

# KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA PSIXOFIZIOLOGIK KUZATISHLARNI TASHKIL ETISH

**SOBIR NAZAROV**

dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti.

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada sport maktablari trenerlari tomonidan sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida o'quvchi-sportchilarni psixofiziologik kuzatishning ustuvor yo'nalishlarining psixologik sharhi bayon qilingan. Shuningdek, maqolada o'quvchi-sportchilarni texnik, taktik va psixologik tayyorlashdagi mexanizmlar psixofiziologik tadqiqotlar kontekstida o'rganilgan.

**Kalit so'zlar:** trener, sport, sport zaxirasi, sport zaxirasini shakllantirish bosqichlari, sport-sog'lomlashtirish bosqichi, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, o'quv-mashq bosqichi, sport mahoratini takomillashtirish bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi, psixofiziologiya, psixofiziologik kuzatish.

Bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh sportchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va jismoniy tarbiya va sport infratuzilmasini yanada rivojlantirish, sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarni tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish borasida davlatimiz tomonidan qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Bu borada olib borilayotgan islohotlar doirasida trenerlarga katta mas'uliyat yuklanmoqda. Trener so'zi ingliz tilidan train – tarbiyalamoq, o'rgatmoq so'zlaridan olingan bo'lib, u tanlagan sport turi bo'yicha sport ustozidir [1].

Uning pedagogik faoliyati serqirra va keng qamrovli, murakkab jarayon bo'lib, u barcha turdagi o'quv-mashg'ulot, ta'lim-tarbiya, o'quv-uslubiy, tashkiliy va sportchilarni tayyorlash jarayonlarini boshqarish bilan bog'liq strategik vazifalarni hal etishga qodir mutaxassis bo'lmog'i lozim [2].

Sport (inglizcha "sport", bu eski fransuz tilidan qisqartirilgan "desport" so'zidan olingan bo'lib – "o'yin", "ko'ngil yozish" degan ma'nolarni anglatadi) – bu ma'lum bir qoidalar asosida insonlarning jismoniy yoki aqliy imkoniyatlari bo'yicha vujudga keladigan jarayonda bahslashishi yoki bellashishi deganidir [3].

Shunday ekan, ushbu pedagogik jarayonda trener va sportchi o'rtasidagi munosabat (hamkorlik), o'rgatish va tarbiyaning birligi, trener va sportchining shaxsiyati muhim ahamiyatga egadir.

Barcha pedagogik tadbirlar har bir ob'yektning geteroxon tartibda ulg'ayishi, kamol topishi, uning biopsixologik va jismoniy jihatlardan shakllanishi kabi ontogenetik qonuniyatlar

ta'sirida kechadi. O'quvchi-sportchilarni yuqori sport natijalariga erishishga tayyorlash tizimi, bu ko'p yillik maqsadli, murakkab ko'p faktorli pedagogik jarayondir.

Trener oldida ulkan vazifalar turar ekan, ulardan eng muhimi bu seleksiya (sportga tanlash)ni to'g'ri olib borish hisoblanadi. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida alohida rol o'ynaydigan omillardan biri bu sport yo'nalishi bo'yicha iqtidorli o'quvchi-sportchilarni tanlashdir. Sport tanlovi – bu bolaning ma'lum bir sport turiga yuqori darajadagi moyilligini (iqtidorini) aniqlashga imkon beradigan chora-tadbirlar majmui hisoblanadi [1]. Shuningdek, u uzoq muddatli, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, agar sportchining ko'p yillik tayyorgarligining barcha bosqichlarida uning shaxsini baholashning har xil usullaridan (antropometrik, tibbiy-biologik, pedagogik, psixologik, sotsiologik va boshqalar) foydalanishni o'z ichiga olgan kompleks metodologiyasi ta'minlangan bo'lsa, u samarali bo'lishi mumkin.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining markaziy muammolaridan biri – sportchilarni saralash va oriyentirlash muammosi hisoblanadi (V.P. Filin, N.A. Fomin 2000; L.P. Volkov, 1997, 2002; A.K. Eshtayev, 2007; D.X. Umarov, 2007; A.G. Sadikov, 2008; V.N. Guba, 2008, 2012; G.M. Xasanova, 2011; V.P. Guba, 2008, 2012, 2020; V.G. Nikitushkin, 2010, 2018; Yeshtayev A.K., Umarov M.N. 2017; Umarov M.N., Yeshtayev A.K. 2018; V.N. Platonov, 2019) [4].

Sportda tanlash – bu qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, iste'dodli kishilarni qidirib topish jarayonini tushunamiz. V.P. Fillinning fikricha, pedagogik, sotsiologik, ruhiy – tibbiy biologik tadqiqot (ilmiy tekshirish) metodlarini o'z ichiga oladigan tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini

## Sport ilm-fanining dolzarb muammolari

tushunadiki, uning asosida ayrim bir sport turida ixtisoslashish uchun bolalarning qobiliyatlari aniqlanadi [5].

Sportda oriyentirlanish – sportchilarning iste’dodlari va qobiliyatlarini, ularning mahoratlarini shakllantirishning individual xususiyatlarini o’rganishga asoslangan yuksak sport mahoratiga erishishning istiqbolli yo’nalishlarini aniqlash hisoblanadi.

Saralash va oriyentatsiya qilish sportchini ko’p yillik takomillashtirish strukturasi bilan yaqindan bog’liq. Shundan kelib chiqqan holda, saralashning beshta bosqichini ajratish mumkin, ularning har biri natijasida quyidagi savolga javob topilishi kerak: sinovdan o’tuvchi ko’p yillik tayyorgarlikning konkret bosqichida turgan vazifalarni hal qilishga qobiliyatlimi. Shunga bog’liq holda, har bir bosqichdagi saralashning asosiy vazifasi belgilanadi (1-jadval) [4].

### 1-jadval

#### Sportda saralashni ko’p yillik tayyorgarlik bosqichlari bilan aloqasi

Sportda saralash		Ko’p yillik tayyorgarlik bosqichi
Bosqichlar	Vazifalar	
Birlamchi	Sportning mazkur turida sportda takomillashuvning maqsadga muvofiqligini o’rnatish	Boshlang’ich
Dastlabki	Sportda samarali takomillashishga qobiliyatni aniqlash	Dastlabki
Oraliq	Yuqori sport natijalariga erishishga, yuqori trenirovka va musobaqa yuklamalarini olib o’tishga qobiliyatlarni aniqlash	Ixtisoslashtirilgan
Asosiy	Xalqaro klassli natijalarga erishishga qobiliyatlarni shakllantirish	Individual imkoniyatlarini maksimal amalga oshirish
Yakuniy	Erishilgan yutuqlarni saqlashga va ularni oshirishga qobiliyatlarni aniqlash	Erishilgan yutuqlarni saqlash

Keltirilgan bosqichlarning har biri uchun o’zining usullari va mezonlari mavjud. Masalan, saralashning birinchi bosqichida shug’ullanuvchilarning antropometrik va morfologik tavsiflar katta rol o’ynasa, yakuniy, beshinchi bosqichida esa – ushbu ko’rsatkichlar amalda hisobga olinmaydi, asosiy e’tibor sport yutuqlarining darajasiga, oldingi yuklamalarning kattaligiga va xarakteriga, sportchilarning psixologik xususiyatlariga, ularning ijtimoiy holatlariga va sport bilan shug’ullanishni davom ettirishga motivatsiyasiga qaratiladi [4].

Tanlovning dastlabki bosqichida 6-10 yoshli o’quvchi-sportchilarni saralash – psixologik sinov o’tkazish bilan amalga oshiriladi. Uning natijalariga ko’ra u yoki bu sport turiga moyillik aniqlanadi. Sport maktablarining boshlang’ich tayyorgarlik guruhlarida o’quvchi-sportchilarni ushbu sport turi uchun belgilangan yoshga qarab qabul qiladi. O’quvchi-sportchilarni sport maktablariga qabul qilishda jismoniy tarbiya o’qituvchisining tavsiyasi, tibbiy ko’rik ma’lumotlari [5], antropometrik va psixologik tekshiruvlar hisobga olinadi.

Bugungi kunda sport ta’lim muassasalarida quyidagi guruhlarda o’quvchi-sportchilar sport turlari bo’yicha shug’ullanadilar:

I. Sport-sog’lomlashtirish bosqichi;

II. Boshlang’ich tayyorgarlik bosqichi;

III. O’quv-mashq mashg’ulot bosqichi;

IV. Sportda kamolotga erishish bosqichi;

V. Oliy sport mahorati bosqichi [4].

I. Sport-sog’lomlashtirish bosqichi – sport maktablarida o’qitish yili normativ hujjatlarga ko’ra, sakkiz oyni tashkil etib, o’quv guruhlari 4 darajadagi sport turlarini (shundan to’rtinchisi paralimpiya) o’z ichiga qamrab oladi. Sport turlari guruhlarida haftalik o’quv yuklamasi 6 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 10 nafar, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 12 nafardan, to’rtinchi guruhda 3-8 nafargacha o’quvchi-sportchilar shug’ullanishadi. Shug’ullanuvchilar jismoniy va texnik tayyorgarlik bo’yicha aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi bo’yicha sport sinovlari talablarini bajarishlari talab etiladi.

Bosqichning asosiy vazifasi – bolalar organizmining barcha organlari va tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, harakat imkoniyatlarini kengaytirish va harakat faolligi yetishmasligini qoplash; umuman sport mashg’ulotlariga bo’lgan qat’iy qiziqishni shakllantirish, keng doiradagi jismoniy mashqlar kompleksini bajarish texnikasi asoslarini egallash hamda harakatli o’yinlar texnikasini o’zlashtirish, mehnatsevarlikni tarbiyalash, jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni ustuvor tarzda)

rivojlantirish hamda takomillashtirish, jismoniy barkamollik, yuqori darajadagi salomatlik va ishchanlik qobiliyatiga erishish (ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlash uchun), kelajagi bor istiqbolli o'quvchi-sportchilarni sport turlariga saralab olish.

**II.** Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi – sport maktablarida o'qitish yili normativ hujjatlarga ko'ra, sakkiz oyni tashkil etib, o'quv guruhleri 4 darajadagi sport turlarini (shundan to'rtinchisi paralimpiya) o'z ichiga qamrab oladi. Sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi birinchi o'qitish yilida 6 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 10 nafar, ikkinchi guruhida 12 nafar va uchinchi guruhlarida 10 nafar, to'rtinchi guruhda 3-8 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi. Bir yildan ko'p o'qitish yilida 8 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 8 nafar, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 10 nafardan, to'rtinchi guruhda 2-6 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi.

Mazkur bosqich – bolaning shaxsiyatini shakllantirishda juda muhimdir, chunki aynan shu bosqichda tanlangan sport turida sport mahoratini yanada o'zlashtirish uchun asos yaratiladi. Sport mashg'ulotlarining mazkur bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish va jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, maxsus mashqlar majmualarini o'ynoqi tarzda qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Bunda, jamoaviy o'yin turlaridan tashqari sportning olimpiya turlarida shug'ullanishning eng kichik yoshi: 1) badiiy gimnastika, sport gimnastikasi, figurali uchishda – 4-6 yosh; 2) suzish, suvga sakrash, sinxron suzish, stol tennis, tennis, trampolin, fristaylda – 7 yosh; 3) badminton, tog' chang'i sportida – 8 yosh; 4) biatlon, yengil atletika, yelkanli sport, snoubord, konkida uchish, chang'i sporti, short-trekda – 9 yosh; 5) boks, velosport, ot sporti, zamonaviy beshkurash, o'q otish, qilichbozlik, erkin kurash, yunon-rum kurashi, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoeda eshkak eshish, dzyudo, og'ir atletika, tayekvondo WT, eshkak eshish slalomi, triatlonda – 10 yosh; 6) kamondan otish, kyoringda – 11 yosh; 7) qoyani zabt etish, stendda otishda – 12 yoshni tashkil qiladi.

Sportning boshqa turlarida shug'ullanishning eng kichik yoshi: 1) shaxmatda – 7 yosh; 2) milliy kurash va samboda – 10 yoshni tashkil qiladi [6].

Bu bosqichning barcha o'qitish yillarida sportchilardan nazorat sinovlari talablarini bajarishlari talab etiladi.

**III.** O'quv-mashq mashg'ulot bosqichi – sport maktablarida o'qitish yili normativ hujjatlarga ko'ra, sakkiz oyni tashkil etib, o'quv guruhleri

4 darajadagi sport turlarini (shundan to'rtinchisi paralimpiya) o'z ichiga qamrab olib, 4 ta o'qitish yillarini. Bunda sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi birinchi o'qitish yilida 12 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 8 nafar, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 10 nafardan, to'rtinchi guruhda 2-5 nafargacha, ikkinchi o'qitish yilida sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi 14 soatni tashkil etib, sport turlari-ning birinchi guruhida 8 nafar, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 10 nafardan, to'rtinchi guruhda 2-4 nafargacha, uchinchi o'qitish yilida sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi 18 soatni tashkil etib, sport turlari-ning birinchi, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 8 nafardan, to'rtinchi guruhda 2-4 nafargacha, uch yildan ko'p o'qitish yilida sport turlari guruhleri bilan haftalik o'quv yuklamasi 20 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi va uchinchi guruhlarida 6 nafardan, ikkinchi guruhida 8 nafardan, to'rtinchi guruhda 2-4 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi.

O'quv-mashq mashg'ulot bosqichida – o'quvchi-sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga, ularning oqilona sport texnikasini o'zlashtirishga e'tibor berish muhimdir. Ushbu bosqichda monoton o'quv materiallaridan foydalanishni o'z ichiga olgan katta jismoniy va ruhiy stresslar bilan mashg'ulotlar o'tkazilmasligi kerak [7].

O'quv-mashq mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchi tanasining mashg'ulot jarayonida namoyon bo'ladigan salbiy omillarga nisbatan yuqori darajada ishlashi va barqarorligini ta'minlaydigan barcha funksional tizimlarning shakllanishi deyarli yakunlanishi bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichda o'quv jarayoni yana-da aniqroq bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik va raqobatbardosh mashqlarni bajarish uchun ajratilgan vaqtning ko'payishi tufayli maxsus tayyorgarlikning ulushi ortadi. O'quv yuklarining umumiy hajmi va intensivligi sezilarli darajada oshadi. Ushbu bosqichda o'quv va raqobat jarayonlari individuallashtiriladi.

Bu bosqichda eng muhim vazifa murakkab sharoitlarda sport texnikasini o'zlashtirishni ta'minlash, uni individuallashtirish, sportchining texnik va taktik mahoratini oshirishga yordam beradigan jismoniy va fazilatlarini rivojlantirishdir.

**IV.** Sportda kamolotga erishish bosqichi – sport maktablarida o'qitish yili normativ hujjatlarga ko'ra, sakkiz oyni tashkil etib, o'quv guruhleri 4 darajadagi sport turlarini (shundan to'rtinchisi paralimpiya), 3 ta o'qitish yillarini o'z ichiga oladi.

Bunda sport turlari guruhlar bilan haftalik o'quv yuklamasi birinchi o'qitish yilida 24 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 5 nafar, ikkinchi va uchinchi guruhlarida 6 nafardan, to'rtinchi guruhda 1-3 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi. Bu bosqichda sportchidan nazorat sinovlari talablarini bajarish, kamida II va I sport razryadiga ega bo'lish, doimiy ravishda yuqori sport natijalariga erishish talab etiladi.

Ikkinchi o'qitish yilida sport turlari guruhlar bilan haftalik o'quv yuklamasi 26 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi guruhida 4 nafar, ikkinchi guruhida 6 nafar, uchinchi guruhida 5 nafar, to'rtinchi guruhda 1-3 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi. Bu bosqichda sportchidan nazorat sinovlari talablarini bajarish, kamida I va SUN sport razryadiga ega bo'lish, doimiy ravishda yuqori sport natijalariga erishish talab etiladi.

Ikki yildan ko'p o'qitish yili haftalik o'quv yuklamasi 28 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi va uchinchi guruhlarida 4 nafardan, ikkinchi guruhida 6 nafardan, to'rtinchi guruhda 1-3 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi.

Bu bosqichda sportchidan nazorat sinovlari talablarini bajarish, kamida SUN sport razryadiga ega bo'lish, doimiy ravishda yuqori sport natijalariga erishish talab etiladi.

Sportda kamolotga erishish bosqichi-sport ustasiga nomzodning sport toifasini bajargan sportchilardan shakllantiriladi.

Ushbu bosqichda o'quv yillari bo'yicha sport ko'rsatkichlari o'sishining ijobiy dinamikasi sharti bilan amalga oshiriladi. Ushbu bosqichning vazifalari maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik mahorat darajasini yanada oshirish, psixofiziologik barqarorlikni shakllantirishdan iborat [7-8].

Shungdek, sportchilarni ularning yuqori natijalarga erishishlari uchun sportchi mahoratining barcha tomonlarini kompleks holda takomillashtirish orqali ixtisoslashtirilgan sport tayyorgarligiga jalb qilish, sportchilarning O'zbekiston terma jamoalari tarkibiga

kirishlariga imkon yaratish bu bosqichning asosiy vazifasi hisoblanadi.

V. Oliy sport mahorati bosqichi- butun davrni o'z ichiga olib, sport maktablarida o'qitish yili normativ hujjatlariga ko'ra, sakkiz oyni tashkil etib, o'quv guruhlarida 4 darajadagi sport turlarini (shundan to'rtinchi paralimpiya) o'z ichiga qamrab oladi. Bunda sport turlari guruhlar bilan haftalik o'quv yuklamasi 32 soatni tashkil etib, sport turlarining birinchi va uchinchi guruhlarida 3 nafardan, ikkinchi guruhida 4 nafar, to'rtinchi guruhda 1-2 nafargacha o'quvchi-sportchilar shug'ullanishadi.

Bu bosqichda sportchilar nazorat sinovlari talablarini bajarishlari, kamida SUN sport razryadi va SU sport unvoniga ega bo'lishi, doimiy ravishda yuqori sport natijalariga erishish talab etiladi. Bu bosqichning asosiy vazifalari – yuqori barqaror sport natijasiga erishish uchun ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish hisoblanadi [9, 10].

Trener o'quvchi-sportchilarning anatomik fiziologik xususiyatlarini yaxshi bilishi kerak. Jumladan, ayrim tizim va organlarning (suyak muskul, nafas olish, qon aylanishi, asab sistemasi, sezgi organlari, oshqozon ichak trakti, ichki sekretiya bezlari, ayiruv organlari) tuzilishini, vazifalari va gigiyenasini yaxshi bilishi zarur. Shu asosida, uyqu va aqliy hamda jismoniy mehnatni maqsadga muvofiq ravishda tashkil qilishi, mashg'ulot yuklamalarni o'quvchi-sportchi yoshiga mos ravishda belgilashi uchun ularning psixofiziologik imkoniyatlarini ham bilishi juda muhimdir.

Yuqoridagi fikrlarga asoslangan holda aytish mumkin, tayyorgarliklarning barcha bosqichlarida o'quvchi-sportchilar salohiyatini iloji boricha to'liq amalga oshirish zarurati bilan bog'liq holda, o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik, antropometrik qobiliyatlarini hisobga olib, psixologik omillar va individual dasturlar asosida ularning ruhiy-stressini kamaytirish vazifalari eng muhimdir. Sportchilarni tayyorlashda trenerning o'quvchi-sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlashi juda muhim va zarurdir.

**Аннотация.** Основываясь на данных психофизиологических исследований в статье представлен психологический анализ ключевых аспектов психофизиологического мониторинга учеников-спортсменов на различных этапах их подготовки в спортивных школах. Авторы также рассматривают механизмы технической, тактической и психологической подготовки студентов-спортсменов.

**Ключевые слова:** тренер, спорт, спортивный резерв, этапы формирования спортивного резерва, спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, психофизиология, психофизиологическое наблюдение.

**Annotation.** Based on data from psychophysiological studies the article presents a psychological analysis of key aspects of psychophysiological monitoring of student-athletes at various stages of their training in sports schools. The authors also consider the mechanisms of technical, tactical, and psychological training of student-athletes

**Key words:** coach, sport, sports reserve, stages of formation of a sports reserve, sports and recreational stage, initial training stage, educational and training stage, stage of improving sportsmanship, stage of higher sportsmanship, psychophysiology, psychophysiological observation.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. <https://n.ziyouz.com/kutubxona>;
2. A.A. Pulatov, I.A. Tursunaliyev, Z.P. Rasulov, Sport treneri va uning ko'p funksional kasbiy faoliyati [Matn]: O'quv qo'llanma / A.A. Pulatov, I.A. Tursunaliyev, Z.P. Rasulov. – Toshkent: “Umid Design”, 2023. – 339 b.;
3. O.Ye. Hayitov Sport faoliyati psixologiyasi [Matn]: darslik / O. Hayitov. – Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 196 b.;
4. D.X. Umarov, M.N. Umarov, Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish. Toshkent – 2023. – 320 b.;
5. <https://fayllar.org/jismoniy-tarbiya-va-sport-nazariyasi-va-metodologiyasi>;
6. O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirining 2022 yil 25 avgustdagi “Sport maktablarida o'quvchi sportchilarning eng kichik yosh normativlari, tibbiy ko'rik turlari, tibbiy xonalarni jihozlash me'yorlarini tasdiqlash to'g'risida”gi 771-A/F-sonli buyrug'i;
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для института физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 285 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2000. – 480 с.;
9. Киселев, Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.;
10. Boks bo'yicha sport mahoratini oshirish [Matn] namunaviy dastur. R.D. Xolmuxamedov [va boshq.]. – Toshkent: CHP “Umid Design”, 2021. – 92 b.