



UDK: 159.9(575.1)

Xanjarbek TUXTAXO'JAYEV,
Farg'ona davlat universiteti professori, PhD, mustaqil izlanuvchisi
E-mail: khanjarbek.1978@mail.ru

FarDU professori, p.f.n A. Abdullayev taqrizi asosida

RESULTS OF TESTING A MODEL OF INDIVIDUALIZATION OF HEALTH PROGRAMS FOR STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

Annotation

This study aimed to evaluate the effectiveness of an individual health program model for university students in physical education classes. The proposed model took into account the initial physical condition, motivation, and individual health characteristics of students. The results showed a statistically significant improvement in physical performance, motivation, and well-being among students who followed individual programs compared to those who followed standard physical education curricula.

Key words: Individualization, health programs, students, physical education, motivation, pedagogical experiment.

РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ МОДЕЛИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация

Целью данного исследования была оценка эффективности модели индивидуальной оздоровительной программы для студентов университетов на занятиях по физическому воспитанию. Предложенная модель учитывала исходное физическое состояние, мотивацию и индивидуальные особенности здоровья студентов. Результаты показали статистически значимые улучшения физической работоспособности, мотивации и благополучия среди учащихся, занимавшихся по индивидуальным программам, по сравнению с теми, кто занимался по стандартным программам физического воспитания.

Ключевые слова: Индивидуализация, оздоровительные программы, студенты, физическое воспитание, мотивация, педагогический эксперимент.

TALABALARNING JISMONIY TARBIIYASI BO'YICHA SOG'LOMLASHTIRISH DASTURLARINI INDIVIDUALLASHTIRISH MODELINI SINOV DAN O'TKAZISH NATIJALARI

Annotatsiya

Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiya darslarida universitet talabalari uchun individual salomatlik dasturi modelining samaradorligini baholashga qaratilgan. Taklif etilgan model talabalarning dastlabki jismoniy holatini, motivatsiyasini va individual salomatlik xususiyatlarini hisobga oldi. Natijalar standart jismoniy tarbiya o'quv dasturlariga rioya qilganlarga nisbatan individual dasturlarga rioya qilgan talabalar orasida jismoniy ishlash, motivatsiya va farovonlikning statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: Individuallashtirish, sog'lomlashtirish dasturlari, talabalar, jismoniy tarbiya, motivatsiya, pedagogik eksperiment.

Kirish. Pedagogik tadqiqotning shakllantiruvchi bosqichida JFU xalqaro munosabatlar va Tarix instituti bakalavriyatining 1-kurs talabalari ishtirok etdilar, ulardan 46 nafari nazorat guruhini (shu jumladan 22 nafar yigitlar va 24 nafar qizlar) va 47 nafari eksperimental-tajriba (mos ravishda 22 va 25 kishi) tashkil etdi. Pedagogik tadqiqotning boshida va oxirida talabalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirish modelini amalga oshirish samaradorligini sinash va baholash uchun talabalar o'rtasida so'rov o'tkazildi va ularning sog'lig'ini shakllantirish va sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy yuklamalarni qo'llash sohasidagi malakalarini shakllantirish darajasining miqdoriy ma'lumotlari dinamikasi baholandi, shuningdek jismoniy tarbiya bo'yicha sog'lomlashtirish dasturlarini qo'llash jarayonida tanada sodir bo'ladigan adaptiv siljishlarning adekvatligini aks ettiradigan miqdoriy ma'lumotlar tahlil qilindi va nazorat va eksperimental guruhlar 10-jadval

Talaba-yigitlar turmush tarzi bo'yicha o'tkazilgan so'rov natijalari ($X \pm m$)

T/g	Savollar/javob variantlar	NG (n=22)		TG (n=22)	
		TB	TO	TB	TO
Katta bo'lmagan intensivlikdagi harakat faolligi (o'rtacha):					
1.		12,1±5,1	12,8±4,8	11,9±4,7	14,4±4,5
2.	Namunadagi (tanlov bo'yicha) o'rtacha haftada soat	p>0,1		p>0,1	

3.		p1>0,1; p2>0,1							
4.		n	%	n	%	n	%	n	%
5.	Haftada < 10 soat	8	36,4	6	27,3	8	36,4	2	9,1
6.	Haftada 10-20 soat	13	59,1	15	68,2	12	54,5	18	81,8
7.	Haftada >20 soat	1	4,5	1	4,5	2	9,1	2	9,1
O'rtacha intensivlikdagi harakat faolligi (o'rtacha):									
1.		3,1±1,9		3,0±1,8		2,9±2,0		4,0±1,9	
2.		p>0,1				p>0,1			
3.		p1>0,1; p2>0,1							
4.		n	%	n	%	n	%	n	%
5.	Haftada < 1,5 soat	3	13,6	3	13,6	4	18,2	1	4,5
6.	Haftada 1,5-5 soat	17	77,3	17	77,3	16	72,7	18	81,8
7.	Haftada > 5 soat	2	9,1	2	9,1	2	9,1	3	13,6
Yuqori intensivlikdagi harakat faolligi (o'rtacha):									
1.		1,2±1,1		0,9±0,9		1,1±1,0		1,5±0,9	
2.		p>0,1				p>0,1			
3.		p1>0,1; p2>0,1							
4.		n	%	n	%	n	%	n	%
5.	Haftada < 1 soat	9	40,9	11	50	9	40,9	11	50
6.	Haftada 1-3 soat	12	54,5	11	50	12	54,5	11	50
7.	Haftada > 3 soat	1	4,5	-	0	1	4,5	-	0
Barcha kuch zonalarida tavsiya etilgan harakat miqdorini bajarish									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.		1	4,5	2	9,1	-	0	7	31,8

Izoh. Bu yerda va undan keyin: p-tajriba oxirida har bir guruh ichidagi farqlarning dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan ishonchiligi; p1- nazorat guruhi va eksperimental guruhning dastlabki natijalari o'rtasidagi farqlarning ishonchiligi; P2-nazorat guruhi va eksperimental guruhning yakuniy natijalari o'rtasidagi farqlarning ishonchiligi. Farqlar p<0,05 da boshlang'ich darajaga nisbatan ishonchli, 0,05<p<0,1 da ishonchli farqlarga moyillik mavjud, p>0,1 da farqlar ishonchli emas.

Tadqiqot metodologiyasi. Eksperimental guruh yigitlari yuklamalarni quvvat zonalari bo'ylab taqsimlashda ijobiy dinamikaga ega, bu ularning kinezisenergonomika tamoyillariga

11-jadval

Talaba-yigitlarning turmush tarzi (ovqatlanish) bo'yicha o'tkazilgan so'rov natijalari

T/r	Savollar/javob variantlar	NG (n=22)				TG (n=22)			
		TB		TO		TB		TO	
Ovqatlanish rejimi:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Sutkada 1-2 marta	11	50	14	63,6	10	45,5	8	36,4
3.	Sutkada 3-4 marta	10	45,5	8	36,4	12	54,5	14	63,6
4.	Sutkada 5 undan ortiq marta	1	4,5	-	0	-	0	-	0
Ovqatlanishda kaloriya nisbatiga rioya qilish:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Ha	4	18,2	1	4,5	1	4,5	4	18,2
3.	Ba'zan	6	27,3	9	40,9	6	27,3	10	45,5
4.	Yo'q	12	54,5	12	54,5	15	68,2	8	36,4
Iste'mol qilinadigan mahsulotlarning o'quv-trening yuklamalari yo'nalishiga mosligi:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Ha	1	4,5	1	4,5	-	0	4	18,2
3.	Ba'zan	4	18,2	6	27,3	5	22,7	11	50
4.	Yo'q	17	77,3	13	59,1	17	77,3	7	31,8

Eksperiment oxirida so'rovnoma shuni ko'rsatdiki, sobiq tajriba guruhdagi 22 talabadan 14 nafari ovqatlanish soniga rioya qilishadi va uning kaloriya miqdorini to'g'ri taqsimlashadi, shuningdek 11 nafar yigitlar komponentlarning yuklama yo'nalishiga muvofiqligi prinsipiga rioya qilishga harakat qilishadi. Umuman olganda, sog'liqni shakillantirishning asosiy 12-jadval.

Sport - sog'lomlashtirish, o'z-o'zini rivojlantirishga munosabat bo'yicha talaba-yigitlarda o'tkazilgan so'rovnoma natijalari

T/r	Savollar/javob variantlar	NG (n=22)				TG (n=22)			
		TB		TO		TB		TO	
Sport - sog'lomlashtirish bo'yicha o'z-o'zini rivojlantirishga munosabat:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Qoniqarli	18	81,8	19	86,4	20	90,9	22	100
3.	Befarq	4	18,2	3	13,6	2	9,1	-	0
4.	Qoniqarsiz	-	0	-	0	-	0	-	0
Sizning sport - sog'lomlashtirish, o'z-o'zini rivojlantirish bilan shug'ullanishga istagingiz:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Har doim	2	9,1	3	13,6	1	4,5	5	22,7
3.	Tez-tez	10	45,5	11	50	10	45,5	11	50
4.	Ba'zan	10	45,5	8	36,4	11	50	6	27,3
Sport - sog'lomlashtirish mashg'ulotlardan qoniqish:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	To'liq qoniqish	7	31,8	9	40,9	10	45,5	12	54,5
3.	Ba'zan qoniqish	15	68,2	13	59,1	9	40,9	10	45,5
4.	Qoniqmayman	-	0	-	0	3	13,6	-	0

Haftada sport - sog'lomlashtirish bo'yicha mustaqil o'z-o'zini rivojlantirish bilan haftada qanchalik tez-tez shug'ullanasiz?									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	1-2 marta	13	59,1	11	50	16	72,7	12	54,5
3.	3-4 marta	8	36,4	10	45,5	4	18,2	9	40,9
4.	SHug'ullanmayman	1	4,5	1	4,5	2	9,1	1	4,5
Sizning jismoniy holatingiz:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Yaxshi	7	31,8	7	31,8	5	22,7	10	45,5
3.	Qoniqarli	13	59,1	11	50	13	59,1	12	54,5
4.	Qoniqarsiz	2	9,1	4	18,2	4	18,2	-	0
Sizning jismoniy mashg'ulotning funksional holat va sog'liqqa ta'siri to'g'risidagi bilimlaringizni baholash:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	"A'lo"	2	9,1	3	13,6	1	4,5	2	9,1
3.	"Yaxshi"	15	68,2	16	72,7	13	59,1	16	72,7
4.	"Qoniqarli"	5	22,7	3	13,6	7	31,8	4	18,2
5.	"Qoniqarsiz"	-	0	-	0	1	4,5	-	0
Sizning sport - sog'lomlashtirish mashg'ulotlardan so'ng holatingiz(his qilishingiz):									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Yomon	-	0	-	0	1	4,5	-	0
3.	Yaxshi	19	86,4	17	77,3	18	81,8	15	68,2
4.	A'lo	3	13,6	5	22,7	3	13,6	7	31,8
Sizning holatin(his qilishingiz)gizga ta'sir qiluvchi asosiy sabablar:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Funksional imkoniyatlar darajasining pastligi	7	31,8	12	54,5	9	40,9	15	68,2
3.	Sog'liq holatining past darajasi	8	36,4	9	40,9	7	31,8	7	31,8
4.	Jismoniy tayyorgarlik darajasining pastligi	7	31,8	1	4,5	6	27,3	-	0
Sport - sog'lomlashtirish, o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan eng katta qiziqish quyidagilardan kelib chiqadi:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Sport yutuqlari	7	31,8	2	9,1	5	22,7	2	9,1
3.	Jismoniy mashg'ulotning sog'liqqa ta'siri	11	50	15	68,2	15	68,2	19	86,4
4.	Sog'liq holati va ta'lim muvaffaqiyat o'rtasidagi aloqa	4	18,2	5	22,7	2	9,1	1	4,5
Sport - sog'lomlashtirish o'z-o'zini rivojlantirish sog'liqni mustahkamlaydimi:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Qo'shilaman	22	100	22	100	20	90,9	22	100
3.	Aytish qiyin	-	0	-	0	2	9,1	-	0
4.	Qo'shilmayman	-	0	-	0	-	0	-	0
Siz sog'liq madaniyati haqida bilimlarni egallashning qaysi shakli uchun eng muhim:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	O'z-o'zini rivojlantirish	8	36,4	9	40,9	11	50	8	36,4
3.	Sog'liq madaniyati haqida ma'ruza	7	31,8	11	50	7	31,8	14	63,6
4.	Sog'lomlashtirish dasturlarini tomosha qilish	7	31,8	2	9,1	4	18,2	-	0

Talabalarning sport va sog'lomlashtirish o'zini-o'zi takomillashtirishga bo'lgan munosabatini o'rganayotganda, dastlabki tadqiqotda nazorat yoshlarining 18,2 foizi va eksperimental guruh yoshlarining 9,1 foizi "befarq" javob toifasiga ega bo'lganligi (kirganligi) aniqlandi. Tadqiqot oxirida ularning soni mos ravishda 13,6% va 0% gacha kamaydi va talabalarning tizimli mashg'ulotlarga intilishlari ortdi. Biroq, eksperimental guruhda eksperiment oxirida "har doim" va "tez – tez" javoblar toifasi mos ravishda 22,7% va 50% ni tashkil etdi, kontrol(nazorat) guruhida esa 13,6% va 50%. Shu bilan birga, pedagogik tadqiqotlar davomida SSO'R bilan shug'ullanish istagining amaliy amalga oshirilishi o'zgardi: nazorat guruhi vakillarida (1 kishi) mustaqil ravishda qatnashmaganlarning ulushi o'zgaradi, eksperimental guruhda esa 9,1% dan 4,5% gacha kamaydi. Tadqiqot boshida nazorat guruhining 2 vakili (9,1%) va nazorat guruhi 4 vakillari (18,2%) o'zlarining umumiy jismoniy holatini "qoniqarsiz" deb baholadilar, shu bilan birga sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlaridan keyin holatini (his 13-jadval.

qilishini) eksperimental guruhning 1 yigiti tomonidan "yomon" deb baholadi (4,5%). Takroriy tadqiqotda mashg'ulotdan keyin ularning holatini "yomon" deb baholaganlarning ulushi biron bir guruhda uchramagan, nazorat guruhida "yaxshi" javoblarining ulushi 77,3% va "a'lo" 22,3% ni tashkil etgan. Eksperimental guruhda "yaxshi" javoblar ulushi 68,2%, "a'lo" javoblar ulushi 31,8% ni tashkil etdi. Jismoniy mashqlarning funksional holat va sog'liqqa ta'siri haqidagi bilimlarini esa "yaxshi" va "a'lo" deb baholadilar nazorat guruhi yoshlarning 68,2% va 9,1% va eksperimental guruhda 59,1% va 4,5% tajriba boshida, 72,7% va 13,6%, 72,7% va 9,1% ni tajriba takrorlanganda. Ikkala guruh vakillari orasida sport va sog'lomlashtirish bo'yicha o'z-o'zini takomillashtirishga eng katta qiziqish jismoniy mashqlarning sog'liqqa ta'siri omilidir, aksariyat talabalar sog'lik madaniyati haqidagi bilimlarni o'zlashtirishning eng muhim shakli sifatida mustaqil ta'lim olish, takroriy tadqiqotlarda - OTMda sog'lik madaniyati bo'yicha ma'ruzalarni tanladilar. (13-jadval).

Talaba-yigitlarning sog'lig'ini o'rganishning subyektiv o'z-o'zini baholash so'rovnoma natijalari, (X±m)

T/r	Natijalar	NG (n=22)				TG (n=22)			
		TB	TO	TB	TO				
1.	Ballar	7,1±3,2	7,8±3,1	7,3±3,2	6,8±2,4				
2.	Sog'liqni subyektiv o'z-o'zini baholash	p>0,1							
		p1>0,1; p2>0,1							
3.	Yaxshi	6	27,3	4	18,2	4	18,2	7	31,8
4.	Qoniqarli	14	63,6	13	59,1	15	68,2	15	68,2
5.	Yomon	2	9,1	5	22,7	3	13,6	-	0
6.	Juda yomon	-	0	-	0	-	0	-	0

14-jadval

Talaba-qizlarning turmush tarzi bo'yicha o'tkazilgan so'rovnoma natijalari (harakat faolligi), (X±m)

T/r	Savollar/javob variantlar	NG (n=24)		TG (n=25)	
		TB	TO	TB	TO
Katta bo'lmagan intensivlikdagi harakat faolligi (o'rtacha):					
1.	Namunadagi (tanlov bo'yicha) o'rtacha haftada soat	12,9±5,0	12,7±4,8	12,3±5,3	15,3±5,2
2.		p>0,1			
3.		p1>0,1; p2>0,1			

4.		n	%	n	%	n	%	n	%
5.	Haftada < 10 soat	7	29,2	7	29,2	11	44	4	16
6.	Haftada 10-20 soat	15	62,5	16	66,7	12	48	17	68
7.	Haftada >20 soat	2	8,3	1	4,2	2	8	4	16
O'rtacha intensivlikdagi harakat faolligi (o'rtacha):									
1.	Namunadagi (tanlovbo'yicha) o'rtacha haftada soat	3,0±1,8	2,8±2,0		3,1±2,2		4,2±1,8		
2.		p>0,1				p>0,1			
3.		p1>0,1; p2>0,1							
4.		n	%	n	%	n	%	n	%
5.	Haftada < 1,5 soat	4	16,7	5	20,8	5	20	1	4
6.	Haftada 1,5-5 soat	18	75	16	66,7	16	64	19	76
7.	Haftada > 5 soat	2	8,3	3	12,5	4	16	5	20
Yuqori intensivlikdagi harakat faolligi (o'rtacha):									
1.	Namunadagi (tanlov bo'yicha) o'rtacha haftada soat	1,1±0,9	0,9±1,1		1,2±1,0		1,4±1,0		
2.		p>0,1				p>0,1			
3.		p1>0,1; p2>0,1							
4.		n	%	n	%	n	%	n	%
5.	Haftada < 1 soat	9	37,5	12	50	10	40	6	24
6.	Haftada 1-3 soat	14	58,3	10	41,7	14	56	17	68
7.	Haftada > 3 soat	1	4,2	2	8,3	1	4	2	8
Barcha kuch zonalarida tavsiya etilgan harakat miqdorini bajarish									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.		2	8,3	2	8,3	3	12	8	32

Shunday qilib, nazorat guruhidagi qizlarning 29,2 foizi va eksperimental guruhidagi qizlarning 44 foizi, pedagogik tajriba oxirida esa mos ravishda 29,2 foiz va 16 foizi kichik intensivlikdagi lokomotivlarning kerakli sonini bajarishlari muntazam ravishda emas. O'rta quvvat zonasida ko'rsatkichlar nazorat guruhida noto'g'ri-ishonchsiz pasayib, eksperimental guruhda oshdi: masalan, nazorat guruhida tavsiya etilgan miqdor boshida 16,7%, oxirida so'ralgan qizlarning 20,8%, eksperimental guruhda mos ravishda 20% va 4% bajarilmadi. Shunga o'xshash 15-jadval

dinamika yuqori intensivlikdagi yuklamalarni bajarishda qayd etilgan: 37,5% dan 50% gacha va 40% dan 24% gacha. Umuman olganda, shuni ta'kidlash kerakki, birinchidan, eksperimental guruhdagi qizlarda yanada ijobiy dinamika, ikkinchidan, JSSTning harakat faolligini dozalash va taqsimlash bo'yicha barcha miqdoriy va sifat tavsiyalarini bajargan qizlarning juda oz soni-tajriba boshida nazorat guruhida 8,3% va eksperimental guruhda 12%, tajriba oxirida-nazorat guruhida 8,3% va eksperimental guruhda ikki baravar ko'p – 32%. (15-jadval).

Talaba-qizlarda turmush tarzi (ovqatlanish) bo'yicha o'tkazilgan so'rovnomalar natijalari

T/r	Savollar/javob variantlar	NG (n=22)				TG (n=22)			
		TB		TO		TB		TO	
Ovqatlanish rejimi:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Sutkada 1-2 marta	8	33,3	15	62,5	8	32	7	28
3.	Sutkada 3-4 marta	15	62,5	8	33,3	14	56	16	64
4.	Sutkada 5 undan ortiq marta	1	4,2	1	4,2	3	12	2	8
Ovqatlanishda kaloriya nisbatiga rioya qilish:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Ha	4	16,7	6	25	4	16	10	40
3.	Ba'zan	8	33,3	9	37,5	12	48	11	44
4.	Yo'q	12	50	9	37,5	9	36	4	16
Iste'mol qilinadigan mahsulotlarning o'quv-trening yuklamalari yo'nalishiga mosligi:									
1.		n	%	n	%	n	%	n	%
2.	Ha	1	4,2	2	8,3	1	4	5	20
3.	Ba'zan	9	37,5	8	33,3	7	28	16	64
4.	Yo'q	14	58,3	12	50	17	68	4	16

Qayta tekshirish paytida nazorat guruhidagi qizlar ushbu pozitsiyalarga ko'ra ahamiyatsiz, eksperimental guruhdagi qizlar esa ishonchli ijobiy dinamikaga ega bo'lib, bu pedagogik eksperiment ishtirokchilari orasida ovqatlanishning bioenergetik ko'rsatkichlarining individual yuklamalarga muvofiqligi masalalarda kompetentsiya-vakolatlarining shakllanishini aks ettiradi.

Xulosa va takliflar. Tadqiqotlar natijalari sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirishga umumiy

qabul qilingan yondashuvning yo'qligini, sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy faoliyatni aniqlashda mavjud farqlarni, inson tanasining individual xususiyatlarining xilma-xilligi va chegaralangan imkoniyatlar o'rtasidagi mavjud qarama-qarshiliklarni, jismoniy tarbiya bo'yicha sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirishning pedagogik sharoitlarini aniqlashda ushbu xususiyatlarni hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR

1. Макеева В.С. Современные аспекты адаптации физических нагрузок // Физическая культура: теория и практика. – 2021. – С. 41–43.
2. Foreign sources Shephard R.J. The role of individualized physical training in promoting health // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2020. – Vol. 60. – Pp. 183–189.
3. Романов В.А. Мониторинг и коррекция индивидуальных тренировочных программ // Вестник теории и практики физической культуры. – 2020. – С. 32–40.

4. Гришина Т.С. Индивидуализация в физическом воспитании студентов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – С. 346.
5. Алексеев В.М. Методы педагогического контроля при оздоровительной физической активности // Физкультура в школе. – 2020. – С. 22.
6. Амосов Н.М. Мысли о здоровье и физической активности. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 45–49.
7. Букова Л.М. Индивидуальный подход к построению оздоровительных программ // Проблемы физической культуры и здоровья. – 2020. – С. 18–20.
8. Яковлев А.Н. Использование цифровых технологий в педагогическом контроле // Научно-методический журнал. – 2022. – С. 180–183.
9. Аслаханов С.А. Актуальные аспекты педагогического сопровождения тренировочного процесса // Физическая культура и спорт. – 2021. – С. 30–34.
10. Намозова С.Ш. Особенности индивидуального подхода при занятиях физической культурой // Молодой ученый. – 2022. – С. 20–22.
11. Хомяков Г.К. Педагогический контроль в физической подготовке // Научные ведомости. – 2020. – С. 182–184.
12. Смирнов М.Р. Показатели функционального состояния при индивидуализации нагрузки // Актуальные проблемы физической культуры. – 2021. – С. 18–26.
13. Cairney J. Physical activity and mental health in children and youth: A scoping review // Journal of Physical Activity and Health. – 2021. – Vol. 18. – Pp. 371–383.