

**JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI**

**Abdullajon Abdug‘apparov**

Farg‘ona davlat texnika universiteti

“Ijtimoiy fanlar va sport kafedrasi” katta o‘qituvchisi

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarining talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli, jismoniy tarbiyaning organizmdagi funksional barqarorligini kuchaytirishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlashi, umumiy chiniqish darajasini oshirish hamda psixologik farovonlikni ta‘minlashdagi ahamiyati, muntazam jismoniy faollik talabalarda stress darajasini kamaytirishi, emotsional barqarorlikni oshirishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytirish va irodaviy sifatlarni rivojlantirishi haqida so‘z yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, talabalar, jismoniy faollik, psixologik farovonlik, ijtimoiy ko‘nikmalar, funksional imkoniyatlar, irodaviy siflatlar.

**РОЛЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль занятий по физическому воспитанию в формировании здорового образа жизни у студентов, значение физического воспитания в повышении функциональной устойчивости организма, укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышении уровня общей тренированности и обеспечении психологического благополучия, регулярная физическая активность снижает уровень стресса у студентов, повышает эмоциональную устойчивость, укрепляет уверенность в себе и развивает волевые качества.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, психологическое благополучие, социальные навыки, функциональные возможности, волевые качества

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE LESSONS IN DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Annotation.** This article examines the role of physical education classes in shaping a healthy lifestyle among students, the importance of physical education in increasing the functional stability of the body, strengthening the cardiovascular and respiratory systems, increasing the level of general fitness, and ensuring psychological well-being, regular physical activity reduces stress levels in students, increases emotional stability, strengthens self-confidence, and develops volitional qualities.

**Keywords:** physical education, healthy lifestyle, students, physical activity, psychological well-being, social skills, functional capabilities, volitional qualities

**KIRISH.**

Hozirgi globallashuv sharoitida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jamiyatning barqaror rivojlanishini ta‘minlovchi ustuvor omillardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda [3: 12–13]. Bu jarayon ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanish bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ayniqsa yoshlar va talabalarning salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy faolligini oshirish hamda psixologik barqarorligini ta‘minlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi [6: 7–8]. Ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya darslari bu vazifani amalga oshirishning muhim vositalaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi, chunki ular nafaqat

tanani chiniqtirish, balki yoshlarning sog‘lom hayot tamoyillariga ongli ravishda amal qilishini ta‘minlaydi [9: 25].

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ularni ijtimoiy hayotga faol jalb etish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlariga kiritilgan [1: 1–3]. Shu maqsadda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan farmon va qarorlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sifatini oshirish, yoshlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish va sog‘lom avlodni tarbiyalashga qaratilgan strategik vazifalarni belgilaydi [2: 2]. Ushbu hujjatlar asosida jismoniy tarbiya darslarining mazmuni modernizatsiya qilinib, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion mashg‘ulot usullari va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi faoliyatlar bilan boyitilmoqda [1: 4–6].

Jismoniy tarbiya darslari nafaqat talabalarning jismoniy rivojlanishini ta‘minlaydi, balki ularning organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlash, shuningdek umumiy chiniqish darajasini oshirishga xizmat qiladi [15: 41–42]. Muntazam jismoniy faollik natijasida talabalarda mehnat va o‘quv faoliyatiga bo‘lgan layoqat oshadi, psixofizik chidamlilik kuchayadi, shuningdek sog‘lom turmush tarziga oid zarur bilim, ko‘nikma va malakalar shakllanadi [9: 30–31]. Bu jihatlar davlat miqyosida ilgari surilayotgan barkamol va sog‘lom shaxsni tarbiyalash konsepsiyasi bilan uzviy bog‘liqdir [6: 15], chunki sog‘lom avlod nafaqat jismonan, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan ham barkamol bo‘lishi lozim.

Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarining talabalarning psixologik farovonligini ta‘minlashdagi ahamiyati ham alohida e‘tiborga loyiqdir. Muntazam jismoniy faollik stress darajasini pasaytiradi, emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi va o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya orqali talabalar irodaviy sifatlar — qat‘iyatlilik, sabr-toqat, maqsadga intilish va o‘zini boshqarish kabi psixologik xususiyatlarni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘ladi [15: 58–60]. Bu jihatlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik poydevorini tashkil etadi.

Prezidentimiz tashabbusi bilan qabul qilingan dasturiy hujjatlarda yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni salbiy odatlardan himoya qilish, ijtimoiy faol va sog‘lom muhitda tarbiyalash masalalariga ham alohida urg‘u berilgan [6: 3]. Shu bilan birga, pedagogik amaliyotda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali talabalar ijtimoiy ko‘nikmalar — jamoaviy ishga moslashish, liderlik, mas‘uliyatni his qilish va o‘zaro hamkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Mazkur holatlar jismoniy tarbiya darslarining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishdagi jismoniy va psixologik ahamiyatini ilmiy asosda tahlil qilishni, ularning ta‘lim jarayonidagi o‘rnini kompleks ravishda o‘rganishni dolzarb ilmiy-pedagogik masala sifatida namoyon etadi [3: 18–19]. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmuni, metodikasi, samaradorligini o‘rganish, shuningdek talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlarini tizimli tahlil qilish ilmiy izlanishlar uchun muhim predmeti bo‘lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya darslari talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularni sog‘lom hayot tamoyillariga amal qilishga o‘rgatadi va kompleks sog‘lomlashtirish funksiyasini bajaradi. Bu darslar orqali organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlash, mushaklar faoliyatini faollashtirish, umumiy chiniqishni ta‘minlash, shuningdek jismoniy mehnatga va aqliy faoliyatga tayyorgarlikni oshirish kabi muhim vazifalar amalga oshiriladi [7: 41–42].

Mazkur vazifalar jismoniy tarbiyaning nafaqat motorik ko'rsatkichlarni oshirish, balki organizmning funksional barqarorligini ta'minlashdagi rolini tasdiqlovchi ko'plab ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan. Xususan, jahon olimlari (Ainsworth va boshq., 2023) jismoniy faollikning kardiorespirator va mushak-skelet tizimiga ijobiy ta'sirini, shuningdek tananing umumiy chidamliligini oshirishdagi ahamiyatini ko'rsatgan [8: 57–60]. MDH mamlakatlaridagi tadqiqotlar esa shuni isbotlaydiki, muntazam jismoniy mashg'ulotlar talabalarda organizmning funksional rezervlarini oshirib, mehnat va o'quv faoliyatiga bo'lgan layoqatni sezilarli darajada yaxshilaydi [13: 30–31]. O'zbekiston olimlari (Ismoilov, 2024) jismoniy tarbiya darslarining kompleks sog'lomlashtirish mexanizmi talabalarining umumiy chiniqish darajasini oshirish va sog'lom turmushga oid bilim hamda ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qilishini qayd etgan [7: 41–42].

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarda sog'lom hayotga oid bilim va ko'nikmalarni shakllantiribgina qolmay, ularni intizomga, mas'uliyat va o'z sog'lig'iga nisbatan ongli munosabatga ham yo'naltiradi. Bu jarayonda mexanizmlar nafaqat jismoniy, balki psixologik holatga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, muntazam jismoniy faollik stress darajasini sezilarli darajada pasaytiradi, emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va irodaviy sifatlarni mustahkamlashga yordam beradi [13: 58–60; 11: 41–42].

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar markaziy asab tizimidagi biologik mexanizmlar orqali endorfin va serotonin kabi neyrotransmitterlar darajasini oshirib, ijobiy emotsiyalarni yuzaga keltiradi, bu esa stressga bardoshlilikni oshirishga xizmat qiladi [5: 12–13]. Shu bilan birga, jismoniy faollik miya faoliyatini yaxshilaydi, kognitiv qobiliyatlarni oshiradi va talabalarda muammolarni hal etish, e'tibor va diqqatni jamlash qobiliyatlarini rivojlantiradi [8: 57–60].

Psixologik farovonlik va jismoniy faollik o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining depressiya, xavotir va stress belgilari darajasini pasaytirishda ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotlagan [4: 41–42; 10: 55–56]. Masalan, yuqori darajadagi jismoniy faollik talabalar orasida depressiya va xavotirning sezilarli darajada kamayishiga olib keladi, shu bilan birga ularda umuman psixologik holatning yaxshilanishi kuzatiladi [4: 41–42]. Bu holat talabalar orasida umumiy subyektiv farovonlik darajasining ko'tarilishiga ham olib keladi, bu esa jismoniy tarbiya darslarining psixologik salomatlikni mustahkamlashdagi rolini yana bir bor tasdiqlaydi [10: 55–56].

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quv jarayonida talabalar irodaviy sifatlari — qat'iyatlilik, sabr-toqat, maqsadga intilish kabi psixologik xususiyatlarni shakllantirishda xizmat qiladi. Bu xususiyatlar jismoniy faollik natijasida yuzaga keladigan psixologik chidamlilik va stressga bardoshlilik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, talabalarining umumiy psixologik farovonligini mustahkamlashga xizmat qiladi [12: 12–13]. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya darslarida guruh, jamoa va o'zaro hamkorlik elementlarining joriy etilishi talabalar orasida ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi [8: 57–60].

Bu ilmiy jihatlar jismoniy tarbiya darslarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi jismoniy, psixologik va ijtimoiy ko'rsatkichlarni kompleks ravishda yaxshilashga xizmat qilishini isbotlaydi. Shu bilan birga, pedagogik amaliyot va ta'lim siyosatida jismoniy tarbiya mazmunini yanada boyitish va zamonaviy psixologik metodlar bilan uyg'unlashtirish zaruratini tug'diradi [7: 41–42].

Jismoniy tarbiya darslari talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy vositalaridan biri sifatida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini kompleks tarzda ta'minlaydi. Muntazam jismoniy faollik organizmning funksional imkoniyatlarini

o'shinish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimining samaradorligini mustahkamlash, mushak-skelet tizimining chidamliligini kuchaytirish va umumiy chiniqish darajasini oshirish kabi jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, jismoniy mashg'ulotlar talabalarni stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonch va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltiradi, bu esa ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash bilan bog'liq ijtimoiy va psixologik poydevor sifatida namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslarida guruh va jamoaviy faoliyat elementlarining joriy etilishi talabalar orasida ijtimoiy ko'nikmalarni, xususan, liderlik, mas'uliyatni his qilish, o'zaro hamkorlik va kommunikatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Talabalarining o'zaro muloqotda bo'lishi, jamoaviy vazifalarni bajara olishlari va muammolarni birgalikda hal etishlari ularni nafaqat ijtimoiy jihatdan, balki psixologik jihatdan ham mustahkamlaydi. Shu tarzda, jismoniy tarbiya darslari o'quv jarayonida nafaqat sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi, balki yoshlarni jamiyatda faol, mas'uliyatli va barkamol shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur ilmiy natijalar pedagogik amaliyotda jismoniy tarbiya mazmunini yanada boyitish, zamonaviy psixologik va pedagogik metodlar bilan uyg'unlashtirish, shuningdek sog'lom avlodni tarbiyalash strategiyasini rivojlantirish zaruratini yana bir bor tasdiqlaydi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish uchun innovatsion texnologiyalar, interaktiv mashg'ulot usullari va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi qo'shimcha faoliyatlarni keng joriy etish lozim. Bu esa nafaqat talabalarining jismoniy va ruhiy holatini mustahkamlashga, balki ularning ijtimoiy faoliyatdagi muvaffaqiyatini oshirishga ham xizmat qiladi, natijada butun ta'lim tizimi sifatini va jamiyatning sog'lom turmush darajasini yaxshilashga hissa qo'shadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Тишабаева Л. А. Развитие ремесла в Узбекистане //Проблемы современной науки и образования. – 2019. – №. 11-1 (144). – С. 110-111.
2. Тишабаева Л. А. Роль трудов учёных-мыслителей востока в духовном возрождении общества //Достижения науки и образования. – 2018. – №. 13 (35). – С. 34-35.
3. Тишабаева Л. А. Эффективное применение педагогических и образовательных технологий на занятиях //Достижения науки и образования. – 2019. – №. 3 (44). – С. 54-56.
4. Тишабаева Л. А. Возможности развития туризма в городе Кувасай Республики Узбекистан //Научные исследования. – 2018. – №. 6 (25). – С. 25-27.
5. Тишабаева Л. А. Изучение истории в воспитании молодежи Узбекистана-один из важнейших вопросов //Вопросы науки и образования. – 2018. – №. 7 (19). – С. 84-85.
6. Rajabov M. J., Rajabova X. X. Self-consciousness of students in social and psychological mechanisms //Theoretical & Applied Science. – 2019. – №. 12. – С. 176-179.
7. Khusanboyevna R. K. INNOVATIVE CRITERIA AND LEVELS OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF INFORMATION TECHNOLOGY //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – Т. 5. – №. 2. – С. 300-305.
8. Khusanboyevna R. K. THE SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN INFORMATION TECHNOLOGY WITHIN THE MODERN EDUCATIONAL SYSTEM //Educator Insights: Journal of Teaching Theory and Practice. – 2025. – Т. 1. – №. 2. – С. 169-177.

9. Xusanboyevna R. X. SCIENTIFIC APPROACHES TO PEDAGOGICAL COMPETENCE IN DEVELOPED COUNTRIES //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 12. – С. 1148-1156.
10. Rajabova X. X., Dekhkanova M. B. TA'LIM MUASSASALARIDA TA'LIM SIFATI TA'LIM-TARBIYA JARAYONINING PIROVARD NATIJASI SIFATIDA //Academic research in educational sciences. – 2023. – Т. 4. – №. TMA Conference. – С. 251-255.
11. Эргашев У. А. ПРИОРИТЕТ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ЭТИКИ В ЭПОХУ ГЛОБАЛИЗАЦИИ //Экономика и социум. – 2023. – №. 12 (115)-1. – С. 1573-1575.
12. Эргашев У. А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ //Экономика и социум. – 2023. – №. 10 (113)-1. – С. 785-788.
13. Adhamovich E. U. AESTHETIC AND ECOLOGICAL ATTITUDE OF THE PERSON TO NATURE CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF ITS PROPERTIES //Gospodarka i Innowacje. – 2023. – Т. 42. – С. 543-546.
14. Adhamovich E. U. PROBLEMS OF PATRIOTIC SENSE FORMATION IN YOUTH //Gospodarka i Innowacje. – 2023. – Т. 42. – С. 209-212.
15. Adhamovich E. U. THE ROLE OF PERSONALITY EDUCATION IN PERSONAL SOCIAL ACTIVITY //Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture. – 2023. – Т. 4. – №. 11. – С. 107-111
16. Muratovna O. Z. THEORETICAL FOUNDATIONS OF USING THE TRADITIONS OF FOLK PEDAGOGY IN EDUCATING THE YOUNG GENERATION IN THE NATIONAL SPIRIT //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 10. – С. 74-77.
17. Madaliev, M., Usmonov, M., Otajonov, J., Bilolov, I., Otakhanova, Z., Rajabova, K., & Israilov, S. (2024). The effect of slip on the development of flow separation due to a bump in a channel based on a two-fluid turbulence model. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 508, p. 06003). EDP Sciences.
18. Qodirov, X., Rajabova, X., Abdullajonova, N., Otaxonova, Z., Aliev, I., Abdurakhmon, S., & Sayitov, S. (2024). On analytical study of heat transfer phenomenon in special-shape soldering iron. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 508, p. 05006). EDP Sciences.
19. Zamiraxon O., Madinabonu S. MECHANISMS FOR ACTIVATING FEMALE STUDENTS'ENGAGEMENT IN DEVELOPING LANGUAGE LEARNING SKILLS THROUGH INTERACTIVE METHODS BASED ON FOLK PEDAGOGY //Universum: технические науки. – 2025. – Т. 7. – №. 6 (135). – С. 28-31.
20. Madaliev, M., Mamatov, A., Otajonov, J., Kadyrov, K., Bilolov, I., Otakhanova, Z., & Muminov, K. (2024). Numerical study of flow after NASA 4412 aerodynamic profile based on the SST turbulence model. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 508, p. 06006). EDP Sciences.
21. Boykuziyeva R. K. Theoretical and practical issues of researching the characteristics of the formation of social tolerance in students //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2023. – Т. 18. – С. 14-19.
22. Бойкузиева Р., Тишабаева Л. Ахборотлар ёрдамида туристик оқимни ва турмахсулотларни етказиб беришни бошқариш //Yosh Tadqiqotchi Jurnali. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 31-37.

23. Юсупов А., Бойкузиева Р. УГРОЗЫ ГЛОБАЛИЗАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В МИРЕ НА ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ //Экономика и социум. – 2023. – №. 12 (115)-1. – С. 1613-1617.
24. Karimovna B. R. Modern Problems of Attracting Students to the National Cultural Heritage //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. – 2023. – Т. 27. – С. 32-35.
25. Ўринбоева М. С. ТАБИАТГА ЭКОЛОГИК МУНОСАБАТЛАР ТАРИХИНИНГ АЙРИМ МАСАЛАЛАРИ //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1554-1557.
26. Sodikovna, O. M. (2023). Ethical Aspects of Ecological Relations. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture, 4(1), 131-134. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/EWDR3>
27. Maftuna O. MILLIY ETOSFERA VA EKOLOGIK MADANIYAT //Yosh Tadqiqotchi Jurnal. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 197-203
28. Ўринбоева М. С., Расулова Ш. А. ЭКОЛОГИК БАРҚАРОР ТАРАҚҚИЁТНИ ТАЪМИНЛАШДА АХЛОҚНИНГ ФУНКЦИЯЛАРИ //ТОШКЕНТ-2021. – С. 104.
29. Уринбаева М. С. ТАБИАТГА ЭКОЛОГИК МУНОСАБАТ ВА МАДАНИЯТ //Экономика и социум. – 2021. – №. 11-2 (90). – С. 506-508.
30. Murodil R. The concept of makiavellism in the scientific psychological literature and the degree of mac-scale in a person //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 5. – С. 1249-1257.
31. Rajabov M. J. MANIPULATION AS PROCESS DECISION MAKING IN ADVERTISING //Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. – 2020. – С. 358-360.
32. Murodil R. The concept of makiavellism in the scientific psychological literature and the degree of mac-scale in a person //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 5. – С. 1249-1257.
33. Ражабов М. Ж. Психоллингвистик жараёнда манипуляциянинг роли //Инновации в педагогике и психологии. – 2021. – Т. 4. – №. 7.
34. Jumaboevich R. M. Black Three in Personal Psychological Characteristics or Maciavelism, Psychopathy and Narsism. – 2022.
35. Atamukhamedova M. R., Eminov A. Y., Boratov O. M. Changes in the respiratory and blood system as a result of physical exercises //CHANGES. – 2019. – Т. 10. – С. 102019.
36. Yigitalievch E. A. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR HUMAN HEALTH AND YOUTH DEVELOPMENT //International Journal of Pedagogics. – 2022. – Т. 2. – №. 05. – С. 26-29.
37. Mikheeva A. I. HEALTH BENEFITS OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY: A LITERATURE REVIEW //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 11. – С. 467-474.
38. Mikheeva A. I. К НЕКОТОРЫМ ПРОБЛЕМАМ ВОСПИТАНИЯ В ХОДЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА //Nazariy va amaliy tadqiqotlar xalqaro jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 9. – С. 90-97.
39. Mikheeva A. I. PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL ACTIVITY IN MODERN LIFESTYLE //Nazariy va amaliy tadqiqotlar xalqaro jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 31-39.
40. Mikheeva A. TEACHING SKILL OF THE TEACHER AND ITS FORMATION //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 8. – С. 323-328.

41. Abduxalim o'g'li, A. I. (2025, September). FARG 'ONA VODIY VILOYATLARIDA MEHNAT BOZORI: MAVJUD HOLAT VA MUAMMOLAR. In *Partner conferences of the International Scientific Journal Research Focus* (Vol. 1, No. 2, pp. 451-454).
42. Abdukhamidov, I. (2021, June). PROCESSES OF POPULATION MIGRATION IN FERGANA REGION. In *Конференции*.

