

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM
VAZIRLIGI

O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
GIMNASTIKA VA SPORT PSIXOLOGIYASI FAKULTETI

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI

REFERAT

MAVZU: SAF MASHQLARI



Bajardi: 16-130 guruh Ne'matova Zilola

Topshiriq qabul qildi: Eshtaev Anvar Kurganovich

TOSHKENT-2016

Mavzu: Saf mashqlari

Reja:

1. Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi
2. Saf usullari
3. Saflanish va qayta saflanishlar
4. Harakatlar
5. Orani ochish va yaqinlashtirish

1.1. Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi

Saf mashqlari - bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qaddi-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to'rtta guruhga bo'linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanish.
3. Joydan - joyga ko'chish.
4. Orani ochish va yaqinlashtirish.

Saf - shug'ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylanishidir.

Mashg'ulotda safni o'qituvchi va talabalar guruh xalfasi, o'quv bo'linmalarining boshliqlari va navbatchilar odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradilar.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi

Zich saf - shug'ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.

Orasi ochiq saf - shug'ullanuvchilarning qatorda bir qadam yoki o'qituvchi belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

1.2. Saf usullari

Saf usullari - turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. «Saflaning!» - bu buyraqqa ko‘ra shug‘ullanuvchilar safga turadilar.
2. «Rost-lan!» - bu buyruqqa ko‘ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to‘g‘ri keladi.
3. «Tekislan!», «Chapga qarab tekislan!», « O‘rtaga qara!».
4. «To‘xta!»- bu buyraqqa ko‘ra harakat (mashq) to‘xtatiladi.
5. «Erkin» - bu buyruqqa ko‘ra shug‘ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo‘shatib, erkin turadilar.
6. « O‘ng (chap) oyoqda erkin tur!»- shug‘ullanuvchi o‘ng (chap) oyoqni o‘ngga (chapga) bir qadam jildirib, gavda og‘irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo‘llarini orqada tutadi.
7. «Tarqal!» - shug‘ullanuvchilar safdan chiqib, zalda (maydonchada) erkin joylashadi.
8. «Tartib bo‘yicha- Sana!», «Bir-ikkiga - sanang!», «Uchtalab (to‘rt, besh va hokazo)- sanang!» va boshqalar. Hisob o‘ng qanotdan boshlanadi. o‘z raqamini aytayotgan shug‘ullanuvchi ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi shug‘ullanuvchiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «sanash tugadi» deb o‘z joyiga turadi.
9. Turgan joyda burilishlar (buymlar « o‘ng-ga», «Chap-ga», «Ort-ga», «Yarim o‘ng-ga») Ayrim hollarda buyraqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari buyraqqa ko‘ra ijro etilishi lozim.

1.3. Saflanish va qayta saflanishlar

Saflanishlarda o'qituvchi barcha o'quvchilarni ko'ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish - shug'ullanuvchilarning o'qituvchi buyrag'idan so'ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlaridir.

Mashg'ulot oldidan guruh qoida bo'yicha bir qator bo'lib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflaning!» buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan xalfa yoki navbatchi old tomonga qarab «Saf tik turish» holatida turadi. Guruh uning chap tomonida saflanadi.

Mashg'ulotga hozirlik to'g'risida raport berishdan oldin xalfa (navbatchi) guruhni tekislaydi, uni sanataadi, keyin: «Rost-lan!», « O'ngga (chapga, o'rtaga)- qara!»- buyrug'ini beradi.

Xalfa (navbatchi) o'qituvchiga ikki-uch qadam yetmasdan (saf yurishi bilan) to'xtaydi va raport beradi:

O'rtoq o'qituvchi! _____ fakultetining _____ bosqich _____ guruh talabalari mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha _____ nafar talaba, safda _____ nafar talaba.

Keyin eng qisqa yo'l bilan o'qituvchi turgan tekislikka borib, safga yuz tomoni bilan turadi. O'qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so'ng navbatchi o'qituvchining «Erkin!» buyrug'ini takrorlaydi va safning o'ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berish marosimini tantanaviy ruhda o'tkazish lozim. Bu muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, butun mashg'ulotni tashkil qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Saflanish tugamagunga qadar o'qituvchi raport qabul qilishga tayyorlanmasligi, shuning bilan birga saflanish jarayoniga aralashmasligi zarur. Yo'l qo'yilgan kamchiliklarni keyinchalik muhokama qilish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchining jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi - qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatish lozim.

Bir qatorga saflanish - «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!»-buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh o'qituvchi (navbatchi) ning orqasida saflanadi.

Oraliq - shug'ullanuvchilarning yonma-yon qatordagi orasi.

Masofa - shug'ullanuvchilarning ketma-ket qatordagi orasi.

Topshiriq bo'yicha qator, ketma- ket qator, doira va hokazo bo'lib saflanish. Masalan: «Doiraga turing!», «Ikki qatorga turing!».

Qayta saflanish - bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki qatorga saflanish. Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan keyin, «Ikki qatorga saflan!» buyrugʻi beriladi, bu buyruqqa koʻra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qoʻyadilar (hisob - «bir), oʻng oyoqni juftlamasdan bir qadam oʻngga qoʻyadilar (hisob - «ikki») va birinchi turganning orqasiga oʻtgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob - «uch»).

Bir qatordan uch qatorga saflanish. Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Uch qatorga- saflan!». Bu buyruqqa koʻra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar birinchi raqamdagilar oʻng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yonga qoʻyadilar va oʻng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga oʻtadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, oʻng oyoqni juftlamasdan yonga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga oʻtib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga saflan!». Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.

Qatordan qirra boʻlib qayta saflanish.

Guruhda dastlabki («6-3 joyda, 6—4-2- joyda» va hokazo) sanoq oʻtkazilgandan soʻng quyidagi buyruq beriladi: «Sanoq boʻyicha - qadam bos!» shugʻullanuvchilar sanoq boʻyicha zarur boʻlgan odimni tashlab, soʻng oyoqlarini juftlaydilar. Oʻqituvchi birinchi qator toʻxtaguncha sanab turadi. Sanoq «6-3 joyda» - deb sanalganda 7 gacha; «9-6-3 joyida» deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: « Oʻz joyingga qadam bos!», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, oʻz joylariga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.

Oʻqituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

Qatordan boʻlinmalarning qanotini ilgarilab, ketma-ket qatorga saflash. Dastlab uchtdan, toʻrttdan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruq beriladi: «Boʻlinmalar 3-4 va hokazo qator boʻlib, chap (oʻng) yelkani ilgarib yuring!».

Bu buyruqqa koʻra sanab chiqilgan boʻlinmalar tekislikni saqlagan holda ketma-ket qator hosil boʻlgunga qadar belgilangan qanot bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruq: «Guruh - toʻxta!»

Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «*Ort-ga!*»
2. «*Boʻlinmalar bir qatorga oʻng (chap) yelkani ilgarilab qadambos!*»
3. «*Guruh toʻxta!*»

Soʻnggi buyruq shugʻullanuvchilar qatordagi oʻz joylariga yetganda.

Bir ketma- ket qatordan «qirra boiib» uch ketma- ket qatorga saflanish. Uchtadan sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyraq beriladi. «Birinchilar ikki (uch, to‘rt va hokazo) qadam o‘ngga, uchinchilar ikki (uch to‘rt va hokazo) qadam chapga «*Qadam bos!*».

Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq berildi: «O‘zjoyingga qadam bos!» qayta saflanish juftlama qadam bilan bajariladi.

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch vahokazo ketma-ket qatorga burilib saflanish. Guruh chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Ikki (uch, to‘rt va hokazo) qator bo‘lib, chapga “Qadam bos”! Birinchi ikki (uch, to‘rt va hokazo) kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o‘z safining oxiridagi kishining buyrug‘i bilan birinchilar burilgan joydan buriladilar. Keyinchalik orani yana qayta ochib o‘tirmaslik uchun shu yerning o‘zida oraliq va masofa to‘g‘risida ko‘rsatma berish mumkin.

Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar berildi:

1 .«Bir ketma-ket qator bo‘lib o‘ng (chap)ga aylanib qadam bos!»

O‘rgatayotgan paytda bir necha shug‘ullanuvchini olib, taalluqli buyruqlar beriladigan joylarda to‘xtatib, qayta saflanishni ko‘rsatish maqsadga muvofiqdir.

Bir ketma-ket safni ikki, to‘rt, sakkiz ketma- ket safga bo‘lish va biriktirish orqali qayta saflash. Qayta saflanish harakat davomida bajariladi. Buyruqlar:

1 .«Markazdan-Qadam-bos!» odatda, bu buyruq zal (maydoncha)ning o‘rtasidan beriladi.

2.«Bittadan ketma- ket qator bo‘lib , o‘ng va chap tomonlarga aylanib - Qadam bos!», Bu buyruq bo‘yicha birinchi raqamdagilar o‘ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar .

3.«Ikki ketma-ket qator b o iib markazdan - Qadam-bos!», bu buyruq qatorlar zal (maydoncha)ning qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

4.«To‘rt ketma-ket qator b o iib markazdan - Qadam-bos!», bu buyruq qatorlar zal (maydoncha) ning qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi .

Bo‘lish va biriktirish davom ettirilganda, to‘rt, sakkiz va hokazo ketma- ket qatorga saflash mumkin.

Avvalgi holiga qayta saflash ajratish va qo‘shilish deyiladi: ikki ketma- ket qatordan bir ketma- ket qatorga qayta saflash.

Buyruq: «Bittadan qator bo‘lib, o‘ng va chap tomonlarga aylanib «Qadam-bos!». Bu buyruq bo‘yicha o‘ng tomondagi ketma - ket qator o‘ngga chap tomondagi ketma-ket qator chapga yuradi. Qarama-qarshi tomonda qatorlar

uchraganda quyidagi buyruq beriladi: «Bir ketma-ket bo‘lib markazdan qadam- bos!»

Buyruq: «Doira bo‘ylab-Qadam-bos!». Ijro buyrug‘i zal (maydoncha)ning o‘rtasidan beriladi, undan keyin doiraning hajmini belgilash uchun shug‘ullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

1.4. Harakatlar

Bu guruhga turli xil joydan - joyga ko‘chish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar kiradi.

Shahdam qadam-oyoqni 15-20 sm balandlatib oldinga ko‘tariladi (oyoq tagini gorizontal tutish va yerga butun yuzasini qattiq qo‘yish zarur), qo‘l oldinga harakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan ham bir qarich uzoqlikka) ko‘tarib, tirsakdan bukiladi; qo‘l orqaga yo‘naltirilganda to‘ppa-to‘g‘ri tutib, yelka boiagidan oxirigacha uzatiladi, panjalar yengil musht qilib tutiladi.

Buyruq: «Shahdam Qadam-bos!».

Shahdam qadamning quyidagi turlari ham bor, unda qo‘l harakati katta ko‘lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqqa), oyoqlar bilan harakat xuddi shahdam qadamdagidek boiadi. Shahdam qadamning bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tantanali o‘tishlarida keng qo‘llaniladi.

Oddiy qadam - saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi.

Buyruqlar:

a) «Yuring!». Har qanday harakat qilishda (hatto bir qadamga ham) beriladigan buymq.

b) «Oddiy qadamlab Qadam - bos!». Yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga o‘tishda va harakat chogida bajariladigan mashq tugagandan keyin oddiy yurishga o‘tish uchun beriladi:

Turgan joyda harakatlanish.

Buyruqlar:

a) «Turgan joyda- qadam bos! (yuguring)!»

b) «Boshlovchi- joyida!»- buym gi yurib (yugurib) borayotgan guruhni bir qadamli masofaga yig‘ish zamr boiganda beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o‘tish.

Buymqlar:

a) «To‘g‘ri-ga!». Chap oyoqdan beriladi. O‘ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi.

b) «Ikki (uch, to‘rt va hokazo) qadam oldinga (orqaga, yonga) qadam - bos!»

Harakatni to‘xtatish uchun «gumh- to‘xtang!» buyrug‘i (chap oyoqdan) beriladi. O‘ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni unga juftlashtiriladi.

Joydan - joyga ko‘chishning turini o‘zgartirish uchun quyidagi buymqlar beriladi: «Bir xil qadamlab - Qadam-bos!», «Har xil qadamlab-yuring!». Bu buymqni bergandan keyin, butun guruh bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o‘zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Uzun qadam!», «Kalta qadam!», «Sekin qadam!», «Katta qadam-bos!», «Yarim qadam-bos!».

Yugurish. Buyruq: «Guruh-yuguring!». Agar yurishdan yugurishga o‘tilsa (musiq jo‘rligida), ijro buyrug‘i chap oyoqdan beriladi, o‘ng oyoq bilan qadam o‘tkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Musiq jo‘rligida yugurishdan yurishga o‘tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday «Guruh Qadam-bos!» buyrug‘i beriladi. Agar musiq jo‘r bo‘lmasa, «Yurish!» buyrug‘i o‘ng oyoqdan berilaveradi.

Harakat chog‘ida burilishlar. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa, harakat chog‘idagi burilishda ham shunday buyruqlar beriladi. O‘ngga burilish uchun buyruq o‘ng oyoq qo‘yilgan paytda beriladi, shundan so‘ng shug‘ullanuvchi chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va o‘ng oyoq bilan yangi yo‘nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun ijro buyrug‘i chap oyoq qo‘yilgan paytda beriladi. Burilish o‘ng oyoq uchida amalga oshiriladi. Orqaga burilish uchun «Ortga!» - buyrug‘i beriladi. Ijro buyrug‘i o‘ng oyoq qo‘yilgan chog‘ida beriladi, shundan so‘ng shug‘ullanuvchi chap oyoq qo‘yilgan chog‘ida beriladi, shundan so‘ng shug‘ullanuvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va o‘ng oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi hamda chap oyoq bilan yangi yo‘nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Harakat chog‘ida burilishda (ayniqsa, orqaga burilishda) ijro buyrug‘i berilgandan so‘ng, harakat maromini saqlash uchun sanab borish maqsadga muvofiqdir.

Shug‘ullanuvchilar, o‘ngga va chapga burilishni yaxshi o‘rganib olganlaridan so‘ng, orqaga burilishni o‘rgatish uchun, ulami qismlarga bo‘lib o‘rgatgan ma’qul.

Qanot bilan oidinga yurib harakat yo‘nalishini o‘zgartirish.

Buyruqlar:

a) (boshlanishi) « O'ng (chap) qanot ilgarilab Qadam-bos! ». Bu buyruq bo'yicha gumh qatomi buzmasdan, chap qanotdagingining atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi.

b) (tugashi) «To'g'ri-ga» yoki «Turgan joyda - yuring!» yoki «Guruh - to'xta!».

Aylanib yurish

Buyruq: «Chapga (o'ngga) aylanibqadam bos!!». Agar buyruq harakat chog'ida berilsa, u holda «Yuring!» ijro buyrug'i zalning (maydonchanning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal bo'ylab harakatlanish.

Buyruq: «Diagonal bo'ylab - qadam bos!».

Qarama - qarshi yo'nalishda harakatlanish .

Bu - butun ketma-ket qatoming boshlovchi orqasidan qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilishidir. Buyruq: « O'ng (chap)ga qarama- qarshi Qadam-bos!».

Qarama - qarshi qatorlar oralig'i - bir qadam.

Ilon izi bo'lib yurish. Bu birin-ketin bajarilgan bir necha teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: a) O'ng (chap)ga qarama-qarshi - Qadam-bos!», b) Ilon izi bo'lib - Qadam-bos!».

1.5. Orani ochish va yaqinlashtirish

Orani ochish-saf oralig'i yoki masofasini uzoqlashtirish usullari. Yaqinlashtirish-orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.

1. Orani ochish(Saf nizomi bo'yicha olingan). Buyruq: « O'ngga (chapga, o'rtadan va chapga) ikki (va hokazo) qadamga-orani oching!». Agar qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish boshlagan: kishidan tashqari, hamma o'ng tomonga (chapga, o'ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan, masofa hosil boigunga qadar yuradi va saf oldi tomon burilishadi. Buyruq berilgandan keyin o'qituvchi hamma shug'ullanuvchilar safda o'z joyiga turgunga qadar «bir- ikki» deb sanab turadi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Chapga(o'ngga, o'rtaga)- yigiling!». Hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi. Shu orani ochish va yaqinlashtirish yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda «yugurib» so'zi qo'shiladi.

2. Juftlama qadamlar bilan orani ochish. « O'rtadan (o'ngga, chapga) ikki qadamga juftlama qadamlar bilan - orani oching!» buyruq berilgandan keyin, o'qituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir- ikki» deb sanab turadi. Orani ochishni chetdagi qatorlar (yoki qator) boshlaydi. Keyinchalik navbatma- navbat har ikki sanoqdan keyin, qolgan qatorlar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: « O'rtalikka (o'ngga, chapga) juftlama qadamlar bilan-yig'iling!». Hamma qator baravariga yaqinlasha boshlaydi. O'qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir- ikki» deb sanab turadi.

3. Topshiriq bo'yicha orani ochish. Masalan: «Bir- biringizdan ikki qadam masofada turing!», «Qoilarni yonga uzatib orani oching!» va hokazo.

4. O'qituvchi qatorlarda zarur bolgan masofaga qo'ygan boshlovchilarga qarab orani ochish mumkin.

5. Yoysimon ochilish. Mashqlarning bu guruhi darsda o'tiladigan umumrivojlantiruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o'rganishni osonlashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Buyruq: "Yoysimon tashqariga - Qadam bos!"

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nasariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'qituvchi nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
2. Eshtayev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'qituvchi qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013
3. Umarov M.N. Gimnastika. O'qituvchi qo'llanma. " VNESHINVESTPROM" -T.:2015