

UMUM TA'LIM MAKTABLARDA JISMONIY TA'LIM SAMARADORLIGI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI

Usmonov Zufar Husen o'g'li

*Buxoro davlar pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti
kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda ta'lim sohasidagi islohotlar jismoniy tarbiyani rivojlantirishga ham keng yo'l ochib berganligi, bu esa ta'lim tizimini modernizatsiya qilishning asosiy usullaridan biri sifatida namoyon bo'layotganligi, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini takomillashtirishda pedagogik nazoratdan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlashning usullari va nazorat qilish, pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri aniqlash uchun bolalar jismoniy tayyorgarligini aniq bo'lishi lozimligi haqidagi fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: pedagogik nazorat, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, jismoniy ta'lim, pedagogik baholash

КОНКРЕТНЫЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Усманов Зуфар Хусенович

*Преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Бухарского государственного педагогического института*

Аннотация: В данной статье реформы в сфере образования открыли широкий путь развитию физического воспитания, что проявляется как один из основных методов модернизации образовательной системы, важность использования педагогического контроля в совершенствовании физического воспитания и спортивная подготовка, особенности, методы определения физического воспитания, физического развития и подготовленности детей, а также мнения о том, что физическая подготовленность детей должна быть четкой для правильного ее определения с педагогической точки зрения.

Ключевые слова: педагогический контроль, физическая подготовка, физические качества, физическое воспитание, педагогическая оценка.

SPECIFIC WAYS TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS

Usmanov Zufar Husenovich

*Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture,
Bukhara State Pedagogical Institute*

Annotation: In this article, reforms in the field of education have opened a wide way for the development of physical education, which manifests itself as one of the main methods of modernizing the educational system, the importance of using pedagogical control in improving physical education and sports training, features, methods for determining physical education, physical development and preparedness of children,

as well as the opinion that the physical fitness of children must be clear in order to correctly determine it from a pedagogical point of view.

Key words: pedagogical control, physical training, physical qualities, physical education, pedagogical assessment.

Kirish. Jahon jismoniy madaniyatida pedagogik nazorat o'quvchilarning jismoniy holati va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan. Samarali pedagogik nazorat o'qituvchidan o'quvchilarning harakatlarini to'g'ri kuzatish, taqlil qilish va baholashni ta'minlaydigan, o'z harakatlaridagi kamchiliklarni aniqlaydigan, muayyan sharoit va o'quv vaziyatlaridagi vositalar, usullar va tashkiliy shakllarning yaroqliligi va samaradorligi darajasini aniqlaydigan maxsus bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishni talab etadi.

Ilmiy asoslangan pedagogik nazoratni tashkil etish va o'tkazish individual jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini aniqlash, bu darajani me'yoriy ko'rsatkicqlar bilan taqqoslash va shu asosda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini yo'naltirish va rivojlantirish bo'yicha oqilona rejalar tuzish imkonini beradi. Mamlakatimizda umumta'lim maktablarida o'quv jarayonini tashkil etish bo'yicha alohida tajriba-metodik isqlanmalar amalga oshirilib, bu maktab o'quvchilari o'rtasida harakat ko'nikmalarining zarur fondini shakllantirish, o'quvchilarning asosiy jismoniy tayyorgarligiga zamin yaratish imkonini bermoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya amaliyotida an'anaviy pedagogik nazoratning bir yoqlama o'tkazilishi uning turlariga yetarlicha e'tibor berilmayotganligi bu borada ko'plab hal etishimiz kerak bo'lgan vazifalarimiz bor ekanligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya ta'limi samaradorligini kompleks nazorat qilishning me'yoriy talablarini isqlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism. Ta'limning turli yo'nalisqlarida bolalar bog'chasidan bosqlab, toki universitet darajasigacha jismoniy tarbiya va sportni rolini va ahamiyatini oshirib borilmoqda. Maktabgacha va maktab ta'limi islohati, bolalarining jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun maktab yoshidagi bolalarning harakat faolligi darajasini bilish maqsadida ilmiy izlanisqlar olib borish dolzarb masala bo'lib qoldi Olimlar va mutaxassislar oldida tez yechimini topish kerak bo'lgan qator vazifalar turibdi.

O'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlashda haligacha aniq ma'lumotlarni olish to'g'risidagi kamchiliklar bor. Shuning uchun jismoniy ta'limda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini obyektiv ravishda baholash masalalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijasi va muhokamasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ- 3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori [1], 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son "Yosqlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori[2], 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni[3] hamda mazkur sohaga tegisqli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tadqiqotga muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot obyekti: Umumta'lim o'rta maktablarining jismoniy tarbiya

samaradorligining pedagogik nazorat jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida o'quvchilar jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini testlashga asoslangan pedagogik nazorat mazmuni, shakllari, usullari va vositalari.

Tadqiqot maqsadi: Umumta'lim maktablarning 7-sinf o'g'il bolalarida jismoniy ta'lim samaradorligini tajribaviy asoslash, amaliy tavsiyalar isqlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Umumiy o'rta ta'lim o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilish, pedagogik baholash nazariyasi va amaliyotini taqlil qilish.

2. Jismoniy tarbiya o'quv jarayonida o'quvchilarning jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasini pedagogik nazoratlar tarkibini aniqlash.

3. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va baholash metodikasini tajribaviy asoslash, tavsiyalar isqlab chiqish

Mazkur maqolada tadqiqotning ilmiy jihatdan yangilik shundan iboratki jismoniy tayyorgarlikning har xil darajalariga ega bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi nuqtayi nazaridan pedagogik test natijalarini baholash imkoniyatlari kengaytirilgan

Tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiyotlar sharhi (taqlili). Xorij va vatanimiz olimlari jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlari jarayonida pedagogik nazoratning turli xil ko'rsatkicqlarini isqlab chiqish hamda ulardan foydalanishga katta e'tibor qaratadilar [Бондаревский Е.Я., Волков А.В., Гужаловский.А.А., Запоражанов В.А., Лях В.И А.Абдуллаев,

Ш.Х Ханкельдиев, В.К.Бальсевич, Р.С.Саламов, О.В. Гончарова Ж.К. Хуррамов, И.И. Саидов ва бошқалар].

O'rganilgan adabiyotlar taqliliga ko'ra umumta'lim maktablarida pedagogik nazoratni samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun quyidagi dolzarb vazifalarni hal etish zarurligi ta'kidlangan: o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining dastlabki holatini aniqlash; o'quvchilarning o'quv yili davomidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi dinamikasini o'rganish; jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkicqlarini tegisqli yosh guruhi uchun belgilangan me'yoriy talablar bilan qiyosiy taqlilini amalga oshirish; o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining individual zaruriy me'yorlarni isqlab chiqish.

Pedagogik nazorat ko'rsatkicqlari bo'yicha mutaxassislar fikricha, harakat tayyorgarligi o'quvchilar sog'ligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi, uni yaxshilash esa maktabdagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir.

Umumta'lim maktab o'quvchilarning jismoniy ta'lim samaradorligini oshirishning pedagogik tajribaviy asoslanishi. Jismoniy tarbiya o'quv jarayonida o'smirlarning individual tavsiflarini hisobga olgan holda ularning jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish algoritmi ifodalangan.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat tizimi

I. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari:

1. Pedagogik nazorat turlari:

- tezkor;
- joriy;
- bosqicqli;
- yakuniy.

2. Pedagogik nazorat talablari:

- o'z vaqtida amalga ochirish;
- muntazamlik;
- ob'ektivlik;
- asosiy ko'rsatkicqlarni qamrab olish.

3. Pedagogik nazorat testlari:

- oddiylik;
- tezkorlik;
- haqqoniylik;
- barqarorlik.

4. O'smirlarning jismoniy rivojlanish turi:

- retordantli;
- me'yorli;
- akselerantli.

5. Jismoniy tayyorgarlik darajasi:

- past;
- o'rtadan past;
- o'rta;
- o'rtadan yuqori;
- yuqori.

II. O'smirlar jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat etish bosqicqlari

1-bosqich: O'smirlar jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanish ko'rsatkicqlarini aniqlash.

2-bosqich: Individual ko'rsatkicqlarni "Alpomish va Barchinoy" standartlari bilan solishtirish.

3-bosqich: Ishning yo'nalishi va natijaga erishish usullarini aniqlash.

4-bosqich: Jismoniy tarbiya ta'limining vosita va usullarini tanlash.

5-bosqich: O'smirlar jismoniy tayyorgarligining amaldagi va rejalashtirilgan natijalarini bosqichma-bosqich taqqoslash.

Pedagogik nazoratni tashkil etishda quyidagi talablarga rioya etish kerak: o'z vaqtida amalga oshirish, muntazamlik, obyektivlik, asosiy ko'rsatkicqlarni qamrab olish. O'smirlarning jismoniy tayyorgarligining pedagogik nazoratini obyektiv ko'rsatkicqlarini olish uchun ularni konstitutsiya tipi va rivojlanish tipiga hamda jismoniy tayyorgarlik darajasiga taqsimlash lozim. Pedagogik nazoratni bunday tashkil etish o'smirlarning jismoniy tayyorgarligining obyektiv va ishoncqli ko'rsatkicqlarini olish imkonini beradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, pedagogik tajriba o'tkazildi va u umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida 7-sinf o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashqlardan foydalanishni o'rganishga qaratildi.

Pedagogik tajribada 7 sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Pedagogik tajriba o'tkazish uchun (n=44) o'quvchilar ikki guruhga bo'lindi - tajriba va nazorat guruqlari.

Tajriba guruhda "TG" biz tomonimizdan isqlab chiqilgan va taklif qilingan uslubiyat bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazildi. Nazorat guruhida "NG" jismoniy tarbiya darslari odatdagi maktab dasturi bo'yicha o'tkazildi.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruh o'quvchilarining harakat tayyorgarligini nazorat qilish natijalari.

T/R	Nazorat mashqlar	TG (n = 22)	NG (n = 22)	t	r
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
1	60 m ga yugurish (tezlik qobiliyati) (sek)	9,37±0,12	9,43±0,11	1,73	>0,05
2	500 m ga yugurish (chidamlilik qobiliyati) (sek)	109,6±1,96	110,6±1,86	1,74	>0,05
3	Yugurib kelib uzunlikka Sakrash (tezlik-kuch qobiliyati) (sm)	353,2±4,0	355,3±3,8	1,79	>0,05
4	Yugurib kelib balandlikka Sakrash (tezlik-kuch qobiliyati) (sm)	103,7±2,52	102,3±2,47	1,86	>0,05
5.	Tennis koptokchasini uloqtirish (m)	31,2±1,22	30,57±1,15	1,76	>0,05
Gimnastika					
6	Turnikda tortilish soni (kuch qobiliyati, marta)	4,2±0,38	4,41±0,36	1,88	>0,05
7	Gavdani oldinga bukish (egiluvchanlik, sm.)	5,22±0,23	5,09±0,22	1,92	>0,05
8	Gavda dinamometriyasi (kg.)	72,38±1,43	71,66±1,31	1,74	>0,05
9	Bilak dinamometriyasi (kg.)	24,3±0,97	23,8±0,87	1,80	>0,05

1. 60 m. yugurishda tajriba guruhida o'rtacha ko'rsatkich 9,37 s, nazorat guruhida esa 9,42 s,
2. 500 m masofaga yugurishda 109,6 s va 110,1 s ni tashkil qildi.
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda tajriba guruhidagi o'rtacha natijalar 353,2 sm, nazorat guruhida 355,3 sm natijani tashkil etdi.
4. Yugurib kelib balandlikka sakrashda har ikkala guruh o'quvchilari deyarli mutloq o'rtacha ko'rsatkichga, ya'ni 103,7 va 102,3 sm natijaga ega bo'ldilar.
5. Tajriba guruhida tennis to'pini uloqtirishda 31,2 m, nazorat guruhi esa 30,6 m o'rtacha ko'rsatkich aniqlandi.
6. Turnikda tortilishda birinchi guruhda o'rtacha 4,2-marta, ikkinchi guruhda esa 4,4-marta natija qayd etildi.

7. Tajriba guruhidagi eng kucqli qo'lning o'rtacha dinamikasi 24,3 kg, nazorat guruhida 24,8 kg ga teng. Shunga o'xshash ko'rsatkicqlar, shuningdek, 72,3 kg va 71,7 kg stend dinamometrda ham kuzatilgan.

8. Egiluvchanlik mashqlarida har ikkala guruh o'quvchilari teng ravishda 5,2 sm va 5,1 sm o'lchamda o'rtacha ko'rsatkichga ega bo'ldi.

Ushbu nazorat test sinovlarida olingan ko'rsatkicqlar bo'yicha tajriba va nazorat guruqlarida statistik jihatdan farq yo'qligianiqlandi ($r > 0,05$).

Shunday qilib, nazorat sinovlari natijalari nazorat va tajriba guruqlaridagi o'quvchilar pedagogik tajribadan oldin harakat tayyorgarligi bo'yicha dastlabki ma'lumotlarga ega ekanligidan dalolat beradi.

2-jadval

Pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruqlarining harakat faoliyati ko'rsatkicqlari dinamikasi

T /R	Mashqlar	TG(n=2 2)	NG(n=2 2)	t	R
		X±σ	X±σ		
1	60 m ga yugurish (sek)	6 8,54±0,5	2 8,95±0,5	2, 52	<0, 05
	500 m ga yugurish (sek)	6 90,8±5,8	7 95,3±5,6	2, 59	<0, 05
2	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	5,36 397,2±2	5,11 379,1±2	2, 38	<0, 05
3	Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm)	56 123,4±9,	14 116,3±9,	2, 52	<0, 05
4	Tennis koptokgini uloqtirish (m)	6 50,4±5,7	6 45,9±5,5	2, 64	<0, 05
5	Turnikda tortilish (marta)	6 11,5±1,5	46 10,33±1,	2, 57	<0, 05
6	Panja dinamometriyasi (kg)	6 34,2±4,0	6 31,3±3,9	2, 40	<0, 05
7	Gavda kuchidynamometriya(kg)	27 93,8±11,	56 85,2±10,	2, 61	<0, 05
8	Oldinga egilish (sm)	3 12,5±1,4	2 11,1±1,3	3, 37	<0, 01

Shunday qilib, 60 metrga yugurishda tajriba guruhining qatnashchilari 8,54 soniya natijaga, nazorat guruhidagilar esa 8,95 soniya natijaga erishdilar. Ko'rsatkicqlar farqi 0,41 soniyani tashkil qildi.

500m masofaga yugurishda tajriba guruhi natijasi 90,8 s tashkil qilsa, nazorat guruhi qatnashchilari 95,3 s ni tashkil qildi. Ko'rsatkicqlar farqi o'rtacha 4,5 s.ga teng bo'ldi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 397,2 sm, nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 379, 1 sm ni tashkil etdi. Ko'rsatkicqlar farqi esa 18,1 sm bilan ifodalandi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda tajriba guruhi qatnashchilarining o'rtacha ko'rsatkichi 123,4 sm, nazorat guruhida esa 116,3 sm ni tashkil etdi. Ko'rsatkicqlardagi farq 7,1 sm ga teng bo'ldi.

Tennis koptogini uloqtirishda tajriba guruhining qatnashchilari o'zlarining nazorat guruhidagi tengdosqlaridan 4,5 metr masofaga ko'proq uloqtirganligini ko'rsatdi, ularning ko'rsatkicqlari mos ravishda 50,4 va 45,9 m tashkil etadi.

Turnikda tortilishda tajriba guruhi o'rtacha 11,5-martaga, nazorat guruhi 8.3-martaga teng, ko'rsatkich farqi 3.2 ni tashkil etdi.

Panja dinamometriyasi taqlili tajriba guruhida 34,2 kg, nazorat guruhida 29,7 kg bo'lgan. O'rtacha farq 4.5 kg bilan ifodalandi.

Gavda dinometriyasida birinchi guruh 93.8 kg ni, ikkinchi guruh 80.5 kg ko'rsatkichga ega bo'lgan. Ko'rsatkich farqi 13.3 kg ni tashkil etdi.

Egiluvchanlik ko'rsatkicqlari bo'yicha tajriba guruhida 12,5 sm, nazorat guruhida esa 5,8 sm qayd qilingan, o'rtacha o'sish farqi 6,7 sm ga teng.

Shunday qilib, taqlil natijalari tajriba guruhidagi o'quvchilar o'zlarining nazorat guruhidagi tengdosqlaridan harakat sifatlari, ya'ni chaqqonlik, tezlik-kuch, egiluvchanlik va chidamlilik ko'rsatkicqlari bo'yicha ustun ekanligi haqida xulosa chiqarishga imkon beradi. Hamma ko'rsatkicqlar farqlar $r < 0,05$ darajasida statistik ishoncqli.

Nazorat testlari taqlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi o'quvchilari hamma ko'rsatkicqlar harakat tayyorgarligi bo'yicha nazorat guruhidan ustunroq va barqaror ko'rsatkicqlarga ega.

O'tkazilgan barcha pedagogik nazorat testlarida tajriba guruhida o'quvchilarning jismoniy harakat faoliyatining samaradorligini yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin.

3-jadval

Pedagogik eksperiment jarayonida tajriba va nazorat guruqlarida o'quvchilarning davomad va tartib- intizom ko'rsatkicqlari dinamikasi (ballarda)

№	Tajriba boshida	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		Tajriba boshida	Tajriba oxirida	Ko'rsatkichning o'zgarishi	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	Ko'rsatkichning o'zgarishi
1	O'zlashtirish	3,85	4,35	0,5	3,9	4,2	0,3
2	Intizom	4,75	5,0	0,25	4,75	4,85	0,1

Jadval ko'rsatkicqlari tajribaning boshida, ikkala guruhdagi o'quvchilarning o'zlashtirish va tartib intizomi ko'rsatkicqlari bir xil bo'lgan. Pedagogik tajriba jarayonida tajriba va nazorat guruqlarida o'zlashtirish va tartib-intizom ko'rsatkicqlari yaxshilangan, ammo biz isqlab chiqqan dasturga amal qilgan o'quvchilar yuqoriroq natijalarga erishgan.

Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun maxsus tanlangan mashqlar tajriba guruhi o'quvchilarining o'zlashtirishi va tartib- intizomiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Xulosa. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayoni doirasida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish muammosi o'zining to'liq yechimini haligacha topgani yo'q. 7-sinf o'smirlarning jismoniy tayyorgarligida nazorat mashqlari va testlarni qo'llashning yagona konsepsiyasi isqlab chiqilmagan. Jismoniy tarbiya darslarida tezkor nazoratning yangi shakllarini tadbiq etish zarurligi aniqlashtirildi. Olingan tajriba materiallari o'quv jarayoniga o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini tabaqali baholashning yangi uslubiyatini joriy etish zarurligini e'tirof uchun asos beradi. Ushbu tadqiqotda olingan ma'lumotlar o'quv jarayonini tuzishda yangicha yondashuvlarni qo'llash uchun asos hamda jismoniy tayyorgarlikning dasturiy-me'yoriy talablarini isqlab chiqishda istiqbolli yo'nalisqlardan biri uchun asos bo'lishi mumkin.

Pedagogik tajriba shuni ko'rsatadiki, o'smirlar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha isqlab chiqilgan uslubiyot jismoniy tarbiya o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishning an'anaviy tizimidan ancha ustunlik qiladi ($r < 0,05$). U 13-14 yoshdagi o'smirlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini 12,6 % oshirishiga yordam berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ- 3031-son "Jismoniy

tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori

2. 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son "Yosqlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori

3. 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni

4. Абдуллаев, А.Ш.Х. Ханкельдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.—Т. Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. — 232 б.

5. Абзалов Р.А., Павлова О.И., Сальникова В.О, Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11 классов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - №3. - С. 50-55.

6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Сб. работ участников междун. семинара / Под общ. ред. В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана. - М., 1993. - С. 42-50.