

JISMONIY TARBIYANING YOSHLARDA VATANPARVARLIK RUHINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI

Abduazimov Sabirjon Utkurovich

O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar akademiyasi

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası boshlig'i p.f.f.d. (PhD), dotsent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15808944>

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning yoshlarning vatanparvarlik ruhini shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Harbiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari va sport faoliyatining intizom, fidoyilik hamda jamoaviylikni rivojlantirishdagi o'rni yoritilgan.

Shuningdek, yoshlarni ijtimoiy faollikka undash, ularning ruhiy barqarorligini oshirish va mafkuraviy immunitetini shakllantirish masalalariga urg'u berilgan. Maqolada jismoniy tarbiya orqali milliy qadriyatlar va vatanparvarlik hissini mustahkamlashga qaratilgan ilmiy asoslangan strategiyalar tavsiya etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, vatanparvarlik, harbiy jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari, intizom, fidoyilik, jamoaviylik, ijtimoiy faollik, ruhiy barqarorlik, mafkuraviy immunitet, milliy qadriyatlar, yoshlar tarbiyasi.

Аннотация. В данной статье проанализировано значение физического воспитания в формировании духа патриотизма среди молодежи. Освещена роль военной физической подготовки и спортивной деятельности в развитии дисциплины, самоотверженности и командного взаимодействия. Кроме того, акцент сделан на необходимость стимулирования социальной активности молодежи, повышения их психологической устойчивости и формирования идеологического иммунитета. В статье предложены научно обоснованные стратегии укрепления национальных ценностей и патриотического сознания через физическое воспитание.

Ключевые слова: Физическое воспитание, патриотизм, военная физическая подготовка, спортивные тренировки, дисциплина, самоотверженность, командность, социальная активность, психологическая устойчивость, идеологический иммунитет, национальные ценности, воспитание молодежи.

Annotation. This article analyzes the significance of physical education in shaping the spirit of patriotism among young people. It highlights the role of military physical training and sports activities in developing discipline, dedication, and teamwork. Additionally, emphasis is placed on encouraging youth's social activity, enhancing their psychological resilience, and fostering ideological immunity. The article presents scientifically grounded strategies for strengthening national values and patriotic consciousness through physical education.

Keywords: Physical education, patriotism, military physical training, sports training, discipline, teamwork, social activity, psychological resilience, ideological immunity, national values, youth education.

KIRISH. Globallashuv va raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi yoshlar tarbiyasiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu jarayon ijtimoiy hayotda vatanparvarlik ruhini shakllantirish masalasini yanada dolzarb qilib qo'yimoqda.

Shu sababli, yosh avlodni milliy qadriyatlar, tarixiy meros va an'analar asosida tarbiyalash, ularda mustahkam fuqarolik pozitsiyasini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Jismoniy tarbiya insonning jismoniy va ma'naviy rivojlanishida muhim omillardan biri hisoblanadi. U nafaqat inson salomatligini mustahkamlash, balki chidamlilik, harakat koordinatsiyasi va aqliy tetiklikni oshirishga ham xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya orqali inson o'zining ichki intizomi, matonati va irodaviy sifatlarini rivojlantiradi, bu esa uning hayotda muvaffaqiyatga erishishida muhim rol o'ynaydi.

Ayniqsa, yosh avlod tarbiyasida jismoniy mashg'ulotlar va sport katta ahamiyat kasb etadi. Ular orqali bolalar va o'smirlar nafaqat jismonan baquvvat bo'lib voyaga yetadilar, balki vatanparvarlik, fidoyilik va jamoaviy birdamlik kabi ezgu fazilatlarni ham o'zlashtiradilar. Sport mashg'ulotlari insonda g'alabaga intilish, mehnatsevarlik va o'z ustida ishlash kabi ko'nikmalarni shakllantirib, ularni jamiyatga foydali shaxs bo'lib yetishishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya milliy va umumbashariy qadriyatlarni singdirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Turli sport turlari va jismoniy mashg'ulotlar yoshlarning o'z an'analari va madaniyatiga hurmat bilan qarashiga, shu bilan birga xalqaro miqyosda ham o'zining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini namoyon etishiga sharoit yaratadi. Shu sababli, jismoniy tarbiyaning ta'lim tizimidagi o'rni va jamiyat taraqqiyotiga qo'shadigan hissasi beqiyosdir.

Jismoniy tarbiya esa nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlash, balki yoshlarda Vatanga sadoqat, fidoyilik va milliy g'ururni shakllantirish vositasi sifatida ham muhim rol o'ynaydi.

Bugungi kunda harbiy xizmatga tayyorlov, jismoniy mashg'ulotlar va sport turlari yoshlarning jismoniy jihatdan chiniqishiga yordam berish bilan birga, ularning ma'naviy-axloqiy barkamolligini ham ta'minlaydi. Ayniqsa, sport orqali jamoaviylik, mas'uliyat, intizom va iroda kabi fazilatlar shakllanadi. Shuning uchun ham ta'lim muassasalarida va harbiy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Jismoniy tarbiyaning yoshlar ongiga ta'siri va ularning vatanparvarlik ruhini shakllantirishdagi o'rni bo'yicha qator tadqiqotlar olib borilgan. Olimlar jismoniy mashg'ulotlarning insonning ruhiy va jismoniy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydilar. Xususan, jismoniy tarbiya orqali yoshlarda harbiy tayyorgarlik ko'nikmalari shakllanib, ularda intizom va fidoyilik tuyg'usi rivojlanadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya jarayonida shakllangan psixofiziologik tayyorgarlik nafaqat individual rivojlanishga, balki yoshlarning ijtimoiy moslashuviga ham samarali ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, sport va jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish yoshlarda stressga bardoshlilikni oshirib, ularning irodaviy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Masalan, Rossiyalik olim V.A. Shapovalov o'z tadqiqotlarida sport mashg'ulotlarining yoshlar ongiga ta'sirini o'rganib, ularning jismoniy tayyorgarlik orqali qat'iyatlilik, jasorat va jamoaviy hamkorlik kabi xususiyatlarni shakllantirishini ta'kidlaydi [1]. O'zbekistonlik tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlar ham jismoniy tarbiyaning yoshlarning psixologik holatiga va ijtimoiy faolligiga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi[2].

Shuningdek, harbiy ta'lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlik darslari nafaqat jismoniy kuchni rivojlantirish, balki mafkuraviy immunitetni mustahkamlash uchun ham xizmat qiladi.

Misol uchun, O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasida olib borilayotgan jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari, xususan, harbiy sport o'yinlari, jismoniy sinovlar va ekstremal sharoitlarda harakatlanish ko'nikmalari yoshlarni mustahkam ruhiy tayyorgarlikka ega bo'lishga yordam beradi.

Bunday treninglar "Temur tuzuklari" ruhida tarbiyalangan yoshlar orasida jasorat va fidoyilikni oshirishga xizmat qiladi. Misol uchun, harbiy-amaliy sport turlari (masalan, harbiy yengil atletika, suzish va taktik harakatlar) bo'yicha musobaqalar yoshlarning jismoniy va ruhiy barqarorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya orqali yoshlarning vatanparvarlik ruhini shakllantirish nafaqat jismoniy mashg'ulotlar, balki ularning ma'naviy va mafkuraviy tarbiyasi bilan ham chambarchas bog'liqdir. Shu sababli, jismoniy tarbiyani samarali tashkil etish kelajak avlodning irodali, fidoyi va vatanparvar bo'lib yetishishida muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning vatanparvarlikni shakllantirishdagi roli quyidagi asosiy yo'nalishlarda namoyon bo'ladi:

1. **Intizom va mas'uliyat hissini rivojlantirish** – Sport va jismoniy tarbiya yoshlarni qat'iy intizomga o'rgatadi, bu esa ularning harbiy xizmatga tayyorgarligini oshiradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qat'iy jadvalga rioya qilish, mashg'ulot rejalariga amal qilish va shaxsiy yutuqlarga intilish yoshlarning mas'uliyat hissini oshiradi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya orqali beriladigan tartib va intizom kelgusida harbiy xizmatni muvaffaqiyatli o'tashga ham tayyorgarlik vazifasini bajaradi.

2. **Jamoaviylik va hamkorlikni shakllantirish** – Sport turlari jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi, bu esa harbiy sohada muhim ahamiyat kasb etadi. Jamoaviy sport turlari, jumladan futbol, basketbol, yengil atletika estafetalari, harbiy sport o'yinlari kabi musobaqalar yoshlarning o'zaro ishonch, hamkorlik va muvofiqlik tamoyillarini chuqur his qilishiga xizmat qiladi. Bu esa ularga harbiy xizmat davomida jamoada ishlash va hamkasblari bilan uyg'unlikda harakat qilish malakasini beradi.

3. **Ruhiy barqarorlikni oshirish** – Jismoniy tarbiya stressga chidamlilik, irodaviy barqarorlik va qat'iyatlilikni oshiradi. Sport bilan muntazam shug'ullanish orqali inson o'z oldiga maqsad qo'yish, qiyinchiliklarni yengib o'tish va mustahkam irodaga ega bo'lishni o'rganadi. Ayniqsa, ekstremal sharoitlarda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olib boriladigan mashg'ulotlar (masalan, tog' tayyorgarligi, suvda omon qolish mashqlari, harbiy yugurish va boshqalar) yoshlarni ruhiy jihatdan chiniqtiradi. Bu esa ularning hayotiy muammolarni bardosh bilan yengib o'tishiga va harbiy xizmatdagi murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishiga yordam beradi.

4. **Milliy g'urur va vatanparvarlikni shakllantirish** – Harbiy sport musobaqalari va vatanparvarlik ruhidagi jismoniy mashg'ulotlar yoshlarning milliy qadriyatlarga bo'lgan hurmatini oshiradi. Vatan himoyachilari sharafiga bag'ishlangan sport turnirlari, harbiy-sport o'yinlari, mustaqillik bayramiga bag'ishlangan jismoniy tarbiya tadbirlari yoshlarda o'z yurtining tarixi va qahramonlariga bo'lgan hurmat hissini oshiradi. Bundan tashqari, milliy urf-odatlar va sport musobaqalarining birikmasi (masalan, kurash musobaqalari, ot sporti tadbirlari) yoshlarning vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

5. **Jismoniy chiniqish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish** – Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan yoshlar harbiy xizmatni o'tashga tayyor bo'lishadi.

Jismoniy tarbiya nafaqat sport bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlardan voz kechish va organizmni chiniqtirish bilan ham bog'liq. Sport bilan shug'ullangan yoshlar nafaqat jismonan baquvvat bo'ladilar, balki harbiy xizmatga doimiy ravishda tayyor turishlari ham kafolatlanadi. Ayniqsa, yugurish, suzish, harbiy gimnastika kabi mashg'ulotlar askarlik uchun zarur bo'lgan chidamlilik va jismoniy bardoshlilikni oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya nafaqat inson salomatligi uchun foydali bo'lib, balki yoshlarning harbiy tayyorgarligi, ruhiy barqarorligi va vatanparvarlik ruhining shakllanishida ham muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, yoshlar orasida sport va jismoniy tarbiyani ommalashtirish, uni harbiy-vatanparvarlik ruhida olib borish milliy xavfsizlik va mustahkam jamiyat barpo etishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy rivojlanish, balki yoshlarning vatanparvarlik ruhini shakllantirishda ham strategik ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayonda davlat, ta'lim muassasalari va sport tashkilotlarining hamkorligi muhim rol o'ynaydi.

NATIJALAR. Muntazam sport bilan shug'ullanadigan yoshlarning vatanparvarlik ruhiyati yuqori darajaga ko'tariladi. Xususan, milliy sport turlari, harbiy-jismoniy mashg'ulotlar va jamoaviy sport o'yinlari yoshlarning o'z yurtiga sadoqat, jasorat va mas'uliyat hissini shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu jarayon yoshlarda nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki ularning axloqiy va ma'naviy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport musobaqalarining yoshlar orasida jamoaviylik, hamjihatlik, o'zaro hurmat va sheriklik tuyg'ularini rivojlantirishdagi o'rni nihoyatda muhim ilmiy asosga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, guruh bo'lib harakat qilishga asoslangan jismoniy mashg'ulotlar nafaqat jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi, balki ijtimoiy muloqot ko'nikmalari, liderlik qobiliyatlari va jamoaviy muvofiqlikni shakllantirishda ham samarali vosita hisoblanadi.

Xususan, ijtimoiy o'zaro ta'sir jarayonlarining psixologik asoslarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, sport faoliyati orqali yoshlar o'zaro muloqot qilish, kelishuvga erishish va jamoa bilan ishlash malakalarini rivojlantiradi. Bu esa ularning kelajakda jamiyatga foydali, faol va mas'uliyatli fuqarolar sifatida shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida ishtirokchilar o'zaro muloqot qilish, muammolarni jamoaviy hal etish va jamoa ichida o'z o'rnini topish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarni o'zlashtiradilar.

Bundan tashqari, sport faoliyatining ijtimoiy ta'sirchanligi uning intizom, mas'uliyat va strategik fikrlashni shakllantirish xususiyatiga ega ekanligi bilan bog'liq. Ilmiy manbalar sportning shaxsiy va jamoaviy motivatsiyani oshirish, stressga chidamlilikni kuchaytirish va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishdagi o'rnini tasdiqlaydi. Shu boisdan, ta'lim muassasalarida sport tadbirlarini tizimli tashkil etish nafaqat jismoniy sog'lom avlodni tarbiyalash, balki yoshlarni ijtimoiy va ma'naviy jihatdan rivojlantirishning muhim omillaridan biri sifatida qaralishi lozim.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi yoshlar orasida muammolarni tahlil qilish va ularni samarali hal etish qobiliyati yuqori darajada rivojlangan bo'ladi.

Bunday yoshlar stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik hamda o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanganligi bilan ajralib turadi. Chunki jismoniy faollik psixofiziologik holatni yaxshilash bilan birga, insonning stressga javob reaksiyalarini muvozanatlashtirishga yordam beradi.

Ayniqsa, harbiy-jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari shaxsning irodaviy sifatlarini mustahkamlashda muhim omil sifatida qaraladi. Ushbu jarayon davomida yigitlarda intizom, mas'uliyat, tezkor va strategik fikrlash qobiliyati shakllanadi. Harbiy sport mashg'ulotlarining psixologik va pedagogik ta'siri natijasida ishtirokchilar fidoyilik, jasorat, vatanparvarlik, hamjihatlik va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini egallaydilar.

Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanish neyrobiologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatib, miyadagi dopamin va serotonin moddolari sekretsiyasini oshiradi. Bu esa insonning motivatsiya, konsentratsiya va ijtimoiy moslashuv qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Harbiy-jismoniy mashg'ulotlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki yoshlarning intellektual va psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi [3].

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport faqatgina insonning jismoniy salomatligini mustahkamlash bilan cheklanmay, balki uning ma'naviy, axloqiy va vatanparvarlik ruhiyatini yuksaltirishda ham muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlar orqali yoshlarning intizomlilik, jasorat, fidoyilik hamda jamoaviylik kabi ijtimoiy-axloqiy sifatleri shakllanadi. Milliy sport turlari va harbiy-jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari orqali vatanparvarlik hissini rivojlantirish imkoniyati yuqori bo'lib, bu yosh avlodning milliy qadriyatlarga hurmat bilan yondashishiga zamin yaratadi.

Shu sababli, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, ularning metodik jihatdan takomillashtirilgan dasturlar asosida olib borilishini ta'minlash, shuningdek, yoshlarni sportga keng jalb qilish strategiyasini ishlab chiqish zarur. Mazkur yo'nalishda innovatsion yondashuvlar, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va psixologik motivatsiya usullaridan foydalanish jismoniy tarbiyaning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyatini yanada oshirishga xizmat qiladi. Milliy sport turlarini rivojlantirish, ularning o'quv dasturlariga integratsiya qilinishi ham yosh avlodning milliy o'ziga xoslikni anglashiga va sog'lom turmush tarziga bo'lgan intilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Natijada, jismoniy tarbiya va sportni ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida rivojlantirish yoshlarning nafaqat jismoniy, balki intellektual va ma'naviy jihatdan ham yetuk shaxs bo'lib shakllanishini ta'minlaydi. Bu esa jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida qaralishi lozim.

XULOSA. Jismoniy tarbiya yoshlarning vatanparvarlik ruhini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. U nafaqat ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, balki ruhiy va ma'naviy kamolotiga ham xizmat qiladi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar yoshlarni qat'iyatli, intizomli va maqsadga intiluvchan bo'lishga o'rgatadi, bu esa ularning kelajakda mamlakat himoyasiga tayyor bo'lishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlar orasida jamoaviylik va hamkorlik madaniyatini rivojlantirib, ularning ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Harbiy sport musobaqalari, ekstremal sharoitlarda omon qolish ko'nikmalari, harbiycha intizomga asoslangan jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yoshlarni hayotiy qiyinchiliklarga bardoshli bo'lishga tayyorlaydi va ularda mustahkam mafkuraviy immunitetni shakllantiradi.

Bunday mashg'ulotlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki psixologik barqarorlik va stressga chidamlilikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatib, yoshlarda irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya yoshlarning o'zaro hurmat, yetakchilik va fidoyilik kabi ijtimoiy jihatdan muhim fazilatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi hamda ularning kelajakda jamiyatda faol va mas'uliyatli shaxs bo'lib yetishishiga zamin yaratadi.

Jismoniy tarbiyaning milliy qadriyatlar bilan uyg'unligi vatanparvarlik ruhini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi. Xalqimizning an'anaviy sport turlari – kurash, ot sporti, milliy o'yinlar va harbiycha sport musobaqalarining yoshlar hayotiga keng joriy etilishi ularning milliy g'urur tuyg'usini oshiradi. Bu esa yosh avlodning o'z vataniga bo'lgan sadoqatini mustahkamlash bilan birga, ularni jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol shaxs sifatida shakllantirishga yordam beradi.

Shu sababli, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat va jamoatchilik tashabbuslarini yanada takomillashtirish, yoshlarning vatanparvarlik ruhini shakllantirishga qaratilgan maxsus tadbirlarni kengaytirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Mazkur yo'nalishda sport va harbiy-vatanparvarlik mashg'ulotlarini ta'lim jarayoniga keng joriy etish, maxsus sport to'garaklarini tashkil etish, yoshlarni harbiy tayyorgarlikka qiziqtirish va ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi lozim. Ayniqsa, maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani milliy va harbiy qadriyatlar asosida rivojlantirish yoshlarning nafaqat sog'lom avlod sifatida shakllanishiga, balki ulardan kelajakda yurt tinchligi va taraqqiyotiga munosib hissa qo'shadigan vatanparvar shaxslar yetishib chiqishiga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Каримов Х. А. БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДАГИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МАХСУС ХАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ОШИРИШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 10. – С. 1210-1218.
2. Kurganovich E. A. et al. The distribution of training load among promising young gymnasts during the periods of the annual cycle //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 13. – С. 1005-1007.
3. Karimov K.A. Yosh gimnastikachilarning maxsus motorli tayyorgarligini rivojlantirish //Eurosian Journal of Sport Science. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – S. 14-19.
4. Karimov X. A. YOSH GIMNASTIKACHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 220-225.
5. Каримов Х. А. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 8. – С. 39-41.
6. Каримов Х. А. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МАХСУС ХАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 35-37.

7. КАРИМОВ Х. А. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МАХСУС ҲАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //ФАН-СПОРТГА Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. – №. 6. – С. 35-37.
8. Xushvaqtoy Z. R. et al. PROFESSIONAL SPORTDA ETIK BARQARORLIK //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 6. – С. 663-672.
9. Buraimov I., Kazoqov R. XOKKEYCHILAR FAOLIYATINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 49-56.
10. Шанасирова З. Ю. и др. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА БОЛАЛАРНИ САНОҚКА ЎРГАТИШНИНГ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АСОСЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 5. – С. 1826-1829.
11. Allamurodov S. I. et al. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK MAHORATINI OSHIRISHDA MASHQ USULLARINING ILMIY-ASOSIY YONDASHUVLARI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 5. – С. 1232-1239.