

## СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Ботиров Бахром Махмутаевич, ўқитувчи,  
Фарғона давлат университети

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7524231>

**Аннотация:** Саломатлик – инсон камолотининг муҳим таркибий қисмларидан бири бўлиб, шахсининг ҳеч ким даҳл қила олмайдиган ҳуқуқи, ўз-ўзини ривожлантириш, шахсий ва жамият ҳаётида фаол иштирок этиши гаровидир. Маълумки, жамиятимизда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги, соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаллиги ўта муҳим ижтимоий қадрият ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-кўст сақлаш соғлом турмуш тарзи туфайлигина етарлича ижобий тарзда ҳал этилади.

Ушбу мақолада спортни ривожлантиришда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти ва муҳим жиҳатлари тадқиқ этилган.

**Калит сўзлар:** саломатлик, соғлом турмуш тарзи, спорт, жисмоний тарбия, инсон саломатлиги, шахс саломатлиги.

## ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Аннотация:** здоровье-одна из важнейших составляющих взросления человека, залог права личности, саморазвития, активного участия в личной и общественной жизни, на которое никто не способен. Как известно, в нашем обществе крайне важной социальной ценностью является здоровье человека, физическое совершенство, культура здорового образа жизни. Обеспечение здоровья нации, сохранение генофонда народа в первозданном виде решается достаточно позитивно только благодаря здоровому образу жизни.

В этой статье исследуется важность и важные аспекты здорового образа жизни в развитии спорта.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, спорт, физкультура, здоровье человека, здоровье личности.

## THE IMPORTANCE OF SPORTS DEVELOPMENT AND HEALTHY LIFESTYLE FORMATION

**Abstract:** health is one of the most important components of a person's growing up, the guarantee of the right of the individual, self-development, active participation in personal and public life, which no one is capable of. As you know, in our society, human health, physical perfection, and the culture of a healthy lifestyle are extremely important social values. Ensuring the health of the nation, preserving the gene pool of the people in its original form is solved quite positively only thanks to a healthy lifestyle.

This article explores the importance and important aspects of a healthy lifestyle in the development of sports.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, sports, physical education, human health, personal health.

## КИРИШ

Инсонларнинг ҳаёт тарзи, уларнинг санитарияга доир билимдонлиги, бу билимларни кундалик турмушда қўллай олишлари ва унга қатъиян риоя қилишлари, ўз организмлари ва баданларига бўлган онгли муносабатлари, ўз саломатликларига бўлган муносабатлари соғлиқни сақлашдаги энг муҳим шароитлар ҳисобланади. Ана шу элементлар саломатликни, жисмоний ва руҳий фаолликни, узоқ умр кўриш, умрни узайтирувчи омиллар ҳисобланади. Бошқача қилиб айтиладиган бўлсак, ҳар бир муайян шахснинг саломатлиги биринчи навбатда унинг ҳаёт тарзига, ана шу турмуш тарзи элементларига онгли ёндошишига боғлиқдир. Шулар билан боғлиқ ҳолда айтиш лозим-ки, соғлом турмуш тарзининг асосида атроф муҳитда бор бўлган барча омилларнинг организмга таъсир этиш мумкинлиги ҳақидаги маълумотларга эга бўлиш, ва ана шу омиллардан ўзининг саломатлиги учун фойда келтирадиган томонларидан самарали фойдалана олиши муҳим аҳамиятга эгадир.

Ҳеч кимга сир эмас носоғлом турмуш тарзи ва етарлича бўлмаган жисмоний фаоллик натижаси аҳоли ўртасида, ёшлар ўртасида нохуш ҳолатларни келтириб чиқаради, яъни - юрак қон-томир касалликлари, хавфли ўсмалар, нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари ва қандли диабет каби юқумли бўлмаган касалликлар бутун дунёда ногиронлик ва ўлимларнинг асосий сабабларидир. Улар асосан юқори қон босими, тамаки ва алкоголь маҳсулотларини истеъмол қилиш, қондаги холестериннинг юқори даражаси, ортиқча тана вазни, мева ва сабзавотларни етарлича истеъмол қилмаслик ва суғлом жисмоний фаоллик каби хавфли омиллар туфайли юзага келади.

## ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, кейинги бир неча ўн йил ичида ортиқча тана вазни ва семизлик муаммоси бутун дунёда кучайиб бормоқда. 2015 йилнинг ўзида юқумли бўлмаган касалликлар 40 миллион одамнинг умрига завола бўлди, бу эса дунё бўйича барча ўлим ҳолатларининг 70 фоизини ташкил қилади.

“Соғлом турмуш тарзи — инсоннинг кун тартибига риоя этиши, фаол ҳаракат асосида организмни чиниқтириши, спорт билан шуғулланиши, тўла ва сифатли овқатланиши, гигиеник қоидаларга амал қилиши, зарарли одатлардан ўзни тута билишидир. Серҳаракатлилик организмни табиий равишда рағбатлантириб туради. Шунинг учун серғайрат, тиниб-тинчимайдиган одамлар доимо тетик, бардам, кексайганларида ҳам бақувват ва шижоатли бўлади[1, 23]”.

Афсуски, ҳозирги урбанизация шароитида кенг жамоатчилик ва ёшларимиз ўртасида жисмоний фаоллик сезиларли камайганлиги кўзга ташланмоқда. Шу боис жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, камҳаракатлиликка қарши оммавий курашиш, инсонларнинг юксак жисмоний ва ақлий иш қобилиятини муҳофаза этиш, аҳоли кенг қатламлари, айниқса, ёшларни спорт билан шуғулланишга жалб қилиш тобора долзарблик касб этмоқда.

### Носоғлом турмуш тарзи қандай салбий оқибатларга олиб келади?

Носоғлом турмуш тарзи ва жисмоний нофаоллик юрак-томир тизими касалликлари, инсульт, хавфли ўсмалар, нафас олиш аъзоларининг сурункали яллиғланиши, қандли диабет каби юқумли бўлмаган хасталикларни келтириб чиқаргани боис бутун дунё бўйича ногиронлик ва барвақт ўлимларнинг етакчи сабабларидан ҳисобланади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, кейинги бир неча ўн йил ичида дунёда ортиқча вазн ва семизлик муаммоси ортиб бормоқда. 2015 йилда юқумсиз

касалликлар 40 миллион одамнинг умрига завола бўлди, бу эса дунё бўйича барча ўлим ҳолатларининг 70 фоизини ташкил қилади.

“Айтиш жоизки, кун тартибига амал қилиш соғлом турмуш тарзи асосидир. Кун тартиби инсоннинг дунёга келган кунидан бошлаб амалда бўлувчи доимий жараён саналиб, шахснинг турли мазмундаги фаолиятларни — меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш, спорт билан шуғулланиш ва ҳоказоларни муайян вақтда, тартиб билан, кетма-кет бажаришидир. Табиийки, кун тартиби ҳамма учун бир хил бўла олмайди ва у шахснинг ёши, соғлиғи, иш қобилияти ва маиший турмуш шароитига мувофиқ тузилади. Унинг умумий талабларига амалий меҳнат билан жисмоний меҳнатнинг тўғри тақсимланиши, ўз вақтида дам олиш, ҳар кун муайян вақт ва меъёردа овқатланиш, маълум вақтда уйкуга ётиш ва барвақт уйғонишга одатланиш, очик ҳавода сайр этиш кабилар киради[2, 67]”. Инсоннинг соғлом ёки носоғлом турмуш тарзи ҳам кун тартибининг тўғри ёки нотўғри уюштирилганига боғлиқ. Тўғри тузилган кун тартиби организмнинг ҳар томонлама тўғри ривожланиши, ироданинг мустаҳкамланиши, меҳнат унумдорлиги юқори бўлиб, ишлаш қобилиятининг узоқ вақт яхши сақланиши, касалланишининг олдини олишда муҳим ўрин тутди.

### **ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА МУҲОКАМА**

Инсон турмуш тарзи – ҳаётининг таянч нуқтаси, ҳар бир инсон унга таянган ҳолда, ўз ҳаётини тубдан ўзгартиришга эришиши мумкин. Турмуш тарзини белгиловчи бош омил инсоннинг ўзидир. Соғлом турмуш тарзи –шундай яшаш тарзики, унда одамлар саломатлигига таъсир кўрсатувчи зарарли омиллар бўлмаслиги, инсон улардан онгли равишда ўзини четга олиши керак. Кўплаб адабиётларда соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари сифатида қуйидагилар белгиланган:

- шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш;
- кун тартибига риоя қилиш;
- жисмоний фаоллик;
- зарарли одатлардан тийилиш;
- руҳий хотиржамлик;
- тиббий маданият;
- жинсий тарбия.

Соғлом турмуш тарзига амал қилиб яшаган инсонлар кундалик ҳаёт меъёрини тўғри ташкил қиладилар. “Меъёр” тушунчаси эса маданиятнинг муҳим белгисидир. Ҳар бир нарсга меъёридан чиқиб кетса, ўз хусусиятини йўқотиб қўйиши табиий. Бутун Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига қараганда, соғлигимизнинг:

- 70 % турмуш тарзимизга;
- 12 % ирсий касалликлар;
- 10 % экология;
- 8-10 % тиббиёт ходимларининг тез, сифатли, малакали ёрдам кўрсатишларига

боғлиқ экан.

### **Шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш**

Бизга маълумки, одамнинг бадан териси бир қатор вазифаларни бажаради:

-ҳимоя вазифаси - организмни тери орқали микроорганизмларни киришидан, баданни механик, термик ва кимёвий жароҳатлардан сақлайди:

-иссикликни бошқариш жараёнида иштирок этади - тери-ости ёғ қатлами, терлаш, буғланиш, нурланиш, конвекция, кондукция;

-хабар берувчилик (сигнал) вазифаси - нерв охирлари томонидан турли таасуротларни қабул қилиш;

-чиқарувчилик вазифаси - тер безлари орқали модда алмашинуvidан ҳосил бўладиган чиқиндилар ва зарарли моддаларнинг чиқарилиши кабилар.

#### **Кун тартибига риоя қилиш**

Кун тартиби деганимизда, уйқудан туриш, эрталабки бадантарбия машқлари, эрталабки гигиеник тадбирлар, нонушта, уй ишлари, ўқиш, тушлик, ҳордиқ чиқариш, бўш вақт, кечки овқат, кечки гигиеник тадбирлар, уйқуга ётиш тушунилади.

Меъёрий уйқу – соғлиқ гарови. Уйқу организмнинг ҳаётий муҳим эҳтиёжи. Уйқу – дам олиш демакдир. Уйқу танага ором бағишлайди. Баъзилар кечкурун кўп овқат истеъмол қилишади, шунингдек уйқу олди чой, аччиқ кофени истеъмол қилишади. Бу, албатта, уйқу бузилишига олиб келади. Натижада бир қанча касалликлар келиб чиқиши мумкин.

Ухлашдан олдин қуйидагиларга эътибор беринг алоҳида аҳамиятга эга:

- доимо бир вақтда ухлашга одатланинг;
- хона ҳарорати 18-19 °C бўлсин;
- ухлашдан олдин очиқ ҳавода 40-60 дақиқа сайр қилинг;
- уйқудан олдин асаб тизимига салбий таъсир қилувчи эшиттириш, кўрсатувларни эшитманг ва томоша қилманг;
- уйқудан олдин илиқ душ қабул қилинг;
- Овқатлангандан сўнг камида 3 соатдан кейин ухланг;
- ўртача қаттиқликдаги текис жойда ухланг.

#### **Жисмоний фаоллик**

Мамлакатимизда спортни ривожлантириш мақсадида Фармон ва қарорлар ишлаб чиқилган, жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга, шу билан бирга, соғлом авлодни шакллантиришга катта замин яратди. Ҳар бир инсонда жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотиш оиладан бошланади. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиб турувчи киши даволанишга камдан-кам муҳтож бўлади» деб ёзган эди Абу Али ибн Сино.

“Жисмоний соғломлаштириш усуллари орасида эрталабки бадантарбия оммавийлиги билан аҳамиятга эга.

Эрталабки бадантарбия танани уйғотади, модда алмашинувини яхшилади, танага роҳат ва фаоллик бағишлайди, кайфиятни кўтаради, қарахтликни йўқотишга ёрдам беради. Эрталабки бадантарбия ҳар куни ўз вақтида очиқ ҳавода ўтказилса, яхши самара бериш билан бирга, кун бўйи теранлик ва ўқиш қобилиятини оширади[3, 45]”.

#### **Зарарли одатлардан тийилиш.**

Одамда касаллик ўз-ўзидан, тўсатдан пайдо бўлиб қолмайди. Унинг организмда пайдо бўлиб, касаллик кўринишида шаклланиши учун ўнлаб сабаблар керак бўлади. Шундай сабаблардан бири зарарли одатлардир. Келинг, шундай зарарли одатларнинг айримлари билан танишиб ўтайлик.

*Кашандалик* Кашандалик ўта зарарли одат эканини, у турли касалликларга олиб келиши мумкинлигини ҳаммамиз яхши биламиз. Биламиз, лекин чекаверамиз.

*Ичкиликбозлик* (Алкаголни суиистеъмол қилиш...). Ичкиликбозлик натижасида мианинг иш қобилияти аста-секин пасаяди, фикрлаш, бирор муҳим масалани ечиш қийинлашади. Кейинчалик уйқунинг бузилиши, масъулиятсизлик, бошқаларга, ҳатто ўзига

ишонмаслик, толиқиш, умумий ҳолсизлик аломатлари сезилади. Касалликнинг олди олинмаса, асаб тизими бутунлай бузилиши, руҳий ҳолати ўзгариши мумкин. Ичкиликбозлик натижасида оғир асоратлар келиб чиқади, жумладан:

- ошқозон ичак хасталиклари;
- бош мия, руҳий ҳолатнинг бузилиши;
- жигар хасталиклари;
- юрак-қон томир тизими касалликлари (инфаркт, қон босими ошиши);
- келажакда улардан туғилажак фарзандлар майиб-мажруҳ бўлиб туғма нуқсон билан дунёга келади;
- умр кўриш давомийлиги ичмайдиганларга нисбатан камида 10 йилга қисқаради;
- жиноятлар сони кўпаяди.

*Гиёҳвандлик.* Бугунги кунда дунё жамоатчилигини ташвишга солаётган ана шундай масалалардан бири гиёҳвандлик балосидир. Бежиз унга аср вабоси, умр заволи, ажал тўғри, деб таъриф беришмайди. Гиёҳвандлик – инсон организмнинг наркотик ва психотроп моддаларни муттасил равишда ошиб борувчи миқдорини қабул қилишга мойиллик шаклланиши билан боғлиқ оғир касаллик. Гиёҳвандлик – кайф берувчи гиёҳванд моддалар ёки суъний равишда тайёрланган моддани истеъмол қилиш, чекиш, ҳидлаш, танага суртиш ёки нина санчиш (инъекция) йўли билан қон томирларига юбориш.

Руҳий ўзгаришлар: уйқусизлик, хотира пасайиши, бош оғриғи, асабийлашиш, кайфиятнинг бузилиши, жаҳлдорлик, чарчаш, фикрнинг тарқоқлиги ва бошқа асаб тизимидаги ўзгаришлар (ўзи билан ўзи гаплашади, алаҳсирайди, ўқишга лаёқатсиз бўлиб қолади) кузатилади.

#### **Соғлом турмуш тарзи тўғри овқатланиш талаблари.**

Соғлом турмуш тарзининг асосий омилларидан етакчиси тўғри овқатланишдир. Ирсий касалликлардан ташқари мавжуд касалликларнинг деярли барчасининг сабаби кишини ҳайратга соладиган даражада бир хил бўлиб, бу нотўғри турмуш тарзи ва нотўғри овқатланишдир.

Касал бўлиш, одатда, инсоннинг ўз айби ва хатосидир. Чунки инсон организмга уни касалликлардан сақлайдиган шундай бир мукамал механизм жойлаштирилганки, уни ишдан чиқариш учун кўп «меҳнат қилиш» керак бўлади. Ана шу мукамал механизмга эга бўлганда ҳам, инсон касал бўлса, Аллоҳ шу касалликлардан шифо топиши учун йўл кўрсатиб қўйган.

#### **Оқилона овқатланиш – узоқ умр гарови.**

Оқилона овқатланиш инсон умрини узайтиради. Унинг саломатлигига ижобий таъсир этиб, организмнинг меъёрида фаолият юритишига ёрдам беради. Одам мижозини мўътадил этади. Агар инсон мижози бузилса, касаллик вужудга келади. Нотўғри овқатланиш ҳам хасталик сабабчиси

Биз қуйида оқилона овқатланиш учун нималарга амал қилишимиз зарурлиги хусусида тўхталиб ўтамиз:

1. Овқат рационали тегишлича энергетик қийматга эга бўлиши керак.
2. Овқат рационали сифат жиҳатдан тўйимли бўлиши керак.
3. Болалар бир кунда тўрт маҳал овқатланиши зарур.
4. Овқатланаётганда ҳар қандай ишни йиғиштириб қўйинг. Айниқса, кўнгилсиз воқеаларни эсламанг. Овқат пайтида ҳеч нарса ўқиманг, акс ҳолда таом яхши ҳазм бўлмайди.

5. Суюкликни ҳаддан ташқари кўп ичиш ҳам зарар қилади. Одам кўп терлайди, "суюлиб" қолган қон кислород ташиш вазифасини уддалайолмай қолади. Юрак, томир ва буйракларга оғирлик тушади.

6. Дастурхон дид билан безатилса ва овқат чиройли қилиб қўйилса, кўрганда фақат кўз қувониб қолмасдан, бунда меъда шираси ҳам кўпроқ ажрала бошланади, ҳазм тизими овқатланишга тайёр туради.

7. Дастурхон албатта ҳар хил кўкатлар: петрушка, шивит, сабзавотлар, лимон, бодринг, карам кабилар билан безатилса мақсадга мувофиқ бўлади. Сабзавотларни дастурхонга қўйишдан олдин яхшилаб ювиш керак. Ювилмаган мевалар юзасида ўткир юқумли меъда-ичак касалликларини чакирувчи микроорганизмлар бўлиши мумкин.

8. Овқат жуда иссиқ ва жуда совуқ бўлмаслиги керак. Иссиқ овқатлар кўпи билан 50-60 даражада бўлиши, совуғи 10 даражадан кам бўлмаслиги керак.

9. Оқилона овқатланиш маданияти деганда овқатланиш тартиби ва таомнинг хилма-хиллиги тушунилади. Бу овқатни қанча ва қачон ейишни, дастурхонни қандай безатишни билиш зарур демакдир.

### ХУЛОСА

Сиз юқоридаги талабларни турмушингизга киритгандан сўнг, соғлом турмуш тарзининг ҳар бир йўналишини такомиллаштиришга ҳаракат қилиб боринг. Бунинг учун оилада соғлом турмуш тарзи ва сихат - саломатликни сақлаш, жисмонан баркамолликка эришиш тўғрисидаги қўлланмаларни ўқиш, теледастурдаги саломатлик ва жисмоний баркамоллик мавзусидаги кўрсатувларни мунтазам кўриш, шу соҳага алоқадор билимлар доирасини кенгайтириш ва тиббий саводхонликни ошириб бориш лозим бўлади. Соғлом турмуш тарзига камида 2 - 3 ойда кўникмалар шаклланиб, 5 - 6 ойда улар мустаҳкамланиб, 1 йилдан кейин эса бундай турмуш тарзи Сиз учун кундалик одатга айланади. Сиз ҳақиқий соғлиқ нима эканлигини ана ўшанда тушунасиз.

### Адабиётлар:

1. Абдумаликов Р. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент, 2003.
2. Ж.Эшназаров. Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш. Тошкент, 2008.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие под. редакции Б.М.Шияна, М., Просвещение, 1988 г.
4. Ibragimjanovna, A. M. (2022). About the Development Competence of Students Intercultural Communicative. *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture*, 3(11), 350-356.
5. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 226-229.
6. Bahodirovna X. B., Ilxomjonovich I. I. THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA //International Journal of Pedagogics. – 2022. – Т. 2. – №. 05. – С. 9-12.
7. Rayimov, A. A., & Karimova, G. Y. (2021). Social Aspects Of The Formation Of Social Activity In Youth. *Oriental Journal of Social Sciences*, 29-32.

8. Usmanov, N., Ganiev, B. S., & Karimova, G. Y. (2021). The Philosophical Basis For The Formation Of Spiritual Maturity Among Young People. *Oriental Journal of Social Sciences*, 33-37.
9. Алимжонова, М. (2022). ГЛОБАЛИЗАЦИОННО-КУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЦИИ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И ПРАКТИКИ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL*, 3(3), 323-328.
10. Matmusayeva, M. A., & Rustamova, N. A. (2021). DEVELOPING LOGICAL THINKING IN PRESCHOOL CHILDREN. *Theoretical & Applied Science*, (6), 658-660.
11. Azamovna, M. M. PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PRESCHOOL CHILDREN.
12. Umurzakova, B. (2020). SOME PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF INCREASING STUDENTS'MOTIVATION IN THE PROCESS OF LEARNING FOREIGN LANGUAGES. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 237-239).
13. Azizovna, U. B. (2022). Scientific-Pedagogical Basis and Need for Development of Media Culture through Media Education. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 2(8), 5-7.
14. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.
15. Rasulova, A., & Karimov, U. (2022). Socio-Pedagogical aspects of the formation of reading culture and skills. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(4), 114-118.
16. Madimarovna, A. I. (2022). The Role of Managers with Modern Knowledge in Improving Management Efficiency. *International Journal of Culture and Modernity*, 14, 78-81.
17. Ummatqulov, T. (2022). INSON SOG'LOM BO'LISHIDA VALEOLOGIYA FANINING AHAMIYATI. *Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture*, 2(12), 80-88.
18. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. *Интернаука*, (12-3), 18-19.
19. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.
20. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). SPECIFIC CHARACTERISTICS OF SPORTS GAMES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(3), 69-72.
21. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). WAYS TO APPLY PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(3), 78-82.
22. Egamberdieva, T., & Alimjonova, M. (2020). PEDAGOGICAL NECESSITY OF DEVELOPMENT OF INTERCULTURAL COMMUNICATION IN STUDENTS IN THE CONDITIONS OF GLOBALISATION OF EDUCATION. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(6), 277-283.

23. Ummatqulov, T. (2022). INSON SOG'LOM BO'LISHIDA VALEOLOGIYA FANINING AHAMIYATI. *Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture*, 2(12), 80-88.
24. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). NATIONAL SPORTS GAMES IN THE NEIGHBORHOOD THE IMPORTANCE OF ESTABLISHMENT. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 83-86.
25. Botirov, B. M. (2021). The Endurance Quality Of Swimmers Enhancement Methods. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(07), 59-63.
26. Bakhrom, B. (2022). Information technologies in physical culture and sports. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 288-292.