

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995 йилдан нашр этилади
Йилда 6 марта чиқади

3-2018
ИЮНЬ

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

АДАБИЁТШУНОСЛИК

| | |
|--|----|
| З.ПАРДАЕВА | |
| Роман жанрининг культурологик қиёфаси | 63 |
| С.ҚУРОНОВ | |
| Исажон Султон романларида олам ва одам концепцияси..... | 66 |
| Ф.ДАДАБАЕВА | |
| Абдулла Қодирийнинг “Ўткан кунлар” асарида портрет ва сифатлашлар таржимаси..... | 69 |
| М.ЖУРАЕВА | |
| Кундош образининг замонавий талқини..... | 72 |

ТИЛШУНОСЛИК

| | |
|---|----|
| А.МАМАЖОНОВ, Д.ТЕШАБОЕВ | |
| Қўшма гаплар семантикасига доир баъзи мулоҳазалар | 76 |
| Д.ТУРДАЛИЕВА | |
| Лисоний имконият ва бадий санъат | 79 |
| Н.АБДУЛЛАЕВА | |
| Синтактик градуонимия..... | 84 |

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

| | |
|--|----|
| А.ХОЖИМИРЗАЕВ | |
| Мактабгача таълим муассасаларида асосий гимнастика воситаларининг ўрни | 87 |
| Р.ДЖАЛИЛОВА | |
| Ўрта Осиё меъморчилигида наққошлик санъатининг тарихий ва замонавий моҳияти..... | 92 |

ИЛМИЙ АХБОРОТ

| | |
|---|-----|
| К.ҚОДИРОВ, Т.БАКИРОВ, Ҳ.ҚОДИРОВА | |
| Математик фанларни ўқитишда улар орасидаги узвийликни очиб бериш ҳамда ўзаро алоқадорликдан фойдаланиш..... | 95 |
| Л.РАХИМОВА | |
| Ядросида Бессель функцияси қатнашган ўрамсиз операторлар ва уларнинг хоссалари | 99 |
| М.РАХИМОВ, Ф.ТУХТАСИНОВ | |
| Жадал технология шароитида четдан келтирилган сигирларнинг сут маҳсулдорлигига боқув технологиясининг таъсири | 101 |
| А.ЭРМАТОВ | |
| Корхона захира (резерв) капиталининг бухгалтерия ҳисобини такомиллаштириш | 103 |
| Л.БЕГИМҚУЛОВА | |
| Шоҳруҳ Мирзонинг давлатчилик фаолиятига оид айрим мулоҳазалар..... | 106 |
| М. УСМАНОВА | |
| Нутқ фаолиятининг хусусиятлари ва ривожланиши | 108 |
| Ҳ.ЖУРАЕВ, И.АБДУРАҲИМОВА | |
| Бобур лирикасида ифоданинг маъно қатламлари | 111 |
| Н.ТОШЕВА | |
| Халқ топишмоқлари эпиграф сифатида..... | 113 |
| Г.РОЗИҚОВА | |
| Ноодатий боғланиш – услубий восита сифатида..... | 116 |
| З.АКБАРОВА, Ш.АНВАРҲУЖАЕВА | |
| Нутқ маданияти масалаларининг ўрганилишига доир..... | 118 |
| Ш.АСКАРОВА | |
| Немис тили дарсларида лексикани ўргатиш методлари..... | 120 |
| М. КАРИМОВА, И.МЕРГАНОВ | |
| Ўрта асрлардаги педагогик фикрларнинг маънавий моҳияти..... | 123 |

АДАБИЙ ТАҚВИМ

| | |
|-------------------------------|-----|
| Илмга бахшида умр..... | 126 |
|-------------------------------|-----|

УДК: 371+649.5

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА АСОСИЙ ГИМНАСТИКА ВОСИТАЛАРИНИНГ ЎРНИ

А.Хожимирзаев

Аннотация

Мазкур мақолада “Давлат талим стандарти” асосида асосий гимнастика ва спорт ўйинларининг аҳамияти ҳақида сўз боради. Болалар боғчаларида асосий гимнастикадан фойдаланиши ҳамда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси асосан гимнастик машқлардан иборат эканлиги ҳақида маълумотлар берилади.

Аннотация

В статье речь идет о значении гимнастики и спортивных игр в Государственных стандартах образования. Кроме того, в ней приведены данные об использовании базовой гимнастики в детских садах и физической подготовке детей дошкольного возраста.

Annotation

This article discusses the role of the main gymnastics and games in the State Education Standard. In addition, it is reported that the use of basic gymnastics in kindergartens and the physical training of pre-school age children are mainly gymnastic exercises.

Таянч сўз ва иборалар: гимнастика, саф машқлар, ривожлантирувчи машқлар, сакраш, эркин машқлар, амалий машқлар, юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмакляб ўтиш, мувозанат сақлаш, тўсиқлардан ошиб ўтиш

Ключевые слова и выражения: гимнастика, строевые упражнения, развивающие упражнения, вольные упражнения, ходьба, бег, прыжки, броски, лазание, скалолазание, обгон, ползание, балансировка, преодоление препятствий.

Keywords and expressions: gymnastic, pure exercises, common growth exercises, shift, practical exercises: running, jumping, climbing, overtaking, crawling, balancing, overcoming obstacles.

Ўқув дастурларининг таҳлили, услубий адабиётлар ва мактабгача таълим муассасаларида олиб борилган амалий ишлар «Болалар боғчаларида таълим ва тарбия дастурида» ўз аксини топди. Аммо болалар тарбияси ва жисмоний ривожланиш ҳамон долзарблигича қолмоқда. Чунки болаларда учраб турадиган яссиоёқ, қоматнинг бузилиши, юрак қон-томир тизимида ўзгаришлар каби касалликлар кўпайиб бормоқда.

Дастурлар мукамал бўлишига қарамай, жисмоний тарбиядан таълим, соғломлаштириш ва тарбия вазифалари муваффақиятли ўтиши жисмоний тарбия ўқитувчиларининг билим даражасидан ва ижодий ёндошишдан, шу соҳада изланиш олиб боришдан аниқланади. Бошқача қилиб айтганда, мактабгача тарбия муассасаларида иш олиб бориш учун олий маълумотли, ўз соҳасини чуқур эгаллаган мутахассислар, яъни жисмоний тарбия йўналиши бўйича таълим олган ўқитувчилар керак.

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия назарияси ва услубияти педагогик таъсир

йўналишини 3 босқичда амалга оширади.

Илк босқич (1-2 ёш), кичик мактаб ёшида (3-4 ёш) ва катта мактаб ёшидагилар (5-6 ёш).

Кўпгина муаллифларнинг бу соҳада қилган ишлари эътиборга лойиқ. Жисмоний ривожланиш аҳамияти биологик факторларга тегишли, чунки боланинг биринчи 4 йиллик ҳаёти давомида жисмоний ривожланишнинг асоси шаклланиб боради.

Бола ҳаётининг 5-6-йилида асосий ҳаракат фаоллиги такомиллашади. Бунинг негизида ҳаракат маҳорати ортиб боради. Кўп сонли мушакларнинг ҳаракати вақтида тинимсиз ишлаши организмдаги асосий иш бажарувчи тизимига катта таъсир кўрсатади ва шу вақтнинг ўзида ҳаракатга фаол таъсирини ўтказади.

Давлат дастурида асосий ўринларни гимнастика ва ҳаракатли ўйинлар эгаллаган. Болалар боғчаларида аксарият ҳолларда асосий гимнастикадан фойдаланилади, чунки мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси гимнастик машқлардан иборат бўлади. Асосий

А.Хожимирзаев – НамДУ, педагогика фанлари номзоди, доцент.

гимнастиканинг воситалари билан ҳаёт учун зарур бўлган ҳаракатлар, кўникмалар шаклланади ва такомиллашиб боради, ҳаракат сифатлари ривожланади, бундан ташқари йиғилган кўникмаларни амалиётда, ҳаётда, ўйинларда ҳамда машғулотларда қўллашни ўргатади.

Муаллифлар болалар боғчаларида гимнастиканинг асосий роли болаларни тўғри ҳаракатланишга ўргатишдан иборат деб ҳисоблайдилар. Гимнастика ёрдамида болалар жойда мўлжал олишни, ҳаракатларни ўқитувчи талаб қилган темпда аниқ, тиниқ ва кўрсатилган йўналишда ҳамда жамоа бўлиб бажаришни ўрганадилар.

Гимнастика интизомнинг шаклланишида катта аҳамият касб этади.

Машғулотларни ўтказиш шакли ва тузилиши.

Болалар боғчаларида жисмоний тарбиянинг ташкилий шакли қуйидагилардан иборат:

1. Машғулот.

2. Жисмоний тарбия соғломлаштирувчи тадбирлар кун тартибда (эрталабки гигиеник гимнастика, ҳаракатли ўйин), сайрда спорт машқлари, жисмоний тарбия дақиқаси, сайр, спорт байрамлари, алоҳида ишлаш.

3. Болаларнинг мустақил фаолияти.

Машғулот гимнастика ва бошқа машқларни ўтказишнинг асосий шаклини кўрсатади. Машғулотлар турли ёшдаги гуруҳларда, ҳар бирида аниқ вақт тартибда ўтказилади.

Машғулот тузилишига кўра шартли бўлса ҳам 3 қисмга (Хонкелдиев Ш.Х., Умаров М.Н., Ештаев А.К.) бўлинади: тайёрлов, асосий ва яқунловчи [2.5].

Мақсад - болаларнинг эътиборини ҳаракатни бажаришга жалб қилиш, шу билан бирга уларнинг организмни мураккаброқ машқларни бажариш учун тайёрлаш, яъни асосий қисмга тайёрлаш.

Тайёрлов қисмга юриш, югуриш, сакраш, қийин бўлмаган машқларни, диққатни жамлайдиган ўйинлар, қайта сафланиш, бурилишлар ва бошқа енгил саф машқлари; қоматга машқлар, оёқ кафтини мустаҳкамловчи машқлар; рақс қадамлари.

Тайёрлов қисм кичик гуруҳларда 3-4 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳларида эса 5-6 дақиқа давом этади.

Иккинчи қисмда (асосий) қуйидаги вазифалар бажарилади: болаларга янги машқлар ўргатиш, олдин ўтилган машқларни такрорлаш ва мустаҳкамлаш, ҳаракатни бажара олиш кўникмасини такомиллаштириш, жисмоний сифатларини шакллантириб бориш.

Бу қисм бола организмга муҳим физиологик таъсир кўрсатади. Асосий қисм кичик ва ўрта гуруҳларда 10-15 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳларида 15-20 дақиқа ўтказилади.

Машғулотнинг асосий қисмига турли умумривожлантирувчи машқлар, амалий гимнастика, ҳаракатли ўйинларни киритиш мумкин.

Учинчи қисм (яқуний) да боланинг қизиган организмни секин-аста совутиш машқларига ўтилади (бу, ҳар бир машғулот учун шарт) ва машғулотнинг яқуний натижаси ўтказилади, кейинги хил машғулотга ўтиш уюштирилади.

Кичик ва ўрта гуруҳларда 2-3 дақиқа, ўрта ва тайёрлов гуруҳларида 3-4 дақиқа давом этади.

Яқунловчи қисм – бир-бирининг кетидан тинч юриш ёки тарқоқ ҳолда юриш, нафасни ростлаш машқлари, қўшиқ куйлаш, ҳаракатли ўйинларни ўз ичига олади.

Машғулот қисмларининг турли ёш учун ўтказилиш вақти кичик ва ўрта гуруҳларда 3-4 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳларида 5-6 дақиқа.

Машғулот вақтида болалар кўпроқ ҳаракатда бўлишларини, кам ўтирадиган ва навбати етиб келгунча кутиб турадиган ўйинларни эмас, балки жамоа бўлиб ўйнайдиган ўйинлардан фойдаланиш керак. Аммо кўпгина ҳаракатли ўйинлар навбати билан ўйналадиган ўйинлардир. Бунинг ечимини топиш учун ўйинларни кичик гуруҳларга бўлиб ташкил этиш тавсия қилинади. Шунда болаларнинг бутун эътибори ўйинда бўлиб, ҳамма иштирок этади.

Болаларга гимнастика машқларини ўргатиш асосида қуйидаги умумий принциплар ётади: (Умаров Ж.Х. Умаров М.Н, Эштаев А.К.) онгли, тушунарли, мустаҳкам, серҳаракат, мунтазам, кетма-кетли, кўргазмали [3.6].

Болаларни, ҳаракатга ўргатишнинг асосий усули, бу, тушунтириб бериш ва

кўрсатиб бериш. Бу усулдан ҳар доим фойдаланилади.

Эрталабки гигиеник гимнастика болалар тарбияси ва соғлиғи учун ўтказилиши керак бўлган гимнастиканинг энг зарур шаклидир. Эрталабки гимнастика билан мунтазам шуғулланиб борувчиларда уйқусираш, эринчоқлик йўқолиб боради ва таъсирчанлик юқорилашади. Ўриндан туриб машқ бажариш болалардан иродани талаб қилади ва интизомли қилади.

Эрталабки гигиеник гимнастикани болалар боғчаларида ўтказишнинг яна бир аҳамиятли томони шундан иборатки, бунда болалар жамоаси ташкил топади ҳамда шаклланади.

Катта ва тайёрлов гуруҳларида жисмоний тарбияни жисмоний тарбия дақиқаси шаклида олиб бориш ҳам аҳамиятли эмасдир. Жисмоний тарбия дақиқаси болаларни турли хил машғулотларда, яъни бошланғич математика, алифбе ва ҳоказоларда эътиборни жамлаш учун, чарчоқни чиқариб ташлаш учун қўлланилади.

Қисқа жисмоний машқлар миянинг бошқа қатламларини кўзғатади, қон айланишини тезлаштиради ҳамда ўқув машғулоти давомида, чарчаган тармоқларнинг дам олиши учун шароит яратиб беради.

Қисқа жамланишдан кейин болаларнинг диққати ортади, ўтилаётган мавзунини қабул қилиши яхшиланади. Болаларнинг бутун танаси жонлантириб, умуртқа поғонаси ростланади, гавда оғирлиги камаяди. Жисмоний тарбия дақиқалари болаларнинг соғлигини яхшилайдиган ва ақлан ривожлантиради.

Шундай қилиб, якуний натижалар шуни кўрсатадиган адабиётлар манбаи изланишлар таҳлили қилиб қуйидагиларни хулоса қилиши мумкин:

1. Соғломлаштириш таъсирини керакли даражага кўтариш учун асосий гимнастиканинг ҳамма шаклларида фойдаланиш зарур.

2. Асосий гимнастика машғулотларида ҳаётни таъминловчи тизимларнинг ривожланиши ва такомиллашиши учун керак бўлган турли хил услублардан фойдаланиш керак.

Асосий гимнастика воситалари ва ўтказиш услуби

Болаларни ҳаракатга ўргатиш, ҳаёт учун зарур ҳаракат сифатларини ва жисмоний сифатларни тарбиялаш, ўсиб бораётган организмни эҳтиёжини қоплаш учун воситалар тўпламидан фойдаланиш керак, ваҳоланки, улар турли шаклда, мақсад сари йўналтирилган бўлиши лозим.

Бунда ҳамма нарсани ўз ичига олган восита, бу, турли хил жисмоний машқларнинг хусусиятларини белгилловчи асосий гимнастика машқлари. Ҳаракатнинг асосий турига юриш, югуриш (турли хилда ҳаракатланиш, қўлларнинг ҳолатига қараб) мувозанат сақлаш, сакраш, тирмашиб чиқиш ва улоқтириш мансубдир.

Юриш ва югуриш одамнинг табиий ҳаракат имкониятидир. Гимнастика машғулотларига юриш ва югуришни киргизишнинг мақсадга мувофиқлиги шундаки, бу ҳаракатлар инсон соғлиғи учун аҳамиятли.

Юриш ва югуриш машқлари орқали вақтида оёқ мушакларининг ҳаракат фаоллиги ривожланиб боради. Шу билан мушакларнинг иши динамик тарзда ҳеч бир оғирликсиз ҳаракатга келади, бу эса, ўз навбатида, нафас олишни яхшилайдиган ва модда алмашинувини тезлаштиради.

Юриш ва югуриш машқлари мослашишни тарбиялашда ёрдам беради ҳамда жойда мўлжал олишни ривожлантиради. Болаларни юриш ва югуришга ўргатаётганда ҳаракатнинг табиий бўлишига, ҳаракатни бошқара билишига, қоматни тўғри қилиб югуришига эътиборни қаратиш лозим.

Болаларни юриш, югуришга ўргатиш учун оддий ва содда усуллардан фойдаланилади. Сўнг бу усуллар машғулотга қўйилган вазифаларга қараб мураккаблаштириб борилади. Болаларнинг юриш ва югуришни тўғри бажаришлари учун педагог томонидан аниқ ҳаракат талаб этилади.

Бубенлар зарби, қарсак ва мусиқа бадаллари ёрдамида қадни ростлаб, чиройли юриш ва югуриш тарбиялаб борилади. Мусиқа остида турли вазифа бериш мумкин, темпни ўзгартириш, юришни югуриш билан алмаштириш, мусиқа тугаши билан тўхташ ва яна ҳаракатни давом эттириш.

Мувозанатни сақлаш машқлари ҳаракатни мувофиқлаштиришнинг ривожланишига ёрдам беради, яъни эпчилликни, жасурликни, диққатни, ўз кучига ишониш каби хислатларни шакллантиради.

Уларни икки турга, яъни турган жойида машқ бажариш ва ҳаракатда машқ бажариш турига бўлиш мумкин.

Турган жойида машқ бажаришга турли хил туриш киради, қўллар ҳаракати, оёқлар, тана ва бурилиш, ўтириб туриш, сакраш, юриш, - бу машқлар кичик майдончаларда ўтказилади. Мувозанатни сақлашга оддий ён томонлаб юриш, орқалаб юриш, кўзни юмган ҳолда юриш киради. Бу гуруҳ машқларининг асосий қисмини қўл ва танага қўшимча ҳаракат қўшиб юриш машқлари эгаллайди.

Мувозанат сақлаш машқларига одамнинг тана таянчи марказининг ҳар хил жойда ўзгариши асосида бажариладиган машқлар киради.

Мувозанатни фақат майдон устида таянч марказини мустаҳкам ушлаб туриши билан сақлаш мумкин. Майдон қанчалик кичкина бўлса, мувозанатни сақлаш шунчалик қийинлашади.

Мактабгача таълим муассасаларидаги болаларга мувозанатни сақлаш машқларини ерда бажариш билан ўргатиб бориш керак. Ундан кейин турли қўлланмаларда мураккаб бостирилган машқлар ўргатилади. Педагогнинг эса ўз навбатида болаларга ёрдам бериб туриши оғирлигига яхши таъсир кўрсатади, сакраш машқлари қон айланишини тезлаштиради, нафас олиш яхшиланади, оёқ, тана, қорин мушаклари ривожланади, бўғимлар мустаҳкамланади, ҳаракатчанлик ортади, эпчиллик, жасурлик, ҳаракатни бошқара билиш сифатлари такомиллашади.

Сакраш гимнастикаси ҳаракат тузилишига кўра 3 га бўлинади:

- 1) оддий ёки суянчиқсиз;
- 2) суянчиқ билан;
- 3) арқон ва айлана билан сакраш.

Суянчиқли сакрашни болаларга пастликка сакраш, ўтирган ҳолатда ёки тиззаларни буккан ҳолат кўриниш берилади.

Оддий сакрашга турган жойда баландга сакраш, югуриб келиб баландга сакраш, узунликка сакраш, югуриб келиб узунликка сакраш, тепадан чуқурликка сакраш каби машқлар киради.

Сакрашга ўргатиш билан бир қаторда, биринчи навбатда, болаларни ерга юмшоқ ва эгилувчан оёқ учидан кафтга туришни назорат қилиш керак. Тўғри оёқларда ерга туриш мумкин эмас. Чуқур ўтирган ҳолатда сакрашга ҳам йўл қўймаслик керак; чунки бола бундай машқ бажарганда, орқага йиқилиб кетиши мумкин.

Арқонда сакраш деганда нимани тушунамиз?

Бу узун арқонда ва калта арқонда сакраш. Бу сакрашлар анча мураккаб бўлиб боладан сакраш билан арқон айланишини бир маромда бошқариб боришни талаб қилади.

Жисмоний тарбия машғулотларига арқонда тирмашиб чиқиш ва туриш машқлари ҳам киритилган. Бу машқлар болаларда хилма-хил усулда тўсиқлардан ўтишни, ётган ҳолда ерда ҳаракатланишни, қия тахтада, гимнастика нарвончасида ҳаракатланишни, бунда фақат қўл ва оёқларга суянишни тарбиялашдир.

Арқонга тирмашиб чиқиш ва туриш машқлари болаларда жасурликни, моҳирликни, эпчилликни тарбиялайди ва ҳаракатни бошқара олишни, ўзига ишончни орттиради.

Тирмашиб чиқиш машқларини ерда ёки қия тахтада ўриндиққа чиқиш ва туришдан бошлаб ўргатилади, кейин секин-аста вертикал ҳолатда бажаришга ўтиш мумкин, бунга гимнастика нарвончасига чиқиш ва туриш киради.

Улоқтириш ва тутиб олиш машқлари оёқ, тана, асосан, қўл, елка мушакларини мустаҳкамлайди. Бу машқлар ҳаракатни бошқара билиш ва назорат қилишни ўргатади.

Боғчаларда улоқтириш ва тутиб олиш машқларини катта-кичик тўпларда, енгил тўпларда ҳамда қум тўлдирилган қопчалар ёрдамида ўргатиш мумкин. Асосий гимнастикада улоқтириш ва тутиб олиш машқлари қуйидагича бўлинади:

1. Ташлаб бериш ва тутиб олиш.
2. Ирғитиш.
3. Нишонга улоқтириш.
4. Узоққа улоқтириш.
5. Думалатиш.

Унинг аҳамиятли томони шундаки, танланган мушак ва бўғимларни ривожлантириш хусусиятига эга, яъни ҳар

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

бир мушак ҳамда бўғимга алоҳида машқлар бериб, ривожлантириш мумкин.

Умумтайёрлов машқлари ҳаракатни бошқариш ва аниқ қилиб бажариш, онгли равишда тана ҳолатини ва ҳаракатини бошқаришни, қадду қоматни тўғри шакллантиришни такомиллаштириб боради.

Юқорида кўрсатилганидек, мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия асосини асосий гимнастика воситалари эгаллайди.

Яна Бердихова ўз амалиётидан келиб чиқиб, дастур қолипиди чегараланиб қолмай, янгиликка интилиб ишлаш кераклигини, акробатик машқларидан, тўсиқларни ошиб ўтиш машқларидан кенг фойдаланишни таъкидлаб ўтган. Бу ёшдаги болалар кўп нарсаларга қодир, нега биз шу кўп нарсалардан уларни маҳрум қилишимиз керак.

Хулоса қилиб айтганда, мактабгача таълим муассасаларида асосий гимнастика воситалари орқали илк босқич (1-2 ёш), кичик мактаб ёшида (3-4 ёш) ва катта мактаб ёшидагилар (5-6 ёш) ни ривожланишининг асоси шаклланиб боради.

Эрталабки гигиеник гимнастикани болалар боғчаларида ўтказишнинг яна бир аҳамиятли томони шундан иборатки, у ерда болалар жамоаси ташкил топади ҳамда шаклланади, болаларнинг соғлиғи яхшиланади, ақлан ривожланади, асосий гимнастика воситалари орқали шуғуллантирилганда, нафас олиши яхшиланади, оёқ, тана, қорин мушаклари ривожланади, бўғимлар мустаҳкамланади, ҳаракатчанлиги ортади, эпчиллик, жасурлик, ҳаракатни бошқара билиш сифатлари такомиллашади.

Адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: «Ўзбекистон», 2017.
2. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш - юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: «Ўзбекистон», 2017.
3. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. -Т., 1997
4. Йўлдошев К.К. Гимнастика дарсларида ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ. – Т., 1995.
5. Умаров Ж.Х. Умаров М.Н, Эштаев А.К. «Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики». Учебное пособие. – Т., 2006.
6. Эштаев А.К. Умумривожлантирувчи машқларни ўтказиш услубиёти. Услубий тавсифнома. – Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 2004.

(Тақризчи: Т.Эгамбердиева, педагогика фанлари доктори, профессор)