

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:
O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION
SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PRESCHOOL AND SCHOOL EDUCATION
OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2023

3-son
(May-Iyun)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'ZMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT

	TAHRIRIYAT	
	4	Yangilangan konstitutsiya – chinakam xalq konstitutsiyasi – O'zbekiston – huquqiy, ijtimoiy va dunyoviy davlat
	TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI	
Z. Yulchiyeva	6	Yangi o'zbekiston demokratik o'zgarishlar jarayonida “kasbiy psixologiya” fanining o'rnini
R. Shermuxamedov	9	Oliy ta'lim tizimida tarbiyaviy ishlarni tashkil etishning pedagogik zarurati
M. Sayidova	13	Talabalarda ijodiy va kreativ qobiliyatni shakllantirish masalalari
N. Berdikulova	17	Ta'limni tashkil etish jarayonida innovatsiya va integratsiya muammolari
I. Suyunov	20	Multimedia audio va video ko'rinishidagi axborotlar bilan ishlash ko'nikmalari
F.A. Berdibekova	25	Akmeologik yondashuv asosida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlashning nazariy-metodologik asoslari
M. Yakubova	29	Umumta'lim maktab o'quvchilarida kreativlik kompetensiyalarni shakllantirish
N. Nosirov	32	Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchisining metodik kompetentligini takomillashtirish usullari
F. Pustamov	36	O'zbek adabiyotining ingliz tilidagi tarjimalari
	TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI	
F. To'rabekov	40	Bo'lajak texnologiya o'qituvchisini axborot ta'lim muhitida kasbiy faoliyatga tayyorlash modullari
Mukhtoriy Mohrui Sodirzoda	45	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ilmiy dunyoqarashini shakllantirishda tildagi iboralarning o'rnini
M. Abdullaeva	48	Ta'lim metodlaridan samarali foydalanish natijasida ta'lim sifatini oshirish
M. Baymetov	51	Oliy ta'lim muassasalarida o'quv amaliyotining ta'lim jarayonidagi o'rnini
D.B. Jabborova	54	Kimyo fanida “genetik bog'liqlik” tushunchasini shakllantirish
B. Qosimov, G. Choriyeva	58	Birinchi sinfda matematikadan sodda masalalar va ularni yechishga o'rgatish metodikasi
N. Mamaraximova	64	Boshlang'ich sinf o'quvchilari ijodiy tafakkurini shakllantirish mazmuni
	ZAMONAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI	
Sh. Bekchonova	69	Kiberpedagogikada nazariya va amaliyot
Z. Ismatova, M. Aslonova	74	Boshlang'ich sinf tabiiy fanlar darslarini o'qitishda vizual ta'lim usullaridan foydalanish
D. Farsaxonova, M. Danaeva	78	Boshlang'ich sinflarda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalasi
	MILLIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI	

	K. Pardayeva	83	O'quv jarayonida abdulla avloniyning ta'lim-tarbiyaga oid qarashlaridan foydalanishning interfaol metodlari
	N. Bababekova	86	Milliy-ma'naviy qadriyatlarni o'rganishning ijtimoiy asoslari va yo'nalishlari
TA'LIMDA MENEJMENT			
	E. Xudoyberdiyev	89	Maktab ta'limi sifatini oshirishda boshqaruv strategiyasining ahamiyati
	T. Kalmuratov	94	Boshqaruv funksiyalari asosida davlat-xususiy sheriklik asosidagi nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyatini boshqarish mexanizmi
JISMONIY TARBIYA VA SPORT			
	O. Odilov	99	Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida tashkilotchilik kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik sharoitlari
	A. Sultonov, M. Choriyeva	103	Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari
MUSIQA VA SAN'AT TA'LIMI			
	U.Q. Shoymurotov	107	Tasviriy san'at va adabiyotning aloqadorlik ta'lim qonuniyatlarining amaliyotidagi holati
	H. Mizamova	111	Musiqa metodikasini takomillashtirish pedagogik tamoyillar tizimida
MAKTABGACHA TA'LIM			
	A. Yusupbayeva	114	Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya darsiga tayyorlash
	N. Mo'minova, M. Abdulazizova	119	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy harakat mashqlari
ILM, MA'RIFAT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR			
	R. Isroilova	123	Raqamli ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini takomillashtirish (Dolzarb metodik muammo sifatida)
XALQ PEDAGOGIKASI			
	S. Muxammadiyeva	127	Ahmad yassaviyning asarlari orqali e'tiqod tarbiyasini talabalar ongiga singdirish
ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ			
	И.И. Ганчеренок, Р.Г. Муллахметов, Н.М. Жабборов, Д.А. Конопацкий, С.С. Карпович, Юрик И.В	132	Когда дополнительное образование становится основным: совместные образовательные программы и компетентностно-кластерно-фрактальный подход
	М. Матназарова	137	Понятие интеллектуальная мобильность современной студенческой молодежи и его сущность в педагогической науке
	Н. Алимова	141	Проблемы формирования интереса к физической культуре в подростковом возрасте

Alisher SULTONOV,

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, "Jismoniy madaniyat metodikasi"
kafedrası o'qituvchisi

Mohira CHORIYEVA,

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, "Jismoniy madaniyat"
yo'nalishi talabasi

BELBOG'LI KURASH QOIDALARINING XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Belbog'li kurashda raqibga nisbatan oyoqlar bilan harakatlanish man etiladi: chalish, oyoqni bosish, ilib olish, tizzaga bukish, oyoqlarni ushlab olish va hokazo. Ushbu maqolada kurash tushish qoidalari, harakatlar tartibi, ya'ni raqib belbog'idan qo'lni uzish, raqibni ko'tarmasdan yiqitish, beldan yiqitish va gilamdan tashqariga yiqitishlar ham mumkin emasligi va qoidaga ko'ra, raqibni belbog'idan ushlab an'anaviy usulda bo'lishi to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar. Belbog'li kurash, raqib, gilam, hakam, mashq, yakka, kuch, chalish, pahlavon.

В борьбе по поясу запрещается движение ногами по отношению к сопернику: удары, отжимание ног, вис, сгибание коленей, захват ног и т.п. Кроме того, нельзя брать руку с пояса соперника, сбить соперника с ног, не поднимая его, сбить с пояса и выбить с ковра. Как правило, соперника принято хватать за талию.

Ключевые слова. Борьба по поясу, соперник, ковер, судья, упражнение, одиночка, сила, игра, борец.

In belt wrestling, it is forbidden to move with the legs in relation to the opponent: hitting, pressing the leg, hanging, bending the knees, grabbing the legs, etc. In addition, it is not possible to remove the hand from the opponent's belt, knock down the opponent without lifting him, knock him down from the waist and knock him out of the mat. As a rule, it is customary to grab the opponent by the waist.

Key words. Belt wrestling, opponent, carpet, referee, exercise, single, power, play, wrestler.

Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari. Belbog'li kurashda raqibni ushlab olganda, ko'targanda oldinga, orqaga yoki yonga harakatlanish mumkin. Uni yerdan ko'targan zahoti tezkor aylantirish, orqa-oldi, yon tomonlarga tashlash kerak. Yerdan ko'tarishda chapga yoki o'ngga tez o'girilish shart va bunda raqibni yon tomonga yoki kurakka tashlanadi. Belbog'li kurashda raqibga nisbatan oyoqlar bilan harakatlanish man etiladi: chalish, oyoqni bosish, ilib olish, tizzaga bukish, oyoqlarni ushlab olish va hokazo. Undan tashqari, raqib belbog'idan qo'lni uzish, raqibni ko'tarmasdan yiqitish, beldan yiqitish va gilamdan tashqariga yiqitishlar ham mumkin emas. Qoidaga ko'ra, raqibni belbog'idan ushlab an'anaviy usulda bo'ladi. Kurashchilar gilamning markaziga turishadi, har biri o'ziga qulay bo'lgan vaziyatda turadi, keyin har ikkalasi ham raqibining chap tomoni orqasiga o'ng qo'llarini olib borib belbog'dan ushlab olishadi. So'ngra xuddi shunday qilib, chap qo'lda belbog'ni ushlab olishadi. Hakam ikkala kurashchini ham bellashuvga tayyor yoki tayyormasligini so'raydi va bellashuvni hushtak chalgan holda boshlaydi. Belbog'dan ushlab olish shart hisoblanib, uni olishuv vaqtida qo'yib yuborish, raqib oyog'ini gilamdan ko'tarmaguncha oyoqlar bilan harakatlanish mumkin emas. Belbog'li kurash qoidalariga ko'ra, kurash texni-

kasining bir qancha usullari mavjud. Eng ko'p foydalanadiganlari — ko'tarib oldinga tashlash, aylantirish, o'ng va chap tomonga tashlash, ilma, raqibni tezkor harakat bilan gilamdan ko'tarib yon tomonga tashlash, yarim egilma va egilma holatda yonga tashlash. E'tiboringizga kurashda qo'llaniladigan usullarni o'zlashtirish uchun mashqlar tizimini havola etamiz. Mashqlar yakka tartibda bajariladigan, juftlikda, qo'g'irchoqda, trenajorda chorak kuch bilan, yarim kuch bilan, to'la kuch bilan bajariladigan, raqib usullaridan himoyalaniş mashqlaridan iborat. Usullardan himoyalanişni mashqlarda o'rganib olishdan avval „soya bilan kurashish“ ko'rinishidagi usullarni mashq qilib olish lozim. Masalan, „Soya bilan kurashish“ usullarini aloqasiz ifodalash kerak: oldinga, orqaga, chapga, o'ngga qadam tashlashlar bilan. Qadamlarni turli kenglikda, tezligi va maromini o'lchab tashlash lozim (1 daqiqa). Holatni (baland, o'rta, past) o'zgartirib, aldanchi harakatlar va ushlab olishlarni ko'rsatgan holda turli tomonlarga harakatlanish kerak (2 daqiqa). Va ushlab olish, aldash, muvozanatdan chiqarish, oyoqlar bilan harakatlanish, tashlash, usullardan himoyalaniş kabilarni ifodalagan holda harakatlanish, shuningdek, kiyimdan ushlagan holda muvozanatdan chiqarish, chalish yoki tashlashni (raqibga jarohat yetkazmagan holda) ifodalab harakatlanishlar mavjud. „Soya bilan kurashish“da xohlagan usulni qo'llash mumkin. Orqa oyoqdan chalish usulini yaxshilab o'rganib olish uchun quyidagi mashqlarni taklif etamiz:

1. Qatnashchilar o'ng oyoq holatida turishadi. Sherigining kiyimidan ushlagan holda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, ikki qo'lning tezkor harakati bilan uni chapga, orqaga tortish lozim. Chapga o'girilgan holda o'ng oyoqni sherigining ikkala oyog'i oldiga bir qadam qo'yish. Qo'llarning faol harakati, o'ng oyoqning itarilishi va gavdaning chapga-oldinga harakati orqali raqib gilamga yiqitiladi.

2. Raqib qarshilik ko'rsatadi (xuddi oldingi vazifa). Mashqlarni ketma-ketlik bilan bajarish talab etiladi.

3. Raqib yaqin kelganda orqa oyoqni chalish, o'rtacha tezlikda orqa va oldinga harakatlanish.

4. Mashqni yarim kuch qarshiligida bajarish va xavfsizlikni ham unutmaslik kerak.

5. Mashqni boshqa sherik bilan bajarish. Keyinchalik oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yonga qadam tashlab, qo'llar harakati bilan raqibni qulay holatda ushlab olib, uni chalish mashqini bajarish mumkin.

Quyida sizlarga tezlik, abjirlik, harakatlaringizning uyg'unligini yaxshilash uchun yakkakurash elementlari bo'lgan maxsus mashqlarni havola etamiz: 1. Ikki oyoqda, bir oyoqda va tizzada turgan holda yoki gimnastik skameykada turgan holda kaftlarni raqib kaftlariga qo'yib, uni muvozanatdan chiqarish. 2. Bir yoki ikki oyoqda turib, raqibni chiziq tashqarisiga tortish (chiqarib yuborish). 3. Chap oyoqni oldinga qo'ygan holda turib, raqibning yelkasidan ushlab olishga urinib ko'rish. Chap tizzada turgan holda o'ng qo'l barmoqlarini birlashtirib (bosh barmoq tepaga qarashi kerak), raqibni ushlab olishga harakat qilish. 4. Chalg'itishni ifodalab, tezkor qo'l harakati bilan raqib chap kaftini, sonini, tirsagini, boshini, kuragini, tizzasini urib qo'yish. 5. Raqib qo'lini yonga itarish yoki pastga tushirish. 6. Qo'lning chalg'itma harakatlari orqali raqibni orqaga o'girib, gavdasidan ushlab (siqish) yoki oldidan bir qo'lga gavdasini ushlab. 7. Raqibdan 1 qadam masofada orqasi bilan turgan holda qo'llarni yonga qo'yish. Raqib beldan ushlab olishga harakat qilganda qo'llarni tezda pastga tushirish. 8. Raqibni gavda va qo'l bilan aylanadan siqib chiqarish. Bir yoki ikki oyoqda sakrab turgan holda raqibni (kaftni kaftga qo'yib) itarib chiqarish. 9. Ishora berilgandan keyin raqibning qo'lidan to'pni bir yoki ikki qo'lga olib qo'yish. Bu mashqni gimnastik tayoqcha bilan ham ba-

jarish mumkin. Yerdagi to'pdan 1- 2 metr masofada turgan yoki o'tirgan holda ishora berilishi bilan birinchi bo'lib uni olib qo'yish. 10. Diametri 1,5 metrli aylanada chalg'ituvchi harakatlarni bajarish. Asosiy vazifa — qulay vaziyatni tanlab, raqibning qo'lidan, belbog'idan ushlab olib o'ziga tortish. 11. Yon tomon bilan o'tirgan holda qo'llar tizzada turadi. Ishora berilishi bilan raqibning bel tomonidan ushlab olish (raqib yonga chap berib qolishi kerak). 12. Bir-biriga orqasi bilan o'tirgan holda qo'llarni tizzaga qo'yib, ishoraga binoan o'girilib, raqibni o'ng qo'l bilan bo'ynidan (boshning orqasidan) ushlab olish. Chap qo'lida himoyalani lozim. 13. Bir-biriga yaqin yotgan holda (boshni bir tomonga qaratib) ishora berilishi bilan bir kishi turadi, ikkinchisi esa uni ushlab qolishga urinadi. 14. Yotgan holda ishora berilishi bilan tezda turib, raqibning belidan orqadan yoki oldindan ushlab olish.

Butun jahon nigohiga tushib, dovrug' va shuhrat qozonayotgan, millionlarni o'ziga mahliyo etgan kurash ham jahonning yuksak ma'naviy qadriyatlaridan biri sifatida o'zining chuqur tarixiy ildizlariga egadir. IV asrda O'rta Osiyoda yashagan xalqlar doirasida chaqqon akrobatdorbozlar mashhur bo'lgan. Epchil, jismoniy jihatdan juda chiniqqan dorbozlar Yunoniston, Vizantiya va Eron kabi mamlakatlarga borib, o'zlarining ajoyib va xatarli o'yinlarini qiziqchi va masxarabozlarning o'tkir satira va kulgu bilan boyitilgan turli sirk sahnalari, o'qdek uchadigan muallaqchilar va kishi aqli bovar qilmaydigan pahlavonlarning o'yinlari, yog'och oyoqlarning jo'shqin raqslar va ot o'yinlarni chuqur ma'noli so'zlari va baytlarini sozandalarning bu o'yinlarga moslangan mashqlarini ko'z-ko'z qilganlar. Shunday ashyolardan biri silindr shaklidagi sopol idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy O'zbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o'z raqibini oyog'idan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qo'llarini ko'tarib kurashga shaylanayotgani holda o'z ifodasini topgan. Samarqand yaqinidagi Chelak qishlog'idan topilgan ashyolar o'tmishdan sado beradi. Ushbu idishlar orasida kumush bastali qadoqcha, ayniqsa, e'tiborni tortadi. Uning dastasi sirtida ikki polvonning huddi O'zbek Kurashi usulida olishayotgani ifodalangan. Mazkur topilma ilk o'rta asrlar davriga oiddir. Etnograflarning tadqiqotlariga ko'ra, eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham kurash haqida lavhalar keltirilgan. Ularning mazmuniga diqqat bilan qarasangiz, matriarxat davriga tegishli ekanligini bilasiz. Bundan kelib chiqadiki, O'zbek kurashining tarixi 5 ming yil oldingi moziyga borib taqaladi.

O'zbek xalqida Kurash an'anasining uch turi mavjud bo'lib, uning eng dastlabkisi jismoniy mashq sifatida – ekzogam nikoh marosimi bilan bog'liq holda yuzaga kelgan. Nikoh marosimida bo'lajak kelin-kuyovning kurash tushishini o'sha davrdagi hukmron ayollar uyushtirgan. Tarixshunos, qadimshunos, elshunos va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar Kurashning yoshi kamida 2,5 - 3 ming yildan ziyodligini isbotlaydi. Surxon, Zarafshon vohalari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalari, qoyalarga bitiigan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shohidlik beradi. «Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan 6 ta topilma-ashyoviy dalil mavjud. Chunonchi, Panjikentdan topilgan kurashayotgan ikki pahlavonning devoriy rasmi Sug'diyona davlatchiligiga, ya'ni o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi. O'zbekiston hududida kurash milodiy IX-X asrlarda keng rivoj topgan bo'lib, xalq sayillarida musobaqa o'tkazish an'anaviy tus olgan. Mahalliy aholi turli marosimlarni nishonlashda, ayniqsa, Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan», deb yozadi S.P. Tolstov. Bu bayramlarning

dastlabki uch kunida yurt keksalari, ulug'lari rahbarligida kurash tomoshalari uyushtirilgan sayilgohlar odamlar bilan to'lib toshgan. Shu munosabat bilan mahbuslar ozod qilingan ayibdorning gunohidan o'tilgan. Muhimki, o'tkazilgan kurashlar yosh avlod namoyandalari uchun har tomonlama chinakam chiniqish maktabini o'tagan. O'zbek halq ijodi namunalari bo'lmish "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Avazxon", "Rustam", "To'lg'anoy", "Kuntug'mish" kabi dostonlarda ham pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va donolar ulug'langan. X asrda yashab o'tgan arab geografi va sayyohi Muqaddasiy asarlarida ham Movarounnahirning Samarqand, Buxoro, Balx, singari yirik shaharlarida tez-tez kurash olishuvlari o'tkazilgani ta'kidlanadi. Benazir alloma Abu Ali ibn Sino (980-1037) ham "Tib qonunlari" kitobida kurash insonning ruhiy va jismoniy holatda alohida ahamiyat kasb etishiga urg'u bergani bejis emas. Buyuk tabibning ta'kidicha, badan tarbiya bilan muntazam shug'ullanuvchi kishilar kasallikning davosiga muhtoj bo'lmaydi. Sharq adabiyoti durdonalari hisoblamish "Shohnoma", "Qobusnoma", "Zafarnoma", "Boburnoma", singari asarlarda ham polvonlarning siyrati va qiyofasiga oid yorqin chizgilar, ularning ma'naviy olamini serjilo rangli tasvirlari aks etgan. Alisher Navoiy hazratlari ham kurashni, uning dovrug'ini yetti iqlimga taratgan polvonlar baxsidan huzurlangan. Shu bois, ko'plab asarlarda pahlavonlar hayoti va faoliyatiga oid ajoyib-g'aroyib voqealar, lavhalarini yozib qoldirgan. Kurash tushishni kanda qilmagan buyuk polvon va bahodir Pahlavon Muhammad o'z davrining tengsiz polvonzodasi bo'lgan. Shuningdek, u she'riyatni nozik tushunganidan o'sha davr shoirlari o'z yangi asarlarini avvalo ul zodga ko'rsatib, maslahat olishgan ekanlar. Kurashni to'liq o'rganishni istagan har bir yigit yoki qiz uning tarixini yaxshilab o'rganishi, qonun-qoidalariga, etikasi va axloq-odob tamoyillariga rioya qilmoqlari zarur. U o'z xatti-harakatlari va axloqi bilan hech qachon o'z vatanining va albatta kurashning obro'sini to'kmasliklari kerak hamda hayotining oxirgi daqiqasigacha xalqiga, yurtiga, har qanday holatda ham kurashga sodiq qolishi kerak. Shu bilan bir qatorda, kurashchilar mashg'ulot vaqtida yoki olishuv paytlarida ortiqcha gapirmasliklari (agar bunga zaruriyat bo'lmasa), diqqatlarini bir joyga to'plab, boshqa narsalarga qaralmasliklari, bir-birlariga shikast yetkazmasliklari, biror usulni o'rganish uchun yig'ilayotgan vaqtlarida ham bir-birovlarini kurash yaktaklarida biror kamchilik bo'lsa darrov sheriklariga bildirishlari zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. K. Yusupov, G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot. – T., 2005 y.
2. Kurash A. Atayev. – T.: O'qituvchi, 1987 y.
3. Belbog'li Turkiston kurashi. N.X. Azizov. –T.: O'qituvchi, 1998 y.
4. Dzyudo kurashi. A.A. Abdusattorov, A.A. Istomin. –T.: Ibn Sino, 1993 y.
5. Юнусова Ю.М. Основ методика физической культуры. – Т., 2005 г.
6. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. – T.: "Abu Ali ibn Sino" 2002 y.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. – T., 2001 y.
8. Azizov N.X. Belbog'li Turkiston kurashi. – T.: O'qituvchi, 1998 y.
9. Atoev A. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubi. – T.: O'qituvchi, 2005 y.
10. K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. – T., 2005 y.
11. R.S. Salomov. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat institute/ – T., 2005 y. – 238 b.