

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР
СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**WOMEN'S SPORT AT THE PRESENT STAGE:
PROBLEMS AND PROSPECTS**

**Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари
2020 йил 6 май**

Бухоро - 2020

75.5(5Ў)

A 79

Ҳозирги тараккиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари (2020 йил 6 май, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, М.Ж.Абдуллаев ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durдона nashriyoti, 2020. - 556 б.

КБК 75.5(5Ў)

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

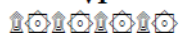
- 1 О.Х.Хамидов БухДУ ректори, раис
- 2 О.С.Қаххоров БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини
- 3 Ў.У.Рашидов БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо
- 4 Б.Б.Маъмуров Жисмоний маданият факультети декани, аъзо
- 5 Р.С.Шукуров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудир, аъзо
- 6 А.К.Ибрагимов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудир, аъзо
- 7 Х.А.Ботиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо
- 8 Р.Х.Кадиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., аъзо
- 9 Я.З.Файзиев Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо
- 10 А.Э.Сатторов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, PhD, аъзо
- 11 Х.Н.Хақимов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, PhD, аъзо

“Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 7 февралдаги 56-Ф-сон фармойишига асосан, 2020 йил 6 май кун “Ҳозирги тараккиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар” мавзусида Халқаро онлайн илмий-амалий анжуман ўтказилди. Мазкур илмий-амалий анжуман Жаҳонда ва Ўзбекистонда хотин-қизларни жисмоний маданият ва спорт машғулотларига жалб қилиш, ҳаракат фаолликларини оптималлаштириш бўйича илғор педагогик тажрибаларни умумлаштириш ҳамда спорт соҳасида иқтидорли қизларни саралаб олиш, мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масалаларига бағишланган ўзбекистонлик ва хорижий мамлакатлар олимлари, жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар, тренерлар, жисмоний маданият ва спорт давлат бошқаруви органлари раҳбарлари ва мутахассислари, спорт ва жамоат ташкилотлари вакиллари, олий таълим муассасалари профессор-ўқитувчилари, докторантлари, аспирантлари, магистрантлари ва талабаларининг илмий мақолалар ва тезислари, илмий ва илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпламда ўз аксини топган.

ISBN 978-9943-4900-8-6

ПЕДАГОГИК СОҶА ТАЛАБАЛАРИНИНГ ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ФАОЛИЯТИГА ИЖОБИЙ МУНОСАБАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МОДЕЛИ	
Кадров Р.Х.	321
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	
Ибрагимов Б.Б.	324
OLIY TA'LIM TIZIMIDA FANLARNI O'QITISHDA MODULLI TECHNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING NAZARU ASOSLARI	
Farmonova M.	326
ЎзДЖТСУда АХБОРОТ ТИЗИМЛАРИ ВА ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ЖОРИЙ ЭТИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ	
Мусаев Б.	329
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИНГ ИСТИҚБОЛЛАРИ	
Ботиров О.	330
ОЛИЙ ТАЪЛИМДА ЎҚУВ ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА АХБОРОТ - КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ.	
Рўзиев Ф., Боймуродова Г.	332
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	
Мусаев Б., Мамадалиев К.	333

VI



ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ТАРИХИ ВА ЗАМОНАВИЙ ҲОЛАТИ

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

THE HISTORY OF DEVELOPMENT AND THE CURRENT STATE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЗБЕКИСТАНЕ: МЕСТО И РОЛЬ ЖЕНЩИН	
Асатова Г.Р.	337
ОСОБЕННОСТИ ЭТАПОВ ЭВОЛЮЦИИ ТРИАТЛОНА ОТ «ГОНОК НАХОДЧИВЫХ» ДО ОЛИМПЕЙСКОГО ВИДА СПОРТА	
Ниязова Р.Р., Хасанова Г.М., Кун Е.Ю.	339
ВЕЛИКИЕ УЧЕНЫЕ И МЫСЛИТЕЛИ ВОСТОКА О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.	
Турдыев У.К.	342
ЎЙИНЛАРИНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШ ТАРИХИ ВА УНИНГ ЖАМИЯТДАГИ ЎРНИ.	
Икрамов А.А.	344
ЗИЁРАТ ТУРИЗМИНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	
Қурбонова М.Б., Бобожонов Ш.У.	347
РУС ОЛИМПЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР БОРАСИДА ОЛИБ БОРГАН ИЗЛАНИШЛАРИ	
Икрамов А.А.	348
ABU ALI IBN SINONING TA'LIM-TARBIYA VA JISMONIY TARBIYA MASALASI TO'G'RISIDAGI G'UYALARI	
Kurbanov J.I.	351

ABU ALI IBN SINONING TA'LIM-TARBIYA VA JISMONIY TARBIYA MASALASI TO'G'RISIDAGI G'OYALARI

Kurbanov J.I., o'qituvchi,

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Annotatsiya: Ibn Sino kishi organizmini chiniqtirishda tabiatning tabiiy kuchlaridan: havo, suv, quyoshdan jismoniy mashg'ulotlar bilan qo'shib olib borish va foydalanishga katta e'tibor beragan.

Kalit so'zlar: Faylasuf, uqalash, buyuk, sharq, O'rta Osiyo, hammon, jismoniy mashq.

Dolzarbligi. O'zbek zamini buyuk zotlarni dunyoga bergan. Imom al-Buxoriy, Termiziy, Al-Farg'oniy, Axmad Yassaviy, Baxovuddin Naqshbandiy, Amir Temur, Alisher Navoiy, Bobur, Al-Xorazmiy, Jaloliddin Manguberdi kabi dong'i dunyoga taralgan allomalari va sarkardalari bilan sharaflanib, ulug'langan yurtidir. Jahon madaniyati, ilmi va taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shgan ana shunday ulug' insonlardan biri sifatida buyuk faylasuf olim Abu Ali ibn Sino ham doimo faxr bilan tilga olinadi. Uning bebaho ilmiy merosi chuqur o'rganilib, doimo ardoqlanib kelinmoqda.

Bizning qadimiy va go'zal diyorumiz nafaqat Sharq, balki jahon sivilizatsiyasi beshiklaridan biri bo'lganini halqaro jamoatchilik tan olmoqda va e'tirof etmoqda. Bu tabaruk zamindan ne-ne buyuk zotlar, olimu ulamolalar, siyosatchi va sarkardalar yetishib chiqqani, umumbashariy sivilizatsiya va madaniyatning uzviy qismiga aylanib ketgan dunyoviy va diniy ilmlarning, ayniqsa, islom dini bilan bog'liq bilimlarning tarixan eng yuqori bosqichga ko'tarilishida ona-yurtimizda kamol topgan allomalarning xizmatlari beqiyos ekani bizga ulkan g'urur va iftixor bag'ishlaydi.

Abu Ali Ibn Sinoning ta'lim-tarbiya to'g'risidagi g'oyalari jismoniy tarbiya masalasi g'oyat muhim o'rin tutadi.

Tadqiqot maqsadi. Xalq og'zaki ijodida va buyuk mutafakkir, shoirlar, asarida jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullangan kishilarning kuchli, qo'rqqmas, botir, sog'lom bo'lishlari har qanday dushmani yenga bilishlari to'g'risida juda ko'p ma'lumotlar bor. Lekin O'rta Osiyoda X asrgacha jismoniy mashg'ulotning kishi organizmiga ta'siri to'g'risida ma'lum bir ta'limot bo'lmagan edi. Kishi organizmini chiniqtirishda jismoniy mashg'ulotning roli katta ekanligini tabiiy-ilmiy tomondan Ibn Sino asoslab berdi. U muntazam kurashda jismoniy mashq qilib turish, boshqa ritmilarga (ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish) qat'iy rioya qilish sog'likni saqlashda eng muhim va asosiy shartlardan biridir, deb biladi.

Tadqiqot metodlari. Ibn Sino kishining anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda "Jismoniy mashq kishini ketma-ket chuqur nafas olishiga majbur qiladigan ixtiyoriy harakatdir", - deb jismoniy mashg'ulotga tarif beradi.

Shuning uchun ham Ibn Sino jismoniy mashq bilan mustaqil shug'ullanadigan kishining organizmi juda mustahkam bo'lib, har qanday kasalliklarni yengib o'tishga qodir bo'lishini isbot qilishga harakat qiladi. Uning "Normal sur'atda va o'z vaqtida jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan tufayli kelgan kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi", - deyish diqqatga sazovordir. Ibn Sino jismoniy mashq bilan shug'ullanib yurgan kishi birdaniga ritmini buzsa, salomatligiga zarar keltiradi, bunda "Kishi, ko'pincha ingichka og'riq kasalligiga uchraydi" degan fikrni bayon etadi.[1]

Ibn Sino jismoniy mashq bilan muntazam shug'ullanadigan odamning organizmida keraksiz moddalar to'planib qolmasligini, badandagi tabiiy issiqliklarning oshirishini va organizmni yengil, chaqqon bo'lishini isbot qilib beradi.

Ibn Sino o'zining bu asari "Tib qonunlari" ning birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, sihat-salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va odatlarda o'tkazish kerakligini ta'kidlaydi. Ayniqsa, bolalik, o'smirlik, yigitlik va qarilik chog'larida kishi jismoniy mashg'ulotga turlicha munosabatlar bo'lishi kerakligi masalasini ko'tarib chiqishi Ibn Sinoning odam anatomiyasi va fiziologiyasini mukammal bilganidan, kishi organizmining doimo taraqqiy etib borishini ilmiy asosda tushungaligidan dalolat beradi.

Bola organizmining normal o'sishi uchun uni havosi toza, harorati o'rta darajali uyda uxlatishni, uyga o'tkir yorug'lik tushirmaslikni, tinchlik bo'lishini ta'minlashni taklif qiladi. Bolani

yoʻrgaklab yotqizganda, uning barcha organlarining toʻgʻri turishini taʼminlashga eʼtibor berish organizmning, toʻgʻri oʻsishiga, mustahkam va sogʻlom boʻlishga olib keladi. Ibn Sino bolani yotqizganda, uning boshqa aʼzolaridan badan turish kerak, qoʻl-oyoq umurtqa pogʻona va boʻynini qiyshaytirib qoʻymaslik kerak, deb maslahat beradi. Uyuqdan keyin bolaning tetikligini oshirish uchun choʻmltirish organizmni mustahkamlashga katta yordam beradi, deb uqtiradi.

Buyuk mutaffakir, ovqat kishi organizmining doimiy temperaturasini saqlab turishda va barcha organlarning ishl faoliyatini boshqarib borishda birdan-bir manbaidir, deydi. Shuning uchun ham kishi oʻz vaqtida ovqatlanishi lozimligini uqtiradi. Ovqatlanishda ritmi buzilsa, ayniqsa bolalarning ishtahasiga salbiy taʼsir etadi, bu esa bola organizmini kuchsizlantiradi, lanjlik, yalqovlik, uyqusizlik, paydo boʻladi, natijada deydi olim – har xil kasalliklar vujudga kelishi mumkin.

Ibn Sino kishi organizmini chiniqtirishda tabiatning tabiiy kuchlaridan: havo, suv, quyoshdan jismoniy mashgʻulotlar bilan qoʻshib olib borish va foydalanishga katta eʼtibor beradi.

Olimning kishi organizmini chiniqtirishda “Sovuq suvda choʻmilish” va “Hammomda (sauna) choʻmilish” juda ham foydali ekanini eslatib oʻtadi.

Ibn Sinoning hammomda choʻmilishi haqida sportchilarga bergan maslahati ayniqsa diqqatga sazovordir. Uning fikricha “Jismoniy mashgʻulot bilan shugʻullanuvchi kishi, butunlay xordiq chiqarmaguncha hammomga borishga shoshilmasligi” kerak. Ibn Sino sohasidagi bir qancha fikrlarida ilmiy tomondan asoslangan holda eng yaxshi, toza suv isteʼmol qilish kerakligi, uning meʼyori toʻgʻrisida gapiradi. U toza oqadigan daryo suvini yerdagi chirindilar aralashmasdan, toshloqlardan oqadigan suvni toza suv deb biladi. Suvning yaxshi yomonligini bilish uchun ogʻirligi teng boʻlgan ikki parcha lattani yoki ikki boʻlak paxtani olib, ikki xil suvda hoʻllanadi va tarozida tortiladi, qaysi latta parchasi yengil kelsa, oʻsha latta parchasi botirilgan suv toza hisoblanadi. Lekin Ibn Sino suv har qancha toza boʻlmasin, undan har xil yuqumli kasalliklar oʻtishi mumkin, shuning uchun ham suvni qaynatib ichish kerak deydi.

Kishi organizmini chiniqtirishda quyosh nuridan toʻgʻri foydalanish katta ahamiyatga egadir. Ibn Sino bu masalaga katta eʼtibor berib, agar quyosh nuridan toʻgʻri foydalanilsa, organizmda modda almashtirishning yaxshilanishi va natijada organizmning oʻsishi va taraqqiyoti yaxshi boʻlishi, chiniqishi va nihoyat, kishining tetik boʻlishiga sabab boʻladi, organizmda ortiqcha moddalarning toʻplanib qolishidan saqlaydi, bosh ogʻrigʻini yoʻq qiladi va miyani mustahkamlaydi, deb uqtiradi.

Kishi organizmini chiniqtirishda massajning (uqalashning) ahamiyati nihoyatda kattadir. Ibn Sino massajni, bir tomondan, davolash uchun, ikkinchi tomondan, charchashlikka qarshi kurashish shartlaridan biri deb hisoblaydi. Uning fikricha, massaj kuchli va kuchsiz boʻladi. Kuchli massaj qilish organizmni chiniqtirishga yordam beradi, kuchsiz kilinadigan massaj badanni yumshatadi.

Ibn Sino qanday massaj qilish kerakligi masalasiga aniq toʻxtalib, jismoniy mashq boshlanishidan oldin va mashq tugagandan keyin massaj qilish yoʻllarini koʻrsatadi va tiklash massajiga ajratadi.

Ibn Sinoni tavsiya qilishicha, tayyorgarlik massajini jismoniy mashgʻulot boshlamasidan ilgari kilinadi, u barcha muskullarni mashq qilishga tayyorlashi kerak. Massaj qilish yengildan boshlanib, mashq qilish oldidan kuchaytiriladi.

Tiklash massaji jismoniy mashq tugagandan keyin qilinish, uni Ibn Sino “Tinchlatish” massaji deb ham ataydi. Bu massajning maqsadi taranglashib turgan muskullarni boʻshashtirishdan iboratdir.

Tiklash massaji. Ibn Sinoning koʻrsatishicha maʼlum yengil bir surashda olib borilishi keark, agar bu xil massaj kuchli “Qattiq va qoʻpol ravishda olib borilsa, ayniqsa” bolalarda oʻsish toʻxtab qolish mumkin.

Ibn Sino jismoniy tarbiya toʻgʻrisidagi fikrlarda faqat jismoniy mashqqa tarif beribgina qolmasdan, balki uning har xil turmush borligini va ulardan qanday qilib foydalanish kerakligini ham koʻrsatib oʻtadi. Ibn Sino jismoniy mashgʻulotning roli xaqida gapirar ekan, uning kishi organizmi uchun foydali ekanligini taʼkidlaydi va jismoniy mashgʻulotga odamning shu jarayonida qiladigan harakatlari va maxsus jismoniy mashq harakatlari kiradi, degan fikmi ilgari suradi.

Maxsus jismoniy mashqlari Ibn Sino quyidagicha qiladi: “Kichik yoki katta; juda tez yoki sekin, mashqlar bo‘ladi.”

Tez harakatlarga: tortishish, musht bilan tortishish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik va nayzabozlik, otda yurish, yuqoridagi bir narsaga irg‘ib osilish, bir oyoqlab sakrash, ikki qo‘lni silkitish, arqonda yurish, oyoq uchlarida turib, qo‘llarni oldga va orqaga cho‘zish va tez harakat qilishlarni kiritadi.

Juda muloyim va yengil mashqlarga: arg‘imchoklarda uchish, qayiq yoki kemalarda sayr qilishni kiritadi. Kuchli mashqlarga esa, tosh ko‘tarish, otga va tuyaga minish, aravalarda yurishni kiritadi.

O‘rta Osiyo xalqlari orasida, boshqa ko‘pgina xalqlardagi kabi qadim zamonlardan buyon kurash keng tarqalib kelgan. Kurash kishi organizmini chiniqtirishda juda katta rol o‘ynaydi. Ibn Sino shuning uchun ham sportning bu turiga juda katta ahamiyat berib, uning har xil turlarini yozib qoldirgan. Masalan: kurashning bir turini Ibn Sino quyidagicha tasvirlaydi:

“Kurashayotgan kishining biri raqibining o‘ng qo‘li tagidan o‘ng qo‘lini, chap qo‘li tagidan chap qo‘lini o‘tkazib, uni quchoqlaydi. Keyinchalik raqibini o‘ziga tortadi va uni o‘ng yoki chap tomonidan tovlay boshlaydi. Shu kishi yoki bukiladi yo kaddini rostlaydi.”

Ibn Sino kurashning yanada boshqa ko‘pgina xillarini ko‘rsatadiki, bo‘lar uning xalq orasida mavjud bo‘lgan kurash shakllarini unumlashtirib xalqlar orasida tashviqot va targ‘ibot qilgan. Ibn Sino ko‘rsatgan kurash usullari O‘rta Osiyo xalqlari orasida hozirgacha saqlanib kelmokda va ular klassik kurash turi bilan xalq orasida e‘tiborga sazovordir.

Ibn Sino kishi organizmidagi har bir organ o‘ziga xos xususiyatga ega, shuning uchun ham har bir organni chiniqtirishda alohida mashqlar va undan foydalanish zarur, deb ko‘rsatadi. Jumladan, ko‘krak qafasi muskullarni va nafas olish organlarini chiniqtirish uchun past, goxo baland tovush chiqarish zarur, buning bilan faqat ko‘krak qafasi va nafas organlarigina emas, balki og‘iz, til ham harakatga keladi, ular ham mashq qildirilishi natijasida taraqqiy etib boradi. Bundan tashqari, nafas olish va nafas chiqarish bilan kishining barcha organlari mashq qiladi, qon tomirlari kengayadi.

O‘rta asr sharoitida bu buyuk mutaffikning jismoniy tarbiya sohasidagi fikrlarini tabiiy-ilmiy tomondan asoslab berishi o‘sha davrga nisbatan juda katta progressiv ahamiyatga egadir. Lekin o‘sha davrda Ibn Sinoning jismoniy tarbiya to‘g‘risidagi fikrini oddiy xalq ommasi o‘zining hayotida qo‘llay olmagan.

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya to‘g‘risidagi ko‘pgina fikrlari hozirgi davrda ham o‘z kuchini yo‘qotgan emas. Ota-onalar, tarbiyachilar va pedagoglar bulardan tanqidiy ravishda o‘z amaliyot faoliyatlarida foydalanishlari mumkin. Buning uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. [2]

Abu Ali Ibn Sino xaqida Hindistonning buyuk davlat arbobi javoxirlar Neru o‘zining “Hindistonning ochilishi” degan asarida O‘rta Osiyo olimlari, mutaffiklarini tilga olar ekan, fan taraqqiyotiga o‘zining salmoqli hissasini qo‘shgan Ibn Sino nomini alohida ta’kidlab: “Ulardan eng mashhuri doktorlar, podshohi” degan nomni olgan Buxorolik Ibn Sino (Avitsena) dir degan edi.

Xulosa. Ibn Sino merosini o‘rganish bizning qarzimiz. Toki uning merosini o‘rganib, bugungi kunda ham foydali bo‘lgan jihatlarni olmas ekanmiz, yoshlarga “Ibn Sinodek alloma avlodimiz”, deb faxr tuyg‘usini singdirishimizdan naf bo‘lmasa kerak. Al-Xorazmiy algoritmlaridan G‘arb olami uyali aloqa vositalarini yaratib, inqilob qildi. Xitoy qadimdan meros qolgan igna bilan davolash usulini butun dunyoga targ‘ib qilmoqda. Hindiston qadimiy xalq tabobatini zamonga moslab, dunyoda dori sanoati bo‘yicha etakchi bo‘ldi. Biz esa dunyoga mashhur Ibn Sino avlodlarimiz, degan quruq gapdan nariga o‘toldikmi?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. “O‘qituvchi” 1993 y. 34 b.
2. Xo‘jaev P. Meliev P.Yunusova D.S. Jismoniy tarbiya tarixi T. Moliya 2011 y 130 – 138 betlar.