

**O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta
maxsus ta'lim vazirligi**

**Z.M.Bobur nomli
Andijon Davlat Universiteti**

Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari kafedrası

LABORATORIYA MASHG`ULOTLARI



Andijon 2007

Sayohat jixozlarini tayyorlash uslublariga o`rgatish (2 soat)

**Mashg`ulot maqsadi:** Ta'lim muassasalarida o`quvchilar bilan turizm mashg`ulotlari tashkil etishda sayohat jixozlarini tayyorlash uslublariga o`rgatish.

Kerakli jihozlar: Sport kiyimi, sayyohlik xurjuni, safar jixozlari, chodir, kompas, qozoncha, suv idish, gugurt, arqon, kundalik, yozuv qurollari, fotoapparat, tibbiy yordam qutichasi va h.k.

**Mashg`ulot mazmuni:** Ta'lim muassasalarida sayohatlar tashkil etishda sayohatlar jixozlarini tayyorlash uslublari va qoidalarini o`rgatish.

Safar turi va shakliga muvofiq kiyinish, jixozlanib olish safarga chiquvchilar uchun zaruriy holat. To`rva safar uchun muhim ahamiyatga ega. U engil, sodda, hamma zaruriy narsalar bo`lsin.

**To`rva joylashuvi.** Mahsulotlar to`rvaga tekis qilib to`g`ri joylashtiriladi. Avvalo shakar, konservalar solinadi. Har bir narsadan keyin karton qo`yib yana boshqa mahsulotlar qo`yiladi. To`rva tagi tekis bo`lishi kerak. Kartonlar bilan joylashsa bori-yo`g`i 100-150 gr og`irlashadi, ammo qulay va ko`tarish uchun oson bo`ladi. To`rva cho`ntaklariga taxlanuvchi narsalar sviter, kiyimlar, mayda narsalar bilan to`ldiriladi. To`rva qopqog`i mahkam yopiladigan tarzda tekis joylashtirib bo`lindi. Tepa qismiga engil og`irlikdagi buyumlar qo`yiladi. To`rva iplari belbog`lari tortib boylanadi. Tashqi cho`ntaklarga kerakli buyumlar solib berkitiladi. Orqasidagi elkaga iluvchi moslamalar o`ziga moslashtirib olinadi.

Qozon, kastryullar qoplamalarga solinadi va to`rva tagiga solinadi. Asbob, qurollar ham to`rvani pastki qismiga solinadi. Orqa tarafdagi halqadan 2 ta arqon o`tkazilgan, 1 tomondagi arqon to`rvani to`liq aylantirib boylanadi. Yana biri esa to`rvani yon tomoniga qiyaroq qilib tortiladi. Botib ketmaydigan, bellarga qattiq tegmaydigan qilib joylashtirish zarur. Narsalar shunday solinishi kerak, chunki yuk bir-xil og`irlik berib turishi kerak. Muvozanatni bir xil bo`lishi uchun yuklar bir tekis, bir-xil joylashtiriladi. Bu safar chog`ida engil, qulay bo`lib ko`tariladi. Harakat og`ir yuk bir oz sayohatchini toliqtiradi. Oziq-ovqatlarni, asbob, anjomlarni ko`tarib yuraverish qiyin. Ko`pincha noxush xolatni keltirib chiqaradi. Dam olib yurilsagina sog`lom sayohat uyushtiriladi. To`rva og`irligi sayyoh kuchi bilan mos bqlishi zarur. Uning normal og`irligi yoshga, jinsga, sog`lik va jismoniy xolatga qaraladi.

Bir kunlik sayohatga yuk unchalik katta bo`lmasligi kerak. Sayohat davomida kamroq to`xtasa ham bo`laveradi. Uncha murakkab bo`lmagan ko`p kunli sayohat uchun sog`lom sayyoh erkaklar 15-18 kg, ayollar esa 10-12 kg yuk ko`taradi. Tog`li va o`rmon, dashtdagi sayohatda juda ko`p masalliq, mahsulot, kiyim, asbob-anjom olinadi. Ba`zida bunday joylarga sog`lom sayyohlar guruhi boradi. Bu xolda erkaklar yuk og`irligi 22-28 kg ni, ayollarniki esa 18-22 kg ni tashkil etadi. Albatta bunda og`ir xastalik, jarohatlanish, xattoki falokat xolati ham uchrashi mumkin. Yana bundan og`ir yuklarni ham ko`tarishga to`g`ri keladi. Bu og`irlik erkaklarda 35-40 kg yuk, ayollarda 25-27 kg bo`ladi. Bunday yukni zinhor ko`tarib piyoda toqqa, taygaga ham chiqib bo`lmaydi. Ularni vertalyot, avtomashinada olib borish mumkin. Yuqorida ko`rsatilgan og`irliklarni sayohat yo`lboshchisi belgilaydi. U har bir sayyoh ko`tarayotgan to`rva boshliq nazoratidan o`tadi. Sayyoh yuki kerakli normadan ortiq

bo'lsa boshliq ozaytiradi. Sayyoh boshliqni ko'rsatmasiga bo'ysunishi kerak, chunki u sayyoh ko'tarishi kerak bo'lgan to'rva og'irligini yoddan biladi. Ba'zi xollarda o'zboshimchalik oqibatida og'ir yuk bilan sayyoh jarohat olishi, sog'ligini yo'ldayoq yo'qotishi, sheriklardan orqada ajralib qolishi mumkin. Sog'ligi bir oz yomonroq sayyohga to'rva og'irligini vrach nazorat qiladi.

2-3 kunlik safarda yukni sayyoh kuchiga qarab ko'tartirish lozim. 1 kunlik safarda yuklarni transportda olib borib umuman to'rvasiz quruq yurish yaramaydi. Yuk bilan sayohatga chiqish jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni ta'minlaydi. Yuk og'irligi organizmga, tez yurilsa, ko'proq harakat qilsa, qadamlar kattalashib tezlashsa seziladi. Yuqoriga chiqayotganda og'irlik yurakka, pastlikka tushayotganda esa oyoq muskullariga ta'sir ko'rsatadi.

Sayohatchilar kiyimi. Kiyinish sayohatchi uchun oddiy, engil va qulay bo'lishi lozim. U paxtadan to'qilgan gazlamada tikilgan kombinezon, mashg'ulotga kiyadigan sport kiyimi, junli shim va kastyum, silliq matoli kurtka, engil plash, shapkali yomg'irdan to'suvchi yopinchiq, balon kurtka, keng tikilgan bo'lishi kerak, chunki orqaga to'rva osiladi. Kavboyka, futbolka, mayka, trusik, engil yo'llik shapka va ro'mol, dastro'mol, engil botinka, yoki teri tuflari tovonini past bo'lsin. Tovuini shilingan rezinkadan bo'lsa yaxshi, krassovka, keda, engil tapochkalar, 1 juft junli xamda yarim junli paypoq, shuningdek har bir sayyoh o'zi uchun to'rva ip, igna, tualet buyumlari; ipli xaltachalar; sirli cho'mich va lagancha, qoshiq, vilka, chashka va kosa.

Bahor va yoz oylaridagi safarga ham issiq kiyim olinadi. Havo harorati tog'li rayonlarda o'zgaruvchan bo'ladi. Charmli kastyum-shim, issiq kurtka, brizent matodan kurtka, jun nimcha. Botinkalarni bir oz kattarog'i olinadi, safargacha yurib uni bir oz yumshatiladi. Orqasi va panjalarni qismasin, oyog'ingiz zich emas erkin tursin. Paypoqni 2 ta kiying, ipli va junli bo'lsin. Oyog'ingizga yumshoq va qulay o'mashsin. Bir necha bor oyoq kiyimingizni kiyib eching. Agar hamma uchun bitta bo'lsa to'rva katta bo'ladi, o'ziga bo'lsa o'rtacha kattalikda bo'lsin. To'rva ichi quruq va toza bo'ladi, teshik, yirtiq joylari bo'lmasin, iluvchi moslamalari va cho'ntaklari tekshirilsin.

Guruhli jihozlari o'tkir bolta, engil lezviya, 2 ta ushaydigan quloqli alyumin kastryul, 2 ta yaxshi idish, sirlanmagan chelak, zanglamaydigan qozon, oshxona pichog'i yoki chalavzar, kapgir, polietilen plyonka, tibbiyot xoltachasi, foto yoki kinoapparat, idishlar uchun niqob, gugurt, zanjir, temir tros diametri 3 mm li ilmoqlar, olov ustiga ilish uchun kastryul. Yog'ochga boylangan qoshiq, u cho'mich vazifasini o'taydi. Chodir eng kerakli anjomdir. 3-4 kishilik chodirlar ishlatiladi. Tunash uchun engil junli choyshab olinadi yoki yotoq qoplari sintetik paxtadan tayyorlanadi. Almashtirish choyshablari, 1 juft ipak va 1 juft jun paypoq olinadi.

Undan tashqari elektrofonar guruh uchun 1 ta, daftar, ruchka, qalam, ustara, ingichka va yo'g'on ignalar, tugmalar, laxtak, gazlamalar, gugurt, hujjatlar, xarita, yondaftar. Gurux tayyorgarligida 1 kunlik sayohat uchun engil chodir yoki boshpana bo'ladigan, quyoshdan to'sadigan qurilma. Tibbiyot aptechkasi, turli mehnat quroli, asboblari, o'tkir pichoq, katta ignalar, kanop ip, bigiz, kamar, chodir uchun arqon, katta bolta yoki duradgor bolta, shamlar kerak.

Laborotoriya mashg'ulotlari davomida talabalarga safar jixozlarini tayyorlash, ulardan foydalanish usullari o'rgatiladi. Shu bilan birga chodirlar tikish, tunash joylarini tayyorlash malakalari shakllantiriladi. Mavzuga oid rasmlar berilgan.

3-Mashg'ulot: Sayohatlarda jarohatlanishlar shakllari birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalariga o'rgatish (2 soat)

Mashg'ulot maqsadi: Ta'lim muassasalarida o'quvchilar bilan turizm mashg'ulotlari tashkil etishda sayohatlarda jarohatlanishlar shakllari birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalar va uslublariga o'rgatish.

Kerakli jihozlar: Sport kiyimi, sayyohlik xurjuni, safar jixozlari, chodir, kompas, qozoncha, suv idish, gugurt, arqon, kundalik, yozuv qurollari, fotoapparat, tibbiy yordam qutichasi va h.k.

Mashg'ulot mazmuni: Ta'lim muassasalarida o'quvchilar bilan turizm mashg'ulotlari tashkil etishda sayohatlarda jarohatlanishlar shakllari birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalar va uslublariga o'rgatish.

Sayohatlar jarayonida kasallanishi va jarohatlanish mumkin. Bunday hollarda sayyohlar birinchi navbatda tibbiy yordam ko'rsatish tartib qoidalarini bilishlari, uni amalda qo'llashlari talab etiladi. Sayyohlarning extiyotsizligi natijasida gulxanda ovqat pishirishda kuyib qolishi mumkin. Bunday xodisalar bo'lmasligi uchun sayohatda saylangan navbatchilar doimo to'la kiyingan, qo'llarida maxsus moslamalar bo'lishi shart. Umumiy kuyganda uni kiyimlarini tezda echish, suvga botirish, tuproq yoki qum bilan ishqalash zarur. Biron joyingizni kuydirib olganda o'sha joyni 10-15 minut sovuq suvga solib turish tavsiya qilinadi. Undan keyin margantsovkali suvda dokani namlab yoki spirt surtib bog'lab qo'yish kerak. 1-2 darajali kuyishlarda terini sulfid emulsiyasi bilan moylash, yashash joylarga kelganda shifokorga murojaat qilish kerak. Kuyish terining ustki qismi yoki to'qimalarning ichki tomoniga o'tganda tezda shifokorga murojaat qilish kerak.

Tunash paytlarida o'tkir uchli narsalarga urilish va yaralanishlar yuz beradi. Bunday hollarda yaralangan joyni yuvish, yod surtish va uning ustiga streptotsid kukunini sepib yara ustini bog'lam bilan yopishtirib qo'yish mumkin. Ochiq yaralanish natijasida qon tomirini maxkam bosish kerak. Qon otilib chiqishi susaymagan paytlarda yaraning yuqoriroq qismidan qattiq bog'lash zarur bo'ladi. Yaralangan joyni jigut bilan bog'langan holda 1-2 soat turish mumkin. Qon to'xtamagan holda 3-4 minut bo'shatib, keyin yana qattiq bog'lash kerak.

Ko'p yo'l yurish, og'ir yuk va yiqilishlar natijasida bo'g'inlarning cho'zilishi va uzilishi qattiq og'riq bilan seziladi. Keyin u joy shilinishi, qimirlatganda qattiq og'rishi mumkin. Bunday hollarda sovuq suvga botirilgan bint bilan bosib turish, keyinroq elastik bint yoki uning o'rmini bosadigan biron bir narsa bilan bog'lab qo'yish kerak. Ayrim hollarda bo'g'inlarning chiqishi, suyaklarning sinishi yoki qattiq urishni natijasida sayyohlar xushidan ketishi, bosh aylanishi mumkin. Bunday hollarda bemor yotqizilishi, bosh oyoqqa nisbatan pastroq qo'yilishi lozim. Keyin tugmachalari echilishi kerak. Bemor xushiga kelgach, achchiqroq choy, kofe va yurakka malham bo'ladigan dori berish lozim.

Muskul pay tortish holati sayohatchilarda ko'p uchraydi. Mushaklar uyushib, tortishib qolsa darhol uqalash kerak. Sakrash chog'ida esa paylar cho'zilishi og'irroq

kechadi. Jarohatlanib ichki qon ketishi ham bo`ladi. Birinchi yordam ko`rsatish uchun darhol 10-15 minut muz qo`yib qon to`xtatiladi. Jarohatlangan bo`g`in mahkam tugib qisib bog`lanadi. Agar sayyoh o`zi yurolsa mustaqil yursin. Aks xolda transportga o`tirgizish ma`qul. Birinchi xaftada jarohatlangan joy sovuq xolda tutiladi. Ertalab harakat boshlangandan avval bog`lamni almashtirish kerak. Lat egandan 3-kunga kelib so`ng massajni boshlash kerak. Bo`g`inlarni issiq suv bilan isitiladi. Bu davolash 10 sutkada 1-2 marta takrorlanadi.

Lat eyish, suyaklarni siljishi yoki chiqishdir. Bu holatda oyoq, qo`l suyaklari suyak joyidan chiqib ketadi. Oyoq, qo`lni siljitish imkoni bo`lmaydi, badan shishadi. Xatto ichki chiqish lat eyishda qon ketishi ham kuzatiladi. Birinchi yordamda darhol qattiq bog`lam bog`lash zarur. Shifokorga tezda olib boriladi. Agar shifokorga borish uzoq bo`lsa og`riq qoldiruvchi, tinchlantiruvchi muolajalar qilinadi.

Yopiq suyaklar sinishida tanada tashqi xech qanday belgi bermaydi. Kuchli og`riq, xushdan ketish, ba`zida qon ketishi mumkin. Singan joyda suyaklar qirsillashi eshitiladi. Ko`proq oyoq, qo`l, bosh, umurtqa va tos suyaklar sinadi. Umurtqa singanda ozgina harakat ham, katta og`riqni beradi. Orqa miya jarohatda qisilib, ezilib, qoladi. Qo`l oyoqlar qimirlamay qoladi, sezgirlik yo`qolib, siydik chiqishi qiyinlashadi. Bu holatda birinchi yordam berishda ehtiyot bo`lish kerak. Singan joyga darhol tibbiyot shinasi ishlating. Shinani oyoq uchidan va yuqori qismidan bog`lanadi. Iloji boricha jimlik, xotirjamlik bilan yordam ko`rsatiladi. Aks xolda shikastlanganda odam vaximaga tushib qoladi. Xushdan ketmasligi, og`riqni sezmasligi uchun dori-darmonlar beriladi. Yopiq usulda singanda, shifokorga tezroq murojat qilinadi. Umurtqa singanda o`tirgizish va qimirlatish mumkin emas.

Chaqmoqdan urish. Tabiat qo`ynida chaqmoq urganda sodir bo`ladi. Terida 3 sm nuqtalar, chiziq yo`lakchalar qoladi. Umumiy kuyishda titroq bo`lib, yurak va nafas olish keskin o`zgaradi, xushdan ketib qoladi. Bunda kiyimlari echib tashlanadi, tez-tez nashatir spirti xidlanadi. Yurak xuruji dorisi beriladi, jarohatlarga surtma surtiladi.

Sovuq olish. Past haroratda bo`lganda odam terisining to`qimalari shikastlanadi. Sovuq kuchaygan sari esa butun avzoi badaningiz muzlab, uvushib ketadi. Havoni namligi, shamol, toshqin, ochlik, qimirlamay o`tirish, nam kiyim, qisadigan poyabzal, qo`lqop yo`qligi, jun paypoq yo`qligi ham asosiy sabab bo`ladi. Shularni deb sovuq qotish xech gap emas. Ko`proq qo`l, oyoq, yuz burun, quloqlar sovuq oladi. Sovuq olshining 1-darajasida teri sovuq qotib sezmay qoladi. 2-darajasida suvli pufakchalar, 3-darajasida esa teri o`lik holatga tushadi. 4-darajasida o`lik teri suyak to`qimalari alohida bo`lib boradi. Shundan sovuq qotish davom etaversa, organizm umumiy muzlaydi.

Birinchi yordam, muzlagan odamni uxlashga halaqit berish kerak, muzlagan joylarini uqalab, urib ishqalab qo`yiladi. Sun`iy harakatlantiramiz. Odekalon, spirt bilan ishqalaymiz. Uni ishqalab, terini qizdirib muzdan tushishiga harakat qilamiz. Agar muzlagan odam nafas olmasa, sun`iy nafas oldiring yoki nashatir spirtni xidlating. O`ziga kelgach issiq choy, yoki kofe bering.

Yaralar va teri archilib tulashi. Tozalikka rioya qilmaslik oqibatida kelib chiqadi. Oyoq kiyimini toza saqlamaslikdan, yoki sayohatda yurganda zirapcha kirib ketishi yoki paypoqlarni toza tutmasliklaridandir. Zirapchani deb yirinli kasallik paydo bo`ladi. Yiring to`planib, teri gazaklab ketadi. Birinchi yordam, yod, zelyonka

yoki odekalon bilan artib tozalang. Yiringni teshib har kuni eritmali margantsovkada suvida yuvib turing.

Ko'z shikastlanishda ko'zga biron mayda zarracha kirib, ko'zni shilib, keyinchalik yomon oqibatlariga olib keladi. Qizarib shishib ketadi. Birinchi yordamda yorug'roq joyda toza qo'l bilan ko'zini ochib sekin ko'zdagi zarrani olib tashlash kerak. So'ng 2 foizli bor kislotada yuvamiz.

Cho'kayotgan odamga yordam. Cho'kayotgan odam suvdan olib chiqiladi. Cho'kkan odam og'zidan suv, loy, o't olib tashlanadi. Chalqanchasiga tizzaga qo'yib orqasidan eziladi. Xo'l kiyimlar echiladi. Sun'iy nafas beriladi. Nashatir spirti xidlatib, badani massaj qilinadi. Safar chog'ida zaharli ilonlar, xashorotlar uchrab zarar etkazishi mumkin. Ilon chaqqan joyni kiyimini echib ko'rish kerak. Chaqqan joydan nuqtadek bo'lib qon chiqib turadi. Terini darxol kesib, jigut bog'lab zaxarni so'rib tashlaymiz. Agar og'iz bo'shlig'ingizda yara bo'lsa zaxarni so'rmang. Boshqa xashorotlar chaqsa ham shu usulni qo'llang.

Og'riqlar: Tish og'rig'i, bosh og'rig'i, oshqozon og'rig'i bo'lsa darxol issiq choy ichib, og'riq qoldiruvchi dori qabul qiling. Ko'p xollarda tamoq, burun, nafas yo'llari shamollab qoladi. Aksa urishi, kuchli yo'talishi kelib chiqadi. Bu ko'proq havoga ko'nikib bo'lgach, o'tib ketadi. Bu xolatda yotib olmay immunitetingiz kasallikni engib o'tishga yordam bering, harakat qilib turing. Dorilardan analgin paratsetamol iching. Angina ham shamollash oqibatida paydo bo'ladi. Tamoq og'rib, bosh og'riydi. Bu kasallikda yotib davolangan ma'qul. Og'iz bo'shlig'i va tamoqni g'arg'ara qilinadi. O'pka shamollashi yuz berganda issiq joyiga yotqizilib dorilar muntazam berib turing. Birinchi yordam: issiq margantsovkada yuvib, dori ichiladi. Dista saqlanadi. Bod-bel og'rig'i bo'lib, u ham shamollashdan kelib chiqadi. Axyon-axyon sanchib beradi. Doim gimnastika bilan shug'ullanib qizdiruvchi surtmalar surtiladi. Belga xantal yoki qalampirli bog'lam va banka qo'yiladi, 3-4 mahal dori ichiladi. Teri shamollasa, ifloslansa teri ustida mayda yaralar paydo bo'ladi. Bu holatda yaxshilab margantsovkada yuvib, zelyonka yoki streptomitsin surtish kerak va streptotsid tabletkasi ichish kerak.

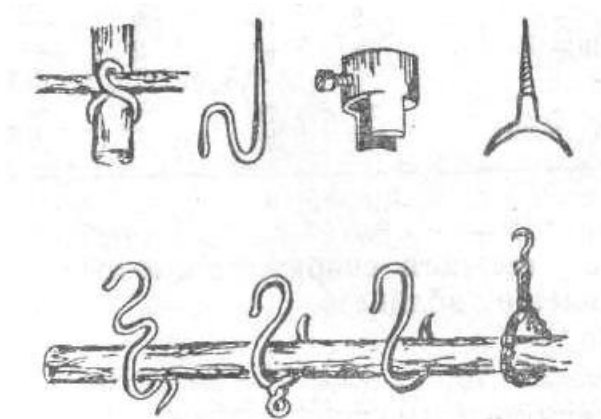
Birinchi tibbiy yordam. Har bir sayohatchi oddiy tibbiy yordam ko'rsatishini, bog'lam bog'lashni bilmog'i lozim. Bog'lash chapdan o'ngga, qo'ldan-qo'lga bog'lanadi. Bog'ich bog'langanda bo'sh, engil, xoli qilib bog'lanadi. Bog'ich boylash boshida mahkam qilib boylangan, u siljib ketmasin. Jarohat bor joyni bog'lami buklanmaydi, tugun tugulmaydi. Bir qancha boylam boylash turi bor. Eng ommalashgan aylana bog'lam. Unda jarohatga dori surtilib, bog'lam aylantirilib bog'lanadi. Yana krestli bog'lash ham bor, u xuddi sakkiz songa o'xshash bo'lib shu shakllar ochiq jarohatida boylanadi. Jarohat terining ustki qismini zararlanishidir. Mushaklar jarohati oqibatida qon oqishi mumkin, og'riq kuchli bo'lib badan shishadi. Qattiq jarohat esa shokka olib keladi. Kuchli bo'lsa bosh aylanib, hushdan ketiladi, miya jarohatlanadi. qorin qismi jarohatlansa umurtqa pog'onasi, qorin bo'shlig'i shikastlanadi. Birinchi yordamda darhol qon to'xtatish chorasi ko'riladi. Uning uchun muz qo'yib 10-20 minut tinchlik beriladi. Yod qo'yib so'ng bog'lam bilan bog'lanadi. Isitish uchun esa 2-5 kundan so'ng ruxsat beriladi.

Laborotoriya mashg'ulotlari davomida talabalar safarda uchraydigan jarohatlanishlar va ularning turlari, shakllari bilan tanishadilar. Jarohatlanishlar

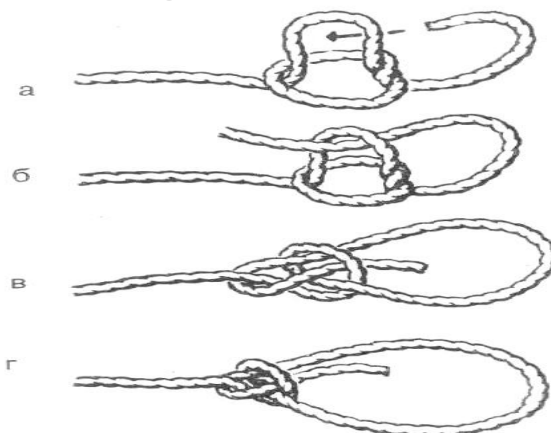
vaqtida birinchi tibbiy yordam berish qoidalari va uslublarini o`rganadilar. Mavzuga oid adabiyotlar materiallarini tahlil etadilar. Chizma va rasmlar tayyorlaydilar.

Sayyohlik jixozlari

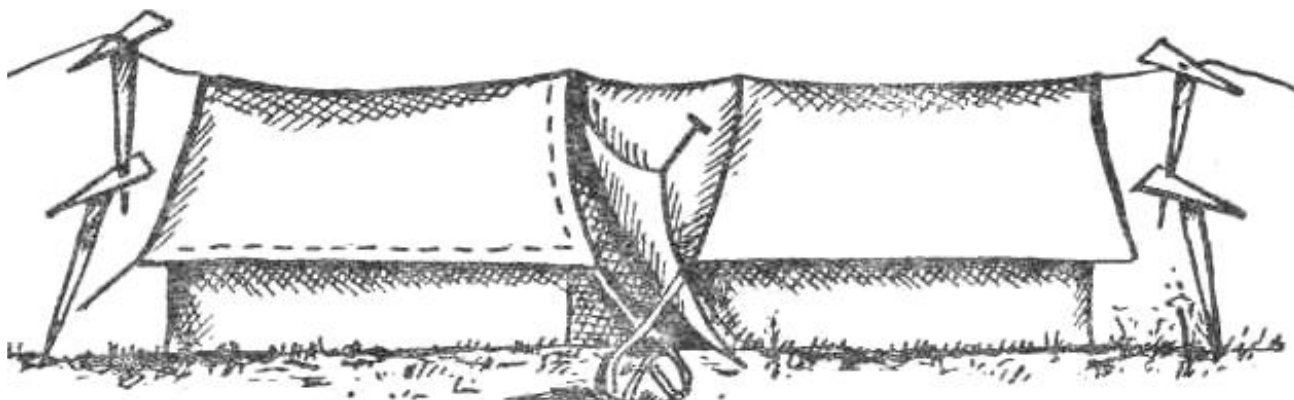
Ilmoq turlari va shakllari



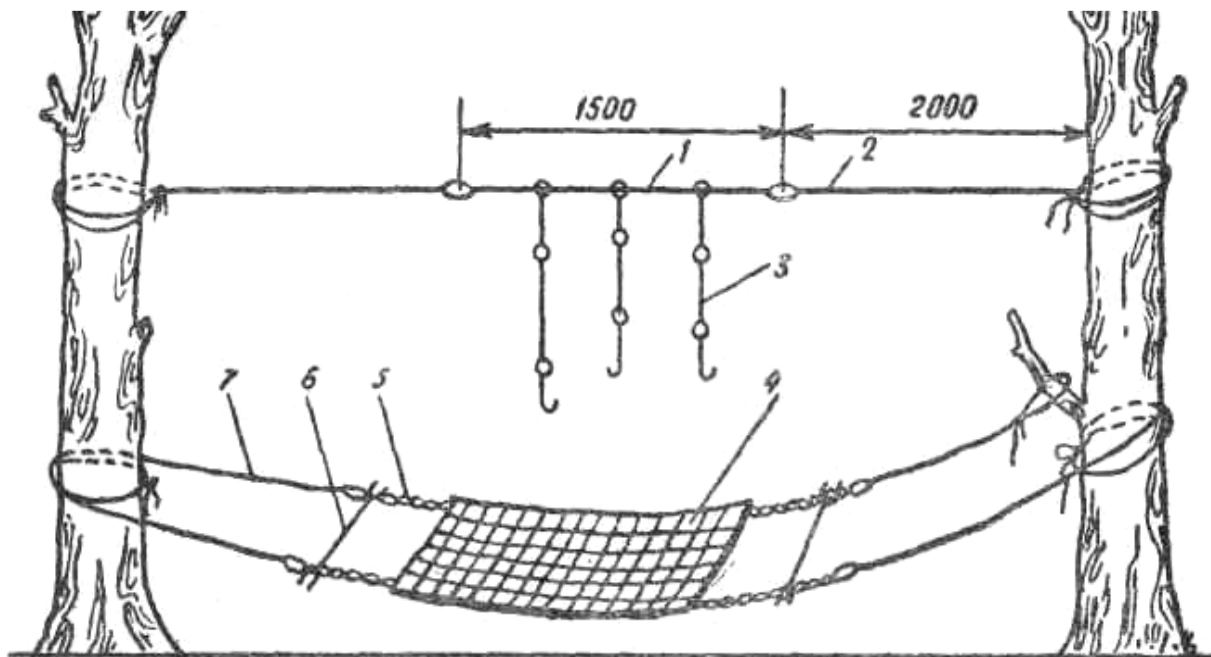
Tugun solish shakllari



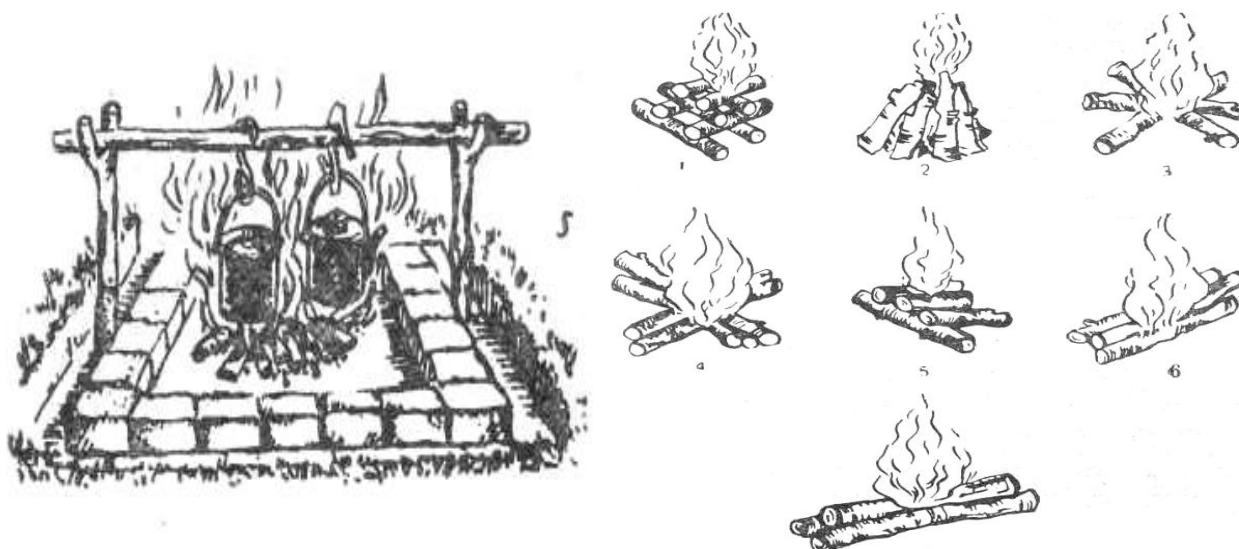
Chodir tikish shakllari



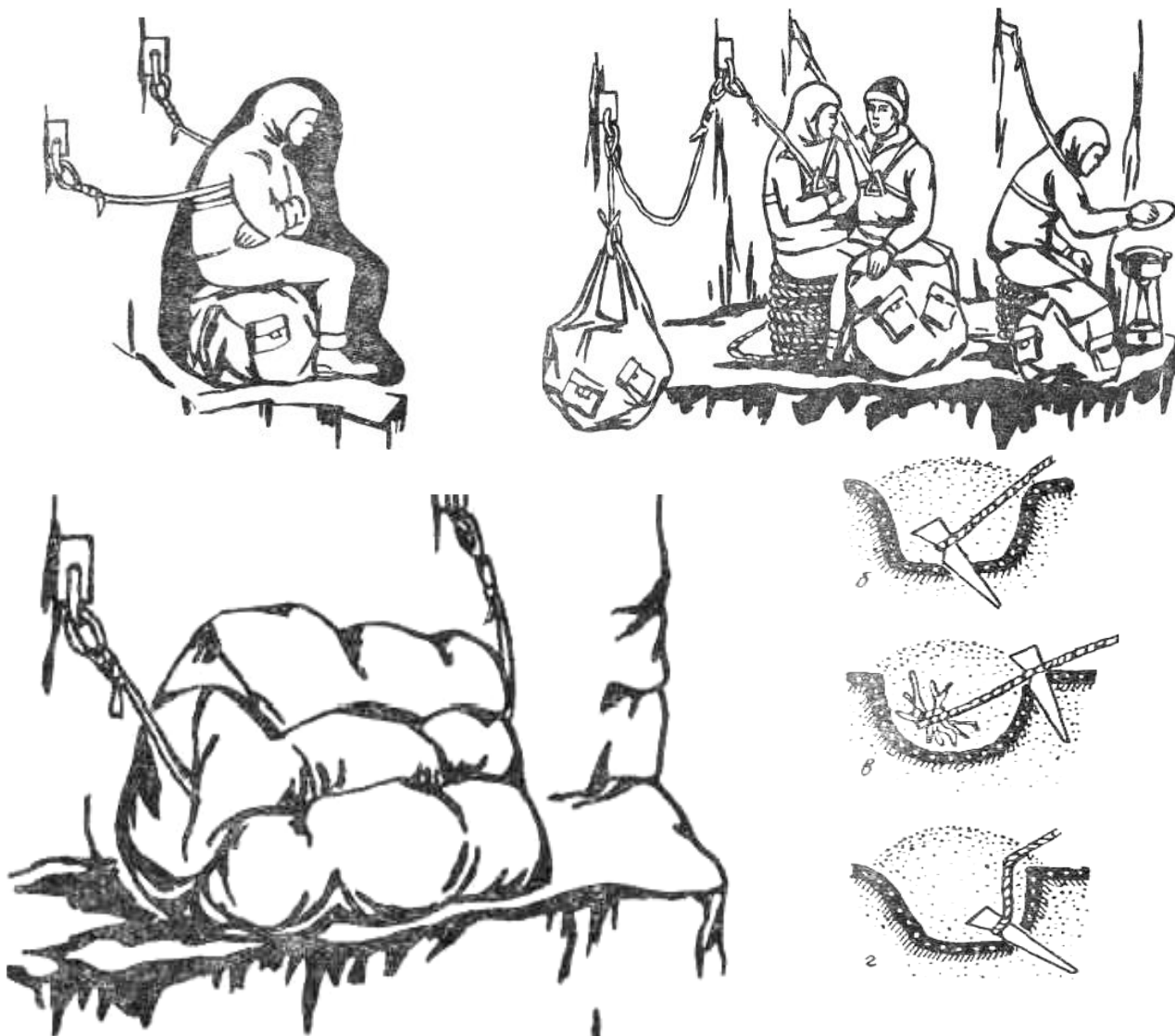
Yozgi dam olish joyini tayyyorlash



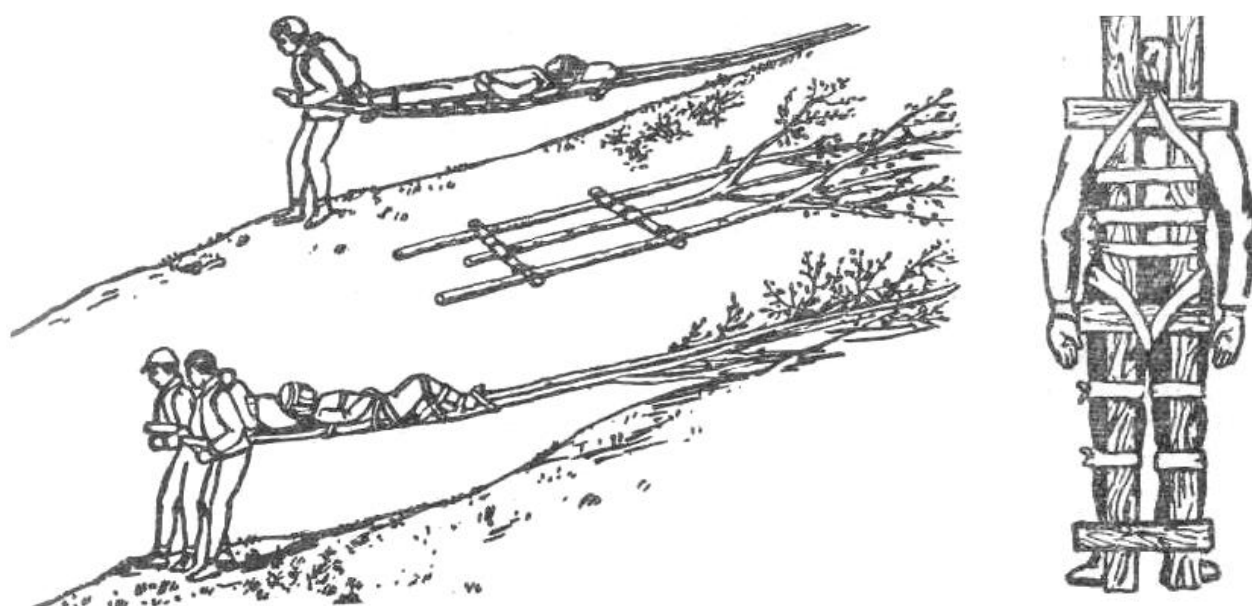
Gulxan yoqish turlari

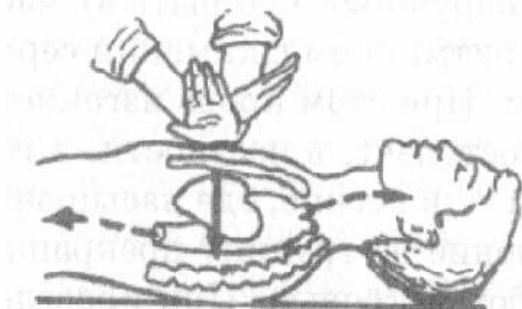
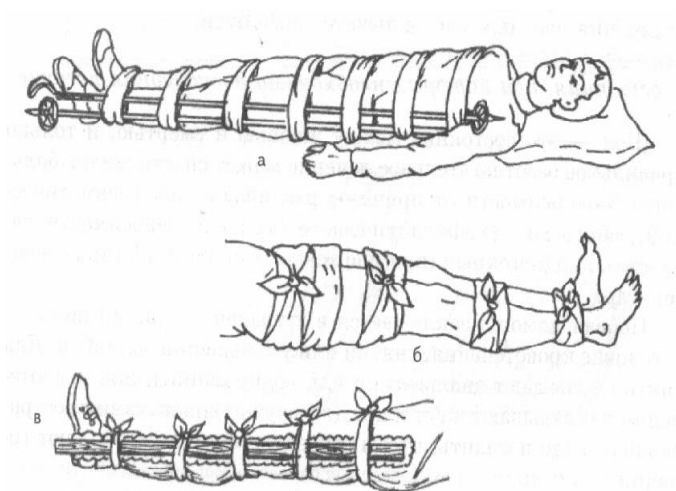


Tog` qiyaliklarida to`xtash va dam olish



Safarlarda jaroxatlanganlarni ko`chirish





Tog' qiyaliklarida harakatlanish shakllari





Adabiyyotlar

1. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Л.Матвеев. М. 1982.
2. В.М.Качашкин. Бошлан'ич синфда жисмоний тарбия М. 1984.
3. Жисмоний тарбиялаш М., 1989
4. Теория и методики физического воспитания. В.В. Ашмарин. Москва.1990.
5. Физкультура, спорт, туризм. Ищенко С. А. Москва. 1990.
6. Теория и методика физической культуры. Л. П. Матвеев, Москва 1991
7. Мусаев П. "Сайёщликка кириш". Тошкент. 1993 й.
8. Ю.М.Юнусова. Спорт фаолияти назарий асослари. Тошкент 1994.
9. Батиров Ф.Х. "Ўзбекистон тарихий обидалари сари". Т., 1994 й.

10. Жисмоний тарбия. А.Нормуродов. Тошкент. 1998
11. Физкультура дошкольникам. Глазулина М. Владивосток. 1999.
12. Туризм географияси. Гулметов Е. Е. Тошкент. 2004.
13. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев.,
Ш.Хонкелдиев. Тошкент. 2005
14. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-со\ломлаштириш ишларини
самарали бош=ариш. М.С.Ахматов. Тошкент. 2005.