

AJDODLARIMIZ MEROSIDA MA'NAVIY BARKAMOLLIK TO'G'RISIDAGI G'OYA VA QARASHLARNING MOHIYATI

Fayziev Yaxshi Ziyoevich

*dotsent, Buxoro davlat pedagogika instituti
«Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti»*

kafedراسи mudiri v.v.b.

Oripova Mohina Nishod qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti 2 kurs magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada ajdodlarimizning buyuk merosida aks etgan, ma'naviy barkamollik to'g'risidagi g'oya va qarashlarning mohiyati ochib berildi.

Kalit so'zlar: sog'lom avlod tarbiyasi, sog'lom turmush tarzi, aqliy-ma'naviy, aqliy, axloqiy, huquqiy, iqtisodiy va siyosiy bilimlar.

Inson uchun in'om etilgan oliy ne'mat - salomatlik hisoblanadi. Mustaqillik yillarida sog'lom avlod tarbiyasining tamoyillari milliy mafkura va milliy o'zlikni anglash jarayonlari bilan bog'liq ravishda qayta ko'rib chiqildi va shakllantirildi. Bu vazifani amalga oshirishda ta'lim- tarbiya jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, aynan sog'lom avlod tarbiyasi va uning negizida ma'naviy-axloqiy fazilatni shakllantirish jarayoni jamiyat taraqqiyotining hamda yurt ravnaqining poydevori hisoblanadi.

Asrlar davomida shakllanib, sayqal topib kelgan sog'lom avlod tarbiyasidagi shaxsning har tomonlama yetuk inson bo'lishiga qaratilgan e'tibor hozirgi davrda ham o'z mavqeini saqlab kelmoqda. Shu ma'noda respublikamizning birinchi Prezidenti I.A.Karimov yosh avlod tarbiyasini quyidagicha ta'rifladi: "Yurtimizda yashayotgan har bir bolaning o'ziga xos qobiliyati va iste'dodini o'z vaqtida payqash, tarbiyalash va ruyobga chiqarish bu o'ta muhim vazifani nafaqat ota-onalarning ezgu maqsadi, balki jamiyatimizning burchi sifatida o'rta qo'yish kerak deb hisoblayman". Bu o'z navbatida jamiyatni demokratlashtirish bilan bog'liq bo'lgan barcha jarayonlar tarkibiga sog'lom va barkamol avlod tarbiyasining markaziy vazifalaridan biri sifatida o'rganilishini taqazo etadi.

O'zbekistonda fuqarolik jamiyatni qurish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar izchil va bosqichma-bosqich olib borildi. Ma'lumki, so'nggi qator yillar mobaynida har bir yilni yurtboshimiz tashabbusi bilan mamlakatimizda muayyan soha, qadriyat yoki yo'nalishga ustuvorlik ahamiyatini berish amaliyoti an'anasi qaror topdi. Agar bunga kengroq ma'noda qaraydigan bo'lsak, har bir yil uchun beriladigan ustuvorlikning asosiy maqsadi – har tomonlama rivojlangan insonni kamol toptirish, yosh avlodni insoniylikka yetaklovchi ma'naviy- axloqiy va ruhiy jihatdan sog'lomlashtirishga qaratilganligini ko'ramiz. Bular shunchaki tadbirlar majmui deb qaralmasligi, balki muammolarni izchil hal etish strategiyasi deb o'rganilishi zarur deb hisoblaymiz.

Ma'lumki, insoniyatning hayot faoliyatiga taa'luqli bo'lgan barcha olijanob va ezgu niyatlar ta'lim - tarbiya jarayonida shakllanib, ular demokratik jamiyatning barpo etilishiga ulkan hissa qo'shadi. Aynan shu vazifalarni hayotga tadbiq etishda, ya'ni

jamiyatda haqiqiy insonni kamol toptirishga oid bo'lgan muammolarda - mulk egaligini shakllantirish, aholining ish bilan bandligini ta'minlash, adolatli qonunlarga tayangan holda keng xalq ommasining farovon va xavfsiz hayot kechirishini ruyobga chiqarish - demokratik jamiyatda sog'lom muhit va sog'lom avlodni kamol toptirishning asosiy omili hisoblanadi.

Shuni ta'kidlash joizki, xalqimizda isbot talab qilinmaydigan maqol mavjud: "Sog' tanda - sog'lom aql" Bizning fikrimizga binoan, bu ibora xulosa sifatida umumlashtirilgan kategoriya hisoblanadi. Uning haqiqat ekanligini isbotlash maqsadida inson ayniqsa yosh avlod o'zining sog'ligini ta'minlash uchun birinchi navbatda sog'lom turmush tarzini shaxsiy hayotga joriy etishi va turli illatlardan holi bo'lishga intilishi zarur. Shu kabi ijobiy omillarni yosh avlod tarbiyasiga singdirib borish hisobiga ularning sog'lom o'sishiga va pirovard maqsadimiz - Vatan taraqqiyoti yo'lida faol mehnat qilishiga zamin yaratgan bo'lamiz.

Inson salomatligi - ijtimoiy siyosiy, iqtisodiy, pedagogik - psixologik, fiziologik va tibbiy kategoriya sifatida insonning, shu jumladan yosh avlodning jismoniy, aqliy ma'naviy - axloqiy jihatdan kamol topishida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada "El sog'ligi - yurt boyligi" degan maqol bejiz aytilmagan deb hisoblaymiz. Shu ma'noda, bu masalaning mazmun va mohiyati quyidagi iborada o'z aksini topgan: "Sog'lom xalq, sog'lom millat, sog'lom inson ulug' ishlarga qodirdir". Albatta bu ishlarni ruyobga chiqarish, ya'ni yosh avlodni shu ruhda tarbiyalab voyaga yetkazishda ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan professor-o'qituvchilar jamoasiga katta ma'suliyat yuklatiladi.

Shunday qilib, sog'lom va barkamol avlod tarbiyasini ro'yobga chiqarishda, jumladan, yosh avlodni ma'naviy - axloqiy jihatdan kamol toptirish uchun sog'lomlashtirish ishlarini yo'lga qo'yish qatori, ularni ma'naviy-ma'rifiy bilimlar bilan ham boyitish zarur.

Ma'naviyat-inson axloq odobi, vijdoni-iymoni, ehtiqodi, dunyoqarashi, mafkuraviy o'zgarishlarining bari, bir-biri bilan uzviy bog'langan jamiyat taraqqiyotiga ijobiy ta'sir etadigan mushtarak tizimdir.

Bizning nazarimizda, shaxs ma'naviyati - uning ongida kechadigan ijobiy mazmunga ega o'y-fikrlar, niyatlar, g'oyalar, nazariya va ta'limotlar mazmunining amaliy faoliyatdagi tatbiqida namoyon bo'luvchi ruhiy jarayondir. Shuni alohida ta'kidlash joizki, shaxs ma'naviyati asosida ijobiy mazmunga ega bo'lgan o'y-fikrlar, niyatlar, g'oyalar, nazariya va ta'limotlar mazmuniga yetishishni e'tiborga olish lozim. Chunki, shaxs ongida hamisha ham ijobiy mazmunga ega fikrlar kechmaydi. Salbiy fikrlarga ega bo'lish esa ma'naviyatsiz, axloqsiz inson qiyofasini ko'rsatuvchi muhim belgidir.

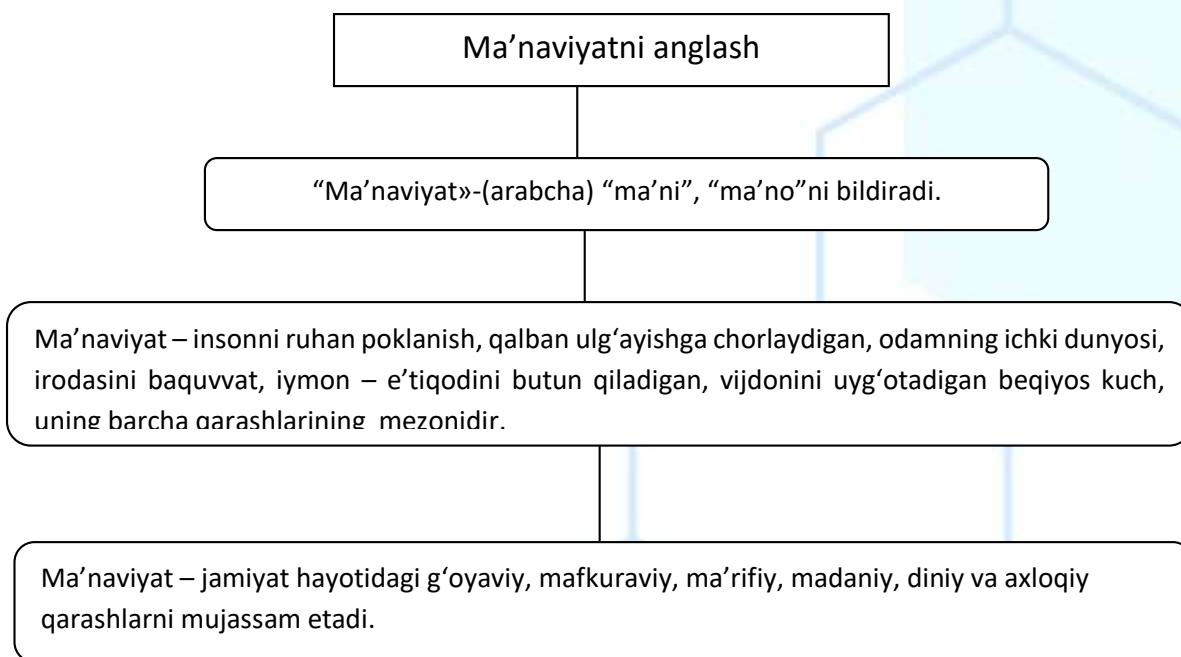
Ma'naviy-axloqiy tarbiyani tashkil etish ijtimoiy tarbiyaning muvaffaqiyatini ta'minlovchi eng muhim omil sanaladi. Ma'naviy-axloqiy ta'lim va tarbiya o'zaro bog'liqlik, uzviylik, aloqadorlik hamda dialektik xarakterga ega bo'lib, shaxs ma'naviy axloqiy kamolotini shakllantirish asosi hisoblanadi. Ma'naviy axloqiy ta'lim o'quvchilarga ma'naviy-axloqiy, ijtimoiy-axloqiy munosabatlar mohiyati to'g'risida tizimlangan bilimlarni berish, ularda ma'naviy-axloqiy bilimlarni egallashga bo'lgan ehtiyojni yuzaga keltirish ma'naviy-axloqiy ongini shakllantirish jarayoni bo'lib, u izchil, uzluksiz, tizimli tarzda tashkil etilishi lozim.

Ma'naviy-axloqiy tarbiya o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilgan nazariy ma'naviy-axloqiy bilimlar negizida ijtimoiy faoliyatni tashkil etish borasida ko'nikma va malakalarni hosil qilish, ijobiy mazmundagi ma'naviy-axloqiy sifatlarni qaror toptirish va ma'naviy madaniyatni shakllantirishga yo'naltirilgan murakkab dinamik jarayon hisoblanadi.

O'quvchi xulqi, hatti-harakatlarida ma'naviy madaniyatlikning asosiy mezonlari: insonparvarlik, mehnatsevarlik, milliy g'urur, vatanparvarlik, mehr-muruvvat, iymon, ijodkorlik, faollik, tashabbuskorlik, o'z-o'zini nazorat qilish va o'z-o'zini baholashni talab etadi. Bu talab o'quvchining Vatan, ota-ona, do'stlari, jamoa oldidagi burchiga, vazifalariga, ta'lim-tarbiya jarayonida namoyon bo'ladigan faollik, ijodkorlik xususiyatlariga munosabati orqali amalga oshiriladi.

Buning uchun eng avvalo, inson fazilatlarining o'zaro munosabatlarini va o'rnini aniqlab olmog'i lozim. Insonning ma'naviyati uning odobi, xulqi, madaniyatida tashkil topadi.

Ma'naviyat esa aqliy, axloqiy, huquqiy, iqtisodiy va siyosiy bilimlar zamirida shakllanadi. Mazkur bilimlar o'z navbatida inson ijobiy sifatlarining kamol topib, boyib borishiga olib keladi (1.1-rasmga qarang).



1.1-rasm. Ma'naviyat tushunchasi

O'zbek xalqining klassik adabiyoti noyob asarlari hisoblangan "Devonu lug'atit turk", "Qobusnoma", "Qutadg'u bilig", "Tib qonunlari", "Xamsa", "Maxbub ul-qulub", "Nodir voqealar", "Navro'znoma", "Temurnoma", "Boburnoma", "Futuvvatnomai Sultoniy yoxud javonmardlik" va shu kabi tarixiy asarlar millatning ma'naviyatini yuksaltirish, shuningdek ma'naviyatning asosini tashkil etadigan aqliy, axloqiy, mehnat, huquqiy tarbiya shakllari bilan birgalikda jismoniy tarbiya orqali komil insonni voyaga yetkazish yo'nalishida ilmiy-nazariy asosni tashkil etib, muhim ahamiyat kasb etadi.

Milliy qadriyatlarimizda ma'naviyatning asosiy negizi sifatida bilim va bilimdonlik juda ulug'lanadi. Bilim va zakovatning qadr-qimmati, jamiyat taraqqiyoti, shaxsning madaniy-ma'naviy, axloqiy va jismoniy kamoloti uchun ahamiyati haqida qanchadan-qancha kitoblar bitilganini, rivoyatlar aytilganini, maqollar to'qilganini hammamiz juda yaxshi bilamiz. Bilim eng katta boylik ekanligi, dunyoda undan qadrliroq narsa yo'qligi to'g'risida qadimgi hind xalqining "Kalila va Dimna", Nizomulmulkning "Siyosatnoma", Nosir Xisravning "Saodatnoma", "Ro'shnoma", Yusuf Xos Hojibning "Qutadg'u bilig", Ahmad Yugnakiyning "Hibatul haqoyiq", Ahmad Yassaviyning "Devoni hikmat", Alisher Navoiyning "Xamsa" kabi mashhur asarlarida bir-biridan muhim, bir-biridan sermazmun fikrlar bayon etilgan.

Bizning madaniyatimiz va tariximizda insonni ilm asoslarini bilib olishga da'vat etmagan, bilimning xosiyati haqida kuyib-yonib so'zlamagan va jismoniy barkamollikka undamagan na bironta shoir va yozuvchi, bironta olim bo'lmagan, desak mubolag'a bo'lmaydi. Buning uchun loaqal Muhammad ibn Muso al-Xorazmiyning, Abu Nasr Forobiyning, Ahmad Farg'oniy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sinoning muborak nomlarini eslashning o'zi kifoya qiladi. Ularning qalamlariga mansub bo'lgan asarning har biri insoniyat uchun mislsiz boylik, bitmas-tuganmas xazinalar konidir.

O'zlarining aql-idroklari, tafakkur quvvati, zehn-zakovati, buyuk kashfiyotlari, ilm-fani bilan dunyoni hozirgacha ham lol qoldirib kelayotgan buyuk mutafakkirlari, fuzaloyu ulamolari benihoya ko'pligi bilan o'zbek xalqi har qancha faxrlansa, iftixor qilsa, boshini baland ko'tarib g'ururlanib yursa arziydi!! O'zbeklar nasl-nasabi, o'tmishi nihoyatda ulug' va baquvvat, ildizi juda chuqur, qadimiy xalqlardan biridir. Biz tarix maydonida kuni kecha paydo bo'lgan xalq emasmiz.

Ilm-fanga o'chlik, ma'rifatga tomon talpinish, madaniyatga tashnalik, odob-axloq qoidalarini chuqur o'zlashtirib hayotga tatbiq etishga intilish, kitob mutolaasini hech qachon kanda qilmaslik, zehni o'tkirlab, fikrini boyitib, tafakkur quvvatini oshirishga doimo shay turish-bularning hammasi o'zbek xalqiga avlod-ajdodlaridan o'tib kelayotgan buyuk an'ana, ajoyib meros bo'lib, bular uning qon-qoniga chuqur singib ketgan.

Eramizdan oldin taxminan 484(480)-431(425) yillarda yashagan yunon tarixchisi Gerodotning "Tarix" kitobida qadimgi forslar, saklar, massagetlarning ta'lim-tarbiya tarziga oid muhim ma'lumotlar berilgan. "Forslarning eng sharaflaydigan narsasi jasurlikdir", - deydi olim. Shunga ko'ra ular ko'proq o'g'il bolalardan faxrlanganlar. Podshoh ham kimning o'g'li ko'p bo'lsa, unga har yili sovg'a-salomlar yuborgan. Bundan tashqari bolalarning yoshiga ham e'tibor berishgan. O'g'il bolalarni besh yoshdan yigirma yoshigacha faqat uch narsaga: otda yurish, kamondan otish, to'g'ri so'zlikka o'rgatilgan. Bolani besh yoshgacha otasiga ko'rsatmaganlar, u ayollar tarbiyasida bo'lgan. Mabodo o'g'il bola vafot etsa, otasining qayg'urmasligi uchun shunday qilganlar.

O'g'illar hech qachon ota-onasiga nisbatan hurmatsizlik qilmaganlar. Ular bunday holatni faqat nikohsiz tug'ilgan yoki tashlandiq bolalardangina kutish mumkin, deb hisoblaganlar.

Bundan tashqari, Gerodot forslar uchun yolgʻonchilik va qarzdor boʻlish sharmandalik hisoblangan, deydi. Ular daryolarni muqaddas sanaganlar. Shu bois daryo suviga tupurmaganlar, hatto qoʻl yuvmaganlar.

Gerodotning ushbu maʼlumotlaridan koʻrinib turibdiki, bizning ajdodlarimiz oʻgʻil farzandlarini jasoratli, oʻz Vatanining haqiqiy himoyachisi, kuchli va botir inson etib tarbiyalashga katta eʼtibor berganlar. Yigitlar va erkaklargina emas, hatto ayollarning ham jasorat koʻrsatganlari borasidagi fikrlar yunon faylasuflari tomonidan yozib qoldirilgan. Masalan, Plutarx fors ayollari haqida gapirib, shunday voqeani keltiradi: podshoh Kir forslarni shoh Astiag boshliq midiyaliklarga qarshi kurashga otlantirganda, ular jangda magʻlub boʻladilar. Fors jangchilari shaharga qarab qocha boshlaydilar. Dushman ularni quvib, shaharga bostirib kirishiga yaqin qolganda, darvozadan ularga qarshi ayollar chiqib keladilar va yoqavayron holda shovqin koʻtaradilar: “Ey, noinsof bandalar, qayoqqa qochmoqchisizlar? Endi siz dunyoga kelgan joyingizga qaytib yashirina olmaysizlar-ku!” Forslar ayollarning bu hattiharakatiga dosh bera olmay, qaytib jangga tashlanadilar va dushmani orqaga chekinishga majbur etadilar.

Bu voqeaga xotira sifatida Kir shunday qonun tahsis etadi: “Bu shaharga qaysi shoh qadam qoʻysa, har bir ayolga bittadan oltin sovgʻa qilsin”.

Yuqoridagi misollardan koʻrinib turibdiki, mavjud holatlar hamda shartsharoitning oʻzi yoshlarga otda yurish, kamondan otish borasidagi bilimlarni oʻrgatish, shuningdek, ularda jasurlik, toʻgʻrilik va botirlik xislatlarini tarbiyalash lozimligini taqozo etgan. Shu bois qadimgi ajdodlarimiz bolalarni oʻz xalqining erki va yurt mustaqilligining himoyachilari etib tarbiyalaganlar.

Plutarxning yana bir oʻrinda qayd etishicha, Aleksandr Makedonskiy yerli xalqlarga yaqinlashish maqsadida makedoniyaliklar bilan mahalliy xalqlarning urfodatlarini oʻzaro uygʻunlashtirishga harakat qilgan. Shu maqsadda u oʻttiz ming bolani ajratib olib, yunon tili va makedoniyaliklarga xos boʻlgan harbiy sanʼat sirlarini oʻrgatishga buyruq bergan. Ana shu maqsadni amalga oshirishga juda koʻp murabbiylar tayinlangan. Yunon alifbosining keyinchalik bu yurtda qabul qilinishi oʻsha davrda koʻplab maktablar ochilgani hamda unda yerli aholi farzandlari ham oʻqitilganidan dalolat beradi.

XII asrning isteʼdodli shoiri va donishmand murabbiysi Ahmad Yugnakiyning “Hibbatul haqoyiq” (“Haqiqatlar armugʻoni”) asarida ilmi bilan ilmsizni, olim bilan johilni qiyoslab bayon etgan quyidagi fikri bunga misol boʻladi: “Bilim toʻgʻrisida soʻzlamodaman, soʻzimni yaxshi tingla, bilimdon kishilarga oʻzingni bogʻla. Bilim bilan baxt-saodat yoʻllari oʻrganiladi, bilim egallab, saodat yoʻlini top. Bilimli kishi qimmatli oltindir. Johil, bilimsiz kishilar qimmatsiz oltindir. Johil, bilimsiz kishilar arzimas aqcha kabi”dir. Bilimli bilan bilimsiz qachon teng boʻladi? Bilimli er, ayol (mard)dir, bilimsiz er, ayol (zaif)dir. Suyakka ilik, er kishiga ilm kerak. Erning koʻrki aql, suyakning koʻrki ilikdir. Bilimsiz iliksiz suyakdek boʻsh-quruqdir, iliksiz suyakka esa qoʻl uzatmaydilar. Er kishi bilim oʻrganib, bilguvchi boʻlib qoladi, bilimsiz tiriklikda koʻrguliklar ichida qoladi. Bilimli er oʻlsa ham oʻlikdir”. Ahmad Yugnakiyning bu mulohazalari, hozirgi davrimiz uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Ilmu maʼrifatning insonning qadr-qimmatini va izzat-eʼtiborini oshirishdagi ahamiyati Kaykovusning “Qobusnoma”sida, Yusuf Xos Xojibning “Kutadgʻu biligʻ”

(“Baxt keltiruvchi bilimlar”) nomli asarlarida ham o‘zining chuqur ifodasini topganligini qayd qilib o‘tish maqsadga muvofiqdir.

Insonni kamtar, sermulozamat, vazmin, og‘ir-bosiq qilib ko‘rsatadigan fazilat va xislatlar kishining bilimidan kelib chiqadi. Buni bizning ajdodlarimiz orasida o‘tgan ulug‘ va dono kishilar, shoir va faylasuflar ham ko‘p ta‘kidlab o‘tganlar.

Ana shu yerda ulug‘ bobomiz Alisher Navoiyning “Mahbubul-qulub” asaridagi kamtarlik-tavoze’ haqidagi fikrlarini keltirib o‘tish joizdir: “Tavoze’-do‘stlik gulshanida toza gullar ochadi va chamandan oshnolik va ulfatchilik bazmiga xilma-xil gullar sochadi. Tavoze’-takabbur muxolifga muloyimlik va kamchilik yo‘lini ko‘rsatadi.

Odobli inson barcha odamlarning yaxshisidir va barcha xalqlar uchun yoqimlidir. U mansabdor kishilardan go‘zalroq va badavlat odamlardan hurmatliroqdir. Odobli odam o‘z tengdoshlari orasida ham tahsinga loyiq. Hech qanday ehson bermay kattadan-kichik, hammani shod qiladi. Hech qanday hadya qilmay, kishilarning g‘amini tarqatadi. Tavoze’ va odob egallariga hamma ta‘zim qiladi va hurmat bildiradi”.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. 29 may 1999 yil.

2. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun. 2015yil 4 sentabr.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli Farmoni.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2017 yil 3 iyunda PQ-3031-sonli Qarori.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabr, PQ-4877-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvar PF-5924 sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Farmoni.

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabr PF-6099 sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni.

8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 mart, 122-sonli “Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori.

9. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 7 avgust, 468-sonli “2025 yilda O‘zbekistonda yoshlar o‘rtasidagi IV yozgi Osiyo o‘yinlarini o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

10. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 19 noyabr, 735-sonli “Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” Qarori.

II. Monografiya, ilmiy maqola, patent, ilmiy to'plamlar:

11. Бауэр О.П. “Организация и методика проведения подвижных игр” “Подвижные игры: организация и методика проведения”. – М., 2004г, 9-28стр.
12. Былеева Л.В. “Подвижные игры. Практический материал”. Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002г., 279 стр.
13. **Былеева Л.В.** “Подвижные игры: Практический материал”. Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005г., 277 стр.
14. Жуков М.Н. “Подвижные игры”. Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004г., 160 стр.
15. Курбанова М.А. “Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки”. Автореф. дис.... канд. пед. наук. – Т., 2006г., 23 стр.
16. Луткова Н.В., Мишина Л.Н. “Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания”. Учебно-методическое пособие / – СПб.: СПбГАФК, 2003г., 83 стр.
17. Мамытов А., Наралиев А.М. “Подвижные и национальные игры”. Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. – Бишкек, 1998г., 8стр.
18. Nasriddinov F.N., Qosimov A.Sh. “O‘zbek xalq milliy o‘yinlari”. 1 to‘plam. -Т., 1993у., 27bet.