

KURASH MASHQLARI YORDAMIDA MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Eshboyev Shaxriyor Furqat o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti,

Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

E-mail: eshboyevshaxriyor55@gmail.com

Telefon: +998974387766

Annotatsiya: Ushbu maqola kurash mashqlarining maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy va funksional rivojlanishiga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Kurash mashqlari bolalarda tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir tizimi, mushak kuchi va koordinatsiyani yaxshilash bilan birga, intizom, sabr-toqat, o'ziga ishonch va axloqiy fazilatlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu masalalarning ba'zi jihatlari muallif tomonidan mavzuga oid ilmiy tadqiqot natijalari tahlili asosida ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Kurash, jismoniy tarbiya, maktab yoshidagi bolalar, tayanch-harakat tizimi, mushak kuchi, yurak-qon tomir tizimi, jismoniy rivojlanish, funksional tayyorgarlik, milliy sport turlari, psixologik rivojlanish.

I. KIRISH

Yosh avlodning sog'lom va har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida shakllanishida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining o'rni katta. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarning tayanch-harakat apparati (skelet-mushak tizimi), yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining to'g'ri shakllanishi ularning keyingi hayotida sog'lom bo'lishida kurash ham muhim rol o'ynaydi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalovchi asosiy vositalardan biridir. Keyingi yillarda o'zbek kurashi ham alohida sport turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi.

Kurash azaldan o'zbek xalqi turmush tarzining uzviy qismi bo'lganligini arxeologik yodgorliklarda o'rganilgan topilmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya hududidan topilgan Bronza davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon kurashi tasvirlangan. Yana bir artefaktda esa polvonlarning Kurash usullari namoyishi aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar bundan 3,5 ming yil ilgari ham kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo'lganini anglatadi¹²³. Mahmud Koshg'ariy, Alisher Navoiy, Zayniddin Vosifiy, Zahiriddin Bobur kabi adiblarimiz asarlarida kurash haqida qimmatli ma'lumotlar bor. Ta'kidlash lozimki, yurtimizda IX-XVI asrlarda kurash xalq o'rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon kabilar dovrug'i butun Sharqqa tanilgan kurashchilar yetishib chiqqan. Bu sport turi nafaqat milliy meros sifatida, balki sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy vosita sifatida ham ahamiyat kasb etadi. Kurash mashqlari o'quvchilarda intizom, o'ziga ishonch, raqibga hurmat va mashaqqatlarga bardoshlilik kabi axloqiy fazilatlarini ham shakllantiradi¹²⁴. Shuning uchun zamonaviy sport pedagogikasida milliy sport turlaridan samarali foydalanish dolzarb masalalardan biridir. Jismoniy tarbiya va sportning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati haqida olimlar ko'p tadqiqotlar olib

¹²³ Komilov A.X. Kurash sporti, uning shakllanish tarixi, o'zbek kurashi paydo bo'lishi va qoidalari // «Экономика и социум» №2(105) 2023. – Б. 157.

¹²⁴ Mamatqulov I.T. Kurash mashqlari va uning o'smirlar fiziologiyasiga ta'siri. – Toshkent, 2015. – Б. 41-42

bormoqda. Masalan, O'zbekiston Milliy universiteti va boshqa ilmiy markazlarda jismoniy faollik va kurash sporti yoshlar salomatligi va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlovchi ma'lumotlar mavjud. Shu bois maktab va oliy o'quv yurtlarida kurashni rivojlantirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilmoqda. Shuningdek, kurash sportining xalqaro miqyosda rivojlanishi O'zbekiston sportining global maydondagi obro'sini oshirmoqda. O'zbek kurashi xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, yoshlar orasida milliy g'urur va vatanparvarlik tuyg'ularini kuchaytirmoqda.

Bugungi kunda jamiyatning har tomonlama taraqqiyoti sog'lom, jismonan yetuk va aqliy salohiyatli yosh avlodni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy rivojlanishni rag'batlantirish va ijtimoiy faollikni oshirish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Shu nuqtai nazardan qaralganda, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati beqiyosdir. Zero, bolalikdan boshlab to'g'ri jismoniy tayyorgarlik asoslarini qo'yish nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki shaxs sifatida kamol topish uchun muhim zamin yaratadi.

Xalqimizning boy sport merosi, xususan, milliy kurash — yoshlar tarbiyasida o'ziga xos o'rin tutadi. U nafaqat jismoniy chiniqish, balki ruhiy bardoshlilik, intizom, hurmat, irodaviy mustahkamlik kabi ko'plab fazilatlarni shakllantiradi. Kurash ming yillik tarixga ega bo'lgan, xalqimizning milliy o'zligidan dalolat beruvchi sport turi sifatida nafaqat musobaqalarda, balki kundalik hayotda ham keng tarqalgan.

Maktab yoshidagi bolalar uchun kurash mashqlari orqali nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki ularning harakat madaniyatini shakllantirish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, ijtimoiy muhitga moslashish, shaxsiy intizom va javobgarlikni his qilish kabi ko'nikmalarni rivojlantirish mumkin. Bundan tashqari, kurash mashqlari orqali o'quvchilarning mushaklari, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari mustahkamlanadi, koordinatsiya va chidamlilik sifatleri rivojlanadi, bu esa ularning umumiy jismoniy faolligini oshiradi.

Shu sababli, ushbu maqolada kurash mashqlarining maktab o'quvchilari jismoniy tayyorgarligiga ta'siri, ularni sog'lomlashtirishdagi roli va pedagogik jihatdan qo'llanish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, kurashni jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiya qilishning uslubiy asoslari va amaliy tavsiyalari yoritiladi. Mazkur tadqiqot natijalari maktablarda jismoniy tarbiya sifati va samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

II. METODLAR

Jaxonda sport kurashining asosiy qoidalari XVIII asr oxiri XIX asr boshlarida Yevropa mamlakatlarida paydo o'ladi. 1912 yilga kelib esa, Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuziladi (unga O'zbekiston 1993-yilda a'zo bo'lgan). Bugungi kunda xalqaro maydonda sport kurashining yunon-rum, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan¹²⁵. XX asr boshlaridan bugungi kungacha jismoniy tarbiya va sportning ta'lim jarayonidagi ahamiyati, jumladan, maktab

¹²⁵ Komilov A.X. Kurash sporti, uning shakllanish tarixi, o'zbek kurashi paydo bo'lishi va qoidalari // «Экономика и социум» №2(105) 2023. – Б. 157,

yoshidagi bolalarning tayanch-harakat apparati - skelet-mushak tizimining normal rivojlanishida kurash bilan bog'liq mashq turlarining tutgan o'rni borasida ko'plab tadqiqotlar olib borilgan.

Jumladan, mashhur rus olimi P.F. Lesgaft jismoniy tarbiyani bola shaxsini har tomonlama shakllantirishning asosiy vositasi sifatida ko'rgan. Uning izdoshlari — L.P. Matveev, N.G. Ozolin, V.N. Platonov sport mashg'ulotlarining yosh organizmga fiziologik va psixologik ta'sirini chuqur o'rganganlar¹²⁶. Ayniqsa, L.P. Matveev tomonidan ishlab chiqilgan sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi bolalarning bosqichma-bosqich jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga asos bo'lgan. Keyingi yillarda, Bolalar sporti markazlari va sport maktablari faoliyati kengaygan sari, bolalarning individual va guruh holatidagi jismoniy rivojlanishi masalalari yanada chuqurroq o'rganila boshlandi¹²⁷. Bu borada yoshga xos antropometrik va funktsional o'zgarishlar, biologik rivojlanish bosqichlari va mashg'ulot yuklamalari o'rtasidagi bog'liqlik ustuvor mavzuga aylandi. O'zbekistonda esa milliy sport turlari, xususan kurash bo'yicha I.T. Mamatqulov, B.B. Sobirov, Sh.A. Abdullayev kabi olimlar maktab yoshidagi bolalarning jismoniy va funktsional rivojiga kurashning ijobiy ta'sirini ilmiy jihatdan asoslab berganlar. Unga ko'ra, mutaxassislar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shug'ullanishga ruxsat etiladi. I.T.Mamatqulov tadqiqotlarida kurash mashqlarining mushaklar guruhiga, bo'g'imlarning harakatchanligiga va holatni tik ushlab turish qobiliyatiga ta'siri o'rganilgan. Sh.A.Abdullayev esa maktab dasturiga kurash elementlarini integratsiyalash orqali o'quvchilarda jismoniy sifatlarning muvozanatli rivojini ta'minlash mumkinligini ko'rsatgan¹²⁸. Ushbu tadqiqotlarda kurash mashqlari orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, ularni jismonan baquvvat, chaqqon va muvozanatli etib tarbiyalash, bolalarda jismoniy va ruhiy-psixologik sifatlar bilan birgalikda, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, koordinatsiya, muvozanat, reaksiyaning tezligi va iroda singari sifatlarni ham takomillash mumkinligi asoslangan.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) bolalarda harakat yetishmovchiligi bilan bog'liq muammolarga to'xtalib, tayanch-harakat apparati bilan bog'liq jismoniy harakatlarning kamligi bolalarda ko'pgina nuqsonlarnig rivojlanishiga sabab bo'layotganligini ta'kidlaydi. Uni bartaraf etish uchun har kuni kamida 60 daqiqa o'rta yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollikni tavsiya qilinadi. Bunday mashqlarda kurash kabi faol va harakatga boy sport mashqlari muhim o'rin tutadi¹²⁹. Chunki, kurash mashqlari orqali o'quvchilarning tayanch-harakat tizimi mustahkamlanib, ularning umumiy funktsional holatini yaxshilanadi. Ayni paytda kurash mashqlarining maktab jismoniy tarbiya dasturlariga joriy etilishi bolalarning sog'lig'i, jismoniy faolligi va milliy g'ururi uyg'onishiga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda zamonaviy tibbiy-biologik tadqiqotlar asosida kurash mashqlarining yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta'siri, kislorod almashinuvi

¹²⁶ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФИС, 2001. — С. 21-26.

¹²⁷ Ergashev B.R. Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi. — Toshkent, 2018.-B.112.

¹²⁸ Мирзоев М.Ж. Мактубий спорт методикаси. — Тошкент, 2019.

¹²⁹ Karimov A.T. Jismoniy tarbiya va sport metodikasi. — Toshkent, 2020.-B.75.

ko'rsatkichlarini yaxshilashi va bolalarda psixofiziologik holatni barqarorlashtirishdagi o'rni ham isbotlangan¹³⁰.

Shuningdek, Xalqaro sport tibbiyoti jurnalida chop etilgan tadqiqotlar kurash mashqlari o'tkazilgan guruhlarda yurak urish chastotasi, nafas olish zichligi va tana massasining optimal shakllanishi kabi ko'rsatkichlar ijobiy o'zgarishini ko'rsatgan. Ayni paytda, milliy identitet va tarbiyaviy qadriyatlar nuqtayi nazaridan ham kurash mashqlarining ta'siri o'rganilgan¹³¹. Kurash nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki madaniy merosga hurmat, o'zlikni anglash, hamjihatlik va sport etikasini shakllantirishga xizmat qilishi ta'kidlanadi.

Shu paytgacha olib borilgan tadqiqotlar davomida kurash mashg'ulotlarida qatnashgan o'quvchilarda bir qator ijobiy jismoniy o'zgarishlar kuzatilgan. Dastlabki va yakuniy holat solishtirilganda, o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Birinchidan, mushak kuchi va chidamlilik bo'yicha yaqqol ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. O'quvchilar jismoniy mashqlarni tezroq, ishonchliroq va bardoshliligi yuqori tarzda bajara boshladi. Bu esa ularning tanasi kuchayganini va mashg'ulotlarga moslashganini ko'rsatadi. Ikkinchidan, yurak faoliyatida barqarorlik va iqtisodiylik yuzaga keldi¹³². Mashg'ulotlardan so'ng yurak urishining tinch holatda kamaygani ularning yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanganini bildiradi. Shuningdek, tana holatini baholovchi testlarda ham o'sish kuzatildi. O'quvchilar harakatlar ustidan yaxshi nazorat o'rnatgan, holatni to'g'ri ushlash va muvozanatni saqlash qobiliyatlari yaxshilangan. Ushbu o'zgarishlar kurash mashg'ulotlari nafaqat jismoniy holatni, balki o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini ham ijobiy tomonga o'zgartirganini ko'rsatadi.¹³³ Bu esa kurashni maktab o'quvchilari uchun samarali jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo'llash mumkinligini tasdiqlaydi. muntazam kurash mashg'ulotlari bolalarda stressni kamaytirish, miyaning faoliyatini yaxshilash va diqqatni jamlash kabi kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishga ham yordam beradi.

Bu esa ta'lim jarayonida ularning muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, kurash sporti yoshlar o'rtasida sog'lom raqobat muhitini yaratadi, salbiy odatlardan uzoqlashtiradi va ularni ijtimoiy jihatdan faol, faoliyatga qiziqqan shaxslar sifatida shakllantiradi. Natijada, kurash nafaqat jismoniy tarbiya sohasidagi samarali vosita, balki yosh avlodning barkamol va sog'lom rivojlanishi uchun muhim ijtimoiy-kultural omilga aylanmoqda. Bu holat zamonaviy ta'lim va sog'liqni saqlash dasturlarida kurash sportini kengroq joriy etish zaruratini yanada kuchaytiradi.

III.NATIJARLAR

Sinov natijalari shuni ko'rsatdiki, kurash mashqlari maktab yoshidagi o'quvchilarda sog'lom tayanch-harakat tizimini shakllantirish va rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Eksperimental guruhdagi o'zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'lib, bu kurash mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy

¹³⁰ Abdullayev Sh.A. Kurash sporti asoslari. – Toshkent, 2010.B.86-89

¹³¹ Karimov Sh.A. Ma'naviy-axloqiy tarbiya va sport. – Toshkent, 2020.-B47.

¹³² Djuraev F.S. Bolalarda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. – Toshkent, 2018.-B.112-115

¹³³ Karimov A., Usmonov S. Jismoniy tarbiya va sportning yoshlar sog'lig'iga ta'siri. – Toshkent, 2022.B.28.

salomatligi va funksional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi¹³⁴. Xususan, mushak kuchining oshishi va yurak-qon tomir tizimidagi barqarorlikning yaxshilanishi bolalarda jismoniy chidamlilik va sog'lom funktsional holatning mustahkamlanishidan darak beradi.

Bu o'zgarishlar, nafaqat sport bilan shug'ullanishda balki kundalik hayot faoliyatida ham bolaning harakat faolligini oshirishga yordam beradi¹³⁵. Bundan tashqari, kurash mashqlari bolaning motorik rivojlanishini, ya'ni harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash, moslashuvchanlik va tezkor harakatlarga tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada yaxshiladi. Bu esa o'quvchilarga nafaqat kurashda, balki boshqa sport turlari va jismoniy faoliyat shakllarida muvaffaqiyatli ishtirok etishga imkon yaratadi. Shuningdek, kurash mashg'ulotlari bolaning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki u intizom, sabr-toqat va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu sababli, kurashni umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayoniga kiritish, o'quvchilarning kompleks jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi¹³⁶. Umuman olganda, mazkur tadqiqot natijalari kurash mashqlarining maktab yoshidagi bolalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun samarali usul ekanligini tasdiqlaydi hamda kelgusida keng qo'llanilishiga asos yaratadi.

IV. XULOSA

Xulosa qilib aytganda, kurash mashqlari umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda ko'p qirrali, samarali va boy imkoniyatlarga ega bo'lgan pedagogik vosita hisoblanadi. Kurash qadimdan buyon o'zining milliy va madaniy ahamiyati bilan ajralib turib, xalqimizning jismoniy tarbiya an'alarida muhim o'rin egallab kelgan. Bu sport turi nafaqat jismoniy chiniqish vositasi sifatida, balki axloqiy-ruhiy tarbiya, irodaviy sifatlar va fuqarolik fazilatlarini shakllantirishda ham katta ahamiyatga ega.

Kurash mashqlari orqali o'quvchilarning tayanch-harakat tizimi faoliyati kuchayadi, mushaklarining rivojlanishi va chiniqishi ta'minlanadi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining bardoshlilik ortadi. Bu esa bolalarning umumiy sog'lomlik darajasini oshirib, jismoniy yuklamalarga bardosh berishini ta'minlaydi. Ayniqsa, darslarda muntazam qo'llaniladigan kurash elementlari va texnikalar o'quvchilarning motorik koordinatsiyasi, muvozanat saqlash qobiliyati, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini sezilarli darajada rivojlantiradi. Shu bilan birga, ularning ijtimoiy-psixologik holati ham ijobiy tomonga o'zgaradi — o'ziga bo'lgan ishonch, jamoada ishlash ko'nikmalari, irodaviy mustahkamlik va intizomli bo'lish fazilatlarini shakllanadi.

Kurash mashg'ulotlarining maktab o'quvchilari uchun ijobiy samaralaridan yana biri shuki, bu sport turi orqali yoshlar o'z salohiyatini anglaydi, o'z kuchi, imkoniyati va chegaralarini to'g'ri baholay oladi. Bu esa ularning o'ziga xos psixologik yetuklikka erishishlariga, shaxs sifatida kamol topishlariga xizmat qiladi. Shu bilan

¹³⁴ Bekmurodov A.R. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion usullar. — Toshkent, 2022.-B.84.

¹³⁵ Xodjaev U.M. Jismoniy tarbiya va sport metodikasi. — Samarqand, 2019.-B.136.

¹³⁶ Rasulov T.M. Sport va sog'lomlashtirish texnologiyalari. — Toshkent, 2021.-B.56.

birga, milliy sport turi bo'lgan kurash orqali yoshlarda vatanga sadoqat, milliy qadriyatlarga hurmat va g'urur tuyg'ulari shakllanadi.

Bularning barchasi kurash mashqlarining nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-ma'rifiy tarbiya vositasi sifatida ham alohida o'ringa ega ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun kurashni umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslariga kompleks yondashuv asosida tatbiq etish, uni zamonaviy pedagogik va sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish lozim. Bunday yondashuv sog'lom avlodni voyaga yetkazish, yoshlarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, ularni ijtimoiy hayotga tayyorlashda muhim omillardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Shu sababli, kelgusida kurashni ta'lim tizimida keng joriy etish, bu boradagi ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish, murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilari malakasini oshirish, zarur moddiy-texnik bazani yaratish kabi masalalar ustuvor vazifalardan biri sifatida qaralishi lozim. Faqat shundagina kurash mashqlari maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va shaxsiy kamolotini ta'minlashda o'zining to'laqonli va samarali rolini o'ynay oladi.

V.FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФИС, 2001. — С. 21-26.
2. Mamatqulov I.T. Kurash mashqlari va uning o'smirlar fiziologiyasiga ta'siri. — Toshkent, 2015.B. 41-42
3. Abdullayev Sh.A. Kurash sporti asoslari. — Toshkent, 2010.B.86-89.
4. Sobirov B.B. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish metodikasi. — Toshkent, 2021.B.56-58
5. Ergashev B.R. Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi. — Toshkent, 2018. - B.112.
6. Komilov A.X. Kurash sporti, uning shakllanish tarixi, o'zbek kurashi paydo bo'lishi va qoidalari // «Ekonomika i sotsium» №2(105) 2023. — B. 157.
7. Karimov A.T. Jismoniy tarbiya va sport metodikasi. — Toshkent, 2020. - B.75.
8. Karimov A., Usmonov S. Jismoniy tarbiya va sportning yoshlar sog'lig'iga ta'siri.Toshkent,2022.-B.28. (Yoshlar salomatligini yaxshilashda jismoniy tarbiya va sportning roli)
9. Karimov Sh.A. Ma'naviy-axloqiy tarbiya va sport. — Toshkent, 2020.- B47.
10. Djuraev F.S. Bolalarda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. — Toshkent, 2018. -B.112-115
11. Xodjaev U.M. Jismoniy tarbiya va sport metodikasi. — Samarqand, 2019. -B.136.
12. Rasulov T.M. Sport va sog'lomlashtirish texnologiyalari. — Toshkent, 2021. B.56.
13. Bekmurodov A.R. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion usullar. — Toshkent, 2022. -B.84.