Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK: 796.011.30:57
ORCID: 0000-0001-5343-0539

TALABALARNING JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH JARAYONINI BOSHQARISH

Turdimuratov Dilmurad Yuldashevich
Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrasi
katta o`qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada talabalar jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonini boshqarishda ularning jismoniy tayyorgarlik holati, jismoniy tarbiya ta'lim-tarbiyaviy jarayonida hamda darsdan tashqari jismoniy sog'lomlashtirish faoliyatida jismoniy yuklamalarni me'yorlash muhim ahamiyatga ega ekani ko'rsatib berilgan. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik ma'lum darajada talabaning jismoniy faollik ko'rsatkichi bo'lib, uning organizmidagi turli organ va tizimlarning faoliyatini aks ettiruvchi integral ko'rsatkich ekani isbotlangan. Jismoniy mashqlar va talabalar jismoniy tayyorgarligini baholash testlari pedagogga organizmning ma'lum tizimlari ishlash darajasini aniqlash imkonini beradi, bu esa jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bog'liq.

Kalit so'zlar: oliy ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik darajasi, talabalar.

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Аннотация: В статье рассмотрено и доказано, что в управлении процессом развития физических качеств студентов большое значение имеет состояние их физической подготовленности, регламентация физических нагрузок в учебном процессе по физическому воспитанию, во внеурочной физкультурной работе. Доказано также, что физическая подготовленность в определенной степени является показателем двигательной активности студента и представляет собой интегральный показатель, отражающий деятельность различных органов и систем его организма. Физические упражнения и тесты для оценки физической подготовленности учащихся позволяют учителю определить уровень функционирования отдельных систем организма, который зависит от уровня развития физических качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание в высшем учебном заведении, физические качества, физическая подготовленность, уровень физической подготовленности, студенты.

MANAGING THE PROCESS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Annotation: The article examines and proves that the state of students' physical fitness, regulation of physical activity in the educational process of physical education, and extracurricular

physical education work are of great importance in managing the process of developing students' physical qualities. It has also been proven that physical fitness is, to a certain extent, an indicator of students' motor activity and is an integral indicator reflecting the activity of various organs and systems of their body. Physical exercises and tests for assessing students' physical fitness allow the teacher to determine the level of functioning of individual body systems, which depends on the level of development of physical qualities.

Keywords: physical education in higher education, physical qualities, physical fitness, level of physical fitness, students.

KIRISH. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan yillar mobaynida oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun jismoniy tarbiya tizimi jadal rivojlana boshladi, inqiroz holatidan chiqib, talabalar yoshining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini qondira oladigan darajaga yetdi. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan talabalar jismoniy tarbiyasiga alohida e'tibor qaratilishi natijasida ularning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilandi. Shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayoni hamda jismoniy sog'lomlashtirish faoliyatining sifati oshdi.

Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi, uni o'quv fanidan mustaqil va fakultativ shaklga o'tkazish o'z samarasini bera boshladi. Ko'plab oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uchun moddiy-texnik baza yaxshilanib, talabalar orasida jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Ular o'z sog'ligi va jismoniy ish qobiliyati darajasi uchun mas'uliyatni his qilmoqda.

Jismoniy tarbiya kafedralarining ochilishi va yangi sog'lomlashtirish texnologiyalarining joriy etilishi kelajak jamiyatining yanada yuqori natijalarga erishishiga turtki bo'ldi. Mamlakat oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya muammolari bilan shug'ullanayotgan mutaxassislar va davlat organlari tomonidan ishlab chiqilgan ilmiy tadqiqotlar hamda tavsiyalar davlatning yuqori boshqaruv organlari tomonidan inobatga olinmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Sog'liqning muhim tarkibiy qismi, yuqori ish qobiliyatining asosi va inson harakat faoliyatining poydevori - bu jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasidir. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi aynan shu jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lib, oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya kafedralari oldida turgan ustuvor vazifalardan biri talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishdir.

Jismoniy tayyorgarlik - bu talabaning o'quv dasturida nazarda tutilgan jismoniy yuklamalarni bajarishga tayyorgarlik darajasidir. Bu tayyorgarlik jismoniy tarbiya jarayonida shakllangan jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aks ettiradi. Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlik talabalarning jismoniy faolligining natijasi va ularning organizmidagi barcha organ hamda tizimlarning birgalikdagi faoliyatini aks ettiruvchi integral ko'rsatkich hisoblanadi [2, 5].

Jismoniy tayyorgarlik faqatgina harakat apparatining funksiyasi sifatida emas, balki butun organizmning yaxlit faoliyat ko'rsatkichi sifatida ham ko'rib chiqiladi [1, 3].

Jismoniy tayyorgarlik darajasi talabaning umumiy jismoniy salomatlik holatiga bog'liq bo'lsa-da, yuqori darajadagi jismoniy sog'lig'i bo'lgan har bir talaba ham yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishini aniq tasdiqlab bo'lmaydi. Shu sababli, "xavfsiz" darajadagi harakat testlari natijalari pastroq jismoniy sog'lig'i bo'lgan talabalar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish

maqsadi sifatida xizmat qilishi mumkin. Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlik avvalo talabalarning sog'lig'ini yaxshilashga yo'naltirilishi lozim, harakat testlari natijalari esa ikkilamchi ahamiyat kasb etadi [4, 6].

Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'plab omillar ta'sir qiladi. Ularning ayrimlari jismoniy tarbiya ta'lim jarayonining ilmiy-uslubiy ta'minoti, kafedra professor-o'qituvchilarining kasbiy darajasi, sport bazasining moddiy-texnik ta'minoti va jismoniy sog'lomlashtirish hamda sport faoliyatining holati bilan bevosita bog'liq emas. Talabaning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta'sir qiluvchi barcha omillar ikki asosiy guruhga bo'linadi:

1. Abituriyentning mavjud holati yoki oliy ta'lim muassasasiga kirishdan oldin uning hayot faoliyatiga ta'sir qiluvchi omillar.

2. Talaba ta'lim olayotgan davrda unga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillar.

Bu omillarning ta'sir darajasi bir xil emas va u talabalar hamda o'qituvchilarning individual xususiyatlariga, shuningdek, jismoniy tayyorgarlik jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan boshqa ko'plab omillarga bog'liq [2].

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi - bu jismoniy tarbiya jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, muvofiqlashtirish) rivojlantirish, harakat faolligining muayyan turlarida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish hamda kasbiy-amaliy psixofizik ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan [5].

Talabaning jismoniy tayyorgarlik darajasi uning o'quv mashg'ulotlari va mustaqil jismoniy mashqlar jarayonida jismoniy tayyorgarlik vositalari, shakllari va turlarini qanday o'zlashtirganiga bog'liq. Tegishli jismoniy mashqlarni qo'llash va ularning bajarilish intensivligini tartibga solish orqali organizmning barcha tizimlarini rag'batlantirish, ularning faoliyat darajasini oshirish hamda talabalarning yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash mumkin.

Shu bilan birga, mavjud jismoniy tarbiya metodlari oliy ta'lim muassasalarida o'qish davrida barcha talabalarning jismoniy tayyorgarligini o'quv dasturlarining talab darajasiga yetkazish uchun yetarli emas. Bu metodlar talabalarning hayotga tayyorgarlik darajasini oshirishga ham to'liq yordam bermaydi. Shuningdek, muayyan sport yo'nalishlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishning ilg'or shakllari jismoniy tarbiya kafedralari amaliyotida keng qo'llanmayapti.

Talabalarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasini oliy ta'lim muassasasida o'qish davomida tahlil qilganda, o'gil talabalarning boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik darajasi qizlarnikiga nisbatan ancha yuqori ekani kuzatiladi. Birinchi kursda ham qizlar, ham o'gillar jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qoniqarsiz natijalarni ko'rsatadi: qizlar uchun o'rtacha baho - 1,83 ball, o'gillar uchun - 2,63 ball.

Eng yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasi ikkinchi kurs talabalarida kuzatilgan: qizlarning natijasi 2,48 ball, o'g'illarniki esa 3,0 ball.

Uchinchi kursda qiz talabalar orasida jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayish tendensiyasi kuzatiladi, ularning o'rtacha bahosi mos ravishda 2,08 va 2,04 ballni tashkil etadi. O'gil talabalar orasida esa uchinchi kursda jismoniy tayyorgarlik darajasi biroz pasayib, 2,79 ballga tushadi, lekin to'rtinchi kursda yana 2,96 ballgacha ko'tariladi [7].

Ilmiy adabiyot manbalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni sezilarli darajada takomillashtirish, yangi sog'lomlashtirish texnologiyalarini izlash va jismoniy sog'lomlashtirish faoliyatining moddiy-texnik bazasini yaxshilash zarur.

Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni aniq ierarxiyaga ega bo'lgan maqsadli

tuzilma hisoblanadi. Bu shuni anglatadiki, talabalar bilan olib boriladigan jismoniy sog'lomlashtirish ishlari muayyan maqsadlarga yo'naltirilgan bo'lib, jumladan: jismoniy tarbiyaga nisbatan motivatsion-qadriyaviy munosabatni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, talabalarni mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga jalb etish kabi yo'nalishlarni qamrab oladi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasining pastligi jismoniy tarbiya tizimini tubdan isloh qilishni, o'quv-tarbiyaviy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha eng samarali metodik yondashuvlar va texnologiyalarni ilmiy asoslashni talab qiladi. Shuningdek, talabalarga sport faoliyatining turli yo'nalishlarini tanlash imkoniyatini berish ham muhim omillardan biri hisoblanadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Talabalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash va ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashning asosiy yo'li - turli mashqlarni muntazam bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishdir. Jismoniy xususiyatlar insonning harakat qobiliyati darajasini belgilaydi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosi - organizmning yuklamalarga moslashuvchanlik qobiliyatidan foydalanishdir. Muntazam mashg'ulotlar natijasida organizm yuklamalar xarakteriga moslashadi va buning natijasida uning funksional imkoniyatlari oshadi.

Oliy ta'lim muassasalarida olib boriladigan jismoniy sog'lomlashtirish jarayonida metodlar, vositalar va shakllar bir-biri bilan uyg'unlashgan holda talabalarning jismoniy tarbiyasining o'ziga xos yo'nalishlarini shakllantiradi. Bu yo'nalishlar dinamik tizimlar sifatida namoyon bo'lib, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish hamda unga tayyorgarlik jarayonining muayyan jihatlarini hisobga oladi.

Talabalarning jismoniy tarbiyasiga oid metodik tizim [3] o'quv-tarbiyaviy jarayonning aniq sharoitlarini inobatga olishi kerak. Bu tizim talaba kontingentining xususiyatlari, zamonaviy talablar va jismoniy sifatlarning shakllanishiga ta'sir qiluvchi ichki va tashqi omillarni hisobga olgan holda ishlab chiqilishi lozim.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasining eng samarali yondashuvlaridan biri bu muayyan algoritm asosida tuzilgan tamoyillarga asoslanadi. Ushbu algoritm quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Pedagogik vazifani belgilash - talabalarning jismoniy tayyorgarlik holatini hisobga olgan holda, qaysi jismoniy sifatni va qaysi darajaga qadar rivojlantirish zarurligini aniqlash;

2. Eng samarali jismoniy mashqlarni tanlash - belgilangan pedagogik vazifani bajarish uchun har bir talaba yoki talabalar guruhi bilan ishlashda optimal mashqlarni aniqlash;

3. Mashqlarni bajarishning mos metodlarini tanlash - mashqlarning to'g'ri bajarilishini ta'minlovchi usullarning aniqlanishi;

4. Mashqlarni joylashtirish va tartibini belgilash - muayyan mashg'ulot tarkibida va o'zaro bog'liq mashg'ulotlar tizimida mashqlarning o'rnini aniqlash, jismoniy sifatlarning o'zaro bog'liqlik qonuniyatlarini hisobga olish;

6. Mashg'ulotlar davomiyligi va sonini belgilash - ma'lum jismoniy sifatni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan mashg'ulotlar soni va ularning davomiyligini aniqlash;

7. O'quv yuklamalarining umumiy hajmi va ularning dinamikasini aniqlash - talabalarning jismoniy faoliyatga moslashish qonuniyatlarini hisobga olgan holda, yuklamalarning hajmi va o'zgarish dinamikasini belgilash [6].

Talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda darsga asoslangan metodika muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya

metodik tizimining tashkil etuvchi va mazmuniy bloklari negizini talabalarning jismoniy tayyorgarligi tashkil qiladi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat faolligining turli turlari bo'yicha maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni yaxshilash, irodaviy fazilatlarni shakllantirish hamda kasbiy-amaliy psixofizik ko'nikma va malakalarni egallashga yo'naltirilgan.

Muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishda yurak urish tezligi (YUT) quyidagi ko'rsatkichlarga mos kelishi kerak:

- Tezlikni rivojlantirish mashqlari - 150-160 zarba/daq;
- Koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish mashqlari - 140 zarba/daq;
- Tezlik-kuch sifati va tezlik-kuch chidamliligi mashqlari - 170-190 zarba/daq;
- Umumiy chidamlilik mashqlari - 130-140 urinish/min [5].

Shuning uchun jismoniy sifat va ko'nikmalarni rivojlantirish vazifalarini bajarishda "metodika" tushunchasi qo'llaniladi, bu esa o'quv-tarbiyaviy jarayonni samarali tashkil etish usullarining majmuasini anglatadi.

Metodika imkon qadar aniq ko'rsatmalarni o'z ichiga olishi, belgilangan vazifalarni hal qilish uchun muayyan harakatlarni muayyan tartibda bajarishni ko'zda tutishi kerak. Shuningdek, ushbu harakatlarning asosiy parametrlari va kutilayotgan natijalar aniqlanadi. Bunda mashg'ulot jarayonining borishini, talabalar tayyorgarligining individual xususiyatlarini hisobga olib, jarayonni mos ravishda tuzatib borish muhimdir.

Shaxsga yo'naltirilgan jismoniy tarbiyaning sog'liqni shakllantiruvchi texnologiyalaridan foydalanish [1, 2] an'anaviy o'quv jarayoniga nisbatan bir qator afzalliklarga ega. Bunday yondashuvning mohiyati shundaki, talaba o'ziga mos keladigan harakat faolligi turini mustaqil ravishda tanlaydi, bunda sport tayyorgarligi metodiga katta e'tibor qaratiladi.

Ushbu yondashuvning o'ziga xos jihati shundaki, talabalar jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonida majburiy o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari shaklida ishtirok etadi, bu esa akademik jadvaldan tashqarida ham o'tkazilishi mumkin. Shu sababli, amaliy mashg'ulotlar uchun guruhlar faqat yosh chegaralariga emas, balki umumiy qiziqish va harakat faolligi turlariga qarab shakllantirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalarining amaliy ifodasi turli fitnes dasturlari bo'lib, ular guruh yoki individual mashg'ulotlar shaklida tashkil etiladi. Ushbu dasturlar:

- Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin, ya'ni umumiy jismoniy holatni yaxshilash va kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi;
- Muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilishi mumkin, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi harakat qobiliyatlarini rivojlantirishni maqsad qiladi.

Shu tariqa, shaxsga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya modeli an'anaviy yondashuvlardan farqli ravishda, talabalar qiziqishlarini hisobga olgan holda yanada samarali va individual moslashtirilgan sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlanish imkoniyatlarini taqdim etadi.

Talabalar jismoniy tayyorgarligining yangi shakl va texnologiyalarini joriy etish milliy jismoniy tarbiya tizimining tubdan yangilangan infratuzilmasini yaratishni talab qiladi. Ushbu infratuzilmani loyihalashning nazariy-metodologik va huquqiy asoslari, shuningdek, uni keyinchalik samarali ishlatish masalalari o'quvchi va talaba yoshlarining jismoniy tarbiyasi bo'yicha milliy doktrinada mustahkamlab qo'yilishi lozim.

Talabalarning ommaviy jismoniy tarbiyasini zamonaviy moddiy-texnik bazalar bilan ta'minlashni yangilash doirasida oliy ta'lim muassasalarida turli standart o'quv-sport inshootlarini loyihalash va qurish, ularni kun davomida foydalanish rejimida ekspluatatsiya qilish nazarda tutilishi kerak.

Bunday sport inshootlariga qo'yiladigan asosiy talab – ularning universalligi bo'lib, bu ulardan foydalanish orqali, avvalo, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha vazifalarni hal qilish imkonini berishi kerak. Ushbu inshootlarning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat bo'lishi lozim:

- Trenajyorlar va boshqa jihozlar,
- Nazorat-diagnostika uskunalari,
- Videotexnika,
- Ko'p funksiyali va moslashuvchan o'quv jihozlari,
- Sport jihozlarini joylashtirish va transformatsiya qilish imkoniyatlari.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi uchun yangi shakl va texnologiyalarning samaradorligi faqat metodikalar va moddiy-texnik bazalarning mavjudligi, boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik darajasi yoki sog'liq holati bilan emas, balki atrof-muhit, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, psixologik-pedagogik omillar va sanitariya-gigiyena talablarining butun majmuasi bilan ham belgilanadi.

XULOSA. Talabalarning jismoniy sifatlarini shakllantirish jarayoni quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Talabaning har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida shakllanishi vazifalarining o'quv jarayoni mazmunida yaxlit aks ettirilishi.
2. O'quv jarayoni mazmuni murakkabligining talabalarning haqiqiy imkoniyatlariga - sog'lig'i holati, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashqlarni bajarish bo'yicha ko'nikma va texnik mahorati darajasiga mos kelishi;
3. O'quv materiallari hajmining o'zlashtirish va bajarish uchun ajratilgan vaqt bilan muvofiqligi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Turdimurodov, D. Y. (2021). Testing volitional qualities for students of high schools of secondary school. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(03), 405-413.

2. Turdimuratov, D. (2025). Talabalar ta'limining samaradorligini oshirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(2), 586–592. https://doi.org/10.47390/SPR1342V5I2Y2025N93

3. Turdimurodov, D. (2024). Talabalarda jismoniy tarbiyaga bo'lgan motivatsiyani shakllantirish xususiyatlari. Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 1(2).

4. Turdimurodov, D. (2024). Sport mashg'ulotlari jarayonida pedagogik nazoratning ahamiyati. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences, 4(4).

5. Кузнецова О.Т. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов: теория, методика, практика: монография. - Минск: Оберег, 2021. - 446 с.

6. Романенко В.А. Двигательные способности человека/В.А. Романенко. - Донецк: Новый мир, 2022. - 336 с.

7. Ткаченко П.П. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного выбора двигательной активности // Вестник Новосибирского педагогического института. Серия: Педагогические науки. Физическое воспитание и спорт. - Вып. 139. 2023. - С. 183-186.