

UDK: 378.147:796.012.1

OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI BAHOLASH VA UNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Niyozmatov Elbek Rustamaliyevich

Namangan davlat texnika universiteti

E-mail: niyozmatov.elbek7744@gmail.com

Annatsiya. Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash va uni rivojlantirishning pedagogik asoslari yoritilgan. Talabalarining jismoniy tayyorgarligini aniqlashda faqat yakuniy nazorat natijalariga tayanish yetarli emasligi, aksincha, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni kompleks baholash zarurligi asoslab berilgan. Maqolada jismoniy tayyorgarlikni baholashning diagnostik, differensial va rivojlantiruvchi yondashuvlari tahlil qilinadi. Shuningdek, oliy ta'lim sharoitida talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiluvchi pedagogik model taklif etiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, pedagogik baholash, jismoniy sifatlar, diagnostika, differensial yondashuv, monitoring.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация. В данной статье освещены педагогические основы оценки и развития уровня физической подготовленности студентов высших образовательных учреждений. Обосновано, что при определении физической подготовленности студентов недостаточно опираться только на результаты итогового контроля; напротив, необходимо комплексно оценивать такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. В статье анализируются диагностический, дифференцированный и развивающий подходы к оценке физической подготовленности. Также предлагается педагогическая модель, направленная на повышение физической подготовленности студентов в условиях высшего образования.

Ключевые слова: физическая подготовленность, педагогическая оценка, физические качества, диагностика, дифференцированный подход, мониторинг.

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS FOR ASSESSING AND DEVELOPING THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. This article examines the pedagogical foundations for assessing and developing the physical fitness level of students in higher education institutions. It is substantiated that, in determining students' physical fitness, relying solely on final assessment results is insufficient; instead, it is necessary to comprehensively evaluate physical qualities such as speed, strength, endurance, agility, and flexibility. The article analyses

diagnostic, differentiated, and developmental approaches to the assessment of physical fitness. In addition, a pedagogical model aimed at improving students' physical fitness in the context of higher education is proposed.

Keywords: *physical fitness, pedagogical assessment, physical qualities, diagnostics, differentiated approach, monitoring.*

KIRISH

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar jamiyatning intellektual, ijtimoiy va kasbiy salohiyatini belgilovchi muhim qatlam hisoblanadi. Ularning aqliy mehnati, ko'p vaqtni auditoriya va kompyuter oldida o'tkazishi, mustaqil ta'lim yuklamasining ortib borishi jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli talabalar jismoniy tayyorgarligini baholash va uni maqsadli rivojlantirish oliy ta'lim tizimida muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik inson organizmining harakat faoliyatiga tayyorlik darajasini ifodalovchi kompleks ko'rsatkichdir. U tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsiya va funksional imkoniyatlar bilan bevosita bog'liq. Talabalar jismoniy tayyorgarligini muntazam baholab borish nafaqat ularning sport natijalarini aniqlash, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish, charchashning oldini olish, o'quv-mehnat faoliyatiga moslashuvini yaxshilash va kasbiy faoliyatga jismonan tayyorlash imkonini beradi.

Amaliyotda ayrim hollarda talabalarning jismoniy tayyorgarligi faqat semestr yakunidagi nazorat me'yorlari orqali baholanadi. Bunday yondashuv talabalar jismoniy rivojlanishidagi individual farqlarni, sog'lomlashtiruvchi ehtiyojlarni, funksional imkoniyatlarni va mashg'ulot jarayonidagi o'sish dinamikasini to'liq aks ettirmaydi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlikni baholash tizimi diagnostik, rivojlantiruvchi va korreksion xarakterga ega bo'lishi zarur.

Tadqiqotning maqsadi — oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash hamda uni rivojlantirishning pedagogik asoslarini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Talabalar jismoniy tayyorgarligini baholashda qo'llaniladigan asosiy mezon va ko'rsatkichlarni aniqlash.

2. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda pedagogik yondashuvlarning mazmunini ochib berish.

3. Oliy ta'lim sharoitida jismoniy tayyorgarlikni baholash va rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik modelni ishlab chiqish.

4. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida differensial va individual yondashuvlardan foydalanishning amaliy ahamiyatini asoslash.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA USULLARI

Talabalar jismoniy tayyorgarligini baholash va rivojlantirish masalasi jismoniy tarbiya nazariyasi, sport pedagogikasi, sog'lom turmush tarzi hamda yoshlar salomatligini mustahkamlash bilan bevosita bog'liq ilmiy-amaliy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda jismoniy tayyorgarlik insonning harakat faoliyatiga tayyorlik darajasini belgilovchi kompleks ko'rsatkich sifatida talqin qilinadi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish darajasi bilan uzviy bog'liqdir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan jismoniy faollik inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning asosiy omillaridan biri sifatida baholanadi. WHO tavsiyalarida yoshlar va kattalar uchun muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi, nafas olish funksiyasi, mushak-skelet apparati, tana tarkibi hamda ruhiy-emotsional holatga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi [1]. Bull va hammualliflar tomonidan ishlab chiqilgan xalqaro tavsiyalarda ham muntazam jismoniy faollikning yetishmasligi global salomatlik muammolaridan biri sifatida qayd etiladi [2]. Ayniqsa, oliy ta'lim tizimida tahsil olayotgan talabalar orasida o'quv yuklamasining ko'pligi, kompyuter va raqamli texnologiyalardan uzoq vaqt foydalanish, mustaqil ta'lim jarayonining ortishi natijasida kamharakatlilik holati kuchayishi mumkin. ACSM tavsiyalarida jismoniy tayyorgarlikni baholashda organizmning funksional imkoniyatlari, mushak kuchi, chidamlilik, tana tarkibi va harakat faoliyati ko'rsatkichlarini kompleks tahlil qilish zarurligi ko'rsatilgan [3]. Bu yondashuv talabalarning jismoniy tayyorgarligini faqat bitta test yoki yakuniy nazorat natijasi orqali baholash yetarli emasligini tasdiqlaydi. Aksincha, jismoniy

tayyorgarlikni baholash tizimi ko'p komponentli, diagnostik va rivojlantiruvchi xarakterga ega bo'lishi kerak.

UNESCO tomonidan ilgari surilgan sifatli jismoniy tarbiya konsepsiyasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari har bir o'quvchi va talabaning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi, mashg'ulotlar orqali sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy faollik, o'z-o'zini boshqarish va ijobiy motivatsiya shakllantirilishi zarurligi ta'kidlanadi [4]. Mazkur yondashuv oliy ta'lim muassasalari uchun ham dolzarb bo'lib, jismoniy tarbiya jarayonida baholash faqat nazorat vositasi emas, balki talabaning rivojlanish dinamikasini aniqlash, unga pedagogik yordam ko'rsatish va mashg'ulot jarayonini takomillashtirish vositasi sifatida qaralishi lozimligini anglatadi.

Mahalliy adabiyotlarda ham jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya jarayonining nazariy-metodik asoslari keng yoritilgan. A. Abdullayev jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari sifatida sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiyalash funksiyalarini alohida ajratib ko'rsatadi [6; 7]. Muallifning fikricha, jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni tanlash, yuklamani me'yorlash, nazorat qilish va baholash pedagogik jarayonning ajralmas tarkibiy qismlaridir. L.P. Matveyev jismoniy tarbiya nazariyasida mashg'ulot jarayonining tizimlilik, izchillik, bosqichma-bosqichlik va moslashtirish tamoyillariga tayanishini asoslab bergan [8]. Mazkur tamoyillar talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim metodik ahamiyatga ega. Chunki talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lmaydi: ayrim talabalar sport bilan muntazam shug'ullangan, boshqalari esa jismoniy mashqlarga yetarli darajada tayyor bo'lmasligi mumkin. Shu bois mashg'ulot jarayonida yuklama hajmi va intensivligini talabalar imkoniyatiga moslashtirish pedagogik samaradorlikning muhim sharti hisoblanadi.

V.N. Platonov sport tayyorgarligi tizimida yuklama, tiklanish, nazorat va adaptatsiya jarayonlarining o'zaro bog'liqligini ta'kidlaydi [9]. Garchi ushbu yondashuv ko'proq sportchilar tayyorgarligiga qaratilgan bo'lsa-da, uning ayrim metodik jihatlari oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya jarayonida ham qo'llanishi mumkin. Bompa va Buzzichelli tomonidan ishlab chiqilgan periodizatsiya

nazariyasida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, yuklama va dam olish nisbatini to'g'ri tashkil etish, tayyorgarlik bosqichlarini aniqlash muhimligi ko'rsatilgan [10]. Sport fiziologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda jismoniy mashqlar organizmning yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va nerv tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatishi asoslab berilgan [11]. Bu esa talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda faqat sport me'yorlarini bajarishga emas, balki organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini oshirishga ham e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, chidamlilik mashqlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga, kuch mashqlari mushak apparatini rivojlantirishga, egiluvchanlik va koordinatsion mashqlar esa harakat madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Kuch tayyorgarligi va umumiy jismoniy rivojlanish bo'yicha Baechle va Earle tomonidan berilgan metodik tavsiyalarda mashqlarni tanlash, takrorlashlar soni, yuklama darajasi va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish muhimligi ta'kidlanadi [12]. Talabalar bilan ishlashda bu jihat alohida ahamiyatga ega, chunki oliy ta'lim muassasalarida sport tayyorgarligi turlicha bo'lgan kontingent ishtirok etadi. Shu sababli kuch mashqlari, yugurish yuklamalari va funksional mashqlar individual imkoniyatlarga mos holda tanlanishi lozim.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalar jismoniy tayyorgarligini baholashda uchta asosiy yondashuvni uyg'unlashtirish zarur. Birinchisi — diagnostik yondashuv bo'lib, u talabaning boshlang'ich jismoniy imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qiladi. Ikkinchisi — differensial yondashuv bo'lib, unda talabalar tayyorgarlik darajasi, jinsi, sog'liq holati va individual ehtiyojlariga ko'ra mashg'ulot mazmuni moslashtiriladi. Uchinchi — rivojlantiruvchi yondashuv bo'lib, baholash natijalari mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, talaba motivatsiyasini oshirish va jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Tadqiqot nazariy-pedagogik xarakterga ega bo'lib, unda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, umumlashtirish, taqqoslash, modellashtirish va tizimli yondashuv usullaridan foydalanildi. Talabalar jismoniy tayyorgarligini baholash uchun jismoniy sifatlarning asosiy komponentlari tanlab olindi: tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik.

1-jadval

Jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari

Jismoniy sifat	Baholash testi	Pedagogik mazmuni
Tezkorlik	30 m yoki 60 m yugurish	Harakat tezligi va start reaksiyasini baholash
Chidamlilik	1000 m yoki 12 daqiqalik yugurish testi	Yurak-qon tomir va nafas olish tizimi imkoniyatlarini aniqlash
Kuch	Tayanib qo'llarni bukib-yozish, tortilish yoki gavnani ko'tarish	Mushak kuchi va kuch chidamliligini baholash
Chaqqonlik	4×10 m mokisimon yugurish	Yo'nalishni tez o'zgartirish va koordinatsion qobiliyatni aniqlash
Egiluvchanlik	Oldinga egilish testi	Umurtqa pog'onasi va son-orqa mushaklari egiluvchanligini baholash

Baholash jarayonida talabalarni faqat "me'yorni bajardi" yoki "bajarmadi" tarzida baholash yetarli emas. Shu sababli uch bosqichli pedagogik baholash tizimi tavsiya etildi:

- past daraja — jismoniy sifatlarning rivojlanishida sustlik, mashqlarni bajarishda tez charchash va texnik xatolarning ko'pligi;
- o'rta daraja — asosiy testlarni qoniqarli bajarish, lekin ayrim jismoniy sifatlarda bo'yicha barqarorlik yetishmasligi;
- yuqori daraja — testlarni texnik jihatdan to'g'ri, barqaror va nisbatan yuqori natija bilan bajarish.

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayoni quyidagi pedagogik tamoyillar asosida tashkil etilishi lozim:

1. Individual yondashuv — talabalar jismoniy imkoniyati, sog'lig'i, jinsi, tayyorgarlik darajasi va qiziqishiga mos mashqlar tanlash.
2. Bosqichma-bosqichlik — mashg'ulot yuklamasini asta-sekin oshirish.
3. Tizimlilik — mashg'ulotlarni muntazam, reja asosida tashkil etish.

4. Sog'lomlashtiruvchi yo'nalganlik — mashqlarni salomatlikni mustahkamlashga qaratish.

5. Monitoring va korreksiya — test natijalariga ko'ra mashg'ulot mazmunini yangilab borish.

NATIJALAR

Tadqiqot natijasida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash va rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik model ishlab chiqildi. Mazkur model besh asosiy bosqichdan iborat:

1. Dastlabki diagnostika bosqichi. Bu bosqichda talabalar jismoniy tayyorgarligining boshlang'ich holati aniqlanadi. Tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik bo'yicha test natijalari olinadi. Natijalar asosida talabalar past, o'rta va yuqori tayyorgarlik guruhlariga ajratiladi.

2. Rejalashtirish bosqichi. Diagnostika natijalariga asoslanib, mashg'ulotlarning maqsadi, mazmuni, yuklama hajmi va intensivligi belgilanadi. Bu bosqichda barcha talabalar uchun bir xil mashqlarni qo'llash emas, balki ularning jismoniy imkoniyatiga mos kompleks mashqlar tanlash muhim hisoblanadi.

3. Amalga oshirish bosqichi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari umumrivojlantiruvchi, maxsus-rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi mashqlar asosida tashkil etiladi. Mashg'ulotlar tarkibiga yurish, yugurish, sakrash, tana vazni bilan bajariladigan kuch mashqlari, koordinatsion mashqlar, cho'zilish mashqlari va harakatli o'yinlar kiritiladi.

4. Monitoring bosqichi. Talabalarning natijalari ma'lum vaqt oralig'ida qayta baholanadi. Monitoring orqali qaysi jismoniy sifatlarda o'sish borligi, qaysi ko'rsatkichlar sust rivojlanayotgani aniqlanadi. Bu jarayon o'qituvchiga mashg'ulot yuklamasini pedagogik jihatdan boshqarish imkonini beradi.

5. Korreksion bosqich. Test natijalariga ko'ra mashg'ulotlar mazmuni qayta ko'rib chiqiladi. Masalan, chidamlilik ko'rsatkichi past bo'lgan talabalar uchun aerob mashqlar, kuch ko'rsatkichi past bo'lganlar uchun tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, egiluvchanligi sust bo'lgan talabalar uchun stretching mashqlari ko'paytiriladi.

2-jadval

Taklif etilgan pedagogik model

Bosqich	Mazmuni	Kutiladigan pedagogik natija
Dastlabki diagnostika	Testlar orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash	Talabaning boshlang'ich imkoniyatlari belgilanadi
Rejalashtirish	Mashg'ulot maqsadi, vositalari va yuklamasini tanlash	Individual va differensial yondashuv ta'minlanadi
Amalga oshirish	Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash	Harakat faolligi va jismoniy sifatlarni rivojlanadi
Monitoring	Oraliq nazorat va dinamik tahlil	O'sish sur'ati va muammoli jihatlar aniqlanadi
Korreksiya	Mashg'ulot mazmunini natijalarga ko'ra moslashtirish	Mashg'ulot samaradorligi oshadi

Natijalar shuni ko'rsatadiki, talabalar jismoniy tayyorgarligini baholash jarayoni faqat nazorat vazifasini emas, balki rivojlantiruvchi vazifani ham bajarishi kerak. Baholash natijalari o'qituvchi uchun pedagogik axborot manbai, talaba uchun esa o'z jismoniy imkoniyatlarini anglash va takomillashtirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

MUHOKAMA

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi baholash tizimining qanday tashkil etilganiga bevosita bog'liq. Agar baholash faqat yakuniy me'yorlarni topshirishga qaratilsa, talabaning individual rivojlanish dinamikasi e'tibordan chetda qoladi. Bunday holatda jismoniy tarbiya mashg'uloti nazoratga yo'naltirilgan faoliyatga aylanib qoladi. Aksincha, diagnostik va rivojlantiruvchi baholash tizimi talabaning imkoniyatini aniqlash, unga mos mashqlarni tanlash va mashg'ulot jarayonini boshqarish imkonini beradi.

Talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda differensial yondashuv muhim ahamiyatga ega. Chunki oliy ta'lim muassasasiga kelgan talabalar turli jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport tajribasi, sog'liq holati va motivatsiyaga ega

bo'ladi. Bir xil yuklamani barcha talabalar uchun qo'llash ayrim talabalar uchun yetarli bo'lmasligi, boshqalar uchun esa ortiqcha bo'lishi mumkin. Shu sababli mashg'ulot jarayonida yuklama hajmi, intensivligi va mashqlar murakkabligi talabalarning individual imkoniyatlariga moslashtirilishi lozim.

Pedagogik nuqtayi nazardan baholash tizimi talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmasini ham shakllantirishi kerak. Talaba o'z yurak urishi, charchash darajasi, mashq bajarish sifati, tiklanish holati va natijalar dinamikasini anglay olishi jismoniy tarbiya jarayonining ongli va faol ishtirokchisiga aylanishiga yordam beradi. Bu esa sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Talabalar jismoniy tayyorgarligini baholashda quyidagi pedagogik shartlarga amal qilish maqsadga muvofiq:

- testlarni bir xil sharoitda o'tkazish;
- mashqlarni bajarish texnikasini oldindan tushuntirish;
- talabalarni sog'liq holatiga ko'ra nazorat qilish;
- natijalarni individual rivojlanish dinamikasi bilan solishtirish;
- baholash natijalarini talaba motivatsiyasini pasaytiruvchi emas, balki rag'batlantiruvchi vosita sifatida qo'llash.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni baholashda gender xususiyatlari, sport tajribasi va sog'liq holatini hisobga olish zarur. Masalan, kuch va chidamlilik testlarida talabalar imkoniyatini mutlaq natijalar bilan emas, balki yosh, jins va individual o'sish dinamikasi bilan baholash ancha adolatli pedagogik yondashuv hisoblanadi.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalarida talabalar jismoniy tayyorgarligini baholash quyidagi uch vazifani bajarishi kerak: birinchidan, diagnostik vazifa — jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlash; ikkinchidan, rivojlantiruvchi vazifa — mashg'ulot mazmunini belgilash; uchinchidan, motivatsion vazifa — talabani o'z ustida ishlashga undash.

XULOSA

Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash va rivojlantirish jismoniy tarbiya jarayonining muhim pedagogik tarkibiy qismi

hisoblanadi. Baholash tizimi faqat yakuniy nazorat shaklida emas, balki diagnostik, rivojlantiruvchi va korreksion mexanizm sifatida tashkil etilishi lozim.

Talabalar jismoniy tayyorgarligini baholashda tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni kompleks aniqlash maqsadga muvofiqdir. Bunda test natijalarini individual rivojlanish dinamikasi bilan bog'lab tahlil qilish pedagogik jihatdan samarali hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
2. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., Borodulin K., Buman M.P., Cardon G. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 2020.
3. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
4. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO Publishing, 2015.
5. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. O'RQ-1123-son, 24.03.2026.
6. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. I-jild. Toshkent: Navro'z, 2017.
7. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. II-jild. Toshkent: Navro'z, 2017.
8. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Moskva: Fizkultura i sport, 1991.
9. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
10. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.
11. Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.
12. Baechle T.R., Earle R.W. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Champaign: Human Kinetics, 2016.