



TALABALARNING KASBIY PEDAGOGIK MADANIYATINI OSHIRISH MEKANIZMLARINI ISHLAB CHIQISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING PEDAGOGIK TUSHUNCHALARINI TAKOMILLASHTIRISH

Karimov Bekzod Boyqobilovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

“Jismoniy madaniyat

va sport” kafedrasi dotsenti

e-mail: b_karimov@gmail.com

Annotatsiya. Universitetda o'qishga moslashish juda murakkab jarayon bo'lib, uning muvaffaqiyatiga ko'plab omillar ta'sir qiladi: psixologik, ijtimoiy, fiziologik. Sport nafaqat jismoniy salomatlik va tana go'zalligini saqlash usuli, balki miyani rivojlantirish va mustahkamlash uchun ajoyib vositadir

Kalit so'zlar: sport, moslashuv, jismoniy faollik, morfologiya, shaxs, sportchi, rivojlanish va mustahkamlash, tana go'zalligi, salomatlik.

KIRISH

Jismoniy tarbiya - bu jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kasbiy faoliyatni belgilaydigan va talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish motivatsiyasini rivojlantirishga yordam beradigan fundamental bilimlar tizimini shakllantiradigan asosiy o'quv intizomi. Muntazam jismoniy faoliyat miya faoliyatining turli jihatlariga - xotira, diqqat, kayfiyat, o'rganish, ijodkorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Birinchi kurs talabalarining yurak-qon tomir tizimi jismoniy yoki ruhiy stressga g'ayrioddiy munosabatda bo'lishni boshlaydi, bu ayniqsa, gormonal darajadagi o'zgarishlar zo'ravon reaksiyalar bilan kechadigan qizlarda seziladi. Taklif etilayotgan uslubiy tavsiyalar mazmuni quyidagi fundamental tushunchalarni o'z ichiga oladi: jismoniy madaniyat umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi sifatida, uning o'rni, turlari, ijtimoiy mohiyati va vazifalari; jismoniy mashqlar



jismoniy qobiliyatlarni, organlar va tizimlarni rivojlantirish, harakat qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirish uchun foydalaniladigan jismoniy madaniyatning asosiy o'ziga xos vositasi sifatida; vosita harakatlarini o'rganish uchun asos sifatida ko'nikma va ko'nikmalarni shakllantirish naqshlari; vosita qobiliyatlari insonning vosita faoliyatining namoyon bo'lish imkoniyatini belgilaydigan tananing morfo-funksional xususiyatlari majmuasi sifatida; jismoniy faoliyat va dam olish vosita qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos bo'ladi.

Talabalar, zamon va ijtimoiy tizimdan qat'iy nazar, har doim noqulay tashkiliy, pedagogik, ijtimoiy, gigienik va moddiy-maishiy omillar majmuasini boshdan kechiradigan aholining eng zaif toifalaridan biri bo'lib kelgan va shunday bo'lib qoladi. Hayotning ushbu bosqichida talaba, ayniqsa, birinchi kurs talabasi yangi muammolarga duch keladi: uyqu rejimini moslashtirish, ovqatlanish tartibini o'zgartirish, hissiy ortiqcha yuk, asabiy stress va boshqa ko'plab qiyinchiliklar. Tuzatish, gigiyenik, ishlab chiqarish, asosiy, yengil atletika va amaliy gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarning asosiy mazmuni; 3) amaliy mashqlar - yugurish, yurish, uloqtirish, toqqa chiqish, to'siqlarni yengib o'tish. Ularning yordami bilan talabalar asosiy hayotiy ko'nikmalar va qobiliyatlarni o'zlashtiradilar, ularni turli xil sharoitlarda qo'llashni o'rgatishdir. Amaliy mashqlar yordamida harakatlarni umumiy muvofiqlashtirish yaxshilanadi, individual mushak guruhlarini rivojlanadi va mustahkamlanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Kombinatsiyada qo'llaniladigan amaliy mashqlar ko'p qirrali jismoniy rivojlanishning samarali vositalaridan biridir; 4) sakrash ishtirokchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatini yaxshilashning eng yaxshi vositasidir. Ular yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va shuning uchun gimnastikada muhim o'rin egallaydi; 5) gimnastika apparatidagi mashqlar badiiy gimnastikaning asosiy mazmunini tashkil qiladi. Bular turnikda, halqalarda, parallel to'siqlarda, to'sinda, notekis barerlarda mashqlar - badiiy gimnastikaning eng tipik vositalaridir. Ularning asosiy maqsadi harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilashdir. Ushbu



gimnastika apparatlarida mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, kuch, moslashuvchanlik, vestibulyar apparatlar va irodaviy fazilatlarining yuqori darajada rivojlanishi shart.

Qurilmaning dizayn xususiyatlari va qo'llab-quvvatlashning g'ayrioddiy shartlari asosan qo'llarda ushbu mashqlarning sezilarli intensivligini aniqlaydi. Bu apparatlardan tashqari gimnastikada (bir vaqtning o'zida frontal, in-line va boshqa usullarda mashq qilish uchun) ommaviy turdagi apparatlar keng qo'llaniladi. Bularga gimnastika devorlari va skameykalar, arqonlar, narvonlar, shuningdek, katta guruhlarda bir vaqtning o'zida turli mashqlarni bajarish imkonini beruvchi ko'p komplektli jihozlar kiradi; 6) pol mashqlari - akrobatika va xoreografiya elementlari bilan birlashtirilgan turli gimnastika mashqlarining kombinatsiyasi. Bunday kombinatsiyalar sport tasnifida belgilangan talablarga muvofiq tuzilgan. Kompozitsiyaning asosiy maqsadi - muvofiqlashtirish qobiliyatlarini yaxshilash, ritm hissi va harakatlarning go'zalligini rivojlantirish. Zamin mashqlari harakatlar maktabini rivojlantirishning samarali vositasidir. Ular apparatsiz (badiiy gimnastikada) va turli apparatlar bilan (badiiy gimnastikada, ommaviy gimnastika chiqishlarida) bajarilishi mumkin; 7) akrobatika mashqlari turli xil qiyinchiliklarga ega - oddiydan eng murakkabgacha. Muvofiqlashtirish va mushaklarning harakatlanishi jihatidan oddiy mashqlar birinchi kurs gimnastikachilari uchun o'quv dasturiga kiritilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Insonning barcha jismoniy qobiliyatlarini juda yuqori darajada rivojlantirishni talab qiladigan murakkab mashqlar faqat yuqori malakali sportchilar uchun mavjud. Akrobatika mashqlari jismoniy, axloqiy va irodaviy sifatlar, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik, qat'iyat va boshqalarni takomillashtirishning muhim vositasidir. Ular tananing turli pozitsiyalarida kosmosda orientatsiyani rivojlantiradi va vestibulyar apparatni o'rgatishda muhim vositadir. Akrobatik mashqlar polda ham (yakka tartibda, ikkita, uchta va hokazo) va maxsus jihozlarda (trampolin, trampolin, muvozanat nuri) amalga oshiriladi.



Akrobatik mashqlar ikki guruhga bo'linadi: a) dinamik (salto, burilish, salto); b) statik (qo'llab-quvvatlashning qisqartirilgan maydonidagi muvozanat, raf, piramida). Ko'pgina statik va dinamik akrobatik mashqlar badiiy gimnastikada zamonaviy pol mashqlarining asosiy mazmuni bo'lib, apparat mashqlarini o'rganishda yetakchi sifatida ishlatiladi. Qavat mashqlarida yakka akrobatika mashqlari - yelkada, boshda, qo'lda, ko'priklar, bo'linishlar va akrobatik sakrashlar, apparatlarda esa - har xil salto, burilish, tushirish; 8) badiiy va badiiy gimnastika mashqlari turli xil harakatlarni, shu jumladan, raqsni ham o'z ichiga oladi. Ular musiqiy hamrohlik bilan uzviy bog'langan va ishtirokchilarning estetik tarbiyasiga hissa qo'shadi. Ushbu mashqlar ayollar bilan ishlashda qo'llaniladi. Gimnastika mashg'ulotlarida ko'plab muhim ko'nikma va ko'nikmalarni takomillashtirish va mustahkamlash, shu bilan birga, ishtirokchilarning emotsional ohangini oshirish uchun turli xil ochiq havodagi o'yinlar va sport estafetalari keng qo'llaniladi. Yuqoridagi asosiy gimnastika vositalarini, ularning ustun ta'sirini hisobga olgan holda, quyidagi tarzda birlashtirish tavsiya etiladi: a) jismoniy sifatlar va harakat qobiliyatlarini umumiy rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (bu mashqlar, ochiq o'yinlar va estafeta poygalari); b) hayotiy muhim vosita ko'nikmalarini va qobiliyatlarini rivojlantirish (amaliy mashqlar, sakrash); v) harakat qobiliyatlari va irodaviy sifatlarni jadal rivojlantirish va takomillashtirish uchun (pol mashqlari, tayanch mashqlari, gimnastika apparatlarida mashqlar, akrobatik mashqlar va badiiy gimnastika mashqlari). Asosiy gimnastika mashqlarining bunday bo'linishi muayyan pedagogik muammolarni hal qilish uchun ularni tanlashni osonlashtiradi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Gimnastikaning xarakterli uslubiy xususiyatlari 1) inson tanasiga turli xil ta'sirlar. Gimnastika mashqlari yordamida insonning barcha a'zolarining funksiyalari muvaffaqiyatli yaxshilanadi, shuning uchun gimnastika yordamida insonning umumiy jismoniy rivojlanishi va motor qobiliyatini har tomonlama yaxshilash muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin; 2) turli harakatlarni keng qo'llash



organizmning funksional tizimlari va jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, moslashuvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik) har tomonlama va uyg'un rivojlanishiga yordam beradi; 3) inson tanasiga tanlab ta'sir qilish. Mashqlarning keng doirasi insonning individual mushak guruhlariga ta'sir qilish, kuch, moslashuvchanlik, harakatlarni muvofiqlashtirish, sakrash qobiliyati, tezlikni rivojlantirish, nafas olish va inson tanasining boshqa tizimlarini yaxshilash, shikastlangan organlarning funksiyalarini tiklash va kamchiliklarni tuzatishga imkon beradi. ishtirok etganlarning jismoniy rivojlanishida; 4) ta'lim jarayonini qat'iy tartibga solish va jismoniy faoliyatni aniq tartibga solish. O'quv jarayonini tashkil etish turli xil uslubiy usullardan foydalangan holda muayyan o'quv muammolarini ketma-ket hal qilish tamoyiliga bo'ysunadi. Harakatning tempi va amplitudasini o'zgartirish, takrorlash sonini oshirish yoki kamaytirish, boshlang'ich va yakuniy pozitsiyalarni o'zgartirish, og'irliklar va zarbalarni yutuvchi asboblardan foydalangan holda, siz tinglovchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga muvofiq yukni muvaffaqiyatli sozlashingiz mumkin; 5) berilgan topshiriqlarga qarab mashqlardan foydalanishning turli usullari. Masalan: yengil atletikada muayyan usullardan foydalangan holda, yugurish mashqlari yordamida yuqori atletik natijalarga erishish mumkin va shu bilan birga, ma'lum tavsiyalar bilan yugurish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash vositasi sifatida qo'llaniladi. Gimnastika devoridagi mashqlar umumiy rivojlanish va to'g'ri holatni shakllantirish vositasi sifatida ishlatilishi mumkin; 6) mashqlarni uzluksiz murakkablashtirish va kombinatsiyalash imkoniyati; 7) musiqiy hamrohlikning mavjudligi.

Gimnastika inson jismoniy tarbiyasining eng ommabop va qulay vositalaridan biridir. Uning ahamiyati jalb qilinganlarning tanasiga ta'sir qilish samaradorligi, vositalarning mavjudligi va xilma-xilligi bilan belgilanadi. Gimnastika katta salomatlik va gigiyenik ahamiyatga ega. Qadimgi dunyoning taniqli faylasuflaridan biri Plutarx gimnastikaning sog'liq uchun foydasini baholab, gimnastika "tibbiyotning shifobaxsh qismi" ekanligini ta'kidladi.



Tana yagona murakkab tizimdir. Organizmda hujayralar va hujayralararo modda to'qimalarni hosil qiladi, organlar to'qimalardan tuziladi va organlar tizimlarga birlashadi. Barcha hujayralar, to'qimalar, organlar va organlar tizimlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq va bir-biriga ta'sir qiladi. Hujayralar, to'qimalar, organlar va butun organizmning hayotiy faoliyati metabolizmga asoslangan bo'lib, u o'zaro bog'liq ikkita jarayonni o'z ichiga oladi: ozuqa moddalarining so'rilishi (assimilyatsiya) va organik moddalarning parchalanishi (dissimilyatsiya). Hujayra va to'qimalarda ularning tarkibini tashkil etuvchi murakkab moddalar doimo oddiyoqlarga bo'linadi. Shu bilan birga, ular tashqaridan hujayralar va to'qimalarga kiradigan boshqa moddalar tufayli tiklanadi. Hujayralar va to'qimalarda dissimilyatsiya energiya ajralib chiqishi bilan birga keladi, buning natijasida organlar va to'qimalarda barcha jarayonlar (mushaklarning qisqarishi, yurak faoliyati, miya faoliyati va boshqalar), shu jumladan, assimilyatsiya sodir bo'ladi. Metabolizmga asoslangan organizmning hayotiy faoliyati jarayonida turli organlar va organ tizimlari o'rtasida yaqin aloqalar va o'zaro ta'sirlar o'rnatiladi. Keling, skelet mushaklari misolida ushbu pozitsiyani ko'rib chiqaylik. Metabolizm boshqa organlarda bo'lgani kabi mushaklarda ham sodir bo'ladi. Bo'lajak mutaxassis shaxsining jismoniy madaniyatini shakllantirishni jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali o'z holatini oqilona to'g'rilash qobiliyatisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Harakatlar shaxsning rivojlanishi va shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Tana o'zgaruvchan tashqi ta'sirlar ostida doimiy ichki muhitni saqlash qobiliyatini oshiradi: harorat, barometrik bosim, havo namligi, quyosh va kosmik radiatsiya va boshqalar. rivojlanayotgan yo'nalishning motor naqshlari kuzatilsa. Jismoniy tarbiya ta'sirida inson tanasi atrof-muhit omillarining turli ko'rinishlariga moslashadi, organizmning zahiraviy imkoniyatlarini va jismoniy ish faoliyatini oshiradi. Bioimpedansometriya usuli bugungi kunda turli zonlarda tananing qismlarining elektr qarshiligini o'lchash orqali tananing tarkibiy qismlarini diagnostika qilishning zamonaviy usuli hisoblanadi. Bu tananing kaloriya iste'molini aniqlash uchun javob beradi. Barcha ma'lumotlar maxsus kompyuter dasturi tomonidan qayta ishlanadi va



turli kasalliklarga tashxis qo'yish, shuningdek, to'g'ri davolash usulini tanlash uchun ishlatiladi. Ushbu diagnostika usuli yordamida siz quyidagilarni aniqlashingiz mumkin: 1. Tanadagi suyuqlik miqdori. Hujayra ichidagi, shuningdek, hujayralararo va hujayradan tashqari suyuqlik hajmini aniqlaydi. Hujayralararo suyuqlik ko'rsatkichi tanada shish bor-yo'qligini, suyuqlik saqlanib qolganligini aniqlashga imkon beradi. Agar hujayralararo suyuqlik, ya'ni qon va limfa miqdori me'yordan past bo'lsa, bu qonning qalinlashishini yoki siz etarli darajada ichmasligingizni ko'rsatadi, ayniqsa jismoniy faoliyatga duchor bo'lsangiz. Odatda, tanadagi suyuqlik miqdori tana vaznining 45-60% ni tashkil qiladi. 2. Asosiy metabolism tezligi (bazal metabolism). Bu tana dam olishda kuniga yoqadigan kaloriyalar soni. Bu kaloriyalar hayot uchun zarurdir va tana ularni har qanday holatda ham, jismoniy faolmi yoki yo'qmi, "eydi". Bu raqam har bir kishi uchun individualdir, u qanchalik baland bo'lsa, energiyani tezroq sarflaysiz; U qanchalik past bo'lsa, to'g'ri ovqatlanish bilan ham ortiqcha vazn olish ehtimoli ko'proq. 3. Mushak massasi (tanadagi umumiy mushak massasi). Noto'g'ri ovqatlanish, noto'g'ri ovqatlanish va turmush tarzi bilan, yog 'o'rniga, odam mushak massasini yo'qotadi (bundan tashqari, u yog'ga qaraganda ancha oson ketadi), vazn kamayadi, ammo bu siz orzu qilgan vazn yo'qotish emas. Sog'lom tanada mushak massasi umumiy hajmning 30-40% ni tashkil qiladi. 4. Yog 'massasi (tanadagi yog' miqdori). Hamma yog'lar ortiqcha emas. U metabolik jarayonlar, issiqlik izolatsiyasi va saqlanadigan energiya uchun kerak. Ayollar uchun optimal yog 'darajasi 20-29,9%, erkaklar uchun - umumiy vaznning 10-19,9%. 3.5. Jismoniy tayyorgarlikni baholash usullari. Jismoniy tayyorgarlik - bu shaxsning kasbiy yoki sport faoliyatini o'zlashtirishi yoki bajarishi uchun zarur bo'lgan harakat harakatlarini bajarishda erishilgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir. Jismoniy rivojlanish parametrlarini aniqlashdan tashqari, O'zbekiston Federatsiyasida monitoring tartibi jismoniy salomatlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini ham o'z ichiga oladi. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi turli darajadagi uslubiy tavsiyalarni hisobga olgan holda amalga oshirilgan test topshiriqlari yordamida aniqlandi. Jismoniy tayyorgarlik



insonning asosiy vosita sifatlarining rivojlanish darajasini tavsiflaydi, ular 5 asosiy turga bo'linadi: kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, chaqqonlik. Ular inson tanasining morfofunktsional imkoniyatlari bilan belgilanadi, buning natijasida uning jismoniy faolligi mumkin, shuningdek, uning jismoniy salomatligi ko'rsatkichlari hisoblanadi. —Harakatda 100 m yugurishli testi (tezlikni aniqlash uchun). Yassi yuzada 100 metrli uchastka o'lchanadi. Yordamchi nol belgisiga qo'yilib, davom etish signalini bajaradi. Yordamchining buyrug'i bilan "Diqqat!" - mavzu "Marsh!" buyrug'i bilan yuqori boshlang'ich pozitsiyasini egallaydi. - nolga qadar maksimal tezlikni ko'tarib, sekin uchishni boshlaydi. Unga erishgandan so'ng, u tezlikni oshiradi va 100 metrlik masofani oxirigacha ushlab turadi. Jismoniy tarbiyada gimnastika alohida o'rin tutadi, bu umumiy jismoniy rivojlanish va insonning asosiy harakat qobiliyatlarini yaxshilashni ta'minlaydi. Gimnastika muayyan pedagogik muammolarni eng muvaffaqiyatli hal qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadigan turli xil mashqlar bilan ajralib turadi.

Gimnastikaning turli turlari bo'yicha mashg'ulotlar eng muhim vazifalardan biri – jismonan baquvvat yosh avlodni jismoniy va ma'naviy quvvatni uyg'un rivojlantirishni ta'minlashga xizmat qilmoqda. Gimnastika - bu maxsus tanlangan jismoniy mashqlar tizimi mashqlar, mustahkamlash uchun foydalaniladigan uslubiy texnika salomatlik, uyg'un jismoniy tarbiya va insonning harakat qobiliyatini yaxshilash, uning kuchi, chaqqonligi, tezligi, chidamliligi, moslashuvchanligi haqida bilim. Insonni takomillashtirishning deyarli barcha jihatlarini va usullarini ochib beradigan o'qitish metodikasi jismoniy tarbiya va sport tayyorlash sohasidagi mutaxassisning kasbiy o'sishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Taklif etilayotgan uslubiy tavsiyalar mazmuni quyidagi fundamental tushunchalarni o'z ichiga oladi: jismoniy madaniyat umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi sifatida, uning o'rni, turlari, ijtimoiy mohiyati va vazifalari; jismoniy mashqlar jismoniy qobiliyatlarni, organlar va tizimlarni rivojlantirish, harakat qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirish uchun foydalaniladigan jismoniy madaniyatning asosiy o'ziga xos vositasi sifatida; vosita harakatlarini o'rganish uchun asos sifatida



ko'nikma va ko'nikmalarni shakllantirish naqshlari; vosita qobiliyatlari insonning vosita faoliyatining namoyon bo'lish imkoniyatini belgilaydigan tananing morfo-funksional xususiyatlari majmuasi sifatida; jismoniy faoliyat va dam olish vosita qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos bo'ladi.

XULOSA

O'qitish usullarida asosiy g'oyalar sifatida tushuniladigan prinsiplar katta ahamiyatga ega bo'lib, ularga rioya qilish maqsadga eng yaxshi erishishga yordam beradi. Pedagogikadagi prinsiplar atamasi ta'lim qonuniyatlarini aks ettiruvchi eng muhim qoidalarni anglatadi. Ular o'qituvchi va talabaning faoliyatini eng kam kuch va vaqt sarflab, ko'zlangan maqsad sari yo'naltiradi. Prinsiplarning amaliy ahamiyati shundaki, ular sinov va xato yo'lini istisno qilgan holda ko'zlangan maqsadga borishga imkon beradi va ularni amalga oshirishning asosiy qoidalarini belgilaydi. Ijtimoiy, umumiy pedagogik va o'ziga xos tamoyillar mavjud: Jismoniy madaniyatdagi umumiy ijtimoiy tamoyillar asosiy tamoyillarda aks ettiriladi, ularga muvofiq barcha jismoniy tarbiya amaliyoti amalga oshiriladi. Bu tamoyillar tarbiyaning barcha tomonlari (aqliy, estetik, mehnat, jismoniy) birligini kafolatlaydi; shifobaxsh ta'sirni ta'minlash, salomatlikni mustahkamlash va ishlashni ta'minlash. Mahalliy jismoniy madaniyat tizimining asosiy ijtimoiy tamoyillari: 1. Sog'lomlashtirishga yo'naltirish tamoyili. Ushbu tamoyil quyidagilarni nazarda tutadi: a) jismoniy tarbiya vositalari va usullarini tanlashda, birinchi navbatda, ularning sog'liq uchun ahamiyatini hisobga olish; b) jismoniy faoliyatning ishtirokchilarning imkoniyatlariga muvofiqligi; v) tizimli tibbiy-pedagogik nazoratni amalga oshirish. 2. Shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishi tamoyili. Bu tamoyil quyidagilarni nazarda tutadi: a) jismoniy tarbiyaning boshqa ta'lim turlari (aqliy, mehnat, axloqiy va boshqalar) bilan bog'lanishi; b) jismoniy qobiliyatlarni muvofiqlashtirilgan va mutanosib ravishda rivojlantirish, ko'p qirrali harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish va maxsus bilimlarni rivojlantirish.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni



- o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
2. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari". O'quv qo'llanma "Tafakkur bo'stoni" nashriyoti Toshkent 2012 y.
 3. Arjan EgGES, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
 4. Rasulov O.T. "Basketbol" Darslik. Toshkent 1998 y.
 5. Pavlov Sh., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.
 6. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" darslik-"Fan va texnologiya" nashriyoti Toshkent-2012 y.
 7. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
 8. A.A.Pulatov, F.V.Ganieva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" darslik: Sano-standart nashriyoti Toshkent-2017 y.
 9. Miraxmedov F.T., Ibragimov A.T. "Voleybol" uslubiy qo'llanma TDPU nashriyoti Toshkent 2017 y.
 10. Sh.K.Pavlov, O.X.Abdalimov, Z.Yusupov "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" darslik-"Fan va texnologiya" nashriyoti Toshkent-2017 y