

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**



**13.00.04 – JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARI**  
**NAZARIYASI VA METODIKASI IXTISOSLIGI BO‘YICHA TAYANCH**  
**DOKTORANTURA HAMDA MUSTAQIL IZLANUVCHILIKKA**  
**TALABGORLAR UCHUN SUHBAT VA KIRISH IMTIHONLARI**  
**D A S T U R I**

Dastur 13.00.04 – «Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari nazariyasi va metodikasi» ixtisosligi boʻyicha kirish sinovlari topshirish uchun moʻljallangan.

Mazkur dasturi Jizzax davlat pedagogika universiteti “Sport turlarini oʻqitish metodikasi” kafedrasining majlisida muhokama qilingan hamda tavsiya etilgan.

Mazkur dastur Jizzax davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti uslubiy kengashida muhokama qilingan va foydalanishga tavsiya etilgan.

**Tuzuvchilar:**

Jismoniy madaniyat fakultet dekani

prof.F.Q.Axmedov

Sport turlarini oʻqitish metodikasi  
kafedrası mudiri

dots.A.Olimov

Jismoniy madaniyat nazariyasi  
va metodikasi kafedrası mudiri

dots.Sh.O'.Atamurodov

**Taqrizchi:**

X.A.Meliyev:

Jizzax DPU, Maktabgacha taʼlim metodikasi  
kafedrası mudiri pfn., professor

## KIRISH

### 1.1. Fanning maqsadi va vazifalari

**“Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi” mutaxassislik fanini o‘qitishdan maqsad** – Oliy ta’limga qo‘yilgan zamonaviy talablarga asosan “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi” mutaxassislik fanidan bilimlarga ega bo‘lish mahoratni oshirish va takomillashtirish.

**“Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi” mutaxassislik fanining vazifalari quyidagilardan iborat:**

#### **Doktorant va mustaqil izlanuvchilarni:**

- Jismoniy tarbiya va sport nazariyasiga kirish, Jismoniy tarbiya va sportning tushunchalari maqsadi va vazifalari, Jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi asosiy funktsiya va shakllarini tushuntirish.
- Jismoniy tarbiya va sportning vujudga kelish, uning tarkib topishi, jismoniy tarbiya va sportda qo‘llaniladigan ilmiy tadqiqot uslublari o‘rgatiladi.
- Jismoniy tarbiya va sportning vositalari, ularning texnikasiga tavsif berish.
- Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari, jismoniy tarbiyada qo‘llaniladigan uslublari to‘liq tushuntiriladi.
- Harakatlarga o‘rgatish va harakat sifatlarini tarbiyalashdagi qat’iy tartiblashtirilgan mashq metodi, harakatlarga o‘rgatish jarayonining asoslari, o‘rgatish bosqichlarining asosiy yo‘nalish va xususiyatini doktorant va mustaqil izlanuvchilarga tushuntirish.

### 1.2. Fanning o‘quv rejasidagi fanlar bilan bog‘liqligi.

**“Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi” mutaxassislik fani quyidagi fanlar bilan bevosita bog‘liq:**

Fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya tarixi, pedagogika va sport pedagogikasi, milliy va sport o‘yinlari, yengil atletika, gimnastika, yaka kurash sport turlari.

## ASOSIY QISM

**Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni.** "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" mutaxassislik fanining tushunchalari, predmeti, jismoniy tarbiyaning ilmiy-uslubiy asoslarini, jamiyatdagi vazifa-funksiyalari, vosita va uslublari, tamoyillari, jismoniy sifatlar, sport mashg'ulotlarining qonuniyatlari, mashg'ulotlarning davrlarga bo'linishi, sport sohasida respublika hamda xududiy muammolar, ilm-fan, texnika va texnologiya yutuqlari.

**Fanga kirish. Jismoniy madaniyatning tushunchalari, maqsadi va vazifalari. Jismoniy tarbiya tizimi.** Jismoniy madaniyat nazariyasining tushunchalari, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport, jismoniy madaniyat tizimi to'g'risida talabalarga aniq va to'liq tushuncha berish. Jismoniy madaniyat nazarisining oliy ta'lim tizimidagi o'rni.

**Jismoniy madaniyatda qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot uslublari.** Ilmiy tadqiqot manbalari muammo gipoteza tushunchalari. Amaliyotlarni tashkil qilish, pedagogik kuzatish, tajriba o'tkazish va tahlil qilish.

**Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi asosiy funksiyasi va shakllari.** Jismoniy madaniyatda milliy qadriyatlarning tutgan o'rni to'g'risida, jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir bo'lagi ekanligi, maxsus funksiyalari haqida izoh berish.

**Jismoniy tarbiyaning vositalari.** Jismoniy tarbiya vositalari jismoniy tarbiyaning asosidir. Jismoniy mashqlarning mazmun va shakl tushunchasi. Jismoniy mashqlarni turkumlanishi, jismoniy tarbiya jarayonida nagruzka (yuklama) va dam olish oralig'ini bir-biri bilan bog'liqligi to'g'risida aniq tushuncha berish.

**Jismoniy tarbiya vositalarining texnikasiga tavsif.** Kinematik tavsif (fazoviy vaqt tavsiflar). Dinamik tavsif (tashqi va ichki kuchlarning o'zaro aloqasi). Ayniqsa ritmik tavsifga ahamiyat berish. Harakatning vaqt va kuch munosabatlarini aks ettiruvchi tomonlari to'g'risida tushuncha berish.

**Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari.** Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillariga tavsif. Onglilik va faollilik, ko'rgazmalilik, bajara olish va individuallashtirish, muntazamlilik, taraqqiyot (talablarni) asta-sekinlik bilan oshirib borish.

**Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan uslublar.** Jismoniy tarbiya jarayonida nagruzka samarasining miqdor va sifat jihatdan dam olish shart sharoitlariga bog'liqligi. Jismoniy tarbiya jarayonida nutq va ko'rgazmali ta'sir etish

vositalardan foydalanish uslublari, ularning xususiyatlari to'g'risida tushuncha berish, qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslublarning xususiyatlari.

**Harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslari.** Harakatlarga o'rgatish asoslari jismoniy tarbiya jarayonining bir tomoni ekanligi hamda maxsus uslublar harakatlarga o'rgatishda qo'llanilishi. Harakatlarga o'rgatishning hozirgi davr nazariyasi to'g'risida izoh berish.

**Harakatlarga o'rgatish jarayonining tuzilishi asoslari.** Harakatlarni maqsadga muvofiq o'rgatish: harakat ko'nikma va malakasini shakllantirishda umumiy didaktika. Fiziologiya, psixologiya va boshqa bilimlarning ahamiyati. Harakatlarga o'rgatish jarayonining tuzilish asoslarini to'liq tushuntirish.

**O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalish va xususiyatlari.** O'rgatish muammolarini tayyorgarligiga e'tibor berish, dastlabki o'rgatish, mukammal o'rganish, takomillashtirish bosqichi bo'yicha tushuncha berish.

**Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy madaniyatning xususiyatlari.** Mehnatni ilmiy tashkil qilish tizimida jismoniy madaniyatdan foydalanish. Ishlab chiqarish jarayonida mashg'ulot shakllari mazmuni vosita va uslublarning xususiyati. Jismoniy madaniyat mehnatkashlarning kundalik turmush tarzini optimallashtiruvchi vosita sifatida.

**Mehnat faoliyatida katta va keksa yoshdagi kishilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiyaning xususiyatlari.** Yangi materiallarni tushuntirish. Xirurg, shofer, o'qituvchi kasbi bo'yicha professiogramma tuzish.

**Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiya tizimida jismoniy madaniyat.** Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiya tizimida jismoniy madaniyat. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasi va rivojlanishida madaniyatning birlamchi ahamiyati. Ilk va maktabgacha yoshdagi davrda ularni keyingi faoliyatga tayyorlashning qonuniyatlari, vazifalari va o'ziga xos xususiyatlari.

**Maktab yoshidagi bolalar va yoshlarning jismoniy tarbiyasi.** Maktab yoshidagi bolalar va yoshlarning jismoniy tarbiyasi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy pedagogik ahamiyati, vazifalari va me'yorlash asoslari. Jismoniy tarbiyaning majburiy kursi. Jismoniy tarbiya dasturida ko'rsatilgan vositalar tarkibi va yoshlik davrlariga qarab ularning farqlanishi.

**Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiya majburiy kurs ekanligi.** Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiya majburiy kurs ekanligi. Maktab o'quv rejasi bo'yicha jismoniy tarbiyaning umumiy kursi. Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotining dastur mazmuniga ko'ra dars shakli. Maktabda jismoniy

tarbiya darslarining tuzilishi, dastur materiallari va o'quvchilarning yoshlik xususiyatlariga ko'ra darslarining turlari.

**1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati.** 1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari. Anatomo-fiziologik va psixologik xususiyatlari.

Jismoniy tarbiyaning vositalari, darsni tashkil qilish uslublari. 1-4 sinflarda darsning tuzilishi va o'tkazish uslubiyati.

**5-9 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati.** 5-9 sinflarda dars o'tish uslubiyati. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari. Anatomo-fiziologik va psixologik xususiyatlari. Jismoniy tarbiyaning vositalari, darsni tashkil qilish usullari. 5-9 sinflarda darsning tuzilishi va o'tkazish metodikasi.

**Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish.** Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish, yuklamalarni me'yorlash qoidalari. O'quv yilida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish.

**Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif.** Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning darsdan va sinfdan tashqari shakllari. Mashg'ulotga kirish, gimnastika, harakatli daqiqalar (fizkultminutka), katta tanaffusdagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish asoslari.

**Maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimi.** Jismoniy madaniyat omillaridan bolalar va yoshlarning kundalik turmushida (oilada, mahallada, yotoqxonada) dam olish va ta'til kunlarida foydalanishning ilmiy uslubiy asoslari.

**O'quv vaqtlari va dastur bo'limlarini choraklarga, o'quv materiallarini har dars soatlariga hamda choraklarga taqsimlash yillik jadvali.** O'quv vaqtlari va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvali. Yillik ish rejasi. O'quv materiallarini chorak soatlariga taqsimlash yillik jadvali. Chorak uchun ish rejasi.

**Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: xronometraj, pulsometriya, pedagogik tahlil qilish.** Xronometraj. Darsning umumiy va motor zichligi. Pulsometriya. Jismoniy yuklamalarning organizmga ta'sirini aniqlash. Pedagogik tahlil, o'qituvchining darsga tayyorgarligi, darsni tashkil etish, o'rgatish uslublarning qo'llanilishi, o'qituvchining tarbiyaviy ishlari, o'quvchilarning xulqi, darsni umumlashtirish va xulosa.

**Sport seksiyasini rejalashning turlari.** Rejalashtirishning asoslari va shakllari. Nazorat. Kundalik va bosqichli nazoratning xususiyatlari. O'z-o'zini nazorat qilish.

**BO'SM Olimpiya o'smirlar maktab nizomining tavsifi.** BO'SM Olimpiya o'smirlar maktabi nizomining tavsifi. Nizomning mazmuni, ish shakllari, mashg'ulotlarni turlarga bo'linishi.

**Maktab yoshida sport bilan ixtisoslashtirish mashg'ulotlarining ilmiy-uslubiy asoslari.** Maktab yoshida sport bilan ixtisoslashtirish mashg'ulotlarining ilmiy-uslubiy asoslari. Tavsifnoma, yosh xususiyatlari, mashg'ulotlarning shakllari.

**Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya.** Shu tizimdagi o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning majburiy kursi. Mashg'ulotlar tuzilishi, mazmuni va yechiladigan vazifalarning xususiyatlari. Mashg'ulotning dars shakli. O'quvchilarning kasb-amaliy jismoniy tayyorgarligi.

**Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya.** Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning majburiy va fakultativ kursi. Kursning vazifasi, mazmuni va tuzilishi. Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya dasturiga tavsif. Uning talab asoslari.

**Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya.** Ixtisos turiga kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik. Tayyorgarlik, maxsus va sport takomillashtirish bo'limlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotining o'ziga xosligi.

**Sport mashqining umumiy tamoyillari.** Yuksak ko'rsatkichlarga intilish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi, mashg'ulot talabalarining asta-sekin va maksimal ortib borishi, mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi, mashg'ulot jarayonining siklligi.

**Sport trenirovkasining vositalari va uslublari.** Sport trenirovkasining vositalari. Jismoniy mashqlar sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi sifatida. Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari. Jismoniy mashqlar texnikasi. Sport mashg'ulotlarining uslublari.

**Kuch qobiliyatini tarbiyalash.** Kuch qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyn bo'lishini belgilovchi omillar. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish usuliyati. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish vositalari. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar.

**Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.** Tezkorlik qobiliyati va uni rivojlantirish usullari. Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasini

rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatining paydo bo'lishi. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usuliyati.

**Koordinatsiya qobiliyatlarini va egiluvchanlikni tarbiyalash.** Koordinatsiya qobiliyatlarini va egiluvchanlikni tarbiyalash. Koordinatsiyani rivojlantirish usuliyati. Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va o'lovchov mezonlari. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni tarbiyalash vositalari.

**Chidamlilikni tarbiyalash.** Chidamlilikni tarbiyalash. Chidamlilik tushunchasi. Charchash va chidamlilik. Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati.

**Katta sportning hozirgi muammolari.** Sport faoliyatining manbalari. Sport insonni tarbiyalash va har tomonlama rivojlantirish omili sifatida. Ommaviy sport, katta sport va professional sportning o'ziga xos xususiyatlari. Xalqaro sport harakatlari.

**Sportda ilmiy-tadqiqot usullari.** Sportda ilmiy tadqiqot usullari. Tadqiqot muammosi, ob'ekti va predmeti. Tadqiqot maqsadi va vazifalarini belgilash. Ilmiy tadqiqot farazlari. Tadqiqotning vosita va usullari. Tadqiqot usullariga qo'yiladigan umumiy talablar.

**Sport musobaqalari tizimi.** Sport musobaqalari tizimi. Musobaqalarning turkumlarga bo'linishi. Musobaqa o'tkazish usullari.

**Sportning ijtimoiy ahamiyati.** Sportning ijtimoiy ahamiyati. Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari, maxsus atamallari. Sportning funksiyalari.

**Sportchini tayyorlash tizimi.** Sportchi tayyorgarligi ko'p tomonli tizim ekanligi. Sportchini tayyorlash tizimiga tavsif. Tashkilotchi, moddiy texnik ta'minoti, tibbiy ta'minot, ilmiy-uslubiy ta'minot, murabbiy. Sport mashqlariga moslashish, moslashish bosqichlari. Sportchini tayyorlash tizimining asosini yoritish, sportchining texnik va taktik tayyorgarligiga tushuncha berish.

**Sportchining musobaqadagi faoliyati (strategiyasi va taktikasi).** Musobaqa faoliyatining texnik va taktik tayyorgarliklar jarayonida yechiladigan umumiy va xususiy vazifalarni tushuntirish. Sport musobaqasining o'ziga xos xususiyati, tamoyillari va usullari, sport musobaqalarida g'oliblarni aniqlash.

**Sportchining musobaqadagi faoliyati (strategiyasi va taktikasi).** Sportchini yuqori darajadagi musobaqaga tayyorlashdagi strategiya va taktik tayyorgarligini yoritib berish. Sport taktikasi. Taktik tayyorgarlik bosqichlari.

**Sport tayyorgarligining asosiy tomonlari texnik, taktik, ruhiy tayyorgarligi.** Sportchining texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligi to'g'risida tushuncha berish. Sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va asosiy



uslubiyati. Taktik tayyorgarlikning texnik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. Sportchining irodaviy, funksional-psixologik tayyorgarligi.

**Taktik va funksional tayyorgarlik to'g'risida keng tushuncha berish.** O'zining ixtisosligi bo'yicha taktik tayyorgarligini texnik tayyorgarlik bilan bog'liqligini yoritish.

**Mashg'ulot yuklamasiga tavsif.** Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Mashq yuklamasining hajmi va shiddati, yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati. Mashg'ulotda charchash va tiklanish.

**Sport formasining komponent va qiymati.** Sport formasining fazalari. Sport formasiga kirish, saqlash, vaqtinchalik yo'qolgan fazalari bo'yicha tushuncha berish. Sport formasining fazalar bilan bog'liqligi.

**Sport trenirovkasining davrlarga bo'linishi.** Sport trenirovkasi davrlarining xususiyatlari. Fundamental davri, vosita va uslublar tarkibining xususiyatlari, o'tish davri. Mashg'ulotning spesifik funksiyalari. Vosita va uslublarining xususiyatlari.

Sportning har xil turlarida mashg'ulotni davrlashning xususiyatlari haqida. Spesifik mezosikllarning davrlar bo'yicha tahlili.

**Sport mashg'ulotlariga moslashish.** Moslashish bosqichlari. Moslashish jarayonining davomiyligi. Yurak qon-tomir tizimining moslashuvi. Sport texnikasining moslashuvi. Moslashish bo'yicha nazorat olib borish.

**Sportda realibitatsiya.** Davolash-qayta tiklash, korreksiya, kompensator, profilaktika, o'zini davolash, kasbiy tayyorgarlik.

**Matematik modellashtirish va matematik statistika asoslari.** Masalaning qo'yilishi, matematik modellashtirishning maqsad va vazifalari. Matematik modellashtirish va ilmiy-texnik taraqqiyot. Ilmiy-tadqiqot ishlari va ularni bajarishga tayyorgarlik. «Model-algoritm-programma» uchligi matematik modellashtirish ustuni sifatida. Matematik modellashtirish tushunchasi. Modellashtirishga qo'yilgan talablar. Matematik modellar turlari. Matematik modellashtirish usullari: eksperimental, analitik, analitik-eksperimental. Matematik modellashtirishning asosiy bosqichlari. Modellashtirishning analitik (nazariy) usullari. Tabiat fundamental qonunlari asosida matematik modellarni tuzish masalalari. Matematik modellarda qo'llanadigan ba'zi bir analitik va sonli usullar.

**Ehtimollar nazariyasi va matematik statistika asoslari.** Tasodifiy miqdor. Tasodifiy miqdor taqsimot funksiyasi. Tasodifiy miqdorlarning sonli xarakteristikalari: matematik kurilma, dispersiya, momentlar. Bosh to'plam. Tanlanma. Tanlanma xarakteristikalari. Nuqtaviy baholash. Statistik taqsimotning sonli xarakteristikalari. Interval baholash. Tanlanma taqsimoti parametrlari uchun interval baholar. Ishonchli ehtimol. Normal taqsimot bilan bog'liq taqsimotlar:

gamma taqsimot, Student taqsimoti, Fisher taqsimoti. Gipotezalarni tekshirish. Statistika gipoteza tushunchasi. Tanlanmani bir jinsliligini tekshirish. Bog'liqsizlik to'g'risidagi gipotezalarni tekshirish: Pirsonning X I-kvadrat kriteriyasi. Fisher kriteriyasi. Student kriteriyasi.

**Tajriba natijalarini statistik qayta ishlash.** Korrelyatsion tahlil. Statistika va korrelyatsion bog'lanishlar. Korrelyatsiya koeffitsienti va uning xossalari. Kichik kvadratlar usuli. Chiziqli va chiziqsiz regressiya tenglamalari. Regression modellar qurish. Bir faktorli va ko'p faktorli regression matematik modellar qurish bosqichlari.

### **Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati** **Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar**

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий ўқув юртлири жисмоний тарбия факултети магистрлари учун дарслик. Зар-қалам. Т. ЎзДЖТИ. 2004. 334 б.
2. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Жисмоний тарбия институти ва университетларнинг жисмоний тарбия факултетлари магистрлари учун дарслик. Т.: ЎзДЖТИ. 2005. 279 б.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К. Олимпийская литература. 1999. – 320 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культурѳ. Учебник для институтов физической культурѳ. М.: Физкультура и спорт. 1991. 544 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература. 1997. 584 с.
6. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. Киев.: 1995. 320 с.
7. Саломов Р.С. Жисмоний маданият назариясига кириш. Талабалар, магистрлар ва мутахассислар учун ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ. 2002. 77 б.
8. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ. 2005. 238 б.
9. Теория и методика физической культуры. Учебник (под ред. Круцевич Т.Ю. в 2-м томах. К.: 2003. 464 с.
10. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Т.: Лит.фонд союза писателей Уз. 2005. 208 с.
11. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т.: 1994. 380 б.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: «Академия» 2001. 144 с.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона. 1999. 35 б.

2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2005. 228 б.

3. Axmedov F.Q. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. Darslik. Toshkent-2021-yil.

4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ. 2005. 176 б.

5. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари. Т.: 1995. 100 б.

6. Хўжаев Ф., Усманхўжаев Т.С. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т.: «Ўқитувчи». 1996. 70 б.