

**ТАЛАБАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИНИ
РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ОМИЛЛАР****Дилмуродова Х.Д.**

ТМСИ., Ўқитувчи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15664872>

Аннотация. Мазкур мақолада талабаларда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириши ва ривожлантиришига таъсир этувчи асосий омиллар таҳлил қилинган.

Хусусан, оила муҳити, таълим муассасалари роли, ахборот воситалари таъсири, шахсий мотивация ҳамда жамоа муҳити каби йўналишлар ёритилган. Шунингдек, соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилишда таълим ва жамоатчиликнинг ўрни, профилактик чора-тадбирлар ва ижтимоий тармоқларнинг таъсири муҳокама қилинган. Мақола ёш авлодни жисмоний, маънавий ва ақлий жиҳатдан баркамол этиб тарбиялаш учун амалий тавсиялар билан бойитилган.

Калит сўзлар: Соғлом турмуш тарзи, талабалар, маданият, таълим, мотивация, оила муҳити, ижтимоий муҳит, профилактика, спорт, жамият.

Кириш

Бугунги кунда жамиятнинг барқарор ривожланиши, аввало, соғлом ва етук ёш авлоднинг шаклланишига боғлиқ. Айниқса, талабалар — мамлакат келажагини белгилайдиган, билим ва салоҳиятга эга бўлган ёшлар сифатида, жисмоний ва руҳий соғломлигига катта эътибор қаратилиши лозим. Соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш ва ривожлантириш бугунги кун талабидир.

Соғлом турмуш тарзи тушунчаси.

Соғлом турмуш тарзи — бу инсоннинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, зарарли одатлардан узоқ бўлиш, фаол ҳаёт тарзини олиб бориш, тўғри овқатланиш, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш ва ижобий фикрлаш каби омилларни ўз ичига оладиган ҳаёт тарзи ҳисобланади. Бу маданият ёшлиқдан бошлаб шакллантирилиши лозим.

Талабаларда соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантирувчи омиллар — бу ёш авлоднинг жисмоний, руҳий ва ижтимоий соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, салбий одатлардан узоқлаштириш ҳамда ижобий ҳаётнинг кўникмаларни шакллантиришга хизмат қилувчи муҳим йўналишлардир. Қуйида бундай маданиятни ривожлантиришга таъсир этувчи асосий омиллар келтирилган:

Оила муҳити;

- Ота-оналарнинг соғлом турмуш тарзига бўлган муносабати.
- Оилада соғлом овқатланиш, спорт ва шахсий гигиенага эътибор.
- Ёшлиқдан тўғри тарбия ва ҳаёт тарзига ўргатиш.

Таълим муассасаларининг роли;

• Мактаб ва университетларда соғлом турмуш тарзига бағишланган дарслар ва тадбирлар.

- Жисмоний тарбия машғулотларининг мунтазам ташкил этилиши.
- Соғлиқни сақлаш ва зарарли одатларга қарши профилактик тадбирлар.

Жамоатчилик ва медиа таъсири;

- ОАВ орқали соғлом турмуш тарзи тарғиботи.
- Ижтимоий тармоқларда соғлом ҳаёт тарзини ёритувчи контент.

- Танланган идеаллар ва кумирларнинг соғлом турмуш тарзи тарафдори бўлиши.

Мутахассислар маслаҳати ва тиббий хизматлар;

- Поликлиника ва тиббиёт марказларида профилактика ишлари.
- Психолог, нутриционист ва фитнес мураббийлари маслаҳатлари.
- Оммавий соғломлаштирувчи акциялар (масалан, "Югуриш куни", "Соғлом ҳаёт учун").

Ёшларнинг ўз шахсий мотивацияси;

- Ўз соғлиғига нисбатан масъулият ҳисси.
- Спорт ва соғлом овқатланишга қизиқиш.
- Шахсий мақсадлар ва ўз-ўзини ривожлантириш истаги.

Ижтимоий муҳит ва дўстлар таъсири;

- Атрофдагиларнинг турмуш тарзига мослашиш.
- Дўстлар гуруҳида спорт билан шуғулланиш ёки зарарли одатлардан узоқ бўлиш.
- Фаол ижтимоий ҳаётда иштирок этиш.

Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантирувчи асосий омиллар.

1. Оила муҳити

Оила — шахс тарбиясидаги биринчи мактабдир. Ота-онанинг соғлом ҳаёт тарзига бўлган муносабати фарзандларда ҳам ушбу маданиятни шакллантиришда асосий рол ўйнайди. Оиладаги соғлом овқатланиш, шахсий гигиена, спортга қизиқиш каби омиллар талабанинг келгусидаги турмуш тарзига таъсир қилади.

2. Таълим муассасалари роли

Университет ва олий таълим муассасалари талабаларнинг жисмоний ва маънавий камол топишида муҳим ўрин тутadi. Жисмоний тарбия машғулотлари, соғлом турмуш тарзига бағишланган семинарлар, соғлиқни сақлаш тадбирлари ёшлар онгида ўз соғлиғига бўлган масъулият ҳиссини уйғотади.

3. Ахборот воситалари ва интернет

Оммавий ахборот воситалари ва ижтимоий тармоқлар орқали соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ёшларда ушбу маданиятга қизиқиш уйғотади. Спорт билан шуғулланувчи машҳур шахслар, блогерлар ва врачларнинг маслаҳатлари ёшлар учун мотивация манбаига айланади.

4. Шахсий мотивация ва ўзини ривожлантириш истаги

Ҳар бир талабада ўз салоҳиятини юзага чиқариш, муваффақиятли ва соғлом инсон бўлиш истаги бўлиши керак. Бунда шахсий интилиш, мақсад қўйиш ва унга етиш учун ҳаракат қилиш муҳим аҳамиятга эга. Соғлом турмуш тарзи, аввало, инсоннинг ўз қароридан бошланади.

5. Жамоа ва дўстлар муҳити

Атроф-муҳит, дўстлар ва гуруҳдошлар таъсири талабаларнинг турмуш тарзига катта таъсир кўрсатади. Фаол ҳаёт тарзини олиб боровчи, спорт билан шуғулланувчи, зарарли одатлардан йироқ бўлган инсонлар билан мулоқотда бўлиш ижобий натижалар беради.

Хулоса.

Талабаларда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш — бу жамиятнинг келажагига қўйиладиган асосий инвестициядир.

Бунда оила, таълим муассасалари, жамоатчилик, ОАВ ва энг муҳими, ёшларнинг шахсий истак ва интилишлари ўзаро боғлиқ равишда ҳаракат қилиши керак. Фақат шундагина ҳар томонлама соғлом, ақлан ва жисмонан баркамол авлодни тарбиялаш мумкин бўлади.

Фойдаланилган манба ва адабиётлар рўйхати:

1. Djalilova S., Tursunboyeva L., Kazakhov R. ENGAGING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 386-395.
2. Tursunboyeva L., Djalilova S., Kozoqov R. ABOUT TEACHING SPEAKING //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 376-385.
3. Kozoqov R. et al. MARKETING TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI SPORT TASHKILOTLARI FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH YOLLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 572-578.
4. Aripov Y. Y. et al. PROFESSIONAL SPORTNI BOSHQARISH MODELLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 597-587.
5. Jumayev U. X. et al. SPORT SOHASIDA MARKETING FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 588-597.
6. Умаров Д. Х. и др. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES OF PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 455-462.
7. Керимов Ф. А. и др. ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND FAMILY COOPERATION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 463-470.
8. Kozoqov R. T. et al. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 911-918.
9. Жумаев У. Х., Казоков Р. Т., Жумаев М. Х. ЗНАЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИС //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 789-796.
10. Казоков Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
11. Pulatova M. D., Kozoqov R. T., Sultanova N. K. SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY AXBOROT TECHNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 585-591.
12. Азимова У., Казоков Р., Холматов Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 592-598.
13. Пулатова М. Н., Казоков Р. Т., Султанова Н. К. МАФКУРАВИЙ ТАХДИДЛАР ВА МИЛЛИЙ ТАРИХИЙ ТАФАККУР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 130-138.

14. Чанкаев Ў. А., Казоқов Р. Т., Султанова Н. К. ЁШЛАРДА ТАФАККУР
ТАНҚИДЧАНЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АХБОРОТ-ПСИХОЛОГИК
ТОБЕЛИК ПРОФИЛАКТИКАСИНИНГ МУҲИМ ШАРТИ СИФАТИДА //Modern
Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 280-288.
15. Расулов А. Ғ., Казоқов Р. Т. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА
СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИШТИРОКИ ВА ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИДА
ЎРНИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 544-551.
16. Cho'lliyev S. I., Yuldasheva K. A., Kazakov R. T. THE IMPORTANCE OF MODELING
SPORTS FOR SCHOOL-AGE CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES
//Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 598-901.
17. Казоқов Р. Т., Холбоева Д. Р. КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ
АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ
//Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 8. – С. 90-97.
18. Каримов Б. З., Казоқов Р. Т. БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ
ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИ ВА
КЎНИКМАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. –
№. 8. – С. 32-39.
19. Казоқов Р., Джўрабаев А., Бўриев Б. Ёш футболчиларнинг техник-тактик
тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўйин услубини такомиллаштириш //Sport ilm-
fanining dolzarb muammolari. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 54-56.
20. Каримов Х. А., Казоқов Р. Т. ЯНГИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА
ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern
Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 439-447.
21. Kazaqov R. T. et al. ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK
IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND FAMILY COOPERATION
//Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 902-910.
22. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ
БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
23. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI
HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEKANIK KO 'RSATKICHLARDAGI
KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA
BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH
//Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.
24. Buraimov I., Kazoqov R. ХОККЕЙЧИЛАР FAOLIYATINING FIZIOLOGIK
XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 49-56.
25. АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ
//Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 439-447.
26. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ
БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
27. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI
HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEKANIK KO 'RSATKICHLARDAGI
KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA
BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH
//Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.

28. Казоқов Р. Т. и др. БАҲАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
29. Umarov D. X. et al. NATIONAL MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS STUDENTS'PHYSICAL PREPARATION USING GAMES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 732-741.
30. Umarov D. X. et al. THE EFFECTIVENESS OF USING A SET OF SPECIAL EXERCISES IN ANNUAL PREPARATION TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 742-753.
31. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
32. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.
33. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
34. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
35. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
36. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
37. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
38. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
39. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
40. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
41. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ

- ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН
ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
42. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРИНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
43. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛФОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АХАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ // GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
44. Казоқов Р. Т., Жўрақўзиев О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
45. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р. КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
46. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPARATION PERIOD AND CONTESTS // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 982-989.
47. Исмаилова М. Ш., Казоқов Р. Т., Абдуллаев И. И. МОРФО-ФУНКЦИОНАЛ ВА АНТРОПОГЕНЕТИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРГА КЎРА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ИШЧАНЛИК НАТИЖАЛАРИНИ БАШОРАТ ҚИЛИШ // Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 131-138.
48. Джураева Х. Х., Файзиева Д. М., Казоқов Р. Т. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕВОДА СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ С ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА НА РУССКИЙ // Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 215-222.
49. Allamurodov S. I. et al. O 'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI LABARATORIYASIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING ANTROPOMETRIK VA FUNKSIONAL KO'RSATKICHLARI BO 'YICHA QAYD ETILGAN NATIJALARINING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTIKALARI // Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 39-48.
50. Ярашев К. Д., Рашидов А. У. Теоретическое обоснование проблемы подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта // Fan-Sportga. – 2020. – №. 6. – С. 61-62.
51. Laughlin R. M. Mol cholobil k'op ta sotz'leb. – Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología, 2007.
52. Yarashev K. D. et al. O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI LABARATORIYASIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING ANTROPOMETRIK VA FUNKSIONAL KO'RSATKICHLARI BO'YICHA QAYD ETILGAN NATIJALARINING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTIKALARI. – 2024.

53. Ярашев К. Д. и др. ФУТБОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР, ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 330-343.
54. Умаров Қ. А., Казоқов Р. Т., Аббосова М. Қ. ЁШ БОКС БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАР УЧУН УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 94-101.
55. Abdiyev B. S. et al. TABIIY FANLARNI O 'QITISHNI YAXSHILASH ZAMON TALABIDIR //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 102-110.
56. Расулоа А. С. и др. БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ БОСҚИЧИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ КУЧ ҚОБИЛИЯТИ, ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 308-319.
57. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
58. Ярашев К. Д. и др. ИНТЕРНЕТДА МАЪЛУМ КИДИРУВ СЕРВЕРЛАРИ БИЛАН ИШЛАШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 932-942.
59. Akbarov A. et al. TANLANMANING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTKALARINI XISOBLASH DASTURINI SHARTLI SXEMASI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 12-23.
60. Юсупова З. Э. и др. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ АСОСИДА ЎҚИТИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 24-35.
61. Eshtaev A. K. et al. YUQORI MALAKALI GIMNASTIKACHILARNI HALQADA BAJARILADIGAN (KREST, GORIZONTAL TURISH, QALDIRG 'OCH) ELEMENTLARINI O 'RGATISHNING I-BOSQICHI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 847-856.
62. Rasulov A. S., Kazoqov R. T., Quvondiqov J. I. 14-16 YOSHLI BELBOG'KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI SIKLIDA MAXSUS TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1650-1660.
63. Ayxodjayeva M. S., Kazoqov R. T., Djurabayev A. M. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1442-1450.
64. Yarashev K. D. et al. SPORTCHI TALABALARNING TABIIY-ILMIY FANLAR SAVODXONLIGINI BOYITISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1433-1441.
65. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEXANIK KO 'RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.
66. 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.

67. 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.