



UO'K: 796.034.2

**JISMONIY TARBIYADAN SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARINI BOLALAR VA O'SMIRLAR ORGANIZMNING FUNKSIYASIGA TA'SIRI****ВЛИЯНИЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ****THE INFLUENCE OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATION ON THE BODY FUNCTIONS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS****Abdulayev Abduvali<sup>1</sup>** <sup>1</sup>Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası professori v.v.b.**Abdullayev Jasur<sup>2</sup>**<sup>2</sup>Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası o'qituvchisi**Annotatsiya**

Maqolada jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini organizmning funksional holati ta'siriga mansub maxsus adabiyotlarning taxlili va mamlakatimiz o'quvchilarining turmush tarzida muammoga oid maxsus nazariy bilimlar va amliy malakalar mazmuni tizimga solingan. Sohaning bo'lajak bakalavrlari, magistrantlari, maktab jimoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari uchun mo'ljallangan.

**Аннотация**

В статье систематизирован анализ специальной литературы, посвященной влиянию физических упражнений на функциональное состояние организма и содержанию специальных теоретических знаний и практических навыков, связанных с проблемой в образе жизни учащихся молодежи нашей страны. Предназначено для будущих бакалавров, магистров, школьных учителей по физической культуре тренеров по спорту.

**Abstarct**

The article systematizes the analysis of special literature devoted to the influence of physical exercise on the functional state of the body and the content of special theoretical knowledge and practical skills related to the problem in the lifestyle of youth students in our country. Intended for future bachelors, masters, school physical education teachers and sports trainers.

**Kalit so'zlar:** Organizmning funksiyasi; ruhiy holati; jismoniy ctatusi, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarlik, organizmning somatik holati; sinfdan tashqari mashg'ulotlar; o'quv ishlari; trenirovka mashg'ulotlari; yurak-tomir tizimi; nafas tizimi; modda almashinuvi; endokrin tizimi; nerv tizimi.; qo'zg'olish va tormozlanish, aktiv va passiv dam olish.

**Ключевые слова:** Функция тела; психическое состояние; физический статус, физическое развитие, физическая подготовленность, соматическое состояние организма; внеклассные занятия; образовательные работы; тренировки; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; обмен веществ; эндокринная система; нервная система; Возбуждение и торможение, активный и пассивный отдых.

**Key words:** Body function; mental condition; physical status, physical development, physical fitness, somatic state of the body; extracurricular activities; educational works; workout; the cardiovascular system; respiratory system; metabolism; endocrine system; nervous system; Excitation and inhibition, active and passive rest.

**KIRISH**

Global rivojlanishlar, qayta qurishlar davrining samaradorligi ijtimoiy hayotimizning turli jabhalarini tizimli, konstruktiv, uzoqni ko'zlagan marralar mo'ljalini olishni taqozo etmoqda. Bunday marra yoki faoliyatlar uchun mo'ljalni amalga oshirish rejalashtiriladi va uni bajarilishi nazoratga olinadi. Uni tuzishga belgilangan talablar qo'yiladi.

Rejaga Z.M.Marufov tahriri ostida yaratilgan O'zbek tilining izohli lo'g'atida "... ishni tartib bilan o'z vaqtida bajarish uchun oldindan belgilab olingan aniq yoki taxminiy mo'ljal, plan – reja deb ataladi " deb ta'rif berilgan (1).

Ijtimoiy hayotimizda amalga oshiriladigan barcha ishlar rejalashtiriladi. Hatto hayotimizdagi oddiy bir kun, uning ayrim qismlari ham besamar o'tmasligi uchun rejalar tuzilib uni amalga oshirish yo'lga qo'yiladi.

Biz ko'targan muammo jismoniy madaniyat ta'limi jarayoniga ham mansub bo'lib, unda jismoniy madaniyat ta'limining umumiy ta'lim maktabida tashkillanadigan, o'tkaziladigan jismoniy tarbiyadan o'quv ishlarini to'ldiradigan "sinfдан tashqari ishlar"(STI)ni tashkillash jarayonining rejalashtirish muammosi **dolzarb**, uning texnologiyasi yangi innovatsiyalarga muhtoj.

Muammoni o'rganishimiz, tadqiq qilishimizning asosiy sababi, jismoniy madaniyat ta'limi jarayonini Respublikamizning qator maktablaridagi mazmuni tashkiliy asoslarining samaradorligini darajasi va ularni hozirgi holatini biz o'tkazgan monitoringning natijalari bilan o'zviy bog'liqligi bo'lib, hozirgi kunda Prezidentimizning davlat siyosati darajasiga ko'targan aholi salomatligini yaxshilash, ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish orqali sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini yanada ommalashtirishni nazarda tutilayotganligi, muammoni amaliy ahamiyati va uni jamiyatimiz a'zolarini jismoniy yetukligi, jismoniy kamoloti orqali jismoniy barkamolligini shakllanishi uchun tag zamin yaratishdir.

Shuning uchun ham sohaga oid mamlakatimiz boy tajribasini umumlashtirish, hozirgacha davom etayotgan yuqoridan bosim o'tkazib "faqat shuni o'qitasan" - degan dogmatik tushunchadan voz kechish vaqti kelganligi, berilayotgan bilimlar bir umirli bo'lishini rejalashtirish, ayniqsa, inson jismi madaniyatini shakllantirish zaruriyatligi, uni tarbiyasidagi no'qsonlarning ayrimlar individ naslida namayon bo'lishini e'tiborga olish hozirgi kun talabi ekanligiga mansub bilimlar fan dasturlaridan joy olmayotganligidir.

#### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Bolalar va o'smirlar organizmining rivojlanishi, uning jismoniy tayyorgarligi - boshqachasiga aytganda jismoniy statusi, ayniqsa, organlar morfiologiyasiga mansub bilimlar (Sh.X.Xankeldiyev, S.R.Uraimov, 2020)ni nazariy asoslarini o'qitilishi ta'lim tizimining barcha o'quv muassasa larining davlat dasturlarida mukammal o'qitilishi shu kunning talabi.<sup>1</sup>

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari va ularda beriladigan nazariy bilimlar va amliy malakalar inson umrining turli yoshi davrida o'zining xususiy tomonlari bilan ajralib turadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlarni organizmiga ta'siriga mansub bilimlar Respublikamiz umumiy ta'lim maktablarida I - sinfdan XI-sinf gacha bo'lgan davr ichida jismoniy tarbiya fani mashg'uloti sifatida o'qitilishi dolzarb. Maqolamizning asosiy maqsadi sinfdan tashqari mashg'ulotlarni o'quvchi organizmining funksional tayyorgarligiga mansub bilimlari va ularni umumiy ta'lim maktabida o'qitishning nazariy bilimlarini tizimga solishdan iborat. Muammoga mansub Respublikamiz miqyosida hozirgi kungacha mamlakatimizning hududiy sharoitini hisobga olib o'rganilmaganligini sohaga oid mahsus adabiyotlar va ilmiy tadqiqot materiallari orqali o'rgandik (M.Ismoilov.1979, N.M.Krasnogorskiy, 1981 va boshqalar).<sup>2</sup>

Hozirgi kunda yosh avlodning salomatligini, jismoniy rivojlanishini va jismoniy tayyorgarligini lozim bo'lgan darajada ushlab va umrining belgilangan davri davomida vjudi a'zolari va tuzilmalarini jismoniy mashqlar orqali erishilgan darajasini pasaytirmay saqlash (ushlab) va ularga mansub bilimlar zahirasini boyitish, ularni takomillashtirish mamlakatimiz Prezidenti va xukumatimizning davlat buyurtmasi ekanligi davlat siyosat darajasiga ko'tarilganligi "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati"ga mansub bilimlari tizimini tashkil etadi<sup>3</sup>.

Bolalik va o'smirlar davri organlar va tuzilmalarda murakkab o'zgarishlar ro'y berish davri ekanligi, *birinchi* navbatda qayd qilingan rivojlanish va o'sishning o'ta keskinligi davrida nerv, endokrin, yurak tomir va boshqa organlarning zo'r berib ishlashi organizm funksional holatining asosiy talablari bo'lib, bu davr o'quvchini harakat faolligini eng yuqori davriga to'g'ri keladi.

Jismoniy tarbiya darslari. jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining boshqa shakllari, jumladan, maktabda sinfdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hamda maktabdan tashqari o'quv mashg'ulotlari, trenirovka mashg'ulotlari, to'garaklar, sport seksiyalari,

<sup>1</sup> Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Физический статус допризывной молодежи: Монография-Ташкент, "Наврз" 116 стр.

<sup>2</sup> Ханкельдиев Ш.Х. «Физическая статус учащейся молодежи». «Монография». Ташкент – 2018. 412 с.

<sup>3</sup> .Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича қўшимча вазифалар. Ш.Мирзиёев раислигида сентябрь ойининг 4 куни жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, халқаро мусобақаларга тайёргарликни кучайтириш масалаларига бағишланган видео селектор йиғилишидаги нутқидан. Халқ сўзи, 2019 й. 5 сентябрь, №184 ,1 саҳ.

umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari, bo'sh vaqtlarida mustaqil shug'ullanadigan maktabning fakultativ mashg'ulotlari bolalar va o'smirlarda katta energiya sarflashni va psixik zo'riqishni yuzaga kelgiradi. Organizmga berilgan jismoniy yuklamaning kattaligi uni salga ozor topadigan, ko'ngli noziklikka moylik, qo'zg'alish, tormozlanishga nisbatan qo'zg'aluvchanlik jarayonining yuqoriligi, serharaktiligi, byeqarorligi, jizzakiligi va tanasining bir oz terlab turishi bilan boshqalardan ajralib turadi.

Mashhur fiziolog N.M.Krasnogorskiy(1981), bolalar va o'smirlarda nerv tizimining 4 ta tipini tafovutlaydi:

- a) optimal-qo'zg'aluvchan, bosiq-tez;
- b) optimal qo'zg'aluvchan, bosiq, biroq sust;
- v) kuchli, juda qo'zg'aluvchan, to'xtatib bo'lmaydigan, beqaror;
- g) sust, kuchsiz qo'zgaluvchanlar deb organizmning ruhiy funksional tizimning guruhlaydi.<sup>4</sup>

### NATIJAR VA MUHOKAMA

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida bajarilgan harakatlar(jismoniy mashqlar), qayd qilingan ruhiy tipdagilarda o'ziga xoslikga e'tibor berish talabini qo'yadi.

Maxsus adabiyotlar taxlili bolalik va o'smirlik yoshida ichki sekresiya bezlari (endokrin) ishida bir muncha o'zgarishlar ro'y berishini – gipofiz va jinsiy bezlar faollashishini, buqoq va qalqonsimon bezlar faoliyati nisbatan susayishini, oqibatda, ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo'lishi odir bo'ladi. Jinsiy garmonlar organizmda. muskullarda va boshqa ichki sekresiya bezlarida moddalar almashinuvini kuchaytiradi.Qizlarda hayz sikli boshlanishi (12 yoshu 7 oydan to 14 yoshgacha ) balog'at belgisiligi asoslangan.

Bu davrda yurak tez o'sa boshlaydi va 14 yoshga kelib.uning hajmi 6 hissa kattalashadi, 18 yoshga borganda esa 12 hissa kattalashadi. Bolalikda yurak hajmining gavda hajmiga nisbati 1:50, kattalarda-1:60, o'smirde esa jinsiy balog'atga yetish davrida-1:90 ni tashkil qiladi.

Jismoniy mashqlar ta'sirida o'smirlarda yurak va qon tomirlar hajmi ularning bo'yi (gavda uzunligi), vazni va ko'krak qafasi aylanasiga

ancha bir tekis va parallel ravishda kattalashadi ammo juda zo'riqib jismoniy harakat qilish yurak hajmining keskin va tez kattalashishiga olib boradi (gipertrofiya sodir bo'ladi).

O'smirlik davrida *yurak zarblari tezligi* (puls - YUQCH) kamayadi, minutiga 70-75 zarb. Bolalarda tomir chastotasi qizlardagiga qaraganda siyrak bo'ladi. Arterial bosim 100-125 , venoz 60-80 simob ustuni hisobida bo'ladi.

O'smirlik yoshvda *nafas apparati* tez rivojlanadi:qo'krak qafasi kengayadi nafas chukurlashadi.o'pkani hayotiy sig'imi o'g'il bolalarda 13 yoshdan 18 yoshgacha u 2600 dan to 4900 ml gacha , qizlarda 2471 dan to 3500 ml gacha ortadi. *Nafas tezligi* kattalarnikiga qaraganda tez-20 martagacha bo'ladi.Jismoniy mashq va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish o'pka ventilyasiyasini oshiradi.

*Suyak-muskul* sistemasi zo'r berib rivojlanadi. 14 yoshga borganda keskin o'sadi, 12-17 yoshda esa jadallashadi.13-15 yoshda o'rtacha o'sish 7-8 sm ni tashkil kiladi.Qizlarning o'sishi 2 yil erta boshlanadi va bir yilda 6 sm gacha o'sadi.

*Muskul vazni* ortadi, o'smirlarda 15-16 yoshda gavda vazkingZZ % ini ,18 yoshda esa 44% ni tashkil qiladi

*Muskul massasi* ortishi bilan qo'l-oyoq muskullarining zo'riqishi kuchayadi. 14-15 yoshda panka muskuli kuchi, 16-18 yoshda esa tizza bo'g'ini muskulini kuchi ortadi.Og'ir yuklama o'smirde oyoq kafti gumbazini yassi qilib qo'yishi va yassi oyoqlikka olib borishi mumkin.

O'smkrlik davrida *massaning o'rtacha yillik qo'shilishi* 3-5 kg ni tashkil etadi.Ko'z o'tkirligi 14-15 yoshda 0,9 dan 1,2 dioptriyaga oshadi.

Bolalik va o'smirlikning anatomik-fiziologik xususiyatlari organizmnya morfologik -fiziologik qayta qurilishining faol kechishi bilan ajralib turadi va sohaga oid nazariy bilimlar barcha uchun zaruriyatdir.

Mamlakatimiz aholisining *jismining bichimi* uning jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichlari orqali baholanadi. Jismimiz bichimiga qarab uning kasb, mehnat faoliyati tanlanadi. Masalan, sport faoliyatida, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati

<sup>4</sup> Абдуллаев А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. 1-жилд. 2 тўлд. наш., Тошкент/ «НАВПУЗ»2017, 400 с.

mashg'ulotlarining vositalari tanlanadi, o'quv muassalarida esa jismoniy madaniyat ta'limining mavzulari muvofiqlashtiriladi.

Insoniyat tarixida jahon ahli ichida Qadimgi yunonlar "ideal tana bichimi" haqida bosh qotirganlar. degan tushuncha o'zining asosiga ega (Ye.Ya Bondarevskiy, Sh.X. Xankeldiyev 1986; A.Abdullayev (2017) va boshqalar;).

Qaddi qomatning rassoligi, tashqi ko'rinishi darajasini belgilaydigan halqimiz jismoniy madaniyatini e'tiborga loyiq ko'rsatkichlari hisoblanadi. Jismoniy bichimi jismoniy tayyorgarlik. nazoratining tizimini ishlash jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida hozirgi kungacha yechimi topilishi lozim bo'lgan muammolar sirasiga kiradi.

Muammo haqdagi fundamental tadqiqotlar o'z fursatini kutmoqda. Chunki, qator sport mashqlarinn bajarish orqali erishilishi kerak bo'lgan funksional natijani muvofiq-nomuvofiqligi, yaxshi-yomonligini aniqlashda bolalar, o'smirlar tanasining bichimi (bo'yi-basti, jussasi, tana o'lchamlarining mutanosibli), erishilgan yoki erishiladigan natijalarga turlicha ta'sir ko'rsatishi jismoniy tarbiya va sport amaliyotidan ma'lum (Krechmer, Shildon, Bunak, Galand va boshqalar)

Mmasalan, bola jismining bichimi uning kuch harakat sifati natijasiga bevosita ta'sir qilishi sir emas. Shuning uchun boks, shtanga ko'garish va boshqa yakka kurashlarning musobaqalarida tana vazni e'tiborga olinadi.

Agarda bola jismining morfologik bichimidagi farqlar e'tiborga olinmasa jismoniy tayyorgarlikning baholashda katta noaniqliklarga yo'l qo'yilishi isbotlangan.

Jismoniy tayyorgarlikning darajasini aniqlashda jism bichimini salbiy rol o'ynashining, aspektlariga oid tadqiqot (E.G.Martirosov, 1968; G.S.Tumanyan, 1971; Ye.Ya.Bondarveskny, Sh.X.Xonkeldiyev, 1986) lar mavjud, olib borilgan, lekin, ularning tadqiqot ob'yektlari sobiq Ittifoqning markaziy regionlari bolalarida o'tkazilggnligi sababli qayd qilingan izlanishlarning natijalaridan mamalakagimiz regionlaridagi bolalari uchun qisman qo'llash mumkinligini e'tiborga olsak muammoning dolzarbligi ortadi.

Biz o'z tadqiqotlarimizda jismonin tayyorgarlikning ko'rsatkichlari natijasiga tananing bo'yi-basti, bichimi ahamiyati ta'sirini yo'qqa chiqaradigan turli imkoniyatlar mavjudligini aniqladik.

Masalan, shunday nazorat mashqlarini tanladikkn, ularni bajarish bilan natijada jussani ta'siri ahamiyati aytarli darajada yo'qqa chiqadi yoki turlicha gavda bichimidagilar uchun maxsus baholar indeksleri, shkalalaridan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholashda nisbatan aniqligigi erishdik.

Muammo bo'yicha dastlabki tadqiqotlarning tarixi o'tgan asrning 20 yillariga borib taqaladi. Izlanish esa hozirgacha davom etmoqda. Oxirgisi V.P. Guba tomonidan 1982 yillari o'tkazilgan. Organizmning individual rivojlanishi (ontogenezi)da bola imkoniyatining yaxshilanishi organizmda harakatni boshqarishning markaziy nerv mexanizmlari takomillashishi, nerv harakati apparatining yetilishi davridan deb qaralsa, ayrim tadqiqotlarda tananing o'sishi uning bichimini individual rivojlanish orqaligina jism kattalashishi sodir bo'ladi deb hisoblamoqdalar.

Masalan, balandlikka sakrashda bolaning natijasi harakat koordinatsiyasi yaxshilashi, muskullarning qisqara olish xususiyatlari, shuningdek, tananing uzunligi ortishi hisobiga sodir bo'lishligi hozirgi kunda amaliy va nazariy isbotlangan.

Iqtidorli sporgchi bolani tanlashda ham uning jismoniy rivojlan- ganligi va tayyorgarligi xususiyatlari orasidagi bog'liqlik kalit vazifasini o'tashi mumkin. Bu muammoni, ayniqsa, bolalar jismoniy tayyorgarligini baholash normalarining tizimini yaratishdagi, jis-moniy tarbiya jarayonini individuallashtirishda, individning jismoniy tayyorgarligi testi talablari va normalarini(2020) yanada takomillashtirishdagi ahamiyatini hisobga olish lozim.

Chunki, qator jismoniy mashqlarning natijasi gavdaning umumiy jussasi bilan bog'liq. Masalan, uloqtirishlarda vazni og'ir bolalar ustunlikka ega bo'ladilar Baoandlikga sakrashda nisbatan bo'yi novcha (baland) bolalar ustunlikka ega bo'ladiylar.

Natijasi «nisbiy kuch» bilan aniqlanadigan jismoniy mashqlardl, mlsmlan, turnikda tortilishda jussasi kichik bolalar jussi kattalarga nisbatan ustun natija ko'rsatishi Zasiorskiy (1979) Ye.Ya.Bondrevskiy, Sh.X.Xonkyeldiyevlar tadqiqotlarida isbotlangan..

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy tayyorgarlikni testlash bo'yicha olinadigan yakuniy natijalarni baholashdagi bunday noxushliklarni yo'qotish uchun ikkita usuldan foydalaniladi.

Birinchi usulda testlash shunday harakat vazifalaridan tuziladiki, yakuniy natijalar bahosiga tana tuzilishining morfologiyasi ta'sir ko'rsatmaydi. Lekin, buni amalga oshirish anchagina qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Sababi shundaki, qayd qilingan mashqlar aytarli kam, borlari ham barcha uchun tanish jismoniy mashqlar bo'lib, ularni chiqarib yuborishga to'g'ri keladi (masalan, uloqtirish, balandlikka sakrashlar).

Shuningdek o'z tanasining massasi qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlar ham. Jismoniy rivojlanganlikning ayrim belgilarini 60 m.ga yugurish, uzunlikka sakrash, tennis to'pini uloqtirish natijalarining ta'sirini o'rganish maqsadida Marg'ilon shahrining 29 umumta'lim maktabini 80 ga yaqin 9- 18 yoshdagi faqat jismoniy tarbiya dasturidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullaigan (2020 y) bolalar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarimizda jinsiy rivojlanish boshlanmagan yoshgacha bo'lgan bolalarning jussasi ko'rsatkich natijalarga aytarli ta'sir ko'rsatmasligini, jinsiy rivojlanish boshlangan davrdan boshlab esa jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga keskin ta'sir ko'rsatishini aniqladik. Nisbatan kattaroq yoshga borib esa natijaga ta'sir anchaga pasayishini kuzatdik.

Tananing total (umumiy) jussasi kuch, tezlik va uloqtirish, harakat koordinatsiyasi va kuch mashqlarning natijasiga 10 dan 13 yoshgacha bo'lgan qizlarda, o'g'il bolalarga nisbatan keskin ta'sir ko'rsatishini kuzatdik.

Mamlakatimizda hozirgi kunda muammoning bu yo'nalishi bo'yicha fundamektal tadqiqotlar o'z fursatini kutmoqda.

### XULOSA

Xulosa qilib shuni takidlashimiz joyizki, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini oragnizmning alohida bo'laklari , a'zolari va tuzilmalariga va boshq funksiyalariga ta'siriga mansub bilimlarni o'quvchilarning maktabdagi o'quv mashg'ulotlaridagina emas, jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari mashg'ulotlarning o'ndan ortiq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining turli shakllarini ta'siri to'liq o'rganilmagan, o'zining yechimiga muhtoj.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 22-dekabrda PQ-449-son qarori Toshkent sh., 2022-yil 23-dekabr. Lex.uz
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. PF-5924-son. Toshkent sh., 2020-yil 24-yanvar. Lex.uz
3. Umarov D.X. «Teoriya i metodika fizicheskoy kultury, sporta». Uchebnoye posobiye. T.,-2021. 239 c
4. Goncharova O.V. «Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish». - T.: 2005 y.
5. Sh.Xankeldiyev, A.Abdullayev va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona- 2009 y.
6. Sh.Xankeldiyev, A.Abdullayev, N.Azizov, B.Haydarov, A.Xasanov Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari. Farg'ona – 2011.
7. Sh.Xankeldiyev, A.Abdullayev va boshqalar. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona – 2011.