

Muratov Djahongir Djurayevich,

Buxoro davlat universiteti — Sport faoliyatini kafedrasida dotsenti

dj.dj.muratov@buxdu.uz

JISMONIY TARBIYADA O'QUV JARAYONINING SAMARADORLIGI

Annotatsiya: O'quvchi va yoshlarda jismoniy tarbiya muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun iroda psixologik qonuniyatlarining rivojlanish tomonlarini hisobga olish zarur. Iroda o'quvchilarning qiyinchiliklarini yengish jarayonida shakllanib boradi.

Kalit sozlar: ta'lim jarayoni, ko'nikma va malaka, variatsiya, muammoli o'qitish, takrorlash, tanishtirish etapi, harakat texnikasi.

Kirish

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni uning gullab yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liqdir. Bu esa o'z navbatida Vatanimizning kelajagi- farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi.

Qisqa muddat ichida O'zbekiston «Jismoniy tarbiya va sport haqida qonun» parlament tomonidan kabul kilindi. Shu orada Milliy Olimpiada Qo'mitasi to'zilib, uni Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi tan oldi. Respublika sport federatsiyalari tan olib, o'z tarkibiga a'zo qilib oldilar. Endi O'zbekiston sportchilari Osiyo va Jahon birinchiliklariga, chempionat va Olimpiada o'yinlariga, O'zbekiston sportchilari jahon birinchiliklariga, chempionat va olimpiada o'yinlariga mustaqil ravishda O'zbekiston bayrog'i ostida qatnashmoqda. O'zbekiston sportchilari jahon miqiyosida bo'layotgan musobaqalarda yuqori natijalarga erishmoqda.

Ta'lim jarayonida harakat faoliyatini takomillashtirishning samaradorligi.

Ta'lim jarayonida harakat faoliyatini takomillashtirishning vazifasi - harakat malakasi shakllanishining ta'minlanishi bilan bog'liq bo'lib, uni oliy tartibda bajara olish darajasiga ko'tarishdir.

Vazifasidan kelib chiqib, bu etapning pedagogik jarayonini ikki stadiyaga ajratadilar:

- a) malakani vujudga keltirish;
- b) oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish.

Harakat malakasi vujudga kelganligining xarakterli belgisi shunday bilim va harakat tajribasi bilan namoyon bo'ladiki, u bajara olish ko'nikmasiga aylanadi. Boshlanishida ko'nikma faqat asosiy variantda shakllanadi. O'qituvchining vazifasi: harakat malakasini asosiy variantda shakllantirib, uni mustahkamlab, shuning asosida nisbatan yuqori darajadagi faoliyatini bajara olishga fundament yaratishdir.

Ta'limning shu bosqichida faoliyat ijrosining sifat darajasining takomili shunday zarurki, jismoniy mashqning texnikasi individuallashtirilsin. Asosiy faoliyatning turlicha ijro varianti

o'zlashtirilgan bo'lsin va egallangan malakadan turli variantdagi yangi faoliyatlarning bajarilishida qo'llay olsin.

Takomillashtirish etapida ta'limning barcha metodlari kompleksli qo'llaniladi, lekin ko'proq faoliyatni biri butunligicha o'zlashtirilib, musobaqa va o'yin usullaridan yetakchi usulb sifatida foydalaniladi.

Bir vaqtning o'zidan ko'rish va eshitish orqali mo'ljallashtirishdan foydalanish hajmining ozayishi hisobiga harakatni his qilish hissiyoti ortadi.

Yuqorida qayd etilganidek, ta'limning ikkinchi, uchinchi etaplarida harakat faoliyatini (yoki harakatni) ko'p marotalab takrorlash jarayoni yotadi. Lekin oxirgi etap uchun takrorlash muammosi alohida ahamiyatga ega: u ko'p marotalab qaytarilishi lozim, bunday takrorlayverish esa chegarasiz emas, ya'ni me'yoridan oshmaslik, chegarani bilish taqozo etiladi.

Takrorlash (qaytarish) ikkita qarama-qarshi qo'rinishga ega:

Oddiy variatsiya ya'ni qilish bilan takrorlash

Oddiy takrorlash bir xil, o'zgarmas sharoitda harakat malakasining asosiy variantini mustahkamlash imkonini beradi. Bunday takrorlash- ta'limning mohiyatiga ko'ra nusxa ko'chirish, taqlid qilishdir: o'qituvchi harakatning standart texnikasini tushuntirganda va uni ko'rsatganda, o'quvchi unga o'xshatishi, o'z harakatini ko'rgan harakatga yaqin o'xshatib bajarishga urinadi. Ta'limda oddiy takrorlashdan foydalanish zaruriyati mavjud, lekin u chegaralangan didaktik imkoniyatlarga ega.

Variativ takrorlash boshqacha vazifani ko'zda tutadi: u harakat malakasiga shunday moslanuvchanlik, egiluvchanlik berishi kerakki, undan turli sharoitlarda foydalanish mumkin bo'lsin. Shu maqsadda harakat faoliyatini takrorlash sistemali o'zgaruvchan variantlarda va sharoitlarda bajariladi. Variativ takrorlashdan ongli ravishda foydalanish katta samara beradi:

A) agarda variativ takrorlash o'quvchidan optimal darajadagi usulni topishni talab qiladigan qilib vazifa berish bilan amalga oshirilsa, bu muammoli o'qitishga asos bo'lib qolaveradi. Ma'lumki, muammoli o'qitish, harakat vazifasini hal etish, mustaqil fikr yuritish va unga ijodiy yondoshishga yordam beradi;

B) harakat faoliyatini turlicha o'zgaruvchan variant va sharoitda takrorlash malakani faqat o'zgaruvchan sport kurashi sharoitidagina emas, mehnat, harbiy amaliyoti va turmush sharoitida qo'llay olishga o'rgatadi;

V) ijroning turli variantlarda olib borilishi, mashg'ulotlarda o'quvchilarning qiziqishini oshiradi. Ma'lumki, bolalar bajarilishi qiyin bo'lgan harakat faoliyatini, yangicha vazifa qo'yilgan mashqni zo'r istak va intilish bilan bajarishga urinadilar. O'z navbatida, bu ularning iqtidorini, harakat tajribasi zahirasi orttiradi va boyitadi.

Maksimal pedagogik samaraga erishish uchun takrorlashlar soni optimal bo'lishi kerak. Mashq natijasining orttirishi uni takrorlashlar soniga bog'liq, lekin u to'g'ri proporsional emas, ko'p sonli qaytarishlar tezdagina mexanik bajarishga aylanib qolib, mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning faolligi pasayadi.

Takrorlashlar ta'limning vazifasi, faoliyatning murakkabligi, o'quvchining tayyorgarlik darajasi va o'qitish metodikasining takomillashganligi omillariga ham bog'liq. Maktabda dastur materiali hajmi va murakkabligini to'g'ri aniqlash o'quv rejasi chegarasidan chiqmagan holda. Takrorlashlar sonini yetarli tarzda belgilashga imkon beradi. Agar shakllangan malaka yetarli darajada puxta, mustahkam bo'lib qolgan bo'lsa, harakat hissiyoti yangi materialni o'zlashtirishni qiyinlashtirmasa, takrorlashlar sonini faqat shundagina qisqartirish mumkin.

Qaytarishlar soni harakat faoliyatini birinchi marotaba to'g'ri takrorlash uchun keragidan ortiqroq sonda belgilanadi. Bu ortiqcha qaytarishlar malakasining mustahkamligini oshirishni nazarda tutib, mustahkamlik zahirasi boyitishni nazarda tutadi.

Takrorlashlarni vaqtiga qarab taqsimlash ma'lum nizomga tayangan holda, o'zlashtirilganlarni esdan chiqarish sistemali takrorlashni to'xtatib qo'yilgan vaqtdan boshlanishini unutmaslikni nazarda tutish lozimligini taqozo etadi.

Metodik nuqtai nazardan o'qituvchi takrorlash davomida ikki vazifani hal qiladi:

- 1) o'zlashtirilgan faoliyatni takrorlashni bir dasrda va bir qator darslarda qanday joylashtirish;
- 2) ta'limning turli etaplarida uni qanday chastotada takrorlash kerakligi

Buning uchun o'qitish jarayonidagi barcha omillarni aniq ravishda hisobga olish va takrorlashning usulbini aniqlab, uni ilmiy asosda qo'llashi lozim. Bu usullar: cho'zib (o'zoq muddat davomida) takrorlash va kontsentratsiya qilingan (o'sha mashq jarayoni siqilgan, yig'ishtirilgan tarzda) takrorlash.

O'z navbatida optimal intervalda ommaviy o'qitishning ko'p sonli psixologik va pedagogik eksperimentlardan aniqlanishicha, cho'zib-o'zoq vaqt mobaynida takrorlashda o'rganilgan (o'qitilgan) materialni qayta takrorlash hajmi va sifati anchagina yuqori bo'lar ekan (ayniqsa, hajmiga ko'ra ko'p miqdorda ega bo'lgan erkin gimnastika mashqlaridek).

Bu ikki sabab orqali tushuntiriladi: birinchidan, o'zlashtirilayotgan faoliyatni (o'z navbatida, uni o'zlashtirish)ning mohiyatini tushuntirish faqat uni bajarish paytidagina ro'y bermay, dam olish intervalida ham sodir bo'lishi mumkin (obrazli tarzda ifodalashning didaktik ma'nosi ham shundan iboratdir):

-«o'rganilgan xotirada bir oz tinib yetishi kerak»;

-ikkinchidan, faoliyatni o'zlashtirish jarayoni organizmning muhim faoliyati, xizmati bilan moslashuviga (shug'ullanganlik samarasiga) bog'liq bo'lib, u faqat faoliyatni bajarish vaqtidagina sodir bo'lmay, tiklanish davrida ham sodir bo'lishi ko'zatiladi.

Dam olish intervali va uning o'zunligini belgilashda ikkovining umumiy yig'indisi teng bo'lsa, o'zoq vaqt dam olib, nagro'zka intervali siyrak bo'lganga qaraganda qisqa dam olish intervali ko'p bo'lsa, organizmning ish qobiliyati yuqori bo'ladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarini maktabda ikki mashg'ulotni birlashtirib o'tish ijobiy samara bermaydi.

O'qitishda tezashtirish kontsentratsiya qilib takrorlash orqali amalga oshiriladi. Ommaviy o'rgatishda u katta samara berishi ko'zatilmaydi, lekin yuqori razryadli sportchilarni tayyorlashda ta'lim metodikasining asosini tashkil qiladi. Harakat malakasining shakllanishining boshlan'ich etapida qaytarishning bu usulidan foydalanib bo'lmaydi. U faoliyat texnikasini to'g'ri tushunish hamda fikrlashga salbiy ta'sir etib, hosil bo'lgan malakaning puxtalashishiga to'siq bo'lishi, puxtalashishining cho'zilishiga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, malakaning to'g'ri shakllanishi lozim bo'lgan jismoniy sifatlarini muvofiq darajada rivojlanishiga bog'liq, bu albatta, o'zoq muddat davomida harakat faoliyatini takomillashtirishni taqozo etadi.

Takrorlashning ikki uslubiga xos tugal natijani belgilashda, ya'ni uning yaxshi-yomonligiga baho berishda ushbu holatni yodda tutmoq zarurki, o'zoqroq cho'zib takrorlash qiyin o'zlashtirilayotgan o'quv materialini o'zlashtirishda samaradorroq bo'ladi. Osonroq material uchun kontsentratsiyalashtirib takrorlash maqsadga muvofiq.

Ikkala uslubda ham takrorlashning taqsimlashining xarakteri bir xil emasligi bilan ajralib turadi: o'qitishning birinchi bosqichida takrorlashlar chastotasi maksimal darajada, mumkin qadar bajargisi kelsa, ijozat berish kerak bo'ladi, keyinchalik xohish kamayadi va shug'ullanuvchining faolligi bir oz so'nishi ko'zatiladi, Buni yangi malaka hosil bo'lishda mustahkamlash, to'ldirishning ko'proq bulishi bilan tushuntirish mumkin. Bu aloqaning puxtaligi yetarli darajaga yetsa, hosil bo'lgan malakalarni saqlash uchun takrorlashlarga talabning kamayib ketishi bilan ko'rinadi.

Har qanday harakat faoliyati haqida ta'lim berish ma'lum vaqtni talab qiladi. Ta'limning har bir etapi o'zining xususiy va ayrim yetakchi tushunchalari bilan ta'riflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo'lsagina o'qituvchi ta'lim usuliyatini to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu katorda ta'lim printsiplarini, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofik ko'llay olishi mumkin. Ta'lim jarayonining to'zilishi — xususiy vazifalar, printsiplar, vositalar va usuliyatlarning o'qitish etaplaridagi o'zaro nisbati turg'un aloqalari orkali vujudga keladi. Harakat faoliyatini o'rgatish jarayonida jismoniy tarbiya ta'limining to'zilishida deb karaladi. O'quv jarayonining barcha elementlari (xususiy vazifalar, yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashklari, usuliyatlar va boshqalar) harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq. Agarda yakuniy vazifa harakat malakasi yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qo'yilsa, unda ta'limning to'zilishi harakat faoliyatini tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash degan shartli ravishdagi uchta etaplariga ajratiladi.

Ta'limning uch etapga ajratilishi pedagoglar amaliyotida ko'proq ko'llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikga oid ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini ko'nikmaga aylantirish maqsad qilib qo'yilmaydi va ta'lim jarayonining birinchi va ikkinchi etaplaridan foydalaniladi xolos.

Ayrim hollarda ta'limning etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib qo'yilishiga duch kelamiz. Faza — harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi. Etaplar pedagogik jarayonining shartli belgilari bo'dib jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Ta'limning har bir etapining o'zunligi, davomiyligi harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator faktorlarga: shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatini n g qiyinligi va boshqalarga bog'lik.

Ta'lim jarayonining to'zilishini o'zgarmas deb bo'lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi bo'lib ta'limning umumiy konuniyatlarini ifodalaydi va anik vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin ta'limning barcha etaplarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni talabalar bilan birga tahlil qiladi, baholaydi va xatolarni to'zlatadi.

Jismoniy tarbiya ta'limining ushbu etapdagi vazifasi ~

shug'ullanuvchilarda o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati haqida lozim bo'lgan birlamchi tasavvurni hosil qilish va o'zlashtirish jarayoniga ongli munosabatni shakllantirish bilan faollik (aktivlik)ni oshirish o'quv vazifasini to'la anglash va uni to'g'ri hal etish qoidalari va usuliyatlari haqidagi tushunchani yo'zaga keltirish.

Tasavvurni shakllantirish jarayoni shartli ravishda o'zaro o'zviy bog'langan uchta zvenoga bo'linadi:

a) ta'limning vazifalarini anglash;

b) uning hal etuvchi loyihasini to'zish;

v) harakat faoliyatining to'la, qanday bajarilishi lozim bo'lsa shundayligicha yoki uni ajratib olingan qismini bo'laginagina bajarishga urinib ko'rish.

Pedagogik jarayon shug'ullanuvchining jismoniy, nazariy tayyorgarligi darajasiga qarab, harakat faoliyatining nisbatan oson yoki qiyinligini e'tiborga olib uni zvenolarning o'zlashtirishning ketma-ketligi belgilashga yo'naltiriladi.

Talaba ta'limning vazifasini, aniq harakat akti yoki faoliyatini o'zlashtirish uchun qo'yilgan vazifalarning barchasini, ayniqsa, aynan shu dars uchun qo'yilgan vazifani (masalan, balandlikka sakrashda gavdaga tezlik berish va boshqalarni) tushunib yetish muhim ahamiyatga ega. Sportchi o'zlashtirilayotgan harakat faoliyatining texnikasiing asosini va uning zvenolari tarkibidagi yetakchi harakatlarni xam anglab olgan bo'lishi shart. Harakat texnikasi detallarini bilish, ongiga yetkazish ta'limning boshqa etaplarida amalga oshiriladi.

Talaba tomonidan ta'limning vazifalarini hal etish loyihasi to'ziladi va o'z ichiga o'qituvchining yo'l-yo'riqlarini, o'quvchi uchun qo'yiladigan vazifalarni va uni tushuntira bilish, shakllanadigan bilimlar va harakat tajribalardan iborat pedagogik jarayon mazmuni kiritiladi. Ayrim hollarda asosiy loyihaga moslab zahira variantidagi loyihalar ham to'ziladi. Masalan, peshonaga yoki qo'lga tayanib tik turishni o'rgatishda talaba favqulodda muvozanatni yo'qotsa, yoki orqaga yiqilib ketsa nima qilishi lozimligini oldindan rejalashtirilgan bo'ladi. Loyihaning zahira variantlarini tayyorlash ham asosiy vazifalar tarkibiga kiradi, chunki ta'lim jarayoni ayrim holatlarda shug'ullanuvchining xavfsizligini ta'minlashi nuqtai nazardan ham ularni taqozo etadi.

Harakat faoliyatini bajarishning birinchi urinishlarida boshlabok foydalanayotgan loyiha to'ldirishlarni, ayrim xrlarda esa to'la to'zatishtar (korrektiv o'zgartirishlar) kiritilishini talab qilishi mumkin. O'zlashtirilayotgan harakat faoliyatining texnikasini oson-qiyinligi va unda shikastlanish havfi darajasiga qarab, harakat faoliyatini bajarishga urinish yoki birinchi marotaba bajarib ko'rish muhim ahamiyatga ega. Mashk texnikasi nisbatan oson bo'lsa, harakat faoliyati kanday bajarilsa shundayligicha bajarib o'rganish qo'llaniladi. Bu bilan o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati xaqida to'la umumiy tasavvur hosil qilish oson kechadi va to'zilgan loyihani to'g'ri, noto'g'riligi nazorat qilinadi. Harakatni o'rganish oson kechsa ta'lim jarayoniga o'zgartirish kiritilmaydi, faoliyatni o'zlashtirishni shu metod bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Mabodo harakat texnikasi tarkibidagi qandaydir detalga aniqlik kiritish kerak bo'lib qolsa, harakatni o'sha bo'lagini ajratib olib o'sha qismini o'zini o'rgatish (o'qitish) metodini qo'llashni samarasi yukoriligi isbotlangan. Kiyin va xavfli mashqlarni o'rganishda, bo'laklarga (kismalarga) ajratib o'rganish-harakat haqida to'g'ri tasavvur hosil qilishni tezlashtiradi, o'qitishning samaradorligini oshiradi. Tasavvurni xosil qilish qiyin kechsa o'sha mashk texnikasining o'z ichiga olgan yo'llanma beruvchi mashqlar tanlanadi va ulardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ayrim hollarda talabada birlamchi tasavvur xosil qilish uchun mashkni bajarishda unga jismonan yordam beriladi. Yordam berish ancha samarali bo'lib, mashqni o'quvchi tomonidan chukurrok his qilishga olib keladi. Amaliyotda shunday mashklar yoki harakat faoliyatlarini o'rgatishga to'g'ri keladi mashk bajaruvchiga o'qituvchi tomonidan hech kanday yordam berib bo'lmaydi.

Tanishtirish etapida so'zdan foydalanish va ko'rgazmali his qilish usuliyatlari nisbatan xarakterlidir. Harakat faoliyatini to'la yoki bo'laklarga ajratib o'qitish usuliyatidan ham foydalanish mumkin (keyingi boblarda o'rganamiz).

Ta'lim jarayonining bu etapining asosiy vazifasi — harakatni bajara olish (o'rganish), uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishini o'z ichiga oladi.

Bu etapning asosida harakat faoliyati tarkibida ajratib olingan ayrim harakatlarni va harakat faoliyatini to'laligicha, ko'p marotalab takrorlash, mashq qilish jarayoni yotadi. Har bir takrorlash tashki tomondan bir xilday ko'rinsa-da, har safargisining mazmuni oldingisidan «takrorlash-takrorlashsiz», «mashq qilish-mashq qilishsiz» takrorlangandek bo'ladi. Aynan shundagina yangi harakat faoliyatining shakllanishi mezoni, poydevori yashiringandir.

Takrorlash jarayonini shartli ikki bosqichga ajratish maqsadga muvofiqdir:

a) harakatni bajara olishning malakasini vujudga keltirish;

b) harakatni bajara olishni takomillashtirish. Malakaning vujudga kelishi boskichi malakaning asosiy variantining, birlamchi shakllanishni ta'minlasa, faoliyatning bajarilishi esa harakat malakasi paydo bo'lishining texnikasining belgilari bilan bog'liq. Shu sababli o'qituvchini harakat texnikasining asosini va yetakchi harakatlarni o'rgatishi, bajarishda muskullarning ortiqcha taranglashishi, keraksiz harakatlarning paydo bo'lishini oldini olishi, ogohlantirishi lozim bo'ladi.

Agarda yangi harakat faoliyati oldin o'zlashtirilganlarga o'xshash bo'lsa, uni o'zlashtirish uchun bir yoki ikki urinishning o'zi kifoya. Chunki stabil, muhim koordinatsiyaviy mexanizmining fondi, boyligi qancha keng va ko'p bo'lsa, o'kuvchining harakat tajribasi shuncha yuqori bo'ladi va osonlik bilan yangi harakat faoliyatini o'zlashtirib oladi.

Harakatni bajarishning takomillashgan pallasi harakat malakasining asosiy variantlarini shakllanishi bilan xarakterlanadi va harakat malakasining ayrim xususiyatlari hisobiga ro'y beradi.

Nisbatan murakkablik (qiyinchilik) bilan bajariladi deb hisoblanadigan ayrim harakatlar, ularning fazodagi aniqligiga qarab va bajarish vaktining davriga qarab bir oz bo'zilishi mumkin. Shuning uchun o'qitishning asosiy vazifasi

harakat texnikasi asosini mustahkamlash bo'lib, uning ijrosida stabillikga erishishdan iboratdir.

Harakat faoliyatini o'zlashtirish etapida ta'limning barcha metodlaridan keng foydalaniladi:

- so'zdan foydalanish (tushuntirish, vazifa, ko'rsatma berish, buyruq kabi);
- ko'rgazmali his etish (vositali, vositasiz ko'rsatmalilik);

- amaliy metodlar: bo'laklarga ajratib yoki harakatni bir butunligicha o'rgatish bilan mashqlarni bajarish, o'yin va musobaka metodlari.

Bular orasida amaliy metodlar asosiy o'rinni egallaydi. Bu etapda asosan harakatlardagi hatolarni aniqlash va ularni to'zatishtirish muhimdir. Ta'limning yutug'i ham ana shu muammoni hal etilishiga bog'liq.

Harakat faoliyatini o'zlashtirish xatolarsiz va harakatlarda xatolarni paydo bo'lishi (boshqariladigan ta'lim printsiplari, bajarib ko'rish va hatolar printsiplari) orkali amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. . Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. Toshkent "O'zbekiston ". 1996 yil. 191-bet.
2. Salimov G'.M. O'zbek xalq harakatli o'yinlari. Buxoro, 2005.
3. Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. Toshkent.» O'qituvchi «. 1997.
4. Haydarov K.S. O'qituvchining o'ziga xos hayot faoliyati tartibi bilan ajrashibturuvchi maktab-internat sharoitlarida o'qituvchilarni jismonan barkamollashtirish. Avtor.dis. na K.P.N. Toshkent 1998 yil.
5. Murodov, J. J. "Improving Boxer's Sports Skills." Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal 2.4 (2023): 463-467.
6. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in o'zbekistan." Web of Scientist: International Scientific Research Journal 3.02 (2022): 1121-1127.
7. Murodov, Jahongir Jorayevich. "Talabalarni jismoniy tarbiya va sport darslarida harakatlarga o'rgatish jarayonlari: // " Obrazovanie i innovatsionnye issledovaniya mejdunarodny nauchno-metodicheskiy jurnal 2 (2023): 256-260.
8. Murodov, J. J. "Improving Boxer's Sports Skills. // " Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal 2.4 (2023): 463-467.
9. Murodov, J. J., and Khallokov Charos. "Innovative approaches to physical education of school students." (2022).
10. Muratov, Djahongir. "Women's sports is a key link of physical culture." // Sentr nauchnykh publikatsiy (buxdu. o'z) 8.8 (2021).