



SOCIO-PHILOSOPHICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY

Ikromjon Abdulazizovich Yuldashov

Phd, associate professor

Fergana State University

Fergana, Uzbekistan

ABOUT ARTICLE

Key words: activity, social activity, physical activity, lifestyle, healthy lifestyle, civil society, civil position, civil activity, human interests, Sports.

Received: 10.09.24

Accepted: 12.09.24

Published: 14.09.24

Abstract: in all progressive countries, health is the most important wealth of a person. Ensuring the further formation of a healthy lifestyle in society, strengthening the health of the population, the education of a physically healthy and spiritually rich young generation, the widespread involvement of citizens in physical education and sports are among the priorities of the policy implemented in our country. This article explores philosophically the socio-philosophical aspects of the formation of a healthy lifestyle and physical activity.

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY FAOLLIKNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-FALSAFIY JIHLARI

Ikromjon Abdulazizovich Yuldashov

Phd, dotsent

Farg‘ona davlat universiteti

Farg‘ona, O‘zbekiston

MAQOLA HAQIDA

Kalit so‘zlar: faollik, ijtimoiy faollik, jismoniy faollik, turmush tarzi, sog‘lom turmush tarzi, fuqarolik jamiyati, fuqarolik pozitsiyasi, fuqaroviy faollik, inson manfaatlari, sport.

Annotatsiya: Barcha taraqqiy etgan mamlakatlarda salomatlik insonning eng muhim boyligi hisoblanadi. Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy sog‘lom va ma‘naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug‘ullanishiga keng jalb etilishini ta‘minlash mamlakatimizda amalga oshirilayotgan siyosatning ustuvor yo‘nalishlaridan hisoblanadi.

Ushbu maqolada sogʻlom turmush tarzi va jismoniy faollikni shakllantirishning ijtimoiy-falsafiy jihatlarini falsafiy jihatdan tadqiq etilgan.

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Икромжон Абдулазизович Юлдашов

PhD, доцент

Ферганский государственный университет

Фергана, Узбекистан

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: активность, социальная активность, активность, образ жизни, здоровый образ жизни, гражданское общество, гражданская позиция, гражданская активность, интересы человека, спорт.

Аннотация: во всех развитых странах здоровье является важнейшим достоянием человека. Дальнейшее формирование здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья населения, воспитание физически здорового и духовно богатого молодого поколения, обеспечение широкого вовлечения граждан в активные занятия физической культурой и спортом являются приоритетными направлениями проводимой в стране политики. В данной статье философски рассмотрены социально-философские аспекты формирования здорового образа жизни и физической активности.

KIRISH

Jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuygʻularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Sogʻlom turmush tarzi tushunchasi keng maʼno va qamrovli ijtimoiy-madaniy jarayondir. Yaʼni, eng avvalo sihat-salomatlik. Kasb-hunar egasi, oilaviy tinch-totuvlik, moddiy va maʼnaviy boyluk taʼminoti kabi jihatlarini mujassamlashtiradi. Maʼlumki bunday shart-sharoitlarga erishish yoʻlida juda murakkab mehnat jarayonlari amalga oshiriladi. Shu sababli oʻquvchi-yoshlar va talabalarga sogʻlom turmush tarzi bilan bevosita bogʻliq boʻlgan ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarni oʻrgatib, chuqur singdirib borishni hayotning oʻzi toqozo etadi.

ASOSIY QISM

Ma'naviyat insonga xos bo'lgan fazilatlardan biri bo'lib. U insonga xos bo'lgan ichki ruxiy xolatnigina emas, balki jamiyat, davlat, millat, shaxs rivojlanishi va kamolotining asosiy omili, davlatimiz hamda jamiyatimizning qudratli tayanchidir. Biron-bir mamlakat o'z ma'naviy imkoniyatlarini, insonlar, sportchi yoshlar ongida ma'naviy va axloqiy qadriyatlarni rivojlantirmay, xalqning milliy ruhini uyg'otmay turib, inson taraqqiyot darajasiga ko'tarila olmaydi. Har bir xalqning jahon madaniyati sahnasida boshqalarga ko'z-ko'z qilgudek bebaho boylıkları bo'ladi.

Hozirgi o'sib kelayotgan sportchi yoshlarimiz tarbiyasida ajdodlarimizning ibratli xayotlarining ma'naviy estetik qirralari bilan tanishtirib borish naqadar muhim ekanligi axborotning zamonamizdagi globallashuvi jarayonida yanada aniqroq ko'zga tashlanib bormoqda. Ma'naviyat masalasiga oqilona, muayyan sharoitni xisobga olib yondashish sportchi yoshlarimizni tarbiyalashning yangi yo'llarini izlashdir. Buyuk mutaffakir Bedil aytganidek, "Me'mor dastlabki g'ishtni noto'g'ri qo'ysa, binoning boshi yulduziga etsa ham, u qiyshiq bo'lib qoladi"[1, 15].

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Insoniyat jamiyati rivojlanishning har bir bosqichida sog'liqni saqlash oldiga zamon taqozosi bilan yuzaga kelgan o'z vazifalarini ko'ndalang qilib qo'ydi. Sog'liqni saqlashning institut sifatida rivojlanishi, bir tomondan, klinik tibbiyotning yutuqlariga, ikkinchi tomondan, jamiyat taraqqiyotining darajasiga, jumladan, iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy va hatto diniy-falsafiy jihatlariga bog'liq bo'ldi. Jamiyat sog'ligini saqlash tarixi jamiyatning hozirgi zamondagi muammolarini bir muncha anglash manbai bo'lib hisoblanadi va ularni hal qilishni rag'batlantiradi. Faoliyatning ilmiy va amaliy sohasi sifatidagi sog'liqni saqlashning tarixi – bu, aslida, kasalliklarga qarshi kurashish va ularning xarob etuvchi oqibatlarini kaytirish yo'lidagi urinishlar tarixidir. O'sib kelayotgan farzandlarning, yoshlarning serharakatchanlik tabiati, yosh organizmning turli jismoniy mashqlar va jismoniy yuklarga ehtiyoji sog'lom turmush tarzini shakllantirishni barkamol avlod kontseptsiyasining o'zak qismiga, asosiy vazifalaridan biriga aylantiradi.

"Yoshlarning intellektual salohiyatini, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini aniqlash va uni maqsad sari samarali yo'naltirish, har bir yosh o'smirga milliy o'zligini anglash, hayotiy

pozitsiyasini belgilash sharoitini yaratadi. Shunday ekan, yoshlarning muvaffaqiyatga erishish sirlaridan saboq bermasdan, ma'naviy salohiyatlarini oshirmasdan ko'zlangan natijalarga erishish qiyin. Zero, har bir yosh betakror o'z xususiyat fazilatlarini bilan shakllanadiki, uni ro'yobga chiqarishning ilmiy-amaliy dasturlarini yaratish bilan yutuq va marralar zabt etiladi"[2]. "Milliy o'zlikni anglashni uchta komponentdan iborat deb qarash lozim. Birinchisi, o'z-o'zini bilish, ikkinchisi, o'z-o'zini qadrlash, baholash va emotsional xolatini anglab etish, uchinchisi, milliy o'z-o'zini boshqarishidir"[3, 6]. Darhaqiqat, yuksak ma'naviyatgina yoshlarimizda milliy qadriyatlarimiz va madaniyatimizga bo'lgan chinakam chuqur hurmat va g'ururni shakllantira oladi

Insonlarning hayot tarzi, ularning sanitariyaga doir bilimdonligi, bu bilimlarni kundalik turmushda qo'llay olishlari va unga qat'iy rioya qilishlari, o'z organizmlari va badanlariga bo'lgan ongli munosabatlari, o'z salomatliklariga bo'lgan munosabatlari sog'liqni saqlashdagi eng muhim sharoitlar hisoblanadi. Ana shu elementlar salomatlikni, jismoniy va ruhiy faollikni, uzoq umr ko'rish, umrni uzaytiruvchi omillar hisoblanadi. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, har bir muayyan shaxsning salomatligi birinchi navbatda uning hayot tarziga, ana shu turmush tarzi elementlariga ongli yondoshishiga bog'liqdir. Shular bilan bog'liq holda aytish lozim-ki, sog'lom turmush tarzining asosida atrof muhitda bor bo'lgan barcha omillarning organizmga ta'sir etish mumkinligi hakidagi ma'lumotlarga ega bo'lish va ana shu omillardan o'zining salomatligi uchun foyda keltiradigan tomonlaridan samarali foydalana olishi muxim ahamiyatga egadir.

Hech kimga sir emas nosog'lom turmush tarzi va etarlicha bo'lmagan jismoniy faollik natijasi aholi o'rtasida, yoshlar o'rtasida noxush holatlarni keltirib chiqaradi, ya'ni – yurak qon-tomir kasalliklari, havfli o'smalar, nafas olish a'zolarining surunkali kasalliklari va qandli diabet kabi yuqumli bo'lmagan kasalliklar butun dunyoda nogironlik va o'limlarning asosiy sabablaridir.

Ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar, gazeta va jurnallarda e'lon qilib turiladigan maqolalar, radio eshittirishlari, televideniedagi ko'rsatuvlar yosh avlodda sog'lom turmush tarziga rioya qilish ehtiyojini yuzaga keltirish, ularda bunday hayotning afzalliklari xususida to'g'ri tasavvur hosil qilishga qaratilgan. Haqiqatdan ham, odamning sog'lig'i ko'p jihatdan uning o'ziga bog'liq. Buning uchun u o'z hayotini oqilona yo'lga qo'yishi, har qanday kasallikning oldini olish uchun sog'lom hayot tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilib yashashi lozim. Butun jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ta'rifiga ko'ra: "Salomatlik – bu kasallik, biror nuqsonlarning yo'qligi emas, balki jismoniy, aqliy (ruhiy) va ijtimoiy xotirjamlikdir". Salomatlikni har qancha moddiy boylik va mablag' evaziga sotib olib bo'lmaydi. Inson mustahkam salomatlikka ega bo'lgandagina baxtli yashashi mumkin.

"Sog'lom turmush tarzi insonning madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzi – kasalliklarning oldini olishda

asosiy tadbirlardandir. Sogʻlom turmush tarzi maʼlum miqdorda ruhiy va jismoniy talablarni qoniqarli darajada amalga oshirishga imkon beradi”[4, 85].

Sogʻlom turmush tarzining asosiy omillaridan etakchisi toʻgʻri ovqatlanishdir. Irsiy kasalliklardan tashqari mavjud kasalliklarning deyarli barchasining sababi kishini hayratga soladigan darajada bir xil boʻlib, bu notoʻgʻri turmush tarzi va notoʻgʻri ovqatlanishdir.

Kasal boʻlish, odatda, insonning oʻz aybi va xatosidir. Chunki inson organizmiga uni kasalliklardan saqlaydigan shunday bir mukammal mexanizm joylashtirilganki, uni ishdan chiqarish uchun koʻp “mehnat qilish” kerak boʻladi. Ana shu mukammal mexanizmga ega boʻlganda ham, inson kasal boʻlsa, Alloh shu kasalliklardan shifo topishi uchun yoʻl koʻrsatib qoʻygan.

Inson shifoni yangilash yoʻllardan qidirishi keyingi xato yoʻlga kirishdir. Tibbiyotda xavfli deb hisoblangan barcha kasalliklarning shifosini ham Alloh bergan. Kasalliklarning kelib chiqish sabablarini birma-bir koʻrib chiqamiz. Shulardan eng asosiysi bu notoʻgʻri ovqatlanishdir.

Turmush tarzi - tushunchasi quyidagi komponentlar majmuasini oʻz ichiga oladi:

birinchidan – tabiat, jamiyat va insonning oʻzini oʻzgartiradigan yaratuvchanlik faoliyati;

ikkinchidan – moddiy va maʼnaviy ehtiyojlarni qondirish usulini;

uchinchidan – kishilarning ijtimoiy-siyosiy faoliyati sohasida va davlat boshqaruvida ishtirok etish shaklini;

toʻrtinchidan – nazariy, empirik va qadriyatli yoʻnalish darajasidagi bilish faoliyatini;

beshinchidan – jamiyat va uning ijtimoiy tizimlari (halq, sinf, oila va boshqalar)ni.

“Turmush tarzi kishilarning maʼnaviy dunyosi bilan ham uzviy bogʻliqdir va ularning fikrlash tuygʻusi borasida ham muhim oʻrin tutadi. Kishilarning turmush tarziga mavjud ijtimoiy shart-sharoitlar maʼlum darajada sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Kundalik hayot faoliyatida ularning axloqiy-estetik qarashlari, xulqi, muomalasi, hayotiy turmush tasavvurlari, ularning ichkidunyosiga, eʼtiqodiga singib ketadi va turmush tarziga, fikrlash tarziga aylanadi. Turmush tarzining eng muhim ijtimoiy tomoni jamiyat aʼzolarining ijtimoiy mehnati, oʻzaro munosabatlar, oila, kundalik turmushidagi faolligi, kishilarning jismoniy va maʼnaviy imkoniyatlarini atrofda tabiiy va ijtimoiy muhit bilan qay tarzda namoyon boʻlishidadir”[5].

Salomatlik – inson organizmining shunday holatiki, uning barcha organlari va tizimlari tashqi muhit bilan mos kelishi va kasallikka nisbatan moyilligi umuman yoʻqligidir.

Jismoniy madaniyat – jamiyat aʼzolarini jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar, sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish boʻyicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy tayyorgarlik – kishining sog‘ligi, maxsus bilimlar bilan qurollanishi, hayotiy zarur harakat, ko‘nikma va malakasini shakllantirishi hamda jismoniy sifatlarining rivojlanishi darajasini belgilovchi bir guruh sinov mashqlari majmuasini ifodalaydi.

Jismoniy rivojlanganlik – inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi – tashqi ko‘rinishi va uning xizmatini o‘zgarish jarayonidir.

Jismoniy faollik. Faol harakat bilan bog‘liq hayot kechirish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish - sog‘lom turmush tarzining muhim omillaridan biri bo‘lib, insonning sog‘lom turmush kechirishida faol harakat, ya‘ni chiniqish asosiy o‘rinni egallaydi.

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish maqsadida Farmon va qarorlar ishlab chiqilgan, jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga, shu bilan birga, sog‘lom avlodni shakllantirishga katta zamin yaratdi. Har bir insonda jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg‘otish oiladan boshlanadi. Eng muhimi, jismoniy tarbiya va sport sog‘lom turmush tarzining asoslaridan biri sifatida yoshlarning o‘z imkoniyat va salohiyatini, o‘z jismoniy hamda ma‘naviy kamolotini oshirish yo‘lida xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda uzluksiz shug‘ullanish bolani ham jismonan, ham ruhan tetik qiladi, uning butun vujudi uyg‘un tarzda kamol topadi.

Yuqoridagi bildirilgan fikrlarga asosan, demak, jismoniy tarbiya va sport salomatlikni tiklash, uni yaxshilash, ayniqsa jismoniy sifatlarni (tezlik, chaqqonlik, kuchlilik, egiluvchanlik va hokazo) rivojlantiradi. Bu esa sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu sababdan o‘quvchi yoshlar va talabalarda sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollikni shakllantirish, shuningdek, bu masalaga falsafiy jihatdan yondashishda qo‘yidagilarni amalga oshirib borish maqsadga muvofiqdir. Ya‘ni:

1. Ma‘naviy-ma‘rifiy hamda moddiy texnik sohalardagi fanlarni o‘qitishda sog‘lom turmuksh tarzi tushunchalari bo‘yicha chuqur bilimlar berish.

2. falsafa, pedagogika, psixologiya va ular bilan aloqador fanlarni o‘qitish jarayonlarida fidokorona mehnat, Vatanga sadoqat hissiyotlarini aniq misollar asosida hamda videotasvirlarda ko‘rsatib berish.

“O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 3-fevraldagi “2019-2023-yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kontsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi №118 son qarorida aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta‘minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish ustuvor vazifa etib belgilangan”[6, 385].

Shuni alohida ta‘kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport – xalqlar o‘rtasida hamkorlik, tinchlik va do‘stlikni mustahkamlaydigan vositadir.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkinki, sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik yoshlarning har tomonlama sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishida muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizning ertangi istiqboli, jamiyatimiz taraqqiyoti bevosita bugun unib-o'sib kelayotgan yosh avlodlarga bog'liqdir. Kelajak avlodni ob'yektiv qonuniyatlar asosida jismoniy madaniyat usulari orqali baynalminal ruhda tarbiyalash – sportning milliy turlarini rivojlantirish yordamida amalga oshiriladi. Xalqaro sport aloqalari, boshqa millat vakillariga nisbatan hurmat, ularning urf-odatlarini bilan yaqindan tanishish, xalqlar o'rtasida do'stlik va hamkorlik his-tuyg'ularini tarbiyalaydi. Shunday qilib, sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik kishilarni birlashtirish, tinchlikni mustahkamlash, insonlar xalqlar o'rtasida axloq-odob va ma'naviyatning yuksalishiga, ayniqsa falsafiy tafakkurning yuksalishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. E.Umarov. Estetika. Toshkent, "O'zbekiston", 1995.
2. Буранова, Н. А. (2021). СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ–БАРКАМОЛ АВЛОД ПОЙДЕВОРИ. *Academic research in educational sciences*, 2(4), 724-732.
3. Qo'chqarov V. Milliy o'zlikni anglash va ijtimoiy-siyosiy jarayonlar. Toshkent, "Akademiya", 2007.
4. A.Normurodov. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. Toshkent, "Tafakkur-Bo'stoni", 2011.
5. Ёкубов, С. Ф. (2023). ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОЙ–ФАЛСАФИЙ МАСАЛАЛАРИ. *Conferencea*, 4-6.
6. Ж.Жамматов. Мактаб ўқувчиларини жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва мониторинг қилиш. "Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари" мавзусидаги халқаро илмий анжуман. Чирчик, 2019 йил, 24-25 май.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. –М.: Москва, 1998. –272 с.
8. 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.
9. 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.

10. Юлдашов, И., Парпиев, О., & Абдурахмонов, Ш. (2022). Жисмоний Тарбия Таълимида Спорт Ифодаси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 222-225.
11. Мамажонова, Д. (2022). Конституциявий ислохотлар–халқ манфаатининг асосий мезони. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10), 688-693.
12. Nilufar, M. (2023). FORMATION OF LEGAL CULTURE AMONG YOUNG PEOPLE AND ITS IMPORTANCE IN BUILDING A CIVIL SOCIETY. *IMRAS*, 6(7), 416-421.
13. Gulnoza, K. (2023). MAMLAKATIMIZDA YOSHLAR AXLOQIY MADANIYATINI YUKSALTIRISHDA DAVLAT HAMDA FUQAROLIK JAMIYATI INSTITUTLARINING O‘RNI. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 15, 444-448.
14. Каримов, Ў., & Каримова, Г. (2021). Ахборот Оқими Ва Ахборот Маданиятининг Шаклланиш Тенденциялари. *Scientific progress*, 2(3), 743-750.
15. Yuldashov, I. (2022). Wellness Exercise and the Stages Of Its Implementation. *Research Focus*, 1(4), 296-299.
16. Юлдашев, И. (2010). Оила, маҳалла, мактаб ҳамкорлигида тарбиявий ишлар самарадорлигини ошириш. *Известия ВУЗов (Кыргызстан)*, (6), 112-113.
17. Ikromjon, Y., & Doniyorjon, O. (2022). UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA SPORT TO’GARAKLARINI TASHKILLASHTIRISH. *Conferencea*, 81-96.
18. Рафикова, Д. К., & Каримова, Г. Ў. (2020). Ёшларни ижтимоий фаоллигини оширишда кадрятларнинг аҳамияти. *Перекрёсток Культуры*, 2(1).
19. Anvarovna, D. J. (2023). HISTORICAL LEGAL BASIS OF ADOPTION STAGES OF DEVELOPMENT. *World Bulletin of Management and Law*, 23, 39-41.
20. Kasimov, K. I., & Egamnazarov, A. I. (2023). FAMILY IS ONE OF THE IMPORTANT FACTORS IN THE FORMATION OF ENTREPRENEURIAL QUALITIES. *International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences*, 3(1), 18-25.
21. Фойназаров, Ф. А. (2021). Кичик Мактаб Ёшдаги Болаларга Бериладиган Ҳаракатли Ўйинлар. *Scientific progress*, 2(1), 202-211.
22. Бобожонов, Н., & Файратжон, Ф. (2023). СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ ЖИҲАТЛАРИ. *Научный Фокус*, 1(7), 1126-1131.