

## DZYUDO MASHG'ULOTLARINING METODOLOGIK VA TEXNOLOGIK ASOSLARI

**Shokirov Sh.G'-QDPI. Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi**

**Annotatsiya:** Dastlabki o'rgatish jarayoni bir nechta bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan haraka ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

**Kalit so'zlar:** O'rgatish jarayoni, pedagogik jarayon, kasbiy ko'nikma,

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifati bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlariga tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, trenerdan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart – sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat “boyligi”, tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv xujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki “sirli” imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir nechta bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi. Umumiy

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan haraka ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda sport tayyorgarligining quyidagi bo'limlarida qo'llaniladi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlangan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir – biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

Birinchi bosqich: - Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: - Texnikani soddalashtirilgan holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvoffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi, shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishiga ega bo'lgan harakat, uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi hamda ko'rgazmali harakat, axborot kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, rfkflfetsh gkfkab sharoitda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, davra aylana mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni taqazo etadi. Hattoki, charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va uyin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashnini ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uchlubu qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv fil mlari, ta'sviriy fil mlar) o'yin jarayonida texnik-taktin, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va musobaqa usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har xil usulni o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutilgan. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishidir.

O'qitish (o'rganish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida muammoli o'qitish va o'zini o'zlashtirishini baholash uslubi alohida

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham ortiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Faol uslublar qanday qilib amalga oshiriladi.

Aniq bir o'yin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so'ng, yuqoridan ikki qo'l bilan to'pni yetkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o'quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi.

O'quvchilarning yuqoridagi savollariga javob qidirishida ularning e'tiborini biomexanik qonuniyatlar tomon yo'naltiriladi, shunga ko'ra, savolning birinchi omiliga javob maqsadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo'lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan to'p uzatuvchining kuchlilik – tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi talablar asosida yana bir bor to'p uzatishni bajarishni taklif qilamiz. Bizni vaqt ko'p sarflanayotgani qiziqitirmaydi, chunki u kelajakda o'zini oqlaydi.

1. Boshlang'ich holatda turib va har xil yo'nalishlarda harakatlengandan so'ng 1-2 kg. li to'ldirilgan to'pni oldinga – yuqoriga uzatish (irg'itish).

2. To'pni o'z ustida yoki devordagi nishonga 20 – 30 sm masofadan (etkazib) irg'itib (bir necha marotaba) berish (uzatish).

3. To'pni devordagi aniqlik nishoniga irg'itish (10 tadan uzatish), nishon (to'pni diametriga), ya'ni 10, 30, 50 va hokazo sm bo'lgan ma'lum radiusli aylanalardan iborat. Nishon markazi poldan 4 m balandlikda joylashgan. Devorgacha bo'lgan masofa 2,5 m. Ko'rsatkich 40 ball (nishon markaziga urish 5 ball, ikkinchi aylanma 4 va hokazo).

O'z – o'zini baholash: joyida turib qo'llar ishtirokida va qo'l ishtirokisiz ikki oyoqlab depsinish.

Xujum qilish: Muammoli savollar:

1. Xujum qilishni faol va passivligini nima belgilaydi (setka orqali raqib tomonga o'tkazilgan qo'l kattaligi).

2. Xujum zarbasini xujum qilish uchun sakrash vaqti qanday aniqlanadi (uzatish traektoriyasi bo'yicha). To'p baland bo'lsa, hujumchini sakrashidan keyin, o'rtacha balandlikda bo'lsa, hujumchi bilan birgalikda, past bo'lsa, hujumchidan oldin bajariladi.

3. Xujum qilish samaradorligi qanday faktorlar bilan shartlanadi sakrovchilik, o'z vaqtida sakrash, zarba yo'nalishini va to'r orqali raqib tomoniga o'tgan qo'llar ancha uzoqlikda ekanligini aniqlash.

O'z – o'zini baholash:

1. Joyidan sakrash va harakatdan keyin sakrash orqali o'tish masofasi 20 sm va

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

undan ortiq bo'lishi mumkin.

2. Berilgan zarbada qo'yilgan xujum qilish samarasi 70 – 80 foiz.

Shunday qilib, o'rgatish jarayoni yuqorida qayd etilgan muammoli savollar asosida tashkil etish bolalarni mustaqil fikrlashga, erkin harakat qilishga va turli o'yin malakalarini o'ziga xos mahorat bilan bajarishga undaydi.

O'rgatish jarayonining turli bosqichlarida qo'llaniladigan uslublarni, vosita va o'rgatish texnologiyasi samaradorligini aniqlash, nazorat qilish va baholash ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining asosiy talablaridan biridir. Bu tadbirni o'yituvchi trener o'rgatish jarayonining har bir bosqichida, sport tayyorgarligining barcha davrlarida amalga oshiradilar. Jarayonning samarasi aniqlash, muntazam pedagogik nazorat qilish, baholash mashg'ulotlarni kuzatish, talqin qilish, o'quvchilar o'rganilayotgan texnik malakalarni qay darajada o'zlashtirganliklari yoki ularning jismoniy imkoniyatlari belgilangan maxsus nazorat va sinov mashqlari yordamida joriy etiladi. Ayrim vaqtlarda, imkoni bo'lsa texnik yoki jismoniy tayyorgarlikni baholash maxsus apparlar orqali aniqlansa ayni muddao bo'ladi. Olingan natijalar talqin qilinadi, muhokamada taqdim etiladi. Agar bordiyu natijalar o'rgatish jarayonini yoki jismoniy sifatlarni bo'sh, noto'g'ri yo'nalishda rivojlanganligini isbot qilsa, unda o'rgatish jarayoniga, rejalashtiruv xujjatlariga kerakli tuzatishlar, o'zgartirishlar kiritiladi, so'ng ma'lum muddat qayta tekshiriladi.

O'rta maktabda jismoniy tarbiya darslari gimnastika, mashina boshqarish, yengil atletika, sharlar, o'yini, raqs, suzish va jismoniy tarbiya nazariyasi darslariga bo'linadi. Jismoniy tarbiya darslari salomatlikni mustahkamlash, kuch va harakatlanish faoliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Dzyu-do uchun quyidagilar o'ziga xosdir:

1. Dzyudocha kiygan o'quvchi raqib bilan olishuvda texnika va mahoratini takomillashtiradi.

2. Mashg'ulotlar va musobaqalar raqiblarni intizomli qiladi, o'zaro hurmatga o'rgatadi; ularda adolatlilik hissini tarbiyalaydi, shuningdek, o'z navbatida, mashg'ulotlar va musobaqalarning o'zaro ishonch ruhida o'tkazilishiga yordam beradi.

3. Dzyu – do bilan shug'ullanish xavfli emas, chunki unda xavfli usullar ta'qiqlangan, kurash tatami to'shaklari (mat)da olib boriladi. Bundan tashqari saqlanish va o'zini ehtiyot qilishning alohida tizimi ham mavjud.

4. Dzyu-do rivojlanishi tarixi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Dzyudo kurashining jangovar turlaridan yaratilgan dzyu-do tan va ruhni chiniqtirish vositasiga aylandi.

Dzyudoning maktabdagi vazifalardan asosiysi – o'quvchilarni mashq qilish va musobaqalarda kurashishga, hujum qilish va himoyalanihga, raqib harakatlariga, uni

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

hurmat va ehtiyot qilib, to'g'ri javob berishga o'rgatish.

Agar aniq – ravshan aytadigan bo'lsak, o'quvchilar quyidagilarni bilishlari zarur:

1. Dzyu-doning asosiy elementlari va dzyu – do texnikasini raqibga muvofiq holda o'zlashtirish. Hujum qilayotgan va himoyalomayotgan raqib bilan kurashishni bilish. Musobaqada hakamlilik qilishni bilish.

2. Raqibni xurmat qilish, kurash odobiga rioya qilish. O'z taktik – texnik imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda o'z oldiga maqsad va vazifalar qo'yish. O'z mashg'ulotlarini mustaqil rejalashtirishni o'rganish.

3. Shug'ullanuvchilarning xavfsizligi kurash zali hamda sport jihozlarining tozaligini nazorat qilish. Taqiqlangan usullardan foydalanmaslik. Mashg'ulotlarni faqat salomatlikni mustahkamlashga yo'naltirish.

Maktab mashg'ulotlari mazmunining asosiy vazifasi – har bir o'quvchini irg'itish texnikasi va yotgan holda kurashishga o'rgatish. Irg'itishlar ikki tomonlama kurashda, raqiblar chaqqon harakatlanib, bir – birlarini muvozanatdan chiqarish va u yoki bu usulni qo'llashi vaqtida amalga oshiriladi. Masalan, muvozanatni saqlab qolishga intilib, kurashchilardan biri raqibning og'irlik markazini o'zgartirishga harakat qiladi. Tayanch nuqtasi va kuch ishlatish nuqtasidan oqilona foydalanib, u raqibini muvozanatdan chiqarish yo'nalishida irg'itadi. Yotgan holda kurashishda ham raqiblar hatolardan foydalanib, bir – birini barqaror holatdan chiqarishga, raqib qarshiligini yengishga harakat qiladi. Buning uchun kurashchilar kurashning asosiy elementlarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Bu – xavfning oldini olish – irg'itishlardan so'ng raqibiga va o'ziga zarur yetkazmasdan yiqilish mahorati; normal qadamlar bilan joyini o'zgartirish; ishonchli ushlab olish va o'tib bo'lmas stoykani tanlay bilish mahorati; raqibni muvozanatdan chiqarishning barcha usullari va barcha burilishlar. Raqiblarning holati, joyini o'zgartirish, raqib tomonga yorib kirish, himoya guruhlari, murakkab holatdan chiqish, ushlab olish va og'ritish usullaridan qochish, ushlab olish uchun asosiy harakatlar va boshqalar yotgan holda kurashishning asosiy elementlaridir.

Irg'itishlar asosan qo'llar bilan, asosan oyoqlar bilan, asosan yonbosh (son) bilan va amalga oshirayotganning yiqilishi bilan bajariladigan usullarga bo'linadi. Biroq, har bir o'quvchini o'rgatishga, uning jismoniy va morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'ziga xos yakka tartibda yondashuvni qo'llash zarur.

Yotgan holda kurashish usullariga o'rgatish eng oddiy ushlab olishdan boshlanadi. Ko'nikmalarni o'zlashtirib borish jarayonida bo'g'ish va og'ritish usullarini o'rganishga o'tiladi. Bo'g'ish va og'ritish usullari faqat murabbiy nazorati ostida puxtalanadi.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Mahorat oshgan sari usullar kombinatsiyalarini o'rganishga o'tiladi. O'quvchilar sekin – asta musobaqalarda qatnasha boshlaydilar.

Tatamida o'zini tutish, raqibini va o'zini ehtiyot qilish mahorati asosiy elementlarini o'zlashtirish, shaxsiy mahoratni oshirish va musobaqalarda qatnashish jarayonida yuzaga keladi.

Mashg'ulotlar yosh sportchida quyidagi sifatlarni tarbiyalashi lozim:

1. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish va sog'lom – avlodni tarbiyalash;
2. Irodani tarbiyalash, bolalarni bo'sh vaqtlarida foydali ishlar qilishga odatlantirish;
3. O'quvchilar jamoa hayotida faol ishtirok etishlariga intilish.

Albatta biz faqat shu vazifalar bilan chegaralanish mumkin, deb da'vo qilmaymiz. Masalan, yosh sportchilarning vazifalari murakkabroq; maktabdan tashqari musobaqalarda g'olib chiqish uchun ular sabot – matonat bilan va astoydil shug'ullanishlari lozim.

Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, dzyu-do singari yakka kurash turi kurash ahloqiga rioya qilish borasida alohida talablar qo'lda, sporchida matonat, iroda, o'z – o'zini nazorat qilish, chidam, sabr – toqat va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi. Har bir dzyudochi uchun ular mashg'ulotlar jarayonida uning oldiga qo'yilgan vazifalar, tajriba va mahorat darajasi, mashg'ulotlarga ongli ravishda munosabatda bo'lish kabi sifatlardan kelib chiqadi. Kimki dzyu-do yordamida o'zining ma'naviy – ahloqiy va irodaviy sifatlarini takomillashtirish mumkin deb o'ylasa, u kishi baxtli inson hisoblanadi.

Sportning boshqa turlaridagi singari, dzyu-doda ham nazariy bilimlar amaliyotda, muntazam kundalik mashg'ulotlar yo'li bilan mustahkamlanadi. Agar usulning bir elementi kurashchi tomonidan mashqlarda ko'p marotabalab qo'llangan, usulning o'zi to'laligicha musobaqalar mobaynida raqiblarda sinalgan bo'lsa, kurash usullari bir umrga yodda saqlanib qoladi. Shu bilan bir vaqtda, faqat amaliy mashg'ulotlarga ahamiyat beruvchi va jismoniy tarbiyaning nazariy jihatlarini inkor etuvchi sportchilar ham tez – tez uchrab turadi. Haqiqatdan ham, ilgari eng muhimi – mashg'ulotlar, nazariy bilimlar esa faqat mashg'ulotlar jarayonida egallanadi, deb hisoblanar ekan. Biroq, hozirgi kunda texnik va taktik mahoratni takomillashtirish, iroda sifatlarini ishlab chiqish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishni sportchilar hamda murabbiylarning pedagoglar, psixologlar va tibbiyotshunoslar bilan yaqin aloqasisiz tasavvur qilib ham bo'lmaydi. Biroq bu – kurashchi intensiv mashg'ulotlarni inkor qilish lozim, degani emas. Oqilona ilmiy asosdagi yuqori darajali kuchlanish (nagruzka), to'g'ri kun tartibi – bular barqaror natijalarga erishish garovidir.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Shunday qilib, mashg'ulotlar ilmiy asosga quriladi. Avval oddiy elementlar o'rganiladi, keyin ular asta – sekin murakkablashib boradi. Saqlanish va o'z – o'zini xavfdan saqlash talablariga rioya qilinadi. Dzyu-doda sportning boshqa turlariga nisbatan kamroq jarohat olinadi, deb ta'kidlash mumkin emas. Dzyu-doda jarohatlanishning oldini olish va ogoh etish uchun o'quv – mashq mashg'ulotlari va musobaqalarni tashkil qilish va ularni o'tkazish metodikasini puxta ishlab chiqish zarur. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida dzyu-do kuch, salomatlik va o'z imkoniyatlarini to'la namoyon etish muhoratini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Insonning eng ajoyib g'oyalari va o'ziga xos fikrlari ham, agar uning salomatligi yoki o'z qobiliyatini namoyon etish istagi bo'lmasa, hech qanday samara bermaydi. Dzyu-doning ushbu vazifalarini amalga oshirishda gavdaning barcha organlari va qismlari ishtirok etadi. Oqilona olib borilgan mashg'ulotlarda inson organizmining funksional faoliyati kerakli darajada saqlanadi, bu esa sog'likni mustahkamlaydi va samarali mehnat qilish uchun sharoitlar yaratadi. Mashg'ulotlar orqali salomatlikni mustahkamlash – dzyu-doning eng muhim vazifalaridan biri.

Kurashda xujumdan tashqari himoya ham, jumladan o'z – o'zini himoya qilish ham mavjud. Shu sababli, oldindan o'zini tasodiflarga tayyorlash va o'z – o'zini himoya qilish usullarini har kuni qayta – qayta mashq qilib turish zarur. Dzyu – do g'alaba qozonish san'atining bir tekisdagi ilmiy tizimini o'zida namoyon qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. THE ROLE OF THE ACMEOLOGIST APPROACH IN THE DEVELOPMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Parmonov Akmal Abdupattayevich <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y.

2. IMPROVING THE SYSTEM OF TRAINING TEACHERS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION AND INTRODUCING INNOVATIVE-MOTIVATIONAL APPROACHES TO IT. Parmonov Akmal Abdupattayevich. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y

3. Abdupattayevich, P. A. (2022). Specific methods and tasks for the physical development of primary school students with the help of games. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277 -3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 331-333.

4. Abdupattayevich P. A. Technology of formation of acmeological position in future teachers //World Bulletin of Social Sciences. – 2021. – T. 5. – C. 112-115. <https://www.scholarexpress.net>

Sport oʻyinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashgʻulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

5. Талипджанов А. А., Нурматов Б. Б., Пармонов А. А. Учебно-тренировочный процесс по футболу //International conference: problems and scientific solutions. – 2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7332922>

6. IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS. Parmonov Akmal

Abdupattayevich. ISSN 2277-3630 (online), Published by International journal of Social Sciences &

September-2023 .<https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>

7. METHODOLOGICAL DOCTRINE OF THE ORGANIZATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH NATIONAL TRADITIONS. Vol 10 Issue 06, June 2021. Nurmatov Bakhrom Bektemirovich Parmonov Akmal Abdupattoevich. <https://ijiemr.org/downloads/Volume-10/ISSUE-6>

8. IMPROVEMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER. Vol. 2 No. 12, December 2021. ISSN: 2660-5570. <https://www.scholarzest.com>

9. SPECIFIC METHODS AND TASKS FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH THE HELP OF GAMES. IJSSIR, Vol. 11, No. 10. October 2022.

<https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>

10. MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE BASIS OF AN AXIOLOGICAL APPROACH. NTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE " INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" 2023 Munchen, (Germany)