

**YANGILANAYOTGAN O'ZBEKISTON ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMIDA
SOG'LOM TURMUSH TARZI TAMOYILINING KONSEPTUAL ASOSLARI**

Nazarov Javoxirbek Shokirjon o'g'li,

1-bosqich tayanch doktoranti, Andijon davlat pedagogika instituti

Email: nazarovjavokhirbek@gmail.com

Annotatsiya:

Rivojlangan jamiyatda aholining sog'lig'ini saqlash har bir mamlakatda ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Bu ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-texnik sohalarda davlatning rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirish, zamonaviy olimlarga juda ko'p vaqt va energiya beriladi. Ular xalqning salomatligi nafaqat sog'lom turmush tarziga bog'liqligiga ishonadilar. Atrof muhit xavfsizligi, mehnat sharoitlari va sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirish muhim ro'l o'ynaydi. Yosh avlod uchun sog'lom turmush tarzini tarbiyalash bu -jismoniy tarbiya. Bunday sinflarning maqsadi yoshlarni qiziqtirishi va ularni muntazam ravishda o'qitishga jalb qilishdir. Buning uchun barcha ta'lim muassasalarida sport turlari mavjud. Kattalar o'zlarini tashkil qilishlari va hayotning to'g'ri ritmiga moslashishlari kerak.

Kalit so'zlar: Sog'lom, turmush tarzi, uzoq umr, gigiena, jismoniy tarbiya, yosh avlod, sog'liq, jamiyat

Annotation:

In a developed society, maintaining the health of the population is one of the priorities in every country. This is important for the development of the state in the socio-economic, scientific and technical spheres. Modern scientists devote a lot of time and energy to the formation of a health culture. They believe that people's health depends not only on a healthy lifestyle. Environmental safety, working conditions and the development of the healthcare system play an important role. Education of a healthy lifestyle for the younger generation is physical education. The purpose of such classes is to interest young people and attract them to systematic learning. To do this, all educational institutions have sports. Adults should organize themselves and adapt to the right rhythm of life.

Keywords: healthy, lifestyle, long life, hygiene, physical education, younger generation, health, society

Аннотация:

В развитом обществе поддержание здоровья населения является одним из приоритетов в каждой стране. Это имеет важное значение для развития государства в социально-экономической и научно-технической сферах. На формирование культуры здоровья современным учёным отводится много времени и энергии. Они считают, что здоровье людей зависит не только от здорового образа жизни. Важную роль играет экологическая безопасность, условия труда и развитие системы здравоохранения. Воспитание

здорового образа жизни для подрастающего поколения-это физкультура. Цель таких занятий-заинтересовать молодёжь и привлечь ее к систематическому обучению. Для этого во всех учебных заведениях есть виды спорта. Взрослые должны организовать себя и приспособиться к правильному ритму жизни.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, долголетие, гигиена, физическое воспитание, молодое поколение, здоровье, общество

KIRISH

Sogʻlom turmush tarzi – bu sogʻliqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini taʼminlashga, faol uzoq umr koʻrishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik meʼyorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, yaʼni odamlarning sogʻligʻini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi hisoblanadi.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099 sonli “Sogʻlom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish” chora-tadbirlari toʻgʻrisida farmonini imzolagani ham bejiz emas. Xususan, bu farmonda Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanish hamda sogʻlom turmush tarzi boʻyicha hayotiy koʻnikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo boʻlishini taʼminlash, zararli odatlardan voz kechish, toʻgʻri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish belgilab qoʻyilgan.

Sogʻlom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sogʻlom, ham sogʻligʻida ayrim nuqsonlari boʻlganlarga. Insonning oʻzi sogʻlom turmush tarziga rioya qilish orqali sogʻligʻini mustahkamlashi mumkin, lekin tana oʻsishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sogʻlik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI (LITERATURE REVIEW)

Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, yaʼni barkamol, yetuk, qoʻyilgan maqsadga erkin va oʻz kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Bu bir tomondan, shaxsning har tomonlama garmonik rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruhiy, jismoniy, maʼnaviy sogʻlom oʻsishini taʼminlashni oʻz ichiga oladi. Inson hayoti va sogʻligi eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shugʻullanuvchi maskanlar oldiga sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalasini koʻndalang qoʻyadi. Millat sogʻligi tabiiy ravishda, sogʻlom turmush tarzi orqali hal etiladi. Inson hayoti tabiati bilan uygʻunlikda kechadi. Insonlar tomonidan sodir etilgan salbiy xatti-harakatlar natijasida tabiat muvozanati buziladi. Buning natijasida ushbu xatti – harakatlar inson salomatligiga yomon taʼsir koʻrsatadi. Darhaqiqat, tabiat, shuningdek, atrof-muhit musaffoligiga erishish kishilar oʻrtasida keng yoyiladigan va inson salomatligiga jiddiy xavf soladigan kasalliklarning kelib chiqishining oldini oladi. Turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida muhim manba boʻluvchi omillar sifatida issiq va sovuq

havo, ochlik, ruhiy istirob, buzilgan taomni iste'mol qilish, tozalik va atrof-muhit ozodaligiga rioya qilmaslik, turli zararli hashorat va kemiruvchilarning ko'payishi hamda havoning ifloslanishi kabilar misol bo'ladi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, yoshlar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etish haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim – tarbiyada gigienik qoidalariga amal qilish, o'zini va yon atrofida gilarni sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir.

Odam hayoti, sog'lig'i – eng katta ijtimoiy boylikdir. Kun tartibi insonning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanishi, sport bilan shag'ullanishning muayyan vaqtda, tartib bilan bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi va u shaxsning yoshi, sog'lig'i, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi hamda uning umumiy talablariga: kun tartibini ishlab chiqishda, amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilishi, har kuni muayyan ovqatlanish, ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyqudan uyg'onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Insonning sog'lom, nosog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri-noto'g'ri uyushtirilganligiga bog'liq.

Inson salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko'rishning garovi sog'lom turmush tarzi ekanligi bugun barchaga ayon haqiqat. Zero, har birimiz, eng avvalo, o'z sog'lig'imizni o'ylashimiz darkor. Ana shunda xotirjam va farovon hayot kechirgan, ko'plab asoratli xastaliklarning oldini olgan bo'lamiz.

— Olimlarning fikricha, sog'lom turmush tarzi olti asosiy shartga amal qilishga asoslanar ekan, — dedi N. Sagdullayeva. — Ulardan birinchisi, to'g'ri ovqatlanish bo'lib, kundalik iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlarni organizmning fiziologik, biologik talablari asosida tanlash va iste'mol qilishdir.

To'g'ri ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, u o'zining fizik, kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og'irlik qilmasin, aksincha, tez va oson hazm bo'lib, organizmni kerakli ozuqaviy moddalar bilan ta'minlasin.

Ikkinchi shart — doimo harakatda bo'lish. Kishi kundalik hayotda jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko'proq shug'ullansa, organizmdagi fiziologik, biologik jarayonlar faollashadi. Natijada, kayfiyat ko'tarilib, ishchanlik qobiliyati ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

Uchinchi shart — kun tartibi va ishni biologik rejim asosida tashkil qilish. Koinotda tabiiy hodisalar ma'lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kun ma'lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlar ma'lum bir tartibga bo'ysunishidan dalolatdir. Va inson ham bundan mustasno emas.

Misol uchun, inson tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Shu bois ham ish kuni, dam olish vaqti to'g'ri rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

To'rtinchi shart — ruhiy osoyishtalikni ta'minlash. Ma'lumki, bizning tanamiz, ichki a'zolar faoliyati asab tizimiga bevosita daxldor. Ularning me'yoriy faoliyati ruhiy holatimiz, kayfiyatimizni belgilaydi. Shu ma'noda huda-behudaga jizzakilik qilmay, yaxshi narsalar haqida

o‘ylab, oqilona fikrlash, yomonliklardan tiyilish, nafsga erk bermaslik, xushfe‘l, xushmuomala bo‘lish sog‘liqni saqlash va mustahkamlashning garovidir.

Beshinchi shart — ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik singari zararli odatlardan tiyilish. Bu illatlarning sog‘liq va turmushga ziyoni bisyorligini alohida ta‘kidlab o‘tirishga hojat yo‘q. Zero, bunday kishilarning hayotga befarq, kun o‘tsin uchun yashovchi, o‘z sog‘lig‘i va kelajagini o‘ylamaydigan zaif odamlarga aylanib qolishi hayotda ko‘p kuzatilgan. Bu achinarlidir.

Oltinchi shart — ozodalik, orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga munosabat masalasi. Kundalik hayoti asnosida inson atrof-muhitga ma‘lum darajada ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, hayotimiz uchun zarur bo‘lgan oziq-ovqatlardan chiqindi hosil bo‘lishi o‘ta tabiiy hol.

Bilasiz, chiqitlarni to‘g‘ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit ifloslanadi: suv, tuproq va havoda salomatlikka salbiy ta‘sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun ham ozodalikka qat‘iy amal qilish kundalik turmushimizda odatiy holga aylanishi kerak.

TADQIQOT METODOLOGIYASI (RESEARCH METHODOLOGY)

Jahon miqyosida aholi salomatligi yoshlarni turmush tarzini tashkil etish bo‘yicha innovatsion dasturlar va loyixalar ustida ishlar olib borilishi va ularni tashkil etish masalasi yuqori cho‘qqiga ko‘tarilmoqda.

Yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bu O‘zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining bosh maqsadini asosini tashkil qiladi. Yangilanayotgan O‘zbekistonda barkamol avlod g‘oyasi asosida mazkur davlat siyosatiga molik muammoning ijtimoiy-huquqiy negizi yaratildi.

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasining yangilangan Konstitutsiyasi, “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to‘g‘risida”gi, “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi, “Fuqarolar sog‘lig‘ini saqlash to‘g‘risida”gi, “Odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishining (OIV kasalligining) oldini olish to‘g‘risida”gi, “Nogironlarni ijtimoiy muhofaza qilish to‘g‘risida”gi, “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi qarorlari, “Bola huquqlari kafolatlari to‘g‘risida”gi, “Voyaga etmaganlar o‘rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarliklarning profilaktikasi to‘g‘risida”gi, “Alkogol va tamaki mahsulotlarining tarqatilishi hamda iste‘mol qilinishini cheklash to‘g‘risida”gi, “Aholining ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlarini aniq yo‘naltirilgan tarzda qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish to‘g‘risida”gi, “O‘zbekiston Respublikasida nogironlarni ijtimoiy himoya qilish to‘g‘risida”gi Qonunlar, “Oila kodeksi”, “Mehnat kodeksi” O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Etim bolalar va ota-ona qaramog‘idan mahrum bo‘lgan bolalarni turar joylar bilan ta‘minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, “Ta‘lim muassasalarida o‘quvchilarning sog‘lom ovqatlanishi uchun shart-sharoitlarni ta‘minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, “Imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun ixtisoslashtirilgan kasb-hunar kollejlari to‘g‘risida”gi Nizom, “16 yoshgacha bo‘lgan bolalarga nogironlikni tayinlash tartibi to‘g‘risida”gi Nizom hamda hukumatning shu masalaga oid qator qaror va farmoyishlari qabul qilindi va amaliyotga kiritildi.

Ayniqsa, yoshlarning tibbiy, huquqiy, jismoniy va sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish, ular o‘rtasida giyohvandlik, narkomaniya, OITS kasalliklariga qarshi kurashishga e‘tibor kuchaytirilganligini O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida OIV infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash samaradorligini oshirishga doir qo‘shimcha chora-

tadbirlar to'g'risida"gi Qarori hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "OITSga qarshi kurash markazlarining tashkiliy tuzilmasini va faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlarida:

- yoshlarning huquq va erkinliklarni ro'yobga chiqarish;
- sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish;
- ularni ijtimoiy muhofazalashning qat'iy tizimini yaratish;
- yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish, manfaatlarini yanada kengroq ro'yobga chiqarishni ta'minlash;
- nogironlarni to'laqonli hayot kechirishlariga, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy turmushida faol qatnashishlari uchun shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratish;
- bolalikdan nogiron yoki hayotda orttirilgan jarohatlar natijasida yordamga muhtoj bo'lgan yoshlarga tibbiy yordam ko'rsatish;
- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali yoshlar sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish;
- sog'lom farzandlar tug'ilishiga ta'sir etuvchi turli mikroelementlarni ular organizmiga etkazish;
- ekologiya, atrof-muhitning yoshlar STMga ta'siri masalalariga ilmiy yondoshish;
- yoshlarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishiga ta'sir etuvchi zararli odatlarni oldini olish va ularga qarshi kurashish;
- o'smirlar o'rtasida qonunbuzarlik va jinoyatchilikning oldini olish masalalariga qaratildi.

Jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi inson salomatligini asrash va yaxshilashdir. Shu munosabat bilan inson salomatligi tibbiy-pedagogik tadqiqotlarning ob'ekti bo'lishi lozim. Bu erda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, yurak-qon tizimining ishlashi, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy ahvol salomatlikning tarkibiy elementlari ekanligini qayd etish muhim. Shuning uchun insonni boshqarish va uning jismoniy etukligiga erishish uchun jismoniy tayyorgarlikni qator ko'rsatkichlar (jismoniy rivojlanish va gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarlik) bo'yicha kompleks baholash kerak. Olingan to'liq ma'lumotlar asosida inson salomatligi darajasini aniqlash mumkin. Shuni aytib o'tish kerakki, jismoniy komillikka erishish jarayonini individuallashtirish uchun insonning shaxsiy xususiyatlarini bilish kerak. Buning uchun turli psixologik testlar (Kettel, Ayzenk, Strelyau, Peysaxov-Gabdreeva testlari) dan foydalanish mumkin. Tibbiy pedagogik va psixologik tadqiqotlar ma'lumotlarini kompleks hisobga olish jismoniy holat haqida ob'ektiv axborot olish sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning turlari va usullarini aniqlab olish imkonini beradi.

Jahon miqyosida aholi salomatligi jumladan, yoshlarni sog'lom turmush tarzini tashkil etish bo'yicha innovatsion dasturlar va loyihalar ustida ishlar olib borilishi va ularni tashkil etish masalasi yuqori cho'qqiga ko'tarilmoqda. Jismoniy tarbiya, sport sohasiga innovatsion yondashuv va ular asosida jismoniy madaniyat ta'limi mutaxassislarining kasbiy malakalarini rivojlantirish tizimiga ko'plab yangi metodlarni tatbiq etishga jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Chunki sog'lom turmush darajasi uchun har bir shaxsda innovatsion salohiyatni oshirish maqsadida yoshlarning ijodiy fikrlash layoqati, o'z ustida mustaqil ishlash, aqlan va fiziologik mukammalashuvi, o'z-o'zini identifikatsiya qilish qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa, sog'lom turmush tarzi jarayonlarining ijobiy samarasi, yoshlarimiz jismoniy madaniyatini to'g'ri shakllantirish uchun rivoj topgan jahon mamlakatlarining jismoniy

madaniyat borasida amalga oshirgan ilg'or maxsus innovatsion pedagogik yo'nalishlardagi texnologiyalari, ilmiy-amaliy tajribalarini o'rganishva amaliyotga tatbiq etishni taqozo etadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR (CONCLUSION/RECOMMENDATIONS)

Dunyoning rivojlangan davlatlarida o'quvchi-yoshlarning salomatligi, jismoniy tarbiyasi, organizmining salomatligi, tashqi muhitning turli ta'sirlariga adaptivligi darajalariga katta e'tibor qaratilmoqda. Chunonchi, ta'lim-tarbiya berish jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda sog'lom avlodni voyaga yetkazish omillari, shaxsiy va jamoat gigiyenalari qoidalariga rioya etish, o'z salomatligi haqida qayg'urish muhimlik va ahamiyatlilik kasb etmoqdaki, deyarli barcha davlatlarda o'quvchi-yoshlar va kattalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini tashkil etishninganiq vazifalarini belgilab berilishi davlat siyosati darajasiga ko'tarilmoqda. Shu sababli maktab o'quvchi-yoshlarning salomatligini saqlash borasida yangi usullarini ishlab chiqish, ularning jismoniy holatini takomillashtirish pedagogika fani oldida turgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Mamlakatimizda har bir shaxs salomatligini asrab-avaylashga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasini yana-da rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasida "Jismonan sog'lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish" bo'yicha muhim vazifalar belgilab berildi. Bu borada jamiyatimiz a'zolari, qolaversa, o'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish hamda rivojlantirishga, ularni jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirish borasida ko'plab ilmiy-nazariy va amaliy asoslardagi tadqiqotlarning olib borilishi zaruratini belgilaydi.

Adabiyotlar:

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuniga o'zgartirish kiritish haqida O'zbekiston Respublikasining Qonuni. 2015 yil 4 sentabr, O'RQ-394-son
2. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. 2017 yil 03 iyun, PQ -3031-son
3. "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. 2018 yil 18 dekabr, PQ -4063-son
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni
5. "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kostsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori. 2019 yil 13 fevral, 118-son
6. "Oliy ta'lim muassasalari o'quv adabiyotlari bilan ta'minlash to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 816- sonli Qarori 2018-yil 10 oktabr

7. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi., Toshkent., O‘zDJTI, 2005 yil. 300 b.
8. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O‘zDJTI, 2005 yil. 238 b.
9. Mahkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi., Toshkent., “Iqtisod - Moliya” 2008 - yil 300 b.
10. Mahkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi., Ma’ruza matni., Toshkent., TDPU. 2001-2002 y., 60 b.
11. Ashmarin B. A. Теория и методика физического воспитания. Учебник М.: Просвещение, 1990. 287 с.
12. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд 2-е испр. и доп. (в 2-х т.) М.: “Физкультура и спорт”, 1976.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособия для студ. высш. учеб заведений. М.: Издательский центр “Академия”, 2000. 480 с.
14. www.Lex.uz – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.
15. 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.
16. Каримова, Г. (2022). МАЪНАВИЯТ ВА МИЛЛИЙ ТАРБИЯ. *Экономика и социум*, (3-2 (94)), 612-615.
17. 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.
18. Yuldashev, I. A. (2020). Pedagogical Bases Of Formation Of Social Activity In Pedagogical Sciences. *Теория и практика современной науки*, (5 (59)), 67-69.