

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

6-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.Sh.Shermuhhammadov, D.R.Murodova

Bo'lajak o'qituvchilarda "Tanqidiy tafakkur" tushunchasining metodologik asoslari
va o'ziga xos xususiyatlari..... 8

T.A.Egamberdiyeva, J.A.Qurbonov

Bo'lajak pedagoglarda intellektual madaniyatni rivojlantirishning integrativ ta'lim texnologiyalari... 12

S.Mannapov

Uzluksiz ma'naviy tarbiya tizimida musiqiy meros omili va imkoniyatlari..... 17

A.Abdullayev, J.X Abdullayev

Kichik maktab yoshidagilarni o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ayrim omillar 21

J.G'.Obidov

Texnika oliy o'quv yurtlarida o'quv materiallarini imitatsion-variantlik asosida o'qitishni
takomillashtirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari 25

A.T.Xasanov

Harbiy ta'lim bo'yicha bo'lg'usi mutaxassislarni kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashning
dolzarb masalalari..... 31

X.X.Abdurahmov

Iqtidorli o'quvchi yoshlarni yengil atletika turlariga saralash texnologiyasi 37

R.M.Ubaydullayev

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi
va komponentlari..... 42

A.N.Qosimov

O'quvchilarda sport vositasida milliy identifiklikni shakllantirish samaradorligi..... 49

D.R.Murodova, H.M.Ashurova

Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida interfaol metodlarni rivojlantirish 55

A.I.Tuychiyev

Jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish..... 61

S.T.Xakimov

Chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus aerobik mashqlar qo'llash samaradorligi 65

O.M.Karimov

Bo'lajak pedagoglarning g'oyaviy-mafkuraviy kompetentligini rivojlantirish metodlari 69

D.M.Redjabova

O'zbekistonda boshqaruv kadrlarini tayyorlashda xotin-qizlarning faoliyatiga
yangicha yondashuvlar 72

B.X.Baydjanov

Talabalarda informatsion-analitik kompetentlikni rivojlantirish – zararli axborotlar tahdididan
himoyalaniş omili sifatida 76

Ш.В.Джалалов

Влияние дифференцированного подхода на формирование здорового образа
жизни у школьников 81

M.A.Xonbabayeva

Logopedik ritmika fani asosida bo'lajak logopedning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning
pedagogik imkoniyatlari..... 85

Ш.В.Джалалов

Физическая подготовленность 11-12 летних девочек общеобразовательных школ
Ферганской области 91

A.B.Mirzayev

Chet tilni zamonaviy o'qitish tizimida sun'iy intellektdan foydalanish imkoniyatlari..... 95

G.K.Yakubova

O'quvchi-yoshlar qomatining konstitutsion tiplari va ularni antropometrik bahollash usullari..... 99

O.Q.Xasanova

Bo'lajak nemis tili o'qituvchilarining xatolarni bartaraf etish kompetensiyasini
takomillashtirish modeli 104



UO'K: 159.922.7

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGILARNI O'SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI AYRIM OMILLAR**SOME FACTORS AFFECTING THE GROWTH AND DEVELOPMENT OF YOUNG CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE****ОТДЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РОСТ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА****Abdullayev Abduvali¹** ¹Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi professori, pedagogika fanlari nomzodi**Abdullayev Jasur Xolmirzayevich²** ²Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi o'qituvchisi**Annotatsiya**

Maqolada kichik maktab yoshidagilarni o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ayrim omillar, ularning mazmuni, organizmiga ta'siri, organ va tuzilmalarida sodir bo'ladigan yoki kutilgan ijobiy, salbiy natijalar e'tiboringizga havola qilingan. Ko'p sonli umumiy ta'lim maktablarining o'qituvchilari, ota-onalar, bo'lajak bakalavrlar va magistrlar uchun mo'ljallangan

Аннотация

В статье предлагаются вашему вниманию некоторые факторы, влияющие на рост и развитие детей младшего школьного возраста, их содержание, влияние на организм, положительные и отрицательные результаты, которые возникают или ожидаются в органах и структурах. Предназначено для учителей, родителей, будущих бакалавров и мастеров большого количества общеобразовательных школ.

Abstract

The article presents some factors affecting the growth and development of younger school-age children, their content, impact on the body, and the positive and negative results that occur or are expected in their organs and structures. It is intended for teachers of a wide range of general education schools, parents, and future bachelors and masters.

Kalit so'zlar: gipovitaminoz, rivojlanish, omil, intensivlik, rasional, atrof muhit, adaptiv, yuklama, aqliy yuklama, jismoniy yuklama, respondent, sayr, sayohat, gipokeniziya, gipodinamiya, jismoniy status, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarlik, somatika, zichlik.

Ключевые слова: гиповитаминоз, развитие, фактор, интенсивность, рациональный, среда, адаптивный, нагрузка, умственная нагрузка, физическая нагрузка, респондент, прогулка, путешествие, гипокнезия, гиподинамия, физический статус, физическое развитие, физическая подготовка, соматика, плотность.

Key words: hypovitaminosis, development, factor, intensity, rational, environment, adaptive, load, mental load, physical load, respondent, walk, travel, hypokinesia, hypodynamia, physical status, physical development, physical training, somatics, density.

KIRISH

Insonning jismini shakllanishi eng avvalo uning organ va tuzilmalarini rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni, so'ng ta'limi tarbiyasi darajasidan yuzaga keladigan ishchanligi hamda ijtimoiy faolligiga, jismoniy statusining shakllanayotgan ko'rsatkichlarini o'sishi va rivojlanishiga muhim talablarni qo'ymoqda. Turmush tarzining intensivligi, zichligi, fan va texnikaning o'ta tez rivojlanishi, axborotlar hajmining kattaligi, jamiyatimizning bo'lajak a'zosi organizmiga kichik maktab yoshidalik davridanoq o'sishi va rivojlanishi omillariga mansub nazariy bilimlariga ega bo'lishi muammoning dolzarbligidan dalolatdir.

Prezidentimizning o'quvchi talaba yoshlar jismoniy madaniyati va sportini rivojlantirish muammolariga bag'ishlangan 2017 yildan boshlab chiqargan 10 dan ortiq farmonlari, qarorlari va video selektorlardagi nutqlarida Yangi O'zbekistonimizning bo'lajak avlodini jismoniy rivojlanganligi,

jismoniy tayyorgarligi darajasini tavsiflab, ularning shijoati, matonati, hech kimdan kam emasliklarini “Parij 2024” Olimpiadasi qatnashchilari bilan suhbatlarida bot – bot ta’kidlamoqdalar¹

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Kichik maktab yoshi (6/7-8; 9-10 va 11-12) jismoniy rivojlanishning yuqori suratda kechadigan davri, ularning organlari va tuzilmalari funksiyasining adaptivligini yuqori bo’lishligi talabini amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham V.I.Kozlov, A.A.Vasilkov, Yu.I.Yevseyev, Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev, S.Uraimov, A.T.Xasanov Z.O’smonovlarning tadqiqotlari kichik maktab yoshidagilarning organ va tuzilmalarini tashqi muhitning ta’siri omillariga moslashuvchanligi ijtimoiy *biologi, tabiat va ta’limiy qonuniyatlarga bo’ysunishini o’zlarining tadqiqotlarida asoslaganlar*.

A.Abdullayev muammoga mansub darsligida “... hali to’liq shakillanib ulgurmagan orgnizm har doim ham o’quv yuklamalariga, harakat faolligida sarflanadigan zaruriy quvvatga ega bo’lmasligi oqibatida ularning organizmini somatikasi avvaliga buzilishni boshlashi, so’ng turli kasalliklarga muhtalo bo’lishi muqarrarligi haqida dalillar keltirgan”².

Kichik maktab yoshidagilarni kunlik faoliyatidagi ahamiyatli darajadagi *o’quv yuklamalari, aqliy zo’riqish bilan jismoniy zo’riqishni navbatlashuvini dam olish bilan o’z aro o’rin almashtirilishining mukammal tizimini mavjud emasligi shuningdek, sayrlar, sayohatlarni, jismoniy madaniyat va sport mashg’ulotlarini, uyquni yetarli darajada emasligi o’quvchini tolishi oqibatda charchashiga* sabab bo’layotganligi takidlab, uni oldini olish maktabda va uyda kerakli darajadagi sharoitni yaratilishi va yuqorida qayd qilingan faktorlar(omillar)ni bola organlari va tuzilmalariga salbiy ta’siri natijasida, kasalliklarga duchor bo’lishini oldini olishi mumkinligini tadqiqotlari orqali asoslangan.

Demak, kichik maktab yoshidagi bolalarni – o’quvchilarni atrofini o’rab olgan, organizmiga har tomonlama ta’sir ko’rsatadigan voqea va hodisalarning yuqorida qayd qilingan faktorlari (omillari)ni: *o’quv yuklamalari – ham aqliy, ham jismoniy; sport yuklamalari; jismoniy mehnat; sog’lom uyqi, uni yetarlidarajasi yoki ortiqchasi; sayr; sayohatlar va boshqalarning to’plami tashqi muhit omillari sifatida organ va tuzilmalarni rivojlanishiga belgilangan darajadatasir ko’rsatadi*.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Biz Farg’ona davlat universitetining jismoniy tarbiya nazariyasi kafedراسi olimlari Farg’ona shahar maktablaridagi jismoniy madaniyat bakalavrlarining malakaviy amaliyotlari davomida 60 nafar respondentlar ishtirokida kichik maktab yoshidagilar organizmiga ijobiy ta’sir o’tkazadigan omillarni o’rgandik. Tajribalarimiz fakultetning bitiruvchi kurslarining haftada ikki kun davomida olib boradigan malakaviy amaliyotlari davomida olib borildi.

Kuzatishlarimiz, o’quvchilarning ota-onalari bilan olib borgan suhbatlar, intervyularimiz davomida (40 dan ortiq ota-onalarning fikricha) o’quvchilarning *o’quv ishlari bo’yicha jismoniy yuklamasi nisbatan ortib ketganligi, o’quv kuni davomida harakat faolligini kamayib ketishi, yetarli darajada faol harakatlanmayotganliklari, o’quvchilarning 62-71% ni tanasi kunduzi statik holatdaligi; yurish, yugurish, o’yinlar uchun sutkaning 19-23 % vaqt ajratilayotganligi, uyushtirilgan jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish mashg’ulotlariga faqat 9-11% o’quvchi jalb qilinganligi, muntazam shug’ullanayotganligi, maktabda o’qishni boshlagandan so’ng boshlang’ich – birinchi sinfdan yuqori sinfga o’taboshlashlaridanoq harakat faolliklari darajasi keskin pasayib ketayotganligini ko’rsatdi*.

Nazorat va tajriba sinflarimizda o’quvchilarni partada, stolda noqulay pozalarda o’tirishni yoqtirishlari odatga aylanayotganligini guvohi bo’ldik. O’quv choraklaridagi harakat faolligini o’zgarishi ham turlicha. Eng katta uchinchi o’quv choragida harakat aktivligini pasayishi, bahor oylarda jonlanishini kuzatdik. Kuzatishlarimiz maktab o’quvchisiga aylangan boshlang’ich sinf o’quvchilarining harakat faolligi maktabga kelgan kunlaridanoq ularning harakatchanligi bir varakayiga 50% ga pasayishini aniqladik.

Yu.I.Yevseyevning tadqiqotlarida kam harakatlanish yoki uni chegaralanishi o’quvchilar organizmining qator a’zolariga, ayniqsa, yurak tomir , nafas tizimi a’zolari funksiyalariga salbiy ta’sir qilishini; bir joyda qimirlamay uzoq o’tirish eng avvalo nafas chuqurligini kamayishi, sayozlashishiga, o’z navbatida bu moddalar almashinuvini susayishiga, tananing pastki qismidagi quyi a’zolarida qonni tiqilib qolishiga, boshqa organ va tuzilmalarimizni ish qobiliyatini pasayishiga, ayniqsa, bosh u

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев бугун, 2024 йил 28 август куни XXXIII ёзги Олимпия ўйинлари ғолиб ва совриндорлари билан учрашди

² Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Оўю ларининг жисмоний маданият бакалаврлари ва магистрантлари учун дарслик. (3-тўлдирилган нашри), “Полиграф Супер Сервис” Фарғона 475 б.

miyyani faoliyatiga: diqqatni to'play olmaslik, xotirani pasayishi, harakat koordinatsiyasini buzilishiga sabab bo'lishini asosladi³.

Ular o'tkazgan tadqiqotlar yosh organizmni himoya qobiliyatini susayishi oqibatida "shamollash", "yuqumli kassalliklar", qolaversa, shug'ullanmagan(tenirovka) ko'rmagan yurak – tomir tizimidagi yetishmovchiliklarni yuzaga kelishini sodir bo'lishi, me'yoridan ortiq ovqatlanish, "gipokeniziya" holati, yog'lar va uglevodlarni kunlik ovqatlanish fonida organlari va tuzilmalarini yog' bosishiga olib kelayotganligiga e'tiborni qaratishi lozimligini ta'kidlamoqdalar.

Kam harakatlanuvchi bolalarni mushaklari o'ta kuchsiz. Gavdasini to'g'ri ushlay olmasligi, qomatini yaxshi rivojlanmasligiga, nisbatani biroz oldinga engashib yurish(stulost)ga sabab bo'lishini kuzatdik. Kuzatishlarimiz davomida 6-7 yoshdagi maktab o'quvchilarining oyiga o'sishi va tanasining massasi maktabga qatnayotgan tengdoshlariga nisbatan orqada qolmoqdalar. Yilning oxiriga borib farq ahamiyatli darajada: o'g'il bolalarda bo'yni o'sishi 3,2 sm, tananing massasi 700 g., qizlarda esa muvofiq holda 0,9 sm. va 1kg 300 g.ga farqlanmoqda.

Maxsus adabiyotlarning tahlili oqsillarni ovqatlanish ratsionida yetarli emasligi boshlanishida tormozlanish jarayonini, so'ng yarimsharlar po'stlog'idagi qo'zg'olish jarayoni orasidagi muvozanatni susaytirishini, oqsillar yarimsharlar po'stlog'idagi aerodinamik jarayonlarni stimullashini, markaziy asab tizimi qo'zg'olishini kuchaytirishini ko'rsatmoqda.

A.A.Bishayevaning ta'kidlashicha tarkibida oqsillar yuqori bo'lgan oziq-ovqat (go'sht, baliq, pishloq, tuxum)lar maktab o'quvchilarining birinchi va ikkinchi nonushtalarida bo'lishi shartligi, ular kichik maktab yoshdagilarni aqliy qobiliyatlarini yaxshilanishini ta'minlashi, lekin oqsillarni me'yoridan ortiq istemoli yarimsharlar po'stlog'ining qo'zg'oluvchanligini oshirishi bilan modda almashinuviga salbiy ta'sir ko'rsatishini, turli oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi oqsillar o'zining qimmatiga ko'ra doim ham foydali emasligi, ularni tarkibi amonokislotalardan tashkil topgan bo'lib, oqsillarning miqdori turli oziq ovqat mahsulotlarida bir xil emasligini asoslab, organizm uchun ovqatlar tarkibida olinadigan oqsillar muhim ahamiyatga egaligi, ammo ular zaruriy aminokislotalarni o'z ichiga olgan inson tanasidagi oqsillar tarkibiga yaqin bo'lishi zarurligini tajribalarida isbotladilar⁴.

Oqsillar to'la qimmatga ega bo'lganlar va bo'lmaganlar deb ikkiga bo'linishi, asosan hayvon mahsulotlari – go'sht, baliq, sut, tuxum – ular haqiqiy oqsillarga manbaligi, to'la qimmatga ega bo'lmagan oqsillar deyilganda tarkibida organizm uchun zarur bo'lgan bir yoki bir necha aminokislotalari bo'lmagan oqsillar tushunilishini bilishimiz zaruriyat. Ularga biologik qimmatga ega bo'lgan o'simliklar tarkibidagi oqsillar (fasol, guruch, lovyva va boshqalar) kiradi.

Go'sht, baliq mahsulotlariga mevalardan garnir tayyorlab tanovul qilish oqsillarni o'zlashtirilishi(so'rilishi)da samara beradi. O'quvchilar ratsioni vitaminlarga boy bo'lishi zaruriyatligi asoslangan. Ular organizmni immun tizimini, turli kasalliklarga qarshi tura olishi, tana skeleti va mushaklarini me'yorida rivojlanishini asosiy vositasi, modda almashinuvi jarayoni muammolari bartaraf etishni zimmasiga oladi.

Oziq-ovqat ratsionini bir xilligi vitaminlarga muhtojlikning manbayi. Qish, bahor oylaridagi *gipovitaminoz* o'quvchi organ va tuzilmalarini funksiyasini pasayishining yetakchi sababchisi. Ko'katlar, mevalarning soklari, tabletkalar tarzida tavsiya qilinayotgan poluvitaminlar muammoni yechimidir.

Kichik maktab yoshdagilar organ va tuzilmalarida almashinuv jarayonining barchasi yetarli darajadagi suvsiz, uning tarkibidagi meniral moddalarsiz moddalar almashinuvini yuzaga kelishi turli ko'ngilsiz oqibatlar uchun sabab. Suvni organizmda yetarli emasligi qonni quyuqlashishiga olib keladi, hujayra, to'qimalardan zaharli moddalarni chiqib ketishini qiyinlashtiradi. Uni organizmda me'yoridan ortiq ham undagi suv va tuz balansini bo'zishiga sabab bo'ladi. Organ va tuzilmalarimizni aytarli barcha a'zolariga yurak va ayruv (ajratuv) organlarga katta dozada yuklamalarga sabab bo'lib somatikaga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Maxsus adabiyotlarda ta'kidlanishicha nisbatan suvga boy oziq-ovqat mahsulotlaridagi suvning miqdori: mevalarda 80-90 %; sutda 87-89 %; bo'tqalarda 75,5 %; go'shtda 50%; xlebda 48% suv borligi. orqali eksperimental guruhlarimizda suvga bo'lgan talabni kichik maktab yoshdagilar ovqatda ichilganidan tashqari qo'shimcha suv ichish bilan talabni qondirishlarini guvohi

³ Евсеев Ю.И.Физическая культура,уч. пос., изд-е 5-е Ростов -на Дону, «Феникс» 2008 240 с.

⁴ Бишаева А.А.

bo'ldik.⁵ Bu yoshdagilar suvga talabi bo'lmasada chanqoqni qondirish tarzida ichish bilan cheklanmay zaruriyat bo'lmasada suv ichishni odatga aylantirmoqdalar. Shuning uchun kichik maktab yoshidagilarni haqiqiy chanqoq bilan yolg'on chanqoqni qondirishga yoshligidan o'rgatish – og'izni chayish yoki kichik qultumlar bilan ozgina yutishdek usullar kerakli natijalarni berishini tajribalarimizda foydalandik. Ovqatlanayotganda suvni qo'shib ichish faqat ishtaxanigina buzmay ovqatni medadagi hajmini ortishiga sabab bo'ladi. Bu ovqatni hazm bo'lishiga salbiy ta'sir qilibgina qo'ymay, ovqatni hazm qilinishni cho'zilishiga ham sabab bo'ladi.

XULOSA

Kichik maktab yoshidagilar kecha-yu kunduz davomidagi 4 mahal ovqatlanishda necha kg ovqat tanovul qilishi lozimligi haqida bahslarimiz, kuzatuvlarimiz, maxsus adabiyotlarning ma'lumotlari turlicha. Kuzatishlarimiz ichgan alohida suvi, ovqatlar bilan qo'shib 2,5 – Z kg gacha bo'lishini 40 dan ortiq o'quvchida ota - onalar yordamida aniqladik.

Kichik maktab yoshidagilar **organizmini o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etadigan omillar bo'yicha** xulosalarimiz:

1. Ularning aqliy va jismoniy malakalari (aqliy, jismoniy malakalardan yuklamalar - fanlardan uyga vazifalarni bajarish, televizor, kompyuterlar, turli krujoklar, badiiy adabiyotlarni o'qish, ko'rish yuklamalar tavrza rivojlanishiga ta'sir qiladi.

2. O'quvchining ratsional kun tartibi o'sish va rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omil.

3. Tashqi muhitga moslashish, adaptivlik omili.

4. Harakat faolligini yetishmasligi omili (avavaliga funksional yetishmovchilikka, so'ng kasallikka yetavklaydi).

5. Ahamiyatli darajadagi o'quv yuklamalarni organizmga ta'siri.

6. Oqsillar, uglevodlar, yog'larni, ovqatlanish rasionida yetarli emasligi.

7. Suvni organizmda yetarliligi yoki uning me'yoridan ortiqqligi omillari organizmni shakllanishiga ta'sir qiladigan ayrim omillardir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev bugun, 2024 yil 28 avgust kuni XXXIII yozgi Olimpiya o'yinlari g'olib va sovrindorlari bilan uchrashdi

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. PF-5924-son. Toshkent sh., 2020 yil 24 yanvar. Lex.uz.

3. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. OO'Yu larining jismoniy madaniyat bakalavrlari va magistrantlari uchun darslik. (3-to'ldirilgan nashri), "Poligraf Super Servis" Farg'ona 475 b.

4. Umarov D.X. «Teoriya i metodika fizicheskoy kultury, sporta». Uchebnoye posobiye. T., -2021. 239 c

5. Goncharova O.V. «Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish». - T.: 2005 y.

6. Sh.Xankeldiyev, A. Abdullayev va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona- 2009 y.

7. Sh.Xankeldiyev, A. Abdullayev, N. Azizov, B. Haydarov, A. Xasanov Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari. Farg'ona – 2011.

8. Yevseyev Yu.I. Fizicheskaya kultura, uch. pos., izd-ye 5-ye Rostov -na Donu, «Feniks» 2008 240 s.

9. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev A. Va boshqalar. "Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati", o'quv qo'llanma "Farg'ona" nashryoti, 2011 y.- 332 b.

⁵ Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А. Ва бошқалар. "Умумий таълим мактаби ўқувчиларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти", ўқув қўлланма „ Фарғона “ нашрѐти, 2011 й.- 332 б.