

Muhlisa ERGASHEVA,
O'zbekiston Milliy universiteti Taekvondo va sport faoliyati fakulteti talabasi
 Tel:99891 944 05 04
 E-mail:m.g.ergashova@mail.ru

P.f.d (DSc) professor V.SH.Raximov taqrizi asosida

YOSH SPORTCHILARNI TANLAGAN SPORT TURIGA BO'LGAN ISHTIYOQINI OSHIRISHDAGI XATO VA KAMCHILIKLARNI O'RGANISH YO'LLARI

Аннотация

Yosh sportchilarni aksariyat qismi tanlangan sport turida ma'lum bir muddat shug'ullanib, keyinchalik sportga bo'lgan qiziqishi so'nib bormoqda. Shunday vaqtda bolalarni sportga bo'lgan qiziqishini so'ndirmaslik uchun nimalar qo'l kelishi haqida so'z yuritamiz. Birinchi navbatda bolaning qaysi sportga mos kelishi va qaysi sportga qiziqishini o'rganib chiqamiz. Hamda tanlangan sport turidagi mashq jarayonlarining pasayib ketmasligi, haddan ziyod murakkablashmasligi va albatta zerikarli bo'lmasligini ta'minlash zarur.

Kalit so'zlar: Sport, tizim, ishtiyiq, kamchiliklar, xatolar, rivojlanish, tadqiqot, musobaqa, sifat, qiziqish, ommalashtirish, mashg'ulot jarayoni, natija, internet tarmoqlari, o'smirlar.

ПУТИ ИЗУЧЕНИЯ ОШИБОК И НЕДОСТАТКОВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПОВЫШЕНИИ ИХ УВЛЕЧЕНИЯ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА

Аннотация

Большинство юных спортсменов занимаются выбранным видом спорта определенный период времени, а затем их интерес к спорту угасает. В такое время мы поговорим о том, что можно сделать, чтобы сохранить интерес детей к спорту. Прежде всего выясним, какой вид спорта ему интересен. Кроме того, необходимо следить за тем, процессы в отдельных видах спорта не уменьшались, не усложнялись и уж тем более не приелись.

Ключевые слова: Спорт, система, страсть, недостатки, ошибки, разработка, исследовать, соревнование, качество, интерес, рекламировать, тренировочный процесс, результат, интернет-сети, взрослый.

WAYS TO STUDY THE MISTAKES AND SHORTCOMINGS OF YOUNG ATHLETES IN INCREASING THEIR ENTHUSIASM FOR THEIR CHOSEN SPORT

Annotation

Most young athletes play their chosen sport for a period of time and then lose interest in the sport. At such a time, we will talk about what can be done to keep children interested in sports. First of all, we will find out which sport the child is suitable for and which sport he is interested in. And it is necessary to ensure that training processes in the chosen sport do not decrease, do not become overly complicated and certainly not boring.

Key words: Sport, system, passion, disadvantages, errors, development, research, competition, quality, interest, publicize, training process, the result, internet networks, teens.

Kirish. Sog'lom avlod – sog'lom millat, sog'lom jamiyat va taraqqiyot garovidir. Inson uchun eng katta boylik bu sog'lik hisoblanadi. Inson sog'lom bo'lsagina sog'lom fikrlaydi, go'zal orzular qiladi va unga intiladi. Aynan shu shiorlar ostida yurtimizda sportga bo'lgan e'tibor, qiziqish keskin tarzda o'sib rivojlanib bormoqda.

So'ngi yillarda O'zbekistonda moliyaviy, madaniy, ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy soxalarda jiddiy o'zgarishlar ro'y bermoqda, bu jarayonlar jismoniy tarbiya va sport sohasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu nafaqat katta sport manfaatiga, balki aholining barcha qatlamlarini ommaviy sport sohasiga bo'lgan qiziqishini shunga mos ravishda uyg'unlashtirishiga qaratildi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport rivojiga katta e'tibor berilayotganining yana bir asosiy sababi, nafaqat jismoniy, balki intellektual jihatdan ham yangi sog'lom avlodni voyaga yetkazish zarurati bilan izoxlanmoqda [1].

Tadqiqot maqsadi. Sport bilan doimiy shug'ullanuvchi yosh sportchilarning tanlangan sport turlari bo'yicha ishtiyogini o'rganish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarining tahlili, pedagogik kuzatish, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqot dolzarbligi. Bugungi kunda bolalarni sog'lom o'sishini ta'minlashda, ham jismoniy ham aqliy rivojlanishi uchun ko'p hollarda bolalarning ota-onalari farzandlarini aynan Taekvondo WT sport turiga olib borishmoqda. Buning sababi esa o'zbekistonlik sportchilar yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, respublika, jahon va osiyo chempionatlarida g'alaba qozongani, Olimpiya o'yinlarida yuqori o'rinlarni egallab yurtimiz bayrog'ini dunyoga tanitgani misol bo'la oladi. Ushbu jangovor sport turi bilan 20 mingdan ziyod yurtdoshlarimiz shug'ullanmoqda. Bu sport turi bilan 4 yoshdan boshlab bemalol o'g'il-qizlarimiz shug'ullanishi tavsiya etiladi. Aynan bu yoshda bolalarning suyaklari juda ham mo'rt va egiluvchan bo'lib bu sport turiga bemalol moslashib ketishi mumkin [2,3].

Bolalarni sportga berishdan oldin uni qiziqishiga, ko'rinishiga, gavdasiga va hamda uning sog'ligiga katta ahamiyat berish lozim. Bolalar gavdasining fiziologik tuzilishiga qarab qaysi sport turiga mos kelsa aynan ana o'sha sport turiga berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Aynan yosh bolalarda sportga bo'lgan qiziqishi juda ham kuchli bo'ladi. Bu davrda bolalar charchash, horiqish, degan narsalarni bilishmaydi aksincha esa energiyaga to'la bo'lishadi. Qancha yuklama qiyin yoki oson bo'lmasin bola uni bajarishga harakat qiladi va uni oson qabul qiladi. Shunday hollar bo'ladiki vaqt o'tgan sari aksariyat sportchilar kundalik sport mashg'ulotlaridan zerikishni boshlaydilar. Buning natijasida bolalarning sportga bo'lgan qiziqishi so'nishni boshlaydi. Bunday vaziyatlarda eng katta xato sportchida emas, balki murabbiyning o'zida bo'lishi mumkin [4].

Sportchining sportdan voz kechish sababi aynan o'smir yoshida sportchi mashg'ulot jarayonlarida ruhiy to'siqlar va vaziyatlar yuzaga kelishida sportchining yoki murabbiyning noto'g'ri qarori yoki irodasizligi tufaylidir. Ammo ko'pgina holatlarda, ko'p havaskor sportchilar murabbiyni ayblashadi. Aslida esa ular o'z hissiyotlarini boshqara olmasliklari tufayligina aynan murabbiy bilan turli xil to'qnashuvlarga duch keladilar.

Kunlik berilgan o'ta og'ir yuklama, yoki bir xil mashqlar natijasida, zerikarli trenirovkalardan sportchi sportga bo'lgan qiziqishini, ishtiyoqini yo'qotadi va sportni tark etishga majbur bo'ladi. Buning sababi nima? Qanday qilib bir xillikdan qochish mumkin? Qanday qilib zerikarli mashq jarayonlarini qizg'in olib borish mumkin? Sportchini e'tiborini qanday qilib jalb qilsa bo'ladi? Turli xil internet tarmog'idagi o'yinlarga chalg'imasligi uchun nima qilish kerak? Shunga o'xshash savollar ko'plab murabbiylarni o'ylantirib kelmoqda. Barchamiz bilamizki bolalar ko'proq o'yinqaroq bo'lishadi. Shu narsa murabbiylarga ancha qo'l keladi va standart sport mashg'ulotlarini nostandart tarzda olib borish bizga asqotadi [5,6].

Ishning vazifalari:

Tanlangan sport turiga mos keladigan sportchi bolalarni tanlash.

Sportchi bolalarni qiziqishini bilish.

Turli xil interactive o'yinlar yordamida sport mashg'ulotlarini olib borish.

O'smirlik o'tish davrida bolalarni turli xil internet tarmog'idagi o'yinlarga chalg'imasligi uchun ularni sport mashg'ulotlariga jalb qilish.

Mashg'ulot jarayoniga sportchilarning yosh jihatidan kelib chiqqan holatda turli xil interactive o'yinlar va shu o'yinlarni tanlagan sport turiga uyg'unlashtirgan holatda ularni qiziqishini orttirish mumkin. Shunda yosh sportchilarda sportga bo'lgan ishtiyoq va qiziqish ortadi. Chunki murakkab va adabiy so'zlarga boy sport elementlarini bolalar yaxshi anglay olmaydilar va bu narsa ularga juda ham zerikarli bo'lib ko'rinadi. Hattoki o'smir yoshidagi bolalar ham ba'zida bunday trenirovkalarda bezishni boshlashadi. Demak bu jarayonni birinchi navbatga qo'ysak bo'ladi. Biz bu usulni yosh sportchilarda sinab ko'rdik, ya'ni ularda tadqiqot o'tqazdik. Bunda bizga sportga endi kelgan ikkita yosh sportchilar kerak bo'ldi. Biz ularning qaysi birida bu sport turiga qiziqishi tezroq boshlanishi yoki qaysi birida aksincha zerikarli bo'lishi bizga juda ham qiziq. Biz birinchi yosh sportchiga ko'plab interactive o'yinlarni mashg'ulotga uyg'unlashtirgan holatda mashg'ulot olib bordik. Lekin ikkinchi sportchiga esa aksincha og'ir yuklamali mashqlar, haddan ziyod toliqtiradigan harakatlar va katta hajmga ega jismoniy tayyorgarliklar bilan mashg'ulot jarayonlarini olib bordik.

Bu o'z natijasini ko'rsatdiki sportchini turli xil o'yinlar, chalg'ituvchi jismoniy sifatlar, to'g'ri berilgan yuklamalar natijasida sportchini 0% lik darajadan, 60-70% lik darajaga ko'tarilishiga sabab bo'ldi. Ikkinchi yosh sportchi esa turli xil interactive mashg'ulotlarga ega bo'lmagan trenirovka jarayonlarining oqibatida 0% lik daraja 30-40% lik natijani bermoqda. Ikkinchi sportchining natijasini birinchi sportchining natijasi bilan solishtiradigan bo'lsak bu ancha past natijani bermoqda. Pastdagi jadvalga qaraydigan bo'lsak, birinchi va ikkinchi sportchining natijalari va foizlari ko'rsatilgan jadvalni ko'ramiz. Har ikkala sportchi sportga darajasi 0% bo'lgan holda kelgan va ularning sportga bo'lgan qiziqishlari turlicha ya'ni, birinchi sportchining sportga bo'lgan qiziqishi baland ammo ikkinchi sportchining esa past. Qiziqarli sport mashg'ulotlari bilan o'tilgan trenirovka birinchi sportchini qiziqishlarini orttirgan holda o'zlashtirishligini ham oshirdi. Ikkinchi sportchi aksincha bir xil mashq jarayonlari natijasida deyarli o'zgarish sezilmadi (1-Jadval). Musobaqa natijalari ham har ikkala sportchida turlicha. Birinchi sportchining natijasi, ikkinchisining qaraganda anchagina farq qiladi. Sportchilarni sportga qadam qo'ygan kunidagi holatini va hozirgi ayni vaqtdagi holatini taqqoslasak, o'zgarish anchagina yuqori. Birinchi sportchining natijasi 70% ni tashkil qilsa, ikkinchi sportchimizni esa 40% ni tashkil qilmoqda. O'z-o'zidan ma'lumki, birinchi sportchining natijasi ikkinchi sportchining qaraganda anchagina ilgarilab ketmoqda.

1- Jadval

Sportga qiziqishi yuqori bo'lgan birinchi va sportga bo'lgan qiziqishi past bo'lgan ikkinchi sportchilarni natijalari

No	Sportchilar	Tanlangan sport turini bilishlilik darajasi	Sport turiga qiziqish foizi	Sport o'zlashtirishlilik turini	Texnika va taktikasi	Musobaqa natijalari	Natijasi
1.	1-sportchi	0 %	60 %	o'rtacha	yaxshi	2,2,3,1	86 %
2.	2-sportchi	0 %	20 %	o'rtachadan past	yaxshi	0,2,3,3	65 %

Nima sabab sport mashg'ulotlarini qizg'in olib borish kerak? Axir standart mashg'ulotlar bilan ham sportchilar yuqori natijalarga erishyabdiku degan savollar uchrashi bejiz emas. To'g'ri ammo bu usul asosan yosh bolalarga qaratilgan va sportga endi kelgan o'smir bolalar uchun eng samarali usul deb hisoblayman. Bolalarga o'yinli mashqlar berishdan maqsad, ko'zi yonib turgan bolalarni o'yin o'ziga jalb qiladi va ular o'zlari bilmagan va hohlamagan holda mashg'ulotlarni bajarib o'zlashtirib oladilar.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Hozirgi kunda ko'plab yosh murabbiylar yosh sportchilarga qanday yuklama berish, yoki ularga qanday va qay tarzda mashg'ulot olib borishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Bilamizki ayni paytda yosh sportchilarni sportda olib qolish juda ham qiyin ishdek bo'lib bormoqda. Demak mashg'ulot jarayonlarini o'zgartirish, birxillikdan qochish kerak bo'ladi va albatda bu borada murabbiyga nazariya jihatdan nazariy, texnik, taktik, aqliy, ruxiy, intellektual tayyorgarliklarni bilishi, ularni mashg'ulot jarayonlarida qo'llay olishi kerak bo'ladi. Bizdagi tadqiqot natijasida ikkita yosh sportchini o'rganish foizi ham har xil edi. O'ylashingiz mumkin albatta birinchi sportchi ikkinchi sportchiga qaraganda ko'proq mashq qilgan deb, yo'q aksincha har ikkala sportchi ham bir xil mashq qilgan, faqat mashq jarayonlari turlicha olib borilgan. Birinchi sportchi 2 oyda erishgan natijasiga ikkinchi sportchimiz 3 yoki 4 oyda erishishi mumkin. Buning sababi sportchini sportga bo'lgan qiziqish va ishtiyoqi so'nmganligida (2-Jadval).

2- Jadval

Sport jarayonlari musobaqagacha ko'tarilishi va pasayishi

T.r	Haftalar	Haftalar davomida olib borilishi kerak bo'lgan mashg'ulot jarayonlarining ketma- ketlik tartiblari
1.	1-hafta	Bu hafta davomida sportchilarni tanlangan sport mashg'ulotlariga jalb qilish uchun, ularga uyg'otuvchi mashqlar bilan e'tiborni tortish.
2.	2-hafta	Jismoniy sifatlarga e'tibor qaratish, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch sifatlarini oshirish. Texnikani to'g'ri qo'yish va uni taktika bilan qo'llay olish,
3.	3-hafta	Sport mashg'ulotlarini jadallashtirish, parada o'zaro birgalikda trenirovka qilish va dam olishlilikga bo'lgan vaqtni kamaytirishlilik.

4.	4-hafta	Boshqa sport klublari bilan "O'rtoqli uchrashuv"lar o'tqazgan holatda jangovor mashqlar olib borish va o'zaro raqobatni oshirish.
5.	5-hafta	Sportchilarni musobaqalarga olib chiqish va undagi hato va kamchiliklarni video ro'liklar orqali tahlil qilish, va albatta hatolar ustida ishlash.
6.	6-hafta	Musobaqadan so'ng sportchilarga qisqa muddat dam berish, yengil mashg'ulotlar olib borish va mashg'ulotlar oxirida turli xil tanlangan sport turiga oid o'yinlar o'tqazish.

Hozirgi kunda ko'plab qiyinchiliklarni yuzaga keltirishga asosiy sabab bo'layotgan global muommalardan yana biri bu sportchilarga to'g'ri yuklama bera olmaslik. Bunday muammolar tufayli sportchilar ancha toliqadi va mashg'ulotdan zerikish holati yuzaga keladi. Shu bois sportchilar biz istagan natijaga erisha olmaydi va umidsizlik yuzaga kelishni boshlaydi. Bunday holatda biz sportchilarni ayblaymiz. Vaholanki, aybdor o'zimiz ekanligimizni unitib qo'yamiz. Bu vaziyatdan chiqish, sportchilarga to'g'ri yuklama berish zarur.

Yosh murabbiylar o'zlari qay tarzda shug'ullangan bo'lsalar aynan avvalgi, eski texnik va taktik sport jarayonlari bilan mashg'ulot olib bormoqda. Tan olish kerakgi standart sport tayyorgarliklari, texnika va taktikalari hozirgi davr tayyorgarliklariga mos kelmayapti va albatta murabbiylarni nostandart mashq olib borishlariga to'g'ri kelmoqda. Og'ir yuklamalar natijasida tana fiziologik jihatdan qayta tiklanmasdan turib yana qayta og'ir yuklamalar berish natijasida sportchilarning ishtiyoq va qiziqishlari tamoman so'nib, bormoqda. Yuklamadan so'ng organizm tiklanmasa qancha urinmang u yuklamani qabul qila olmaydi. Demak mashg'ulotni nostandart tarzda olib borishimiz kerak bo'ladi. Shunday sportchilar borki ularga qancha yuklama berilmasin uni oson qabul qiladi lekin hamma sportchilarda ham emas.

O'smirlik davri aslida qanday davr? Aynan shu davrda yoshlarning intilishlari nimaga qaratilgan va nimalarni boy berayotganliklari, o'z qimmatli vaqtlarini samarasiz o'tkazishlari, sportga bo'lgan talablarini susayishi va qiziqishlar so'nishi sabablari haqida fikr yuritilgan bo'lib, nafaqat taekwondo sport turida balki butun bir sport olamida sportchilarning aynan o'smirlik davrida tark etish sabablari yoritilgan. Aslida esa nima sabab aynan o'smir yoshlar orasida sportni tark etish kuzatilmoqda? Aslida ularning bu hayot tashvishlarini hali yaxshi his etmagan yoshda erkin va baxtli oila davrasida hayot kechirish paytida aynan shug'ullanayotgan o'z sevimli mashg'ulotlaridan vos kechish yoki havaskor sportchi bo'lish imkoniyatidan foydalanmaslik sabablarini ko'rib chiqamiz.

Yosh sportchilarda nimaga sportga bo'lgan qiziqish kamayib bormoqda? Nima sabab? Chunki hozirgi kunda global muommo bo'lgan axborot texnologiyalarning rivojlanib ketishi oqibatidan ko'p insonlar eng qimmat vaqtlarini unga sarflayotganligida. Bolalarni sportga jalb etish uchun axborot texnologiyalaridanda qiziqarliroq vositalardan foydalanishi talab etiladi. Shuni o'zi bizga ancha katta muammo keltirib chiqarmoqda.

- Internet tufayli o'spirin an'anaviy, uyishgan va raqobatbardosh sport turidan ketmayapti va sportga bo'lgan qiziqish so'nib bormoqda.

- Yoki bolalar juda ham dangasa bo'lganligi sababli.

- Yoki ota-onalar yumshoqroq bo'lib, bolalar bugungi kunda hamma narsadan xalos bo'lishlariga imkon berishmoqda.

O'smir bolalarning sportga bo'lgan noroziligi yoki qiziqmasligi, ya'ni sport bilan shug'ullanmaslik sababi uyushgan sportga biz – murabbiylar, mansabdor shaxslar, hakamlar, ma'murlar, ota-onalar bolalarga sport tajribasini yetkazish uchun mas'ul bo'lgan har bir kishi sababdir.

Internet tufayli o'smirlar asosan, hayotiy sport va milliy harakatli o'yinlar bilan emas, web o'yinlar orqali hozirgi real hayotning mazmunini esdan chiqarishmoqda. Shu tufayli yosh avlodda harakatsizlik tufayli turli xil kichik kasalliklar, immun tizimda sustlik, depressiyaga moyillik, hissiyotlarni boshqara olmaslik kabi holatlar kuzatilmoqda. Haqiqiy hayotni web hayot bilan almashtirib borish kabi loqaydliklar uchrab turibdi. Aksincha o'smirlik davrida mehnatga bo'lgan ishtiyoq kuchayishi jarayonida sport va ilimga bo'lgan e'tiborni kuchaytirs, yosh avlodning iroda sifatleri, burj va majburiyatlarini tushunib yetish va miya faoliyati va immun tizimni ko'tarilishi, bilim doirasi va kirishimlilik kabi bir qancha ezgu fazilatlar yuksaladi, ruhiy holati yaxshilanadi. Aynan shu holatda sportchilarni sportga bo'lgan qiziqish va ishtiyoqlarini oshirish oson kechadi.

Taekwondo sport turida ko'plab yosh sportchilar shug'ullanadi, chunki qolgan sport turlariga nisbatan bu sport turini o'rganish anchagina osonroq. Chunki yosh bolalarning suyaklari mo'rt bo'ladi va bu sportga qayishqoqlik, egiluvchanlik eng asosiy vositadir. Bu yoshdagi sportchilar anchagina o'zlashtirish foizi yaxshiroq bo'ladi. Bugungi kunda yoshlarning qiziqishi video o'yinlar hamda kompyuter o'yinlari bo'lgan bir paytda ularni sportga jalb qilish o'ta qiyinlashib bormoqda. Biz shuning uchun bu hatolarni qilmagan holda yosh sportchilarga ko'proq o'yin shaklida mashg'ulotlar olib bormoqdamiz.

Xulosa. Biz yosh sportchilarda o'rganish foizini tezlashtirishda, ularga har-xil sovg'alarni rag'bat sifatida ularni hursand qilib, shu sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirdik, va albatda maktab yoshiga yetguncha ularga ko'proq yengil lekin kerakli mashg'ulotlar olib bordik. Shu bilan birgalikda yosh sportchilarga bu sportga bo'lgan qiziqishini orttirib jalb qilib bormoqdamiz. Shunday usullardan foydalangan holatda ular bilan to'g'ri mashg'ulot olib bormoqdamiz.

Hozirgi kunda taekwondo sport turi bilan shug'ullanuvchi yoshlar talaygina desak xato bo'lmaydi. Ular bilan to'g'ri mashg'ulot olib borilsa natijaga erishishlik foizi ham ancha yuqori bo'ladi. Bu natijaga erishish uchun biz yanada ko'proq mehnat qilishimiz, izlanishimiz talab qilinadi. Bu bilan birgalikda natijalar ham yaxshi bo'lib bormoqda. Chunki hozirgi kunda taekwondo sport turida chempion bo'lgan barcha sportchilar ham bolalikdan shug'ullanib ancha yillar o'tibgina chempion bo'lishgan. Demak yosh sportchilarga to'g'ri mashg'ulot olib borilsa ular ham anchagina katta natijalarga erishishlari mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев "Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси"да 2020 йил 30 октябрь, ПФ-6099-сон фармони.
2. G.B.Abdurasulova, Baek Mun Jon, S.S.Tajibayev, Sh.N.Nuriddinova, M.S.Axmatov. "Taekwondo nazariyasi va uslubiyati" Darslik. –T.:Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. -360b.
3. Sh.N. N uriddinova // "Taekwondo nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma // «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU T.: - 2023,139 b.

4. Вершинин М.А., Вандышев С.В.. Критерии отбора в спортивную секцию тхэквондо на начальном этапе подготовки // Евразийский Союз Ученых — публикация научных статей в ежемесячном научном журнале Педагогические науки. 25.07.2015. 07(16).
5. Афанасьева И.А. Спортивный отбор тхэквондистов с учётом их генетических особенностей тренируемости: дисс. ... канд. пед. наук. СПб., 2002 – 144 с.
6. Вандышев С.В. Содержание отбора юных тхэквондистов на начальном этапе спортивной подготовки: дис. кандидат наук: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Волгоград. 2016. 140 с.