

TAEKVONDODA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR.

To'liqinova Shoxista Qahramon qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali, "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi.

Annotatsiya: Taekvondoda jismoniy sifatlarni rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Buning misolida har xil mashg'ulot jarayonlari va musobaqalarni olishimiz mumkin. Taekvondoda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashg'ulot jarayonini, musobaqa faoliyatini va sportchini sportga bo'lgan qiziqishini sifatli oshirishni yo'lga qo'yish mumkin.

Kalit so'zi: Taekvondo, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, mashg'ulot, musobaqa.

Аннотация: в тхэквондо большое значение имеет развитие физических качеств. На примере этого мы можем взять различные тренировочные процессы и соревнования. В развитии физических качеств в тхэквондо можно наладить качественное повышение тренировочного процесса, соревновательной активности и интереса спортсмена к спорту.

Ключевое слово: тхэквондо, спорт, физкультура, физические качества, тренировки, соревнования.

Annotation: the development of physical qualities in Taekwondo is of great importance. On the example of this, we can get different training processes and competitions. In the development of physical qualities in taekwondo, it is possible to establish a qualitative increase in the training process, competition activities and interest of the athlete in sports.

Keyword: Taekwondo, Sports, Physical Education, physical qualities, training, competition.

Taekvondoda sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va irodaviy tayyorgarligi bilan bog'liq masalalarni samarali ko'rinishda va maqsadga yo'naltirilgan tarzda hal qilishda o'quv- mashg'ulotlar jarayonida foydalaniluvchi mashqlar - saflanish, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus, asosiy (xususiy) mashqlarga ajratiladi.

Bu mashqlar (safga tuzish, buyruqlarni bajarish, joyini qayta o'zgartirish harakatlari) taekvondo bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun qo'llaniladi. Uning vazifasi qad-qomatini to'g'ri shakllantirish, tartibga amal qilishni tarbiyalash va guruh ichida o'zaro sog'lom munosabatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Saf qatorlari usulidagi mashqlar darsning kirish va tayyorgarlik qismida guruhni tashkil qilish, safga tuzib chiqish va mashqlarni bajarish uchun qayta tuzib chiqish maqsadlarida foydalaniladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakatlar malakalarini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, uning ish qobiliyati qayta

tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar turli xilligi tarkibidan taekvondo mashqlarida organizmning ishlash rejimi va asab - muskul tizimining kuchlanishlari tavsiflari bo'yicha o'zaro o'xshash bo'lgan mashqlardan eng afzal hisoblanganlarini tanlab olish talab qilinadi. Oddiy mashqlar va yordamchi sport turlaridan olingan mashqlar ularning tavsiflari va bajarilish shart-sharoitlariga bog'liq holatda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan turli xildagi pedagogik vazifalarni hal qilishda foydalanilishi mumkin. Masalan, og'irlik yuklamasi (gantellar, rezina expander, shtanga va hokazo) bilan gimnastika mashqlarining ko'p marta takrorlanishi kuchga oid chidamlilikni ishlab chiqish imkonini beradi. Bu mashqlarni maksimal tezlikda, biroq davomiylikda bo'lmagan seriyalar bo'ylab bajarish tezkorlik va kuch va hokazo sifatlarning rivojlantirilishini belgilab beradi. Shu bilan bir vaqtda, har bir mashqlar alohida holatda ma'lum bir aniq sifatlar yoki ularning guruhlarini rivojlantirishi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinish-da, shtanga bilan bajariluvchi mashqlar, tortilish va yotgan holatda qo'llar yordamida tayanib, o'zining tana og'irligidan foydalanib, qo'llarni bukish va yozish mashqlari kuchni rivojlantirish uchun yaroqli hisoblanadi; past-balandlik ko'rinishidagi joyda yugurish (kross) mashqlari - chidamlilikni rivojlantirishi; maksimal qiymatda tezkorlikda bajariluvchi gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish - tezkorlikni rivojlantirishi; basketbol o'yini chaqqonlikni, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirishi va hokazo holatlar qayd qilinadi. Shartli ravishda mashqlarni: kuch, chidamliligi, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarga ajratib chiqish mumkin. Uncha katta qiymatga ega bo'lmagan shiddatidagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yuqori darajada emotsional qo'zg'aluvchanlik sharoitida bajarish organizmning ish qobiliyatining tezda qayta tiklanishiga yordam beradi va ayniqsa 100 bunda, taekvondo bo'yicha asab quvvatining zo'riqish mashqlari bajarilganidan keyin bu mashqlar ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ertalabki chigil yozdi mashqlarida foydalaniladi, shuningdek, mashg'ulotlarda (taekvondo bo'yicha mashg'u-lotlarning birinchi yarmisida tayyorgarlik qismida va asosiy qismining yakunida) foydalaniladi. Bundan tashqari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida maxsus mashqlar tashkil qilinadi. Katta qiymatdagi jismoniy yuklamalarni bajarishdan keyin organizmning nisbatan tezroq qayta tiklanishi, uning nisbatan hotirjam, tinch holatga o'tkazilishi uchun har bir mashg'ulot mashqlarida bo'shashish va tinchlantiruvchi nafas olish mashqlarini bajarish (chegaraviy darajadagi bo'shashtirilgan muskullarning silkitilishi harakat mashqlari, ko'krak qafasini kengaytirish uchun chuqur nafas olish va to'liq holatda nafas chiqarilishi mashqlari) tavsiya qilinadi. Mashg'ulotlarning davrlari va bosqichlariga bog'liq holatda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar turli xilda foydalaniladi: jumladan, tayyorgarlik davrida, asosiy davrning boshlang'ich va musobaqa bosqichlarda, ayniqsa o'tish davrida foydalaniladi (bu davrda bu mashqlarga mashg'ulotlarning boshqa davrlariga nisbatan katta e'tibor qaratiladi).

Taekvondo bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar jarayonida foydalaniluvchi jismoniy mashqlarning tasniflanishi - bu mashqlar sportchilarning malakasi bo'yicha ham turli xilda foydalaniladi. Ushbu ko'rinishda, bir xildagi barqaror shart-sharoitlarda kichik razryadga ega bo'lgan sportchilarda katta razyardli sportchilarga nisbatan bu yo'nalishdagi mashqlar ko'proq qismni tashkil qiladi. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun namunaviy mashqlar.

- Qo'l va bilak sohasi uchun mashqlar.

- Yotgan holatda, brusda, devorga qo'l kafti bilan suyanib turgan holatda qo'llarni bukilishi va yozilishi mashqlari.

- Qo'llarni to'g'ri holatda uzatib, sekin-asta va tezkorlikda yuqoriga ko'tarish, yon tomonlarga 101 yoyish, og'irlik yuklamasi: gantel, shtanga bilan orqaga yo'naltirish, bukish va yozish mashqlari, shuningdek, bunda qarshilikni yengib o'tish, rezina amortizatoridan foydalanish va boshqa maxsus snaryadlar va yuklardan foydalanish tavsiya qilinadi.

- Halqa va turnikda tortilish.

- To'ldirma to'pni tashlash va tutib olish, ikki qo'l va bitta qo'lda uzoqlikka va balandlikka uloqtirish.

- Gimnastika halqasida kuch bilan ko'tarilish.

- Oyoqlardan foydalanmasdan, bitta qo'lda arqon bo'ylab harakatlanish.

- Shtanga bilan bajariluvchi mashqlar: turgan holatda, shtangani to'g'ri yozilgan qo'llar yordamida oldinga va yuqoriga ko'tarish; ushbu holatda, shtangani qo'llarni bukish yordamida tirsak bo'g'imida, pastdan tutib turgan holatda ko'tarish; ushbu holatda, yuqoridan tutib turgan ko'rinishda mashqni bajarish; shtangani ko'krak sohasida ko'tarish; shtangani boshdan yuqoriga ko'tarish boshni pastga

egish); turgan holatda, shtangani ko'krak sohasi balandligi darajasi siltash bilan

ko'tarish. Turgan holatda gantelni bir qo'lda yoki ikki qo'l yordamida bosh atrofida aylanma harakatlantirish; orqa bilan yotgan holatda shtangani ko'tarish. Izometrik usul yordamida mashqlarni bajarish (og'irlik yuklamasini harakatsiz holatda tutib turish holatida). Qiya narvon bo'ylab qo'llar yordamida osilib chiqish: siltanish harakatlari va hokazo ko'rinishda tortilish.

- Oyoqlar uchun mashqlar. Bitta va ikkita oyoqda o'tirib turish; bitta yoki ikkita oyoqda sakrash mashqlari; o'tirgan holatda sakrash mashqlari; tizzada - oyoq osti bilan va teskari yo'nalishdagi holatda sakrash; suvda yugurish, qorda yugurish (barcha sanab o'tilgan mashqlar og'irlik yuklamasi bilan birgalikda bajarilishi mumkin). Tizzani ko'tarish. Bukilgan oyoqlarda boldir bilan qopni tepaga ko'tarish. Izometrik usul yordamida mashqlarni bajarish (og'irlik yuklamasini harakatsiz holatda tutib turish holatida). Shtanga bilan o'tirib turish, ko'p marotaba hakkalab sakrash. Bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash. To'siqlarsiz holatda sakrash. Pillapoya bo'ylab yugurish. 800 metrga (1000 metr, 2000 metr) yugurish. Xiyobonda kross mashqlarini bajarish. Gavda uchun mashqlar. Gavdani oldinga egish, og'irlik yuklamasini (shtanga, sherik) yelkada tutib turish. O'rindiqda turgan holatda va shtangani bukilgan qo'llar bilan tutib

turgan vaziyatda gavnani oldinga egish; belni rostlash orqali yerdan shtangani ko'tarib olish. Qo'llarni bosh orqasida tutib turish holatida yotib, oyoqlarni 102 ushlab turgan holatda gavnani oyoqlarga tomon bukish; ushbu mashqni og'irlik yuklamasi bilan bajarish; yotgan holatda oyoqlarni bosh tomonga ko'tarish; turnikda aylanma holatda ko'tarilish, ushbu mashqni og'irlik yuklamasi bilan bajarish; ushbu mashqni turnik, halqada bajarish; ushbu mashqni og'irlik yuklamasi bilan bajarish; gavnani harakatlantirishi bilan birgalikda, gantelni bosh atrofida aylantirish, yelkada shtanga tutib turgan holatda gavnani burish harakatlarini bajarish. Izometrik usul yordamida mashqlarni bajarish (og'irlik yuklamasini harakatsiz holatda tutib turish holatida). Qisqa masofaga suzish. Og'irlik yuklamasi (sherik bilan, o'z-o'zini ehtiyotlash usullarining ishga qo'shilishi bilan) bilan akrobatik mashqlarni bajarish.

- Qarshilik ko'rsatish mashqlari. Bu mashqlarning maqsadi - sportchini zo'r berishga o'rgatish, turli xil holatlarda qarshilik ko'rsatishni amalga oshirishga o'rganishdan tashkil topadi. Bu mashqlar guruhdagi sherik bilan birgalikda bajariladi. Oyoqlar uchun mashqlar. Bir-biriga yuzma-yuz holatda turish orqali, qo'llar yelkaga qo'yiladi, oyoqlar oldingan to'g'ri yoziladi va o'zaro tegiziladi, oyoqlarni sherik tomonga itariladi. Yerga o'tirgan holatda (bir-biriga yuzma-yuz holatda) qo'llar bilan yerga tayanib, oyoqlar ko'tariladi, ularning 20 sm balandlikka shunday holatda ko'tarish talab qilinadiki, bunda bitta sportchining har ikkala oyog'ining tag qismi boshqa bir sportchining oyoq tag qismi oralig'ida joylashadi. Oyoqlari ikkinchi sportchining oyolari orasida turgan sportchi ularni yon tomonlarga kerishga harakat qiladi, ikkinchi sportchi esa, aksincha, teskari yo'nalishda zo'r berishni amalga oshiradi. Sportchilar yonma-yon holatda, chap tomon bilan yotadi, boshlar qarama-qarshi tomonda, bir-birining qo'llarini tutib turgan holatda joylashadi. Har ikkalasi chap oyog'ini ko'tarib, bir-biriga tekkizadi va bir-birini sherikning boshi orqali aylantirishiga harakat qilinadi.

- Qo'llar uchun mashqlar. Bir-biriga yuzma-yuz turgan holatda, oyoqlar yelka kengligida, ikkala qo'llar bilan tutib turiladi. Navbat bilan itarish amalga oshiriladi: ya'ni, sherikning bitta qo'li bukiladi, ikkinchisi esa sherikning harakatlariga qarshilik 103 ko'rsatadi. Sherik esa qarama-qarshi yo'nalishda harakatni bajaradi. Chap tizza bilan bir-biriga yuzlangan holatda turiladi. Tizzalar to'g'ri burchak ostida joylashtiriladi. O'ng qo'lning tirsagi bilan o'z oyog'ining tizzasiga tiraladi va sherikning biligidan ushlanadi. Sherikning qo'lini tutib turgan holatda tizzadan tirsakni olmasdan oxirigacha itariladi. Yotgan holatda qo'llarga tayanib turish, oyoqlar alohida holatda, bir - biriga o'ng yelka bilan tiralib turiladi. Bir-birini ma'lum bir chiziq bo'ylab itarish amalga oshiriladi, bunda qo'l va oyoqlardan foydalaniladi. Guruh qarshiligi bilan bajariluvchi mashqlar. Bitta qator bo'ylab tuzilgan sportchilar qo'lma-qo'l ushlangan holatda bitta qator bo'ylab turgan sportchilarga yuzma-yuz holatda joylashadi, ularga zich holatda yaqinlashadi. Ko'krak sohasi bilan tiralish asosida bir-birni belgilangan chiziq bo'ylab itaradi. Sportchilar bu ko'rinishdagi mashqni bir-biriga yelkama-yelka holatda bajarishlari mumkin. Anjomlardan (snaryad) foydalanish bilan bajariluvchi

qarshilik ko'rsatish mashqlari. Sheriklardan biri estafeta tayoqchasining oxiridan tutib turadi. Boshqa biri esa ikkinchi tomonidan tutib turadi va har qanday usulda uni tortib olishga harakat qiladi. Dayanga o'tirgan holatda bir-biriga oyoqlar osti bilan tiralib turgan holatda, ikki qo'l bilan tayoqchani tutib turishadi. Ushbu ko'rinishda sherikni o'ziga tomon tortish mashqi bajariladi. Arqon yoki tayoq (xoda) tortish mashqi. To'ldirma to'pni har xil usullarda, o'tirgan holatda, yotgan holatda uloqtirish mashqi.

- Qarshilik bilan bajariluvchi o'yinlar. «Chavandoz bilan otlar» mashqi. Ikkita guruhga ajratilgan holatdagi sportchilar chiziq yoni bo'ylab joylashadi. Har bir guruh «otlar» va «chavandozlarga» ajratiladi. «Chavandozlar» «otlar»ning ustiga chiqib olishadi. Berilgan signal bo'yicha «chavandozlar» bir-birini «otdan» yiqitishga harakat qilish mashqini bajarishadi. Doira uchun kurash. Ikkita sportchi aylana diametri o'lchami 3-4 metr bo'lgan aylana doirada bir-birini itarib chiqarish mashqini bajaradi. Har ikkala oyoqda turish 104 holatida turiladi. Qo'llar erkin holatda joylashadi. «Xo'rozlar jangi». Sportchilar bir-biriga qarama-qarshi holatda joylashadi va bitta oyoqda turish holatini egallashadi, qo'llar yelkada. Bir-biriga yelka bilan sakrash va itarish mashqi bajariladi, ya'ni raqibning ikkala oyoqda turib qolishga majburlashga harakat qilinadi. To'ldirma to'p yordamida basketbol o'ynash. 5-8 kishidan ikkita jamoa tuzib chiqiladi. Koptokning og'irligi 5 kg ni tashkil qiladi. O'yin maydonda o'ynaladi. Koptok ortidan yugurishda xohlagan qadam tashlash mumkin va koptokni otish bilan sherigiga uzatiladi. Koptokni raqibidan xohlagan usulda tortib olish, raqibni to'xtab qolishga harakat qilish talab qilinadi. Koptokni yerga belgilangan maxsus joyga bosib turish talab qilinadi.

Ehtiyotlash va o'z-o'zini ehtiyotlash uchun mashqlar. Taekvondo usullarini bajarish davomida ayrim vaziyatlarda yerga yiqilib tushish kuzatiladi. Odatda, usullarni katta tezlik va kuch bilan bajarish talab qilinadi. Usulni to'g'ri bajarishni amalga oshira olmaslik vaziyatida yiqilish ta'sirida jarohat olish mumkin. O'z-o'zini ehtiyotlash va ehtiyotlashni amalga oshirish uchun to'g'ri holatda yiqilishni maxsus usulda o'rganish talab qilinadi.

O'z-o'zini ehtiyotlash va ehtiyotlashni amalga oshirish uchun namunaviy mashqlar. Guruhlash uchun mashqlar gilamga o'tirgan holatda, oyoqlar yig'iladi, tizza ko'krak sohasiga yaqinlashtiriladi, ko'krak sohasiga iyak tegiziladi, qo'llar oldinga uzatiladi, orqa yoysimon holatda egiladi. Ushbu turish holati saqlangan holatda orqa bilan dumalash usulida harakatlaniladi. Dumalash vaqtida to'g'ri holatdagi qo'l bilan gilamga tayaniladi. Qo'llar gavdaga nisbatan 45° burchak ostida joylashadi. Ushbu mashq o'tirgan va turgan holatda bajariladi. O'ng yon tomon bilan yotish. O'ng oyoqning tizzasi bukiladi va uni ko'krak sohasigacha ko'tariladi. Chap oyoq o'ng boldir oldiga qo'yiladi. Gavda bukiladi va 105 iyak sohasi ko'krak sohasiga tekkiziladi (guruhlash). O'ng qo'l gilamga tcgilizib, gavdaga nisbatan 45° burchak ostida joylashadi. Chap qo'l yuqoriga ko'tariladi. Chap va o'ng yon bilan dumalash amalga oshiriladi, bunda qo'llar bilan gilamga urilish bajariladi. O'tirgan holatda umbaloq oshish mashqi. Tizzalar bitta joyda joylashtiriladi. Qo'llar gilamga tushiriladi.

Guruhlanish amalga oshiriladi. Oyoqlar bilan siltanish va bosh orqali umbaloq oshish mashqi amalga oshiriladi. Umbaloq oshish oldinga, biroq yelka orqali bajariladi. Shuningdek, ushbu umbaloq oshish mashqi bosh va yelka orqali bajariladi.

Ko'krak bilan yiqilish mashqi. Ko'krak bilan yotiladi va qo'llar yig'ib olinadi. Qo'llar bo'shashgan holatda va ko'krak, qorin sohasi tomonga yiqilish amalga oshiriladi. Turish holatida joylashiladi. Odinga egilish va ko'krak sohasi bilan yiqilish amalga oshiriladi, bunda qo'llar amortizatsiya vazifasini bajaradi. Ushbu mashq tik turgan holatda bajariladi.

Orqa bilan orqa tomonga yiqilish mashqi. Bunda yiqilish vaqtida qayrilish amalga oshiriladi va ko'krak sohasi bilan tushishga harakat qilinadi. Bu mashqni sakrash bilan birgalikda bajarish mumkin.

Umbaloq oshishdan keyin yon tomon va orqa bilan yiqilish mashqi. Ayrim vaziyatlarda umbaloq oshish bilan yiqilish va guruhlanishni amalga oshirish mumkin emas. O'z-o'zini ehtiyotlash uchun dastlab umbaloq oshish va keyin esa yon tomonlarga yoki orqa bilan yiqilish amalga oshiriladi.

Orqa va yon tomon bilan to'siq osha yiqilish. Orqa bilan sherik tutib turuvchi nishab holida joylashtirilgan tayoq (xoda) yoniga turiladi. Tayoq o'ng qo'l bilan pastki qismidan tutib turiladi. Guruhlanish amalga oshiriladi va chap yon tomon bilan yiqilish bajariladi, bunda chap qo'l bilan gilamga zarba berish orqali o'zini ehtiyotlash amalga oshiriladi (gavdaning kuchlanishi va yiqilish amortizatsiyalanishi uchun). Yiqilishni umbaloq oshish va sakrash, tayoqqa yuz tomon bilan turish orqali ham bajarish mumkin. To'rt oyoqlab turgan holatdagi sherikka yuzma-yuz turish holatida guruhlanish bajariladi va oldinga sherik orqali yiqilish amalga oshiriladi, bunda qo'l bilan gilamga 106 zarba berishi orqali himoyalani bajariladi. Bu mashqni sherik bilan bajarishda dastlab turtki berish, keyin esa kuchli tebranishdan sug'urtalash maqsadida qo'ldan tutish orqali bajarish ham mumkin.

Sakrash bilan yiqilish mashqi. O'ng qo'l bilan sherikning o'ng qo'li tutib turiladi. Sakrash amalga oshiriladi, guruhlanish bajariladi va yon tomonga yiqilish amalga oshiriladi, bunda qorin bilan o'ng tomonga aylanish holatida tushiladi. Bu mashq sherik bilan ehtiyotlash va ehtiyotlashsiz bajarilishi mumkin.

Tezkorlik uchun namunaviy mashqlar. Kutilmagan holatda beriluvchi buy-ruq bo'yicha gavdaning turish holati tezkorlikda o'zgartirish amalga oshiriladi (tirish, turish, yotish va hokazo). Tezkorlik harakatlarini o'ta yuqori tezlikda bajarishni ta'minlash uchun buyruqlar bitta harakat oldindan beriladi.

20-30 metr masofaga odatdagi yugurish va to'siqlar orqali yugurish mashqlari. Turli hildagi start holatidan yugurish. Chaqqonlik va koordinatsiya uchun namunaviy mashqlar Yonlama step. Zig-zagsimon ko'rinishda yugurish. Sakkiz raqami shaklida yugurish. Mokkisimon yugurish. Boshqa sport turlari mashqlari. Akrobatika mashqlari: bosh orqali umbaloq oshish, oldinga va orqaga umbaloq oshish; orqa bilan yotgan holatda egilish orqali turish; bir va ikki qo'l yordamida oldinga va yon tomonlarga qayrilishlar; qo'llar orqali orqaga qayrilishlar; bosh orqali orqaga qayrilishlar; katta

balandlikdan turli xil usullarda sakrash, yengillashtirilgan snaryadlarni uloqtirish va otish: tennis, basketbol, voleybol, futbol. Maxsus sakrash uchun sim to‘r (batut) yordamida sakrash kerak bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirztyoyev.SH.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo yetamiz. Toshkent: O‘zbekiston, 2016-yil.
2. Achilov.A Badiiy gimnastika T.: G‘ofur G‘ulom nomidagi nashryotmatbaa ijodiy uyi, 2010-yil
3. Yeshtayev.A.K. Gimnastika darsi: O‘quv qo‘llanma. – T.: 2004-yil.
Aminov B.P. Jovliyev B.X. “Jismoniy tarbiya gigiyenasi”. Qarshi DU Kichik bosmaxonasi, 2015.
4. Kerimov .F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar “Zarqalam nashiriyoti “ 2004
5. Z.D.Gapparovich. Sport psihologiyasi Jismoniy tarbiya talabalari uchun darslik. T.Mehridaryo, 2011.