

SPORT GIMNASTIKASIDA MASHG‘ULOT SAMARADORLIGI

Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich

*Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o‘qituvchisi*Email: hikmatullosayfiyev@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport gimnastikasida mashg‘ulot samaradorligini oshirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilingan. Sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy, texnik, psixologik va funksional tayyorgarlikning o‘rni yoritilgan. Mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, tiklanish jarayonlarini tashkil etish, innovatsion texnologiyalar va zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanishning ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari sport gimnastikasida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning texnik mahorati, maxsus jismoniy tayyorgarligi va musobaqa natijalarining oshishiga xizmat qilishini ko‘rsatdi.*

Kalit so‘zlar: *Sport gimnastikasi, mashg‘ulot samaradorligi, texnik tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyatlar, mashg‘ulot yuklamasi, tiklanish jarayoni, sport mahorati, innovatsion texnologiyalar, pedagogik nazorat, musobaqa faoliyati, sportchi tayyorgarligi.*

KIRISH

Sport gimnastikasi zamonaviy sport turlari orasida murakkab texnik elementlar, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va harakatlarni aniq boshqarishni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turi sportchilarning kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘lib, jismoniy tarbiya va sport tizimida muhim o‘rin egallaydi. Shu sababli sport gimnastikasida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish hamda uning samaradorligini oshirish masalasi sport pedagogikasi va sport nazariyasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda xalqaro sport maydonlarida raqobatning kuchayishi sportchilarni tayyorlash tizimiga yangi talablarni qo‘ymoqda. Yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy imkoniyatlariga, balki mashg‘ulot jarayonining ilmiy asoslangan holda rejalashtirilishi va boshqarilishiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, sport gimnastikasida texnik elementlarning murakkablashib borishi mashg‘ulot jarayonida samarali metod va vositalardan foydalanishni talab etadi. Mashg‘ulotlarning samaradorligi sportchining texnik mahorati, maxsus jismoniy tayyorgarligi, funksional holati va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish orqali ta‘minlanadi.

Sport gimnastikasida mashg‘ulot samaradorligi ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lib, ular orasida yuklamalarni to‘g‘ri me‘yorlashtirish, mashg‘ulot vositalarini oqilona

tanlash, texnik harakatlarni takomillashtirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish alohida ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, mashg'ulot jarayonini zamonaviy pedagogik va sport texnologiyalari asosida tashkil etish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda musobaqa natijalarining sezilarli yaxshilanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini oshirishda innovatsion yondashuvlar, raqamli monitoring vositalari va biomekanik tahlil usullaridan foydalanish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu vositalar yordamida sportchilarning harakat faoliyatini chuqur tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash va mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish imkoniyati yaratiladi. Natijada mashg'ulot jarayonining sifati va samaradorligi ortib, sportchilarning yuqori natijalarga erishish imkoniyatlari kengayadi.

Mazkur maqolada sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini oshirishning nazariy asoslari, unga ta'sir etuvchi omillar hamda zamonaviy mashg'ulot texnologiyalarining ahamiyati ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Sport gimnastikasida yuqori natijalarga erishish mashg'ulot jarayonining to'g'ri tashkil etilishiga bevosita bog'liqdir. Mashg'ulot samaradorligi sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi. Shu sababli zamonaviy sport gimnastikasida mashg'ulotlarni rejalashtirish va boshqarish ilmiy asoslangan yondashuvlar asosida amalga oshirilishi zarur.

Sport gimnastikasi mashg'ulotlarining asosiy vazifalaridan biri sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hisoblanadi. Mazkur sport turida kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlar ustuvor ahamiyatga ega. Ayniqsa, turnik, brus, tayanch sakrash va erkin mashqlar dasturlarini muvaffaqiyatli bajarish uchun sportchi yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi talab etiladi. Shu bois mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatini ta'minlash muhim vazifa hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlik sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Zamonaviy gimnastikada murakkab elementlar va ularning kombinatsiyalarini bajarish sportchilardan yuqori texnik mahoratni talab qiladi. Texnik elementlarni o'zlashtirish bosqichma-bosqich amalga oshirilib, dastlab harakat strukturasi shakllantiriladi, keyinchalik esa uning aniqligi va barqarorligi takomillashtiriladi. Texnik tayyorgarlik jarayonida takroriy mashq qilish, videokuzatuv, biomekanik tahlil va individual yondashuvlardan foydalanish samarali natijalar beradi.

Mashg'ulot samaradorligini oshirishda yuklamalarni ilmiy asosda boshqarish alohida ahamiyatga ega. Haddan tashqari yuklama sportchining funksional holatini pasaytirishi, ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Aksincha, yetarli darajada bo'lmagan yuklama sport natijalarining o'sishini sekinlashtiradi. Shu

sababli mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, organizmning funksional imkoniyatlari va musobaqa taqvimini hisobga olinishi lozim.

Sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligiga psixologik tayyorgarlik ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa faoliyati davomida sportchilar kuchli ruhiy zo'riqishlarga duch keladilar. Ayniqsa, murakkab elementlarni bajarishda o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik va diqqatni jamlay olish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Shu bois mashg'ulot jarayonida psixologik tayyorgarlik vositalaridan foydalanish sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda sport gimnastikasida innovatsion texnologiyalarni qo'llash mashg'ulotlar samaradorligini oshirishning muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi. Videoanaliz, harakatlarni raqamli monitoring qilish, biomekanik dasturlar va funksional diagnostika vositalari sportchilarning texnik harakatlarini chuqur tahlil qilish imkonini bermoqda. Ushbu texnologiyalar yordamida murabbiylar sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish imkoniyatiga ega bo'lmoqdalar.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot jarayonida zamonaviy metod va vositalardan foydalanish sportchilarning texnik mahorati, maxsus jismoniy tayyorgarligi va musobaqa natijalarining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keladi. Shu sababli sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini oshirish masalasi sportchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim. Mashg'ulot samaradorligini ta'minlashda tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Sport gimnastikasida yuqori intensivlikdagi mashqlar sportchi organizmiga katta yuklama beradi. Shu sababli mashg'ulot va dam olish jarayonlarining oqilona almashinuvini ta'minlash sportchining funksional holatini saqlash hamda keyingi yuklamalarga tayyorligini oshirishga yordam beradi. Tiklanish vositalari sifatida faol dam olish, massaj, suv muolajalari, cho'zilish mashqlari va ratsional ovqatlanishdan foydalanish tavsiya etiladi. To'g'ri tashkil etilgan tiklanish jarayoni sport natijalarining barqaror o'sishiga xizmat qiladi.

Sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini oshirishda individuallashtirish tamoyili ham alohida o'rin tutadi. Har bir sportchi o'zining morfologik, funksional va psixologik xususiyatlariga ega bo'lganligi sababli mashg'ulot yuklamalari ham individual tarzda rejalashtirilishi lozim. Ayniqsa, yosh gimnastlarni tayyorlash jarayonida biologik rivojlanish darajasi, harakat qobiliyatlari va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini hisobga olish yuqori samaradorlikka erishish imkonini beradi. Individual yondashuv sportchining salohiyatini to'liq namoyon etish va uning sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qiladi.

Musobaqa faoliyati bilan mashg'ulot jarayonining uzviy bog'liqligi ham samaradorlikni belgilovchi muhim omillardan biridir. Mashg'ulotlarda musobaqa sharoitiga yaqin vaziyatlarni yaratish, nazorat chiqishlarini tashkil etish va musobaqa

elementlarini muntazam takrorlash sportchilarning musobaqa faoliyatiga moslashuvini kuchaytiradi. Natijada sportchi mas'uliyatli startlar vaqtida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etish imkoniga ega bo'ladi.

Sport gimnastikasida murabbiyning kasbiy mahorati mashg'ulot samaradorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Murabbiy sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligini nazorat qiladi, yuklamalarni rejalashtiradi, mashqlarni tanlaydi hamda sportchining psixologik holatini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy murabbiy sport nazariyasi, pedagogika, psixologiya va sport tibbiyoti bo'yicha chuqur bilimlarga ega bo'lishi zarur. Aynan murabbiyning ilmiy asoslangan yondashuvi mashg'ulot samaradorligini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini baholash uchun muntazam pedagogik nazoratni amalga oshirish zarur. Nazorat testlari, funksional ko'rsatkichlar, texnik tayyorgarlik darajasi va musobaqa natijalarini tahlil qilish orqali sportchining rivojlanish dinamikasi aniqlanadi. Olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot dasturiga zarur o'zgartirishlar kiritiladi va tayyorgarlik jarayoni yanada takomillashtiriladi. Bu esa sport natijalarining izchil o'sishini ta'minlaydi. Demak, sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligi jismoniy, texnik, psixologik va tashkiliy omillarning o'zaro uyg'unligi asosida shakllanadi. Zamonaviy ilmiy yondashuvlar, innovatsion texnologiyalar, individual rejalashtirish va samarali pedagogik nazoratni qo'llash orqali sportchilar tayyorgarligining sifatini oshirish hamda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam zamin yaratiladi. Keyingi qismda ushbu tahlillar asosida ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalar keltiriladi.

Sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun tayyorgarlik jarayonining barcha tarkibiy qismlarini o'zaro uyg'un holda tashkil etish talab etiladi. Bunda jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, funksional holat, psixologik tayyorgarlik va tiklanish jarayonlari yagona tizim sifatida qaralishi lozim. Mazkur komponentlarning birortasiga yetarlicha e'tibor qaratilmasligi sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli zamonaviy sport gimnastikasida kompleks yondashuv tayyorgarlik jarayonining asosiy tamoyillaridan biri hisoblanadi. Yosh gimnastlarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot samaradorligini ta'minlash uchun bosqichma-bosqich rivojlantirish tamoyiliga amal qilish muhimdir. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor umumiy jismoniy tayyorgarlik va harakat ko'nikmalarini shakllantirishga qaratiladi. Keyingi bosqichlarda esa maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik elementlarni mukammallashtirish ustuvor vazifaga aylanadi. Bunday izchillik sportchilarning organizmiga ortiqcha yuklama tushishining oldini oladi va uzoq muddatli sport mahoratini shakllantirish imkonini beradi. Sport gimnastikasida texnik elementlarni mukammal bajarish ko'p jihatdan koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Koordinatsiya

sportchining murakkab harakatlarni aniq va tejamkor bajarishiga yordam beradi. Shu sababli mashg'ulotlar tarkibiga muvozanatni saqlash, fazoviy mo'ljal olish, ritmni his qilish va harakatlarni boshqarishga qaratilgan maxsus mashqlarni kiritish maqsadga muvofiqdir. Mazkur mashqlar texnik elementlarni o'zlashtirish muddatini qisqartiradi va ularning bajarilish sifatini oshiradi.

Mashg'ulot samaradorligini oshirishda motivatsiya omili ham muhim rol o'ynaydi. Sportchining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi va yuqori natijalarga erishishga intilishi tayyorgarlik jarayonining muvaffaqiyatini belgilovchi omillardan biridir. Murabbiy tomonidan qo'llaniladigan rag'batlantirish usullari, individual yondashuv va ijobiy psixologik muhit sportchilarning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi. Natijada mashg'ulotlarda faol ishtirok etish va yuqori natijalarga intilish darajasi ortadi. Sport gimnastikasining zamonaviy rivojlanish tendensiyalari shuni ko'rsatmoqdaki, mashg'ulot jarayoniga ilmiy yondashuvlarni keng joriy etish yuqori sport natijalariga erishishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Biomekanik tahlillar, funksional diagnostika, raqamli monitoring tizimlari va sun'iy intellekt elementlaridan foydalanish sportchilar tayyorgarligini yanada samarali tashkil etish imkonini bermoqda. Ushbu innovatsion texnologiyalar sportchining individual imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish va mashg'ulot dasturlarini optimallashtirishga xizmat qiladi. Shunday qilib, sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligi murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, u sportchilarning jismoniy, texnik, psixologik va funksional tayyorgarligini uyg'un rivojlantirish asosida ta'minlanadi. Zamonaviy ilmiy-metodik yondashuvlardan foydalanish, mashg'ulotlarni individuallashtirish va muntazam pedagogik nazoratni amalga oshirish sportchilarning sport mahoratini oshirish hamda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun muhim sharoit yaratadi. Bu esa sport gimnastikasini rivojlantirish va milliy terma jamoalar zaxirasini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biri sportchilarning sog'lig'ini saqlash va jarohatlarning oldini olish hisoblanadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar va murakkab texnik elementlarning muntazam bajarilishi sportchilar organizmiga katta yuklama tushiradi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish va xavfsizlik talablariga qat'iy rioya qilish zarur. Jarohatlarning oldini olish nafaqat sportchining salomatligini saqlashga, balki mashg'ulotlarning uzluksizligini ta'minlash orqali sport natijalarining barqaror o'sishiga ham xizmat qiladi.

Sport gimnastikasida samarali tayyorgarlikni tashkil etishda mashg'ulot vositalari va metodlarini ilmiy asosda tanlash alohida ahamiyatga ega. Har bir mashqning maqsadi, vazifasi va sportchi organizmiga ta'siri oldindan tahlil qilinishi lozim. Ayniqsa, murakkab texnik elementlarni o'rgatishda soddadan murakkabga tamoyiliga amal qilish, yordamchi mashqlardan foydalanish va harakatlarni bosqichma-bosqich

o'zlashtirish samaradorlikni oshiradi. Bunday yondashuv texnik xatolar sonini kamaytirish hamda elementlarni puxta egallash imkonini beradi.

Mashg'ulot jarayonida nazorat va tahlil ishlari ham muhim o'rin tutadi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati va funksional holati muntazam monitoring qilinishi lozim. Pedagogik kuzatuv, test sinovlari, videotasvirlar tahlili va musobaqa natijalarini o'rganish orqali tayyorgarlik jarayonining samaradorligi aniqlanadi. Olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot dasturlariga tegishli tuzatishlar kiritilib, sportchilarning individual ehtiyojlariga moslashtiriladi. Shuningdek, sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini oshirishda ilmiy-tadqiqot natijalaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy sport fanida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar, innovatsion mashg'ulot texnologiyalari va ilg'or xorijiy tajribalarni amaliyotga tatbiq etish sportchilar tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqadi. Ayniqsa, yuqori malakali gimnastlarni tayyorlashda xalqaro tajribalarni o'rganish va milliy tayyorgarlik tizimiga moslashtirish muhim natijalar beradi.

Bugungi kunda sport gimnastikasi bo'yicha yuqori natijalarga erishayotgan mamlakatlar tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki, mashg'ulot samaradorligi murabbiy, sportchi va ilmiy-metodik ta'minotning o'zaro hamkorligi asosida ta'minlanadi. Mazkur omillarning uyg'unligi sportchilarning texnik mahoratini oshirish, musobaqa faoliyatini takomillashtirish va sport natijalarini barqaror rivojlantirish imkonini beradi. Shu sababli sport gimnastikasi mashg'ulotlarini tashkil etishda kompleks va tizimli yondashuvni qo'llash zamonaviy sport tayyorgarligining muhim talablaridan biri hisoblanadi.

Natijada sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlar sportchilarning sport mahoratini rivojlantirish, ularning musobaqalardagi muvaffaqiyatini ta'minlash hamda xalqaro sport maydonlarida raqobatbardoshligini oshirish uchun mustahkam asos yaratadi. Shu jihatdan mashg'ulot samaradorligini oshirish masalasi sport gimnastikasi nazariyasi va metodikasining ustuvor ilmiy-amaliy yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

XULOSA

Olib borilgan tahlillar sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligi sportchilarni tayyorlash tizimining asosiy ko'rsatkichlaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulot jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishi, jismoniy, texnik, psixologik va funksional tayyorgarlikning o'zaro uyg'un holda rivojlantirilishi sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik mahoratni takomillashtirish, yuklamalarni oqilona rejalashtirish va tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi. Shuningdek, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, motivatsiyasini oshirish va zamonaviy innovatsion

texnologiyalardan foydalanish tayyorgarlik jarayonining sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Mashg'ulotlar davomida biomekanik tahlil, video monitoring, funksional diagnostika va pedagogik nazorat vositalaridan foydalanish sportchilarning texnik xatolarini aniqlash, yuklamalarni optimallashtirish hamda tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning sport mahoratini muntazam rivojlantirish va musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sport gimnastikasida yuqori natijalarga erishish murabbiylarning kasbiy mahorati, ilmiy-metodik ta'minot va sportchilarning maqsadli faoliyati bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar va ilg'or xalqaro tajribalarni qo'llash sportchilarning raqobatbardoshligini oshirish hamda xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari uchun muhim sharoit yaratadi.

Demak, sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlar sportchilarni tayyorlash sifatini takomillashtirish, ularning texnik mahoratini rivojlantirish va yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda innovatsion mashg'ulot texnologiyalarini ishlab chiqish va ularning amaliy samaradorligini chuqur o'rganish sport gimnastikasi nazariyasi va metodikasining dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2018. – 336 b.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2021. – 420 b.
3. Abdiev A.N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 286 b.
4. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturey. – Moskva: Sport, 2021. – 520 s.
5. Filin V.P. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta. – Moskva: Fizkultura i sport, 2019. – 350 s.
6. Smolevskiy V.M., Gaverdovskiy Y.K. Sportivnaya gimnastika. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018. – 528 s.
7. Gaverdovskiy Y.K. Teoriya i metodika sportivnoy gimnastiki. – Moskva: Sovetskiy sport, 2017. – 412 s.
8. Arkaev L.Y., Suchilin N.G. Kak gotovit chempionov. Teoriya i texnologiya podgotovki gimnastov visshey kvalifikatsii. – Moskva: Fizkultura i sport, 2016. – 328 s.

9. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. 60112200 – Jismoniy madaniyat bakalavriat ta’lim yo‘nalishi malaka talablari. – Toshkent, 2023.

10. Chirchiq davlat pedagogika universiteti. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi fanidan ishchi o‘quv dasturi. – Chirchiq, 2024.