



O'QUVCHILARDA REFLEKSIV TAFAKKURNI TAKOMILLASHTIRISHGA YO'NALTIRILGAN JISMONIY MASHQLAR VA TEZKOR FIKRLASH METODLARI

Andijon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
A.G.Abdulaxatova

E-mail: gulnoraabdulaxatova98@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining refleksiv tafakkuri va tezkor fikrlash qobiliyatini jismoniy tarbiya darslari vositasida takomillashtirish masalasi yoritilgan. Muallif tomonidan an'anaviy tezkorlik mashqlari asosida takomillashtirilgan to'rtta jismoniy mashq –mokisimon yugurish, arg'amchi va Mantiqiy estafeta hamda "To'xta – o'yla – bajar", "Uch savol", "Svetofor" tafakkur metodlari ishlab chiqilgan. 14–15 yoshli 20 nafar o'quvchi (10 nafar o'g'il bola va 10 nafar qiz) "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlaridan hamda tezkor tafakkurni baholovchi testlardan tajriba boshida va 12 haftalik dasturdan so'ng o'tkazildi. Tajriba yakunida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha statistik ishonchli ijobiy siljish qayd etildi, normativni I–II darajada bajargan o'quvchilar ulushi 20 %dan 75 %gacha oshdi.

Kalit so'zlar: refleksiv tafakkur, tezkor fikrlash, tezkorlik, "Alpomish", "Barchinoy", jismoniy mashqlar, kognitiv-motor mashqlar, o'quvchilar, refleksiv pauza.

Аннотация. В статье рассматривается совершенствование рефлексивного мышления и быстроты мышления учащихся общеобразовательной школы средствами уроков физической культуры. Разработаны четыре усовершенствованных физических упражнения – «Сигнальный старт», «Цифровой челночный бег», «Умная скакалка» и «Логическая эстафета», а также методы мышления «Стоп – подумай – выполни», «Три вопроса», «Светофор» и «Охотник за ошибками». 20 учащихся 14–15 лет (10 мальчиков и 10 девочек) прошли специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной», а также тесты быстроты мышления до и после 12-недельной программы. По всем показателям выявлены статистически достоверные положительные изменения; доля учащихся, выполнивших нормативы на I–II уровне, возросла с 20 % до 75 %.

Ключевые слова: рефлексивное мышление, быстрота мышления, быстрота, «Алпомиш», «Барчиной», физические упражнения, учащиеся.

Abstract. The article addresses the improvement of reflective thinking and quick thinking of secondary school pupils through physical education lessons. Four improved



physical exercises – «Signal Start», «Number Shuttle Run», «Smart Rope» and «Logic Relay» – and four thinking methods – «Stop – Think – Do», «Three Questions», «Traffic Light» and «Error Hunter» – were developed. Twenty pupils aged 14–15 (10 boys and 10 girls) took the «Alpomish» and «Barchinoy» special tests and quick-thinking tests before and after a 12-week programme. Statistically significant positive changes were found in all indicators; the share of pupils meeting the standards at levels I–II increased from 20 % to 75 %.

Keywords: reflective thinking, quick thinking, speed, «Alpomish», «Barchinoy», physical exercises, pupils.

Kirish. Umumiy o'rta ta'lim tizimining bugungi vazifasi o'quvchilarga nafaqat bilim berish, balki ularni mustaqil fikrlaydigan, o'z harakati va qarorini tahlil qila oladigan shaxs sifatida tarbiyalashdan iborat. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunida ta'lim oluvchilarning intellektual va jismoniy rivojlanishi uyg'unligi ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan [1]. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun va Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-yanvardagi qarori bilan aholining jismoniy tayyorgarligini baholash tizimi sifatida "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari 6 yoshdan boshlab yosh toifalari bo'yicha o'tkazilishi belgilangan [2; 3].

O'smirlik davrida o'quvchilarda tezkorlik sifati jadal rivojlanadi, biroq bu jarayon ko'pincha faqat jismoniy natija – sekundlar bilan baholanadi. Holbuki, tezkor harakat signalni idrok etish, vaziyatni baholash va bir zumda qaror qabul qilish kabi aqliy jarayonlarga tayanadi. E.G'. G'oziyev tafakkurning rivojlanishi faol, maqsadga yo'naltirilgan amaliy harakat bilan uzviy bog'liqligini ta'kidlaydi [4]. A. Daymondning ijro funksiyalari bo'yicha tadqiqotlari ham koordinatsion jihatdan murakkab, qaror qabul qilishni talab etuvchi jismoniy faoliyat bolalarda ishchi xotira, ixtiyoriy nazorat va kognitiv moslashuvchanlikni rivojlantirishini ko'rsatgan [12].

Refleksiv tafakkur – o'quvchining o'z fikrlash jarayoni, harakati va uning natijasini anglash, baholash hamda keyingi faoliyatni qayta qurish qobiliyatidir [5; 6]. Jismoniy tarbiya darsida bu qobiliyat "Men qanday yugurdim? Qayerda kechikdim? Keyingi safar nimani o'zgartiraman?" kabi savollarga javob izlash orqali shakllanadi. Shu sababli tezkorlik mashqlarini tafakkur topshiriqlari va refleksiv tahlil bilan boyitish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi – o'quvchilarda refleksiv tafakkur va tezkor fikrlashni rivojlantirishga yo'naltirilgan takomillashtirilgan jismoniy mashqlar va tafakkur



metodlarini ishlab chiqish hamda ularning samaradorligini “Alpomish” va “Barchinoy” test sinovlari va tezkor tafakkur testlari asosida asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: 1) mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilish; 2) tezkorlik mashqlarini tafakkur topshiriqlari bilan takomillashtirish; 3) darsga kiritiladigan tafakkur metodlarini ishlab chiqish; 4) o‘quvchilarning dastlabki va yakuniy normativ ko‘rsatkichlarini aniqlab, o‘shirish sur‘atini matematik-statistik usullar bilan asoslash.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. D. Shyon refleksiyaning “harakat jarayonidagi” va “harakatdan keyingi” turlarga ajratgan [6]. A.V. Karpov esa refleksivlikni vaziyatli, retrospektiv va perspektiv turlarga bo‘lib, uni maxsus tashkil etilgan faoliyat orqali rivojlantirish mumkinligini asoslagan [5]. Jismoniy tarbiya nazariyasida L.P. Matveyev, J.K. Xolodov va V.S. Kuznetsov tezkorlikni harakat reaksiyasi tezligi, yakka harakat tezligi va harakatlar chastotasi orqali namoyon bo‘luvchi kompleks sifat sifatida ta’riflagan [7; 8]. V.I. Lyax maktab yoshidagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni diagnostika qilish va rivojlantirishda signal hamda vaziyat o‘zgarishiga javob beruvchi mashqlarning ahamiyatini ko‘rsatgan [9]. A. Abdullayev va Sh.X. Xonkeldiyev ongli faollik tamoyilini jismoniy tarbiyaning asosiy didaktik tamoyillaridan biri deb hisoblaydi [10]. Biroq tezkorlik mashqlarini tafakkur topshiriqlari va refleksiv tahlil bilan yagona tizimga birlashtirish masalasi maktab amaliyotida yetarlicha o‘rganilmagan.

Tadqiqot metodologiyasi. Pedagogik tajriba 2025–2026-o‘quv yilida Andijon shahridagi ___-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabida 12 hafta davomida o‘tkazildi. Tadqiqotda asosiy tibbiy guruhga mansub 8-sinfning 14–15 yoshli 20 nafar o‘quvchisi (10 nafar o‘g‘il bola, 10 nafar qiz) ishtirok etdi. Darslar haftasiga 2 marta, 45 daqiqadan, jami 24 ta mashg‘ulot o‘tkazildi. O‘quvchilar ota-onalaridan ishtirok uchun rozilik olindi.

Tajriba boshida (aniqlovchi bosqich) va oxirida (nazorat bosqichi) quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi (1-jadval). O‘g‘il bolalar “Alpomish”, qizlar “Barchinoy” maxsus test sinovlarining 14–15 yoshlilar toifasi uchun belgilangan me’yorlari asosida baholandi va bajarilgan normativ I, II, III daraja yoki «bajarmagan» deb qayd etildi.

1-jadval

Tadqiqotda qo‘llanilgan test va normativlar

Ko‘rsatkich	Test (normativ)	O‘lchov birligi, baholash
Jismoniy tezkorlik	30 m ga yuqori startdan yugurish («Alpomish», «Barchinoy»)	s; qancha kam bo‘lsa, shuncha yaxshi
Tezkorlik-chaqqonlik	3×10 m mokisimon yugurish	s



Ko'rsatkich	Test (normativ)	O'lchov birligi, baholash
Harakat reaksiyasi tezligi	Chizg'ich testi (tushayotgan chizg'ichni ushlash, 3 urinishning o'rtachasi)	sm; qancha kam bo'lsa, shuncha yaxshi
Diqqat va idrok tezligi	Shulte jadvali (5 jadval o'rtachasi)	s
Tezkor tafakkur	1 daqiqada 20 ta qisqa mantiqiy-arifmetik topshiriqni yechish	to'g'ri javoblar soni (maks. 20)
Refleksiv tafakkur	«Refleksiya varaqasi» – 10 savol, har biri 0–2 ball	ball (maks. 20)

Natijalar o'rtacha arifmetik qiymat (M), o'rtacha kvadratik og'ish (σ), bog'liq tanlanmalar uchun Student t-mezoni, Vilkokson T-mezoni va nisbiy o'sish sur'ati (W , %) yordamida qayta ishlandi [11]. t-mezonning kritik qiymatlari: $df=19$ da 2,09 ($p<0,05$), 2,86 ($p<0,01$), 3,88 ($p<0,001$); $df=9$ da 2,26; 3,25; 4,78.

Takomillashtirilgan jismoniy mashqlar. An'anaviy tezkorlik mashqlari (start, qisqa masofaga yugurish, mokisimon yugurish, arg'amchida sakrash, estafeta) har biriga tafakkur topshirig'i va refleksiv savol qo'shib takomillashtirildi. Mashqning tub mohiyati shundaki, o'quvchi avval o'ylaydi, keyin harakat qiladi va oxirida o'z harakatini tahlil qiladi (2-jadval).

2-jadval

Refleksiv tafakkur va tezkor fikrlashga yo'naltirilgan takomillashtirilgan jismoniy mashqlar

Mashq	Bajarish tartibi	Tafakkur topshirig'i va refleksiv savol	Dozalash	Rivojlanadigan sifat
1. mokisimon yugurish	3×10 m masofa chizig'ida aralash qo'yilgan raqamli kartochkalar; o'quvchi har yugurishda o'sish tartibidagi navbatdagi raqamni olib keladi (murakkablashuvi: juft sonlar, misol javobi)	Ketma-ketlikni ko'z oldida tutish, tez hisoblash. Refleksiya: «Vaqtini qayerda yo'qotdim – yugurishdami yoki izlashdami?»	3–4 marta, dam olish 60–90 s	Tezkorlik-chaqqonlik, diqqat ko'chuvchanligi
2. arg'amchi	Arg'amchida 30 s sakrash; o'qituvchi aytgan kodga ko'ra ritm o'zgaradi: «1» – ikki oyoqda, «2» – bir oyoqda, «3» – juft sakrash. Keyinchalik kod teskari almashtiriladi	Kodni eslab qolish va harakatga o'tkazish. Refleksiya: «Necha marta adashdim, nima sababdan?»	3–4 seriya × 30 s, dam olish 30 s	Harakat chastotasi, ishchi xotira



Mashq	Bajarish tartibi	Tafakkur topshirig'i va reflektiv savol	Dozalash	Rivojlanadigan sifat
3. Mantiqiy estafeta	Jamoalar 2–3 guruhga bo'linadi; har bir ishtirokchi 20 m yugurib borib doskadagi mantiqiy zanjirning bitta bo'g'inini to'ldiradi va qaytadi. Har raunddan keyin 60 s jamoaviy tahlil	Jamoa bo'lib mantiqiy masala yechish. Refleksiya: «Nima ishladi? Nima ishlamadi? Keyingi raundda nimani o'zgartiramiz?»	2–3 raund × 3–4 daq	Tezkorlik, jamoaviy refleksiya

Mashqlar o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga ko'ra tabaqalashtirildi: tayyorgarligi past o'quvchilarga bitta signal yoki oddiy kod, yuqori darajadagilarga esa ikki-uch shartli signal va teskari kod berildi. Mashqlar orasidagi dam olishda o'quvchilar o'z natijasini oldingi urinish bilan taqqosлади.

Tafakkurga doir metodlar. Mashqlar bilan bir qatorda darsga to'rtta tafakkur metodi kiritildi. Ular o'quvchini mashqni shunchaki bajaruvchidan o'z harakatini tahlil qiluvchi subyektga aylantirishga xizmat qiladi (3-jadval).

3-jadval

Jismoniy tarbiya darsida qo'llanilgan tafakkur metodlari

Metod	Mazmuni	Darsdagi o'rni	Rivojlanadigan sifat
To'xta – o'yla – bajar	Har bir mashqdan oldin o'quvchi 5–10 soniya to'xtab, bajarish rejasini ichida aytadi («qanday startdan chiqaman, qayerda burilaman»), so'ng bajaradi	Asosiy qism, har bir yangi mashq oldidan	Rejalashtirish, ongli harakat
Uch savol reflektiv pauzasi	Mashqdan keyin 1 daqiqa: «Nima qildim?», «Qayerda xato qildim?», «Keyingi safar nimani o'zgartiraman?» savollariga juftlikda og'zaki javob	Seriyalar orasida, darsda 2–3 marta	Retrospektiv va perspektiv refleksiya
Sветофор	Dars oxirida o'quvchi o'z ishini rangli kartochka bilan baholaydi: yashil – hammasi tushunarli, sariq – qisman qiynaldim, qizil – yordam kerak; tanlovini bir gap bilan asoslaydi	Yakuniy qism, 2–3 daqiqa	O'z-o'zini baholash

Mashqlar va metodlarning 45 daqiqalik darsdagi o'rni 4-jadvalda ko'rsatilgan. Ular darsning 15–17 daqiqasini egallaydi va dastur materialini o'rganishga xalaqit bermaydi.

Integratsiyalashgan jismoniy tarbiya darsining namunaviy tuzilishi (45 daqiqa)

4-jadval



Dars qismi	Vaqt	Mazmun	Mashq / metod
Tayyorlov qismi	8 daq	Saflanish, yurish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar	—
Tayyorlov qismi	4 daq	Signalga javob berish, tezlanish	«Signalli start», «To‘xta – o‘yla – bajar»
Asosiy qism	15 daq	Dastur bo‘yicha harakat ko‘nikmalarini o‘rgatish	«Xato ovchisi»
Asosiy qism	10 daq	Tezkorlik va tafakkur mashqlari (navbatma-navbat)	«Raqamli mokisimon yugurish», «Aqli arg‘amchi» yoki «Mantiqiy estafeta», «Uch savol»
Yakuniy qism	5 daq	Tinchlantiruvchi mashqlar, nafasni tiklash	—

Tadqiqot natijalari. Tajriba boshida va yakunida 20 nafar o‘quvchidan olingan asosiy normativ ko‘rsatkichlar 6-jadvalda individual tarzda keltirilgan.

Izoh: O‘ - o‘g‘il bolalar («Alpomish»), Q – qizlar («Barchinoy»); «—» – normativ bajarilmagan.

Guruh bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichlar va ularning ishonchliligi 6-jadvalda berilgan. Jismoniy tezkorlik ko‘rsatkichlari jinsga ko‘ra alohida, tafakkur ko‘rsatkichlari esa butun guruh bo‘yicha hisoblandi.

6-jadval

Tajriba boshida va yakunida o‘quvchilar ko‘rsatkichlari ($M \pm \sigma$) va o‘sish sur‘ati

Ko‘rsatkich	Tajriba boshida	Tajriba yakunida	t	p	O‘sish, %
30 m yugurish, s (o‘g‘il bolalar, n=10)	5,40±0,18	5,18±0,22	4,97	<0,001	4,1
30 m yugurish, s (qizlar, n=10)	5,77±0,28	5,57±0,29	4,47	<0,01	3,5
3×10 m mokisimon yugurish, s (o‘g‘il bolalar)	8,74±0,37	8,21±0,51	7,75	<0,001	6,1
3×10 m mokisimon yugurish, s (qizlar)	9,26±0,33	8,80±0,42	6,03	<0,001	5,0
Harakat reaksiyasi (chizg‘ich testi), sm	20,99±2,74	16,82±3,71	9,01	<0,001	19,8
Shulte jadvali, s	44,4±5,9	37,6±7,6	8,07	<0,001	15,1
Tezkor tafakkur testi, ball	8,65±1,60	12,80±2,21	12,40	<0,001	48,0
Refleksiya darajasi, ball	8,85±2,28	12,35±3,05	8,34	<0,001	39,5



Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, barcha ko‘rsatkichlarda statistik ishonchli ijobiy o‘zgarish yuz bergan. Jismoniy tezkorlik ko‘rsatkichlari 3,5–6,1 % ga yaxshilangan bo‘lsa, tafakkur bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarda o‘shish ancha yuqori bo‘ldi: harakat reaksiyasi tezligi 19,8 %, Shulte jadvalini bajarish tezligi 15,1 %, tezkor tafakkur testi natijasi 48,0 %, refleksiya darajasi 39,5 % ga oshdi. 3×10 m mokisimon yugurishdagi o‘shish 30 m yugurishdagiga nisbatan yuqori bo‘lgani e‘tiborga loyiq: bu mashqda burilish joyini oldindan rejalashtirish va vaziyatga qarab qaror qabul qilish talab etiladi, aynan shu jihat «Raqamli mokisimon yugurish» mashqida maqsadli rivojlantirildi.

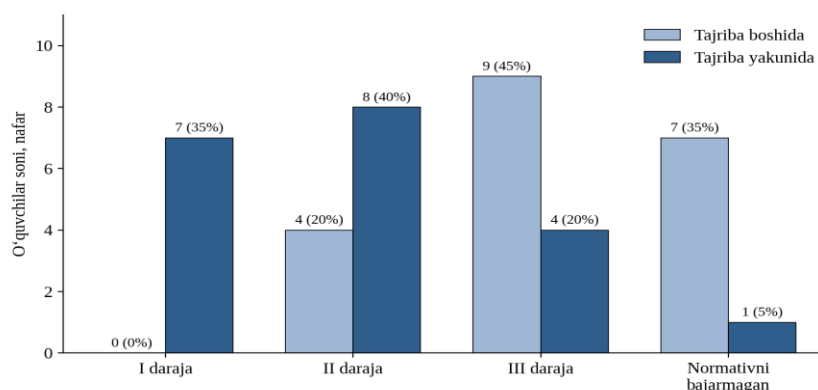
«Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlari bo‘yicha normativ darajalarining taqsimoti 7-jadvalda keltirilgan.

7-jadval

«Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlari bo‘yicha normativ darajalarining taqsimoti, nafar (%)

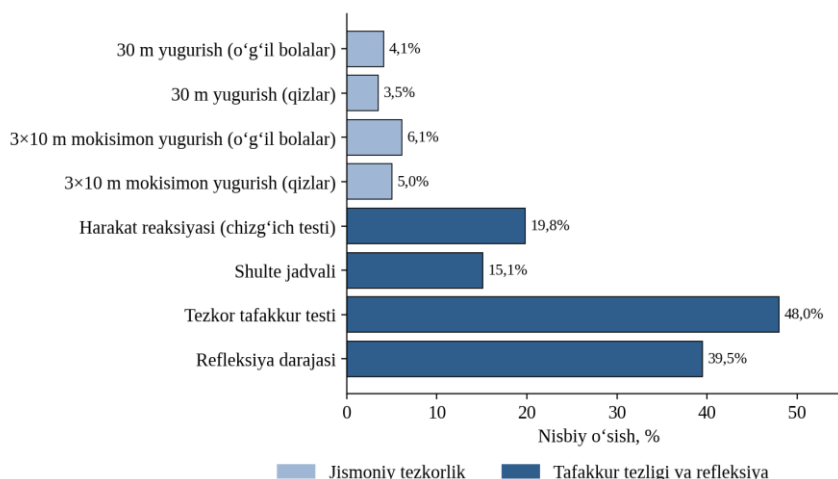
Daraja	Boshida (o‘g‘il / qiz)	Boshida, jami	Yakunida (o‘g‘il / qiz)	Yakunida, jami
I daraja	0 / 0	0 (0)	3 / 4	7 (35)
II daraja	1 / 3	4 (20)	3 / 5	8 (40)
III daraja	3 / 6	9 (45)	3 / 1	4 (20)
Bajarmagan	6 / 1	7 (35)	1 / 0	1 (5)

Tajriba boshida birorta o‘quvchi I daraja normativini bajara olmagan, 7 nafar (35 %) o‘quvchi esa normativni umuman bajarmagan. Tajriba yakunida I daraja normativini 7 nafar (35 %), II darajani 8 nafar (40 %) o‘quvchi bajardi, normativni bajarmaganlar soni bir nafargacha (5 %) kamaydi. Vilkokson T-mezoni bo‘yicha darajalar o‘rtasidagi siljish statistik ishonchli ($T=0$; $p<0,001$): 20 nafar o‘quvchidan 19 nafarining darajasi kamida bir pog‘onaga ko‘tarildi, birortasida pasayish kuzatilmadi. Natijalar 1-rasmda yaqqol ifodalangan.



1-rasm. «Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlari bo'yicha normativ darajalarining tajriba boshida va yakunida taqsimlanishi, nafar (%)

Ko'rsatkichlarning nisbiy o'sish sur'ati 2-rasmda taqqoslangan. Diagrammada tafakkur tezligi va refleksiya bilan bog'liq ko'rsatkichlarning o'sishi sof jismoniy tezkorlik ko'rsatkichlariga nisbatan bir necha baravar yuqori ekanligi yaqqol ko'rinadi.



2-rasm. Tajriba davomida o'quvchilar ko'rsatkichlarining nisbiy o'sish sur'ati, %

Muhokama. Olingan natijalar tezkorlik mashqlarini tafakkur topshiriqlari va refleksiv tahlil bilan boyitish o'quvchilarning ham jismoniy, ham kognitiv ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Tezkor tafakkur testi natijasining deyarli 1,5 baravar oshishi «Signalli start» va «Mantiqiy estafeta» mashqlarida o'quvchilar har darsda o'nlab marta «idrok – qaror – harakat» siklini bajarganligi bilan izohlanadi. Bu A. Daymondning kognitiv talablari yuqori bo'lgan harakat faoliyati ijro funksiyalarini rivojlantiradi degan xulosasiga mos keladi [12].

Refleksiya darajasining 39,5 % ga oshishida «Uch savol» va «Sветофор» metodlarining o'rni katta bo'ldi. Dastlabki darslarda o'quvchilar o'z xatosini aniqlashda qiynalgan, javoblari asosan «yaxshi yugurdim», «charchadim» kabi umumiy baholar bilan cheklangan bo'lsa, tajriba oxiriga kelib «startda signalni kech ko'rdim, keyingi safar kartochkaga qarab turaman» kabi aniq tahlil va reja beradigan bo'ldi. Bu A.V. Karpov ta'riflagan retrospektiv refleksiyadan perspektiv refleksiyaga o'tishning amaliy ko'rinishidir [5].

Normativ darajalarining sezilarli oshishi faqat tezkorlik sifatining rivojlanishi bilan emas, balki o'quvchilarning test vaqtida o'z harakatini ongli boshqara olishi bilan ham bog'liq: «To'xta – o'yla – bajar» metodi start oldidan diqqatni jamlash va burilish



joyini rejalashtirish odatini shakllantirdi. Shuningdek, mashqlar tabaqalashtirilganligi sababli tayyorgarligi past o'quvchilar ham muvaffaqiyat holatini his qildi.

Tadqiqotning cheklovlari ham mavjud: tanlanma hajmi kichik ($n=20$), nazorat guruhi tashkil etilmagan va natijalarning bir qismi yoshga bog'liq tabiiy rivojlanish hisobiga bo'lishi mumkin. Kelgusi tadqiqotlarda nazorat guruhi bilan taqqoslash va kechiktirilgan nazorat testlarini o'tkazish maqsadga muvofiq.

XULOSA

An'anaviy tezkorlik mashqlari asosida takomillashtirilgan to'rtta jismoniy mashq – «Signalli start», «Raqamli mokisimon yugurish», «Aqlli arg'amchi» va «Mantiqiy estafeta» harakat tezligini tafakkur topshirig'i va refleksiv savol bilan uyg'unlashtiradi. «To'xta – o'yla – bajar», «Uch savol», «Svetofor» va «Xato ovchisi» metodlari darsning 15–17 daqiqasini egallab, o'quvchini o'z harakatini rejalashtiruvchi, tahlil qiluvchi va baholovchi subyektga aylantiradi. 12 haftalik tajriba yakunida o'quvchilarda tezkor tafakkur testi natijasi 48,0 %, refleksiya darajasi 39,5 %, harakat reaksiyasi tezligi 19,8 %, Shulte jadvali bo'yicha natija 15,1 % ga, jismoniy tezkorlik ko'rsatkichlari 3,5–6,1 % ga yaxshilandi ($p<0,01-0,001$). «Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlarida normativni I–II darajada bajargan o'quvchilar ulushi 20 % dan 75 % gacha oshdi, normativni bajarmaganlar ulushi 35 % dan 5 % gacha kamaydi. Bu ishlab chiqilgan mashq va metodlarni umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida qo'llash samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. 2020-yil 23-sentyabr, O'RQ-637-son // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi (lex.uz).
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni (yangi tahriri). 2015-yil 4-sentyabr, O'RQ-394-son // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi (lex.uz).
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida»gi qarori. 2019-yil 29-yanvar // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi (lex.uz).
4. G'oziyev E.G'. Tafakkur psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 1990. – 184 b.
5. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – Москва: Институт психологии РАН, 2004. – 424 с.
6. Schön D.A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. – New York: Basic Books, 1983. – 374 p.



7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2003. – 480 с.
9. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.