

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MENEJMENTINING VAZIFALARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14807439>

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti Sport fanlari kafedrası

Assistant o'qituvchi: Dauletbaev Azamat Saparbaevich

Assistant o'qituvchi: Arziev Shinabat Abdiraxmanovich

Stajor -o'qituvchi: Kalmuratov Islambek Polatovich

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya va sportni davlat darajasida boshqarish boshqaruv organlarining uch bosqichli tizimi - boshqaruv sub'ektlari tomonidan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi bilan bir qatorda jamoat boshqaruvi ham mavjud. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqaruv ob'ektlari ularning resurslari bilan jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirilgan tashkilotlardir. Ularning faoliyati aholining jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya va sport, davlat va jamoat boshqaruvi organlari, boshqaruv darajalari va segmentlari, boshqaruv funktsiyalari, aholi.*

Odamlar uchun sog'liqdan qimmatli narsa yo'q. Biroq, afsuski, hamma ham to'g'ri turmush tarzi, muvozanatli ovqatlanish va jismoniy faoliyatga rioya qilish muhimligini bilmaydi. Ammo jismoniy madaniyat va sport salomatlik kaliti, energiya beradi, kuch beradi. Shuning uchun ham so'nggi yillarda O'zbekiston keng aholi orasida jismoniy faollikni faol ravishda targ'ib qilmoqda. Buning uchun Prezident va hukumatning qator muhim hujjatlari, jumladan, O'zbekiston Davlat rahbari Shavkat Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni qabul qilindi. O'zbekiston Respublikasida 2025-yilgacha jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi [1].

Davlat darajasida jismoniy tarbiya va sportni boshqarish uchun uch bosqichli boshqaruv tizimi yaratildi Davlatning jismoniy tarbiya va sportga nisbatan siyosati shakllantiriladi, uni rivojlantirishning strategik maqsad va vazifalari belgilanadi. Mintaqaviy darajada rivojlanishning maqsad va vazifalari batafsil bayon etilgan, mintaqada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning o'ziga xos muammolari aniqlangan, jismoniy tarbiya va sportni mintaqaviy rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari aniqlangan. Shahar darajasida jismoniy tarbiya va sportning asosiy maqsad va vazifalari mahalliy sharoit va imkoniyatlarni hisobga olgan holda konkretlashtiriladi va hal qilinadi.

Munitsipal - mahalliy sharoit va imkoniyatlarni hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy vazifalari va yo'nalishlarini aniqlash; - jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha mahalliy dasturlarni qabul qilish va amalga oshirish; - shahar darajasida aholining turli guruhlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish; -

munitsipalitetlarning jismoniy tarbiya tadbirlari va sport tadbirlari uchun taqvim rejalarini tasdiqlash va amalga oshirish va boshqalar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi bilan bir qatorda, belgilangan funktsiyalar doirasida qonunga muvofiq boshqaradigan o'z sub'ektlari tomonidan qonuniy ravishda rasmiylashtirilgan jamoat birlashmalariga ega bo'lgan jamoat boshqaruvi mavjud.

Sport sohasini rivojlantirish yangi O'zbekistonni shakllantirishning ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Shundan kelib chiqib, O'zbekiston Prezidenti joriy yilning 30 oktyabr kuni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish orqali har bir fuqaroda kasalliklarga qarshi barqaror immunitet tizimini shakllantirishga qaratilgan "sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonni imzoladi va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, yomon odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, tiklanish va rehabilitatsiya bo'yicha ishlarni tizimli va samarali tashkil etish, jismoniy faoliyat uchun ommaviy tadbirlar, tegishli infratuzilmani va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish [2].

Shu qatorda, sog'lom turmush tarzini hayotga keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: har bir oilada, mahallalarda, tumanlarda (shaharlarda), uzluksiz ta'lim zanjirining barcha bo'g'inlari bo'lgan muassasalarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanish uchun sharoit yaratish, shuningdek boshqalar. tashkilotlar; doimiy ravishda oilalar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha sport musobaqalarini o'tkazish; aholining turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishdagi ehtiyojlarini qondirishni ta'minlash, kasallanishni kamaytirish, ortiqcha vazn (semirish) holatlari.

Butun dunyodagi shifokorlar jismoniy tarbiya va sport qanchalik muhimligini tinimsiz takrorlaydilar: bu bir qator kasalliklarning, shu jumladan muammolarning samarali oldini olishga xizmat qiladi.

Menejment - bu inglizcha so'z bo'lib, ingliz tilining Oksford lug'atida berilgan ta'rifga binoan u: -insonlarning har qanday faoliyatidagi, shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi boshqaruv hokimiyati va san'ati; -har qanday korxona, tashkilotlarda, shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida resurslarni boshqarish bo'yicha alo

hida mohirlik va ma'muriy ko'nikmalar tushuniladi. Boshqaruv tushunchasi turli manbalarda turlicha talqin etiladi, lekin ularning umumiy ma'nosi tabiatda, jamiyatda, xalq xo'jaligida, korxonalarda, tashkilotlarda, iqtisodiytexnikaviy sistemalarda, qo'yingki hayotimizda uchraydigan barcha taraddudlarni amalga oshirishda «tashkilot faoliyatida, shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport faoliyatida natijaga samarali erishish uchun undagi barcha jarayonlarga maqsadli ta'sir ko'rsatib borishni bildiradi». Menajment har qanday jamoada uning a'zolari orasidagi o'zaro munosabatlar, jam o'ra bilan boshqa jamoalar orasidagi munosabatlar, jam o'ra bilan rahbar o'rtasidagi munosabatlar, boshqa korxonalar, hattoki xorijdagi hamkasblar orasida bo'ladigan ishchi munosabatlarni qanday bo'lishini

ilmiy asoslab beradi». Jismoniy tarbiya va sport menejmentini jamiyatning iqtisodiy negizi bilan bog'lab, shu bilan birga boshqaruvning ikki: tashkiliytexnikaviy va ijtimoiy-iqtisodiy tomonlarini hisobga olgan holda o'rganish lozim.

Agar biz jismoniy madaniyat haqida gapira boshlasak, u qadim zamonlardan rivojlana boshlagan va o'shandan beri u inson hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. U tanani rivojlantiradi va ko'p yillar davomida sog'lig'ini saqlaydi. Jismoniy madaniyat, shuningdek, inson va umuman jamiyat madaniyatining bir qismi bo'lib, uning jismoniy va intellektual qobiliyatlarini uyg'un rivojlanishiga imkon beradi. U sog'lom turmush tarzini shakllantiradi va jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish orqali ijtimoiy moslashishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sport jamiyat va har bir inson madaniyatining ajralmas qismidir. Hozirgi vaqtda inson faoliyatining sport va jismoniy tarbiya bilan bog'liq bo'lmagan yagona sohasini topish mumkin emas.

So'nggi yillarda jismoniy madaniyat nafaqat avtonom ijtimoiy fakt, balki shaxsning barqaror sifati sifatida ham tobora ko'proq tilga olinmoqda. Tarixiy jihatdan jismoniy madaniyat jamiyatning yosh avlod va kattalar aholisini mehnatga jismoniy tayyorlashga bo'lgan ehtiyojlari ta'siri ostida shakllangan. Shu bilan birga, tarbiya va ta'lim tizimlari rivojlanib borishi bilan jismoniy madaniyat vosita qobiliatlari va qobiliyatlarini shakllantiradigan madaniyatning asosiy turiga aylandi. Jismoniy madaniyat inson hayoti davomida unga hamroh bo'lishi kerak. Sport jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismlaridan biridir. Ko'pincha bu ikki tushuncha aniqlanadi, ammo ular o'rtasida sezilarli farq bor: jismoniy madaniyat salomatlikni yaxshilashga, sport esa maksimal natijalar va sport mukofotlarini olishga qaratilgan. Bu sportni jismoniy tarbiyadan ajratib turadigan raqobatbardosh element. Ham sport, ham jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar shunga o'xshash mashg'ulotlar va mashqlarni o'z ichiga oladi, ammo sportchining maqsadi ularning natijalarini boshqalarning muvaffaqiyati bilan baholash va taqqoslashdir. Sport nafaqat jismoniy rivojlanish va yuqori yutuqlarni nazarda tutadi, balki o'ziga xos "Iroda maktabi", "hissiyotlar maktabi", "xarakter maktabi" vazifasini bajaruvchi shaxsning aqliy fazilatlarini va xususiyatlarini ham rivojlantiradi. Bu sport musobaqalariga qo'yiladigan yuqori talablar, shuningdek, Iroda va o'z-o'zini tarbiyalash bilan doimiy mashg'ulotlar bilan bog'liq. intizom. Afsuski, so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi ahamiyati sezilarli darajada kamaydi.

Sport va jismoniy tarbiya umuman tananing holatiga, insonning ruhiyati va holatiga sezilarli ta'sir qiladi, ammo zamonaviy dunyoda odamlar o'zlarining jismoniy shakli va sog'lig'ini saqlashga kamroq va kamroq e'tibor berishadi. Bu hayotning doimiy sur'atlari, nosog'lom turmush tarzini joriy etuvchi reklama va marketing, shuningdek, yangi texnologiyalarning keng joriy etilishi bilan bog'liq. Ikkinchisi, o'z navbatida, ishlaydigan fuqarolarning alohida sinfini - ofis ishchilarini keltirib chiqardi. Bunday odamlar kunning ko'p qismini kompyuter bilan ishlaydigan harakatsiz holatda o'tkazadilar, bu ularning sog'lig'iga yomon ta'sir qiladi. Yangi uskunalar va texnologiyalarning paydo bo'lishi bilan

nafaqat odamlarning jismoniy faolligi pasayadi, balki atrof-muhitning ifloslanishi, uyqusizlik, noto'g'ri ovqatlanish, stress kabi noqulay omillarning organizmga ta'siri kuchayadi. Bundan tashqari, immunitet pasayadi, bu yuqumli kasalliklarga moyillikni sezilarli darajada oshiradi. Nisbatan yaqinda odamlar ishdan piyoda ketishdi va qaytishdi, ishlab chiqarishda ular katta jismoniy kuch ishlatishlari kerak edi. Bugungi kunda kun davomida harakat minimal darajada saqlanadi. Texnologik taraqqiyot insoniyatga juda ko'p imkoniyatlar berdi, lekin progressiv hodisalar bilan bir qatorda bir qator salbiy omillarni, birinchi navbatda, atrofiya, stress, asabiy taranglikni ta'minladi. Bularning barchasi yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga, ortiqcha vaznga va boshqa asoratlarga olib keladi. Avtomatlashtirish, ishlab chiqarishdagi elektronika va robototexnika, avtomobillar, lift, kir yuvish mashinalari kundalik hayotda inson motor faolligi tanqisligini shunchalik oshirdiki, u allaqachon xavotirga tushdi.

Inson tanasining adaptiv mexanizmlari uning turli organlari va tizimlarining samaradorligini oshirish yo'nalishida (muntazam mashg'ulotlar mavjud bo'lganda) ham, uni yanada pasaytirish yo'nalishida ham (zarur vosita faolligi bo'lmagan taqdirda) ishlaydi. Binobarin, urbanizatsiya va zamonaviy jamiyat hayoti va faoliyati faoliyatini tonifikatsiya qilish muqarrar ravishda gipodinamiyaga olib keladi, uning salbiy ta'siri aholining barcha kontingentlariga ta'sir qiladi va unga qarshi kurashda jismoniy tarbiya va sportning barcha vositalari, shakllari va usullaridan foydalanishni talab qiladi. Yosh aholiga kelsak, maktab o'quvchilari va talabalar bilan bog'liq vaziyat yaxshi emas. Zamonaviy talabaning hayoti darslar, kurslardagi darslar, qo'shimcha darslar yoki o'qituvchi bilan, imtihonlarga tayyorgarlik yoki universitetga kirishdan iborat.

Bundan tashqari, bunday yoshligida tana, masalan, 30 yoshdan keyin ancha chidamli bo'ladi, shuning uchun yoshlikda siz jismoniy tarbiyasiz ham doimo sog'lom bo'lasiz. Afsuski, xabardorlik ko'pincha juda kech keladi, sog'liq allaqachon buzilgan va tanada qaytarilmas o'zgarishlar sodir bo'lgan. Dvigatel faolligining pasayishini fiziologik (kecha va kunduzgi uyqu), kundalik (televizorga haddan tashqari qiziqish, o'qish va HK.) va majburiy. Majburiy kasbiy, ya'ni ishning tabiati bilan bog'liq, maktab o'quvchilari va talabalarida motor faolligining pasayishi, shuningdek kasallik bilan bog'liq. Motor faolligining har qanday pasayishi, fiziologikdan tashqari, sog'liq uchun zararli. Hozirgi vaqtda bu insonning biologik tabiati va hayotning ijtimoiy sharoitlari o'rtasidagi o'ziga xos ziddiyatdir.

Milliy jamiyat progressiv rivojlanish bosqichiga o'tdi, uning sharoitida ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy o'zgarishlar gumanistik qadriyatlar va ideallarni o'rnatishga, rivojlangan iqtisodiyot va barqaror demokratik tizimni yaratishga qaratilgan.

Shaxs, jamoaviy, ijtimoiy guruh, millat hayotining barcha sohalarini birlashtirgan "sog'lom turmush tarzi" tushunchasi uchun jismoniy tarbiya va sport eng dolzarb va universal tarkibiy qism hisoblanadi. Jismoniy madaniyat insonning umumiy madaniyati, uning sog'lom turmush tarzining qirralaridan biri bo'lib, insonning maktabda, ishdan, kundalik hayotda, muloqotda o'zini tutishini aniqlaydi, ijtimoiy-iqtisodiy, ta'lim va sog'liq

muammolarini hal qilishga yordam beradi [3]. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga g'amxo'rlik qilish davlatning ijtimoiy siyosatining eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, u odamlarning qobiliyatlarini aniqlash, ularning manfaatlari va ehtiyojlarini qondirish va inson omilini faollashtirish uchun keng imkoniyatlar ochadigan gumanistik ideallar, qadriyatlar va me'yorlarning amalga oshirilishini ta'minlaydi. [4].

Jismoniy tarbiya va sport sohasida uning tashkiliy shakllarining xilma-xilligi orqali shaxsiy va jamoat manfaatlari maksimal darajada muvozanatlanadi va yaqinlashadi, bu insonning uzoq umr ko'rishiga, oilaviy hamjihatlikka, turli xil ijtimoiy-demografik guruhlarda va umuman mamlakatda sog'lom, axloqiy va psixologik muhitni shakllantirishga yordam beradi. jarohatlarning kamayishi, kasallanish [4].

Bu sohadagi eng keng, jamoaviy va ko'p qirrali tushuncha jismoniy madaniyat tushunchasidir. Bugungi kunda ushbu kontseptsianing o'nlab ta'riflari mavjud, ularning aksariyati bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi. Ushbu kontseptsianing mazmunini chuqurroq va to'g'ri tushunish uchun uni "madaniyat" tushunchasi bilan solishtirish maqsadga muvofiqdir. Madaniyat insonning moddiy va ma'naviy faoliyati natijalarida namoyon bo'ladi; u ma'naviy va moddiy qadriyatlarga asoslangan madaniyatni o'rganadi, ijtimoiy muhitda madaniy qadriyatlarning tashuvchisi sifatida harakat qiladi, keyingi avlodlar madaniyatini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan yangi qadriyatlarni yaratadi [5]. Jismoniy madaniyat hodisalari (umumiy madaniyatning elementi sifatida) insonni o'z tabiatiga o'zgartirishga qaratilgan inson faoliyatining usullari, turlari va natijalarini o'z ichiga oladi. Bu umumiy madaniyatning tashqi tabiat ob'ektlariga bevosita ta'sir qilmaydigan qismi, lekin bu tabiatning bir qismi bo'lgan shaxsning o'ziga, uning fazilatlarini, qobiliyatlarini, qobiliyatlariga [5].

Jismoniy tarbiya va sport zamonaviy jamiyatning murakkab ko'p funktsiyali hodisalari bo'lib, bir qator ijtimoiy ahamiyatga ega funktsiyalarni bajaradi:

- inson salomatligini mustahkamlash, aholining ko'payishini rag'batlantirish va mamlakat genofondini saqlash;
- jismoniy kamolotga erishish istagi bilan har tomonlama va barkamol rivojlangan shaxsni tarbiyalash;
- zamonaviy ishlab chiqarishga jismonan tayyor bo'lgan odamlarda jamiyatning ehtiyojlarini qondirish, Vatanni himoya qilish uchun vatanparvarlik burchini bajarish;
- mamlakat fuqarolarining xalqaro ta'limi, xalqlarning birligi va birdamligini mustahkamlash, xalqlar o'rtasidagi do'stlik va hamkorlik [6]. Keling, ularni batafsil ko'rib chiqaylik.

Jismoniy tarbiya va sport odamlar salomatligini mustahkamlash va mamlakat genofondini saqlash vositasi sifatida.

Shubhasiz, insonning jismoniy holatining asosiy ko'rsatkichi uning sog'lig'idir. Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, uning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish har qanday jamiyatda roli nihoyatda katta bo'lgan eng muhim ijtimoiy vazifa sifatida

belgilanadi. Bundan tashqari, hayot dinamikasi ancha yuqori bo'lgan zamonaviy jamiyatning eng muhim vazifalaridan biri stress gen omillari va jismoniy harakatsizlikka qarshi kurashdir [6].

Ushbu muammoni hal qilishda jismoniy tarbiya va sport, yoshlarning jismoniy tarbiyasi muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlardan maqsadli foydalanish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali siz jismoniy rivojlanishning bir qator ko'rsatkichlarini, jismoniy funktsional tayyorgarlikni (kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik, epchillik) o'zgartirishingiz mumkin.

Bugungi kunda mahalliy tibbiyot xodimlari normal holatni saqlash uchun zarur bo'lgan minimal miqdorni oqladilar, bu maktab o'quvchilari uchun 12 soat jismoniy (sport) yuk va talaba yoshlar uchun 10 soat. Shu bilan birga, shuni esda tutish kerakki, ruhiy stressning ko'payishi jismoniy stressning mutanosib o'sishi bilan birga bo'lishi kerak, bu faoliyat turini o'zgartirish orqali to'plangan stressni to'liq olib tashlaydi va tegishli tetiklikni oladi.

Jismoniy tarbiya vositalarini tanlash, jismoniy faoliyatni tartibga solish, birinchi navbatda, shifokor, murabbiy-o'qituvchi tomonidan talabaning sog'lig'ini nazorat qilishga asoslanadi, bu jismoniy tarbiya va sportning zaruriy sharti hisoblanadi.

Mamlakat aholisining genofondiga g'amxo'rlik qilish eng muhim va hozirgi kunda eng dolzarb davlat vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport ushbu muammoni hal qilishga katta hissa qo'shishi mumkin. Bugungi kunda talaba bo'lgan kelajakdagi ota-onalarning jismoniy madaniyati ularning salomatligi va sog'lom turmush tarzi mamlakat genofondining sog'lig'ini ta'minlashi mumkin.

Har tomonlama va barkamol rivojlangan shaxsni tarbiyalash.

Jismoniy barkamollikka intilish. Jismoniy madaniyatning ushbu ijtimoiy funktsiyasini amalga oshirishda yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayoni va ommaviy sport bilan shug'ullanish eng samarali hisoblanadi.

Shu bilan birga, har tomonlama jismoniy tarbiya barcha vosita sifatlarining optimal rivojlanishini nazarda tutadi: kuch, chidamlilik, tezlik (yoki tezlik qobiliyatlari), moslashuvchanlik, chaqqonlik (yoki harakatlarni muvofiqlashtirish).

Jismoniy tarbiya va sportning nafaqat insonning jismoniy rivojlanishi sohasida, balki shaxsning boshqa tomonlarini: aqliy, axloqiy, estetik, mehnat va mafkuraviy-vatanparvarlikni tarbiyalashga har tomonlama yordam berishning samarali imkoniyatlarini ta'kidlash kerak. Inson shaxsiyatining jismoniy va ma'naviy tamoyillarini birgalikda tarbiyalash va rivojlantirishda uning uyg'un shakllanishining asosiy maqsadi yotadi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportning insonga ta'siri o'ziga xosdir va uni boshqa vositalar bilan almashtirish yoki qoplash mumkin emas.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining " Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni Toshkent shahri, 30.10.2020 y., PF-6099-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Respublikada jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni O'zbekiston " Toshkent shahri, 24.01.2020 y., PF-5924-son
3. Olimpiya gazetasi. 2-son (420), 2002-yil 24-yanvar, 10-11-betlar.
4. Opletin A. A. jismoniy madaniyatning potentsial imkoniyatlari shaxsning o'zini o'zi rivojlantirish uchun etakchi rag'batlardan biri sifatida / / jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. 2009. №5.
5. Korshunova T. yu. professional sportchilarning mehnat qonunchiligini rivojlantirish / / mehnat qonuni. 2006. №5, 6, 7. Shuningdek qarang: "Consultantplus" ma'lumotnoma huquqiy tizimi.
6. Ponomarev N. I. jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy funktsiyalari. M., 2004 yil.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sportining xalqaro nufuzini rivojlantirish va yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida " gi qarori Toshkent shahri, 04.11.2020 y., PQ-4881-son.
8. Ilyinich V. I. talabaning jismoniy madaniyati va hayoti. Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun darslik. M., 2008 yil.