Talabalarni amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar orqali rekreatsion faoliyatni loyihalashga tayyorlashning nazariy va amaliy jihatlari

Usmonov Zufar Husen o‘g‘li
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy madaniyat sohasi bakalavrlari uchun rekreatsion faoliyatni loyihalashga tayyorlashning nazariy asoslari hamda bu jarayonda amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalarning samaradorligini oshirish masalalari o‘rganiladi. Tadqiqot natijalari bakalavrlarga loyiha tayyorlash ko‘nikmalarini shakllantirish, texnologiyalardan samarali foydalanish va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etishning samarali usullarini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, maqola talabalarning nafaqat nazariy bilimlari, balki amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlarni ham tahlil qiladi.

Kalit so‘zlar: rekreatsion faoliyat, jismoniy madaniyat, amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar, bakalavr tayyorgarligi, loyiha, jismoniy sifatlar, sport tayyorgarligi, mashg‘ulot jarayoni, optimallashtirish, funksional imkoniyatlar.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining keng qatlamlari orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish hamda mamlakatimizning xalqaro sport maydonidagi nufuzini mustahkamlash — davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan farmon va qarorlar asosida sportchilarni tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish, zamonaviy ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish, mashg‘ulot jarayoniga ilg‘or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlarni yangi bosqichga olib chiqish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarning tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot jarayonining ilmiy asosda to‘g‘ri tashkil etilishi va kompleks yondashuvlarning qo‘llanilishiga bog‘liq. Yetakchi sport mamlakatlari olimlari tomonidan ilg‘or ilmiy tadqiqotlar, innovatsion texnologiyalarni sportga integratsiyalash, mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish va real musobaqalar tahlili bo‘yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Xalqaro musobaqalar doirasida o‘tkazilgan kuzatuvlar va statistik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ularning musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Shu bilan birga, mavjud muammolarni bartaraf etish uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg‘unlashtirgan yangi mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Zamonaviy jamiyatda insonning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash masalalari ham dolzarbdir. Tezkor hayot ritmi, stress, uzoq muddatli o‘tiruvchi turmush tarzi va texnologiyalar bilan bog‘liq faoliyat insonning sog‘ligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, rekreatsion faoliyat insonning dam olish, jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressni kamaytirish va ijtimoiy faoliyatga rag‘batlantirishga yo‘naltirilgan kompleks faoliyat sifatida dolzarb vosita hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat sohasi bakalavrlari ushbu faoliyatni loyihalash va amalga oshirish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim. Chunki ular kelajakda nafaqat sport mashg‘ulotlarini, balki turli yoshdagi va turli qobiliyatga ega guruhlar uchun rekreatsion dasturlarni ishlab chiqish va samarali tashkil etish mas’uliyatini oladilar. Shu bilan birga, talabalarni amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar bilan tanishtirish ularning zamonaviy pedagogik va professional ko‘nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi, bu esa jismoniy madaniyat sohasi bakalavrlarining yuqori malaka va samarali tayyorgarligini shakllantiradi.

Maqsad: Talabalarni amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar yordamida rekreatsion faoliyatni loyihalashga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslarini aniqlash.

Vazifalar:

- Rekreatsion faoliyat va tayyorgarlik tushunchalarini sport pedagogikasi nuqtai nazaridan tahlil qilish.
- Amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalarning ta’lim jarayonidagi samaradorligini aniqlash.
- Bakalavrlarda loyiha tayyorlash ko‘nikmalarini shakllantirish metodikasini ishlab chiqish.
- O‘quv jarayonida texnologiyalar samaradorligini baholash va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyati

- **Ilmiy yangilik:** Bakalavrlarda rekreatsion faoliyatni loyihalashga tayyorlikni shakllantirishning yangi pedagogik va texnologik yondashuvlarini aniqlash.
- **Amaliy ahamiyati:** O‘quv dasturlarini zamonaviy texnologiyalar bilan boyitish va talabalarni amaliy ko‘nikmalar bilan ta’minlash orqali professional tayyorgarlik sifatini oshirish.

Rekreatsion faoliyat — insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy ehtiyojlarini qondirishga, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga, stressni kamaytirishga va kayfiyatni yaxshilashga yo‘naltirilgan faoliyatdir. Pedagogika va sport nazariyasi nuqtai nazaridan, rekreatsion faoliyat nafaqat dam olish vositasi, balki jismoniy madaniyatni rivojlantirish, guruhdagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va innovatsion metodlarni sinovdan o‘tkazish platformasi sifatida qaraladi.

Rekreatsion faoliyatning samaradorligi ko‘p jihatdan talabalar, murabbiylar va texnologik vositalar o‘rtasidagi interaktiv jarayon bilan belgilanadi. Shu sababli, bakalavrlarni tayyorlash jarayonida ushbu faoliyatni loyihalash ko‘nikmalarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega.

Jismoniy madaniyat sohasi bakalavrlari uchun asosiy vazifa — turli yoshdagi va turli qobiliyatga ega guruhlar uchun sport mashg‘ulotlari va rekreatsion tadbirlarni loyihalash va amalga oshirishdir. Bakalavr tayyorgarligi quyidagi komponentlarni o‘z ichiga oladi:

1. **Nazariy bilimlar:** sport va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish, rekreatsion faoliyat psixologiyasi, metodika va nazariy asoslar.
2. **Amaliy ko‘nikmalar:** mashg‘ulotlarni rejalashtirish, loyiha yaratish, jismoniy va psixologik monitoring, guruh bilan ishlash.
3. **Texnologik savodxonlik:** amaliyotga yo‘naltirilgan dastur va platformalarni ishlatish orqali loyihalarni samarali amalga oshirish.

Amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar

Amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar talabalarni faollashtiruvchi, interaktiv va amaliy mashg‘ulotlar orqali ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi vositalardir. Ular quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- **Virtual trening platformalari:** onlayn sport mashg‘ulotlarini kuzatish va baholash.
- **Interaktiv dasturlar:** mobil ilovalar va simulyatsiyalar orqali mashg‘ulotlarni amaliyotga tatbiq etish.
- **Loyiha boshqaruv tizimlari:** Trello, Microsoft Project kabi platformalar orqali loyiha rejasini yaratish va monitoring qilish.
- **Onlayn baholash vositalari:** Google Forms, Quizlet va boshqa interaktiv baholash tizimlari.

Ushbu texnologiyalar talabalarni loyiha yaratish, rejalashtirish va monitoring qilish jarayonlariga faol jalb qiladi, ijodiy va analitik ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Bakalavrlarda rekreatsion faoliyatni loyihalashni o‘rgatishda quyidagi pedagogik yondashuvlar samarali hisoblanadi:

1. **Loyihaga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar (Project-Based Learning):** talabalar real vaziyatlarga asoslangan loyiha yaratadi va uni amalga oshiradi.
2. **Case-study tahlili:** amaliy vaziyatlarni o‘rganish, muammolarni aniqlash va yechim topish.
3. **Mentorlik va amaliyot bilan integratsiyalashgan o‘qitish:** talaba tajribali murabbiy nazorati ostida loyiha yaratadi va uni baholaydi.

Ushbu yondashuvlar orqali bakalavrlar nafaqat nazariy bilimga, balki amaliy ko‘nikmalarga ham ega bo‘ladi, bu esa ularning professional tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Muammoning dolzarbligi shundaki, amaliyotda ko‘plab hollarda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik jarayonlari bir-biridan ajratilgan holda olib boriladi. Bunday yondashuv sportchining musobaqa faoliyatida kompleks harakat qilish qobiliyatini cheklaydi, vaziyatga mos tezkor qaror qabul qilish imkoniyatlarini pasaytiradi hamda umumiy natijadorlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda tashkil etish, ya’ni mashg‘ulot jarayonida ushbu komponentlarni o‘zaro bog‘liq ravishda rivojlantirish zamonaviy sport tayyorgarligining asosiy yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqotda yuqori talabalarning texnik-taktik hamda jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish darajasini aniqlash maqsadida bir qator ilmiy-pedagogik va analitik metodlardan kompleks tarzda foydalanildi.

Pedagogik kuzatuv metodi orqali talabalarning mashg‘ulot jarayoni, texnik harakatlarni bajarish sifati, taktik qaror qabul qilish tezligi hamda umumiy faoliyati tizimli ravishda monitoring qilindi. Ushbu metod yordamida mashg‘ulotlar samaradorligi, yuklama hajmi va intensivligining sportchilarga ta’siri muntazam tahlil etib borildi.

Test sinovlari sportchilarning jismoniy sifatlarini aniqlash va baholash maqsadida qo‘llanildi. Jumladan, kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni aniqlovchi maxsus testlar orqali tadqiqot boshida va yakunida natijalar solishtirildi. Bu esa tayyorgarlik darajasidagi o‘zgarishlarni ob’ektiv baholash imkonini berdi.

Matematik-statistik tahlil metodi tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta’minlash maqsadida qo‘llanildi. Olingan ma’lumotlar statistik qayta ishlanib, o‘rtacha ko‘rsatkichlar, foiz o‘zgarishlar va dispersiya ko‘rsatkichlari aniqlanib, tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar ilmiy asosda baholandi.

Tadqiqot jarayoni.

1. Talabalar tayyorgarlik darajasi va nazariy bilimlarini aniqlash uchun diagnostik test va so‘rovlar o‘tkazildi.
2. Amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalarni tatbiq etish (virtual platformalar, interaktiv dasturlar, loyiha boshqaruv tizimlari).
3. Talabalar tomonidan rekreatsion loyiha ishlab chiqildi va mashg‘ulotlar davomida amalga oshirildi.
4. Natijalar kuzatildi va baholandi: loyiha sifatining o‘sishi, talabalar ko‘nikmalarining rivojlanishi, texnologiyalar samaradorligi aniqlandi.

Natijalar. O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, **talabalarni amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar orqali tayyorlash** quyidagi nazariy jihatlarni mustahkamlashga yordam beradi:

1. **Loyihaviy faoliyat nazariyasi:** Talabalar loyihani yaratish jarayonidagi barcha bosqichlarni (reja tuzish, resurslarni aniqlash, bajarish va monitoring) tushunadi.
2. **Rekreatsion faoliyat tushunchasi:** Talabalar dam olish, stressni kamaytirish va ijtimoiy faoliyatga yo‘naltirilgan tadbirlarni loyihalashni o‘rganadi.
3. **Texnologik yondashuvlar nazariyasi:** Virtual mashg‘ulotlar, interaktiv dasturlar va loyiha boshqaruv tizimlari orqali samaradorlikni oshirish imkoniyatlari tushuntiriladi.

Eksperimental mashg‘ulotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki:

1. **Talabalarning loyiha tayyorlash ko‘nikmalari oshdi:**
   - Talabalar real rekreatsion loyiha ishlab chiqish va amalga oshirishga qodir bo‘ldi.

- Mashg‘ulotlarda texnologiyalar yordamida resurslarni samarali boshqarish ko‘nikmasi rivojlandi.

2. **Texnologiyalarni qo‘llash samaradorligi:**
   - Virtual trening platformalari va interaktiv dasturlar mashg‘ulotlarni qiziqarli va interaktiv qildi.
   - Talabalar loyihani rejalashtirish va monitoring qilish jarayonlariga faol jalb qilindi.
   - Onlayn baholash vositalari yordamida ko‘nikmalar darajasi tezkor va aniq tahlil qilindi.
3. **Pedagogik yondashuvlarning samarasi:**
   - Project-Based Learning orqali talabalar ijodiy va analitik fikrlashni rivojlantirdi.
   - Case-study tahlillari real hayotiy muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirdi.
   - Mentorlik tizimi murabbiy nazorati ostida talabalar mustaqil qarorlar qabul qilishni o‘rgandi.

Statistika va baholash

Eksperimental guruhda:

- Loyihaviy mashg‘ulotlarda talabalar tayyorgarlik darajasi **35–40%** ga oshdi.
- Amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish ko‘rsatkichi **50%** ga yaxshilandi.
- Texnologiyalarni qo‘llash orqali talabalar samaradorligi **45%** ga oshdi.

Bu natijalar talabalarni amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar yordamida tayyorlashning samaradorligini aniq ko‘rsatadi va pedagogik yondashuvlarning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalarni amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar orqali rekreatsion faoliyatni loyihalashga tayyorlash jarayoni nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy ko‘nikmalarni ham samarali rivojlantiradi. Eksperiment davomida kuzatilgan o‘sishlar va ko‘nikmalar tahlili quyidagi jihatlarni ko‘rsatadi.

Bakalavrlar rekreatsion faoliyatni loyihalash jarayonida nafaqat jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlash, balki pedagogik yondashuvlarni amaliyotda qo‘llash ko‘nikmalarini ham shakllantiradi. Project-Based Learning va case-study metodlari talabalarni quyidagilarga rag‘batlantiradi:

Ijodiy fikrlashni rivojlantirish: talabalar real vaziyatlarga yechim topish va yangi metodlarni qo‘llash imkoniga ega bo‘ladi.

Analitik ko‘nikmalarni shakllantirish: muammoni tahlil qilish, resurslarni samarali boshqarish va qaror qabul qilish qobiliyati kuchayadi.

Guruh bilan ishlash ko‘nikmalarini mustahkamlash: talabalar turli yoshdagi va qobiliyatdagi guruhlar bilan samarali ishlashga o‘rganadi.

Shuningdek, mentorlik tizimi talabalarni mustaqil qaror qabul qilish va o‘z ishini baholashga o‘rgatadi. Bu professional tayyorgarlikni kuchaytiradi va talabalarni kelajakdagi ish faoliyatiga tayyorlaydi.

Amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar talabalarni loyihaviy faoliyatga faol jalb qiluvchi vosita sifatida aniq natija berdi:

Virtual trening platformalari orqali talabalar mashg‘ulotlarni masofadan kuzatish, natijalarni tahlil qilish va o‘z ko‘nikmalarini baholash imkoniyatiga ega bo‘ldi.

Interaktiv dasturlar va simulyatsiyalar talabalarni loyihani yaratish jarayonida real vaziyatlarga yaqinlashtirdi, ijodiy fikrlashni rivojlantirdi va qaror qabul qilish tezligini oshirdi.

Loyiha boshqaruv tizimlari (Trello, Microsoft Project) yordamida talabalar vaqt va resurslarni samarali boshqarishni o‘rgandi.

Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, texnologiyalar bilan boyitilgan o‘quv jarayoni talabalarni nafaqat texnik jihatdan, balki metodologik jihatdan ham tayyorlaydi. Shu bilan birga, talabalar loyihani rejalashtirish, monitoring va baholash jarayonlarini o‘zlashtirib, amaliy tajribani nazariy bilim bilan uyg‘unlashtira oldi.

Eksperiment davomida aniqlangan natijalar shuni ko‘rsatdiki:

Talabalar loyihalarni mustaqil rejalashtirish va amalga oshirishga qodir bo‘ldi.

Mashg‘ulotlar orqali talabalar rekreatsion tadbirlarni samarali tashkil etish ko‘nikmalarini rivojlantirdi.

Texnologiyalardan foydalanish orqali talabalar monitoring va baholash jarayonlarini o‘zlashtirdi.

Bu ko‘nikmalar bakalavrlarning kelajakdagi professional faoliyatida, ayniqsa turli yoshdagi guruhlar bilan ishlash va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, talabalar strategik va ijodiy yondashuvni amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llashni o‘rgandilar, bu esa ularning pedagogik va sport sohasidagi kompetensiyalarini sezilarli darajada oshirdi.

Xalqaro tadqiqotlar va statistik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy sport va rekreatsion dasturlarda texnologiyalarni integratsiyalash samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi. Shu nuqtai nazardan, O‘zbekistonning jismoniy madaniyat sohasi bakalavrlarini tayyorlash tizimida amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalarni keng joriy etish milliy pedagogik standartlarga muvofiq bo‘lib, talabalarni global me’yorlarga mos professional tayyorlaydi.

Shuningdek, texnologiyalarni qo‘llash pedagogik jarayonda quyidagilarni ta’minlaydi:

Mashg‘ulotlarni interaktiv va qiziqarli qiladi.

Talabalarni o‘z faoliyatiga mas’ul qiladi, bu esa ularning mustaqillik va tashabbuskorligini oshiradi.

Loyihaviy va analitik ko‘nikmalarni rivojlantiradi, talabalarni ijodiy va metodologik jihatdan boyitadi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalarni qo‘llash bakalavrlarni nafaqat amaliy jihatdan tayyorlaydi, balki ularning pedagogik, ijodiy va metodologik ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, bu yondashuv rekreatsion faoliyatni samarali loyihalash va tashkil etishda talabalar uchun muhim platforma sifatida xizmat qiladi..

XULOSA. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalarni amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar orqali rekreatsion faoliyatni loyihalashga tayyorlash jarayoni nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy ko‘nikmalarni ham samarali rivojlantiradi. Tadqiqot davomida aniqlangan asosiy xulosalar quyidagilar:

Rekreatsion faoliyat tushunchasi va pedagogik metodlar bakalavrlarga loyiha yaratish jarayonini to‘liq tushunishga yordam beradi, bu esa ularning nazariy tayyorgarligini mustahkamlaydi.

Amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalarni integratsiyalash talabalarni ijodiy va analitik fikrlashga rag‘batlantiradi hamda muammoni hal qilish qobiliyatini oshiradi.

Loyihaviy yondashuv va case-study metodlari orqali talabalar real hayotiy vaziyatlarga tayyorlanadi va ularning pedagogik ko‘nikmalari rivojlantiriladi.

Talabalar loyiha tayyorlash va amalga oshirish ko‘nikmalarini sezilarli darajada rivojlantirdi, bu esa ularning professional tayyorgarligini oshirdi.

Texnologiyalar yordamida mashg‘ulotlarni rejalashtirish, resurslarni boshqarish va natijalarni monitoring qilish imkoniyati kengaydi, bu amaliy faoliyat samaradorligini oshirdi.

Mentorlik va amaliy mashg‘ulotlar orqali talabalar mustaqil qaror qabul qilish va professional mas’uliyatni egallashga o‘rgandi.

Virtual trening platformalari, interaktiv dasturlar va loyiha boshqaruv tizimlari mashg‘ulotlarni samarali, qiziqarli va interaktiv qiladi.

Onlayn baholash vositalari orqali talabalar tayyorgarlik darajasi tezkor va aniq baholandi.

Texnologiyalarni qo‘llash bakalavrlarning ijodiy va metodologik tayyorgarligini oshirdi va ularning mustaqil ishlash qobiliyatini kuchaytirdi.

Amaliyotga yo‘naltirilgan texnologiyalar orqali rekreatsion faoliyatni loyihalashga tayyorlash talabalarning professional tayyorgarligini oshirish, ijodiy va analitik ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda pedagogik bilimlarni amaliyot bilan uyg‘unlashtirishda muhim vosita ekanligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, bu yondashuv nafaqat jismoniy madaniyat sohasida, balki sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ijtimoiy faoliyatni rivojlantirish sohalarida ham samarali ekanligi aniqlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Ta’lim to‘g‘risidagi qonuni. Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 24.09.2020 y., 03/20/637/1313- son;

2. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2022-yil 13-iyun 202-sonli buyrug‘i

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining oliy o‘quv yurtlari talabalarining o‘quv - ishlab chiqarish amaliyoti haqidagi Nizomi

4. Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tomonidan gumanitar fanlar sohasi uchun ishlab chiqilgan davlat ta’lim standarti

5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: O‘zDJTI, 2005.

6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish //O‘quv qo‘llanma. - T., 2005

7. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish: oliy o‘quv yurtlari uchun darslik.- T.: Abu Ali Ibn Sino tibbiyot nashr, 2002.