

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

6-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.Sh.Shermuhhammadov, D.R.Murodova Bo'lajak o'qituvchilarda "Tanqidiy tafakkur" tushunchasining metodologik asoslari va o'ziga xos xususiyatlari.....	8
T.A.Egamberdiyeva, J.A.Qurbonov Bo'lajak pedagoglarda intellektual madaniyatni rivojlantirishning integrativ ta'lim texnologiyalari...	12
S.Mannapov Uzluksiz ma'naviy tarbiya tizimida musiqiy meros omili va imkoniyatlari.....	17
A.Abdullayev, J.X Abdullayev Kichik maktab yoshidagilarni o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ayrim omillar	21
J.G'.Obidov Texnika oliy o'quv yurtlarida o'quv materiallarini imitatsion-variantivlik asosida o'qitishni takomillashtirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari	25
A.T.Xasanov Harbiy ta'lim bo'yicha bo'lg'usi mutaxassislarni kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashning dolzarb masalalari.....	31
X.X.Abdurahmov Iqtidorli o'quvchi yoshlarni yengil atletika turlariga saralash texnologiyasi	37
R.M.Ubaydullayev Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi va komponentlari.....	42
A.N.Qosimov O'quvchilarda sport vositasida milliy identiklikni shakllantirish samaradorligi.....	49
D.R.Murodova, H.M.Ashurova Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida interfaol metodlarni rivojlantirish.....	55
A.I.Tuychiyev Jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish.....	61
S.T.Xakimov Chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus aerobik mashqlar qo'llash samaradorligi	65
O.M.Karimov Bo'lajak pedagoglarning g'oyaviy-mafkuraviy kompetentligini rivojlantirish metodlari	69
D.M.Redjabova O'zbekistonda boshqaruv kadrlarini tayyorlashda xotin-qizlarning faoliyatiga yangicha yondashuvlar	72
V.X.Baydjanov Talabalarda informatsion-analitik kompetentlikni rivojlantirish – zararli axborotlar tahdididan himoyalaniş omili sifatida	76
Ш.В.Джалалов Влияние дифференцированного подхода на формирование здорового образа жизни у школьников	81
М.А.Хонбabayeva Logopedik ritmika fani asosida bo'lajak logopedning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari.....	85
Ш.В.Джалалов Физическая подготовленность 11-12 летних девочек общеобразовательных школ Ферганской области	91
A.B.Mirzayev Chet tilni zamonaviy o'qitish tizimida sun'iy intellektdan foydalanish imkoniyatlari.....	95
G.K.Yakubova O'quvchi-yoshlar qomatining konstitutsion tiplari va ularni antropometrik bahollash usullari.....	99
O.Q.Xasanova Bo'lajak nemis tili o'qituvchilarining xatolarni bartaraf etish kompetensiyasini takomillashtirish modeli	104



UO'K: 793.7+75.715.371.3

**JISMONIY MASHQLAR BILAN O'QUVCHILARNI MUSTAQIL SHUG'ULLANISH
MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH****РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ****DEVELOPMENT OF STUDENTS' INDEPENDENT WORK SKILLS WITH PHYSICAL
EXERCISES****Tuychiyev Ashurali Ibragimovich**

Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida katta o'qituvchisi, PhD

Annotatsiya

Mazkur maqolada umumta'lim maktabi o'quvchilarini jismoniy tayyorlashning metodlari, maqsadi va vazifasi hamda ta'lim muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyalashning shakli va uslublari tahlil etildi. Mustaqil shug'ullanish malakasi egallash faqat dars davomida emas, uni bir bo'lagi yoki qismida ham davom ettirilishi tarbiya jarayonining samarasiga ijobiy ta'sir etadi va individning jismoniy tarbiyaga egaligi darajasiga tagzamin (poydevor) bo'lib xizmat qiladi.

Аннотация

В этой статье анализируются методы, цели и задачи физической подготовки учащихся в общеобразовательных школах, а также формы и методы физического воспитания детей в образовательных учреждениях. Освоение навыков самостоятельных занятий, не только в рамках урока, но и в его части, положительно влияет на эффективность воспитательного процесса и служит основой для уровня физической подготовки личности.

Abstarct

This article analyzes the methods, goals, and objectives of physical training for students in general education schools, as well as the forms and methods of physical education for children in educational institutions. Acquiring the skill of independent practice, not only during lessons but also as part of or during a portion of the lesson, has a positive impact on the effectiveness of the educational process and serves as a foundation for the individual's level of physical education.

Kalit so'zlar: Mustaqil shug'ullanish, o'quvchilar faoliyati, xususiy vazifa, mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari, mustaqil o'zining ustida ishlash, nazariy bilim olish, amaliy o'quv materialidan foydalanish, amalda mustaqil shug'ullanganligining darajasi, algoritm tipidagi ta'lim programmasi.

Ключевые слова: Самостоятельные занятия, деятельность учащихся, конкретные задачи, занятия самостоятельной работы, саморазвитие, получение теоретических знаний, использование практических учебных материалов, уровень самостоятельной работы на практике, образовательная программа в виде алгоритма

Key words: Independent practice, student activity, specific tasks, independent training sessions, self-improvement, acquiring theoretical knowledge, using practical learning materials, the level of independence in practice, education program in the form of an algorithm.

KIRISH

Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonining asosiy mashg'uloti sanalmish jismoniy tarbiya **darsida mustaqil shug'ullanish** malakalarini shakllan tirish kelajakda uni hozirda davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan "sog'lom turmush tarzi jismoniy tarbiyasi" sohibiga aylantirishga oid bilimlarining zahirasini oshirishga xizmat qiladi.

O'quvchilarning mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari va ularni tashkillashnishiga mashg'ulotlarning alohida shakli sifatida qarab unga qo'yilgan vazifalarni hal qilishda **o'quvchilar faoliyatini turlicha tashkillashni – o'quvchi faoliyatini tashkillash uslubiyotlari** deb ham qarash qabul qilingan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tana a'zolarining mo'tadil faoliyati uchun harakat juda zaruriydir. Buyuk hakim Abu Ali Ibn-Sino: "Badan tarbiya-sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir", deydi, bu fikr: «kimki qilsa harakat-

sog'ligida bo'lar barakat» degan naqlni eslatadi. Qadimda xalqimiz badan tarbiyani riyozat deb atashgan. Badantarbiya mashqlari tartibli bajarilsa, fikrni uyg'unlashtiradi, qon yurishiga yordam beradi, hazmni yaxshilaydi, asabni quvvatlantiradi, tana haroratini orttiradi, zehnni charxlaydi. Badantarbiya insonni har tomonlama yetuk, xushyor, qobiliyatli qilib kamolga yetkazadiki, donolar jismoniy tarbiya-go'zallik tarbiyasidir, deb bejiz aytishmagan. Aqliy mehnatni jismoniy mehnatga almashtirish asosida bunday toliqishning oldi olinadi. Jismoniy madaniyat daqiqalari, jismoniy mashq daqiqalar o'quvchilarda faollikni oshiradi, susaygan ish qobiliyatini tiklaydi, kayfiyatni yaxshilaydi.

Mashhur Yunon donishmandi Aflotun baxt xaqida zikr etib: «Inson uchun birinchi baxt-uning sog'ligi, ikkinchisi-go'zallikdir» degan ekan. Chindan ham sixat-salomatlik hamma boyliklar manbaidir. Nasl-nasabi sog'lom va ma'naviyatli xalqning avlodlari ham sog'lom baquvvat, iymone'tiqodli va sadoqatli bo'ladiki, bu baxt Ona-Vatanning shuhrati va qudratining zo'r omiliga aylanadi. Xalqning ana shunday baxt-saodati uchun sog'lom avlod kerak. Sog'lom avlod deganda biz ham jismoniy ham ma'naviy tomondan yetuk, bardam, har ishga qodir, ilg'or madaniyatli kishilarni ko'zda tutamiz. Darhaqiqat, shunday noyob fazilatlariga ega avlodni tarbiyalab voyaga yetkazayotgan xalq kelajakka ochiq ko'z, yorug' yuz, katta ishonch bilan qaraydi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Mustaqil shug'ullanish(ishlash)ga o'rgatishning **asosiy va xususiy maqsadlari mavjud**. Ular mashg'ulotlarda o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish orqali jismini tarbiyalashni nazarda tutadi.

Mustaqil shug'ullanishning **asosiy maqsadi** mamlakat jismoniy tarbiya tizimining umumiy maqsadidan – “ijodiy mehnat va vatan mudofasiga tayyorlash”dan kelib chiqadi. Ijodiy mehnatga tayyorlash kasbiy tayyorgarligining talab lari bilan bog'liq. Qaysidir kasb sohibiga kuch-chidamliligi zaruriyat bo'lsa, boshqa kasb egasiga tezkorlik – chidamliligi zarur. Shunga qarab mustaqil shug'ullanish malakasi va unga kerak bo'ladigan bilimlar, amaliy malakalarni o'quvchiligi davridayoq egallashiga vosita bshlishi nazarda tutiladi. Mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarining asosiy maqsadi ham shunga yo'naltirilgan.

Mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarining **xususiy vazifalari** o'zining yoshiga munosib jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlikning ayrim bo'g'inlaridagi kamchiliklar, ularni aniqlashni bilish, o'zlashtirilgan, mustahkamlangan harakat malakalarini shakllantirishdagi kamchiliklarni tuzatish, mashg'ulotlar, ularda qo'llash uchun vositalarni tanlash, ulardan maqsadli foydalanishni bilishni nazarda tutadi.

O'quvchi faoliyatida mustaqil mashg'ulotlardan so'ng harakat malakasini yuzaga kelganligining dastlabki belgilari, tashqaridan yordamsiz yoki ahamiyatsiz darajadagi yordam olish bilan mustaqil shug'ullanish uchun mashg'ulotlar mazmuni va uning strukturasi lozim bo'gan o'zgartirishlarni qilaolishidir. Mustaqilligining darajasi esa uning yoshiga xos anglash imkoniyatlari va o'quv materialining mazmunini tahlil qila olishi bilan bog'liq.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda mustaqil shug'ullanish eng avvalo ularni taqlid qilish qobiliyati va harakatni turli xildagi ko'rinishlar tarzida takrorlay olishlar, qaytarishlar sifatida amalga oshiriladi.

O'rta va katta maktab yoshida **mustaqil o'zining ustida ishlashi** quyi dagicha yo'lga qo'yiladi:

1) **nazariy bilim olishning** turli xil manbalari – jismoniy tarbiya jarayonining darsliklari, o'quv va ko'rgazmali qurollari, axborot texnologiyalaridan mustaqil foydala nishni bilishi orqali ;

2) **amaliy o'quv materialidan foydalanish** – belgilangan uy vazifalarni oldindan tayyorlangan o'quv - kartochkalari orqali bajarishi, tanlangan buyurtma tarzidagi mashqlarni o'rganish va uning nazorat – kartochkalari, o'quv dasturni o'rga uvchi algoritmlar prinsipi asosida tuzilgan vazifalarni hal qilish va boshqalar bilan mustaqil o'zining ustida ishlashi bilan amalga oshiriladi.

O'quvchilarni o'quv ishlari(dars) materiali bo'yicha **amalda mustaqil shug'ullanganligining darajasi** - matnda ifodalan gan mazmunni o'rganganligi, erishgan natijasi, ko'rgazmali qurol bilan ishlay olishi, o'qituvchining o'quvchilarni bilim larini nazorat qilish dasturidan tanlab olingan savollarga va uning turli variantlariga shug'ullanuvchilar tomonidan berilgan javoblari orqali mustaqil shug'ullanaolish maho rati baholanadi.

O'quv vazifasi kartochkalarining mazmunida (oldin o'zlashtirilgan harakat faoliyatlarining texnikasini mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun), har bir shug'ullanuvchini bitta dars (yoki bir necha dars) davomida bajaradigan jismoniy mashqlarining hajmi(miqdori) qayd qilingan bo'ladi.

Kartochkalar bo'yicha muvaffaqiyatli ishlash faqat o'qituvchi bilan o'quvchilarni bir-birlarini to'la tushunish larini yo'lga qo'yish va mavjud moddiy texnik bazaning talab darajadali bilan amalga oshiriladi.

O'qituvchi tomonidan mustaqil ishlar uchun tayyorlangan o'quv kartoch kalari o'quvchilarga ham mustaqil shug'ullanish, ham o'quv mashg'ulotlari (darslar) paytida bir-biriga halaqit bermay, u yoki bu snaryadda navbat kutmay, qo'yilgan vazifani kartochka orqali o'rganish bilan berilgan mashqlarni bajarishga imkon beradi.

Kartochkalar mazmuniga kiritiladigan **buyurtma tarzidagi mashqlar** shunday mashqlarki – ular o'quvchi individi uchun oldindan, uning jismoniy tayyorgarligi yoki rivojlanganligidagi ayrim kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlash maqsad qilib tayyorlanadi.

Ularni ijrosi orqali shug'ullanuvchilarning har tomon lama jismoniy tayyorgarligi yo'lga qo'yiladi, turli xildagi harakat sifatlarni rivojlan tirishning oldi olinadi, shug'ul lanuvchida mashg'ulotga nisbatan, uning mazmuniga kiritilgan mashqlarni bajarishga ongli munosabatni, ma'lum daraja dagi hushyorlik, o'ziga ishonish xislatlarni tarbiyalanishiga imkoniyatlarni yuzaga keltiradi, maqsadli talablar qo'yadigan harakatlar (mashqlar)ni bajarish tavsiya qilinadi.

Nazorat qilib ta'lim beradigan topshiriqlar, ko'rsatmalar, yo'naltirilgan vazifalar qo'yish orqali, darsning vazi fasini hisobga olish bilan o'quvchilarni mustaqil ijodiy harakat faoliyatga yo'naltiriladi. Nazorat qilish bilan qo'yiladigan bunday topshiriqlar har bir sinf, ularning belgilangan darslari(darsi), jismoniy tarbiya ta'limning aniq bir tanlangan etaplari(davri) uchun ishlab chiqiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi nazorat-ta'lim topshiriqlarining xillardan foydalaniladi:

a) harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha nazariy bilimlar, amaliy malakalar zahirasini oshirish uchun topshiriqlar;

b) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'yicha nazorat topshiriqlari;

v) harakat faoliyatining tashkillashni rasional shakl larini anglab olish uchun nazorat topshiriqlar;

g) o'yinlar va musobaqalarda individual va guruhlar bilan bajariladigan mashqlar, ularning taktik usullarni maqsadga muvofiq hillaridan foydalaniladi.

Nazorat-ta'lim topshirig'ining birinchi qismi – ta'lim yo'nalishiga ega. Masalan, chigal yozish uchun tavsiya qilingan maqsadsiz, poyma-poy, chala ketma-ket bajarilgan mashqlardan ko'ra, aniq maqsadga yo'naltirib, uni bajarishdagi ketma-ketligiga rioya qilib, mashqlanish talablarga javob bera digan darajadagi kompleksni tuzishni bilish, uni mustaqil bajarish malakasini egallaganligi bilan bilimi, ta'lim olganligi darajasi aniqlanadi;

Nazorat-ta'lim topshirig'ining ikkinchi qismi – nazorat yo'nalishi bo'yicha egallagan amaliy malakasini kundalik turmushda amaliyotga qo'llashni bilishi (masalan, tuzilgan kompleks bo'yicha sinf bilan chigal yozish mashg'ulotini o'tkazish malakasini egallaganligi darajasi va boshqalar).

Algoritm tipidagi ta'lim programmasi o'z ichiga asta-sekinlik bilan qiyinligi oshiriladigan, bir-biri bilan o'zaro bog'liq komplekslarni va harakat malakalarini muvaf faqiyatli o'zlashtirishga yo'naltirilgan o'quv vazifalarini o'z ichiga oladi.

Bunday o'quv vazifalari 5-6 seriyadan tashkil topgan o'quv vazifalari tarzidagi mashqlar komplekslardan iborat bo'li shi mumkin:

Birinchi seriyadagi o'quv vazifalari o'z ichiga o'quvchilarni o'zlashtirilishi kerak bo'lgan harakat faoliyatini o'rganishda(o'qitilishida) kerak bo'ladigan (jismoniy tayyorgarligi darajasiga ta'sir etish uchun yo'naltirilgan) mashqlarni o'z ichiga oladi.

Ikkinchi seriya vazifalarda – o'rganilayotgan harakat faoliyatidagi dastlabki holatni (yoki mashqning "texnikasini asosi"ni) o'zlashtirish uchun maqsadli, yo'naltirilgan mashq lar tavsiya qilinib, ular mashq qilinadi - takrorlanadi.

Uchinchi seriya vazifalar – o'zlashtirilishi lozim bo'lgan harakatni bajarilishini osonlashtiruvchi mashqlar tarzida beriladi va ularning yordami bilan harakat faoliyati o'zlashtiriladi.

To'rtinchi va beshinchi seriya vazifalarga – harakat faoliyati texnikasining ayrim qismlari(bo'laklari)ni o'zlash tirilishi, mustahkam-lanishi bilan bog'liq mashqlar vazifa qilib qo'yiladi.

Oltinchi seriya – o'zlashtirilgan mashq uchun individual texnikani muvofiqlash va uni takomillashtirishga yo'nalti rilgan mashqlarni o'z ichiga oladi.

O'quvchilarni mustaqil ishga tayyorlashda bajarilishi lozim bo'lgan mustaqil faoliyatning hajmi, uni nima maqsad da bajarilayotganligiga aniqlik kiritiladi. Agarda, mashq texnikasi o'quvchilar uchun tanish

bo'lmasa harakat vazifala rini hal qilish uchun lozim bo'lgan to'liq ko'rsatmalar, tushuntirishlar qilinishi maqsadga muvofiq .

O'quvchilarni harakat faoliyati yoki harakat aktini erkin, ravon bajara olishi va nazariy savollarga javoblarini to'g'riligi, ularning xatolarini soni va xarakteri haqidagi o'qituvchining analitik (tahliliy) faoliyati o'quvchilarini mustaqil o'qiyotganligining mahsuli hisoblanib, tarbiyachi tomonidan shug'ullanuvchilarini – **jismoniy mashqlarni mustaqil bajarilayotganining nazoratni yo'lga qo'ygnligidan dalolatdir**. Darsda o'quvchilarni mustaqil faoliyati bo'yicha pedagogik zo'r berishning mantiqiy yakuni, ularning yutuq va kamchiliklarini aniqlash haqida o'tkaziladigan **muhokamalardir**.

Muhokama orqali jismoniy tarbiya darsi, unda o'quvchilar va o'qituvchining faoliyati mukammal tahlil qilinadi, o'quv-tarbiya jarayonining xarakteri va to'g'riligiga baho beriladi.

O'quvchilarning mustaqil shug'ullanishining samaradorligini oshirish uchun o'quv-tarbiya jarayonining tashqi va uning ichki tomonlarining teskari aloqasini yo'lga qo'yilishi (o'qituvchi-o'quvchi, o'quvchi-o'qituvchi)ning ahamiyati muhim. Boshqachasiga aytganda o'quvchining o'zi mustaqil shug'ulla nishi orqali erishilgan natijalarini sezishi – organ va tuzilmalarining funksiyasiga oid, egallagan, o'zlashtirgan bilimlari haqida ma'lumotlarining mohiyatini tushunishi biz kutgan natijalarga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

Mustaqil ish paytida ichki aloqa va uni teskarisini yuzaga keltirishning imkoniyati o'z-o'zini nazorat va o'zini-o'zi tekshirish orqali yo'lga qo'yilsa, natija kutilgandek bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish malakasini rivojlanganligi darajasining ko'rsatgichi jismoniy mashqlarni bajarishda va pedagog rejalashtirgan vazifaning natijasini o'quvchi tomo nidan mustaqil muvofiqlashtira olish qobiliyati orqali namoyon bo'ladi.

O'quvchining o'zini o'z faoliyati bo'yicha kamchiliklari va yutuqlari hamda o'zining ijobiy tomonlari haqidagi fikrining mavjudligi, shular haqida suhbat, bahs, munozaralarga maxtalligining tarbiya jarayonidagi mohiyati beqiyosdir.

Uni o'z faoliyatiga tuzatishlar kiritish olishi, uni to'g'ri yoki noto'g'riligi haqida o'ziga baho bera olishi, jismoniy tarbiya darsida yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida o'qituvchining o'z o'quvchilariga mustaqil ishlash malakasini berganligidan dalolatdir.

Mustaqil shug'ullanish malakasi egallash faqat dars davomida emas, uni bir bo'lagi yoki qismida ham davom ettirilishi tarbiya jarayonining samarasiga ijobiy ta'sir etadi va individning jismoniy tarbiyaga egaligi darajasiga tagzamin (poydevor) bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA

Jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bilan birga, jismoniy fazilatlarni takomillashtiradi. Umuman organizmni biologik funksiyalarni va tana vaznini ortishi, bo'y o'sishi, tayanch harakati apparati tizimini takomillashuvi bilan jismoniy rivojlanishini amalga oshiradi.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish, vatanparvarlikka, mehnatga tayyor yoshlarni tarbiyalash maqsadi hamda jismoniy mashqlar va harakatlar ko'nikma va malakalarini shakllantirish vazifasi doimo uzviy bog'langan. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifasi o'zaro muvofiqlikda amalga oshirilganda mamlakatimizning kelajagi bo'lgan sog'lom avlodni tarbiyalash masalalari ijobiy hal etiladi.

Jismoniy mashqlar bolalarni jismoniy harakatlarga o'rgatish bilan birga ularning jismoniy fazilatlari bo'lib hisoblangan kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantiradi. O'quvchilarini jismoniy mashqlar va amaliy jismoniy harakatlarga o'rgatishning maqsadi ularni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va hayotiy zarur harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nash, 1992.
- 2.A.Abdullayev va Sh.Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. Toshkent – 2005 y.
- 3.A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev va boshqalar. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona–2011 y.
4. Xankeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar. Kasb – hunar kollejlari o'quvchi yoshlarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona. 2010 y.