

JISMONIY TARBIYA – SOG‘LOM HAYOT TARZI SARI QADAM

Vaxobov Dalatxon Eldorovich

O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi
Jangovar tayyorgarlik Bosh boshqarmasi
Jismoniy tayyorgarlik va sport katta inspektori

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15808715>

Annotatsiya. Mazkur maqola jismoniy tarbiyaning ahamiyati va uning inson salomatligiga ta'siriga bag'ishlangan. Maqolada jismoniy tarbiyaning jamiyat va shaxsiy taraqqiyotdagi roli, uning sog'lom turmush tarziga ta'siri, shuningdek, bolalar va yoshlar uchun ahamiyati tahlil qilingan. Davlat siyosati va jamiyatda jismoniy tarbiyani rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar, ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlar ko'rib chiqilgan. Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va individual sog'liqni saqlashdagi ahamiyati, shuningdek, uning ijtimoiy munosabatlar va jamoaviy faollikka ta'siri ta'riflangan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sog'lom hayot tarzi, jismoniy faollik, sog'liqni saqlash, ijtimoiy taraqqiyot, ruhiy salomatlik, ijtimoiy munosabatlar, jamoaviy faollik, texnologik taraqqiyot va sog'lom turmush tarzi.

Аннотация. Данная статья посвящена важности физического воспитания и его влиянию на здоровье человека. В статье рассматривается роль физического воспитания в общественном и личностном развитии, его влияние на здоровый образ жизни, а также значение для детей и молодежи. Обсуждаются меры государственной политики и мероприятия, направленные на развитие физического воспитания в обществе, научные исследования и практические применения. Кроме того, описана значимость физического воспитания для социального и индивидуального здоровья, а также его влияние на социальные отношения и командную активность.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическая активность, здравоохранение, социальное развитие, психическое здоровье, социальные отношения, командная активность, технологическое развитие и здоровый образ жизни.

Annotation. This article is dedicated to the importance of physical education and its impact on human health. The article examines the role of physical education in societal and personal development, its influence on a healthy lifestyle, as well as its significance for children and youth. It discusses state policies and measures aimed at promoting physical education in society, scientific research, and practical applications. Additionally, the article describes the importance of physical education for social and individual health, as well as its impact on social relations and team activities.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, physical activity, healthcare, social development, mental health, social relations, team activities, technological development and healthy lifestyle.

KIRISH. Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ruhiy holatini yaxshilash, jamiyatda faol fuqaro sifatida ishtirok etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

XXI asrda urbanizasiyaning o'sishi, texnologik taraqqiyot va turmush tarzining o'zgarishi natijasida jismoniy faollik sezilarli darajada kamayib bormoqda.

Bu esa yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik va boshqa turli kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois jismoniy tarbiyaning ahamiyati tobora ortib, uning ijtimoiy va ilmiy jihatdan o'rganilishi dolzarb masalaga aylanmoqda.

Jismoniy tarbiya nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki insonning umumiy faoliyatini oshirish, ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish, mehnat unumdorligini yaxshilash va hayot sifatini oshirishda ham muhim o'rin tutadi. Shuningdek, jismoniy mashqlar inson ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, stress, depressiya va asabiy zo'rqiqlarni kamaytirishga yordam beradi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabat davlat siyosati darajasida ham o'zgarib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi uchun turli davlat dasturlari ishlab chiqilmoqda, sport inshootlari qurilmoqda, jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan tadbirlar o'tkazilmoqda. Ayniqsa, maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha turli tashabbuslar amalga oshirilmoqda.

Jismoniy tarbiyaning ilmiy jihatdan o'rganilishi ham tobora kengayib bormoqda.

Zamonaviy tibbiyot, psixologiya va fiziologiya sohalarida olib borilayotgan tadqiqotlar jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini chuqurroq tushunishga imkon yaratayapti. Masalan, aerobik mashqlar yurak-qon tomir tizimi uchun foydali ekanligi, kuch mashqlari esa suyak to'qimasini mustahkamlashga yordam berishi isbotlangan.

Jismoniy tarbiya faqat shaxsiy foyda uchun emas, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega.

U jamoaviy ruhni shakllantirish, insonlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish, mehnat jamoalarida samarali faoliyat yuritishda muhim o'rin tutadi. Masalan, sport tadbirlari orqali jamoaviy ishlash ko'nikmalari shakllanadi, liderlik sifatlari rivojlanadi va ijtimoiy hamkorlik mustahkamlanadi.

Shu sababli, jismoniy tarbiyani hayot tarziga aylantirish insonning umumiy rivojlanishi va uzoq umr ko'rishiga hissa qo'shadi. Har bir shaxs o'z jismoniy faolligiga e'tibor qaratishi, muntazam sport bilan shug'ullanishi, sog'lom turmush tarzi tamoyillariga rioya qilishi orqali nafaqat o'zining, balki jamiyatning sog'lom rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin.

Jismoniy tarbiya inson organizmining umumiy holatini yaxshilash, immunitetni kuchaytirish va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Uning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Jismoniy salomatlikni mustahkamlash;
- Qon aylanish va nafas olish tizimlarini yaxshilash;
- Muskullarni rivojlantirish va kuchaytirish;
- Psixologik barqarorlik va stressni kamaytirish.

Sog'lom hayot tarzi jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va muvozanatli kun tartibini o'z ichiga oladi. Bu omillar insonning umr davomiyligini oshirish va hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faoliyatga ega bo'lgan insonlar yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va boshqa surunkali xastaliklardan kamroq aziyat chekishadi.

Jismoniy tarbiya yosh avlodni har tomonlama rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Maktabgacha va maktab yoshida jismoniy mashqlarni muntazam bajarish bolalarning nafaqat jismoniy, balki aqliy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir qiladi. Ularning diqqatni jamlash qobiliyati oshadi, maktabdagi muvaffaqiyatlari yaxshilanadi, shuningdek, ularda intizom va

mas'uliyat hissi shakllanadi. Jismoniy faoliyat bolalarning quvvati va chidamliligini oshiradi, ularni turli kasalliklardan himoya qiladi hamda immunitetni mustahkamlaydi.

Sport va jismoniy mashg'ulotlar bolalarda jamoaviy ruhni shakllantirib, ularni birgalikda ishlash va hamkorlik qilishga o'rgatadi. Bu esa ularning ijtimoiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar stress va tashvishlarni kamaytiradi, bolalarning kayfiyatini ko'tarib, ularning umumiy ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya bolalarni o'z sog'lig'iga e'tiborli bo'lishga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga va to'g'ri ovqatlanish odatlarini o'zlashtirishga o'rgatadi. Bu esa kelajakda ularning salomatligini mustahkam saqlashga yordam beradi. Demak, jismoniy tarbiya faqat jismoniy rivojlanish emas, balki bolalar va yoshlarning har tomonlama kamol topishi uchun muhim omil hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish va umumiy ish qobiliyatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiyaning nazariy va amaliy asoslarini o'rganishga qaratilgan turli ilmiy va metodik adabiyotlar mavjud. Ushbu tahlilda jismoniy tarbiya va uning sog'lom hayot tarzidagi ahamiyati haqidagi asosiy manbalar ko'rib chiqiladi.

Jismoniy tarbiyaning jamiyat va shaxs rivojlanishidagi ahamiyati haqida bir qator mutaxassislar tomonidan yozilgan ilmiy asarlar mavjud. P.F. Lesgaft jismoniy tarbiyaning pedagogik va anatomik asoslarini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Uning asarlarida jismoniy mashqlar shaxsning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishi ta'kidlangan [1]. L.P. Matveev jismoniy tarbiya nazariyasi va uning jismoniy rivojlanishga ta'sirini tizimli tarzda yoritgan. Uning tadqiqotlari jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillarini belgilab bergan [2].

Jismoniy faollikning inson salomatligiga ta'siri haqidagi tadqiqotlar juda ko'p. Ularda sport va jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va umumiy immunitetni mustahkamlashdagi ahamiyati ko'rsatilgan. V.A. Tutelyan va boshqalar sog'lom turmush tarzi bo'yicha tadqiqotlarda jismoniy faollikning inson hayotidagi o'rni va uning kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati yoritilgan [3]. D.V. Kolesov jismoniy mashqlarning ruhiy salomatlikka ta'sirini o'rganib, stress va depressiyani kamaytirishda ularning samaradorligini ko'rsatgan [4].

Jismoniy tarbiya nafaqat umumiy salomatlikni yaxshilash, balki kasbiy tayyorgarlikda ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, harbiy tayyorgarlik jarayonida jismoniy mashqlar ustuvor o'rin tutadi. I.M. Sarkisov va boshqalar harbiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tadqiqotlarida kardio mashg'ulotlar, kuch mashqlari va jangovar sport turlarining muhimligini ta'kidlagan [5].

Yu.M. Krasilnikov ekstremal sharoitlarda jismoniy tayyorgarlik usullarini tahlil qilgan va harbiy xizmatchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar bergan [6].

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyada innovasion texnologiyalardan foydalanish tobora rivojlanib bormoqda. Smart-trenajyorlar, elektron monitoring tizimlari va virtual reallik texnologiyalari orqali jismoniy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish usullari ishlab chiqilmoqda. K.F. Truxanov raqamli texnologiyalar yordamida jismoniy tarbiyani samarali tashkil etish yo'llarini tahlil qilgan [7]. O.Yu. Zaysev fitnes-trenajyorlar va innovasion usullarning samaradorligini o'rganib, individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqqan [8].

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy rivojlanish, balki sog'lom hayot tarzi va kasbiy faollik uchun ham muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy tadqiqotlar jismoniy mashg'ulotlarning jismoniy va ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Shu bois, jismoniy tarbiya tizimli yondashuv asosida tashkil etilishi va zamonaviy texnologiyalar bilan boyitilishi maqsadga muvofiqdir.

NATIJALAR. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiyaning inson hayotidagi asosiy foydalari borligini ko'rsatdi:

- ❖ Sog'liqni mustahkamlash – Doimiy jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va mushaklar faoliyatini yaxshilaydi. Ular qon aylanishi va kislorod etkazib berish jarayonlarini rag'batlantirib, immunitetni mustahkamlashga hissa qo'shadi.

- ❖ Psixologik barqarorlik – Jismoniy mashqlar stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va ruhiy muvozanatni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Ular serotonin va endorfin kabi "baxt gormonlari" ishlab chiqarilishini kuchaytiradi, bu esa depressiya va xavotirning oldini olishga yordam beradi.

- ❖ Ijtimoiy uyg'unlik – Jismoniy tarbiya jamoaviy faollikni oshirish, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash va ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishda yordam beradi.

Jamoaviy sport turlari insonlarni birlashtirish, jamoa ruhini shakllantirish va o'zaro ishonchni mustahkamlashga xizmat qiladi.

- ❖ Inson umrini uzaytirish – Tadqiqotlar ko'rsatishicha, doimiy jismoniy faollik hayot davomiyligini uzaytiradi va kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Jismoniy faollik qarish jarayonlarini sekinlashtiradi, suyak mustahkamligini saqlab qolishga yordam beradi va keksalikda mustaqil hayot kechirish imkoniyatini oshiradi.

- ❖ Jismoniy tarbiya nafaqat shaxsiy salomatlik uchun, balki jamiyatning umumiy rivoji va barqarorligi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun uni hayot tarziga kiritish, ta'lim va mehnat sohalarida joriy etish hamda davlat va jamoat tashkilotlari tomonidan qo'llab-quvvatlash zarur.

MUNOZARA. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy, fiziologik va psixologik jihatlari keng qamrovli tadqiqotlarda tasdiqlangan bo'lib, uning jamiyat va inson salomatligi uchun ahamiyati shubhasiz. Jismoniy faollik nafaqat organizmning mustahkamligi va harakat qobiliyatini oshiradi, balki insonning kognitiv jarayonlari, stressga bardoshlilik va emosional barqarorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq jismoniy tarbiyani rivojlantirishda ayrim muammolar mavjud.

Xususan, aholining hamma qatlamlari uchun jismoniy faollik imkoniyatlarining etarli darajada emasligi, ta'lim muassasalari va mehnat jamoalarida jismoniy mashqlarning samarali tashkil etilmasligi bu boradagi asosiy muammolardan biri hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy mashqlar kompleksini maktablar, universitetlar va korxonalarda joriy etish muhimdir. Bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki jamoaviy ruh va mehnat unumdorligini ham yaxshilaydi.

Shuningdek, hukumat va jamoat tashkilotlari jismoniy tarbiyani rivojlantirish bo'yicha tashabbuslarni kuchaytirishi lozim.

Masalan, sport inshootlarini ko'paytirish, aholi uchun jismoniy faollikka mo'ljallangan dasturlar ishlab chiqish va ularni ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan ma'rifiy tadbirlarni ko'paytirish lozim.

Jismoniy tarbiyani joriy etish va rivojlantirish davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlanishi lozim, chunki bu uzoq muddatli istiqbolda aholining umumiy salomatligi va mehnat unumdorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyati juda katta. Uni rivojlantirish faqat sportchilar yoki harbiylar uchun emas, balki har bir inson va butun jamiyatning sog'lom va faol hayot kechirishi uchun zarur. Shu bois, jismoniy tarbiyaga bo'lgan e'tiborni kuchaytirish, uni ta'lim va mehnat sohalariga integrasiya qilish hamda davlat va jamoat tashkilotlari tomonidan qo'llab-quvvatlash kelajak avlod salomatligi uchun muhim qadam hisoblanadi.

XULOSA. Jismoniy tarbiya nafaqat sog'lom hayot tarziga erishishning asosiy omili, balki ijtimoiy barqarorlik va jismoniy hamda ruhiy salomatlikni ta'minlashning muhim vositasi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar inson organizmiga ijobiy ta'sir etishi bilan birga, jamiyatda sog'lom muhit yaratishga ham xizmat qiladi. Shu bois, jismoniy tarbiyaga bo'lgan e'tiborni kuchaytirish va uni ommalashtirish zarur.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya nafaqat sportchilar va harbiylar, balki barcha aholi qatlamlari uchun hayotiy zaruratga aylangan. Ilmiy tadqiqotlar shundan dalolat beradiki, muntazam jismoniy mashqlar bajarish nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki kognitiv qobiliyatlarni ham oshiradi. Ayniqsa, yoshlar va bolalar orasida jismoniy tarbiyani targ'ib qilish ularning kelajakda sog'lom va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi.

Jismoniy faollik inson organizmiga ko'plab foydalar keltirgan holda, stressga bardosh berish, iroda va intizomni shakllantirish, muvozanatni saqlash va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Stress va qiyinchiliklarga duch kelgan insonlar, jismoniy mashqlar yordamida, o'zlarini ruhiy va jismoniy jihatdan tiklash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Jismoniy mashqlar organizmni faollashtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va miyaga oksigen yetkazib berishni oshiradi, bu esa stressni kamaytirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, jismoniy faollik, odamning kayfiyatini yaxshilash, ruhiy muvozanatni saqlash va xavotirni kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar ayniqsa, harbiy tayyorgarlikda, kasbiy sportda va hatto kundalik faol hayot tarzida katta ta'sirga ega.

Harbiy xizmatchilar uchun jismoniy tayyorgarlik, nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki psixologik barqarorlikni saqlashda ham muhim omil hisoblanadi. Ular doimiy ravishda og'ir jismoniy va ruhiy bosimga duch kelishadi, shuning uchun jismoniy mashqlar stressga bardosh berish qobiliyatini oshiradi, irodani mustahkamlaydi va ular samarali qarorlar qabul qilishga tayyor bo'lishadi. Kasbiy sportchilarda ham jismoniy tayyorgarlik alohida ahamiyatga ega. Ular o'zlarining jismoniy qobiliyatlarini maksimal darajada oshirishga harakat qilishadi, chunki bu ularning raqobatbardoshligini oshiradi. Jismoniy mashqlar, sportchilarning tanasini mustahkamlash, kuch va chidamliligini rivojlantirish bilan birga, ularning psixologik tayyorgarligini ham yaxshilaydi, shu bilan birga ruhiy salomatlikni himoya qilishga yordam beradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar sportchilarning diqqatini jamlash, tezkor qarorlar qabul qilish va muvozanatni saqlashga qodirligini oshiradi.

Kundalik hayotda ham jismoniy faollikning ahamiyati juda katta. Doimiy jismoniy mashqlar orqali odamlar o'z salomatliklarini saqlab qolish, turli kasalliklarning oldini olish, energiya darajasini oshirish va umumiy hayot sifatini yaxshilash imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Shuningdek, uyquni yaxshilash, stressni kamaytirish va kayfiyatni barqarorlashtirish kabi ruhiy va jismoniy salomatlikni ta'minlashda jismoniy faollik muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy jismoniy tarbiya usullari, raqamli texnologiyalar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish va innovatsion trenajyorlardan foydalanish samaradorlikni oshiradi. Bugungi kunda sportchilar va jismoniy faoliyatni rivojlantirishni istagan har bir kishi uchun raqamli platformalar, mobil ilovalar va interaktiv trenajyorlar orqali mashg'ulotlarni o'rganish imkoniyati mavjud. Bu texnologiyalar, shuningdek, mashg'ulotlarni individual ravishda moslashtirish, samaradorlikni kuzatish va rivojlanishni monitoring qilish uchun juda qulaydir. Ular nafaqat sportchilarning o'z mashg'ulotlarini optimallashtirishga yordam beradi, balki jismoniy faollikni o'z hayotiga kiritmoqchi bo'lgan oddiy odamlar uchun ham samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va uning zamonaviy usullari nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki insonlarning ruhiy va psixologik holatini barqarorlashtirish, ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish va umuman olganda hayot sifatini oshirishda ham katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya insonning umumiy hayot sifatiga bevosita ta'sir etuvchi muhim omillardan biri bo'lib, uni davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlash, ta'lim va mehnat sohalariga integratsiya qilish lozim. Shuning uchun ham ta'lim muassasalari, ish joylari va jamoat tashkilotlari tomonidan jismoniy faollikka keng imkoniyatlar yaratilishi va jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan tadbirlar amalga oshirilishi zarur.

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. – С. 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 ҲАРАКАТ 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. Xushvaqtov 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.