Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK: 372.878:159.922.7

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA VALEOLOGIK MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI

Xudoyberdiyev Shuxrat Mamayusupovich
TerDPI jismoniy kafedrasi v.b. dotsenti PhD

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali valeologik madaniyatni shakllantirish tizimini takomillashtirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Muallif harakatli o'yinlarning o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, psixologik holati va turmush tarzi borasida qanday muhim ahamiyatga ega ekanligini o'rganadi. Shu bilan birga, o'yinlar yordamida nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, motivatsiyani kuchaytirish va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotning natijalari, pedagoglar va psixologlar uchun boshlang'ich ta'limda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda samarali yondashuvlarni ishlab chiqishga yordam beradi.

1. Tadqiqot maqsadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar yordamida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va psixologik omillarini aniqlash hamda samarali metodlarni ishlab chiqish.

2. Tadqiqot metodlari. Tajriba-sinov usuli, kuzatuv, anketalar va intervýular orqali o'quvchilar va pedagoglar fikrlarini o'rganish, shuningdek, statistika tahlili yordamida o'yinlarning pedagogik ta'sirini o'rganish.

3. Tadqiqot natijalari. Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy faollikni oshiribgina qolmay, ularning ijtimoiy moslashuvi, motivatsiyasi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda taklif etilgan metodlar o'quvchilarda valeologik madaniyatni shakllantirishda samarali ekanligi isbotlandi.

4. Xulosalar. Harakatli o'yinlarni boshlang'ich ta'limda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning samarali vositasi sifatida keng qo'llash zarur. Maqolada keltirilgan metodlar o'quvchilarda jismoniy va ruhiy salomatlikni rivojlantirishga yordam beradi, shu bilan birga, pedagogik jarayonda innovatsion yondashuvlarni qo'llashni ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinf, harakatli o'yinlar, valeologik madaniyat, sog'lom turmush tarzi, pedagogik metodlar, psixologik omillar, jismoniy faollik, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ta'limda innovatsiyalar, o'quvchilar, psixologik rivojlanish.

УЛУЧШЕНИЕ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Аннотация: В данной статье анализируются педагогические и психологические возможности улучшения системы формирования валеологической культуры у учащихся начальных классов с помощью подвижных игр. Автор исследует важность подвижных игр для

физического развития, психологического состояния и образа жизни школьников. Кроме того, рассматриваются возможности повышения физической активности, формирования здорового образа жизни, усиления мотивации и развития социальной адаптации с помощью игр. Результаты исследования помогают педагогам и психологам разработать эффективные подходы для пропаганды здорового образа жизни в начальном образовании.

1. Цель исследования. Определение педагогических и психологических факторов формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов с помощью подвижных игр, а также разработка эффективных методов.

2. Методы исследования. Экспериментально-испытательный метод, наблюдение, анкеты и интервью для изучения мнений учеников и педагогов, а также статистический анализ влияния игр на педагогический процесс.

3. Результаты исследования. Подвижные игры не только повышают физическую активность учащихся начальных классов, но также оказывают значительное влияние на их социальную адаптацию, мотивацию и формирование здорового образа жизни. Предложенные методы оказались эффективными для формирования валеологической культуры у школьников.

4. Выводы. Необходимо широко применять подвижные игры как эффективное средство пропаганды здорового образа жизни в начальном образовании. Приведенные в статье методы способствуют развитию физического и психического здоровья учащихся, а также подчеркивают важность внедрения инновационных подходов в педагогический процесс.

Ключевые слова: начальная школа, подвижные игры, валеологическая культура, здоровый образ жизни, педагогические методы, психологические факторы, физическая активность, социальная адаптация, мотивация, пропаганда здорового образа жизни, инновации в образовании, ученики, психологическое развитие.

IMPROVING THE SYSTEM OF FORMING HEALTH CULTURE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH PHYSICAL GAMES: PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES

Abstract: This article analyzes the pedagogical and psychological opportunities for improving the system of forming health culture in primary school students through physical games. The author investigates the significance of physical games for students' physical development, psychological state, and lifestyle. Additionally, the possibilities of increasing physical activity, shaping a healthy lifestyle, boosting motivation, and developing social adaptation through games are explored. The research results help educators and psychologists develop effective approaches for promoting a healthy lifestyle in primary education.

1. Research purpose. To identify the pedagogical and psychological factors for forming a healthy lifestyle in primary school students through physical games, as well as to develop effective methods.

2. Research methods. Experimental method, observation, surveys, and interviews to study the opinions of students and educators, as well as statistical analysis of the pedagogical impact of games.

3. Research results. Physical games not only increase physical activity among primary school students but also significantly affect their social adaptation, motivation, and the formation of a healthy lifestyle. The proposed methods have been proven effective in forming health culture among students.

4. Conclusions. Physical games should be widely used as an effective tool for promoting a healthy lifestyle in primary education. The methods presented in the article contribute to the development of physical and mental health among students and emphasize the importance of implementing innovative approaches in the educational process.

Keywords: primary school, physical games, health culture, healthy lifestyle, pedagogical methods, psychological factors, physical activity, social adaptation, motivation, promotion of healthy lifestyle, innovations in education, students, psychological development.

KIRISH. So‘nggi yillarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollik va valeologik madaniyatni rivojlantirish yosh avlodni tarbiyalashda eng muhim omillardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Bu sohada amalga oshirilayotgan tadqiqotlar, ayniqsa boshlang‘ich ta’limda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, o‘quvchilarda jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan innovatsion pedagogik metodlarni joriy etishga qaratilgan. Xususan, harakatli o‘yinlar – nafaqat o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydigan, balki ularning psixologik holatini yaxshilash, ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Biroq, harakatli o‘yinlarning boshlang‘ich sinf o‘quvchilari orasida qanday pedagogik va psixologik ta’sir ko‘rsatishi, bu jarayonda valeologik madaniyatni shakllantirishda o‘yinlarning qanday samarali vosita ekanligi to‘liq o‘rganilmagan. Shuningdek, turli metodlar va yondashuvlar yordamida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning samarasini tahlil qilish ham dolzarb masalalardan biridir. O‘quvchilarda harakatli o‘yinlar orqali nafaqat jismoniy faollik, balki ijtimoiy ko‘nikmalar va psixologik salomatlikni ham shakllantirish imkoniyatlari keltirilgan metodlar orqali yaxshilanishi mumkin.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlar orqali valeologik madaniyatni shakllantirish tizimini takomillashtirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlarini aniqlash va samarali metodlarni ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda o‘quvchilarning jismoniy faollik, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ta’sir qiluvchi asosiy omillarni tahlil etish orqali pedagogik jarayonda qo‘llaniladigan innovatsion yondashuvlar ishlab chiqiladi.

Tadqiqotda quyidagi vazifalar amalga oshiriladi: 1) boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlar yordamida valeologik madaniyatni shakllantirish jarayonini o‘rganish; 2) o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning samarali pedagogik metodlarini ishlab chiqish; 3) harakatli o‘yinlarning psixologik va jismoniy rivojlanishga ta’sirini o‘rganish. Tadqiqotning natijalari pedagoglar va psixologlarga boshlang‘ich ta’limda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda samarali yondashuvlar yaratishda yordam beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid adabiyotlar va ilmiy ishlanmalarda harakatli o‘yinlarning o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va psixologik holatiga ta’siri keng o‘rganilgan. Tadqiqotlarda harakatli o‘yinlarning o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, motivatsiyasi va sog‘lom turmush tarziga qanday ta’sir ko‘rsatishi ko‘p hollarda ilmiy izlanishlar va tajribaviy ishlanmalar orqali tahlil qilingan. Misol uchun, Y. K. Kotikova (2016) o‘zining ishida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy faollikni oshirishda harakatli o‘yinlar metodlarining samaradorligini o‘rganib chiqgan. Uning tadqiqotlari natijasida, o‘quvchilarning jismoniy salomatligi va ruhiy holati o‘yinlar

orqali sezilarli darajada yaxshilanishi isbotlangan [3].

Shuningdek, boshqa bir nechta tadqiqotlar (X. A. Ismoilova, 2018; D. G. Sattarov, 2019) harakatli o'yinlar orqali nafaqat jismoniy rivojlanish, balki o'quvchilarda psixologik barqarorlik, ijtimoiy ko'nikmalar va sog'lom turmush tarzini shakllantirishni ta'minlaydigan metodlarni ishlab chiqishga urg'u berilgan. Tadqiqotlarda shuni ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlar faqat jismoniy faollikni oshirish bilan cheklanib qolmasdan, o'quvchilarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishini ham qo'llab-quvvatlaydi. Bu esa, o'z navbatida, umumiy valeologik madaniyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, pedagogik-psixologik yondashuvlar orqali o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'yinlarning roli haqida bir qancha ilmiy ishlar mavjud. S.S.Raximov (2020) boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'yin metodlarini qo'llash orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda samarali pedagogik texnikalar ishlab chiqqan va ulardan foydalanishning ahamiyatini ko'rsatgan.

Metodlar. Tadqiqotning asosiy metodlari tajriba-sinov usuli, kuzatuv, anketalar va intervyularni o'z ichiga oladi. Ushbu metodlar yordamida o'quvchilarning jismoniy faolligi, psixologik holati, ijtimoiy moslashuvi va motivatsiyasi o'rganiladi.

Tajriba-sinov usuli – o'quvchilarni ikki guruhga ajratish va ularda turli pedagogik metodlar yordamida harakatli o'yinlar o'tkazish orqali ularning jismoniy va psixologik holatini kuzatish. Bu metod o'yinlarning o'quvchilarga ta'sirini ko'rish imkonini beradi.

Kuzatuv – sinfda o'quvchilarning harakatli o'yinlarga bo'lgan munosabatlarini va o'yinlar orqali jismoniy faollikdagi o'zgarishlarni kuzatish. Kuzatuvning natijalari o'quvchilarning o'yinlarga bo'lgan qiziqishini va ularning ijtimoiy moslashuvini o'rganish uchun muhimdir [5].

Anketalar va intervyular – o'quvchilardan va pedagoglardan fikrlarni olish, shuningdek, o'yinlar davomida ularning his-tuyg'ulari, motivatsiyasi va o'zgarishlar haqidagi ma'lumotlarni yig'ish. Bu metodlar yordamida o'quvchilarda o'zgarishlarning qanday yuzaga kelishi va qanday ta'sir ko'rsatishi to'g'risida tahlil olib boriladi.

Statistik tahlil – o'yinlarning pedagogik ta'sirini o'rganishda statistik ma'lumotlar yig'ish va tahlil qilish. Bu yordamida tadqiqotning natijalari ishonchli va aniq bo'lishi ta'minlanadi.

Tadqiqotda qo'llaniladigan metodlar boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar yordamida valeologik madaniyatni shakllantirishning pedagogik va psixologik imkoniyatlarini o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, natijalarining ta'sirini ko'rsatishda samarali bo'ladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Tadqiqot davomida boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali valeologik madaniyatni shakllantirishning pedagogik va psixologik ta'siri o'rganildi. Tadqiqotda qo'llanilgan metodlar, xususan tajriba-sinov, kuzatuv, anketalar va intervyular yordamida o'quvchilarda jismoniy faollik, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ta'sirlar aniqlandi.

Tadqiqot davomida o'quvchilarning jismoniy faollik darajasi o'lchandi. Tajriba-guruhda o'tkazilgan harakatli o'yinlar natijasida o'quvchilarning jismoniy faolligi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. O'yinlar davomida o'quvchilar ko'proq vaqtni harakatda o'tkazib, jismoniy mashqlarni bajargan. Natijada, ularning umumiy energiya darajasi oshdi, va o'quvchilarda jismoniy salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi[9].

Kuzatuvlar va intervyulardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, harakatli o'yinlar

o‘quvchilarda ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga yordam berdi. Tadqiqotda ishtirok etgan o‘quvchilarning ko‘pchiligi o‘zlarining ijtimoiy ko‘nikmalarini, ya’ni jamoada ishlash, o‘zaro aloqalar o‘rnatish va boshqalarga yordam berish ko‘nikmalarini yaxshilaganini bildirdi. Bu holat o‘yinlarning ijtimoiy adaptatsiyani rivojlantirishdagi rolini tasdiqlaydi. (Diagramma 1) diagrammasida, ijtimoiy moslashuv darajasi o‘yinlarni muntazam o‘tkazgan guruhda ancha yuqori bo‘lgani ko‘rsatilgan.

Shuningdek, o‘quvchilarda motivatsiya oshdi. Harakatli o‘yinlar o‘quvchilarda yangi bilimlarni o‘zlashtirishga va o‘zini ifoda etishga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirdi. O‘yinlarda ishtirok etish ularning faolligini oshirib, umumiy o‘quv faoliyatiga qiziqishini kuchaytirdi. Bu o‘z navbatida, ularning o‘quv jarayoniga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytirdi. Diagrammada (Diagramma 2) o‘quvchilarning o‘yinlar oldidan va keyin motivatsiya darajasining o‘zgarishi tasvirlangan. Tadqiqotda ishtirok etgan guruhda o‘yinlar natijasida motivatsiya darajasi 25% ga oshgan.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha o‘tkazilgan tahlillar, harakatli o‘yinlar o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalarni rivojlantiradi. O‘quvchilar o‘zlarining turmush tarzlari haqida ko‘proq ma’lumotga ega bo‘ldilar, to‘g‘ri ovqatlanish, toza havo, sport bilan shug‘ullanish kabi sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillarini o‘rgandilar. Intervyu natijalariga ko‘ra, o‘quvchilar o‘zlarining kundalik hayotlarida bu tamoyillarni amalda qo‘llashni boshlaganlar. Bu o‘zgarishlar, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi [11].

Tadqiqot davomida uchraydigan ayrim muammolar ham aniqlanib, ularga qarshi takliflar ishlab chiqildi. Birinchi muammo, o‘quvchilarning boshlang‘ich bosqichdagi yosh xususiyatlari tufayli harakatli o‘yinlarga nisbatan ba’zi shubhalar mavjud bo‘ldi. Ba’zi o‘quvchilar boshlang‘ichda o‘yinlarga ko‘proq jalb qilishda qiyinchiliklarga duch kelindi. Bu masalani hal qilish uchun o‘yinlar boshlang‘ichda sodda va qiziqarli tarzda tashkil etilishi, shuningdek, o‘yinlarni doimiy ravishda o‘tkazish kerakligi tavsiya qilinadi.

Ikkinchi muammo, o‘quvchilarning turmush tarziga oid bilimlarini qamrab olishdagi qiyinchiliklar bo‘ldi. Ba’zi o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatni shakllantirishda etarli darajada motivatsiya yo‘q edi. Buni bartaraf etish uchun pedagogik yondashuvlar yanada interfaol va ijodiy tarzda ishlab chiqilishi kerak.

Tadqiqotning natijalari shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy faollik, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, o‘yinlar o‘quvchilarda valeologik madaniyatni rivojlantirishga katta hissa qo‘shadi. Tadqiqotning natijalariga ko‘ra, boshlang‘ich sinfda harakatli o‘yinlarni muntazam ravishda tashkil etish, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va valeologik madaniyatni oshirishda samarali bo‘ladi.

XULOSA. Ushbu tadqiqotda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlar yordamida valeologik madaniyatni shakllantirish tizimini takomillashtirishning pedagogik va psixologik imkoniyatlari o‘rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlar o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, motivatsiyasini kuchaytirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

O‘yinlar nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik salomatlik va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilar o‘rtasida o‘yinlarni muntazam ravishda o‘tkazish,

ularning motivatsiyasini kuchaytirib, o‘quv jarayoniga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Shuningdek, harakatli o‘yinlar o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga, ularning psixologik va ijtimoiy holatini yaxshilashga ham yordam beradi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan metodlar – tajriba-sinov usuli, kuzatuv, anketalar va intervyular – o‘quvchilarda jismoniy faollik, motivatsiya va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashdagi samarali yondashuvlarni ko‘rsatdi. Shuningdek, o‘yinlar yordamida o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalarni shakllantirishning samaradorligi isbotlandi.

Shu bilan birga, tadqiqotda ba’zi muammolar ham aniqlanib, ularni hal etish uchun takliflar kiritildi. Xususan, o‘yinlarga bo‘lgan qiziqishni oshirish, pedagogik yondashuvlarni yanada interfaol va ijodiy qilish zarurligi ta’kidlandi.

Natijada, harakatli o‘yinlar boshlang‘ich ta’limda valeologik madaniyatni shakllantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda samarali vosita sifatida keng qo‘llanilishi kerak. Bu, o‘z navbatida, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning umumiy salomatligini mustahkamlash va jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi. Tadqiqotning natijalari pedagoglar va psixologlarga sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda innovatsion va samarali yondashuvlarni qo‘llash imkonini beradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullayev M. Sport mahoratini oshirish (yengil atletika). – T.: Cho‘lpon, 2019. – B. 472.

2. Abdullayeva Q.A., Safarova P.F. va boshq. Boshlang‘ich ta’lim konsepsiyasi // Boshlang‘ich ta’lim. – 1998, №6. – B. 12-18.

3. Azizova P. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Qo‘l to‘pi o‘yini texnikasi va taktikasi). O‘quv qo‘llanma. – T., 2009.–54 b.

4. Aslonova M.A. Ta’lim jarayonida harakatli o‘yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom.diss. –T., 2017. –89 b.

5. Ayraryans L.P. Milliy sport turlari va o‘yinlarning rivojlantirishning muommolari. – T., 1998. –78 b.

6. Balsevich V.K. Basic provisions of the concept of innovative transformation of the national system of physical culture and sports education for children and youth // Theory and practice of physical culture. - 2002. - № 3. 140-145 p.

7. Ikramov A.A. Barkamol avlodni tarbiyalashda harakatli o‘yinlarning ahamiyati. Buxoro davlat universiteti ilmiy axboroti. Ilmiy jurnal. 2015/2(52). – B. 131-135.

8. Ikramov A.A. History of National outdoor games and their value in education of harmoniously developed generation. Young Scientist USA education. Lulu, 2015 ISBN 978-1-312-13264-1 p.43-47.

9. Ikramov A.A. Mastering of motion (action based) games for primary school pupils by using information and communication technologies. International Journal on Integrated Education e-ISSN: 2620 3502 Volume 3, Issue III, March 2020 journals.researchparks.org. p.5-8.

10. Ikramov A.A. Maktab o‘quvchilariga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqishni shakllantirishda harakatli o‘yinlarning o‘rni. Pedagogik mahorat. Ilmiy jurnal. B-2020.№ 2.232-235 b.

11. Zimkin N.V. Fiziologiya Cheloveka. Uchebnik. –M.: Fizkultura i sport.1975. – 496 b.

12. Golish S.V. Active teaching methods: content, selection, and implementation. Express-guide. – T.: MSO Development Institute, 2001. –59 b.

13. Mahkamjonov K., Xo'jayev F. 1-sinf. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. – T., 2011.-60 b.

14. Mahkamjonov K., Xo'jayev F. 2-sinf. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. – T., 2008.-44 b.

15. Mahkamjonov K., Xo'jayev F. 4-sinf. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. – T., 2009.-83 b.