, akrobatika egallaydi. Mana nima uchun ular o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida juda keng qo'llaniladi. Bu vositalar umuman chaqqonlikning rivojlanishiga ko'maklashadi. Maxsus chaqqonlikni tarbiyalash xarakteri bo'yicha musobaqalashuvchi mashqlarga yaqin bo'lgan tayyorlovchi mashqlar qo'llanishi hisobidan erishiladi.

Chidamlilikni va uni tarbiyalash uslubi. Jismoniy tarbiyada chidamlilik deganda organizmning mushak faoliyati sababli chidamlilik bilan kurashishga qobiliyati tushuniladi. Umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deb nafas olish tizimi va yurak-tomirga yuqori talablar ko'rsatuvchi ishlarni uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyati deb ataladi.

Ixtisoslashtirilgan predmet sifatida tanlangan muayyan faoliyatga munosabati bo'yicha chidamlilik maxsus deb ataladi. Ixtisoslashtirilgan sport turlari qancha bo'lsa, chidamlilikning shuncha maxsus turlari mavjud. Chidamlilikni tarbiyalash vositasi sifatida umumiy tayyorlaydigan, maxsus tayyorlaydigan va musobaqalashuvchi mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik-bu insonning harakatni katta ko'lam bilan bajarish qobiliyatidir. Bu sifat bo'g'inlarda harakatchanlikni rivojlanishi bilan aniqlanadi. Ayrim bug'inlarga tadbiquan "harakatchanlik" deb gapirish to'g'riroqdir (Masalan, tizza bo'g'inlarida harakatchanlik).

Bo'g'inlarda hiyla katta harakatchanlikka erishayotib, go'yoki bo'g'inlarda harakatchanlikning zaxiralarini yaratayotganda o'quvchi harakatni kuch va tezlik bilan bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda katta samaraga uni 12-13 yoshida maqsadga qaratilganligini amalga oshirishni boshlagan taqdirda erishiladi. 14 yoshida va keyinroq agar harakatchanlikning shart sharoitlari o'z vaqtida foydalanilmagan bo'lsa, bo'g'inlarda harakatchanlik katta qiyinchiliklar bilan amalga oshiriladi.

Kuchga va cho'zilishga oid mashqlarning mashg'ulotlarda to'g'ri birga olib borish zarurligini alohida ta'kidlash kerak. Kuchni va harakatchanlikni boshqa-boshqa qilib maksimal rivojlantirish nafaqat muhim, balki ularning o'zaro muvofiqlikda doimo o'tkazish ham muhimdir.

## XULOSA

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va yegiluvchanlik) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib

borishni jismoniy tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sporting ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida nomoyon bo'ladi. Boshqa sifatlari ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Nasriddinov F. N., Qosimov A. Sh., "O'zbek xalq milliy o'yinlari". Toshkent 1993 yil. 1-to'plam.
  2. Usmono'jaev T. S., Kosimova M. U. "500 mashq va harakatli o'yinlar". Toshkent. O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1999 yil.
  3. Normurodov A.N., "Jismoniy tarbiya" O'quv qo'llanma. Toshkent sh. 2011 yil.
  4. Ortiqov U. X, Satimov A. I. "Teaching styles and principles for organizing students' physical education, sports wellness classes". Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. Vol.7 (2022): EJLAT. VOLUME7. APRIL 2022. 152-156.
  5. Л. П. Матвеев "Теория и методика ФК" М. "Фис", 1991 г. 181-206 с.
  6. Б. М. Шиян "Теория и методика ФВ" М. 1988 г. 65-70 с.
  7. В. П. Филин "Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов" М. 1968 г.
  8. А.Атаев "Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш" Т. 1981 й.
- [www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz)