

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

5-2023

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

H.A.Abdualiyev

Tabiiy-geografik omillarning aholi joylanishiga ta'siri bo'yicha ayrim xulosalar (Farg'ona vodiysi viloyatlari misolida) 101

M.X.Otamirzayeva

Daryo havzalari landshaftlarini tadqiq etishning zamonaviy metodlari 108

 ILMIY AXBOROT

M.Abdupattoyev, X.P.Shodmonov

Sintaktik-stilistik figuralar konvergentsiyasi 115

A.A.Mirzayev

Ibn Al-Arabiyning tasavvufiy qarashlarining asosiy yo'nalishlari va yondashuvlari 119

J.J.Shodiyev

Inson qadrini yuksaltirish borasida Abdulqodir Bedilning falsafiy g'oyalari 125

M.И.Темирова

F.M.Dostoevskiyning "Aka-uka Karamazovlar" romanida ota va farzand munosabatlari 130

A.M.Mamajonov

Katta ma'lumotlar asrida milliy xavfsizlik tadqiqotlari 135

P.Sh.Kaxramonova

Badiiy asar tili va ekolingvistika (O'tkir Hoshimovning "Tushda kechgan umrlar" romani misolida) 141

J.U.Umaraliyeva

Zavqiy she'riyatida antroponimlarning qo'llanilishi 144

D.S.Ergasheva

O'zbek xalq ertaklari asosida vatanparvarlik va do'stlikka o'rgatishning pedagogik strategiyasini takomillashtirish 148

D.X.G'aniyeva

"Ta'lim" mikromaydonining paremiologik birliklari 153

X.X.Abduraxmonov

Maktab o'quvchilarning yengil atletika mashqlari orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish 157

G.T.Hojikarimova, Sh.Usarova

Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining kompetensiyasini rivojlantirish usullari (tikuvchilik buyumlarini konstruksiyalash va modellashtirish fani misolida) 161

O.Q.Abdullayev

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari 164

J.Sh.Nazarov

Pedagogik OTM talabalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hamda yuksaltirishning amaliyotdagi holati 168

Sh.F.Latipov

Madaniy kontekstda lakunaga yondosh hodisalar 173

D.M.Yuldasheva, Z.I.Usmonova

Siddiq Mo'min ijodida mehr konseptining ifodalanishi 175

Sh.M.Robilova

Qizlarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik va pedagogik ahamiyati 179

M.Sotvoldiyeva, G.Mirodiljonova

Chet tili o'qitish metodikasida zamonaviy usullar 183

R.R.Abdusattorov

Bolalarni suzishga o'rgatishda tayyorlov guruhining nazariy va amaliy asoslari 186

H.Arabboyev

O'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish texnologiyasi 192

F.Xalikov

Ta'lim tizimida testologiyadan foydalanishning nazariy asoslarini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari 197

M.I.Yusupova

Rus tilidagi ommaviy axborot vositalarida "Vatanparvarlik" konseptining ifodalanishi 204

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING BILIM VA KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI**БУДУЩИЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ****FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION ON THE ISSUE OF KNOWLEDGE AND SKILLS DEVELOPMENT****¹Abdullayev Oybek Qurbonovich**¹Qo‘qon davlat pedagogika instituti mustaqil tadqiqotchisi**Annotatsiya**

Ushbu maqolada jismoniy kamolotga erishish uchun yo‘naltirilgan pedagogik jarayonning dolzarbligi, jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasining ahamiyati, bo‘lajak kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish orqali jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish, ularning bilim va ko‘nikmalarini zamon talablariga moslash, dunyoqarashini o‘stirish va tafakkurini kengaytirish masalalari tahlil etilgan.

Аннотация

В данной статье рассматривается актуальность педагогического процесса, направленного на достижение физической зрелости, значение умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания, развитие профессиональной компетентности учителей физической культуры путем совершенствования системы подготовки кадров будущих кадров, актуализации их знаний и навыков, анализируются вопросы адаптации к требованиям, развития мировоззрения и расширения мышления.

Abstract

In this article, the relevance of the pedagogical process aimed at achieving physical maturity, the importance of mental, moral, aesthetic and labor education in the process of physical education, the development of the professional competence of physical education teachers by improving the system of training future personnel, updating their knowledge and skills, the issues of adaptation to requirements, development of worldview and expansion of thinking are analyzed.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, ommaviy sport o‘yinlari, integrativlik va uzviylik, jismoniy tayyorgarlik, sog‘lom turmush tarzi, aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi, to‘liq salomatlik, umumkasbiy integral, maxsus integral, fiziologik funksiyalar.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спортивные массовые игры, интеграция и целостность, физическое воспитание, здоровый образ жизни, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание, полное здоровье, общепрофессиональный интеграл, специальный интеграл, физиологические функции*

Key words: *physical education, mass sports games, integration and integrity, physical training, healthy lifestyle, mental, moral, aesthetic and work education, complete health, general professional integral, special integral, physiological functions*

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatning yangi taraqqiyot bosqichida pedagoglar tayyorlash tizimini takomillashtirish, unga innovatsion yondashuvlarni olib kirish va bu orqali mutaxassislarni tayyorlashning mahsuldor tamoyillari va modellarini yaratishga doir pedagogik faoliyat ustuvor vazifa sifatida baholanmoqda. Mazkur jarayon pedagogik ta‘limda muayyan g‘oyalar bilan e‘tirof etilgan bo‘lib, ular zamonaviy jamiyat rivojlanishining umumiy qonuniyatlari bilan bog‘liq bo‘ladi. Shu bois, kadrlar tayyorlash tizimiga yangicha g‘oyalar, nazariyalar va yondashuvlarni olib kirish dolzarblilik kasb etadi.

Hozirgi kunda ta‘lim muassasalarining oldiga qo‘yilgan muhim vazifalardan biri o‘quvchi va talabalarni jismoniy sog‘lom bo‘lib o‘sishi uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga o‘rgatishdir. Sog‘liqni saqlash degan ibora hozirda juda keng ma‘no kasb etmoqda, uning zamonaviy ma‘nosini faqat salomatlik ma‘nosidagina tushunib qolmay, balki har tomonlama yetuk rivojlangan va yuksak amaliy hamda jismoniy ishlash sifatiga, o‘zgaruvchan iqlimga tezda moslashishga o‘rganishdan iborat deb talqin qilish mumkin. Ayni texnik yuksalish asri insondan harakatni tezkorlik bilan mohirona boshqara olishni, puxta jismoniy tayyorgarlikni talab etmoqda. Bu narsalarning barchasiga asos esa kichik yoshdan boshlab qo‘yiladi. Shuningdek, «jismoniy

tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi. Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori samara beradi. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo'qotadi»[4:4]. Demak, jismoniy ta'lim va tarbiya jarayonida asosiy urg'u jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan bo'ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekistonda bo'lajak o'qituvchilarda o'quvchilarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishga doir bilim va ko'nikmalarni rivojlantirish, ayniqsa, jismoniy tarbiya o'qituvchilarida jismoniy tarbiyani ruhiy-ma'naviy tarbiya bilan integarsiya qilish kompetentligini rivojlantirish masalarini N.A.Muslimov, M.Isakov, R.Yusupov, A.T.Nurmanov, S.Turg'unov, X.Ro'ziyev, A.Sh.Soliyev, G.X.Tillayeva kabi pedagog olimlar o'rgangan. Biroq pedagogika fanlari doirasida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida o'quvchilar ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishga doir bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish muammosi to'liq o'rganilmaganligi mazkur ishning dolzarbligi va ahamiyatini oshiradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Ilm-fan, texnika, ishlab chiqarish va texnologiya sohalarining mavjud taraqqiyoti zamonaviy jamiyat qiyofasini belgilab bermoqda. "Zamonaviy jamiyatning eng muhim xarakterli jihati uning barcha sohalarida globallashuvning ko'zga tashlanayotganligidir. Globallashuv o'z-o'zidan tezkor harakatlanish, zarur axborotlarni zudlik bilan qo'lga kiritish, ularni qayta ishlash va amaliyotga samarali tatbiq qilishni taqozo etadi. Bu tarzda harakatlanish imkoniyatiga o'z sohasining bilimdoni bo'lgan, kasbiy malakalarni yuqori darajada egallay olgan, boy tajriba va mahoratga ega kadrlargina ega bo'ladilar"[4:6]. Shunday ekan, oliy ta'lim muassasalarida kadrlarni tayyorlash jarayonida davrning mazkur talabini inobatga olish maqsadga muvofiqdir.

Hozirgi kunga kelib yoshlarda sog'lom turmush tarzi shakllantirishga bo'lgan e'tibor kuchayib bormokda. «Yosh avlod har xil ta'sirlarga o'ta beriluvchan bo'ladi. Bu davrda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga zarur bo'lgan ongli shaxsiy faoliyat mukammallashadi. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, rivojlantirish, aholi salomatligini mustahkamlash va inson umrini uzaytirish, yuqumli va boshqa kasalliklar, zararli odatlarning oldini olish, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish hamda mehnat qilish, o'z vaqtida dam olish, shuningdek gigiyenik ko'nikmalarga rioya qilish kabilarga qaratilgan qator chora-tadbirlarni ishlab chiqish va uni hayotga tatbiq qilish aholi turli guruhlarini, ayniqsa, talaba-yoshlar hayotida katta ahamiyatga ega»[3]. Shunday ekan, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining o'quvchilar bilan jismoniy ta'limni tashkil etishga doir bilimlarini rivojlantirish orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratish fursati keldi.

Jismoniy tarbiya ta'lim sifatida jahondagi barcha mutaxassislarining e'tiborini jalb etish bilan bir qatorda uning tavsifi (mazmun va mohiyat ifodasi) va tasnifini (vositalar, qo'llanish jarayonlari) olimlar o'zlaricha ifoda etishadi. Shundan kelib chiqib, aytish mumkinki, jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Bu tavsif fan tilida ishlatilganda asosli deb tan olish mumkin.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash tizimini takomillashtirish va ularni jismoniy pedagogik faoliyatga tayyorlash tamoyillari – bu konvergensiya va divergensiya prinsiplari asosida qurilgan va mutaxassisning ham umumkasbiy integral (jismoniy tayyorgarlik, mas'uliyatlilik, refleksivlik, muomalalilik) va maxsus integral (bag'rikenglik, jismoniy faollik, empatiyalik) kabi sifatlarini nazarda tutuvchi kasbiy jismoniy ta'limni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari bo'lib, ularni rivojlantirish majmuada bitiruvchining kasbiy raqobatbardosh yaxlit shaxsiyatini shakllantirishga ko'maklashadi.

Rus olimi P.S.Gurevich yaxlit shaxs tushunchasiga insonning turdosh mohiyati to'g'risidagi tasavvur bo'lib, u yaxlitning alohida qismlari va shu bilan birga yaxlit orqali ifodalanishi sifatida tarifni keltiradi. Zamonaviy tasavvurlarga muvofiq, yaxlit bir vaqtning o'zida boshqa ko'psonli yaxlitliklarning qismi hisoblanadi.

Boshqa bir olim A.M.Navikov pedagogik ta'limni bir butun tizim sifatida isloh qilishning asosiy yo'nalishlarini aniqlab bergan bo'lib, bunda u ta'lim maqsadlarining to'rtta asosiy

yo'nalishlarini belgilab bergan: shaxs, jamiyat, ishlab chiqarish va ta'lim sohasining o'zi. Unga ta'lim tizimini insonparvarlashtirish, demokratlashtirish, uning ilg'or xususiyatga ega bo'lishi va inson hayoti davomida ta'lim olishi sifatida uzluksiz ta'limga yo'nalganlik kabilar kiradi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy bilim va ko'nikmalarni rivojlantirishda jismoniy kamolot, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy tarbiya tushunchalarining mazmun-mohiyati, kategorial tahlilini qiyoslab o'rganish maqsadga muvofiq.

Jismoniy tayyorgarlik sog'lom turmush tarziga erishish, jismoniy rivojlanish, hayotga va vatan mudofaasiga tayyor bo'lishda ruhiy va jismoniy quvvatning yuqori darajasini egallashni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya jismoniy kamolotga erishish uchun yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, harakat malaka va ko'nikmalarini va o'rtacha jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bir vaqtda amalga oshiriladi.

Jismoniy kamolot to'liq salomatlik bilan tavsiflanib, kishining uzoq vaqt faol hayotiy va boshqa bir qancha ko'rsatkichlar – har qanday tashqi muhit sharoitida jismoniy va aqliy ish qobiliyatini har tomonlama yuqori darajada namoyon etish, jismoniy va irodaviy sifatlarni, katta masshtabdagi harakat ko'nikmalarini va tana shaklini garmonik rivojlantirishdan iborat[2:14].

Oliy va oliy ta'limdan keyingi ta'lim sohasidagi davlat siyosati avvalambor ta'lim jarayonining uzluksizligi va uzviyligi prinsipga asoslanadi. Ta'lim jarayonining uzluksizligi va uzviyligi barcha ta'lim dasturlari va turli darajada va yo'nalishdagi ta'lim standartlarini ketma-ket o'zlashtirish orqali ta'minlanib, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuniga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda ta'lim dasturi muayyan tartibda tuzilgan bilimlarning majmuasini tashkil qilib, ularni egallash ta'lim oluvchilarga o'qishni davom ettirish yoki ularga muayyan lavozimni egallashga imkon beruvchi malakani olishga imkon beradi. U muayyan darajadagi va yo'nalishdagi ta'limning mazmunini mustahkamlaydi.

Uzluksiz ta'lim tizimi oldida yuqori kompetentli va doimiy tarzda uzluksiz ta'lim tizimiga kirgan mutaxassislarni tayyorlash vazifasi qo'yiladi. Ta'limni modernizatsiya qilish prinsipi sifatida uzluksizlik turli ta'lim bosqichlari va shu vaqtning o'zida shaxsning ta'lim makonida ko'pqirrali harakatini ta'minlaydi.

Uzviylik va uzluksizlik — bu umumpedagogik tamoyillar bo'lib, ular ta'lim oluvchining har qanday faoliyatiga nisbatan alohida qismlari orasidagi doimiy aloqa bilan bir qatorda, ichki o'zaro aloqadorlikni talab qiladi. Tadqiqotchi olim G.Y.Fayzullina uzviylik va uzluksizlik prinsiplarining integral mohiyatini ifodalab bergan bo'lib, u uzluksizlik deganda, ta'limning butun davri mobaynida bir biriga o'tadigan, ta'lim oluvchining har bir vaqt oralig'ida doimiy, obyektiv va subyektiv olg'a siljishini ta'minlaydigan, o'zaro aloqador o'quv vazifalarining mavjudligini tushunadi. Uzviylik deganda, ta'limning turli bosqichlari va shakllari chegarasidagi barqarorlik tushuniladi, ya'ni mazkur bosqichlarning yaxlit ta'lim tizimi doirasidagi shakllarining yagona tashkil etilishi tushuniladi. Ta'limning uzluksizligi ta'lim institutlari orasidagi o'zaro ta'sirni nazarda tutgan bo'lib, u ta'limda mazmunli, texnologik va tashkiliy ketma-ketlikni ta'minlaydi.

Uzluksiz ta'limning tizim hosil qiluvchi omili bo'lib, har bir inson shaxsiyatining doimiy rivojlanishga bo'lgan ijtimoiy ehtiyojiga xizmat qiladi. Bu bilan ko'p sonli ta'lim tarkibiy tuzilishlari – asosiy, parallel, bazaviy va qo'shimcha, davlat va jamoat, rasmiy va norasmiy turlarining kelib chiqishi bilan belgilanadi. Ularning o'zaro aloqadorligi va o'zaro shartlanganligi, o'zaro bir-biriga darajalari bo'yicha bo'ysunganligi, yo'nalganligi va maqsad-mohiyati bo'yicha muvofiqlashuvi, ular orasida o'zaro ta'sirning ta'minlanishi bu kabi tarkibiy tuzilishlarning butun majmuini yagona tizimga aylantiradi. "Uzluksiz ta'limning maqsadi insonni butun hayoti mobaynida o'qitish emas, aksincha, buni o'zi bajarishni o'rganishi zarurligida o'z aksini topadi.

Uzluksizlik ta'lim tizimini takomillashtirishning asosiy maqsadini ifodalaydi – bu ta'lim jarayonining yaxlitligi, undagi barcha bosqich va darajalarda integratsiyalashuv (umumlashganlik)dan iborat. Boshqacha qilib aytganda, inson ta'limning bir shaklidan boshqa shakliga o'tganligi sababli uzluksiz emas, aksincha muayyan darajadagi va xususiyatdagi malakani olish yoki ishlash orqali u parallel ravishda va zarur bo'lgan hollarda uni boshqacha yo'llar bilan kengaytirishi mumkin.

Integrativlik va uzviylik uzluksiz rivojlanib borayotgan jarayonga rejali boshlanishni kiritishni nazarda tutgan bo'lib, u faqat keyingi tayyorgarlikning bazaviy qiymatini emas, balki uzviy

rivojlanayotgan jarayonga rejali boshlanmani kiritishni hamda o'zaro bog'liq bir butunlikning kiritilishini nazarda tutadi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida o'quvchilar ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishga doir bilimlarini rivojlantirish pedagogik jarayonni insonparvarlashtirish, kuch vositasida emas, tushuntirish, ruhiy ta'sir ko'rsatish asosida ta'lim sifatiga erishishga yo'naltirilgan bo'ladi. Pedagogik jarayonning gumanistik yo'naltirilganligi ta'limning ilg'or prinsiplaridan biri bo'lib, jamiyat va shaxs maqsadlarini o'zaro uzviy mujassamlashtirishni talab qiladi. Ta'limni insonparvarlashtirish zamonaviy jamiyatdagi ko'p qirrali jarayonda muhim o'rin egallaydi. Olimlarning asosiy g'oyalari ta'limni rivojlantirish va tarbiyaviy ta'lim, o'quv-tarbiyaviy jarayonning yaxlitligi, o'quv faoliyatini differensiallashtirish, o'quvchilarga mustaqil ta'lim berish va talabalarni mustaqil ta'lim olishga o'rgatish, o'qishda motivatsiyani shakllantirish, o'qituvchining mustaqil rivojlanishi va individualligini rivojlantirish kabi yo'nalishlarda o'z aksini topadi. Mazkur va boshqa olimlar o'z diqqatini ta'lim oluvchilarning shaxsiyatiga qaratib, uning mustaqil ta'lim olishga bo'lgan kuchi, uning bilishga oid faolligining ichki manbaiga e'tiborni faollashtiradi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida o'quvchilarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishga doir bilim va ko'nikmalarini rivojlantirishda, ularning jismoniy imkoniyatlarini o'stirishda, sog'lom va irodali insonlar bo'lib tarbiya topishlarida o'quv yurtlarida olib borilayotgan ommaviy sport o'yinlari, musoboqalar va boshqa sport ishlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. "Talabalar bilan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari ularni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish maqsadida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya, sport, sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya mutaxassislarining meyoriy hujjatlariga muvofiq, ta'lim muassasasi pedagogik jamoa kengashi tasdiqlagan reja asosida olib boriladi. Jismoniy tarbiya tadbirlari Davlat ta'lim standarti va jismoniy tarbiya bo'yicha namunaviy dastur asosida tashkil etiladi"[1:69]. Bu esa talaba-yoshlarni izchil va tartibli hamda takomillashib boruvchi chiniqtiruvchi-pedagogik mashqlar va tayyorgarlik ishlarida samara beradi.

XULOSA

Xulosa qilganda, bo'lajak kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish orqali jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish, ularning bilim va ko'nikmalarini zamon talablariga moslash, dunyoqarashini o'stirish va tafakkurining kengaytirish mumkin bo'ladi. Shu ma'noda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ham o'quvchilar bilan ishlashga doir bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish, ularning jismoniy va ruhiy tarbiya uyg'unligiga yo'naltirish, mazkur jarayonda ularning kasbiy kompetentligini rivojlantirish tizimini takomillashtirish dolzarb vazifalardan bo'lib qolaveradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. –Toshkent.: Fan va texnologiya. 2008.
2. Mahkamdjanov K., Salamov R., Ikromov I., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. –Toshkent: Iqtisod-moliya, 2008.
3. Makhamov A.Y. The importance of the physical training in shaping health lifestyles for prospective teachers, Scientific Bulletin of Namangan State University: 2019. Volume 1: Issue 10, Article 68. <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss10/68>.
4. Norqobilov M.N., Mirxodjayeva Z.S., Mahmudov V.V. Jismoniy madaniyatva sport mashg'ulotlarida sog'lom turmush tarzini talabalar ongiga singdirishda pedagogik yondashuvlar. Monografiya. Toshkent.: TIQXMMI, 2019.