

**ЎЗБЕКИСТОН ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА
СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

**Абдулла Қодирий номидаги
Тошкент Давлат маданият институти**

“КАФБ” ФАКУЛТЕТИ

РЕФЕРАТ

**МАВЗУ: БАДАНТАРБИЯ ВА ЭРТАЛАБКИ
ГИМНАСТИК МАШҚЛАР**

1 босқич талабаси

Тошхонов Шерзод

Ўқитувчи

Холиқов А.Т.

Режа:

Кириш қисми

Асосий қисм:

а. Ўқувчиларнинг анатомик - физиологик
хусусиятлари.

б. Жисмоний тарбиянинг вазифалари ва
мазмунни.

в. Мактаб ёшидаги болалар учун жисмоний
юкламаларни тақсимлаш.

Хулоса.

Мустақиллик эълон қилинишининг дастлабки кунларидан бошлаб, Республикамиз Президенти томонидан ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиқ ҳолати тўғрисида доимо ғамхўрлик қилиб келмоқдалар. Республикада “Соғлом авлод”, “Она ва бола” Давлат дастурлари ҳаётга татбиқ этиб келинаяпти. Бугунги кунда биз болаларни жисмоний тарбиялашни ташкил қилиш, уларнинг соғлиқ ва иш қобилиятидаги кўрсаткичларга, ноқулай ташқи шароитларга мослашувига ҳал қиладиган таъсири тўғрисидаги асосланган тадқиқотлар ва тушунчаларга эгамиз. Республикамизда ўсиб келаётган авлод соғлиғини шакллантириш ва мустаҳкамлаш бўйича мазкур йўналишни ҳаётга сингдиришга доир Президентимизнинг ғоят муҳим ва керакли Фармонларининг қабул қилиниши катта имконият ҳозирлади.

Бола ҳаётида ҳаракат, фаол биологик рағбатлантириш, мослашув механизмларининг такомиллашуви, жисмоний ва ақлий ривожланиш омили ҳисобланади. Ўсаётган организм ҳаракатларга биологик эҳтиёж сезади. Организмнинг жадал ўсиш ва ривожланиш давларида болалик ва ўсмирлик ёшида ҳаракатларнинг аҳамияти айниқса бекиёс. Жисмоний тарбия муаммосини бугун фақат тиббиёт ходимларининг саъйи ҳаракатлари ва кучи билан ҳал қилиб бўлмайди. Бу аҳолининг умумий маданияти ва умуман ҳаёт тарзи муаммоси ҳамдир. Бу республиканинг бутун жамоатчилигига таалуқли масаладир. Жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш бутунча соғлиқни сақлаш, маориф, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларнинг зиммасига юклатилган.

Болаларнинг илмий жихатдан асосланган ва тўғри ташкил қилинган жисмоний тарбияси ёш организмга яхши таъсир кўрсатади: у ҳар томонлама жисмоний ва рухий ривожланишга имкон беради, ҳаракат имкониятларини кенгайтиради; ҳимоя-мослашув реакцияларини оширади ва организмни ташқи омилларнинг ноқулай таъсирларига чидамлилигини кучайтиради; болалар ва ўсмирларга қувноқлик ва тетикликни

бағишлайди; ватанпарварлик ва Ватанга мухаббат туйғуларини тарбиялайди.

Мактабгача таълим муассасаларида айна пайтда амалга оширилаётган ишлардан бири бу – тарбияланувчиларнинг жисмоний ривожланганлик мониторинги олиб борилишидир. Боланинг жисмоний ва ақлий улғайиш белгиланган тартиб – қоидалар асосида мутахассислар томонидан назорат қилиб борилади. Бунинг амалий ифодасини пойтахтимизнинг Чилонзор туманидаги “Оққуш” номли 177-мактабгача таълим муассаси мисолида кўриб ўтамиз. Таълим муассасида ушбу жараённинг ташкил этилишига ҳар йили алоҳида эътибор билан қаралади. Болаларнинг жисмоний саломатлиги ва ақлий фаолиятига мос равишда талаблар ишлаб чиқилди.

Мактаб ўқувчисининг бўйи 11-12 йил ўқиш мобайнида ўғил болаларда ўрта ҳисобда 55 смга ва қиз болаларда 40 смга ўсади. Бўй ўсишининг йил сайин ошиши боланинг ёши улғайган сари камайиб боришга мойил. Ўсиш суръатларининг аста-секин секинлашиб бориши замирида маълум вақтга келганда унинг тезлашуви содир бўлади. У жадал жинсий этилиш олдидан рўй беради ва «пубертат сакраш» деб аталади. Бу давр қиз болаларда 11-13 ёшга, ўғил болаларда эса 13-15 ёшга тўғри келади. Бир йил ичида гавда узунлиги 10 смга етиши мумкии. 18 ёшга тўлганда у амалда тугалланади.

Қиз болалар тўққиз йил ичида ўғил болаларга қараганда секинроқ ўсадилар, бироқ 10-11 ёшда улар ўғил болаларни «қувиб ўта бошлайдилар» ва ўғил болалар улардан узил-кесил ўзиб кетганларидан кейин бу тенденция (мойиллик) 14-15 ёшгача сақлапиб қолади.

Бўй ўсиши билан бир вақтда гавда (тана) шакли ва унинг нисбатлари ҳам ўзгаради. 9-10 ёшгача гавданинг юқори ярми узунлига пастки ярмидан бирмунча устунлик қилади, 10-11 ёшдан эса оёқларнинг фаол ўсиши

кузатилиб, бу охир оқибатда тескари мутаносибликка олиб келади.

Боланинг ўсиш ва ривожланиш жараёнида аъзолар ва тизимларнинг фаолияти такомилашади. Бош миянинг апатомак тузилмалари асосан 8-9 ёшларда шаклланиб бўлади, бироқ уларнинг функцияларини тараккий қилиши мактаб даврининг бошидаи охиршача давом этади. Гавда ўлчамларининг катталашуви ва таянч-ҳаракат апаратининг такомилига етиши нафас ва юрак-томир тизимларининг ривожланиши билан чамбарчас боғланган. 7-14 ёшларда юрак ва ўпкалар ҳажми икки мартадан кўпроқ ошади. Юрак қисқаришлари сони камаяди, бироқ юрак ҳар гал урганда қон ўзанига отиладиган қон ҳажми кўпаяди. Нафас тезлиги сони ҳам камаяди, лекин унинг чуқурлиги ва ҳажми ошади.

Макгаб ёшида жинсий етилиш жараёни рўй беради. У бир неча йил: қиз болаларда ўрта ҳисобда 10 дан 16 ёшгача, ўғил болаларда 11 дан 17 ёшгача давом этади. Хамма болаларда ўсиш ва вояга етиш суръатлари бир хил бўлавермайди. Айрим болалар (10-15%) кўпчилик тенгдошларидан тезроқ ўсадилар ва ривожланадилар. Тахминан худди шунча болалар ўзининг ёш меъёридан орқада қолади. Яъни болаларнинг талайгина қисмида «биологик» ёш календар («паспорт») ёшидан узиб кетиши ёки орқада қолиши, кечикиши мумкин.

Биологик ёш гавда оғирлиги ва узунлиги, таянч ҳаракат апарати (кўкрак қафаси айланаси, мушаклар кучи ва б.), жинсий ривожлапишнинг шу ёш учун уртача курсаткичларига мувофиқ аникланди. Агар болада биологик ва паспорт ёши ўртасидаги тафовут 1,5-2 ёш атрофида бўлса, бу меъёр саналади, борди-ю, тафовутлар 2 йилдан ортиқ бўлса ёки орқада қолса, бу соғлиқ томонидан бузилишлар борлигини кўрсатади.

Ёш улғайгани сайин юрак қисқаришлари сони секинлашади: 7-8 ёшда у ўрта ҳисобда минутига 80-92, 9-10 ёшда 76-86, 11 ёшда минутиг 72-80 ни ташкил этади.

Мактаб даврининг бошидаи охиригача болалар ва ўсмирларнинг ривожланиши бир хил бўлмаслигини, мазкур даврнинг уччала ёш тоифаларига боғлиқ ҳолда ўз қонуниятлари борлигини қайд этиб ўтиш зарур. Шу туфайли жисмоний тарбия воситалари ва шаклларида, шунингдек турли спорт турларида тўғри фойдаланишга шу ёшлардаги болалар организмнинг анатомик-физиологик хусусиятлари ҳисобга олинган тақдирдагина эришиш мумкин.

Соғлом ҳаёт тарзининг энг муҳим жиҳати организмнинг ҳаракатга бўлган эҳтиёжини қондириш ҳисобланади. Бола ёки ўсмир унинг ёшига мос ва хос келадиган ҳаракат фаоллиги бўлган шароитдагина нормал ривожланади. Турли хил жисмоний машқларга қиз болалар ҳафтасига 5-12 соат, ўғил болалар кам деганда 2-3 соат ажратишлари керак.

Биринчи синф ўқувчилари учун намунавий кун тартиби.

8³⁰-8⁵⁰ Болаларни қабул қилиш

8⁵⁰-9⁰⁰ Сувли бадантарбия.

9⁰⁰-9³⁵ 1-дарс

9³⁵-9⁵⁵ Танаффус

10³⁰-10⁵⁰ Иссиқ нонушта

10⁵⁰-11⁴⁰ Динамик танаффусларни (10-15 дақиқа) ўтказишга тайёргарлик кўриш ва иложи борича уларни очиқ ҳавода ўтказиш.

11⁴⁰-12¹⁵ 3-дарс

12¹⁵-12²⁵ Танаффус

12²⁵-13⁰⁰ 4-дарс (ҳафтасига 2 марта)

13⁰⁰-13³⁰ Тушлик

13³⁰-15³⁰ Кундузги уйқу

15³⁰-17⁰⁰ Жисмоний тарбия машғулоти, очиқ ҳавода.

17³⁰-18⁰⁰ Қизиқишларга доир машғулотлар

18⁰⁰-18⁴⁵ Кечки овқат.

18⁴⁵-20⁰⁰ Ўйинлар.

20⁰⁰-20³⁰ Либосларни алмаштириш.

20³⁰ Уйқу.

Мактаб ёшидаги болаларнинг оқсиллар, ёғлар ва калорияларга суткалик эҳтиёжи.

Ёш йиллар ҳисобида	Оқсиллар, грамм		Ёғлар грамм		Углеводлар (грамм ларда)	Калориялар (ккал)
	Жами	Шу жумладан хайвон. оқсили	Жами	Шу жумладан ўсимлик		
6	72	43	72	11	252	2000
7-10	80	48	80	16	324	2400
11-13	96	58	96	18	382	2850
14-18 (ўғил)	106	64	106	20	422	3150
14-18 (қиз болалар)	100	60	100	20	400	2980

Мактаб ёшдаги боланинг углеводларга эҳтиёжини тўлиқ қоплаш учун ҳар куни у қуйидагиларни истеъмол қилиши керак:

Нон	200-300 г
Ёрмалар ва макарон маҳсулотлари	40-60 г
Картошка	200-300 г
Сабзавотлар	275-350 г
Янги мевалар	150-300 г
Шарбат	150-200 г
Қанд	50-60 г
Қандолатчилик маҳсулотлари	20-30 г

Мактаб ўқувчисининг овқатланиш тартиби.

Мактаб ўқувчисининг соғлиғи учун тўғри овқатланиш тартиби катта ўрин тутади. Овқатни 3 дан 4 соатгача оралиқлар билан, кунига 4 марта истеъмол қилиш лозим. Боланинг ухлашдан кам деганда 2 соат олдин кечки овқатни тановул қилгани маъқул.

Суткалик рацион калориялилиги бўйича қуйидагича тақсимлаш тавсия қилинади, чунки бу тартиб тиббиёт соҳаси ходимлари томонидан ҳам чуқур изланишлардан сўнг аниқланган:

- Нонушта – 15%,
- Мактабдаги нонушта – 20%,
- Тушлик овқат – 35 %,
- Тушликдан кейинги овқат – 10 %,
- Кечки овқат – 20 %.

Мутахассисларнинг фикрига қараганда, боланинг тез ўсаётган ва ривожланаётган организми етарли миқдорда сифатли ҳамда тўйимли овқатни талаб қилади. Овқатланиш рационал бўлган тақдирдагина бола нормал ривожланиши мумкин. Бу ҳолатда хаддан ташқари ортиқчали ёки етишмовчилик ҳам бола организмининг ривожланишига салбий таъсир қилади. Шу жумладан, ширинликлар ҳам меъёрида истеъмол қилингани маъқул. Болаларнинг кундалик рационига кирадиган озиқ-овқат маҳсулотлари меъёрига кўра, 7 ёшгача бўлган болалар учун қандолат маҳсулотлари миқдори 55 граммни ташкил қилиши лозим экан.

Болалар ва ўсмирлар учун озиқ-овқат маҳсулотларининг намунавий суткалик тавсияси ва уларнинг оғирлиги граммлар(нетто)да

Маҳсулотлар	Ёш (йилларда ифодаланган)		
	7-10	11-13	14-17

			Қизлар	Ўсмирлар
Сут, мл,	500	500	500	500
Творог	40	45	50	50
Сметана ва Қаймоқ	15	15	15	15
Пишлоқ	10	10	15	15
Гўшт	140	175	220	220
Балиқ	40	60	60	70
Бугдой ёки жавдар нон	75-165	100-200	100-200	150-250
Ёрмалар	30	35	35	35
Шакар	70	85	100	100
Сарёғ	25	25	30	30
Ўсимлик ёғлар	10	15	15	15
Сабзавотлар	275	300	350	350
Мевалар	150-300	150-500	150-500	150-500
Қурук мевалар	10-15	15-20	15-20	15-20
Чой	1.7	1.7	1.7	1.7
Туз	6-7	7-8	8-9	9-10

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш соғлиқни шакллантириш ва мустаҳкамлашнинг, шунингдек республикамизда етишиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама ривожлантиришни таъминлашнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Физкультура ва спорт бола ва ўсмирга жуда кўп фазилатлар бахш этади, улар жисмонан бақувват бўладилар, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний хусусиятлари такомилга етади, организмнинг захира кучлари, иш қобилияти, кўпгина касалликларга қаршилиқ кучини оширади. Бироқ чидамлилиқ, умумий

соғлиқ ҳолати ҳаммада бир хил эмас, шунинг учун юклама бир хил бўлиши мумкин эмас.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жараёнида ўқувчиларда ўзига ва жамиятга зарур бўдган ирода кўникмалари: мақсадга интилиш, ташаббускорлик, довюраклик, матонатлилик, интизомлилик, чидамлилик ва саросимага тушмаслик, шунингдек биродарлик, дўстлик ва жамоа бўлиб ҳаракат қилиш сезгилари бўлиб ҳаракат сезгилари тарбияланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти олдидан турган вазифаларни амалга оширишда турли синфлардаги ўқувчиларнинг соғлиқ ҳолати, ёши, жинси, жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олинади.

Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Соғлиғини мустаҳкамлаш, ўқувчиларни чиниқтириш, уларнинг тўғри жисмоний ривожига ва юксак ақлий иш қобилиятини сақлаб туришга кўмаклашиш.
2. Жисмоний хусусиятларини тарбиялаш ва ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини: юриш, югуриш, сакраш, сафда юришга тайёргарлик, қоматни ростлайдиган, мувозанатни сақлашга доир маўқлар, ҳаракатлар аниқлиги ва мувофиқлиги, ритм ва суръат сезгиси, жамоа бўлиб ҳаракатлар қилиш кўникмалари ва ҳ.к. ўқувчиларни “Баркамол авлод учун” меъёрий талабларини бажаришга тайёрлашни шакллантириш.
3. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги махсус билимлардан хабардор қилиш ва ташкилий кўникмаларни, шунингдек шахсий ва жамоат гигиенаси кўникмаларини ва маданий ҳулё-атвор одатларини сингдириш; шахсан жисмоний баркамолликка етиш мақсадида мустақил машқ қилишни билиш.

Болаларнинг жисмоний тарбия машғулоти аввало уларнинг соғлиқ ҳолатларига боғлиқ. Боланинг жисмоний тайёргарлигига баҳо бериш учун биринчи навбатда унинг функционал ривожланганлиги, ёш стандартлари кўрсаткичларига таққосланиб жисмоний ривожланганлигига баҳо берилади; жисмоний тайёргарлигини аниқлаш учун 20 марта ўтириб туриладиган функционал синама ўтказилади. Олинган соғлиқ кўрсаткичларини таҳлил қилиб ва уларнинг анамнез билан тўлдириб соғлиқ гуруҳига жисмоний тарбия бўйича гуруҳи аниқланади.

Мактаблар, Лицей, Касб-Ҳунар коллежларида жисмоний тарбия ва спорт машқлари учун иккита тиббий гуруҳлар белгиланган. Бу асосий, тайёрлов ва махсус гуруҳлардир.

1. Асосий гуруҳ

Бу гуруҳда жисмоний ривожланиши ва соғлиқ ҳолатида четланишлари жуда кам, етарлича жисмоний тайёрланган болалар шуғулланишлари мумкин. Улар учун жисмоний тарбия дастури бўйича тўлиқ ҳажмда машғулотларда, спорт секцияларда қатнашиш, спорт мусобақаларида иштирок этишга рухсат этилади.

2. Тайёрлов гуруҳи.

Бу гуруҳга жисмоний ривожланиши ва соғлиқ ҳолатида озми – кўпми четланишлари бўлган, жиддий функционал бузилишлари бўлмаган, бироқ жисмоний тайёргарлик даражаси етарлича бўлманган болалар киради. Бундай болаларга юкламалари камайтирилган жисмоний тарбия дастури бўйича машғулотлар тавсия қилинади.

Жисмоний юкламани бажариш учун 3 та асосий мақсадни фарқ қилиш мумкин. Бу спортданатижага эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, бирор бир фаолиятга тайёргарлик. Шу мақсадларга биноан спортга оид соғломлаштирувчи ва амалий юкламани фарқ қилиш мумкин. Улар таркиби ва катта-кичиклигига кўра жиддий фарқ қилади. Юклама

қиймати унинг интенсивлиги ва хажми параметрлари билан тавсифланади. Юкламаларни тўғри тақсимлашнинг асосий мезонлари юрак қисқаришлари частотаси, машқларни максимал такрорлашлар миқдори бўйича қаршилиқлар қиймати, минутлик нафас хажми ва хоказолар ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт тикловчи юкламалар соғлиқни мустаҳкамлаш, чарчашни пасайтириш, иш қобилиятини ошириш учун қўлланилади.

Кўпчилик талаба ва ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларида ривожлантирадиган юкламаларнинг зарур дозаларини олишлари керак.

Ўқув машғулотларига гимнастика соғломлаштирувчи тадбирлардан бири ва ҳозирги замон ўқувчиларида ҳаракатларнинг камлигини тўлдирадиган чора ҳисобланади. У биринчи галда марказий асаб тизимига яхши таъсир кўрсатади: ўқувчиларнинг кайфияти кўтарилади, улар бирмунча фаол, тетик ва интизомли бўлиб қоладилар. Бундан ташқари, мунтазам гимнастика мушак тизимини мустаҳкам қилади, моддалар алмашинувини оширади ва ички аъзолар айниқса юрак ва ўпканинг фаолиятини яхшилайдди. Гимнастика ҳар куни дарслардан 7-10 минут олдин ўтказилиши керак. Об-хаво яхши бўлганда уни албатта очик хавода, хаво айниган пайтларда ва совуқ тушганда эса спорт залда ўтказилиши керак.

Спорт – соғлиқ гарови, деган нақл бор. Организм жисмоний ҳаракат билан чиниқса, ҳар қандай касалликнинг олди олинади. Айниқса, болаларнинг жисмоний ривожланишини таъминлаш мақсадида спорт машғулотларига жалб этиш муҳим аҳамият касб этади. Ҳар бир боланинг спорт турлари билан шуғулланиши ҳамда меъёрида овқатланиши жисмоний ривожланишнинг муҳим мезонлари саналади.

Болалар учун тавсия этиладиган спорт турлари

Спорт турлари	Ёши (йилларда)		
	Бошланғич тайёргарлик	Ўқув-машғулот.	Спортни такомиллаш тириш
Акробатика	8-10	10-14	14-17
Баскетбол ва волейбол	10-12	12-16	16-18
Бадминтон	10-12	12-16	17-18
Бокс	12-14	14-17	18-19
Кураш	10-12	13-16	16-17
Велосипед	12-14	14-16	17-18
Сув полоси	10-13	11-14	16-18
Бадий гимнастика	7-9	13-16	17-18
От спорти	11-13	13-14	16-17
Енгил атлетика	11-13	13-16	16-18
Сузиш	7-10	10-12	17-19
Қўл тўпи	10-12	10-14	14-17
Теннис, стол тенниси	7-9	13-16	17-19
Оғир атлетика	13-14	15-17	17-19
Футбол	10-12	11-16	17-18
Шахмат ва шашка	9-11	11-15	15-18

Биз муайян минтакаларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига тавсияномалар тўғрисида гапирганимизда иқлимий географик хусусиятлари билан бирга маҳаллий анъаналар ва одатларни, шу минтақада энг оммабоп ва ривожланган спорт турларини, шунингдек спортнинг

мазкур жойидаги бошқа турларини ривожлантириш ҳисобга олишимиз зарур. Болалар учун ҳаракат юкламасини фақат организмнинг унга индивидуал сезувчанлигини, суткалик, мавсумий ритмикани, ёш хусусиятларини эмас, балки иқлимий-географик ва соннал омилларини ҳам ҳисобга олган ҳолда дозалаш зарур. Ўзбекистоннинг турли иқлимий географик зоналарида яшовчи болаларни текширувдан ўтказишга доир маълумотлардан аниқланишича, республикадаги мактаб ўқувчиларнинг жисмоний уйғун равишда ривожланиш даражалари бир хилда экан: 90.5% болалар ўртача жисмоний ривожланиш даражасига эга.

Жисмоний ривожланишга иқлим ва яшаш шароити, кун тартиби ва овқатланиш жараёни, шунингдек, болада кечган касалликлар таъсир қилади.

ХУЛОСА

Жисмоний ривожланишни олиб бориш нафақат шифокорларнинг ва соҳа ходимлари иши бўлмай, биринчи навбатда ота-оналарнинг ва мактаб ўқитувчиларининг ҳамкорликдаги вазифалари ҳисобланади. Иккала томоннинг ҳам назарий ҳам амалий саъйи ҳаракатлари ўсиб келаётган ёш авлодни келажак ҳаётга тайёрлаш, уларда атроф муҳит, ташқи салбий омилларга қарши курашиш иммунитетини яратиш, ривожлантиради. Бу ерда нафақат жисмоний, балки рухий ва физиологик тарбияланишнинг ўрни бекиёс.

Ҳозирги даврда ҳар бир одамда, айниқса болалар ва ўсмирларда профилактиканинг устуворлиги тўғрисидаги масала ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш зарурлиги биринчи ўринга қўйилган. Жаҳон ва мамлакатимиз тиббиётининг бутун тажрибаси инсон учун ҳаракат фаоллиги, хусусан жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш

организмнинг функционал имкониятларини оширишдаги ўрнини рўй-рост кўрсатиб келмоқда.

Фойдаланган адабиётлар

**Ўзбекистон Республикаси президенти И.А. Каримов
асарлари**

- 1. Каримов И.А. Юксак маънавият енгилмас куч.-Т.: Маънавият, 2008.**
- 2. Каримов И.А. Ватан саждагох каби муқаддасдир. Т.3. – Т.: Ўзбекистон, 1996.**
- 3. Каримов И.А. Бунёдкорлик йўлида. Т.4.-Т.: Ўзбекистон, 1996.**

Мутахассисликка оид адабиётлар

- 1. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш Вазирлиги, Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси. Болаларнинг соғлиғини шакллантиришда ва уларни ҳар томонлама ривожлантиришда жисмоний тарбиянинг тиббий асослари.-Т.: 2004.**
- 2. Боланинг бегонаси бўлмайди.// Маърифат.-2010.-24июл. 7бет**
- 3. Фарзандингиз соғлом ўсаяптими? // Маърифат. – 2010. – 7 август. 7 бет.**
- 4. Боланинг овқатланиши рационали унда ҚАНДОЛАТ махсулотлари ҚАНЧАни ташкил этади?//Маърифат. – 2010. – 7 август. 10 бет**