JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISHNING KREATIV METODIKASI (GANDBOL SPORTI MISOLIDA)

Ergasheva Madina Zafarjon qizi
Telefon raqam: +998 94 628 07 03

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazishning kreativ metodikasi gandbol sporti misolida tadqiq etiladi. Muallif amaldagi amaliyotda kreativlikni mashg‘ulotning tashqi noan’anaviyligi bilan tenglashtirish tendensiyasini tanqidiy tahlil qilib, sport pedagogikasida kreativlik mashg‘ulot bezagi emas, balki shogirdning harakat-taktik sifati ekanligini asoslaydi. Tadqiqotda D. Banker va R. Torpning o‘yinni tushunish orqali o‘rgatish modeli, N. Bernshteynning harakat masalasi haqidagi ta’limoti, chegaraviy shartlarga asoslangan chiziqsiz pedagogika konsepsiyasi hamda M. Mosstonning o‘qitish uslublari spektri metodologik tayanch sifatida qo‘llaniladi. Gandbolning o‘yin tabiati — vaziyatlarning takrorlanmasligi va qaror qabul qilish tezligi — mazkur yondashuv uchun qulay material beradi. Yakuniy qismda soxta kreativlikning to‘rt ko‘rinishi tasniflanadi, mashg‘ulotni loyihalashning besh bosqichli algoritmi va baholash mezonlari taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, gandbol, kreativ metodika, o‘yinni tushunish orqali o‘rgatish, chegaraviy shartlar, chiziqsiz pedagogika, harakat masalasi, taktik qaror, kichik formatdagi o‘yin, o‘zgaruvchan mashq, o‘qitish uslublari spektri, soxta kreativlik, ichki motivatsiya, baholash mezonlari, metodik model.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini takomillashtirish masalasi so‘nggi yillarda ta’lim siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni mazkur sohaning huquqiy asosini yangiladi va u 2026-yil 25-martdan kuchga kirdi. Normativ bazaning yangilanishi bilan bir qatorda metodik masalalar ham qayta ko‘rib chiqilishni talab qiladi, chunki qonun sharoit yaratadi, natijani esa mashg‘ulotni olib borish usuli belgilaydi. Amaldagi mashg‘ulot amaliyotining tahlili uning ustunlik qiluvchi modelini aniqlash imkonini beradi. Mazkur modelni shartli ravishda texnika-markazli deb atash mumkin: avval harakat elementi alohida ko‘rsatiladi, so‘ng u ko‘p marta takrorlanadi, nihoyat mashg‘ulot oxirida qolgan vaqtda o‘yin o‘tkaziladi. Ushbu ketma-ketlik o‘z mantig‘iga ega va u oddiy, takrorlanuvchi harakatlarni o‘rgatishda samarali ishlaydi. Biroq gandbol kabi o‘yin turlariga nisbatan uning jiddiy cheklovi mavjud: mashqda mukammal bajarilgan harakat o‘yin sharoitida ko‘pincha ishlamaydi. Mazkur nomutanosiblikning sababi o‘yin turlarining tabiatida yotadi. Gandbol — hujumkor o‘yinlar guruhiga mansub sport turi bo‘lib, unda ikki jamoa bir maydonda, bir to‘p uchun kurashadi. Har bir hujum vaziyati o‘zining noyob tuzilishiga ega: himoyachilarning joylashuvi, sheriklarning harakati, masofa va vaqt zaxirasi hech qachon aynan takrorlanmaydi. Demak, o‘yinchidan talab qilinadigan narsa yodlangan harakatni qaytarish emas, balki yangi vaziyatda maqbul yechimni topishdir. Aynan shu qobiliyat sport pedagogikasida kreativlik deb ataladi. Mazkur tushunchaning ilmiy asosini N. Bernshteynning harakat faoliyati haqidagi ta’limoti beradi. Olim ko‘nikmani qat’iy qotib qolgan harakat qolipi sifatida emas, harakat masalasining yechimi sifatida talqin qiladi. Uning mashhur «takrorlashsiz takrorlash» tamoyiliga ko‘ra, mahoratli bajaruvchi bir xil harakatni ikki marta mutlaqo bir xil amalga oshirmaydi: u har safar o‘zgargan sharoitga moslashadi. Bundan muhim metodik xulosa kelib chiqadi —

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

ko‘nikmani mustahkamlash uchun bir xil sharoitda ko‘p takrorlash emas, o‘zgaruvchan sharoitda masala yechish zarur. O‘yin turlarini o‘qitishning muqobil modeli D. Banker va R. Torp tomonidan taklif etilgan bo‘lib, u o‘yinni tushunish orqali o‘rgatish nomi bilan mashhur. Mualliflar an’anaviy ketma-ketlikni teskari aylantirdilar: mashg‘ulot soddalashtirilgan o‘yindan boshlanadi, o‘yinchi taktik muammoga duch keladi, uni hal etish uchun qanday texnik vosita zarurligini o‘zi anglaydi va shundan keyin texnika o‘rganiladi. Mazkur yondashuvda texnika o‘z-o‘zidan maqsad emas, taktik vazifani bajarish quroli sifatida o‘zlashtiriladi. Natijada o‘yinchi nafaqat harakatni bajarishni, balki uni qachon qo‘llash kerakligini ham biladi. Yondashuvning keyingi rivoji chiziqsiz pedagogika konsepsiyasida o‘z ifodasini topdi. J. Chou, K. Devids va ularning hammualliflari harakat yechimi uch guruh chegaraviy shartlar — bajaruvchining xususiyatlari, vazifaning tuzilishi va atrof-muhit sharoitlari o‘zaro ta’sirida shakllanishini asoslaydilar. Murabbiyning vazifasi yechimni ko‘rsatish emas, balki vazifa shartlarini shunday o‘zgartirishki, izlanish kerakli yo‘nalishga tabiiy ravishda burilsin. Gandbol misolida bu quyidagicha namoyon bo‘ladi: maydon o‘lchamini kichraytirish, o‘yinchilar sonini kamaytirish yoki to‘pni uzatishga qo‘shimcha shart qo‘yish o‘yinchini ma’lum turdagi yechimni izlashga undaydi, biroq unga tayyor javob bermaydi. O‘qituvchining uslubiy repertuari masalasida M. Mosston ishlab chiqqan o‘qitish uslublari spektri muhim yo‘nalish beradi. Muallif uslublarni qaror qabul qilish huquqining murabbiy va shogird o‘rtasida taqsimlanishiga qarab tartiblaydi: buyruq uslubida barcha qarorlar murabbiyga tegishli, spektrning qarama-qarshi chekkasida esa shogird mustaqil yechim ishlab chiqadi. Kreativlik aynan spektrning yuqori qismida — yo‘naltirilgan kashfiyot va divergent mahsul uslublarida shakllanadi. Amaliyotda esa mashg‘ulotlarning katta qismi spektrning dastlabki ikki uslubi doirasida olib boriladi va bu kreativ sifatlarning rivojlanishiga imkon qoldirmaydi. Shu nuqtada mazkur maqolaning markaziy tezisini shakllantirish mumkin: sport mashg‘ulotidagi kreativlik mashg‘ulotning tashqi ko‘rinishiga emas, shogirdning qaror qabul qilish faoliyatiga tegishli. Agar mashg‘ulotda musiqa yangrasa, noodatiy jihoz ishlatilsa, biroq shogird har safar bir xil, oldindan belgilangan harakatni bajarsa, bunday mashg‘ulot kreativ emas. Aksincha, tashqaridan oddiy ko‘ringan, ammo o‘yinchini daqiqa sayin yangi vaziyatda tanlov qilishga majbur etadigan mashq kreativ mashqdir. Shu asosda ishchi mezon ilgari suriladi: topshiriq vaqt birligida shogird qabul qiladigan ma’noli qarorlar sonini oshiradimi yoki yo‘qmi. Shu bilan birga, sport mashg‘ulotidagi ijodiy erkinlikning aniq chegarasi mavjud va uni e’tibordan chetda qoldirish mumkin emas. Birinchi chegara — xavfsizlik: jismoniy mashqda noto‘g‘ri yechim jarohatga olib kelishi mumkin, shu bois ijodiy izlanish texnika xavfsizligi talablari doirasida kechishi shart. Ikkinchi chegara — yosh va tayyorgarlik darajasiga mos yuklama: o‘smirning tayanch-harakat apparati rivojlanish bosqichida bo‘ladi va unga nisbatan «ijodiy» yondashuv fiziologik me’yorlardan chiqishni oqlamaydi. Uchinchi chegara — sport turining qoidalari: gandbolda uch qadam va uch soniya qoidalari, darvoza oldi maydoniga kirish taqiqi o‘zgartirilmaydi. Metodikani loyihalashda yosh bosqichlarini farqlash ham zarur, chunki kreativlikning mazmuni yoshga qarab o‘zgaradi. Boshlang‘ich sinflarda asosiy vazifa muayyan sport turining taktikasini emas, umumiy harakat savodxonligini shakllantirishdan iborat: yugurish, sakrash, to‘p uzatish va ilib olishning bazaviy shakllari turli sharoitlarda mashq qilinadi. Mazkur bosqichda kreativ yondashuv harakat variantlarining xilma-xilligida namoyon bo‘ladi. O‘rta bosqichda o‘yin vaziyatlari va oddiy taktik qarorlar kiritiladi, yuqori bosqichda esa jamoaviy taktika va raqib harakatini oldindan ko‘ra bilish ustida ishlanadi. Yosh xususiyatini hisobga olmaslik erta ixtisoslashuvga olib keladi va u bir tomonlama tayyorgarlik hamda qiziqishning erta so‘nishi bilan xavflidir. Ommaviy jismoniy tarbiya bilan sport maktabidagi mashg‘ulotlarning maqsadlari ham farqlanadi va bu metodikaga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Sport maktabida ustuvor vazifa — musobaqa natijasini oshirish, ommaviy jismoniy tarbiyada esa jismoniy faollikka barqaror ehtiyoj shakllantirishdir. Mazkur farq kreativ metodikani inkor etmaydi, biroq uning urg‘ularini o‘zgartiradi: sport maktabida

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

chegaraviy shartlar musobaqa vaziyatiga maksimal yaqinlashtiriladi, ommaviy mashg‘ulotda esa har bir ishtirokchining muvaffaqiyat tajribasiga ega bo‘lishi ustun qo‘yiladi. Amaliyotdagi tipik xatolik — sport maktabi metodikasini ommaviy mashg‘ulotga mexanik ko‘chirish, bu esa ko‘pchilik ishtirokchilarda muvaffaqiyatsizlik hissini kuchaytiradi.

Motivatsion jihat ham mustaqil ahamiyatga ega. E. Desi va R. Rayan asoslagan o‘z-o‘zini belgilash nazariyasiga ko‘ra, ichki motivatsiya uch bazaviy ehtiyoj — avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog‘lanish qondirilganda yuzaga keladi. Buyruq uslubidagi mashg‘ulot avtonomiya ehtiyojini qondirmaydi, doimiy muvaffaqiyatsizlik kompetentlik hissini so‘ndiradi. Kreativ metodika esa shogirdga tanlov imkonini beradi va shu orqali mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishni mustahkamlaydi. Bu ayniqsa ommaviy jismoniy tarbiya uchun muhim, chunki unda asosiy maqsad yuqori natija emas, jismoniy faollikka barqaror ehtiyoj shakllantirishdir. Maqolaning maqsadi jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazishning kreativ metodikasini gandbol misolida ishlab chiqish va uning fanga xos chegaralarini asoslashdan iborat. Tadqiqot vazifalari quyidagilardan tashkil topadi: sport pedagogikasida kreativlik tushunchasini aniqlashtirish; soxta kreativlik ko‘rinishlarini tasniflash; chegaraviy shartlarni boshqarish orqali mashg‘ulot loyihalash algoritmini ishlab chiqish hamda baholash mezonlarini belgilash. Ish tizimli-strukturaviy tahlil, qiyosiy va nazariy modellashtirish metodlariga tayanadi. Ilmiy yangilik kreativlikni shogirdning qaror qabul qilish faoliyati bilan aynanlashtirish va qarorlar zichligi mezonini soxta kreativlikni ajratish vositasi sifatida taklif etishdan iborat.

1. Soxta kreativlikning ko‘rinishlari va ularni ajratish mezoni: Birinchi ko‘rinish bezakli kreativlik. Mashg‘ulotga musiqa, rangli jihoz yoki g‘ayrioddiy anjomlar kiritiladi, biroq ular harakat vazifasining tuzilishini o‘zgartirmaydi. Shogird avvalgidek bir xil mashqni bajaradi, faqat atrof-muhit jozibadorroq ko‘rinadi. Ikkinchi ko‘rinish tartibsiz erkinlik. Murabbiy «erkin o‘ynanglar» deb maydonni shogirdlarga qoldiradi. Tashqaridan bu avtonomiya berish ko‘rinadi, mohiyatan esa o‘quv maqsadi yo‘qoladi: kuchli o‘yinchilar to‘pni o‘zaro uzatadi, qolganlar esa deyarli ishtirok etmaydi. Uchinchi ko‘rinish ko‘rgazmali mashg‘ulot. Tashrif uchun maxsus tayyorlangan, chiroyli ko‘rinadigan, ammo kundalik amaliyotda takrorlanmaydigan mashg‘ulot. Uning metodik qiymati nolga teng, chunki o‘quv samarasi muntazamlikdan kelib chiqadi. To‘rtinchi ko‘rinish texnik asossiz o‘yin. Shogirdlarga to‘p beriladi va ular darhol to‘liq formatdagi o‘yinga kiritiladi. Natijada noto‘g‘ri harakat qoliplari mustahkamlanadi, ularni keyinchalik qayta o‘rgatish esa dastlab o‘rgatishdan qiyinroq kechadi. Sanab o‘tilgan ko‘rinishlarni ajratish uchun bitta savol yetarli: mazkur topshiriq shogird vaqt birligida qabul qiladigan ma’noli qarorlar sonini oshiradimi? Agar javob salbiy bo‘lsa, yangilik bor, kreativ metodika esa yo‘q.

2. Gandbolda chegaraviy shartlarni boshqarish vositalari: Birinchi vosita maydon o‘lchamini o‘zgartirish. Kichraytirilgan maydonda vaqt va joy zaxirasi qisqaradi, bu esa qaror qabul qilish tezligini oshirishga majbur qiladi. Kengaytirilgan maydon esa, aksincha, tez hujum va uzun uzatmalarni rag‘batlantiradi. Ikkinchi vosita o‘yinchilar sonini boshqarish. Uch kishiga qarshi uch kishi yoki to‘rt kishiga qarshi to‘rt kishi formatidagi kichik o‘yinlarda har bir ishtirokchining to‘pga tegish soni bir necha barobar ortadi. Son jihatdan nomutanosib vaziyatlar uch kishiga qarshi ikki kishi ustunlikdan foydalanish va kam sonli himoyani tashkil etish ko‘nikmalarini maqsadli mashq qildiradi. Uchinchi vosita qoidaga qo‘shimcha shart kiritish. Masalan, zarbadan oldin chiziq o‘yinchisiga uzatish majburiyati pozitsion hujumda markazdan foydalanishni rag‘batlantiradi; to‘pni olib yurishni taqiqlash esa uzatmalar tezligini oshiradi. To‘rtinchi vosita vaqt chegarasi. Hujum uchun belgilangan qisqa muddat shogirdni tez tahlil qilishga undaydi va sustkashlikni bartaraf etadi. Beshinchi vosita to‘p va darvoza parametrlarini o‘zgartirish. Yengilroq yoki kichikroq to‘p boshlang‘ich bosqichda ushlash va uzatish texnikasini osonlashtiradi; qo‘shimcha yoki kichraytirilgan darvoza esa zarba aniqligiga bo‘lgan talabni boshqarish

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

imkonini beradi. Mazkur vositalarning umumiy tamoyili shundaki, ular yechimni buyurmaydi, balki uning paydo bo‘lishi ehtimolini oshiradi. Murabbiy nimani o‘rgatmoqchi bo‘lsa, shu yechim eng qulay bo‘ladigan sharoit yaratadi va shogird uni o‘zi topadi.

3. Mashg‘ulotni loyihalashning besh bosqichli algoritmi: Birinchi bosqich taktik muammoni aniqlash. Murabbiy texnik element emas, o‘yin muammosidan boshlaydi: jamoa himoyaning markazini yorib o‘ta olmayapti yoki chekka hujumchilar o‘yindan tashqarida qolmoqda. Ikkinchi bosqich muammo tez-tez takrorlanadigan o‘yin shaklini loyihalash. Agar vazifa chekka hujumchini o‘yinga jalb etish bo‘lsa, maydon kengaytiriladi va gol faqat chekkadan urilgan zarbadan hisobga olinadi degan shart kiritiladi. Uchinchi bosqich yo‘naltiruvchi savollar orqali to‘xtash. O‘yin qisqa vaqtga to‘xtatiladi va murabbiy ko‘rsatma bermaydi, savol beradi: nima uchun bu yerda bo‘sh joy paydo bo‘ldi, himoyachi qachon o‘z o‘rnini tark etdi? Mazkur usul Mosston spektrining yo‘naltirilgan kashfiyot uslubiga to‘g‘ri keladi. To‘rtinchi bosqich zarur texnik elementni ajratib mashq qildirish. Shogird nima uchun aynan shu harakat kerakligini anglagandan so‘ng, uni alohida mashq qilish mazmunli bo‘ladi va motivatsiya bilan ta’minlanadi. Algoritmni qo‘llashda murabbiyning kuzatuv pozitsiyasi alohida ahamiyatga ega. Kichik formatdagi o‘yin davomida u faqat natijani emas, qaror qabul qilish jarayonini kuzatadi: o‘yinchi bo‘sh joyni ko‘rdimi, sherigining harakatini payqadimi, tanlovini qanday izohlaydi. Aynan shu kuzatuv keyingi to‘xtashdagi savollar uchun material beradi va murabbiyning aralashuvini tasodifiy emas, maqsadli qiladi. Beshinchi bosqich o‘yinga qaytish va ko‘chishni kuzatish. O‘rganilgan yechim to‘liq formatdagi o‘yinda qo‘llanilyaptimi degan savol mashg‘ulot samaradorligining asosiy ko‘rsatkichi hisoblanadi.

4. Baholash mezonlari va qo‘llash shartlari: Baholashda faqat texnik bajarish sifati mezon sifatida olinmaydi, chunki u o‘yin faoliyatining bir qismini aks ettiradi. O‘yin samaradorligini baholash vositasi sifatida J. Oslin, S. Mitchell va L. Griffin ishlab chiqqan asbob tavsiya etiladi: unda qaror qabul qilish maqbulligi, harakatni bajarish sifati va to‘psiz holatda o‘rin egallash alohida qayd etiladi. Amaliy mezonlar quyidagilardan iborat: qaror maqbulligi ulushi; bir mashg‘ulotdagi to‘pga tegish soni; muvaffaqiyatli uzatmalar nisbati; to‘psiz harakatda bo‘sh joyni egallash chastotasi; hamda zaif tayyorgarlikdagi ishtirokchilarning o‘yinga jalb etilish darajasi. Mezonlarni qo‘llashda ularning shogirdga oldindan ma’lum bo‘lishi muhim shart hisoblanadi. Agar o‘yinchi qaror maqbulligi baholanishini bilsa, u faqat gol urishga emas, maydondagi vaziyatni o‘qishga ham e’tibor qaratadi. Mezonlar yopiq qolsa, u an’anaviy ko‘rsatkichga kiritilgan gollar soniga yo‘naladi va bu kreativ metodikaning maqsadini yo‘qqa chiqaradi. Oxirgi mezon alohida ahamiyatga ega. Kichik formatdagi o‘yinlarning asosiy afzalligi shundaki, ularda hech kim chetda qolmaydi. Agar mashg‘ulotda ayrim ishtirokchilar faqat kuzatuvchi bo‘lib qolsa, metodika o‘z maqsadiga erishmagan hisoblanadi. Metodikaning samarali ishlashi uch shartga bog‘liq. Birinchisi xavfsizlik talablarining so‘zsiz ustuvorligi: ijodiy izlanish texnika xavfsizligi va yosh yuklamasi me’yorlari doirasida kechadi. Ikkinchisi bosqichma-bosqich murakkablashtirish: bazaviy texnik tayyorgarliksiz murakkab o‘yin vazifasi noto‘g‘ri ko‘nikma shakllantiradi. Uchinchisi muntazamlik: kreativ metodika yiliga bir necha marta o‘tkaziladigan tadbir emas, mashg‘ulotlarni tashkil etishning doimiy uslubi bo‘lishi lozim.

XULOSA

O‘tkazilgan tahlil sport mashg‘ulotidagi kreativlikni mashg‘ulotning tashqi noan’anaviyligi bilan tenglashtirish ilmiy jihatdan asossiz ekanligini ko‘rsatdi. Birinchidan, sport pedagogikasida kreativlik murabbiyning bezak vositasi emas, shogirdning o‘zgaruvchan vaziyatda maqbul yechim topa bilish sifatidir. Ikkinchidan, N. Bernshteyn asoslagan harakat masalasi tushunchasiga muvofiq, ko‘nikma qotib qolgan qolip emas, balki har safar yangi sharoitga moslashuvchi yechimdir. Demak, uni bir xil sharoitdagi ko‘p takrorlash emas, o‘zgaruvchan sharoitdagi masala yechish shakllantiradi. Uchinchidan, o‘yinni tushunish orqali o‘rgatish modeli an’anaviy ketma-ketlikni teskari aylantiradi: mashg‘ulot taktik

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

muammodan boshlanadi va texnika uni hal etish quroli sifatida o‘zlashtiriladi. Natijada shogird harakatni bajarishni emas, uni qachon qo‘llashni ham biladi. To‘rtinchidan, chegaraviy shartlarni boshqarish murabbiyga yechimni buyurmasdan uni yuzaga keltirish imkonini beradi. Maydon o‘lchami, o‘yinchilar soni, qo‘shimcha qoida va vaqt chegarasi gandbolda eng samarali boshqaruv vositalari hisoblanadi. Beshinchidan, soxta kreativlikning to‘rt ko‘rinishi bezakli kreativlik, tartibsiz erkinlik, ko‘rgazmali mashg‘ulot va texnik asossiz o‘yin tashqaridan jonli, mohiyatan esa samarasiz mashg‘ulotni keltirib chiqaradi. Ularni ajratish mezoni oddiy: topshiriq vaqt birligidagi ma’noli qarorlar sonini oshiradimi. Oltinchidan, sport mashg‘ulotidagi ijodiy erkinlik uch chegara bilan cheklangan: xavfsizlik talablari, yoshga mos yuklama me’yorlari va sport turining qoidalari. Mazkur chegaralar ijodga to‘sqinlik qilmaydi ular izlanishga aniq yo‘nalish beradi. Yettinchidan, taklif etilgan besh bosqichli algoritm va o‘yin samaradorligini baholash mezonlari kreativ metodikani tasodifiy ilhom hodisasidan boshqariladigan kasbiy amaliyotga aylantiradi. Uning yakuniy ko‘rsatkichi esa zaif tayyorgarlikdagi ishtirokchilarning ham o‘yinga to‘liq jalb etilishidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ergashbaev S. O‘zbekiston sharoitida uzluksiz ta’lim tizimi orqali yoshlarning ma’naviy dunyoqarashini rivojlantirish // Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами. — 2025. — Т. 1, № 1. — С. 314—316.
2. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida» O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son Qonuni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.
3. Bunker D., Thorpe R. A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools // Bulletin of Physical Education. — 1982. — Vol. 18, № 1. — P. 5—8.
4. Ergashbayev S. Uzluksiz ta’lim tashkil etish orqali yoshlarning ma’naviy-falsafiy dunyoqarashini yuksaltirish // Bulletin of Contemporary Researches: Multidisciplinary. — 2025. — Vol. 1, № 1. — P. 10—13.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.
6. Chow J.Y., Davids K., Button C., Renshaw I. Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction. — London: Routledge, 2016. — 230 p.
7. Mirzaolimjon og‘li M.M., Shohbozbek E. Yangi O‘zbekistonning ta’lim siyosati va universitetlarning yangi modellari // Pedagogik islohotlar va ularning yechimlari. — 2025. — Vol. 16, № 01. — B. 325—328.
8. Mosston M., Ashworth S. Teaching Physical Education. — 5th ed. — San Francisco: Benjamin Cummings, 2002. — 368 p.
9. Oslin J.L., Mitchell S.A., Griffin L.L. The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation // Journal of Teaching in Physical Education. — 1998. — Vol. 17, № 2. — P. 231—243.
10. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. — New York: Plenum Press, 1985. — 371 p.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.