O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2026, [15]
ISSN 2181-7324(Print)

IJTIMOIY FANLAR
http://journals.nuu.uz
ISSN 3093-8996(Onlayn)

UDK:796 (01)

Oydin L.FAYZIYEVA,
Katta öqituvçi, Özbekiston Milliy universiteti, Toshkent, O‘zbekiston
E-mail: fayzieva.oydin00@gmail.com, ORCID:0009-0002-2867-3437

JTSMQTMOI professori v.b. K.Arzibayev taqrizi asosida

ORGANIZATION OF RECREATIONAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation

This article discusses the possibilities of physical recreation in improving the working capacity of students, the types and properties of physical recreation, the features of physical education classes at the university, taking into account the recreational capabilities of the environment. The scientific novelty of the research results consists in the development and scientific substantiation of a model for organizing and conducting recreational physical education classes with university students, which includes a goal, tasks, effective means of physical recreation, forms of organizing physical education classes focused on restoring physical and mental performance with priority students' independent choice of means of physical recreation and the magnitude of the load. For the first time, physical exercises with great recreational potential were selected and classified; The conditions and methodological principles for the use of physical exercises in the classes of students of physical education with the aim of their recreation are determined.

Key words: physical education, physical recreation, physical education, physical education at a university.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация

На данной статье рассматриваются возможности физической рекреации в повышении работоспособности студентов, виды и свойства физической рекреации, особенности проведения занятий физической культурой в вузе с учётом рекреационных возможностей окружающей среды. Научная новизна результатов исследования заключается в разработке и научном обосновании модели организации и проведения со студентами вуза занятий физической культурой рекреационной направленности, включающую в себя цель, задачи, эффективные средства физической рекреации, формы организации занятий физической культурой, ориентированные на восстановление физической и умственной работоспособности с приоритетом самостоятельного выбора студентами средств физической рекреации и величины нагрузки. Впервые были отобраны и классифицированы физические упражнения, обладающие большим рекреационным потенциалом; определены условия и методические принципы использования физических упражнений на занятиях студентов физической культурой с целью их рекреации.

Ключевые слова: физическая культура, физическая рекреация, занятия физической культурой, физическая культура в вузе.

OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARI UÇUN REKREATSION JISMONIY TARBIYA MAŞĞULOTLARINI TAŞKIL ETIŞ

Annotasiya

Uşbu maqolada talabalarning iş qobiliyatini oşirişda jismoniy rekreatsiyaning imkoniyatlari, jismoniy rekreatsiyaning turlari va xususiyatlari, universitetda jismoniy tarbiya maşğulotlarini atrof-muhitning rekreatsion imkoniyatlarini hisobga olgan holda ötkaziş xususiyatlari körib çiqiladi. Tadqiqot natijalarining ilmiy yangiligi universitet talabalari bilan rekreatsion yönalişdagi jismoniy tarbiya maşğulotlarini taşkil etiş va ötkaziş modelini işlab çiqiş hamda ilmiy asoslaşdan iborat bölib, u maqsad, vazifalar, jismoniy rekreatsiyaning samarali vositalari, jismoniy tarbiya maşğulotlarini taşkil etiş şakllarini öz içiga oladi hamda jismoniy va aqliy iş qobiliyatini tiklaşga yönaltirilgan. Bunda talabalarning jismoniy rekreatsiya vositalari va yuklama hajmini mustaqil tanlaşiga ustuvor ahamiyat beriladi. Birinçi marta katta rekreatsion salohiyatga ega jismoniy maşqlar tanlab olinib, tasniflandi; talabalarning jismoniy tarbiya maşğulotlarida rekreatsiya maqsadida jismoniy maşqlardan foydalaniş şartlari va uslubiy tamoyillari belgilandi.

Kalit sözlar: jismoniy tarbiya, jismoniy rekreatsiya, jismoniy tarbiya maşğulotlari, oliy ta’lim muassasasida jismoniy tarbiya.

Kiriş. Talabalar yoşlarning jismoniy tarbiyasidagi körsatilgan muammolarni hal etişning istiqbolli yönalişi oliy ta’lim muassasalarida darsdan taşqari maşğulotlarning innovatsion şakllarini ilmiy işlab çiqiş va asoslaş, talabalarning darsdan taşqari vaqtda ommaviy sport işlarini rivojlantiriş böyiça özini özi boşqarişini faollaştirişdan iborat.

Biroq yuqori kurs talabalarida öquv faoliyati hajmi va mazmunining sezilarli ortişi bilan boğliq bölgan böş vaqtning muntazam yetişmasligi ularga öqişdan keyin hatto vaqti-vaqti bilan jismoniy maşqlar yoki turli sport turlari bilan şuğullanişga ham imkon bermaydi.

Şunga qaramay, sönggi paytlarda mutaxassislar talabalar orasida rekreatsion yönalişdagi jismoniy tarbiyaning ommalaşib borayotganini tobora köproq ta’kidlamoqda; u talabalarga faol dam oliş va kuçli aqliy mehnatdan keyin iş qobiliyatini tiklaş imkonini beradi. Biroq hozirgi vaqtda köpçilik olimlar jismoniy rekreatsiyani faqat böş vaqt, hordiq va dam oliş kunlari bilan boğlaydi, uni jismoniy tarbiya öquv maşğulotlari bilan boğlamaydi.

Asosiy qism: Nazariya va amaliyotda talabalar yoşlarining iş qobiliyatini tiklaş uçun jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalaniş imkoniyatlarini örganiş va amalda qöllaşga yetarliça e’tibor berilmaydi. Bu jihatdan qaysi maşqlar, qanday yuklama rejimida va qanday ketma-ketlikda qöllansa, buni eng tez va samarali amalga oşiriş mumkinligi masalasi yetarliça örganilmagan. Soğliq va jismoniy tayyorgarlik darajasi, somatotipi, jinsi, yoşi hamda subyektiv afzalliklari bilan farqlanadigan barça toifadagi talabalar uçun tiklovçi ta’sir yuqori bölişi uçun jismoniy tarbiya vositalari va usullarini qanday tabaqalaştiriş masalasi ham örganilmagan.

Bu holat oliy ta’lim muassasasida “Jismoniy tarbiya” öquv faniga qöyiladigan talablar bilan uning imkoniyatlari, ayniqsa yuqori kurs talabalarini öqitişda; talabalarning jismoniy rekreatsiyaga bölgan ehtiyojlari bilan “Jismoniy tarbiya” fanining yönalişi va mazmuni; talabalar yoşlarining past harakat faolligi

bilan ularda bo‘sh vaqt mavjudligi ortasidagi mavjud ziddiyatlarni yanada kuçaytiradi.

Şunday qilib, oliy ta’lim muassasasida jismoniy tarbiyani rivojlantiriş va mazkur jarayonni ilmiy biliş sohasida olimlar va amaliyotçilar örtasida talabalar uçun rekreatsion jismoniy tarbiya maşğulotlarining mazmuni va şakllari, jismoniy tarbiya va sport maşğulotlarining asosiy vositalari, va boşqa masalalar böyiça mavjud qarama-qarşiliklar jismoniy tarbiya maşğulotlarining rekreatsion xususiyatini oqilona tuşuniş böyiça haqiqiy ilmiy muammoni yuzaga keltiradi. Bu esa oliy ta’lim muassasasi talabalari bilan rekreatsion yönalişdagi jismoniy tarbiya maşğulotlarini taşkil etişning optimal modelini işlab çiqiş va ilmiy asoslaşni dolzarb ilmiy vazifalardan biriga aylantiradi.

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya samaradorligini oşirişning mazmuniy asosi soğlomlaştiruvçi, konditsion va sport maşğulotlarining maqbul texnologiyalaridan foydalaniş, bunda şuğullanuvçilarga jismoniy faollik turi, uning şakli, intensivligi va rejalaştirilgan natijaning şaxsan maqbul darajasini imkon qadar erkin tanlaş imkonini beriş, şu bilan birga individual belgilangan ta’lim standartlarini majburiy bajarişdan iborat.

Adaptatsiya nazariyasining asosiy ğoyalaridan kelib çiqib, oliy ta’lim muassasasidagi öquv maşğulotlarida jismoniy yuklamani semestrdan semestrga, yildan yilga bosqiçma-bosqiç oşiriş kerak. Biroq “Jismoniy tarbiya” fani böyiça maşğulotlarni zamonaviy taşkil etiş bunga imkon bermaydi. Yuqori kurslarda jismoniy tarbiyaga ajratilgan öquv soatlari yöqligi sababli maşğulot yuklamasi kamida ikki baravar qisqaradi. Talabalarning kasbiy faoliyatga psixofizik tayyorligini ta’minlaş uçun jismoniy rekreatsiyadan faol foydalaniş lozim; uning asosiy vazifalari aqliy va jismoniy iş qobiliyatini tiklaş hamda organizmning funksional holatini optimallaştirişdan iborat.

Jismoniy rekreatsiyaning xarakterli belgilari:

- harakat faolligi;
- asosiy vositalar sifatida jismoniy maşqlardan foydalaniladi;
- böş yoki maxsus ajratilgan vaqtda amalga oşiriladi;
- madaniy-qadriyat jihatlarini öz içiga oladi;
- intellektual, hissiy va jismoniy tarkibiy qismlarni öz içiga oladi;
- ixtiyoriy va havaskorlik asosida amalga oşiriladi;
- inson organizmiga optimallaştiruvçi ta’sir körsatadi;
- ta’limiy-tarbiyaviy tarkibiy qismlarni öz içiga oladi;
- asosan köngiloçar (gedonistik) xususiyatga ega;
- muayyan rekreatsion xizmatlarning mavjudligi bilan tavsiflanadi;
- asosan tabiiy şaroitlarda amalga oşiriladi;
- muayyan ilmiy-uslubiy bazaga ega.

Talabalar jismoniy tarbiyasida rekreatsiyaning maqsadi – öquv jarayonida ularning aqliy va jismoniy iş qobiliyatini tiklaş, şuningdek darsdan taşqari vaqtda organizmning funksional holatini optimallaştirişdir. Aslida, aynan şu jihat jismoniy rekreatsiyani belgilaydi va uni jismoniy madaniyatning boşqa turlaridan ajratib turadi. Şuni ta’kidlaş kerakki, talabalarning jismoniy rekreatsiyasi maqsadi ularning jismoniy tarbiyasi maqsadini almaştirmaydi, balki uni töldiradi. Bu maqsad joriy aqliy va jismoniy iş qobiliyati darajasini baholaş hamda uni boşlanğiç daraja bilan taqqoslaş natijalari orqali aniqlanadi. Oliy ta’lim muassasasi talabalarining jismoniy rekreatsiyasi maqsadiga erişiş uçun quyidagi vazifalarni hal etiş zarur:

- jismoniy tarbiya vositalari yordamida jismoniy va aqliy iş qobiliyatini tiklaşning ilmiy-biologik hamda amaliy asoslari haqidagi bilimlarni şakllantiriş;
- jismoniy tarbiyaga motivatsion-qadriyatli munosabatni, soğlom turmuş tarziga, jismoniy özini takomillaştiriş va özini tarbiyalaşga yönalişni, jismoniy maşqlar va sport bilan muntazam şuğullaniş ehtiyojini şakllantiriş;
- funksional holatni optimallaştiriş, salomatlikni saqlaş va mustahkamlaş, ruhiy farovonlikni ta’minlaş, şaxsning psixofizik qobiliyatlari, sifatlari va xususiyatlarini rivojlantiriş hamda takomillaştiriş, jismoniy madaniyatda özini özi belgilaşni ta’minlaydigan amaliy könikma va malakalar tizimini örgatiş;
- har bir öquv haftasi oxirida jismoniy va aqliy iş qobiliyatining tiklanişini ta’minlaş;
- jismoniy tarbiya-sport faoliyatida orttirilgan tajribadan hayotiy va kasbiy maqsadlarga erişişda foydalanişni örgatiş.

Jismoniy rekreatsiya vositalariga jismoniy maşqlar, tabiatning tabiiy omillari, harakat rejimlari, massaj, mehnat terapiyasi va mexanoterapiya va boşqalar kiradi. Jismoniy rekreatsiya vositalari orasida köpinça bir yoki bir neçta harakat faolligi turi yetakçi örin egallaydi: atletik gimnastika, gimnastika, harakatli va sport öyinlari, turizm va boşqalar. Biroq hozirgaça olimlar va amaliyotçilarda oliy ta’lim muassasasidagi öquv jarayoniga nisbatan uşbu jismoniy rekreatsiya vositalarining yagona tasnifi yoki tizimlaştirilişi mavjud emas; bunda jismoniy rekreatsiyaning mohiyati, maqsadi va vazifalari asos qilib olinişi kerak.

Tadqiqot materiallari va usullari. Talabalarning öquv jadvali doirasidagi jismoniy tarbiya maşğulotlariga bölgan asosiy yönalişlari va motivlarini aniqlaş maqsadida talabalar örtasida sörovnoma ötkazildi.

Natijada önta asosiy maqsadli yönaliş aniqlandi:

1. Soğliqni mustahkamlaş, soğliq körsatkiçlarini yaxşilaş, soğliq darajasini oşiriş.
2. Jismoniy tayyorgarlikni yaxşilaş: kuç, çidamlilik, egiluvçanlik, çaqqonlik va tezkorlikni rivojlantiriş.
3. Irodaviy sifatlarni rivojlantiriş: jasorat, qat’iyat, maqsadga intiluvçanlik, xarakter kuçi.
4. Çiroyli qomat va muşak rel’efini şakllantiriş, tana massasini kamaytiriş yoki oşiriş.
5. Yuqori sport natijalariga erişiş.
6. Aqliy zöriqişni kamaytiriş, aqliy faoliyatdan jismoniy faoliyatga ötiş.
7. Kayfiyat va özini his qiliş holatini yaxşilaş, zavq oliş.
8. Norasmiy şaroitda döstlar bilan muloqot qiliş, voqealarni muhokama qiliş imkoniyati.
9. Bölajak kasbga tayyorgarlik.
10. Fan böyiça sinov yoki imtihonni öz vaqtida topşiriş, stipendiya oliş istagi.

Bundan taşqari, talabalar özlariga qiziq bölgan va jismoniy tarbiya maşğulotlarida şuğullanişni istagan bir qator jismoniy maşqlar va sport turlarini qayd etdilar: stol tennisi, basketbol, voleybol, futbol (mini-futbol), atletik gimnastika, çanği poygasi (çanğida yuriş), umumiy jismoniy tayyorgarlik, suziş, yengil atletika, aerobika (talabalar javoblarida uçraşiş çastotasi kamayib boriş tartibida. Özbekiston Milliy universiteti talabalarining jismoniy tarbiya maşğulotlariga bölgan maqsadli yönalişlari orasida ustun omil va ierarxiyani aniqlaş bizni qiziqtirdi.

Natijada matritsa tuzildi. Uning har bir pozitsiyasida “Jismoniy tarbiya” öquv fani doirasida muayyan sport turi bilan şuğullanişga nisbatan mazkur maqsadli yönalişni afzal körgan respondentlar soni (sörovda qatnaşganlarning foizida) aks ettirilgan.

Olingan natijalar matematik-statistik qayta işlovdan ötkazildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Natijalar şuni körsatdiki, talabalarning turli sport turlari böyiça jismoniy tarbiya maşğulotlariga bölgan munosabatida eng yuqori reyting jismoniy tayyorgarlikni yaxşilaş (57,80 %) va soğliqni mustahkamlaş (52,83 %) bilan boğliq maqsadli yönalişlarga tegişli.

Talabalarning turli sport turlari böyiça jismoniy tarbiya maşğulotlariga bölgan aniqlangan maqsadli yönalişlari örtasida korrelyatsiya koeffitsiyentlari hisoblandi.

Uçta boğliqlikni soğliqni mustahkamlaş hamda irodaviy sifatlar va xarakter xususiyatlarini rivojlantiriş taşkil etadi. Bular semantik tugunlardir.

Keyingi törtta körsatkiçning har biri ikkita korrelyatsion boğliqlikka ega:

- jismoniy tayyorgarlikni yaxşilaş, jismoniy sifatlarni rivojlantiriş;
- çiroyli qomatni şakllantiriş;
- kommunikativ ehtiyoj;
- sport natijalariga intiliş.

Özbekiston Milliy universiteti talabalarining turli sport turlari böyiça jismoniy tarbiya maşğulotlariga bölgan maqsadli yönalişlari (%; n = 582 talaba) jadvalda keltirilgan.

Semantik makonning periferiyasida faqat bittadan korrelyatsion bog‘liqlikka ega bo‘lgan ikki ko‘rsatkich joylashdi:

- kasbiy faoliyatga tayyorgarlik;
- sinovni o‘z vaqtida topshirish yoki imtihonda ijobiy baho olish istagi.

Shunday qilib, semantik tahlil natijasida aniqlangan o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarning latent ierarxiyasi shuni ko‘rsatadiki, talabalar o‘quv vaqtida jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga, avvalo, rekreatsion maqsadlarda (o‘qishdan charchash, hissiy zo‘riqishni chiqarish, faol dam olish va ish qobiliyatini tiklash) yo‘nalganlar. Bunda vaqtni yoqimli o‘tkazish va ushbu faoliyatdan zavq olish istagi ham mavjud.

O‘zbekiston Milliy universiteti talabalarida rekreatsion yo‘nalishdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmunini aniqlash uchun so‘rov o‘tkazildi. So‘rovning maqsadi rekreatsion yo‘nalishdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida talabalarning u yoki bu sport turi yoki jismoniy mashqlarga bo‘lgan afzalligini aniqlashdan iborat edi. 485 kishi so‘rovdan o‘tkazildi.

O‘zbekiston Milliy universiteti talabalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan maqsadli yo‘nalishlari.

Sport turi	Maqsadli yo‘nalish*									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tennis	48,5	55,0	35,9	61,9	5,8	21,9	53,9	10,4	4,8	1,9
Basketbol	51,1	46,1	32,2	48,1	10,0	19,9	3,0	24,8	10,6	3,0
Voleybol	47,0	51,9	24,0	56,1	1,9	20,3	55,0	33,8	7,2	2,8
Futbol	46,1	60,6	57,0	25,0	6,6	24,0	55,0	17,5	5,0	3,2
Suziş	56,0	51,9	35,0	56,0	6,9	29,0	49,3	9,0	3,9	3,0
Aerobika	53,8	48,9	29,0	61,0	1,5	15,8	54,0	27,5	3,5	5,0
Yengilatletika	51,9	48,1	38,1	37,0	16,9	32,0	50,0	10,5	14,0	1,5
Gimnastika	48,9	61,9	32,0	53,9	9,1	38,1	48,1	3,0	2,2	2,8
UJT	76,0	59,0	19,9	54,1	1,5	40,0	27,0	10,8	9,2	2,6
Çanğı poygasi	50,0	62,3	32,0	43,1	11,0	32,0	45,0	19,9	11,0	4,7

Maqsadli yo‘nalish:

1. Sog‘liqni mustahkamlash; 2. Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish; 3. Irodaviy sifatlar va xarakter xususiyatlarini rivojlantirish; 4. Chiroyli qomatni shakllantirish; 5. Yuqori sport natijalariga intilish; 6. Aqliy zo‘riqishni kamaytirish, o‘qishdan charchash; 7. Zavq olish, kayfiyat va o‘zini his qilishni yaxshilash; 8. Do‘stlar bilan muloqot, kommunikativ ehtiyoj; 9. Bo‘lajak kasbga tayyorgarlik; 10. Sinov yoki imtihonni topshirish, sinovni o‘z vaqtida topshirish yoki imtihonda ijobiy baho olish istagi.

Jismoniy rekreatsiyaning asosiy vositasi sifatida sport o‘yinlarini tanlagan talabalardan 60 nafari (30 nafar qiz va 30 nafar yigit) eksperimental guruhni tashkil etdi. Nazorat guruhiga ham UJTni afzal ko‘rgan 60 talaba (30 nafar qiz va 30 nafar yigit) kiritildi.

Pedagogik tajriba boshida va yakunida tajriba hamda nazorat guruhlarining barcha talabalari pedagogik testdan o‘tkazildi. Testning maqsadi sog‘liq darajasi, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, shuningdek O‘zbekiston Milliy universiteti talabalarining turli sport turlari bo‘yicha jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan maqsadli yo‘nalishlari hosil qilgan muhim korrelyatsion bog‘liqliklar sonini aniqlashdan iborat edi. Bundan tashqari, talabalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qatnashishi, kasallik sababli qoldirilgan kunlar soni va har bir semestrdagi o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari qayd etildi.

Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin tajriba va nazorat guruhlari talabalarining sog‘liq, jismoniy tayyorgarlik va ish qobiliyati ko‘rsatkichlari, shuningdek o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarida statistik jihatdan ahamiyatli farqlar mavjud emas edi, ya’ni pedagogik tajribagacha sog‘liq, jismoniy tayyorgarlik va akademik o‘zlashtirish darajasi bo‘yicha ikki sinaluvchilar guruhi amalda teng bo‘lgan.

Kutilganidek, barcha talabalarda o‘quv yili davomida jismoniy va aqliy ish qobiliyati ko‘rsatkichlari tolqinsimon dinamikaga ega bo‘ldi.

Shunga qaramay, qayd etilgan ko‘rsatkichlar va charchash indeksi tajriba guruhlari talabalarida nazorat guruhlari talabalariga nisbatan kuzgi va bahorgi semestrlar oxirida jismoniy hamda aqliy ish qobiliyati yuqoriroq bo‘lganini ko‘rsatdi. Farqlarning ishonchliligi 95,0–99 % darajada ahamiyatli bo‘lgan.

Agar tajriba guruhlari talabalarida kuzgi semestrda jismoniy va aqliy ish qobiliyati nazorat guruhi talabalariga nisbatan faqat dekabr oyida yuqori bo‘lgan bo‘lsa, bahorgi semestrda bu farqlar semestr o‘rtalaridayoq, ya’ni aprelda paydo bo‘lgan. Demak, ikkinchi semestrda rekreatsion jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ta’siri ancha oldin namoyon bo‘lgan.

Xulosa. Rekreatsion yo‘nalishdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari pedagogik tajribaning butun davri davomida talabalarda ham jismoniy, ham aqliy ish qobiliyatining yanada intensiv tiklanishiga yordam bergan, deb ta’kidlash mumkin. Bundan tashqari, rekreatsion jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish yetarlicha barqaror kumulyativ ta’sirga ega bo‘lgan, chunki o‘quv yili oxirida tajriba guruhlari talabalarining jismoniy ish qobiliyati ko‘rsatkichlari asta-sekin o‘sgan. Natijada ular kuzgi semestr boshidagi ko‘rsatkichlardan biroz yaxshiroq bo‘lgan. Nazorat guruhi talabalarida esa, aksincha, ko‘rsatkichlarning biroz pasayishi kuzatilgan; kichik o‘sish faqat har bir semestr o‘rtasida kuzatilib, semestr oxiriga kelib izchil pasaygan.

ADABIYOTLAR

1. Raximov V.Sh., Fayziyeva O.L.“Jismoniu tarbiya va srort” o‘quv qo‘llanma. Toshkent - 2020 yil. “Turon-iqbol” bosmaxonasi - 163 b.
2. Fayziyeva O.L.“Yengil atletika va uni o‘qitish uslubiyati” o‘quv qo‘llanma Toshkent - 2020 yil. “Turon-iqbol” bosmaxonasi - 335 b.
3. Nabiyev T.E., Fayziyeva O.L.“Jismoniy tarbiya jarayonida maxsus tibbiy guruh talabalarida jismoniy mashqlar bilan mustaqil mashg‘ulotlarni tashkil etish malakalarini shakillantirish” uslubiy qo‘llanma Toshkent - 2020 yil - 52 b.
4. Fayziyeva O.L.“Jismoniy tarbiya mashqlari yordamida talabalarning tibbiy muammolarini kamaytirish” uslubiy qo‘llanma Toshkent - 2023 yil. “O‘zMU bosmaxonasi” - 71 b.