

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI

10.53885/edinres.2022.55.58.113

Mo'minov Feruzjon Ixomovich

*Buxoro davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrasida o'qituvchisi.*

Botirova Dilnoza Jamshidovna

Buxoro davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi

Annatsiya: Mazkur maqolada olimpiya zaxiralari bolalar-o'smirlar sport maktablarida shug'ullanuvchi 14 va 15 yoshli futbolchilarni tezlik, tezlik kuch va chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlanishi hamda ularning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish metodikasi ilmiy jihatdan yoritilgan.

Kalit so'zlar: Yosh futbolchi, sikl, nazariy tayyorgarlik, Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, nazorat o'yinlari.

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa, yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (selektsiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish maqsadida hukumatimiz tomonidan bir qancha qaror va farmonlar qabul qilindi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoniga muvofiq:

Mazkur hujjatlar asosida Respublikaning deyarli barcha viloyatlarida olimpiya zahiralari kollejlari yaratilgan. Shu tariqa, xususan, mamlakatning o'smirlar va yoshlar terma jamoalarini, oliy liga jamoalarining tarkiblarini to'ldirishga qodir bo'lgan yosh futbolchilarni o'qitish va ularning tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha zaruriy shart-sharoitlar yaratilgan. Biroq shu bilan birgalikda, ushbu sa'y-harakatlarga qaramasdan, kollejlarda o'quv-shug'ullanish jarayoni hali ilmiy tadqiqotlarning ma'lumotlariga to'liq asoslanmaydi. Bu o'z navbatida, yosh futbolchilarning yashirin imkoniyatlarini aniqlash imkonini bermaydi.

Bu muhim masalalarni hal qilish aspektida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish muammosining holatini tavsiflash va yosh futbolchilarning tayyorlashning sport tayyorgarligini tavsiflaydigan zaruriy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha etarlicha o'rganilmagan ilmiy-uslubiy yo'nalishlarini ajratish lozim bo'ladi. Futbolchilarning jismoniy, funktsional, texnik-taktik tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar jamlanmasini o'z ichiga oladigan bir qator masalalar ilmiy-uslubiy adabiyotlarda hali o'z aksini topmagan. Yosh futbolchilarning shug'ullanishi bo'yicha ba'zi bir eksperimental va uslubiy ishlanmalar turlicha shart-sharoitlarda va yosh hamda malaka bo'yicha har xil sportchilar bilan, ko'pincha xususiy masalalarni hal qilish bilan cheklangan holda hech qanday tizimlilik va o'zaro bog'lanishlarsiz bajarilgan [3,4,5]. Shu bois, bizning nazarimizda, yosh futbolchilarni tayyorlashning samaradorligini etarlicha o'rganilmagan masala sifatida majmuaviy nazorat qilish asosida ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan yanada chuqur tadqiq qilish va ishlab chiqish zarurati muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi: yosh xususiyatlarini hisobga olib yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayoni optimallashtirish.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib biz o'z oldimizga quyidagi vazifalarni belgilab oldik.

1. Yosh futbolchilarni yillik stikldagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi dinamikasini aniqlash.

2. Yosh futbolchilarning tayyorgarligini majmuaviy nazorat qilishni stabil va informativ testlarini belgilash.

3. Yosh futbolchilar tayyorgarligini chegaralovchi tomonlarini oshirishga yo'naltirilgan metodikasi va vositalarini tajribada asoslash

Qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiq qilish uslublaridan foydalanilgan:

1. O'rganiladigan masala bo'yicha adabiy ma'lumotlarni tahlil qilish.

2. Amaliy tajribani umumlashtirish.

3. Anketa so'rovi.

4. Umumiy, maxsus, jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratni nazorat qilish.

5. Sportchilarning funktsional holatini test orqali baholash.

6. Matematik statistika usublari.

Tadqiqotning ob'ekti– yosh futbolchilarni yillik stikldagi o'quv-trenirovka jarayoni.

Tadqiqotning predmeti– yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini va funktsional tayyorgarliklarini rivojlantirish usullari va vositalari.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar bois keyingi 2020 yilda biz tomonimizdan asosiy pedagogik eksperiment o'tkazilgan. Biz asosiy pedagogik eksperimentni rejalashtirishda organizmning jismoniy yuklamalarga moslashishining ijobiy samarasi faqatgina bolalar-o'smirlar organizmi rivojlanishining tabiiy qonuniyatlari hisobga olingan taqdirda mumkin bo'lishidan kelib chiqdik, shu sababli ular shug'ullanish jarayonini qurishda asosiy vazifalardan biri bo'lishi lozim.

Odam organizmi rivojlanishining bu umumiy xususiyatlari shug'ullanish jarayonini tashkil qilishning asosiy qoidalarini ifodalash imkonini bergan. Xususan, shug'ullanish yuklamalarining ixtisoslashtirilganlik, yo'naltirilganlik, shiddat, koordinastion murakkablik va kattalik kabi parametrlari faqatgina shug'ullanishning maqsadlariga mos kelib qolmasdan, shug'ullanuvchilar organizmining yosh holatiga ham mos kelishi zarur. Biz shug'ullanish jarayonida bu holatni hisobga olish bolalar-o'smirlar yoshidagi futbolchilarni tayyorlashning samaradorligini oshiradi deb taxmin qildik.

Asosiy eksperimentda 14 va 15 yoshli 23 ta va 22 ta futbolchi ishtirok etdi. Sinovdan o'tkaziluvchilar jami bo'lib 45 kishini tashkil qildi. Ularni tanlash shu bilan bog'lanadiki, aynan ana shu yoshda jismoniy rivojlanishning tananing uzunligi, tananing og'irligi, o'pkaning hayotiy sig'imi, kislorodni maksimal iste'mol qilish, bardoshlilik, anaerob-glikolitik qobiliyatlar, tezkorlik kabi asosiy parametrlari urg'u berilgan rivojlantirish davrlariga ko'proq darajada mos tushadi. Tabiiy o'sish sur'atlari «yuqori» va «juda yuqori» deb tavsiflanadi.

Asos sifatida OZBO'SM lar uchun dasturlar va uslubiy tavsiyalar olingan (Akramov R.A., 2001), ularga tadqiq qilinayotgan muammoga muvofiq biz tomonimizdan tuzatishlar – 1 va 2 jadvallar kiritilgan.

Yosh futbolchilar uchun yillik stiklda biz tomonimizdan taklif qilingan grafikning prinstipial farqi shundan iboratki, biz soatlarning umumiy sonini o'zgartirmagan holda asosan nazariy tayyorgarlik, yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti hisobiga umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik foyizini oshirdik.

Masalan, 14 yoshli futbolchilar uchun mo'ljallangan grafikdan ko'rinib turibdiki, umumiy jismoniy tayyorgarlikka - 22,8%, maxsus jismoniy tayyorgarlikka – 25,6% va texnik tayyorgarlikka - 27,7% vaqt ajratilgan. Qolgan 23,9% vaqt boshqa tayyorgarlik turlariga bag'ishlangan. Tayyorgarlik turlarining taxminan xuddi shunday nisbatlari 15 yoshli futbolchilar uchun o'quv soatlarini taqsimlash reja-grafigida ham rejalashtirilgan.

14 yoshli futbolchilar uchun yillik stiklda o'quv soatlarining taqsimlanish reja-grafigi

Oylar	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Vsego
Nazariy tayyorgarlik	2 2,8%	1 1,4%	1 1,2%	2 2,2%	1 1,1%	1 1,2%	1 1,2%	2 2,2%	1 1,2%	2 2,5%	1 1,3%	1 1,5%	16 17%
UJT	18 26%	20 28,1%	20 25,6%	18 20,2%	18 20,9%	18 22,2%	20 24,3%	20 22,9%	18 23,0%	16 20,2%	14 10,4%	14 21,8%	214 22,8%
MJT	16 23,1%	18 25,3%	20 25,6%	22 24,7%	22 25,5%	22 27,1%	24 20,2%	22 25,2%	20 25,6%	20 25,3%	18 25%	16 25%	240 25,6%
Texnik tayyorgarlik	18 26%	20 28,1%	24 30,7%	26 20,2%	26 30,2%	24 29,6%	20 24,3%	24 27,5%	20 25,6%	20 25,3%	20 27,7%	18 28,1%	260 27,7%
Taktik tayyorgarlik	10 14,4%	12 16,9%	12 15,3%	10 20,2%	10 20,9%	10 19,7%	14 17,0%	16 18,3%	18 23,0%	18 22,7%	16 22,7%	14 21,8%	180 19,2%
Psixologik tayyorgarlik	1 1,4%	-	1 1,2%	1 1,1%	1 1,1%	-	1 1,2%	1 1,1%	1 1,2%	1 1,2%	1 1,3%	1 1,5%	10 1,06%
Testdan o'tkazish	2 2,8%			2 2,2%				2 2,2%			2 2,7%		8 0,85%
Nazorat o'yinlari	Musobaqalar taqvimini bo'yicha												
Musobaqalarda ishtirok etish													
Tibbiy tekshiruvdan o'tkazish	2 2,8%			2 2,2%			2 2,4%			2 2,5%			8 0,85%
Jami	69 7,3%	71 7,5%	78 8,3%	89 9,5%	86 9,1%	61 8,6%	82 8,7%	87 9,2%	78 8,3%	79 8,4%	72 7,6%	64 6,8%	936 100%

Eslatma: yuqorigi qator – soatlar soni, pastki qator – foyizlar

15 yoshli futbolchilar uchun yillik stiklda o'quv soatlarining taqsimlanish reja-grafigi

Oylar	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Hammasi
Nazariy tayyorgarlik	2 2,8%	2 2,6%	2 2,3%	2 2,1%	-	2 2,8%	2 2,0%	2 2,2%	2 2,2%	-	2 2,5%	2 2,5%	20 0,52%
UJT	18 25,3%	22 29,3%	24 28,5%	22 23,1%	22 21,5%	20 21,0%	22 22,6%	24 26,6%	20 22,4%	20 23,2%	18 22,7%	18 23,3%	250 24,0%
MJT	17 23,9%	19 25,3%	20 23,8%	26 24,7%	30 29,4%	29 30,5%	29 30,5%	22 24,4%	19 21,3%	18 20,9%	17 21,5%	17 22%	200 25%
Texnik tayyorgarlik	10 25,3%	20 26,6%	22 26,3%	25 26,3%	30 29,4%	24 25,2%	22 22,6%	22 24,4%	24 26,9%	24 27,9%	22 27,8%	22 28,5%	275 26,4%
Taktik tayyorgarlik	10 14,0%	12 16%	14 16,6%	16 16,8%	18 17,6%	20 21,0%	20 20,6%	20 22,2%	22 24,7%	20 23,2%	18 22,7%	16 20,7%	206 19,8%
Psixologik tayyorgarlik	2 2,8%	-	-	2 2,1%	-	-	2 2,0%	-	-	2 2,3%	-	2 2,5%	10 0,96%
Testdan o'tkazish	2 2,8%	-	-	2 2,1%	-	-	-	-	2 2,2%	-	2 2,5%	-	8 0,76%
Nazorat o'yinlari	Musobaqalar taqvimini bo'yicha												
Musobaqalarda ishtirok etish													
Tibbiy tekshiruvdan o'tkazish	2 2,8%		2 2,3%		2 1,9%		3 3,0%			2 2,3%			11 1,0%
Jami	71 6,8%	75 7,2%	84 8,0%	95 9,1%	102 9,8%	95 9,1%	97 9,3%	90 8,6%	88 8,5%	82 8,2%	77 7,5%	77 7,4%	1040 100%

Eslatma: yuqorigi qator – soatlar soni, pastki qator - foyizlar

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Shunday qilib, avvaldan amal qilgan reja-grafiklarga tuzatishlar kiritishda biz o'smirlik yoshida futbolchilarni tayyorlashning zaruriy masalalari hal qilinadigan asosiy tayyorgarlik turlariga ajratiladigan soatlar sonini oshirdik.

Ma'lumki, jismoniy sifatlar va funktsional tayyorgarlikni rivojlantirish va takomillashtirish qiyin ish, ba'zan esa, ayniqsa O'zbekistondagi yuqori harorat sharoitlarida uzoq musobaqalar davri davomida buning iloji ham bo'lmaydi. Shu bois ikki stikli yillik rejalashtirish taklif qilingan (3 jadval), u oliy malakali futbolchilar tomonidan muvaffaqiyatli qo'llanilmoqda.

3 jadval

Yosh futbolchilarni tayyorlashni yillik davrlashtirish rejasi.

I-stikl			II-stikl			O'tish davri
Tayyorgarlik lavri		Musobaqa davri	Tayyorgarlik lavri		Musobaqa davri	
Umumiy tayyorgarlik bosqichi	Maxsus tayyorgarlik bosqichi	Idavra musobaqalari	Umumiy tayyorgarlik bosqichi	Maxsus tayyorgarlik bosqichi	Idavra musobaqalari	
Yanvar	Fevral Mart	Aprel May Iyun	Iyul	Avgust	Sentyabr Oktyabr Noyabr	Dekabr

Keltirilgan yillik stiklning strukturasi yilning issiq paytida rasmiy o'yinlarni, asosiysi, yosh futbolchilar bilan qo'shimcha bazaviy (funktsional) tayyorgarlikni o'tkazishni istisno qiladi. Ushbu ikki stikli yillik rejalashtirishda asosiy e'tibor tayyorgarlik davrining ikkinchi qo'shimcha stiklini tashkil qilishga qaratiladi.

Bu erda, xuddi birinchi stikldagi kabi, ikkinchi stiklning umumiy tayyorgarlik bosqichida vaqtning uchdan birdan ko'prog'ini funktsional imkoniylatlarni nospestifik vositalar bilan takomillashtirishga ajratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday holda, birinchidan, yosh futbolchilarni trenirovka samarasi eng yuqori bo'ladi, ikkinchidan, nospestifik mashqlarda yuklamani aniqroq dozalash mumkin.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida nospestifik mashqlar vaqtining foyizi spetifik mashqlarning solishtirma og'irligini oshirish hisobiga kamaytirilgan. To'p bilan bajariladigan spetifik mashqlarning qo'llanilishi texnik-taktik mahorat va jismoniy sifatlarga tutashgan ta'sir ko'rsatgan. Xulosa shu bosqichda nazorat o'yinlari o'tkazilgan, ularda ishtirok etish musobaqa amaliyotini qo'llab-quvvatlaydi va taktik fikrlashni rivojlantiradi.

Xulosa qilib aytganda bolalar-o'smirlar organizmida rivojlanishning sensitiv davrlarini hisobga olish bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarni oshirishda tayyorgarlik davrining ikkinchi stiklini kiritish to'liq asoslangan bo'lib hisoblanadi. Bu 14 va 15 yoshli o'smirlar uchun ayniqsa muhim bo'ladi, chunki aynan ana shu yoshda barcha harakat sifatlari shiddat bilan rivojlanadi va bunga tezlik, tezlik kuch va chidamkorlik, asab jarayonlarining yuqori qo'zg'aluvchanligi, organizmning plastikligi ayniqsa ko'proq ko'maklashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ш.Мирзиёев 30.10.2020 йилдаги ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони – Тошкент, 2020 йил 30 октябрь. Lex.uz
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (янги таҳрири). – Тошкент, 2015 йил 4 сентябрь. Lex.uz
3. Ilxomovich M. F. METHODOLOGICAL BASIS FOR THE FORMATION OF FOOTBALL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 355-363.
4. Muminov F. PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.
5. Ilxomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

6. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
7. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
8. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – С. 242-249.
9. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academica: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
10. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
11. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
12. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
13. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
14. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – С. 470-471.
15. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
16. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
17. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
18. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
19. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
20. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
21. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
22. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
23. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
24. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
25. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

26. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-ushnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>

27. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf