

Artiqova Odina Madaminovna*Alfraganus university**“Sport faoliyati” kafedrası dotsenti**ORCID: 0009-0007-0142-228X**Email: odinaartiqova9474@gmail.com*

JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYATNING JAMIYATDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyat taraqqiyotidagi o‘rni hamda inson salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning ma‘naviy-axloqiy va jismoniy kamolotini ta‘minlash, mehnat unumdorligini oshirish hamda sog‘lom avlodni tarbiyalashdagi roli tahlil qilingan. Maqolada jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish, ommaviy sportni keng targ‘ib etish va jismoniy madaniyatni jamiyat hayotining muhim tarkibiy qismi sifatida takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-nazariy qarashlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sog‘lom turmush tarzi, salomatlik, ommaviy sport, sog‘lom avlod, jismoniy faollik, ta‘lim, tarbiya, jamiyat taraqqiyoti.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В данной статье освещается роль физического воспитания и физической культуры в развитии общества, а также их значение в укреплении здоровья человека. Кроме того, анализируется роль физической активности в формировании здорового образа жизни, обеспечении духовно-нравственного и физического развития молодежи, повышении производительности труда и воспитании здорового поколения. В статье представлены научно-теоретические взгляды на развитие системы физического воспитания, широкое продвижение массового спорта и совершенствование физической культуры как важной составляющей общественной жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, массовый спорт, здоровое поколение, физическая активность, образование, воспитание, развитие общества.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE IN SOCIETY

Abstract. This article highlights the role of physical education and physical culture in the development of society and their importance in strengthening human health. It also analyzes the role of physical activity in promoting a healthy lifestyle, ensuring the moral, ethical, and physical development of young people, increasing labor productivity, and educating a healthy generation. The article presents scientific and theoretical views on the development of the physical education system, the promotion of mass sports, and the improvement of physical culture as an important component of social life.

Key words: physical education, physical culture, healthy lifestyle, health, mass sports, healthy generation, physical activity, education, upbringing, social development.

Kirish. Bugungi kunda dunyo miqyosida inson salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish hamda jismonan va ma'nan barkamol avlodni voyaga yetkazish eng ustuvor ijtimoiy vazifalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Jamiyat taraqqiyoti, mamlakatning iqtisodiy salohiyati va ijtimoiy farovonligi ko'p jihatdan fuqarolarning sog'lig'i, mehnat qobiliyati va faol hayot tarziga bog'liq. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, nafaqat shaxsning jismoniy rivojlanishini, balki uning ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy kamolotini ham ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya inson organizmini har tomonlama rivojlantirish, sog'lomlashtirish, harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishga qaratilgan uzluksiz pedagogik jarayondir. Jismoniy madaniyat esa bundan kengroq tushuncha bo'lib, u jamiyatning

umumiy madaniyatining tarkibiy qismi sifatida jismoniy kamolot, sog'lom turmush tarzi, sport, dam olish, sog'lomlashtirish faoliyati va inson salomatligini asrashga xizmat qiluvchi qadriyatlar, bilimlar hamda an'analar majmuasini o'z ichiga oladi. Ushbu ikki tushuncha bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, sog'lom va barkamol jamiyatni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashg'ulotlar yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch-harakat tizimi faoliyatini yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi, ruhiy zo'riqish va stressni kamaytiradi hamda insonning ish qobiliyatini oshiradi. Ayniqsa, raqamli texnologiyalar keng rivojlanayotgan, insonlarning kundalik hayotida kamharakatlilik kuchayib borayotgan bugungi sharoitda jismoniy faollikni oshirish dolzarb masalaga aylangan. Kamharakat turmush tarzi semirish, qandli diabet, gipertoniya va boshqa surunkali kasalliklarning

ko'payishiga sabab bo'layotgani jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o'рни alohida ahamiyatga ega. Maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar ta'limi tizimi hamda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning sog'lom o'sishi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, intizom, mas'uliyat, iroda, qat'iyat va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Sport bilan muntazam shug'ullangan yoshlar nafaqat jismonan chiniquqan, balki maqsad sari intiluvchi, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari aholining bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, milliy birlik va hamjihatlikni mustahkamlash, yoshlarni zararli odatlardan asrash hamda vatanparvarlik tuyg'ularini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, xalqaro sport musobaqalaridagi yutuqlar mamlakat nufuzini oshirish, milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Bugungi kunda O'zbekistonda ham jismoniy tarbiya va sportni

rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, zamonaviy sport inshootlarini barpo etish, ommaviy sportni rivojlantirish va professional sportchilarni qo'llab-quvvatlash borasida keng ko'lamlı islohotlar amalga oshirilmoqda. Bularning barchasi sog'lom, bilimlı, raqobatbardosh va barkamol avlodni voyaga yetkazish, jamiyatning barqaror rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning inson salomatligi, shaxsning har tomonlama kamol topishi hamda jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishidagi o'рни va ahamiyatini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi rolini yoritish hamda jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi.

Tadqiqotni amalga oshirish jarayonida ilmiy bilishning umumiy va maxsus metodlaridan foydalanildi. Xususan, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'рни va ahamiyatiga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar va ilmiy manbalar tahlil qilindi. Tadqiqot davomida tahlil va sintez, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, mantiqiy umumlashtirish, induksiya va

deduksiya, statistik ma'lumotlarni tahlil qilish hamda ilmiy xulosalash metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy ilmiy qarashlar hamda ilg'or tajribalar o'rganilib, ularning natijalari asosida muammoning nazariy va amaliy jihatlarini yoritildi. Olingan ma'lumotlar tizimlashtirilib, tahlil qilindi va ilmiy asoslangan xulosa hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Adabiyotlar sharhi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning nazariy hamda amaliy asoslari bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ushbu sohaning shaxs salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi muhim o'rnini ko'rsatadi. O'zbekiston olimlari tomonidan ham jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish hamda sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish bo'yicha qator ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan.

S.U. Ibraximovning ilmiy ishlari jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining nazariy hamda metodik asoslarini rivojlantirishga qaratilgan. Olim jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar, innovatsion ta'lim texnologiyalari va individual yondashuv tamoyillarini qo'llash zarurligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, ta'lim jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, o'quv yuklamalarini o'quvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda

tabaqalashtirish hamda raqamli monitoring vositalaridan foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshiradi. Shuningdek, muallif jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi bo'yicha darsligida bo'lajak mutaxassislarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, nazariya va amaliyot uyg'unligini ta'minlash masalalariga alohida e'tibor qaratadi.[1]

Z.S. Artiqovning ilmiy tadqiqotlari asosan sportchilar, xususan belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, vestibulyar barqarorligi va muvozanat funksiyasini takomillashtirish metodikasiga bag'ishlangan. Olim tomonidan ishlab chiqilgan ilmiy-metodik tavsiyalar sportchilarning texnik va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, musobaqa faoliyati samaradorligini yaxshilash hamda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qiladi. Artiqovning tadqiqotlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maxsus mashqlar va ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikalaridan foydalanish yuqori natijalarni ta'minlashini ko'rsatadi. [2]

X.N. O'tashevning ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish, yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari keng yoritilgan. Muallif jismoniy tarbiya tizimida uzluksizlik, mashg'ulotlarning ilmiy-metodik asosda rejalashtirilishi va

o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish jismoniy rivojlanish samaradorligini oshirishning muhim omili ekanligini ta'kidlaydi. Uning tadqiqotlarida jismoniy tarbiya orqali nafaqat jismoniy sifatlar, balki intizom, mas'uliyat, irodaviy fazilatlar va sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish masalalari ham yoritilgan. [3]

Yuqoridagi ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning samaradorligi

zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, individual yondashuvni ta'minlash hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bilan uzviy bog'liq. Mazkur ilmiy qarashlar ushbu tadqiqotning nazariy-metodologik asosini tashkil etib, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'rni va ahamiyatini yanada chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi.

Tadqiqot tahlili va natijalar

1-jadval

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyat rivojiga ta'sir yo'nalishlari

No	Ta'sir yo'nalishlari	Asosiy mazmuni	Kutilayotgan natijalar
1	Inson salomatligini mustahkamlash	Muntazam jismoniy mashqlar orqali organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, kasalliklarning oldini olish	Sog'lom va faol hayot tarzini shakllantirish
2	Jismoniy rivojlanish	Kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish	Jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi
3	Shaxs tarbiyasi	Intizom, mas'uliyat, iroda, qat'iyat va jamoaviylik sifatlarini shakllantirish	Barkamol va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalash
4	Ta'lim samaradorligi	Jismoniy faollik orqali diqqat, xotira va fikrlash jarayonlarini rivojlantirish	O'quv faoliyati samaradorligini oshirish
5	Ijtimoiy rivojlanish	Sport va jismoniy tadbirlar orqali jamiyat a'zolari o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash	Ijtimoiy faollik va hamjihatlikni kuchaytirish
6	Sog'lom turmush tarzini shakllantirish	Sport bilan muntazam shug'ullanish va zararli odatlardan voz kechishni targ'ib qilish	Sog'lom avlodni shakllantirish

2-jadval
Jismoniy tarbiya tizimining asosiy tarkibiy qismlari va ularning vazifalari

№	Tarkibiy qism	Vazifasi
1	Jismoniy mashqlar	Organizmni rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish
2	Sport faoliyati	Raqobat, maqsadga intilish va yuqori natijalarga erishish ko'nikmalarini shakllantirish
3	Sog'lomlashtirish tadbirlari	Salomatlikni saqlash va tiklashga xizmat qilish
4	Nazariy bilimlar	Sog'lom turmush tarzi va jismoniy madaniyat haqida bilim berish
5	Nazorat va baholash	Jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash va takomillashtirish

Jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi bo'lib qolmay, balki insonning ijtimoiy, ma'naviy va psixologik rivojlanishini ta'minlovchi kompleks tizim hisoblanadi. Ushbu yo'nalishlarning uyg'un rivojlanishi jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va barkamol avlodni tarbiyalash uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqot doirasida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'ri hamda inson salomatligi, shaxs kamoloti va ijtimoiy taraqqiyotga ta'siri ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar va mahalliy hamda xorijiy olimlarning ilmiy ishlari asosida tahlil qilindi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya tizimini ilmiy asosda tashkil etish aholining jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va inson salomatligini mustahkamlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmay, balki shaxsning ma'naviy-axloqiy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar natijasida insonning chidamliligi, chaqqonligi, kuchi va egiluvchanligi rivojlanishi bilan bir qatorda, mas'uliyat, intizom, qat'iyat va jamoada ishlash ko'nikmalari ham shakllanadi. Bu esa yoshlarni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning pedagogik ahamiyati yuqori ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni rivojlantirishning samaradorligi quyidagi omillarga bevosita bog'liq:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish;

- o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish;

- ommaviy sportni rivojlantirish va aholining jismoniy faolligini oshirish;

- ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini takomillashtirish;

- sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga qaratilgan tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish.

Olib borilgan tahlillar asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi, inson kapitalini mustahkamlash va sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Mazkur sohani ilmiy asosda takomillashtirish, zamonaviy metod va texnologiyalarni amaliyotga keng joriy etish hamda ommaviy sportni rivojlantirish orqali aholining salomatligi va hayot sifatini yanada yaxshilash mumkin.

Muhokama. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'рни va ahamiyati bo'yicha mavjud ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi hamda ularni zamonaviy sharoit nuqtai nazaridan to'ldiradi. Adabiyotlar tahlili va olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya insonning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda uning ma'naviy-axloqiy, psixologik va ijtimoiy kamolotiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu holat jismoniy tarbiyani

ta'lim tizimining ajralmas tarkibiy qismi sifatida yanada takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jamiyat taraqqiyotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson salomatligini mustahkamlash, shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya nafaqat organizmning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiruvchi vosita, balki insonning irodaviy, ma'naviy-axloqiy va ijtimoiy sifatlarini shakllantiruvchi samarali pedagogik jarayon sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, muntazam jismoniy faoliyat inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshiradi, turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi, mehnat va o'qish samaradorligini yaxshilaydi hamda ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Ayniqsa, yosh avlodni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sog'lom, intizomli, mas'uliyatli va maqsadga intiluvchan shaxslarni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi.

Ilmiy manbalar va tadqiqot natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining ajralmas qismi sifatida aholining sog'lom hayot kechirishiga, bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishiga va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy

tarbiya tizimini samarali tashkil etish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish, individual yondashuv tamoyillarini qo'llash hamda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish zarur.

Tadqiqot natijalari asosida shuni ta'kidlash mumkinki, jamiyatda jismoniy madaniyatni rivojlantirish, ommaviy sportni keng targ'ib qilish va aholining jismoniy faolligini oshirish davlat va jamiyat oldidagi dolzarb vazifalardan biridir. Bu boradagi ishlarni izchil davom ettirish sog'lom avlodni tarbiyalash, inson kapitalini rivojlantirish va mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotini ta'minlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy ilmiy yondashuvlarni keng qo'llash, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sifatini oshirish, yoshlarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb etish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kelajak avlod salomatligini ta'minlashning muhim omillaridan biri sifatida baholanadi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jamiyatning barqaror rivojlanishi, sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish hamda inson farovonligini oshirishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan ijtimoiy hodisa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ibraximov S.U. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi: nazariya va metodika. – Toshkent. 2025 y.
2. Artiqov Z.S. Jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish masalalari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent. O'zDJTSU, 2022.
3. O'tashev, X. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASASIDA SPORT ISHLARINING USTUVOR VAZIFASI SIFATIDA SPORT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM JIHATLARI. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(3), 487-492.
4. Maxmudjon o'g, A. Z. R. (2025). SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOY HAYOTDAGI AHAMIYATI. TADQIQOTLAR, 76(4), 131-132.
5. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. Alfraganus, (3 (3)), 60-64.
6. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136.
7. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63
8. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusuf, S. (2025). Economic development through analysis of the education and

entrepreneurship impacts. Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI, 214(3/4), 84.

9. Tillaev, D. R. (2025). METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING STUDENT YOUTH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND HEALTHENING TOURISM. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6(05), 287-292.
10. Mustofeyevich, P. B. (2025). JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ASOSIDA IJODIY FAOLLIKNI RIVOJLANTIRISH: FALSAFIY YONDASHUV. GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND INNOVATION, 2(1), 180-185.
11. Атамухамедова, Н. М., Уташев, Х. Н., & Рахмонов, Э. Т. (2010). Таълимни ривожлантиришда инновацион технологияларнинг тутган ўрни. In Роль молодежи в развитии науки и инновационной деятельности.//Доклады научно-практической конференции (22 октября, 2010) (p. 49).
12. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. Alfraganus, (5 (10)), 22-26.
13. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. Alfraganus, (5 (10)), 22-26.
14. Уташев, Х. Н. (2019). ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND HEALTH WORK IN GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS. ББК 75.1 А-437, 649.