

INSON SALOMATLIGIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING ASOSLARI HAMDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK

Xabibullo BAXRIDDINOV

*Toshkent iqtisodiyot va
pedagogika instituti, p.f.b.f.d.,(PhD)*

Annotatsiya

Maqolada insonlarning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratilgan. Yosh avlodning rivojlanishi uchun qulay sharoitlar yaratish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish juda muhim. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali bolalar va yoshlar o'rtasida mehnat qobiliyatini oshirish, sog'lom yashashning asosiy tamoyillarini ta'kidlaydi.

Аннотация

В статье особое внимание уделяется поддержке творческого и интеллектуального потенциала людей. Создание благоприятных условий для развития молодежи и широкое вовлечение их в физическое воспитание и спорт имеют огромное значение. Формирование здорового образа жизни подчеркивает основные принципы повышения трудоспособности среди детей и молодежи. Здоровый образ жизни обеспечивает не только физическое здоровье, но и способствует психическому и социальному развитию. Таким образом, такой подход играет важную роль в воспитании успешных личностей в будущем.

Annotation

The article emphasizes the importance of supporting the creative and intellectual potential of individuals. Creating favorable conditions for the development of youth and widely involving them in physical education and sports is of great significance. Fostering a healthy lifestyle highlights the key principles of enhancing work capacity among children and youth. A healthy lifestyle not only ensures physical well-being but

also contributes to psychological and social development. Thus, this approach plays a vital role in nurturing successful individuals for the future.

Kalit soʻzlar: Jismoniy tayyorgarlik, Maxsus jismoniy tayyorgarlik, ommaviy sport tadbirlari, insonlarning salomatligi, sogʻlom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish ishlari.

Ключевые слова: Физическая подготовка, специальная физическая подготовка, массовые спортивные мероприятия, здоровье человека, здоровый образ жизни, физические упражнения, физическое воспитание и оздоровительная работа.

Keywords: Physical training, specialized physical training, mass sports events, human health, healthy lifestyle, physical exercises, physical education and health promotion.

KIRISH

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi, ijtimoiy mehnat va sogʻliqni saqlash tizimidagi barcha tadbirlar aholining jismonan sogʻlom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qatʼiy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qoʻllab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, sogʻlom turmush tarzini yaratish, ularning mehnat qobiliyatini oshirish hamda sogʻlom yashashga qaratilgan.

Jamiyatda insonlarning salomatligi tufayli uzoq yillar davomida sogʻlom boʻlib, ishlash qobiliyatini saqlab qolish muhim. Shunga koʻra aholining sogʻligʻini mustahkamlash, mehnat qobiliyatlarini takomillashtirish va mehnat samaradorligini oshirish yoʻlida jismoniy tarbiya va sportga keng eʼtibor qaratilmoqda. Jumladan, davlatimiz tomonidan bir qator Qonun va buyruqlar ishlab chiqilmoqda. Mamlakatimizda sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning oʻz ijodiy va intellektual salohiyatini roʻyobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har

tomonlarni rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan.

O'zbekiston Respublika Prezidenti tomonidan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" Qonunning qabul qilinishi (14.01.1992. 26.05.2000.-04.09.2015.) 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni; 2019-yil 29-yanvardagi "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholini jismoniy ommaviy sportga jalb etish to'g'risida" 2019-yil 13-fevraldagi 2019-2023-yillar davomida "O'zbekistonda Jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi, "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi (30.10.2020) qarorlar farmonlarni qabul qilinishi aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini ta'minlash, yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etishda muhimdir. Mamlakatimizda aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishning asosiy maqsadi aholining doimo sog'lom bo'lishi, yoshlikdan jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga odatlantirish, yoshlarni sportga safarbar etish, sportchilarning jahon sport maydonlarida ishtirok etishi hamda yutuqlarni qo'lga kiritib, davlatimizni jahonda yanada tanilishiga qaratilgan. Bundan tashqari hozirgi davr texnika taraqqiyoti davrida ko'pchilik xodimlarning o'tirib ishlashi, ijod qilishi kam harakat qilishiga sabab bo'lmoqda. Bu, albatta o'z navbatida, qon aylanish tizimining o'ta susayishi, ya'ni gipodinamiya kasalligini kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda. Yana bir tomondan, tamaki chekish, turli giyohlar va spirtli ichimliklarni "ta'tib ko'rish", turli xil yuqumli kasalliklar (gripp turlari) hamda shunga o'xshash turli hil salbiy holat orqali kasallikka chalinish holatlari ko'paymoqda. Maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida hamda oliy ta'lim yurtlarida jismoniy tarbiya darslarining saviyasi pastligi, ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya – sport tadbirlariga yoshlarni ommaviy ravishda jalb etishining qoniqarsizligi, 60-70 foiz o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya

dasturi talablari hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari me'zonlarini o'z vaqtida bajara olmasligida. Yuqorida ta'kidlangan eng muhim muammolar negiziga jismoniy tarbiya va sport, jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlik, kasbiy jismoniy tayyorgarlik kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarning chuqur singib ketmaganligi namoyon bo'lmoqda.

Tadqiqot materiallari va metodologiyasi. Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi shundan iboratki, insonlarning harakat ko'nikma va malakalari darajasining dastur me'yoriy talablariga mos kelishi hisoblanadi.

XIII – XIV asr mumtoz madaniyatimiz atoqli namoyondasi, mashhur ruboiynavis shoir, otashin xalqparvar Pahlavon Mahmud (1247 – 1326) o'z davrining ajoyib sportchisi ham bo'lgan. U milliy kurash bo'yicha xalq musobaqalarida qatnashib, hamma raqiblarini yenggan, g'oliblik evaziga mukofotlar emas, balki shu joy hokimlaridan Xorazmdan keltirgan qullar va asirlarini ozod etishni talab qilgan. O'sha davrda sportning kurash turi Turkiston hududida gurkirab rivojlangan, hamda u xalq orasida juda ommabop bo'lgan. Buyuk sohibqiron Amir Temur jismoniy tarbiyaga katta e'tibor qaratgan. «Temurnoma» da yozilishicha, Temur o'spirinlik davrida tengdoshlari bilan o'zining ko'p vaqtini jismoniy mashqlar va harbiy o'yinlarga ajratgan. Temurning o'zi va o'yinlarning boshqa ishtirokchilari ham katta jismoniy tayyorgarlikdan so'ng buyuk lashkarboshilar bo'lib yetishgan. Bajarilish usullarining samaradorligi o'quvchining individual fazilatiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qo'yilgan vazifalarga (masalan, agar uncha katta bo'lmagan balandlikka arqonda tez chiqish kerak bo'lganda “bir qo'lda” usulini qo'llaydilar, qattiq arqonda bitta usulni – kanatni oyoqlar bilan ushlash usulini qo'llaydilar, yumshog'ida – boshqasini) bog'liq.

Aholi o'rtasida «Sog'liq pulga topilmaydi» degan gap bor, bu haqiqatdir. Kasallikka chalingan kishilar buni yaxshi bilishadi. Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino sog'liqni saqlash va uni mustahkamlashda jismoniy mashqlarni (badantarbiya) har qanday doridan ustun qo'yadi. Inson salomatligi haqida mulohaza yuritilsa, albatta, uni doimo saqlash, imkoniyat darajasida rivojlantirish lozim bo'ladi. Bunda jismoniy

tayyorgarlik eng ustuvor tadbir bo'lmog'i zarur. Jismoniy tayyorgarlikda shug'ullanuvchilarning (tarbiyalanuvchilar), eng avvalo, yoshi, jinsi va jismoniy holati (kasal yoki sog') e'tiborga olinadi. Shu asosda beriladigan (bajariladigan) mashqlarning turkumi, miqdori va bajarish usullari belgilanadi. Ta'kidlanganidek, shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy holatlariga qarab o'tkaziladigan mashg'ulotlarning ko'lami g'oyat keng. Ularning har biri alohida mavzudir. Shu sababdan jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus xususiyatlarigagina to'xtalamiz.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Jismoniy tayyorgarlik: Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi - shug'ullanuvchini har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- organizmning funksional tayyorgarlik darajasini oshirish va uning imkoniyatlarini kengaytirish (funktional tayyorgarlik);

- mashg'ulot faoliyati samaradorligini ta'minlab beradigan jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'liq jismoniy qobiliyatlar: sakrash, yugurish va uloqtirish harakatlarining quvvati, samaradorligini oshirish.

Jismoniy tayyorgarlik, asosan, quyidagilarga bo'linadi: Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) - jismonan, salomatlikni yaxshilashning asosiy vositasi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, asosan, quyidagi vazifalarni yechishga imkon beradi:

Odam organizmining har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, jismoniy sifatlarni (chidamlilik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik) rivojlantirish, shu sifatlarni rivojlantirish asosida o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish uchun zarur bo'lgan umumiy xarakterdagi funksional bazani yaratish. Salomatlikni mustahkamlash, tashqi muhitning zararli omillariga qarshi ta'sir o'quv va mehnat faoliyati jarayonida ishlash qobiliyati pasaygan davrda faol hordiq chiqarish uchun sharoit yaratish. Qo'shimcha

tugʻdirilgan qiyinchiliklarni yengish jarayonida iroda kuchini mustahkamlash. Jismonan yetuklik oʻquvchining jismoniy rivojlanishi, uning harakat bilim va koʻnikmalarining barcha ijodiy imkoniyatlarini toʻliq namoyon etishga imkon beruvchi darajasidir. Shuni eʼtiborga olish kerakki, insonning jismoniy sifatleri bir-biri bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, mashqlarni muayyan bir sifatni rivojlantirish uchun qoʻllash notoʻgʻri. Ayni paytda jismoniy mashqlar oʻquvchining jismoniy rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari oʻrtasida toʻsinlarda, brusslarda, turli xil gantellar bilan bajariladigan mashqlar jismoniy rivojlantirish uchun samaraliroqdir. Bu mashqlar tana uygʻunligini taʼminlaydi. Mushaklar massasi, chiroyli qomatni yaratish, tashqi nafas olishni yaxshilashga yoʻnaltirilgan jismoniy mashqlar majmuasi yoshlar salomatligini asraydi va mustahkamlaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan mashqlar sonini koʻpaytirish zarur. Masalan, koʻkrak qafasi aylanasi oshirish uchun bajarishda tortilish, aylanib koʻtarilish, osilgan quyi oyoqlarni toʻsinga tekkizish va h.k. mashqlar bajariladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik oʻquvchining jismoniy tayyorgarligini oshirishda amaliy mashgʻulotlarning muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Bunda jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayon boʻlishi zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari yuqori darajada boʻlishi oʻquv jarayonlarning samaradorligi ortishi uchun asos boʻlib xizmat qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar toʻplamini oʻz ichiga oladi. Jumladan, sport anjomlari va ular bilan bajariladigan mashqlar hamda boshqa sport turlari (akrobatika, yengil atletika, sport oʻyinlari, suzish va h.k.) dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar asosida bajarilishidir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi shundan iboratki, oʻquvchilarning har qanday mehnatga jismonan yaroqliligi (sifatlarning rivojlanganligi) boʻlishida faol harakatlardir. Bunday amaliy faoliyatlar faqat jismoniy mashqlarni bajarish yoʻli bilan vujudga keladi va shu orqali mustahkamlanadi. Jismoniy sifatlarga ega boʻlish uchun esa har doim jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanib borish zarur. Oʻquvchilar jismoniy sifatlarga ega

bo'lishlari uchun umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya (haftada 2 soat) darslari butun hafta davomida saqlashini ta'minlay olmaydi. Shu boisdan o'quvchilarga jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari uchun esa har kuni ertalab va kechki paytda jismoniy tarbiya bilan astoydil shug'ullanish zarur ekanligini o'rgatishimiz kerak. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy yo'li darsdan tashqari (haftada 2-3 marta) olib boriladigan sport to'garaklariga jalb etish hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mustaqil mashg'ulot Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mustaqil shug'ullanishda (UJT) jismoniy ish qobiliyatini oshirish, jismoniy rivojlanishini yaxshilash uchun foydalaniladi. Mashg'ulotga jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik), shuningdek almashish jarayonlarini yaxshilash, qon aylanish, nafas olish sistemalarining imkoniyatlarini oshirishga oid mashqlar kiritiladi. Kuchni rivojlantirish uchun mashqni ikki turidan foydalaniladi.

Birinchi turi - bu o'zining shaxsiy og'irligini cho'zish bilan bajariladigan mashq, masalan, baland turnikda tortilish, qo'llarga tayanib yotgan holda bukish va yozish, cho'qqayib o'tirish, sakrash.

Ikkinchi turi - har xil mushak guruhlarini rivojlantirishda qo'shimcha cho'zilish bilan bajariladigan mashqlar, masalan, cho'qqayib o'tirish, engashish va yelkada shtangani ko'tarish bilan burilishlar. Tezlikni rivojlantirish uchun imkoni boricha maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi, masalan, qisqa masofaga yugurish, tez me'yorda koptokni otish va olib kelish mashqlari bo'ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bo'g'imlardagi har xil harakatlar, mushak va bog'lamlar cho'zishni talab qiladigan mashqlardan foydalaniladi; oldinga chuqurroq engashish, qo'l va oyoqlar bilan keng harakat qilish, siltash, osilish va x.k. Odamda chidamlilikni rivojlantirish uchun unga katta tezlikda bo'lmagan, biroq uzoq vaqt davomida bajariladigan mashqlar qo'llaniladi, masalan, bir me'yorda yugurish yoki 2-3 km.ga kross hamda chang'ida harakatlanish bo'lishi mumkin. Epchillik sifatini kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar qoida bo'yicha yuqorida qayd qilingan sifatlarni nomoyon qilishni talab qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik: Maxsus jismoniy tayyorgarlik tarixi.

Hozirgi davrdan uch ming yil avval yashagan zardushtiylar (hozirgi Xorazm vohasi va uning atroflari) hayoti haqida “Avesto” (Zardushtiylar qomusi) kitobida yozilishicha, bolalarni ma’naviy yuksak darajada mehnat qilish, jismonan chiniqtirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan shug‘ullantirib borishgan. Yana shu kabi misollar “Alpomish” dostoni va “To‘maris afsonasi”da o‘z ifodasini topgan. Ayniqsa, harbiy jasorat ko‘rsatish kabi maxsus tayyorgarlik jarayonlari buyuk sarkarda Amir Temur va uning sulolalari (Mirzo Ulug‘bek, Bobur va h.k.) hayotida amaliy jihatdan o‘z mazmuniga ega bo‘lgan. Umuman olganda, jangovarlik, qahramonlik, kasb-hunar va oriyat yo‘lida maxsus xizmatlar, faoliyatlar cheksiz ko‘p va keng bo‘lganligi haqida tarixiy manbalar, badiiy asarlar, tasvirlarda ularni uchratish mumkin.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning afzalliklari

MJT jismoniy sifatlar bilan tutash holda inson tanasining ma’lum bir qismi (qo‘llar, oyoqlar, bel va h.k.) jismonan mustahkamlash va rivojlantirishga qaratiladi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari MJT mashqlari jarayonlari quyidagi yo‘nalishlarda olib borilishi maqsadga muvofiqdir:

Tez yugurish (60, 100 t.). Yugurib kelib balandlikka, uzunlikka sakrash. To‘siqlardan sakrab o‘tish. To‘pni uzoqqa va mo‘ljalga uloqtirish. Turnikda tortilish. Kurashni o‘rgatishda akrobatika mashqlarini bajarish; Sport o‘yinlarining elementlarini bajarish. Maxsus jismoniy tayyorgarliklarning ijobiy ta’sirini aniqlashda berilgan topshiriq va vazifalarning bajarilishi orqali kuzatiladi. Ko‘rsatkichlar va natijalar ijobiy, o‘sish darajalari yaxshi bo‘lganda ularga qo‘shimcha mashqlar vazifa qilib berilishi mumkin. O‘quvchilar dars mashg‘ulotlarida egallagan malakalarini doimo takomillashtirib borishlari, keyingi jarayonlarda bundan maqsadli foydalanishga va yuqorida ta’kidlangan jismoniy sifatlar (tezlik, chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik), qo‘llaniladigan usullarni mukammallashtirishga yo‘l ochib beradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish

O'quvchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik, asosan, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiruvchi mashqlardan iborat bo'lib, mushak va bo'g'inlarni qizitishga hamda cho'ziluvchanligini orttirishga yo'naltirilgan mashqlarga egadir. Bunda o'quvchining harakatlanish sifatlarini mashg'ulot faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. O'quvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, asosan, kurash gilami ustida o'tkazilishi va eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi uchun turli murakkabliklardan iborat mashqlar qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar o'quvchi organizmiga bo'lgan ta'sirini kuchaytiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarliklarning ijobiy ta'siri, topshiriqlar va vazifalarning bajarilishini o'qituvchilar sinov-tajribalar orqali kuzatadi. Ko'rsatkichlar va natijalar ijobiy, o'sish darajalari yaxshi bo'lganda ularga qo'shimcha mashqlar vazifa qilib berilishi mumkin. O'quvchi-yoshlar va talabalar bilan maxsus ishlash jarayonlari ularni sportga jalb etish va jamoalar tuzishga bevosita yordam beradi. O'quvchi-yoshlar va talabalar o'quv va sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarda egallagan malakalarini doimo takomillashtirib borishlari, keyingi ish jarayonlarida bundan maqsadli foydalanishlari lozim. Yuqorida ta'kidlangan jismoniy tarbiya vositalari qo'llaniladigan usullar jismoniy tayyorgarlikka asos bo'la oladi. Ya'ni tezlik, chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning ilk bor shakllanishi va ularni mukammallashtirishga nazariy va amaliy jihatdan yo'l ochib beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tayyorgarlik jarayonida, jismoniy va funksional tayyorgarlikning boshqa sohalaridagidek maqsadga yo'naltirilgan faoliyat orqali rejalashtirilgan natijaga har doim ham erishib bo'lmaydi. Bu jarayonida erishiladigan natija yosh shug'ullanuvchi yoki jismoniy madaniyat sohibining mashg'ulot jarayoni uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar va ularni shug'ullanuvchi organizmiga ta'siri natijasi bilan uzviy bog'liqligini ham nazariy, ham amaliy bilishning o'ziga xos ahamiyati katta. Shuning uchun soha mutaxassisi oldindan uzoqni ko'ra biluvchi, bashorat qila oluvchi, vazifani aniq belgilash va hal qilishga oid puxta bilimlarga ega,

o'qimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan, ta'limning innovatsion texnologiyalaridan xabardor, qadriyatlarimizni shug'ullanuvchi ongiga singdira oladigan bo'lishi va ularni tayyorlash talabi qo'yilmoqda. Albatta, bu soha mutaxassisini tayyorlaydigan, takomillashgan jismoniy tarbiya tizimi faoliyatiga bog'liq.

Adabiyotlar:

1. Юнусова Ф.Ю. Теория и методика физической воспитания. Учебное пособие. Ташкент. УзГосУФК. 2007 г.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari -Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005-yil.
3. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod - moliya" 2008-yil . 4. Матвеев Л.Р. Теория и методика физической воспитания. Учебник. Москва «Физическая культура и спорт» 2005 г.
5. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Wat.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005-yil.
7. Взаимосвязь показателей Физической подготовленности в различных двигательных заданиях школьной программы. Х.З Бахриддинов - Педагогические науки, 2012.
8. Годовая Динамика Физической Подготовки Учащихся Школ (На Примере 14-15 Летних). Х.З. Бахриддинов - педагогика. проблемы, перспективы ..., 2020.
9. Annual Dynamics Of General Physical Training 14-15. T.S. Samijonovich, B.H. Zuxriddinovich, S.S. Turdibekovich... - Berlin Studies Transnational Journal of Science and ..., 2022.