

Научный вестник Бухарского государственного университета \* Scientific reports of Bukhara state University



ISSN 2181-6875

# BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI ILMIY AXBOROTI

## 2/2018

## • ANIQ VA TABIIY FANLAR

Джураев Д.Р., Шарипов М.З., Хайитов Д.Э. Магнитооптические свойства феррита-граната $Tb_{0.2}Y_{2.8}Fe_{0.12}$ вблизи температуры спинпереориентационного фазового перехода	2
Умаров С.Х., Халлоков Ф.К. Стационарные характеристики фотопроводимости монокристаллов $TlInS_2$	6
Гулямов Г., Эркабоев У.И., Шарибаев Н.Ю., Мирзакаримов М.М., Узоков Ф.Г., Мирзаев Ж.И. Моделирование температурной зависимости осцилляций Шубникова-де ГаАза в полупроводниках	11
Рахимов У.Х., Собиров Ш.А. Исследование влияния высокотемпературной обработки на электрофизические свойства и параметры эпитаксиальных структур на основе GAAS	17
Гурдиев У.Д. Задача определения ядер из двумерной системы интегро-дифференциальных уравнений Максвелла	21
Рахмонов К.С., Исабаев И.Б., Атамуратова Т.И. Использование кормовых мучек в качестве субстрата питательной среды пшеничных заквасок в производстве хлеба	27
Жураев Ф.М. Задача типа геллерстедта для вырождающегося нагруженного уравнения парабола-гиперболического типа	33
Narziyev U.Z., Rajabov B.H. Dasturlanuvchi mantiqiy integral sxema imkoniyatlarini boshqarish	40
Jalolova P.M., Abdulazizov B.T. Innovatsion texnologiyalar vositasida atom orbitallarini modellashtirish	44
Атауллаев Ш.Н., Фозилов С.Ф., Мавлонов Ш.Б., Фозилов Х.С. Исследование процесса деструктивной гидрогенизации деасфальтизата тяжелых нефтей в присутствии никель-молибденовых катализаторов	48
Doniyogov B.N. Vitaminlarning inson hayotidagi roli	53
Шамсиев Н.А., Атоева Р.О., Кенжаев О.К. Қорамол катта қорнидаги ҳазм жараёнига мис ва унинг катион табиатли антогонистларнинг яқка ва қўш таъсири	57
• TILSHUNOSLIK	
Бушуй Т.А. Возникновение языкового множества	62
Pardayeva Z.J., Murtazayeva F.R. Применение инновационных технологий на занятиях литературы	66
Назарова С.А. Сўз бирикмаларининг вазифаси ва янги атов бирикмалари	70
Бабакулов И.Т. Об изучении систем слово-образовательных категорий (СК) имен существительных русского и узбекского языков	73
Муминова А.А. Модаллик ва ундаш категорияси: ундаш категориясининг лингвистик мақоми	77
Одилова Г.К. Ўзбек, рус, инглиз гастронимик олам миллий манзарасида "Нон" глутонимининг ўрни	82
Маджидова Р.У. Социолингвистический анализ фразеологических единиц	86
Абдурахманов Ф.И. Дистрибутивный метод в изучении лексико-семантических групп глаголов	90
Raxmatova M.M. Injilda "go'zallik" tushunchasi talqini	93
Ботирова А.Э. Сўз туркумларининг бирламчи ва иккиламчи вазифалари	97
Попов Д.В. Спорные вопросы периодизации русского литературного языка	102
G'ulomova Sh.Q. Evfemizmining o'rganilish tarixi va tasnifi	107
Kadirova N.A. Bichish-tikish hunariga oid o'zbekcha atamalarining inglizcha talqini xususida	112
Ортиқова Х.М. Тил – маданият кўзгуси	116
Сапарова М.Р. Бадий таржимада персонажлар нутқини бериш муаммолари	119
Турдалиева Д.С. Лисоний имкониятларнинг бадий воқеланиши	125
Хасанова О. Қ. "Дунёнинг ишлари" асари фонолоэтикса (ўзбек ва немис тилларида)	129
Ro'ziyeva S.H. O'zbek tilshunosligida modellashtirishning o'ziga xos xususiyatlari	133
• ADABIYOTSHUNOSLIK	
Ўраева Д.С. А.Қодирий романларида жаҳон романчилиги аъналарининг акс этиши	138
Қувватова Д.Х. Садриддин Айний ва ўзбек насри тараққиёти	142
Рўзиева М.Е. Халқ достонларида оқ, қора, қизил ранглар рамзийлиги ҳақида	145
Бердиев Х.Х. «Девону луғотит турк» асаридаги шеърин парчаларда солицизм ҳодисаси	149

Тўхсанов Қ.Р. Жалолддин Румийнинг "Маснавий маънавий" асарида аёл образи бадий талқини	153
Давронова Ш.Ф. Тарихий воқелик тасвири: ўзбек ва жаҳон адабий аъналарининг бадий синтези	159
Давронова М.И. Усмон Азим ижодида жанрлар масаласи ва унда услуб бирлиги	163
Мажитова С.Ж. Слова, обозначающие части тела, в газелях Джами	168
Темирова Дж.Х. Приемы и средства сатирической литературы XX века	173
Махмудова Н.С. Хитой адібаси Би Шумин ижодида инсон руҳиятини ифодаланиши	177
Sayidova R.A., Sayidova L.A. She'riy matnda paradigmatic munosabatlar	181
• NAVOIY GULSHANI	
Эшонқулов Х.П. Файр нақидин ҳамул кул бирла пок этти сипехр	188
• FALSAFA VA HUQUQ	
Абдуллаева Ф.Ш. Ўзбекистон ва БМТ: ҳамкорликнинг барқарор ривожланиш йўлида	191
Шоев И.Х. Стратегия действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан – мощный импульс для поступательного движения по пути реформирования и модернизации страны	194
Raxmatova M.M. Yoshlar ma'naviy salohiyatini yuksaltirishda o'zini-o'zi boshqarish organlarining o'rni va roli	198
Самадова С.С. "Харакатлар стратегияси" ва миллатларо тугувлик муаммолари	204
Turdiyev B.S. Ma'naviy yangilanish: yangi qaror va hayotbaxsh islohotlar strategiyasi	208
• TARIXSHUNOSLIK	
Наврозов С., Артиков Х. Вопросы государственного управления Хивинского ханства в востоковедческой литературе конца XIX- начала XX вв (историография проблемы)	214
Ўтаева Ф.Х. Манғит ҳукмдорларининг фаолияти ва шахсияти мустақиллик йилларидаги даврий матбуот талқинида	219
Ҳайитов Ж.Ш. XIX аср охири - XX аср бошларида Туркистонда узум янги навларининг тарқалиш тарихи	224
• IQTISODIYOT	
Қаҳқоров О.С. Таълим тизимида иқтисодчи кадрларни тайёрлаш жараёнини самарали бошқаришга оид назарий ёндашувлар	230
• PEDAGOGIKA	
Ақбаров А.А. Стратегии аргументации и вежливости для усиления языковой компетенции у студентов категории с1/с2, изучающих английский язык как второй иностранный язык	237
Ergashov M.Ya., Ochilova M.K. Umumiy kimyo fanidan moodle tizimida qo'llaniladigan testlar va ulardan foydalanish	244
Салимов Ф.М. 7-10 ёшли болалар жисмоний тарбиясида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш усуллари	248
Олимов Л.Я., Остонов Ж.Ш. Эксперт-психолог фаолиятида кифо ва визуал психодиагностиканинг аҳамияти	251
Qurbonova O'U. Abu Nasr Forobiyning "Fozil odamlar hahri" asarida ta'lim-tarbiya asallari	257
Ибрагимов М.Б. Бухоро вилояти футбол мактабининг иш таҳлили	263
Ибрагимов А.К., Жабборов И.Б. Бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг чакқонлик сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни	267
• SAN'ATSHUNOSLIK	
Abdullayev Y.Z. Qadimiy va navqiron Buxoro me'morchiligi	271
Murodov Sh.K., Tashimov N.E., Mamurova D.I. Simmetriya tekisligiga ega bo'lgan ikki sirtning kesishish chizig'ini yasashning analitik usuli	274
Gulova A.A. Buxoro me'morchiligidagi minoralar va minorasimon qurilmalarining o'ziga xos jihatlari	278
• QUTLOV	
Эргашов М.Я., Бекова Н.Ж. Собиров Толиб Рўзиевич қутлуг 60 ёшда	282
• XOTIRA	
Рашидов Умар Жўраевич	284
• E'LON	
"Бухоро давлат университети илмий ахбороти" журналида мақола эълон қилиш талаб ва шартлари	285-286

УДК 37.037.1:796.332 (575.146) – 053.5

**БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУХЛАРИДА ШУГУЛЛАНУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ  
ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ  
ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ**

**МЕСТО ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ЛОВКОСТИ СПОРТСМЕНОВ В  
НАЧАЛЬНЫХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

**THE IMPORTANCE OF ACTION GAMES IN DEVELOPING NIMBLENESS OF  
SPORTSMEN IN PRIMARY PREPARATORY GROUPS**

**Ибрагимов Алишер Кароматович**

*БухДУ Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири*

**Жабборов Ислонжон Бобир ўғли**

*БухДУ талабаси*

**Таянч сўзлар:** чаққонлик, ҳаракатли ўйинлар, чарчаш, полпаторна, тикланиш, меъёр, нафас олиш, жисмоний сифат.

**Ключевые слова:** быстрота, подвижные игры, усталость, полпаторна, восстановление, норма, упражнения по восстановлению дыхания, физическое качество.

**Key words:** nimbleness, action games, exhaustion, restoration, norm, physical quality, breathing exercises.

*Ушбу мақолада бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг ёшига мос бўлган ҳаракатли ўйинларни қўллаш асосида уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш масалалари ёритилган бўлиб, иш давомида бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларини сараланган ва қўлланилиш меъёрлари ишлаб чиқилган ҳамда самарадорлиги педагогик тажрибада кўрсатилган.*

*В этой статье рассмотрены аспекты развития физического состояния учащихся начальных подготовительных групп с помощью подвижных игр, их применение в педагогической практике, повышение эффективности разработанных норм отбора и правил подвижных игр.*

*The article deals with the problems of developing physical state of sportsmen in primary preparatory courses through using action games matching their age. The action games developing nimbleness of sportsmen have been selected, the standards of their usage have been worked out and their effectiveness have been proven in pedagogical experience.*

**Кириш.** Ёш авлодни жисмонан соғлом, ақлан етук бўлиб ўсишида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти каттадир. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга бўлган эътибор давлат сиёсати даражасида қаралмоқда. Бу борада қабул қилинган қонунлар Жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга кенг йўл очиб бермоқда. Ўзбекистон Республикасининг Биринчи Президенти И.А.Каримовнинг 2002 йил 24 октябрдаги 3154-сонли, «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилиш тўғрисида»ги қарор ва фармонлари, бугунги кунда ўз самарасини бермоқда. Албатта, даврнинг ўзи келажагимиз бўлган ёшларни баркамол авлод даражасида тарбиялаш йўлида спортнинг қанчалик оламшумул аҳамиятга эга эканлигини кўрсатиб турибди.

Мамлакатимизда спортга, айниқса болалар спортга эътиборнинг кучайиб бориши миллат генафондининг яхшиланишида, ёш авлод вакилларининг ҳар томонлама баркамол бўлиб вояга етиши учун шарт-шароит яратилмоқда [1].

Баркамол авлод тарбиясида миллий халқ ўйинлари муҳим ўрин тутди. Ўйин болалар учун сеvimли машғулот, вақтни мазмунли ташкил этиш воситасигина эмас, балки жисмоний ва ахлоқий тарбиянинг ажралмас қисми сифатида беқиёс аҳамият касб этади.

Ёшларни ҳаракатли ўйинларига қизиқтириш, спорт билан шуғулланишга кенг жалб этиш, ёш иқтидор эгаларини аниқлаш ва уларнинг истеъдодини намоён этишга шарт-

шароит яратиш ҳамда ёш авлод ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, ҳаракатли ўйинларни турли ёшдаги болалар билан жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида психологик, жисмоний ва техник, ҳамда тактик тайёргарликни такомиллаштириш учун қўллаш энг юқори натижани берар экан [4, 6].

Ёш болаларни жисмоний сифатларини ривожлантиришга бағишлаб, илмий тадқиқот ишларини ўтказган соҳа мутахассислари бошланғич тайёргарлик босқичида чаққонлик сифатини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш лозим, чунки у кўп йиллик спорт машғулотининг кейинги босқичларида координацион жиҳатдан мураккаб бўлган ҳаракатларни муваффақиятли ўзлаштириш учун асос яратади, деб ўз фикр-мулоҳазаларини илгари сурган [5, 7, 8].

Бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиши, ҳажми ва меъёрларини ишлаб чиқиб, самарадорлигини педагогик тажрибада текшириш бўйича етарлича маълумотлар йўқлиги ишимизнинг долзарблигини белгилаб беради.

**Тадқиқот мақсади.** Бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг ёшига мос бўлган ҳаракатли ўйинларни қўллаш асосида ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш.

**Тадқиқот вазифалари:**

- бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларини саралаш, қўлланилиш меъёрларини ишлаб чиқиш;

- бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини педагогик тажрибада текшириш.

**Тадқиқот услублари.** Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик тест, педагогик тажриба, математик статистик усуллар.

**Тадқиқотни ташкиллаштириш.** Тажриба Бухоро шаҳрида жойлашган 1-сонли БЎСМ нинг бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг машғулотлари жараёнида ўтказилди.

Бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларини саралаб олиш мақсадида вилоятимизнинг турли-туман ва қишлоқларида фаолият кўрсатувчи 18 нафар тренер-мутахассислари ўртасида анкета сўровномаси ўтказилди.

Респондентлар эътиборларига 60 та ҳаракатли ўйинлар тақдим этилди. Сўровнома натижаларига кўра, респондентларнинг 75% бошланғич синф ўқувчиларининг чаққонлик қобилиятини ривожлантиришда "Уйсиз қуён", "Моки усулида мусобақалашини", "Тез юрарлар", "Четан девор", "Шартни бажар" ва бошқаларни самарали ҳаракатли ўйинлари сифатида тавсия этишди.

Сараланиб олинган ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиши, ҳажми ва меъёрларини аниқлаб олишда С.В.Хрушевнинг (1980) жисмоний машқлар билан шуғулланганда чарчашнинг ташқи белгилари юзасидан берган маълумотларидан фойдаландик.

Бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиши, ҳажми ва меъёрларини аниқлаш қуйидагича амалга оширилди.

Чаққонлик сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларининг давомийлигини бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг жисмоний тарбия дарслари учун белгиланган вақт оралиғига асосланиб олишни лозим топдик. Ушбу вақт оралиғида чаққонлик сифати фаол ривожланишини М.А.Годик (1980) ўз илмий манбаларида келтириб ўтган.

Бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг юрак қисқариш сонини қайд қилишда "Полпаторна" (билақдан ушлаб секундамер ёрдамида юрак қисқаришлар сонини ўлчаш) усулидан фойдаланилди.

Чаққонлик сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиш шиддати, ҳажми ва меъёрлари

1-жадвал

Ўйин номлари	Ўйиндан олдин ЮҚС мар/дақ	Ўйин вақтида ЮҚС мар/дақ	Ўйиндан сўнг ЮҚС мар/дақ	Ўйин давом этиш вақти	Такрорлаш сони	Дам олиш вақти
“Уйсиз қуён”	110-120 мар/дақ	150-170 мар/дақ	120-130 мар/дақ	90-120 сония	2-4 марта	50-60 сония
“Моқисимон усулида мусобақалаш”	110-120 мар/дақ	150-170 мар/дақ	120-130 мар/дақ	20-30 сония	2-4 марта	50-60 сония
“Тез юрарлар”	100-124 мар/дақ	150-170 мар/дақ	122-136 мар/дақ	90-120 сония	2-3 марта	50-60 сония
“Четан девор”	110-122 мар/дақ	150-170 мар/дақ	114-120 мар/дақ	90-120 сония	2-4 марта	50-60 сония
“Шартни бажар”	108-114 мар/дақ	160-180 мар/дақ	112-120 мар/дақ	90-120 сония	2-4 марта	50-60 сония

**Эслатма:** ЮҚС – юракни қисқариш сони.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни машғулотнинг тайёргарлик қисмида чигал ёзди машқларидан сўнг, шуғулланувчиларнинг ЮҚС бир дақиқада 116-124 зарба атрофида бўлганда қўллаш мақсадга мувофиқ.

“Моқи усулида мусобақалаш” ўйинини қўлланилиш шиддати, ҳажми ва меъёрлари қуйидагича белгиланди. Ўйиннинг энг қизиган вақтида шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичи бир дақиқада 150-170 зарба атрофида, давом этиш вақти 20-30 сонияни ташкил этади. Ёш болалар организмнинг тикланиши учун 55-60 сония вақт етарли бўлди.

Ўйин 8-10 ёшли спортчиларда 2-3 марта, 11 ёшли боксчиларда 4 мартагача қўлланилади. 8-10 ёшлиларда 3 мартадан кўп қўлланилса, ўйин техник ҳаракатларида хатоликлар юзага келди, нафас олиш оғиз орқали амалга оширилди, чарчаганлик ҳақида шикоят, юрак қисқариш сони ва нафас олишининг тезлашиши юз берди.

11 ёшли спортчиларда белгиланган такрорлашлар сонидан кўп қўлланилган вақтда уларнинг юрак қисқариш сони тезлашиши, нафас олишининг тезлашиши, шу билан биргаликда машғулот вақтида кейинги бериладиган юктамаларга нисбатан толиқиш, белгиланган ҳаракатларни бажариш вақтида хатоликлар сонининг ортиб кетиши ва бошқа ҳолатлар кузатилди.

8-11 ёшли спортчилар организмнинг тикланиши учун берилган вақт 40-45 сонияни ташкил этганда тикланиш кўзда тутилган ҳолатга келмади. 55-60 сония дам олиш учун берилган вақтда юракнинг қисқариши ва нафас олиш сони дастлабки ҳолатга яқинлашди. Ўйин ҳажми шуларни ҳисобга олган ҳолда меъёрланди.

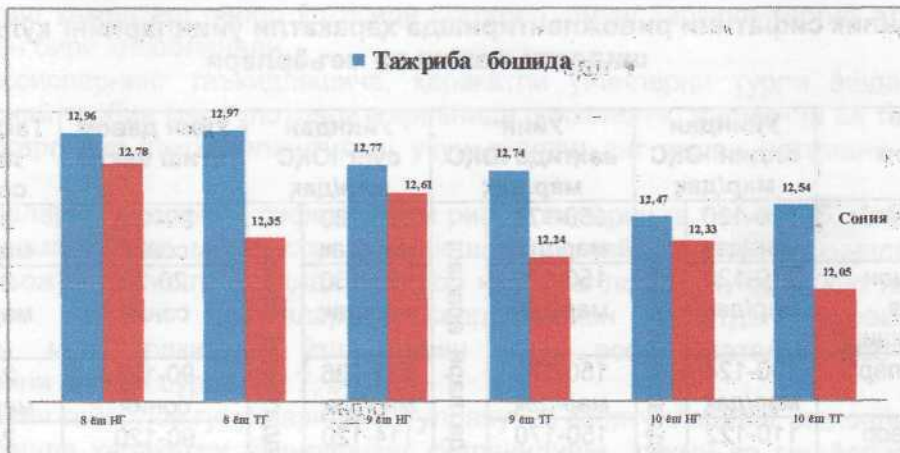
“Уйсиз қуён”, “Тез юрарлар”, “Четан девор” “Шартни бажар” ўйинларининг шиддат ва ҳажм меъёрлари 1-жадвалда батафсил келтирилган.

Физиологларнинг таъкидлашича, чаққонлик сифатининг физиологик механизми бошқа жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чидамлик, эгилувчанлик) механизмидан анча мураккаб бўлиб, маълум оддий реакциянинг бориш тезлиги билан эмас, балки бир қанча асаб марказларининг, бир қанча физиологик системалари ишининг уйғунлашиш тезлиги билан боғлиқлигини айтиб ўтишган [3].

1-диаграммада Бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришда қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлиги ифодаланган.

4x10 м га югуриш назорат машқида назорат гуруҳи таркибига кирувчи 2-синф ўқувчилари натижаларининг йиллик ўсиши 1,52% га, тажриба гуруҳи ўқувчиларида 0,62 сонияга, яъни 5,46% га тенг эканлиги аниқланди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги юқори ( $p < 0,001$ ).

10 ёшли спортчиларнинг чаққонлик сифатининг энг юқори ривожланиши тажриба гуруҳи ўқувчиларида аниқланди (4,44%), энг паст натижа эса назорат гуруҳи ўқувчиларида кузатилди (1,46%).



1-диаграмма. Бошланғич тайёрлов гуруҳи ўқувчиларининг чаққонлик сифатининг динамикаси (4x10 м га югуриш тести)

11 ёшли спортчиларда чаққонлик сифатининг ривожланиши назорат гуруҳи спортчиларида 0,14 сонияга етган, тажриба гуруҳи таркибига кирувчи спортчиларнинг белгиланган масофани босиб ўтиш вақти йил бошида қайд этган натижаларига нисбатан ривожланиши 0,49 сонияга тенг.

Ўтказилган тадқиқотлар натижалари қуйидаги хулосаларни чиқаришга асос бўлди;

Чаққонлик сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиши, ҳажми ва меъёрларини ишлаб чиқиш қуйидагича амалга оширилди; Ўйин 8-10 ёшли спортчиларда 2-3 марта, 11 ёшли спортчиларда 4 мартагача қўлланилади.

8-10 ёшлиларда 3 мартадан кўп қўлланилса, ўйин техник ҳаракатларида хатоликлар юзага келди, нафас олиш анча тезлашди ва оғиз орқали амалга оширилди, чарчаганлик ҳақида шикоят, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши юз берди. 55-60 сония дам олиш учун берилган вақтда юракнинг қисқариш сони дастлабки ҳолатга яқинлашди. Ўйинларнинг шиддати ва ҳажми шуларни ҳисобга олган ҳолда меъёрланди.

• Тажриба гуруҳидаги 8-10 ёшли ўқувчиларида чаққонлик сифатининг йиллик ўсиши 5,46%: 4,44% га, 11 ёшли ўқувчилар назорат ва тажриба гуруҳларида 0,14-0,49 сонияга тенг. Чаққонлик сифатини ривожлантириш учун қўлланилган ҳаракатли ўйинлар Бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарадорлигини юқорида келтирилган маълумотлардан кўришимиз мумкин.

#### АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти И.А.Каримовнинг "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида"ги 3154-сонли Фармони. – Т., 2002 йил 24 октябрь.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси "Ўзбекистонда боксини ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида"ги 279-сонли қарори 01.06.1999 й.
3. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. – Тошкент: 1993. – Б. 223.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//Олимпийская литература. – Киев, 2002. – С. 230-231.
5. Котешов В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе: Автореф. ...докт.пед.наук. – Краснодар, 1998. – 45 с.
6. Usmonxo'jayev T.S. Harakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma. – T.: O'qituvchi, 1992. – B. 187.
7. Raximqulov K.D. Milliy harakatli o'yinlari. O'quv qo'llanma. – T.: 2012. – B. 68.
8. Xo'jayev F., Murodov M., Mirsolixov S. Xalq milliy o'yinlari 1-qism. – Toshkent: – 2001. – B. 48.
9. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001. – B. 195.
10. Xo'jayev P., Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. – T.: Cho'lpon. 2010. – B. 142.