

ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ УРНИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

Раджабов Закир Нармуратович

асс. Самарканд давлат тиббиёт университети

«Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсадур. Чунки ўқумоқ, ўқутмоқ, ўрганмоқ ва ўргатмоқ учун инсонга кучлик, касалсиз жасад лозимдур»

Авлоний.

Аннотация: мақолада жисмоний тарбиянинг таълим тизимидаги ўрни ва аҳамияти, уни ўқитиш орқали шахсни нафақат жисмоний жиҳатдан балким ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялашга йўналтирилган функциялари ёритиб беришга қаратилган.

Калитли сўзлар: жисмоний тарбия, жисмоний билим, Ватанимиз мудофааси, жисмоний маданият, жисмоний машқ, таълим тури, фан, ўқитиш, жамият, шахс, баркамол инсон, тарбия, умуминсоний ғоялар.

Жисмоний тарбия деганда энг аввало инсон танасининг анатомик тузилиши, аъзоларнинг шаклланиши, ривожланиши ва ҳаракат фаолиятларни (физиологик) бажариш даражалари тушунилади. Уларни табиий ҳаракат малакалар ва махсус машқлар билан тарбиялаш, сақлаш ва ўстириш бадан тарбия тушунчасини билдиради.

Жисмоний тарбия аниқ бир тизимга таянсагина, олдиндан кўзланган натижага эришилади. Жисмоний тарбия тизими деганда, жисмоний тарбиянинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш шакллари шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аъзосини манан бой ва ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг мақсад ва вазифаларига мос бўлсин (А.Д. Новиков 1967).

Ватанимиз мудофааси масаласи ҳам жамиятимизда йўлга қўйилган жисмоний тарбия жараёнига қатор талаблар қўядики, бу талабаларни амалга ошириш натижасида жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари намоён бўлади. Мамлакатимиз халқларининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларини яхши ривожланганлиги Ватан мудофаасига тайёргарлигининг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади. Шундай қилиб, Ўзбекистонда жисмоний тарбиянинг мақсади Ўзбекистон халқини жисмонан камолотга эришган, ҳуқуқий давлатнинг актив қурувчилари, ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёр қилиб тарбиялашдир.

Бу мақсад мамлакатда жисмоний тарбияни амалга ошираётган барча ташкилот ва муассасалар учун умумийдир. Жисмоний-маданий, маънавий ва оммавий-театрлаштирилган томошаларни бир бири билан мувофиқлаштиришган намоёишлар ва намоёишкорона чиқишлар вужудга келади. Уларнинг тарбиявий аҳамияти бепоёндр. Жисмоний маданиятни классификациялаш катта аҳамияга эгадир. У жамиятда жисмоний маданиятдан мақсадга мувофиқ фойдаланишни, унинг қайси йўлдан кетаётганлиги, йўналишини, физкультура амалиёти, вазифаларини ҳал қилиш учун тавсия этилган унинг хилма-хил турлари имкониятларини англашга ёрдам беради.

Агарда мактабда жисмоний билим (маълумот), умумий жисмоний тайёргарлик бериш вазифалари ҳал қилинса, унинг ҳаёти давомида фойдаланадиган жисмоний маданиятнинг базаси яратилади. Маданиятнинг бошқа барча турлари қайд қилинган вазифаларни ечиши мумкин бўлса-да, инсон жисми маданияти учун ўрнини алмаштира олмайди.

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик даражаси қуйидаги кўрсаткичлар билан баҳоланади:

- жамият аъзоларининг кундалик турмушга жисмоний маданиятнинг сингдирилганлиги даражаси билан;
- жамият аъзоларининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги билан;
- жисми маданиятининг машғулотларининг моддий-техник таъминланганлиги ва уларни сифати билан;
- жисмоний маданиятга раҳбарлик қилаётган ходимларнинг доимий таркиби (штати), квалификацияси ва фаоллиги ва иқтидори билан;
- жамият аъзоларининг спортдаги натижалари билан баҳоланади.

Мамлакатимиз мустақиллиги, жамиятимиздаги кечаётган ижтимоий, иқтисодий ислохотлар юртимиз фарзандларининг жисман камолотга эришган бўлиши кераклиги талабини қўймоқда. Ҳар бир миллат, элат ўзининг пахлавонлари, жисмонан баркамол ўғлонлари билан фахрланишган. Ўз фарзандларини халқ оғзаки ижодидаги Алпомиш, Рустам, Гўрўғли, Барчиной каби жисман ва манан шаклланган бўлишларини орзу қилганлар. Жисман баркамоллик — тарихан ўзгариб турадиган ҳар қандай тарихий давр учун ўзининг идеал таснифига эга бўлган тушунча тарзида турлича талқин қилинган, чунки бу идеалда аҳолининг иқтисодий шароити, ижтимоий ҳаёти дунё қарши ифодаланган. Лекин асрлар давомида жисмоний баркамол авлод тарбияси мавжуд жамиятда объектив имкониятлар ва шароитни юзага келмаганлиги сабабли, абстракт ғоялигича қолиб реал ҳақиқатга айланмай қолган.

Жисмонан баркамоллик саломатликнинг меъёри ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни даражаси ҳақидаги тарихан шаклланган тасаввур, улар меҳнат, жамоатчилик, ҳарбий ва одамларнинг ижодкорлик фаолиятларини узок

давом этиши талабларига нисбатан оптимал жавоб беради. Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аник маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият педагогик жараён давомида бир томонламаликга олиб келиши амалиётда исботланган.

Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл олсада, бир томонламаликга етаклайди, уни гармоник тарбия элементлари — маънавий, маърифий ахлоқий, руҳий, эстетик меҳнат тарбиясини олишдан узоклаштиради. Мақсаднинг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг асосий қонуниятларидан биридир.

Кўрсатилган мақсад ва шароитларга жавобан уни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги, шуғулланиладиган касби ҳисобга олинади ва жисмоний тарбияда конкрет вазифалар ҳал қилинади:

а) одам организмнинг форма функциясини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилиятини ҳар томонлама камолга етказиш, соғлигини мустаҳкамлаш ва жамият аъзосини узок умр кўришини таъминлашга йўналиш бериш;

б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини, кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний маданиятга молик махсус билимларни шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

Инсон жисмоний тарбияси мақсад ва вазифаси унинг бошқа тарбия жараёнлари билан боғлиқлиги шундагина мувофик деб тушуниладики, бу мувофиқлик объектив характерда бўлади ва жисмоний тарбия жараёнига қонуний йўналиш беради. Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа соҳаларидагидек мақсадга йўналтирилган фаолият, режалаштирилган натижага ҳар доим ҳам тўғри кела олмаслиги исботланган. Жисмоний тарбияда тарбия натижасини ёш спортчи ёки физкультурачи тренировкасига режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмига қандай таъсир қилаётганлигини ҳисобга олишни таказо қилади, қисқа ва тор йўналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига эътибор берсак, шуни кўрамаизки, юқори натижаларга эришиш маълум давр ичида бўлиб, олдингилари унутилса, тренировка машғулотлари кейинчалик ўзини оқламайди. Бу эса ҳар томонлама гармоник ривожланишга ҳалал беради ва спорт ютуқларини йўққа чиқаради. Шунинг учун педагог ва тренер олдида узокни кўра билиш, башорат қила олиш талаби кўндаланг бўлади.

Бу вазифани ҳал қилиш эса ўқимишли, ўз ишини билладиган, севадиган мутахассислар тайёрлаш тизимида амалга оширилиши лозим. Шунга кўра мақсад ва вазифаларни ижобий ҳал қилишга қодир, болалик чоғидан жисмонан

соғлом, маънавиятини уйғун қилиб тарбиялашни улар ўзларининг асосий бурчлари деб билишлари керак. Навқирон, ўзлигимизни эндигина эътироф этаётган мамлакатимиз турли тоифадаги давлат ва нодавлат спорт жамиятлари, физкультура ҳавасмандлари уюшмалари орқали ягона жисмоний тарбия тизимини тузишга эътиборни кучайтириб, тизимда маънавий бойлик, жисмоний баркамоллик, халқчилик ва унинг илмийлик хусусиятларини мужассамлаштирамоқда.

Шарқ мутафаккирлари маънавий бой, жисман баркамол, комил инсон масаласига азал-азалдан алоҳида эътибор берганлар. Комиллик фазилятларидан энг улуғи таннинг инсон жисмининг, баркамоллигидадир дейилади. Инсоннинг матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илми, сабри, интизоми, нафси, виждони, ҳаққонийлиги, назари, ибрати, иффати, ҳаёси, идроки, заковати, иқтисоди, итоати, ҳақшунослиги, авф эта олиши, ватанни севиши каби ижобий ҳислатлари (А. Авлоний "Турки гулистон ёҳуд ахлоқ" Тошкент "Ўқитувчи" 1992. 13-бет)га фақат соғлом жисм, тани-сиҳатлилик орқали эришилади деб қаралган.

Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимини халқчиллиги деганда, биз миллий ўйинлар тарзида халқ оммаси орасида кенг тарқалган жисмоний машқлар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан ўрин олган "катта спорт" билан кўп миллатли республикамиз халқларини шуғулланиш имконияти борлиги тушунилади. Илмийлиги шундаки, жисмоний тарбия соҳаси бўйича илмий тадқиқот ишларининг кенг тарқалганлиги ва уни амалиёт билан боғлаб олиб борилаётганлиги, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг илмий фанлари ҳисобланган педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метрологияси, спорт тиббиёти, даволаш физкультурасининг ва бошқаларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуқлари халқимиз ҳаётий эҳтиёжини кондиришга йўналтирилган.

Жисмоний тарбия тизими бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган звеноларга бўлиниб, ҳозирги кунда ҳам тарбия жараёнининг турли дастурларининг бажарилиши шу звеноларда амалга оширилмоқда:

- а) мактабгача таълим (давлат ва нодавлат мактабгача тарбия болалар муассасалари) звеноси;
- б) мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси (умумий ўрта таълим I-XI синфлар) звеноси;
- в) ўрта махсус, касб-хунар таълими (академик лицейлар, касб-хунар колледжлари) звеноси;
- г) олий таълим звеноси;
- д) армия звеноси;
- е) олий таълим ва армиядан сўнги ҳавасмандлик асосидаги жисмоний тарбия звеноси;

Жисмоний тарбия тизими ўзида қуйидаги асосий элементларни бирлаштиради:

а) жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва принципларининг мақсадга мувофиқлиги;

б) жисмоний тарбия тизимида қўлланиладиган воситалар - гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқалар типидagi жисмоний машқлар;

в) турли шаклдаги педагогик жараён мобайнида қўлланиладиган усуллар (таълим жараёни, спорт тренировкasi ва мустақил машғулотларида фойдаланиладиган)лар;

г) жисмоний тарбия мақсадида кишиларни уюштириш шакллари;

д) жисмоний тарбия мазмуни ва натижаларида ифодаланган жамият ва давлат талаблари (нормалар ва дастурлар).

Жисмоний тарбия тизимининг таҳлили масалаларига оид назарий материал рус олимлари А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Г.Д. Харабуги ва қатор бошқа муаллифларнинг дарсликларида тўла ёритилган. Жисмоний тарбия жараёнининг назарий, услубий амалиётининг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг негизини ташкил қилади. Миллатимизнинг бу соҳадаги меросини ўрганиш фанимизнинг асосий вазифасидир.

Жаҳонгирларни юзага чиқарган юртимизнинг элат ва халқлари жисмоний маданияти тарихий манбааларда ўз ўрнини олганлигига ишончимиз комил. Шу ўринда П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В. В. Гориневскийлар собиқ шўролар жисмоний тарбия тизимининг асосчилари деб тан олинганлиги жисмоний тарбия назариясининг ривожланишида муносиб ҳисса қўшган олимлар сифатида жаҳон жисмоний маданияти фани намояндалари қаторидан ўрин олганликларини эътироф этиш лозим.

П.Ф. Лесгафт (1837-1909) биолог, анатом, педагог ва катта жамоатчи сифатида инсон шахсининг интеллектуал ривожланиши учун унинг яшаган ижтимоий муҳити ва тарбияси рол ўйнашини илмий жиҳатдан асослаб берди. Лесгафт томонидан ишланган "Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний билимлар" тизими ҳозирги кунда ҳам ўз илмий аҳамиятини йўқотгани йўқ. Чор Россиясининг жисмоний тарбияга муносабати яхши эмас эди. "Мактаблар бизда болаларга бутунлай жисмоний билимлар бермаяпти. Бу ишга раҳбарликни бизнинг ишга алоқаси йўқларга бериб қўйилган, улар жисмоний маданиятни сохта тушунчалар оркали тасаввур қилади, ёки бўлмаса, кайсидир чет эл мактабини битириб келгандан эшитганларигина билади. Шунинг учун улар бола жисмоний тарбиясига эътиборсиздирлар", - деб ёзган эди П.Ф. Лесгафт. В.В. Гориневский (1857-1937) ўзининг тиббий-педагогик фаолиятида Лесгафт фикрларини ривожлантириб собиқ шўролар тузуми жисмоний тарбия тизимини ривожланишига катта ҳисса қўшди. У жисмоний машқлар билан

шуғулланувчилар устида ўтказишни тадқиқот назоратини қилишнинг илмий услубий комплексини яратди. П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийларнинг илмий меросининг қиммати шундаки, уларнинг жисмоний билимлар ва жисмоний тарбия ҳақидаги илмий фикрлари амалий ва жамоатчилик тажрибаси асосига таянганлигидадир.

Фойдаланилган адабиётлар:

1 Ўзбекистон Республикаси президентининг “ Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора тадбирлари тўғрисида” ги фармони. 2020- й. 24- январ.

2 Гурьев С .В Теория ми методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста) учебник. Кнорус. Москва 2020 г 211 стр

3 Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик Т.: 2005 й. 245 бет.

4. Гаппарова Г. Н., Ахмеджанова Н. И. COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA BOLALARDA PIELONEFRITNING KLINIK-LABORATOR XUSUSIYATI, DIAGNOSTIKASI VA DAVOLASH //ЖУРНАЛ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И УРО-НЕФРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2022. – Т. 3. – №. 4.

5. Наимова З. С. и др. Влияние Выбросов Химического Производства На Состояние Здоровья Детей И Подростков //AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 288-292.

6. Рахимова Д. Д., Шайхова Г. И. 7-17 YOSHLI MAKTAB OQUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHINI VAHOLASH //ЖУРНАЛ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И УРО-НЕФРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2022. – Т. 3. – №. 4.

7. Раджабов З. Н. РУЗАНИНГ ГИГИЕНИК АХАМИЯТИ //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 143-146.

8. Раджабов З. Н. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 735-743.

9. Ризаев Ж. А., Нурмаматова К. Ч., Тухтаров Б. Э. ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ У ДЕТЕЙ //ББК: 51.1 л0я43 С-56 А-95. – С. 113.

10. Турсунова Д., Раджабов З. ОЦЕНКА РЕПРОДУКТИВНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН-РАБОТНИЦ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ //O'rta Osiyo ta'lim va innovatsiyalar jurnali. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 9-11.

11. Тухтаров Б. Э., Халилов Ш. С., Тангиров А. Л. Оценка статуса фактического питания профессиональных спортсменов //Вестник науки. – 2020. – Т. 1. – №. 1. – С. 32-37.

12. Тухтаров Б. Э., Абдумуминова Р. Н., Гаппарова Г. Н. ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ АГРОФАКТОРЛАРНИНГ ЭКОЛОГО-

ГИГИЕНИК ЖИҲАТЛАРИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 80-86.

13. Уралов У. Б. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗНООБРАЗИЕ И ПУТИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2022. – Т. 1. – №. 11. – С. 232-236.

14. Уралов У., Баратова Р., Раджабов З. УЛУЧШЕНИЕ САНИТАРИИ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ //Eurasian Journal of Academic Research. – 2023. – Т. 3. – №. 2 Part 2. – С. 176-179.

15. Халманов Н. Т., Элмуродова М. А. Влияние сидерации на плодородие сероземов, рост, развитие и урожайность хлопчатника Зерафшанской долины //Плодородие. – 2019. – №. 2 (107). – С. 33-37.

16. Abdumuminova R. N., Sh B. R., Bulyaev Z. K. On The Importance Of The Human Body, Nitrates //The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. – 2021. – Т. 3. – №. 04. – С. 150-153.

17. Baratova R. S. The Importance Of A Healthy Lifestyle In Maintaining The Health Of The Population //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 236-240.

18. Corshanbiyevich X. N., Narmuratovich R. Z., Ergashovich K. I. TOGRI OVATLANISH MEYORLARI //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 11. – С. 160-163.

19. Maxramovna M. M. et al. PEDAGOGICAL ESSENCE OF DEVELOPING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 10. – С. 1234-1238.

20. Murodulloevna Q. L., Maxramovna M. M., Chorshambievich K. N. STUDYING THE EFFECTS OF HEAVY METALS ON HUMAN HEALTH //Conference Zone. – 2022. – С. 147-149.

21. Naimova Z. S., Kurbanova X. A., Mallaeva M. M. INFLUENCE OF XENOBIOTICS ON THE FUNCTIONAL STATUS OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM IN CHILDREN AND ADOLESCENTS //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 5. – С. 138-140.

22. Naimova Z. S. Xenobiotics as a Risk Factor for Kidney and Urinary Diseases in Children and Adolescents in Modern Conditions //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 215-219.

23. Narbuvayevna A. R., Murodulloyevna Q. L., Abduraxmanovna U. N. Environmentally friendly product is a Pledge of our health! //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 254-258.

24. Narbuvaevna A. R., Karimovich B. Z., Mahramovna M. M. Improving Food Safety and Improving the Fundamentals of Reducing the Negative Effects on The Environment //Eurasian Research Bulletin. – 2022. – Т. 5. – С. 41-46.

25. Norbuvaevna A. R., Maxramovna M. M., Karimovich B. Z. Studying the influence of agricultural factors on the quality of the fruit of Peach plants //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1353-1357.

26. Nurmuminovna G. G. In the post period of covid-19 diseasespecific clinical-laboratory properties and diagnosis of pyelonephritis in children //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 12. – №. 4. – С. 55-58.

27. Nurmuminovna G. G., Abdurakhmanovna U. N. CLINICAL AND LABORATORY FEATURES OF NEPHROPATHY IN CHILDREN WITH DIABETES MELLITUS //Open Access Repository. – 2023. – Т. 9. – №. 2. – С. 116-122.

28. Улугбек Уралов, Раъна Баратова, Закир Раджабов. УЛУЧШЕНИЕ САНИТАРИИ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ. Журнал Евразийский журнал академических исследований, Том 3, Номер 2 Part 2 Страницы 176-179.

29. Radjabov Zakir Narmuratovich, KUN TARTIBINI SHAKLLANTIRISHDA BIORITMLARNING O'RNI, 2023/4/12, Журнал SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI. Том 6, Номер 4, Страницы 260-268.

30. Mallayeva Mavjudaxon Maxramovna, Sidiqova Maryam Amangeldiyevna, Xidirov Ne'mat Chorshanbiyevich, Rajabov Zakir Narmuratovich. PEDAGOGICAL ESSENCE OF DEVELOPING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE. Журнал Web of Scientist: International Scientific Research Journal, Том 3, Номер 10, Страницы 1234-1238.

31. Маллаева М. М. СОГЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 753-760.

32. Muhammadjon M., Mavjudaxon M. EKSPERIMENTAL TOKSIK GEPATITDA AYRIM POLIFENOLLARNING TA'SIRI //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2023. – С. 283-286.

33. Maxramovna M. M. et al. PEDAGOGICAL ESSENCE OF DEVELOPING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 10. – С. 1234-1238.

34. Narbuvayevna A. R., Murodulloyevna Q. L., Abduraxmanovna U. N. Environmentally friendly product is a Pledge of our health!. – 2022.

35. Zhurakulovna R. D., Abdurakhmanovna U. N. Current State of the Problem of Rationalization of Schoolchildren's Nutrition //Eurasian Medical Research Periodical. – 2023. – Т. 19. – С. 81-89.