## BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING EGILUVCHANLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

***Sobirova Laylo Xudayberganovna,***
*Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti*
*Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti*
*Yakka kurash sport turlari kafedrasi dotsenti*
*sobirovala7@gmail.com*

*Har xil darajadagi individual qobiliyat va tayyorgarlikka ega bo‘lgan boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun vazifalar belgilab olinib, ularning jismoniy tayyorgarligini nazarda tutgan holda jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish metodikasi takomillashtirilgan va boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularda jismoniy tarbiyaning harakat amallariga o‘rgatish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanganlik va funksional tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati takomillashtirilgan.*

***Kalit so‘zlar:*** *jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy holat, jismoniy sifatlar, egiluvchanlik, chaqqonlik, dars, harakat, jismoniy faoliyat.*

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

*Определены задачи для учащихся младших классов с разным уровнем индивидуальных способностей и подготовки, а также усовершенствована методика организации занятий по физическому воспитанию с учётом их физической подготовленности, а также с учётом индивидуальных возможностей учащихся младших классов. Усовершенствована методика обучения двигательным действиям, физической подготовке, физическому развитию и функциональной подготовке.*

***Ключевые слова:*** *физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое состояние, физические качества, гибкость, ловкость, занятие, движение, двигательная активность.*

## METHODOLOGY FOR DEVELOPING FLEXIBILITY AND AGILITY QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

*Tasks for elementary school students with different levels of individual abilities and training have been defined, and the methodology of organizing physical education classes has been improved, taking into account their physical fitness, and taking into account the individual capabilities of elementary school students, they have physical training. The method of training for movement actions, physical training, physical development and functional training of education has been improved.*

***Key words:*** *physical education, physical training, physical development, physical condition, physical qualities, flexibility, agility, lesson, movement, physical activity.*

**Kirish.** Hozirgi kunda jahonda ta’limni modernizasiyalash shaxsni ma’naviy va jismoniy rivojlantirish hamda ta’lim jarayonining sifatini oshirishga yo‘naltirilganligi bilan ahamiyatlidir. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya darslarini o‘qitish samaradorligini oshirish bo‘yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. Xususiy maktablarda esa o‘quv dasturlarini tanlash davlat maktablariga nisbatan erkin bo‘lganligi sababli turli pedagogik muqobillarning aprobasiyasi o‘tkazib turiladi. Asta-sekin individuallashgan ta’lim tizimi, ya’ni har bir o‘quvchiga uning qobiliyati va faolligiga qarab o‘qishdagi turlicha yo‘nalishiga ko‘ra moslashuvchan yondashuv ta’lim jarayoniga tatbiq qilinmoqda.

Dunyoning yetakchi ta’lim muassasalarida, asosan, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta’lim muhitini ta’minlaydigan choralar majmuasi va tizimli tadbirlar, salomatlik va sog‘lom turmush tarzi qadriyatini shakllantiruvchi sharoitlarni tashkil etishga qaratilgan muammolar o‘rganib kelinmoqda. Shuning uchun aynan hozirgi davrda o‘quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta’lim jarayonini tashkil etishning xilma-xil shakllari samaradorligini sinchiklab, kompleks tarzda ilmiy tahlil qilish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik sog‘lom bo‘lishning eng muhim sharti, uning yaxshilanishi esa maktablardagi jismoniy tarbiya darslarining yuqori darajada tashkil etilishiga bog‘liq. Ammo ta’lim muassasalarida sog‘lomlashtirish yo‘nalishidagi jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlariga asoslangan, jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo‘lgan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining dastur materiallarini to‘liq o‘zlashtirishlariga imkon beruvchi samarali uslubiyat to‘liq ishlab chiqilmaganligi uning zaruriyatini izohlab beradi.

**Adabiyotlar tahlili va metodlar.** Mamlakatimiz va xorij olimlarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o‘rganish orqali shuni aniqlab oldikki, sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya bo‘yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Jumladan, T.S.Usmanxodjaev, A.K.Atoev, V.K.Balsevich, Y.F.Kuramshin, S.V.Ribalkina, V.A.Bogdanova, G.V.Julina, N.I.Chukturova I.A.Koshbaxtiev, D.D.Sharipova, L.I.Lubisheva, V.A.Baranov va boshqalarning ishlarini aytishimiz mumkin .

Sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish muammolari to‘g‘risida D.Antonyus, M.G.Gorskiy, M.V.Zvereva, V.I.Shalginova, A.M.Kozin, N.A.Vorobeva, D.R.Xaybullina, I.A.Sennikova, A.G.Shedrina, T.A.Daminov, B.T.Xalmatova va boshqalarning tadqiqotlarida o‘rganilgan .

Respublikamizning bir qator olimlari jumladan T.S. Usmanxodjayev, F.G.Xo‘djayev, I.A. Koshbaxtiyev, A.Sh. Abdullayev, Sh.X. Xankeldiyev, R.S. Salamov, L.Z. Xolmurodov, I.I. Saidov, M.M. Azizov va boshqalar sog‘lomlashtirish va jismoniy tarbiya muammolariga bag‘ishlangan ko‘plab ilmiy-tadqiqot natijalarida ko‘rsatib o‘tganlar. Aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash yo‘nalishidagi muammolari bo‘yicha K.M. Mahkamjonov, Sh.O‘. Atamurodov, Sh.D. Abdullayev, Z.Sh. Yusupova va boshqalar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ammo mazkur tadqiqot mavzusi doirasida ayrim metodik tavsiyalarni inobatga olmasak, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarining har biriga alohida to‘xtalib, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash muammosini hal etishga bag‘ishlangan alohida monografik tadqiqot amalga oshirilmagan.

**Natijalar.** Bugungi kunda bolalarning jismoniy faolligini oshirish, ularning salomatligini mustahkamlash hamda harakat qobiliyatini rivojlantirishga bo‘lgan ehtiyoj oshib bormoqda. Bunda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktab jismoniy tarbiya amaliyotida egiluvchanlik va chaqqonlik jismoniy sifatlari boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun muhim jismoniy fazilatlar bo‘lib, ular umumiy harakat qobiliyatini yaxshilash, jarohatlanish xavfini kamaytirish va jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi. Ushbu fazilatlarning rivojlanishi o‘quvchilarning jismoniy holatiga, salomatligiga va ta’lim jarayonidagi samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, chunki ularning harakat qobiliyatlari va mushak-tomir tizimi shu davrda faol rivojlanadi.

O‘zbekistonda jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, e’tiqodi, shaxsiy va ijtimoiy mavqeyidan qat’i nazar, har kimga ta’lim olish uchun teng huquqlar kafolatlanadi. O‘zbekistonda maktabda o‘qish majburiy hisoblanadi. Ta’lim tizimi yagona va uzluksiz bo‘lib, ta’lim turlariga ko‘ra quyidagilardan iborat:

- Maktabgacha ta’lim va tarbiya;
- Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus ta’lim;
- Professional ta’lim;
- Oliy ta’lim;
- Oliy ta’limdan keyingi ta’lim;
- Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish;
- Maktabdan tashqari ta’lim.

Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus ta’lim umum ta’lim o‘quv dasturlarini, zarur bilim, malaka hamda ko‘nikmalarni o‘zlashtirishga qaratilgan.

Umumiy o‘rta ta’lim (I — XI sinflar) bosqichlari quyidagilardan iborat:;

Tayanch o‘rta ta’lim (V — IX sinflar);

O‘rta ta’lim (X — XI sinflar).

Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotining birinchi sinfiga bolalar ular yetti yoshga to‘ladigan yilda qabul qilinadi. Boshlang‘ich ta’lim ta’lim oluvchilarda umumiy o‘rta ta’limni davom ettirish uchun zarur bo‘lgan savodxonlik, bilim, malaka va ko‘nikmalar asoslarini shakllantirishga qaratilgan.

Tayanch o‘rta ta’lim o‘quv dasturiga muvofiq ta’lim oluvchilarga bilim, malaka va ko‘nikmalarning zaruriy hajmini beradi, ularda mustaqil fikrlash va tahlil qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Tayanch o‘rta ta’lim doirasida (VII sinfdan so‘ng) ta’lim oluvchilarda kasblar bo‘yicha birlamchi bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish uchun ularni professional tashxislash va kasb-hunarga yo‘naltirish bo‘yicha choralar amalga oshiriladi. O‘rta ta’lim o‘quv dasturiga muvofiq ta’lim oluvchilar tomonidan zarur bilim, malaka va ko‘nikmalar o‘zlashtirilishini, shuningdek ta’limning keyingi turi tanlanishini hamda yuqori malaka talab qilinmaydigan kasblar egallanishini ta’minlaydi.

Professional tashxislash va kasb-hunarga yo‘naltirish, shuningdek ta’lim oluvchilarni yuqori malaka talab qilinmaydigan kasblarga tayyorlash tartibi qonunchilikda belgilanadi.

Biz aynan tadqiqotimiz uchun boshlang‘ich ta’lim (I — IV sinflar) ni tanlaganimizdan maqsad:

Boshlang‘ich ta’lim ta’lim oluvchilarda umumiy o‘rta ta’limni davom ettirish uchun zarur bo‘lgan savodxonlik, bilim, malaka va ko‘nikmalar asoslarini shakllantirishga qaratilgan. Aynan jismoniy sifatlarning asosini shakillantirish va shuningdek

-Shaxsni har tamonlama rivojlantirish

-Sog‘lomlashtirish

-Mehnatga va harbiy amaliyotga tayyorlashdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya fani boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga haftasiga ikki soatdan o‘tiladi. Yillik o‘quv rejaga asosan dastur bo‘limlariga kiruvchi quyidagi sport turlari o‘tkaziladi:

-Gimnastika

-Yengil atletika

-Harakatli o‘yinlar

-Futbol

-Shaxmat

Boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiyaning aynan shu sport turlarining o‘tilishidan maqsad shundaki, bu yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi jadal boo‘lganligi sababli jismoniy yuklamalar yuqori darajada berish mumkin bo‘lmagan.

**Muhokama.** Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish modeli ularning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, ularning harakat qobiliyatlarini yaxshilash va jismoniy mashqlarga bo‘lgan qiziqishini oshirish maqsadida ishlab chiqiladi.

Jismoniy tarbiya va sportda modellashtirish jismoniy faollikni, jismoniy tarbiya dars hamda sport jarayonlarini va shug‘ullanuvchilarning ko‘rsatkichlarini samarali boshqarish va tahlil qilish uchun qo‘llaniladigan muhim usuldir. Bu usul o‘quvchi va sportchilarning natijalarini yaxshilash, mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish, jarohat xavfini kamaytirish va mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirishga yordam beradi. Umumtablim maktablarida Jismoniy tarbiya darslari uchun optimal dasturlarni ishlab chiqish hamda o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini modellashtirish orqali maktabda jismoniy tarbiya sifatini oshirishda samarali qo‘llaniladi.

Zero modellashtirish — bu voqealar, tizimlar yoki jarayonlarni o‘rganish va ularning ma’lumotlarga asoslangan pedagogik, raqamli yoki fizik namoyonlarini yaratish jarayonidir. U turli sohalarda qo‘llaniladi va maqsadga ko‘ra turli xil modellar yaratiladi. Quyida biz yaratgan modelimiz ta’riflangan(1-jadval):

**1-jadval.**

**Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish modeli**

| № | Modelning tarkibiy qismlari |
|---|---|
| 1 | Maqsadli dastur |
| 2 | Davlat ta’lim standartidagi malaka talablari |
| 3 | Jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan metodlar |
| 4 | Jismoniy harakatlarni o‘rgatish bosqichlari |
| 5 | Maktab o‘quvchilarining individual xususiyatlariga tayangan holda dastur ishlab chiqish |
| 6 | Mashqlar kompleksining tuzilishi va mazmuni |
| 7 | Yillik rejalashtirilgan jismoniy tarbiya darslari (fasllar bo‘yicha) |
| 8 | Sinfdan tashqari ishlarni tashkil qilish va nazorat |
| 9 | Jismoniy yuklamalarni egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlanishiga qarab tartibga solish, me’yorlash |
| 10 | Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy mashqlarga moslashtirish |
| 11 | Jismoniy sifatlarni rivojlanishidagi o‘zaro mutanosiblik |

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda yillik mashg‘ulot jarayonlarini tashkil qilish uchun 11 ta muhim bo‘lgan komponentlar quyidagilar iborat:

lgan komponentlar quyidagilar iborat:

**1. Maqsadli dastur** - Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorligini ta’minlovchi asosiy yo‘nalish, tayyorgarlik jarayonining tuzilishi, mazmuni hamda xususiyatlari va maqsadi tushuniladi. Yuqoridagi model asosida ishlab chiqilgan va amaliyotga tadbiq etish, Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini

rivojlantirishda yuqorida keltirilgan modeldan foydalanib tuzilgan maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida tayyorgarlik tomonlarining tuzilishi va mazmuni hamda yillik dars jarayonini tuzilishi tadqiqotlar davomida o‘quv mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llanilgan va amaliy natijalarga erishilgan.

**2. Davlat ta’lim standartlaridagi malaka talablari** - O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Umumiy o‘rta ta’lim to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash to‘g‘risida” 2017-yil 15-martdagi 140-son qarori hamda O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirining 2021-yil 17-dekabrdagi 406-son buyrug‘iga (1-ilova ) asosan qabul qilingan “Umumiy o‘rta ta’limning davlat ta’lim standarti” tahlil qiladigan bo‘lsak unda Davlat ta’lim standartining maqsadi – umumiy o‘rta ta’lim tizimini mamlakatda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar, rivojlangan xorijiy mamlakatlarning ilg‘or tajribalari hamda ilm-fan va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan holda tashkil etish, ma’naviy barkamol va intellektual rivojlangan shaxsni tarbiyalashdan iborat deb belgilangan.

**3. Jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan metodlar –** Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarni o‘rgatish uslubiyati to‘g‘risidagi bilimlar maktab o‘quvchilarining asosiy o‘ziga xos aqliy, axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi shuningdek, jismoniy tomonlar va tashkiliy faoliyati hisoblangan ko‘nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

**4. Jismoniy harakatlarni o‘rgatish bosqichlari –** maktab o‘quvchilariga jismoniy harakatlarni o‘rgatish bosqichlari orqali har qanday harakat to‘la bir butun qismligicha o‘zlashtirib olinadi. Har bir o‘rgatish bosqichlari maktab o‘quvchilariga ta’sir ko‘rsatish orqali o‘z vazifasini bajaradi. O‘rgatish bosqichlari asosan uchta bo‘lib ular quyidagilardir:

1- Dastlabki o‘rgatish bosqichi
2- Chuqurroq o‘rgatish bosqichi
3- Mustahkamlash bosqichi

Harakatlarga o‘rgatish bosqichlari orqali har bir jismoniy harakatlarga ko‘nikma hosil bo‘lib boradi.

**5. Maktab o‘quvchilarining individual xususiyatlariga tayangan holda dastur ishlab chiqish –** Kichik maktab yoshidagi bolalar 7 yoshdan 12 yoshgacha bo‘lgan bolalar bo‘lib ular boshlang‘ich sinf o‘quvchilari hisoblanadi. Bu yillarda bolaning hayoti va faoliyatida muhim o‘zgarishlar ro‘y beradi. Binobarin ularning psixikasida ham o‘zgarishlar sezilarli darajada bo‘ladi. Bolaning maktabga kirishi uning hayotida burulish chog‘idir.

**6. Mashqlar kompleksining tuzilishi va mazmuni –** Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirish jarayonida ushbu komponent muhim o‘ringa ega, chunki boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarida ayrim xususiyatlarini inobatga olish zarur.

**7. Yillik rejalashtirilgan jismoniy tarbiya darslari (fasllar bo‘yicha) –** Rejalashtirish - bu ishning mexanik konsepsiyasi emas, o‘quv dasturini mulohazasiz ko‘chirish ham emas, balki jismoniy tarbiyaning imkoniyatlari va hodisalari mohiyatiga chuqur kirib borishdir. Rejalashtirish ishning tahlili asosida to‘g‘ri xulosa chiqarishning bajarilishini bilishdan tashkil topadi.

**8. Sinfdan tashqari ishlarni boshqarish, tashkil qilish va nazorat –** Bolalami har tomonlama rivojlantirish, ulami sog‘lom turmush tarziga o‘rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy tarbiya va sport hisoblanadi. Sog‘lom bolani rivojlantirish borasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bola organizmining shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning tafsiri beqiyos hisoblanadi.

**9. Jismoniy yuklamalarni egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlanishiga qarab tartibga solish, me’yorlash, kerakli miqdordagi jismoniy faollikni tashkil qilish –** jismoniy yuklama deb jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar organizmiga beriladigan jismoniy mashqlar me’yoriga aytiladi. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar organizmiga beriladigan yuklamalarni me’yorlash uchun maktab o‘quvchilarining Yoshi , jinsi, individual xususiyatlari inobatga olinadi va shundan kelib chiqib jismoniy yuklama beriladi.

**10. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy mashqlarga moslashtirish –** Moslashtirish tushunchasini **Seli** fanga kiritgan bo‘lib uni 2 qismga ajratib o‘tgan, bular quyidagilardir: tez moslashish va uzoq moslashishdir.

**11. Jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi o‘zaro mutanosiblik –** Biz bilamizki jismoniy rivojlanish tabiiy asta sekinlik bilan mustaqil shakillanish jarayonidir. Jismoniy rivojlanish orqali qobiliyatlarimiz shakillansa jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy sifatlarimiz shakillantirilari. Jismoniy tayyorgarlik orqali biz jismoniy mashqlar orqali jismoniy sifatlarni shakllantiramiz.

**Xulosa.** Olib borilgan tadqiqotlar natijasida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida tahsil oluvchi o‘quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan jismoniy tarbiya dasturining o‘ziga xos tashkiliy-uslubiy xususiyatlariga asoslangan uslubiyat takomillashtirilgan.

1. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egiluvchanlik sifatining tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar natijasida 4x10 mokisimon yugurish natijalari 16% ga, O‘ng oyoqda turib chap oyoqni 90 gradus bukilgan holatda, qo‘llar oldinga uzatilgan ko‘zni yumib muvozanat saqlash. 25,7% ga, 80 smli 2 ta diametr chiziq plus shaklida bo‘lib, chiziqlarni bosmasdan turib sakrash 44,5 % ga o‘sgan va bu holat biz tomondan taklif qilinayotgan metodikaning samaradorligini anglatadi.

**Adabiyotlar:**

1. Usmonxodjayev T.S., Abdullayev Sh.A., Soliyev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari. T.: Zamon-Poligraf, 2014. 189 b.

2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. - Т., 2018. 268-б.

3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назаряси ва услубиёти. Ўқув қўлланма . Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й

4. Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси. // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.

5. Акчурин Б.Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья. // Теория и практика физ. культуры, - №12. -М., 2009. - С. 13-16.

6. Арзикулов Д.Н., Гаппаров З.Д., Ваҳобова Д.Б. Психология ва спорт психологияси. - Т.: ИТА, 2018. - 286 б.

7. Атамухамедова Н.М., Уташев Х.Н., Рахмонов Э.Т. Таълимни ривожлантиришда инновацион технологияларнинг тутган ўрни. // Роль молодежи в развитии науки и инновационной деятельности. // Доклады научно-практической конференции (22 октября, 2010). - Т., 2010. - С. 49.