

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING ASOSIY HARAKAT TURLARI VA ULARNING QO'LLANILISHI

Ismoilova Sabina Erkin qizi

Termiz davlat universiteti

Ijtimoiy fanlar fakulteti

Maktabgacha ta'lim psixologiyasi va

pedagogikasi yo'nalishi talabasi

sabinaismoilova2000@gmail.com

+998944696663

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6787035>

ARTICLE INFO

Received: 28th May 2022

Accepted: 02nd June 2022

Online: 05th June 2022

KEY WORDS

yetuk, barkamol, o'yin, mashg'ulot, didaktik, harakat.

ABSTRACT

Bilamizki, maktabgacha yoshdagi bolalar juda serharakat bo'ladi. Ular turli xildagi harakatlarni ko'p bajarishadi. Ushbu maqolada maktabdagi yoshlarning asosiy harakat turlari haqida so'z boradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. O'rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko'nikmalari ko'lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'liq holda ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

Besh-olti yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib yetish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayyorgarlik bo'ladi, shuning uchun, og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi.

Maktabgacha ta'lim muassaslari uchun yaratilgan ta'lim-tarbiya dasturi, Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablariga muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari: bastketbol, futbol, sport elementlari va hokazolarni egallaydilar.

Yurish va yugurish mashqlari. Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoqlar harakatlanayotganda muvozanat yaxshi saqlagan holda yengil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Bolalar katta maktabgacha yoshda bir yo'nalishda hamda bir me'yorda yurish va yugurish ko'nikmasini egallay biladilar. Bolalar olti yoshga yetganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo'ladilar. Yurish va yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta murakkablashtirib



borishdan foydalaniladi. Tarbiyachi katta guruhda yurish va yugurishni navbatmanavbat o'rgatib boradi, bunda topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtirib boradi, hamda bajarilayotgan mashqning texnikasiga talablar qo'yadi. Masalan, tizzalarni baland ko'tarib yurish mashqini o'zlashtirib olishni anchagina qiyin desa bo'ladi. Yurishning ushbu ko'rinishida qadamlar qisqa harakatlar aniq, avvaliga oyoqning oldingi qismi uchi, so'ngra oyoq to'liq qo'yiladi. Tizzalarni baland ko'tarib yugurishda tizzadan bukilgan oyoq to'g'ri burchak darajasiga ko'tariladi va yerga yumshoq qo'yiladi, ammo oyoq uchi shahdam harakat bilan qo'yiladi.

Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish, harakat bir oz sekinlatilishi bilan karakterlanadi. Bunda qo'l va oyoq odatdagidek o'zaro muvofik, harakat qilib oldin oyoq to'voni qo'yilib, uchiga o'tiladi. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik bilan yugurish (20 m masofaga) taklif qilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokisimon yugurish beriladi va, nihoyat, chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o'rtacha sur'atda 2.5 daqiqa davomida muntazam yugurish qo'llaniladi.

Sakrash mashqlari. Katta maktabgacha yoshida sakrashga oid mashqlar anchagina ko'payadi. Yerdan anchagina kuchli itarilish, ko'lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi.

Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o'rinda mashqlar miqdorini ham oshirish

mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e'tiborni ko'proq qaratish lozim. Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg'amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o'rgatilib boriladi.

Uloqtirish mashqlari. Olti yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar, bu ularning turli topshiriqlarni o'zlashtirib olishlariga yordam beradi: nishonga aniq tekkinga oladi, qo'lni shiddat bilan harakatlantirib, to'g'ri dastlabki holatni egallab, to'pni uzoqqa ota oladi. To'p tashlab berishda, to'pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda tashlab bera oladilar, uchib kelayotgan to'pga tomon gavda holatini o'zgartirib, qo'llarini cho'za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi.

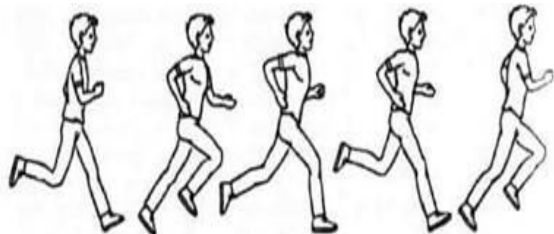
Muvozanatni saqlash mashqlari. Ma'lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo'lib hisoblanadi. Katta maktabgacha yoshda muvozanat saqlashni turli tuman mashqlar vositasida takomillashtirib borish davom ettiriladi.

Muvozanat saqlash funksiyasining kechikishi yoki yetarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur'atiga, me'yoriga ta'sir ko'rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli bolalarda mushak tonusi muvofiqligining yetarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Katta guruhlarda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi. Bunda topshiriqlar turli narsalar

bilan bajariladi. Muvozanatni saqlashni rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir joyga to'plashni, diqqat- e'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuv ostida o'tkazish va zarur hollarda ayrim bolalarga yordam berish hamda ularni asrabavaylash lozim.

Tirmashib chiqish mashqlari. Tirmashib chiqish mashqlari bajarilayotganda turli guruh mushaklari ishga solinadi. Katta guruhda topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila boshlaydi. Ilgari o'rganib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika devoriga sur'atni o'zgartirgan holda chiqish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o'tish hamda zinapoyalar orasidan o'tish taklif qilinadi va boshqalar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bolalarga



Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan Davlat talablariga muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari: bastketbol, futbol, sport elementlari va hokazolarni egallaydilar.

Yurish va yugurish mashqlari. Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va o'qlar harakatlanaётganda

mo'ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. O'rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko'nikmalari ko'lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'liq holda ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

Besh-olti yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib yetish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayèrgarlik bo'ladi, shuning uchun, og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish yordamida

maktabgacha èshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi.

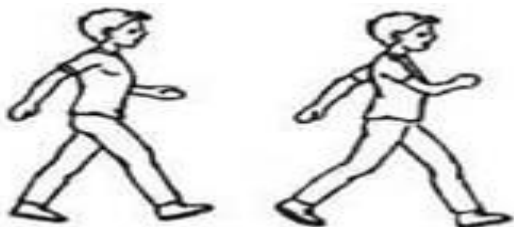
Maktabgacha ta'lim muassaslari uchun yaratilgan ta'lim-tarbiya dasturi,

muvozanat yaxshi saqlagan holda yengil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Bolalar katta maktabgacha yoshda bir yo'nalishda hamda bir me'yorda yurish va yugurish ko'nikmasini egallay biladilar.

Bolalar olti yoshga yetganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo'ladilar. Yurish va yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin

murakkablashtirib borishdan foydalaniladi.

Tarbiyachi katta guruhda yurish va yugurishni navbatma-navbat o'rgatib boradi, bunda topshiriqlarni asta-sekin



anchagina qiyin desa bo'ladi. Yurishning ushbu ko'rinishida qadamlar qisqa harakatlar aniq, avvaliga o'eqning oldingi qismi uchi, so'ngra oyoq to'liq qo'yiladi. Tizzalarni baland ko'tarib

yugurishda tizzadan bukilgan oyoq to'g'ri burchak darajasiga ko'tariladi va yerga yumshoq qo'yiladi, ammo o'eq uchi shahdam harakat bilan qo'yiladi.

Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish, harakat bir oz sekinlatilishi bilan harakterlanadi. Bunda qo'l va oyoq

murakkablashtirib boradi hamda bajarila'etgan mashqning texnikasiga talablar qo'yadi.

Masalan, tizzalarni baland ko'tarib yurish mashqini o'zlashtirib olishni

odatdagidek o'zaro muvofiq, harakat qilib oldin o'eq to'voni qo'yilib, uchiga o'tiladi.

Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik bilan yugurish (20 m masofaga) taklif kilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokisimon yugurish beriladi va, nihoyat, chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o'rtacha sur'atda 2.5 daqiqa davomida muntazam yugurish qo'llaniladi.



Sakrash mashqlari. Katta maktabgacha yoshida sakrashga oid mashqlar anchagina ko'payadi. Yerdan anchagina kuchli itarilish, ko'lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning

barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi.

Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o'rinda mashqlar miqdorini ham oshirish mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e'tiborni ko'proq qaratish lozim.



Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg'amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o'rgatilib boriladi.

Uloqtirish mashqlari. Olti yoshga qadam qo'yg'an bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar, bu ularning turli topshiriqlarni o'zlashtirib olishlariga èrdam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo'lini shiddat bilan harakatlantirib, to'g'ri dastlabki holatni egallab, to'pni uzoqqa ota oladi. To'p tashlab berishda, to'pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda tashlab bera oladilar, uchib kelaètgan to'pga tomon gavda holatini o'zgartirib, qo'llarini cho'za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi.

Muvozanatni saqlash mashqlari. Ma'lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo'lib hisoblanadi. Katta maktabgacha èshda muvozanat saqlashni turli tuman mashqlar vositasida takomillashtirib borish davom ettiriladi.

Muvozanat saqlash funksiyasining kechiqishi èki yetarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur'atiga, me'yoriga ta'sir ko'rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli bolalarda mushak tonusi muvofiqligining yetarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi.

Katta guruhlarda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi. Bunda topshiriqlar turli narsalar bilan bajariladi. Muvozanatni saqlashni

rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir joyga to'plashni, diqqat- e'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuvi ostida o'tkazish va zarur hollarda ayrim bolalarga èrdam berish hamda ularni asrabavaylash lozim .

Tirmashib chiqish mashqlari. Tirmashib chiqish mashqlari bajarilayotganda turli guruh mushaklari ishga solinadi. Qatta guruhda topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila boshlaydi. Ilgari o'rganib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika devoriga sur'atni o'zgartirgan holda chiqish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o'tish hamda zinapoyalar orasidan o'tish taklif qilinadi va boshqalar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bolalarga mo'ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi.

2 Bolalarda hayotiy xarakat ko'nikmalarini shakillantirish

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus bilimlarini egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lim ham tarbiya amalga oshiriladi. Bundan o'rgatishning asosiy fani bo'lib o'zaro bog'langan harakat tizimini o'z ichiga oluvchi ratsional harakat faoliyatlari hisoblanadi. Biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlarini oshirish va rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash va hokazolar bilan



bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarini oshirish sodir bo'ladi. Harakat faoliyatlariga turli va konkret vazifalarni hal etgan holda o'rgatiladi.

Ko'pgina holda quyidagilarga olib kelinadi:

1. Harakatning dastlabki maktabini ta'minlash, ya'ni harakat faoliyatini murakkab shakllari uchun dastlabki bazani yaratgan harakat apparatining asosiy bo'g'inlarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish. Masalan yuqori stardan chiqish.

2. "Yordamchi" mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlar qobiliyatlarni rivojlanishiga ta'sir etuvchi vositalar sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish. Masalan: har-xil usulda balandlikka sakrash- plankasiz oyoqlarni har-xil ketma-ketli harakatlari

3. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarda zarur bo'lgan asosiy

harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtiruvning kerakli darajaga olib borish. 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 foyiatlarni 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, deysinish) boshqa hollarda esa tayyorlov vazifasidan foydalaniladi, (masalan: tebranish va engashgan holda tayanch holatga o'tish), ayrim hollarda 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.

Xarakter 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 xarakterlarini 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

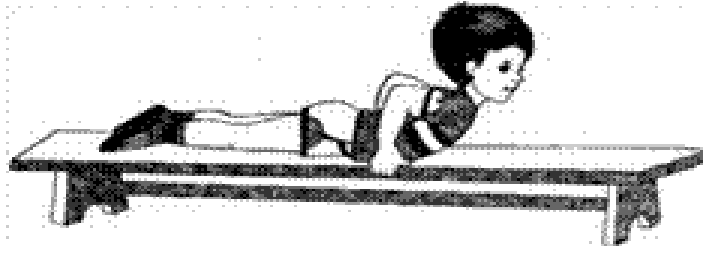
xarakterda bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar umumiy malakaga aylanmaydi. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish bu har xil ko'nikmalarga xos xususiyat bo'lib qoladi.

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 ko'nikma va 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 ehtiyoj 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.

References:

1. Salomova R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T., 2014.
2. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi -T.:Iqtisod-moliya, 2008.
3. "Sog'lom bola yili" davlat dasturi. -T.: 2014.
4. "Ilk qadam " Davkat dasturi T., 2018.
5. Fayzullayeva M. va boshqalar. Sog' tanda-sog'lom aql. -T., 2014.
6. Usmonxo'jayev T. va boshqalar. 500 harakatli o'yinlar. -T.: Yangi asr avlodi, 2014
7. Djamilova N.N, Sharipova M.X "Jismoniy tarbiya" metodikasi moduli bo'yicha o'quv uslubiy qo'llanma -T.,2018