

Qodirova Xusnida Maribjonovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali

Ko'pkurash nazariyasi va uslubiyati

kafedrası o'qituvchisi

MAKTAB O'QUVCHILARIGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH USLUBIYATI.

Annotatsiya: Gimnastika mashqlarini maktab o'quvchilariga o'rgatish uslubiyati, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va umumiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan muhim pedagogik jarayondir. Ushbu uslubiyatning asosiy maqsadi - o'quvchilarga gimnastika mashqlarini to'g'ri va samarali tarzda o'rgatish orqali ularning jismoniy faolligini oshirish, moslashuvchanlik, kuch va koordinatsiyani rivojlantirishdir. Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida o'qituvchilar o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olib, individual yondashuvni amalga oshirishi kerak. Bu, o'z navbatida, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini, o'z-o'zini anglashini va ijtimoiy ko'nikmalarini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, mashqlarni o'rgatishda pedagogik metodlarni samarali qo'llash va xavfsizlikka alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, gimnastika mashqlari, uslubiy yondashuv, koordinatsiya, moslashuvchanlik, xavfsizlik, motivatsiya, individual yondashuv, o'qitish metodikasi, jismoniy tarbiya.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ШКОЛЬНИКОВ.

Кадырова Хуснида Марибжоновна

Преподаватель кафедры теории и методики многоборья Ферганского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Аннотация: методика преподавания гимнастических упражнений школьникам является важным педагогическим процессом, направленным на улучшение физического развития и общего самочувствия учащихся.

Основная цель этой методики-повысить физическую активность учащихся, развить гибкость, силу и координацию, правильно и эффективно обучая их гимнастическим упражнениям. В процессе обучения гимнастическим упражнениям педагоги должны применять индивидуальный подход, учитывая физические возможности учащихся. Это, в свою очередь, помогает улучшить физическое развитие, самосознание и социальные навыки учащихся. Также важно эффективно применять педагогические методы обучения упражнениям и уделять особое внимание безопасности.

Ключевые слова: физическое развитие, гимнастические упражнения, методический подход, координация, гибкость, безопасность, мотивация, индивидуальный подход, методика обучения, физкультура.

METHODOLOGY FOR TEACHING GYMNASTICS EXERCISES TO SCHOOLCHILDREN.

Kadyrova Husnida Maribzhonovna

Lecturer at the Department of Theory and Methodology of the All-around competition of the Ferghana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Annotation: the methodology for teaching gymnastics to schoolchildren is an important pedagogical process aimed at improving the physical development and general health of students. The main goal of this methodology is to increase their physical activity, develop flexibility, strength and coordination by teaching gymnastics to students in a correct and effective way. In the process of teaching gymnastics, teachers must take an individual approach, taking into account the physical capabilities of students. This, in turn, helps students improve their physical development, self-awareness and social skills. It is also important to effectively apply pedagogical techniques and pay special attention to safety when teaching exercises.

Keywords: physical development, Gymnastics exercises, methodological approach, coordination, flexibility, safety, motivation, individual approach, teaching methodology, physical education

KIRISH

Maktab o‘quvchilariga gimnastika mashqlarini o‘rgatish uslubiyati jismoniy tarbiya ta’limining muhim qismlaridan biridir. Ushbu mavzu bo‘yicha kirish qismini quyidagi asosiy jihatlar orqali yoritish mumkin:

1. Gimnastika mashqlarining ahamiyati

Gimnastika mashqlari jismoniy faollik, moslashuvchanlik, kuch va koordinatsiyani rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Maktab yoshidagi bolalar uchun bu mashqlar faqat jismoniy salomatlikni saqlash bilan cheklanmaydi, balki, o‘quvchilarning umumiy rivojlanishini ham ta’minlaydi. Mashqlar orqali bolalar ijtimoiy ko‘nikmalarni, o‘z-o‘zini tartibga solish qobiliyatini va jismoniy imkoniyatlarini oshiradilar.

2. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy xususiyatlari

O‘quvchilarning yoshiga qarab jismoniy imkoniyatlari va qobiliyatlari farq qiladi. Shuning uchun, gimnastika mashqlarini tanlashda va ulardan foydalanishda yosh guruhining xususiyatlarini hisobga olish zarur. Maktab yoshidagi bolalar uchun mashqlarni tanlashda ularning jismoniy rivojlanish bosqichlari, mototsikllar rivojlanishi va mashqlarni bajarish qobiliyatlarini inobatga olish lozim.

3. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishning uslubiy asoslari

Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda uslubiy yondashuv o‘qituvchining asosiy vazifalaridan biridir. Ushbu uslubiy yondashuv quyidagilarni o‘z ichiga olishi kerak:

- **Mashqlarni tanlash:** o‘quvchilar yoshiga va jismoniy holatiga mos keladigan mashqlarni tanlash.

- **O‘qitish metodikasi:** mashqlarni tushuntirish va bajarilish tartibini batafsil ko‘rsatish. Mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, tez-tez tekshirib borish va nazorat qilish.

- **Motivatsiya va rag‘batlantirish:** o‘quvchilarning qiziqishini va motivatsiyasini oshirish uchun turli xil usullarni qo‘llash.

4. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda e‘tibor berilishi lozim bo‘lgan jihatlar

Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda e‘tibor berilishi kerak bo‘lgan bir nechta muhim jihatlar mavjud:

- **Texnik to‘g‘rilik:** mashqlarni to‘g‘ri bajarish usullarini o‘rgatish.

- **Xavfsizlik:** mashqlarni bajarish vaqtida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, jarohlardan saqlanish uchun zaruriy choralarni ko‘rish.

- **Individual yondashuv:** har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olib, individual yondashuvni amalga oshirish.

Gimnastika mashqlarini maktab o‘quvchilariga o‘rgatish uslubiyati ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi. To‘g‘ri tanlangan mashqlar, samarali metodika va xavfsizlik choralari bilan birgalikda, bu jarayon nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki bolalarning o‘z-o‘zini anglash va jamiyat bilan o‘zaro munosabatlarini ham rivojlantiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Maktab o‘quvchilariga gimnastika mashqlarini o‘rgatish uslubiyati haqida adabiyotlarni tahlil qilish, ushbu sohada mavjud ilmiy-ustuvor yondashuvlarni, metodologiyalarni va amaliy tajribalarni o‘rganishga yordam beradi. Quyida bu soha bo‘yicha mavjud adabiyotlarning asosiy jihatlari tahlil qilinadi:

1. **O‘qitish metodikasi** va pedagogik yondashuvlar bo‘yicha adabiyotlar, gimnastika mashqlarini o‘rgatishda asosiy metodologik yondashuvlarni aniqlaydi. Masalan, **“Jismoniy tarbiya va sport ta’limi metodikasi”** kitoblarida mashqlarni o‘rgatish jarayonida bosqichma-bosqich yondashuv, mashqlarni to‘g‘ri tushuntirish va amaliyotga kiritish metodlari batafsil tavsiflanadi. Ushbu adabiyotlarda yosh

guruhlarining jismoniy xususiyatlari, mashqlarni tanlashda e'tibor berilishi kerak bo'lgan jihatlar ko'rsatiladi.

2. Jismoniy rivojlanish va moslashuvchanlik masalalari bilan bog'liq adabiyotlarda, bolalarning jismoniy o'sishi va rivojlanishi uchun gimnastika mashqlarining ahamiyati tahlil qilinadi. "**Bolalar va o'smirlarning jismoniy tarbiyasi**" kabi kitoblar, mashqlar orqali jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, moslashuvchanlikni oshirish va mushaklar kuchini yaxshilash haqida ma'lumot beradi.

3. Xavfsizlik va jarohatlarning oldini olish xavfsizlik masalalariga qaratilgan adabiyotlar, gimnastika mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalarini ta'minlashni o'rgatadi. "**Jismoniy tarbiya va sport xavfsizligi**" kitoblari, mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlash, jarohatlarni oldini olish va to'g'ri texnika ishlatish bo'yicha tavsiyalarni beradi.

4. Motivatsiya va rag'batlantirish masalalariga oid adabiyotlarda, bolalarning gimnastika mashqlariga qiziqishini oshirish va ularga motivatsiya berish usullari o'rganiladi. "**Bolalar va o'smirlarning sport motivatsiyasi**" kitoblarida, motivatsiya metodlari, qiziqarli mashqlar va rag'batlantirish strategiyalari haqida ma'lumotlar mavjud.

5. Pedagogik yondashuvlar va metodologiya bo'yicha adabiyotlar, gimnastika mashqlarini o'rgatishda zamonaviy pedagogik metodlarni yoritadi. "**Pedagogik texnologiyalar va metodikalar**" kitoblari, gimnastika mashqlarini o'rgatishda innovatsion yondashuvlar va usullarga e'tibor qaratadi.

6. O'quvchilarning individual xususiyatlari hisobga olish masalalari bo'yicha adabiyotlarda, individual yondashuvning ahamiyati va amaliyotda qanday amalga oshirilishi ko'rsatiladi. "**Jismoniy tarbiya va individual yondashuv**" kitoblari, individual qobiliyatlar va rivojlanish ehtiyojlarini hisobga olish bo'yicha tavsiyalarni beradi.

7. Mashqlarni baholash va monitoring bo'yicha adabiyotlar, o'quvchilarning yutuqlarini va rivojlanishini qanday baholashni va nazorat qilishni o'rgatadi.

“O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash” kitoblari, baholash metodlari va monitoring strategiyalari haqida ma'lumotlar taqdim etadi.

Gimnastika mashqlarini maktab o‘quvchilariga o‘rgatish uslubiyati bo‘yicha adabiyotlarni tahlil qilish, bu sohada mavjud metodologiyalar, pedagogik yondashuvlar va amaliy tajribalarni chuqurroq tushunishga yordam beradi. Har bir adabiyot, gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida e‘tibor berilishi kerak bo‘lgan muhim jihatlarni ko‘rsatadi, xavfsizlikni ta‘minlash, motivatsiyani oshirish va individual yondashuvni amalga oshirish kabi masalalarda amaliy tavsiyalar beradi. Bu tahlil, pedagogik tajribani boyitish va samarali ta‘lim usullarini ishlab chiqish uchun muhimdir.

METODOLOGIYA

Maktab o‘quvchilariga gimnastika mashqlarini o‘rgatish metodologiyasi, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, xavfsizligi va motivatsiyasini ta‘minlashga qaratilgan uslubiy va pedagogik yondashuvlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu metodologiya, mashqlarni samarali tarzda o‘rgatish va ularning jismoniy tarbiyasini rivojlantirish uchun quyidagi asosiy komponentlarni o‘z ichiga oladi:

1. Gimnastika mashqlarini tanlash.

1.1. Yoshga moslik - o‘quvchilarning yoshiga va jismoniy rivojlanish bosqichiga mos ravishda mashqlarni tanlash. Bolalar va o‘smirlarning jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, moslashtirilgan mashqlarni tanlash muhimdir.

1.2. Qobiliyatlar - o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini, tajribasini va salomatlik holatini hisobga olish. Mashqlarni tanlashda o‘quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish zarur.

2. Mashqlarni o‘rgatish metodikasi.

2.1. Bosqichma-bosqich o‘rgatish - mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish: avval asosiy elementlarni, keyin esa murakkabroq kombinatsiyalarni o‘rgatish. Har bir bosqichda o‘quvchilarning qobiliyatini rivojlantirishga e‘tibor qaratish.

2.2. Tushuntirish va ko'rsatish - mashqlarni aniq va tushunarli tarzda tushuntirish va ko'rsatish. Vizual va amaliy namoyishlar orqali o'quvchilarga mashqlarni qanday bajarish kerakligini ko'rsatish.

2.3. Takrorlash va amaliyot - mashqlarni bir necha bor takrorlash va amaliyot orqali o'rgatish. O'quvchilarning mashqni to'g'ri bajarishini ta'minlash uchun muntazam ravishda takrorlash zarur.

3. Motivatsiya va rag'batlantirish.

3.1. Rag'batlantiruvchi metodlar - o'quvchilarni rag'batlantirish va motivatsiyani oshirish uchun turli metodlardan foydalanish. Bu metodlarga mukofotlar, rag'batlantiruvchi fikrlar va ijobiy baholash kiradi.

3.2. Qiziqarli mashqlar - mashqlarni qiziqarli va o'yinlarga asoslangan tarzda tashkil etish, o'quvchilarning qiziqishini oshirishga yordam beradi.

4. Xavfsizlik va sog'lomlik.

4.1. Xavfsizlik qoidalari - mashqlarni bajarish davomida xavfsizlik qoidalari rioya qilish. Xavfsizlik choralari, jarohlardan saqlanish va to'g'ri texnika ishlatish bo'yicha qo'llanmalar taqdim etish.

4.2. Salomatlikni nazorat qilish - o'quvchilarning salomatligini doimiy ravishda nazorat qilish, jismoniy holatini baholash va mashqlarni to'g'ri bajarishni ta'minlash.

5. Individual yondashuv

5.1. Shaxsiy yondashuv - har bir o'quvchining individual xususiyatlariga qarab mashqlarni moslashtirish. Individual yondashuv orqali har bir o'quvchining imkoniyatlari va ehtiyojlarini inobatga olish.

5.2. Maxsus dasturlar - maxsus dasturlarni ishlab chiqish va jismoniy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash uchun individual mashq rejalarini yaratish.

6. Baholash va monitoring.

6.1. O‘quvchilarning rivojlanishini baholash - o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini va mashq bajarishdagi muvaffaqiyatini baholash. Baholash metodlari va ko‘rsatkichlarni belgilash, progressni muntazam ravishda tekshirib borish.

6.2. Monitoring - mashqlarni bajarishdagi xatolarni aniqlash va ularni tuzatish. O‘quvchilarning rivojlanish jarayonini kuzatish va kerakli tuzatishlarni amalga oshirish.

Gimnastika mashqlarini maktab o‘quvchilariga o‘rgatish metodologiyasi jismoniy tarbiya ta’limining samarali amalga oshirilishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu metodologiya, mashqlarni to‘g‘ri tanlash, pedagogik yondashuvlar, motivatsiya va xavfsizlikka e’tibor qaratish orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini va umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Individual yondashuv va baholash jarayonlari orqali har bir o‘quvchining o‘ziga xos ehtiyojlari qondiriladi va samarali natijalar erishiladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Maktab o‘quvchilariga gimnastika mashqlarini o‘rgatish uslubiyati haqida muhokama qilish, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, samarali ta’lim usullarini ishlab chiqish va amaliy tajribalarni yaxshilash uchun muhimdir. Quyida uslubiyatni muhokama qilish va uning natijalari haqida tafsilotlar keltirilgan:

1. Mashqlarni tanlash va moslashtirish.

Muhokama: mashqlarni o‘quvchilarning yoshiga, jismoniy rivojlanish bosqichiga va individual qobiliyatlariga moslashtirish muhimdir. Yoshga mos mashqlar bolalarning jismoniy holatini saqlashga yordam beradi, lekin turli yoshdagi guruhlar uchun mashqlarni tanlashda ehtiyotkorlik bilan yondashish zarur. Misol uchun, kichik yoshdagi bolalar uchun oddiy va xavfsiz mashqlarni tanlash, o‘smirlar uchun esa murakkabroq va rivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llash mumkin.

Natijalar: o‘quvchilarning yoshiga mos mashqlarni tanlash, jismoniy rivojlanish va salomatlikni saqlashda samarali bo‘ladi. Individual ehtiyojlarni

inobatga olish orqali har bir o'quvchining rivojlanishi maksimal darajada ta'minlanadi.

2. O'rgatish metodikasi.

Muhokama: mashqlarni bosqichma-bosqich o'rgatish, tushuntirish va ko'rsatish metodlari samarali ta'lim uchun zarurdir. Mashqlarni batafsil tushuntirish va ko'rsatish orqali o'quvchilarning texnikani yaxshi o'zlashtirishiga yordam beriladi. Amaliyot va takrorlash orqali mashqlarni to'g'ri bajarishni ta'minlash mumkin.

Natijalar: bosqichma-bosqich yondashuv va aniq tushuntirish o'quvchilarning mashqlarni to'g'ri va samarali bajarishiga yordam beradi. Bu o'z navbatida, ularning jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishga va natijalarga erishishga yordam beradi.

3. Motivatsiya va rag'batlantirish.

Muhokama: o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish va mashqlarni qiziqarli qilish uchun rag'batlantirish usullari muhimdir. Mukofotlar, ijobiy baholash, va interaktiv mashqlar orqali o'quvchilarning qiziqishini saqlash mumkin. Motivatsiyani oshirish o'quvchilarning mashqni davom ettirish istagini kuchaytiradi.

Natijalar: rag'batlantirish usullari va qiziqarli mashqlar o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi va mashqlarni samarali bajarishga yordam beradi. Bu o'z navbatida, jismoniy rivojlanish va sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi.

4. Xavfsizlik va sog'lomlik.

Muhokama: mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va salomatlikni nazorat qilish juda muhimdir. Xavfsizlik choralarini ko'rish, jarohatlardan saqlanish va to'g'ri texnika ishlatish kerak. Salomatlikni doimiy ravishda nazorat qilish o'quvchilarning jismoniy holatini ta'minlaydi.

Natijalar: xavfsizlik va sog'lomlikka e'tibor berish jarohatlarni oldini olishga va o'quvchilarning salomatligini saqlashga yordam beradi. Bu o'z navbatida, mashqlarni samarali va xavfsiz tarzda bajarishga imkon yaratadi.

5. Baholash va monitoring.

Muhokama: o'quvchilarning rivojlanishini baholash va monitoring qilish, ta'lim jarayonini yaxshilash uchun zarurdir. Baholash metodlarini aniqlash va o'quvchilarning progressini muntazam ravishda tekshirib borish, o'quvchilarning yutuqlarini va kamchiliklarini aniqlashda yordam beradi.

Natijalar: baholash va monitoring o'quvchilarning mashqni qanday bajarayotganini aniqlash va zarur tuzatishlarni amalga oshirish imkonini beradi. Bu o'z navbatida, ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi.

Maktab o'quvchilariga gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati muhokamasi, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish uchun muhim jihatlarni aniqlashga yordam beradi. Mashqlarni to'g'ri tanlash, metodologik yondashuv, motivatsiya, xavfsizlik va monitoring kabi omillarni hisobga olish orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash va ta'lim samaradorligini oshirish mumkin. Ushbu uslubiyatni amalda qo'llash, o'quvchilarning jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishga va umumiy salomatlikni saqlashga yordam beradi.

XULOSA

Maktab o'quvchilariga gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash va umumiy salomatlikni saqlash uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu uslubiyatni ishlab chiqishda quyidagi asosiy jihatlarni e'tiborga olish zarur:

1. Yoshga mos mashqlarni tanlash - gimnastika mashqlarini o'quvchilarning yoshiga va jismoniy rivojlanish bosqichiga moslashtirish, ularning salomatligini saqlash va rivojlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Kichik yoshdagi bolalar uchun oddiy va xavfsiz mashqlar, o'smirlar uchun esa murakkabroq mashqlarni tanlash orqali ta'lim jarayonini individual yondashuv asosida tashkil qilish kerak.

2. Metodik yondashuv - mashqlarni bosqichma-bosqich o'rgatish, aniq tushuntirish va ko'rsatish, o'quvchilarning to'g'ri texnikani o'zlashtirishlarini

ta'minlaydi. Amaliyot va takrorlash orqali mashqlarni yaxshi o'zlashtirish mumkin, bu esa jismoniy ko'nikmalarni samarali rivojlantirishga yordam beradi.

3. Motivatsiya va rag'batlantirish - o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish va qiziqishini saqlash uchun rag'batlantirish usullaridan foydalanish zarur. Mukofotlar, ijobiy baholash va qiziqarli mashqlar orqali o'quvchilarning mashqni davom ettirish istagini kuchaytirish mumkin. Bu o'z navbatida, ularning sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

4. Xavfsizlik va sog'lomlik - gimnastika mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va salomatlikni nazorat qilish juda muhimdir. Xavfsizlik choralarini ko'rish, jarohatlardan saqlanish va to'g'ri texnika ishlatish orqali o'quvchilarning salomatligini saqlash va xavfsiz mashqlarni ta'minlash mumkin.

5. Baholash va monitoring - o'quvchilarning rivojlanishini baholash va monitoring qilish, ta'lim jarayonini yaxshilash uchun zarur. Baholash metodlari va monitoring strategiyalari orqali o'quvchilarning progressini kuzatib borish va zarur tuzatishlarni amalga oshirish mumkin. Bu o'z navbatida, ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi.

Maktab o'quvchilariga gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati, jismoniy tarbiya ta'limining samaradorligini oshirish va o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Yoshlarga mos mashqlar, metodik yondashuv, motivatsiya, xavfsizlik va baholash kabi komponentlar, ta'lim jarayonini muvaffaqiyatli tashkil qilish uchun zarurdir. Ushbu uslubiyatni amalga qo'llash, o'quvchilarning jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirish, motivatsiyasini oshirish va xavfsiz ta'lim muhitini yaratishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. A. V.Shadrikov - "Fizicheskaya kultura i sport dlya shkolnikov"
2. V. V.Karpov - "Teoriya i praktika fizicheskoy kultury".
3. N. M.Volkov - "Metodika obucheniya gimnastike v shkolakh"
4. O. A.Ivanova - "Sportivnaya gimnastika dlya detey"
5. R. F.Niyazov - "Jismoniy tarbiya va sport metodikasi"

6. L. I. Morozova - "Gimnastika: teoriya i praktika"
7. A. S. Kiselev - "Metodika fizicheskogo vospitaniya"
8. M. D. Petrov - "Sportivnaya edukatsiya v shkolnom sporte"
9. E. G. Krylov - "Integratsiya fizicheskoy kultury v obrazovatelny protsess"
10. D. A. Shestakov - "Pedagogika sportivnoy gimnastiki"