JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

O‘QUVCHI-QIZLARDA TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH

Abdusattarova Zarina Kambar qizi,
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Toshkent shahri
zarinabdusattarova@gmail.com

Mazkur maqolada o‘quvchi- qizlarda tezkorlik sifatini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanishning ilmiy-uslubiy jihatlari yoritilgan. Ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlili asosida o‘quvchi-qizlarning yosh xususiyatlariga mos hamda tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlar tanlab olindi. O‘yinlar signalga tez javob berish, harakatni tez boshlash, yugurish tezligi va harakat tezligi kabi yo‘nalishlar bo‘yicha tizimlashtirildi. Shuningdek, tanlangan o‘yinlarni jismoniy tarbiya darsining asosiy qismida qo‘llash imkoniyatlari, ularning tavsiya etiladigan davomiyligi hamda qo‘shimcha jismoniy ta’siri metodik jihatdan tavsiflandi.

Kalit so‘zlar: *tezkorlik, harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, yugurish tezligi, jismoniy sifatlar, koordinatsiya, harakat tezligi.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ШКОЛЬНИЦ

В статье освещены научно-методические аспекты использования подвижных игр для развития быстроты у школьниц. На основе анализа научной и методической литературы отобраны подвижные игры, соответствующие возрастным особенностям школьниц и направленные на развитие быстроты. Игры систематизированы по таким направлениям, как быстрота реакции на сигнал, быстрота начала движения, скорость бега и скорость движений. Также дана методическая характеристика возможностей применения отобранных игр в основной части урока физической культуры, рекомендуемой продолжительности их проведения и дополнительного воздействия на физические качества учащихся.

Ключевые слова: *быстрота, подвижные игры, физическое воспитание, физическая активность, скорость бега, физические качества, координация, скорость движений.*

THE USE OF ACTIVE GAMES IN DEVELOPING SPEED ABILITIES IN SCHOOLGIRLS

This article examines the scientific and methodological aspects of using active games to develop speed abilities in schoolgirls. Based on an analysis of scientific and methodological literature, active games appropriate to the age characteristics of schoolgirls and aimed at developing speed abilities were selected. The games were systematized according to rapid response to signals, quick initiation of movement, running speed, and movement speed. The article also provides methodological characteristics of their use in the main part of physical education lessons, recommended duration, and additional effects on students’ physical abilities.

Keywords: *speed abilities, active games, physical education, physical activity, running speed, physical abilities, coordination, movement speed.*

Kirish. Bugungi kunda umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish jismoniy tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida qizlarning jismoniy rivojlanishida yuz beradigan o‘zgarishlar mashg‘ulot vositalarini maqsadli tanlashni talab etadi. Shu jihatdan tezkorlik sifatini rivojlantirish o‘quvchi- qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlik insonning tashqi ta’sirlarga qisqa vaqt ichida javob qaytarishi hamda harakatlarni yuqori sur’atda bajara olish imkoniyatini ifodalovchi jismoniy sifatdir. Uning asosiy namoyon bo‘lish shakllariga

harakat reaksiyasining tezligi, yakka harakatni bajarish tezligi, harakatni tez boshlash qobiliyati hamda harakatlar chastotasi kiradi. Ushbu ko‘rsatkichlar o‘zaro bog‘liq bo‘lsa-da, ularning namoyon bo‘lishi va rivojlanish darajasi bir xil kechmaydi [1; 2].

Tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanishi yoshga bog‘liq holda notekis kechadi. Maktab yoshida mazkur sifat ko‘rsatkichlari sezilarli darajada rivojlanishi mumkin, biroq 14–15 yoshga kelib ayrim tezkorlik ko‘rsatkichlarining o‘sish sur’ati asta-sekin barqarorlasha boshlaydi [3; 4]. N.V. Maryina va V.Yu. Karpov tomonidan 10–15 yoshli qizlarda olib borilgan tadqiqotlarda ham tezkorlik ko‘rsatkichlarining yoshga bog‘liq o‘zgarishi notekis kechishi aniqlangan. Xususan, 14 yoshda ayrim tipologik guruhlardagi qizlarda 30 metrga yugurish natijalari va maksimal yugurish tezligida ishonchli o‘sishlar qayd etilgan [5].

Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa muddat davomida maksimal yoki maksimalga yaqin sur’atda bajariladigan mashqlar, qisqa masofaga yugurish, tezlanishlar, estafetalar, signal asosidagi mashqlar, shuningdek, o‘yin va musobaqa metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunda mashqlar charchoq ta’sirida harakat tezligi pasayib ketmaydigan muddatda bajarilishi va takrorlashlar orasida yetarli dam olish ta’minlanishi lozim [2; 6]. Harakatli o‘yinlarning o‘zgaruvchan vaziyat, tezkor qaror qabul qilish va faol harakatni talab etishi ularni o‘quvchi- qizlarda tezkorlik sifatini rivojlantirish vositasi sifatida maqsadli tanlash va tizimlashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali tezkorlik sifatining mazmuni, uning namoyon bo‘lish xususiyatlari, o‘quvchi- qizlarda rivojlanish jihatlari hamda jismoniy tarbiya jarayonida uni rivojlantirish vositalari o‘rganildi. Qiyosiy tahlil asosida turli manbalarda keltirilgan harakatli o‘yinlarning mazmuni va bajarilish xususiyatlari o‘zaro taqqoslandi. Umumlashtirish usuli yordamida esa tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlarni tanlash va tizimlashtirishning asosiy mezonlari belgilandi.

Harakatli o‘yinlarni saralashda o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasi, o‘yinning harakat mazmuni hamda uni jismoniy tarbiya darsida tashkil etish imkoniyatlari hisobga olindi. Shuningdek, o‘yinlarda signalga tez javob berish, harakatni tez boshlash, qisqa masofada tez yugurish, yo‘nalishni o‘zgartirish va o‘zgaruvchan vaziyatlarda tezkor harakat qilish kabi elementlarning mavjudligiga alohida e’tibor qaratildi.

Tadqiqot doirasida ilmiy-uslubiy manbalarda keltirilgan harakatli o‘yinlar mazmunan tahlil qilinib, o‘quvchi- qizlarda tezkorlik sifatining turli ko‘rinishlarini namoyon etishga imkon beruvchi o‘yinlar saralandi. Tanlangan o‘yinlar harakat reaksiyasi tezligi, harakatni tez boshlash, yugurish tezligi va harakatlar tezligi kabi yo‘nalishlar bo‘yicha tizimlashtirildi. Shu bilan birga, ularni jismoniy tarbiya darsining qaysi qismida qo‘llash maqsadga muvofiqligi, tavsiya etiladigan davomiyligi hamda tezkorlik bilan birga namoyon bo‘ladigan koordinatsiya va chaqqonlik kabi jismoniy qobiliyatlar ham hisobga olindi.

Mazkur yondashuv asosida tanlangan harakatli o‘yinlar o‘quvchi- qizlarning yosh va jismoniy imkoniyatlariga mosligi, bajarilishining tushunarliligi hamda tezkorlikni rivojlantirish vazifasiga yo‘naltirilganligi jihatidan guruhlashtirildi. Natijada keyingi tahlil uchun tezkorlikning muayyan ko‘rinishlariga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlar majmuasi shakllantirildi.

Natijalar va muhokama. Harakatli o‘yinlarni tanlashda mashg‘ulotning vazifasi bilan birga o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasini hisobga olish muhimdir. Yuqori sinf o‘quvchilari uchun sport turlariga xos harakat elementlarini o‘z ichiga olgan o‘yinlardan foydalanish, mavjud harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish hamda jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishga yo‘naltirilgan topshiriqlarni tanlash maqsadga muvofiq. Bunda o‘yin mazmuni o‘quvchilarning imkoniyatlariga mos, qoidalari tushunarli va bajariladigan harakatlar jismoniy tarbiya darsining asosiy vazifalari bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan harakatli o‘yinlarni tanlashda ularning harakat mazmuniga alohida e’tibor qaratish talab etiladi. Chunki har bir o‘yin tezkorlikning barcha ko‘rinishlariga bir xil darajada ta’sir ko‘rsatmaydi. Signalga javoban harakat boshlanadigan o‘yinlar, avvalo, harakat reaksiyasi tezligi va tez start olish bilan bog‘liq bo‘lsa, qisqa masofani yuqori sur’atda bosib o‘tish talab qilinadigan o‘yin va estafetalar yugurish tezligining namoyon bo‘lishiga ko‘proq imkon yaratadi. To‘p bilan bajariladigan hamda vaziyat tez-tez o‘zgarib turadigan o‘yinlarda esa tezkor harakat qilish bilan bir qatorda koordinatsiya va chaqqonlik ham namoyon bo‘ladi.

Tezkorlikni rivojlantirishda signalga tez javob berish, harakatni tez boshlash va qisqa masofada tez yugurishni talab qiladigan harakatli o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Metodik manbalarda ayrim harakatli o‘yinlarning pedagogik vazifasi bevosita tezlik reaksiyasini tarbiyalash sifatida ko‘rsatilgan, estafetalarda esa tezkorlik vazifasi tez yugurish orqali hal etilishi qayd etilgan. Shu sababli o‘yinlarni

tanlashda faqat ularning qiziqarliligi emas, balki bajariladigan harakatlarning tezkorlikni rivojlantirish vazifasiga mos kelishi asosiy mezonlardan biri sifatida qaralishi lozim.

Harakatli o‘yinlarning yana bir muhim xususiyati shundaki, ularda o‘quvchi oldindan belgilangan harakatni bajarish bilan cheklanib qolmaydi. O‘yin vaziyatining o‘zgarishi, signal, raqib yoki jamoadoshlarning harakatlari o‘quvchidan vaziyatni tez baholash va unga mos harakatni qisqa vaqt ichida bajarishni talab qiladi. Ayniqsa, quvlash, qochish, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘pni egallash yoki uzatish kabi elementlar mavjud o‘yinlarda harakat reaksiyasi va harakat tezligi birgalikda namoyon bo‘ladi. Shu jihatdan harakatli o‘yinlardan jismoniy tarbiya darslarida foydalanish tezkorlik mashqlarini turli harakat vaziyatlari bilan uyg‘unlashtirish imkonini beradi.

O‘quvchi- qizlarda tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan o‘yinlarni tashkil etishda yuklamaning davomiyligi va dam olish oralig‘ini ham hisobga olish zarur. Tezkorlik mashqlarining samarali bajarilishi harakat sur’atining yuqori darajada saqlanishiga bog‘liq bo‘lganligi sababli, o‘yin davomida kuchli charchoq yuzaga kelishi harakat tezligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois tezkorlikka yo‘naltirilgan o‘yinlarni darsning asosiy qismining boshida, o‘quvchilar hali kuchli charchamagan sharoitda tashkil etish maqsadga muvofiq. O‘yin davomiyligi esa uning mazmuni, ishtirokchilar soni va bajariladigan harakatlarning shiddatiga qarab belgilanadi.

Shuningdek, o‘quvchi- qizlar uchun o‘yinlarni tanlashda murakkabligi asta-sekin oshib boradigan topshiriqlardan foydalanish muhim. Dastlab signalga tez javob berish va qisqa masofada tez harakatlanishga asoslangan sodda o‘yinlardan foydalanib, keyinchalik yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘p bilan harakatlanish, raqib harakatiga moslashish hamda bir nechta harakat vazifalarini birgalikda bajarishni talab qiladigan o‘yinlarga o‘tish mumkin. Bunday ketma-ketlik o‘yin mazmunini o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga moslashtirish va tezkorlikning turli ko‘rinishlarini izchil rivojlantirishga yo‘naltirish imkonini beradi.

Tezkorlik sifatining namoyon bo‘lish xususiyatlari hamda o‘quvchi- qizlarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish asosida signalga tez javob berish, tez start olish, qisqa masofada tez yugurish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish va to‘p bilan tezkor harakatlarni bajarishni talab qiluvchi harakatli o‘yinlar tanlab olindi [7; 8; 9].

1. “Mutloq hushyor yoki mayda oyna”. O‘yinchilar doira bo‘ylab joylashadilar, boshlovchi esa doira markazida turib turli harakatlarni bajaradi. O‘yinchilar boshlovchining harakatlarini diqqat bilan kuzatib, ularni imkon qadar tez va aniq takrorlashlari kerak. Boshlovchi harakatlarni kutilmaganda almashtirib turadi, o‘yinchilar esa yangi harakatga tezda moslashadilar. Harakatni kech bajargan yoki xato qilgan o‘yinchiga jarima ochkosi beriladi. O‘yin yakunida eng kam xato qilgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

2. “Ovchilar va o‘rdaklar”. O‘yinchilar ikki guruhga: “ovchilar” va “o‘rdaklar”ga bo‘linadilar. “O‘rdaklar” belgilangan maydon ichida joylashadi, “ovchilar” esa uning tashqarisida turadilar. Signal berilgach, ovchilar to‘pni bir-biriga uzatib, qulay vaziyatda o‘rdaklarga to‘p bilan tegishga harakat qiladilar. O‘rdaklar to‘pdan qochish, tez yugurish va yo‘nalishni o‘zgartirish orqali o‘zlarini himoya qiladilar. Belgilangan vaqt tugagach yoki barcha o‘rdaklarga to‘p tekkach, jamoalar o‘rin almashadilar; vazifani qisqa vaqtda bajargan jamoa g‘olib bo‘ladi.

3. “Uchuvchi to‘p”. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linib, belgilangan maydonda joylashadilar. Signal berilgach, to‘pni egallagan jamoa uni o‘z a’zolari o‘rtasida tez uzatib, imkon qadar uzoq vaqt o‘zida saqlashga harakat qiladi. Raqib jamoa esa uzatilayotgan to‘pni egallashga intiladi. To‘pni olgan o‘yinchi bo‘sh turgan jamoadoshini tez topishi va uzatishni kechiktirmasdan bajarishi kerak. Belgilangan vaqt davomida topshiriqni aniqroq bajargan yoki ko‘proq muvaffaqiyatli uzatish amalga oshirgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

4. “Raqamingni eslab qol”. O‘yinchilar teng sonli jamoalarga bo‘linib, qatorlarda joylashadilar va har bir ishtirokchiga raqam beriladi. Rahbar biror raqamni kutilmaganda aytadi. Shu raqamga ega o‘yinchilar signalni eshitishi bilan tezda yugurib chiqib, oldindan belgilangan joy yoki belgini aylanib, o‘z qatoriga qaytadilar. Birinchi bo‘lib o‘z joyiga qaytgan o‘yinchi jamoasiga ochko olib keladi. O‘yin turli raqamlarni chaqirish orqali bir necha marta davom ettiriladi va ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

5. “Ehtiyot bo‘l”. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linib, belgilangan chiziqlar ortida bir-biriga qarama-qarshi joylashadilar. Signal berilgach, bir jamoa o‘yinchilari raqib tomonga oldinga harakatlanadilar. Rahbarning navbatdagi signali bilan ular tezda burilib, o‘z marrasi tomon yuguradilar, ikkinchi jamoa esa ularni quvib yetib, marraga yetmasdan tegishga harakat qiladi. Marraga yetib olgan o‘yinchilar ushlanmagan hisoblanadi. Keyingi urinishda jamoalar vazifalarini almashtiradilar va ko‘proq raqib o‘yinchisiga tegishga muvaffaq bo‘lgan jamoa g‘olib bo‘ladi.

6. “Katta aylanma estafeta”. O‘yinchilar teng sonli jamoalarga bo‘linib, start chizig‘i ortida qator bo‘lib turadilar. Har bir jamoaning birinchi ishtirokchisiga estafeta tayoqchasi beriladi. Signal berilgach, birinchi o‘yinchi yuqori start holatidan yugurishni boshlaydi, belgilangan yo‘nalish bo‘ylab masofani tez

bosib o‘tib, qaytgach estafeta tayoqchasini navbatdagi o‘yinchiga uzatadi. Shu tartibda jamoaning barcha a’zolari vazifani bajaradilar. Estafetani qoidaga rioya qilgan holda birinchi bo‘lib yakunlagan jamoa g‘olib hisoblanadi.

7. “Yotiq va tik to‘siqlardan oshib yugurish”. O‘yinchilar jamoalarga bo‘linib, start chizig‘i ortida qator bo‘lib turadilar. Har bir jamoa oldidagi yo‘nalishga yotiq va tik to‘siqlar ketma-ket joylashtiriladi. Signal berilgach, birinchi o‘yinchi tez yugurib, belgilangan to‘siqlardan belgilangan usulda oshib o‘tadi va qaytib kelib estafeta tayoqchasini keyingi o‘yinchiga uzatadi. To‘siqni chetlab o‘tish yoki belgilangan tartibni buzishga yo‘l qo‘yilmaydi. Barcha ishtirokchilari vazifani tez va kam xato bilan bajargan jamoa g‘olib hisoblanadi.

8. “Basketbolchilar musobaqasi”. O‘yinchilar teng sonli jamoalarga bo‘linib, basketbol to‘pi bilan start chizig‘i ortida joylashadilar. Signal berilgach, birinchi o‘yinchi to‘pni yerga urib olib yuradi va belgilangan to‘siqlar orasidan tez harakatlanib o‘tadi. Belgilangan nuqtaga yetgach, savatga to‘p tashlaydi va qaytib kelib to‘pni navbatdagi o‘yinchiga beradi. To‘pni olib yurishda belgilangan qoidalarga rioya qilish talab etiladi. Vazifani tez va kam xato bilan yakunlagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

9. “Voleybolchilar estafetasi”. O‘yinchilar jamoalarga va juftliklarga bo‘linib, start chizig‘i ortida joylashadilar. Signal berilgach, birinchi juftlik oldinga harakatlanib, voleybol to‘pini bir-biriga uzatib boradi. Belgilangan chiziq yoki belgiga yetgach, ular ortga qaytib, navbatni keyingi juftlikka beradilar. To‘pni tushirib yuborgan juftlik uni o‘sha joydan olib, vazifani davom ettiradi. Barcha juftliklari topshiriqni birinchi bo‘lib yakunlagan jamoa g‘olib hisoblanadi.

10. “To‘pni yugurib olib yurish”. O‘yinchilar jamoalarga bo‘linib, start chizig‘i ortida qator bo‘lib turadilar. Signal berilgach, birinchi o‘yinchi to‘pni yerga urib olib yurish orqali belgilangan masofani tez bosib o‘tadi. Belgilangan joy yoki ustunchani aylanib, xuddi shu usulda ortga qaytadi va to‘pni navbatdagi o‘yinchiga beradi. To‘pni nazoratdan chiqarib yuborgan o‘yinchi uni egallab olgach, vazifani davom ettiradi. Estafetani tez va qoidaga rioya qilgan holda yakunlagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

1-jadval.

O‘quvchi- qizlarida tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlarning tavsifi

№	Harakatli o‘yin nomi	Tezkorlik yo‘nalishi	Dars qismi	Vaqti	Boshqa sifatga ta’siri
1	Mutloq hushyor yoki mayda oyna	Harakat reaksiyasi tezligi	Asosiy qism	4-5 daqiqa	Chaqqonlik
2	Ovchilar va o‘rdaklar	Reaksiya va harakat tezligi	Asosiy qism	5-6 daqiqa	Chaqqonlik, koordinatsiya
3	Uchuvchi to‘p	Harakat tezligi	Asosiy qism	5-6 daqiqa	Kuch, chaqqonlik
4	Raqamingni eslab qol	Signalga reaksiya va tez start	Asosiy qism	4-5 daqiqa	Diqqat
5	Ehtiyot bo‘l	Reaksiya va harakat tezligi	Tayyorlov qism	3-4 daqiqa	Chaqqonlik
6	Katta aylanma estafeda	Tez start va yugurish tezligi	Asosiy qism	5-6 daqiqa	Koordinatsiya
7	Yotiq va tik to‘siqlardan oshib o‘tishi	Harakat tezligi	Asosiy qism	5-7 daqiqa	Chaqqonlik
8	Basketbolchilar musobaqasi	Reaksiya va harakat tezligi	Asosiy qism	5-7 daqiqa	Koordinatsiya
9	Voleybolchilar estafedasi	Harakat tezligi	Asosiy qism	4-6 qism	Chaqqonlik, diqqat
10	To‘pni yugurib olib yurish	Yugurish va harakat tezligi	Tayyorlov, Asosiy qism	5-6 daqiqa	Koordinatsiya

Xulosa. Tahlil natijalari o‘quvchi- qizlarda tezkorlik sifatini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni ularning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda maqsadli tanlash muhimligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, signalga tez javob berish, harakatni tez boshlash, qisqa masofada tez yugurish hamda o‘zgaruvchan vaziyatlarda tez harakatlanishni talab qiladigan o‘yinlar tezkorlikning turli ko‘rinishlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tanlab olingan harakatli o‘yinlarni jismoniy tarbiya darsining asosiy qismida, kuchli charchoq yuzaga kelmasidan oldin qo‘llash maqsadga muvofiq. O‘yinlarning mazmuni, davomiyligi va yuklama darajasini

yuqori sinf o‘quvchi- qizlarining jismoniy imkoniyatlariga moslashtirish ularning dars jarayonidagi faolligini oshirish hamda tezkorlik sifatini rivojlantirish imkonini beradi. Bunda harakatli o‘yinlarni tezkorlikning rivojlantirilishi ko‘zda tutilgan yo‘nalishiga qarab tanlash va dars mazmuniga muvofiq ketma-ketlikda qo‘llash tavsiya etiladi. Shuningdek, o‘yinlarni tashkil etishda o‘quvchi- qizlarning tayyorgarlik darajasiga qarab masofa, bajarish vaqti, takrorlash soni va dam olish oralig‘ini moslashtirish zarur. Harakatli o‘yinlardan shu tarzda foydalanish jismoniy tarbiya darslarida tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni mazmunan boyitishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общийе основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионално-прикладных форм физической культуры): учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: darslik. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005. – 300 b.

3. Baxriddinov X.Z. 11–15 yoshli o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish: dis. ... ped. fan. bo‘yicha falsafa doktori (PhD), 13.00.04 ixtisosligi bo‘yicha. – Chirchiq, 2022. – 125 b.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: o‘quv qo‘llanma. – Moskva: Akademiya, 2003. – 480 b.

5. Марьина Н.В., Карпов В.Ю. Возрастная динамика показателей скоростных способностей у различного контингента девочек // Известия Сочинского государственного университета. – 2012. – № 3 (21). – С. 147–150.

6. Jumanov O.S., Tolametov A.A., Umirzakova O.E. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: o‘quv qo‘llanma / O.S. Jumanov, A.A. Tolametov, O.E. Umirzakova. – Toshkent: Umid Design, 2025. – 240 b.

7. Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o‘yinlar: darslik. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2015. – 268 b.

8. Usmonxo‘jayev T. va boshq. 500 harakatli o‘yinlar. – Toshkent: Bekinmachoq-Plyus, 2010. – 280 b.

9. Xo‘jayev F., Xo‘jayeva F.P. Milliy harakatli o‘yinlar: Darslik. – Toshkent: Yosh kuch matbuoti, 2024. – 232 b.