



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

GERMANY CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SCIENCE, ENGINEERING AND
TECHNOLOGY**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY:
a collection scientific works of the International scientific conference –
Hamburg, Germany, 2026 Issue 6

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian,
Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference « **INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY** ». Which took place in Hamburg 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni

Sattorov Nazirjon Bannobovich

Toshloq tuman 2 son texnikumi

Ijtimoiy fanlar kafedrası jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni va ahamiyati tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlashi, mehnat va o'qish faoliyatidagi samaradorligini oshirishi hamda zararli odatlardan uzoqlashishiga xizmat qilishi yoritilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari, jumladan, muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish va psixologik barqarorlik masalalari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy tarbiya yoshlarning sog'lom hayot tarziga bo'lgan motivatsiyasini oshirishda, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda hamda jamiyatda faol fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, yoshlar salomatligi, jismoniy faollik, sog'lom avlod, sport, sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, ta'lim, sog'lom hayot, motivatsiya, salomatlik madaniyati, harakat faolligi, yoshlar tarbiyasi, sog'lom turmush ko'nikmalari.

Kirish. Bugungi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash va ular orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Globallashtirish, urbanizatsiya va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi yoshlarning hayot tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, zamonaviy texnologiyalar inson hayotini yengillashtirayotgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, kamharakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlar va psixologik zo'riqish kabi salbiy holatlarning ortishiga sabab bo'lmoqda. Bunday sharoitda yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash hamda mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning o'rni yanada muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya inson organizmining har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi, sog'lom hayot kechirish ko'nikmalarini shakllantiruvchi va yoshlarning ijtimoiy faolligini oshiruvchi muhim pedagogik jarayon hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi hamda organizmning turli kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlarda intizom, mas'uliyat, qat'iyat, jamoada ishlash va liderlik kabi muhim ijtimoiy fazilatlarining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga qaratilgan hayot faoliyati tizimi bo'lib, uning asosiy tarkibiy qismlariga jismoniy faollik, oqilona ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimiga



rioya qilish, shaxsiy gigiyena hamda zararli odatlardan voz kechish kiradi. Ushbu omillar orasida jismoniy faollik sogʻlom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismi sifatida eʼtirof etiladi. Aynan jismoniy tarbiya orqali yoshlarda sogʻlom hayot tarziga boʻlgan ehtiyoj va motivatsiya shakllanadi.

Mamlakatimizda yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanishlari uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari tashkil etilishi, sport inshootlari sonining ortib borishi, ommaviy sport tadbirlarining oʻtkazilishi hamda sogʻlom turmush tarzini targʻib etishga qaratilgan davlat dasturlari buning yaqqol dalilidir. Ushbu chora-tadbirlar yosh avlodning jismonan sogʻlom, maʼnan yetuk va raqobatbardosh kadrlar boʻlib voyaga yetishiga xizmat qilmoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning oʻrni va ahamiyatini ilmiy jihatdan tahlil qilish, uning salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni taʼminlash hamda sogʻlom avlodni tarbiyalashdagi rolini yoritishdan iborat. Shuningdek, yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va sogʻlom hayot tarzini keng targʻib etish boʻyicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish vazifasi ham koʻzda tutilgan.

Adabiyotlar sharhi. Yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning oʻrni masalasi koʻplab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan oʻrganilgan. Ilmiy tadqiqotlarda jismoniy faollikning inson salomatligiga, jismoniy rivojlanishiga, ruhiy holatiga hamda ijtimoiy moslashuviga taʼsiri keng yoritilgan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi sohasida faoliyat olib borgan olimlardan biri Matveyev Leonid Pavlovich jismoniy tarbiyani insonning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiluvchi pedagogik jarayon sifatida tavsiflagan. Uning ilmiy qarashlariga koʻra, jismoniy mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, insonning mehnat qobiliyatini oshiradi hamda sogʻlom turmush tarzining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Vladimir Platonov tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda muntazam jismoniy mashgʻulotlar yosh organizmning moslashuv imkoniyatlarini rivojlantirishi, chidamlilik va ish qobiliyatini oshirishi ilmiy asoslangan. Olimning fikricha, jismoniy tarbiya yoshlarning sogʻligʻini mustahkamlash bilan bir qatorda, ularning psixologik barqarorligini ham taʼminlaydi.

Xalqaro miqyosdagi tadqiqotlarda World Health Organization tomonidan yoshlar uchun haftasiga kamida 150–300 daqiqa oʻrtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik tavsiya etilgan. Ushbu tavsiyalar jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, qandli diabet va boshqa surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishini koʻrsatadi.

Jismoniy faollik va sogʻlom turmush tarzi oʻrtasidagi bogʻliqlikni oʻrganishda Kenneth H. Cooperning ilmiy ishlari alohida ahamiyatga ega. Olim aerobik mashqlarning yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashi, organizmning kislorod bilan taʼminlanishini yaxshilashi va inson umr davomiyligini uzaytirishga xizmat qilishini taʼkidlagan.



O'zbekistonlik olimlardan Tursunboy Usmonxo'jayev, Shavkat Arifjanov va boshqa tadqiqotchilar jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda sog'lom avlodni tarbiyalash masalalarini o'rganishgan. Ularning ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, o'quvchilarning harakat faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning metodik jihatlari yoritilgan.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlarning raqamli qurilmalardan ortiqcha foydalanishi natijasida jismoniy faollik darajasi pasaymoqda. Bu esa ortiqcha vazn, umurtqa pog'onasi kasalliklari, ko'rish qobiliyatining pasayishi va ruhiy zo'riqish kabi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli ko'plab olimlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning rolini kuchaytirish zarurligini ta'kidlamodalar.

Tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, psixologik holatini yaxshilash, ijtimoiy faolligini oshirish hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Biroq mavjud tadqiqotlarda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining yoshlar hayot tarziga uzoq muddatli ta'sirini yanada chuqurroq o'rganish zarurati saqlanib qolmoqda. Shu jihatdan mazkur tadqiqot yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyatini baholashga qaratilganligi bilan dolzarb hisoblanadi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqotda yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rnini aniqlash va baholash maqsadida kompleks ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, so'rovnoma, kuzatish, qiyosiy tahlil hamda statistik ma'lumotlarni qayta ishlash usullari qo'llanildi.

Tadqiqot obyekti sifatida 16–22 yoshdagi o'quvchi va talabalar tanlab olindi. Tadqiqotda jami 120 nafar respondent ishtirok etdi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida muntazam qatnashuvchi yoshlar (60 nafar) hamda jismoniy faolligi nisbatan past bo'lgan yoshlar (60 nafar). Guruhlarni shakllantirishda yosh, jins va ta'lim darajasi ko'rsatkichlarining o'zaro mutanosibligiga e'tibor qaratildi.

Tadqiqotning birinchi bosqichida jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi va yoshlar salomatligiga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalar tahlil qilindi. Adabiyotlar sharhi orqali jismoniy faollikning yoshlar organizmiga ta'siri, sog'lom turmush tarzining asosiy mezonlari hamda zamonaviy jismoniy tarbiya metodlarining samaradorligi o'rganildi.

Ikkinchi bosqichda respondentlar o'rtasida maxsus ishlab chiqilgan anonim so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnoma savollari jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish chastotasi, kunlik harakat faolligi, ovqatlanish tartibi, zararli odatlarga munosabat va umumiy salomatlik holatini qamrab oldi. Har bir savol



bo'yicha javoblar ballik tizim asosida baholandi va sog'lom turmush tarziga rioya qilish darajasi aniqlandi.

Uchinchi bosqichda jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida bir qator amaliy sinovlar o'tkazildi. Jumladan, 1000 metrga yugurish orqali chidamlilik, 30 metrga yugurish orqali tezkorlik, joydan uzunlikka sakrash orqali kuch sifati hamda oldinga egilish testi yordamida egiluvchanlik ko'rsatkichlari baholandi. Olingan natijalar yosh va jins xususiyatlarini hisobga olgan holda tahlil qilindi.

Tadqiqot davomida kuzatish usulidan ham foydalanildi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ishtirokchilarning faolligi, mashqlarga bo'lgan qiziqishi va sog'lom turmush tarziga oid xulq-atvori muntazam kuzatilib borildi. Kuzatish natijalari so'rovnoma ma'lumotlari bilan taqqoslandi.

Yig'ilgan ma'lumotlarni qayta ishlashda matematik-statistik usullardan foydalanildi. O'rtacha arifmetik qiymat (M), foiz ko'rsatkichlari (%) va qiyosiy tahlil usullari yordamida natijalar umumlashtirildi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlash maqsadida guruhlar o'rtasidagi farqlar tahlil qilinib, jismoniy faollikning sog'lom turmush tarziga ta'siri baholandi.

Tadqiqot metodologiyasi yoshlar orasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini kompleks ravishda o'rganish, mavjud holatni baholash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi. Olingan natijalar yoshlar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ta'lim va tarbiya jarayonlarini takomillashtirishda ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Natijalar va tahlil. Tadqiqot davomida 120 nafar yosh respondentning jismoniy faollik darajasi, sog'lom turmush tarziga rioya qilishi va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganildi. Respondentlar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida muntazam qatnashuvchi hamda kam jismoniy faollikka ega bo'lgan guruhlariga ajratildi. Olingan natijalar jismoniy tarbiyaning yoshlar salomatligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

1-jadval. Respondentlarning sog'lom turmush tarziga rioya qilish ko'rsatkichlari (%)

Ko'rsatkich	Muntazam shug'ullanuvchilar (n=60)	Kam shug'ullanuvchilar (n=60)
Kunlik jismoniy faollikka rioya qiladi	91,7	43,3
To'g'ri ovqatlanish tartibiga amal qiladi	83,3	51,7
Kun tartibiga rioya qiladi	78,3	48,3
Zararli odatlardan uzoq	96,7	71,7
O'z salomatligini yaxshi deb baholaydi	88,3	56,7



Jadval ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchi yoshlar sog'lom turmush tarzining asosiy mezonlariga ko'proq amal qiladilar. Ayniqsa, kunlik jismoniy faollik bo'yicha guruhlar o'rtasidagi farq 48,4 foizni tashkil etdi. Bu natija jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlarning kundalik hayot tarziga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

2-jadval. Jismoniy tayyorgarlik sinovlari natijalari

Ko'rsatkich	Muntazam shug'ullanuvchilar	Kam shug'ullanuvchilar
1000 m yugurish (daq.)	4,1 ± 0,3	5,2 ± 0,4
30 m yugurish (sek.)	4,7 ± 0,2	5,5 ± 0,3
Joydan uzunlikka sakrash (sm)	212 ± 14	178 ± 12
Oldinga egilish (sm)	14,8 ± 2,1	9,6 ± 1,8

Jismoniy tayyorgarlik sinovlari natijalari muntazam mashg'ulot olib boruvchi yoshlarning barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ustunligini ko'rsatdi. Xususan, 1000 metrga yugurish natijalarida 1,1 daqiqalik farq qayd etildi. Joydan uzunlikka sakrashda esa faol guruh vakillari o'rtacha 34 sm yuqori natija ko'rsatdilar. Bu holat jismoniy mashqlar chidamlilik, tezkorlik va kuch sifatlarini sezilarli darajada rivojlantirishini ko'rsatadi.

3-jadval. Jismoniy tarbiyaning yoshlar hayot sifatiga ta'siri bo'yicha so'rovnoma natijalari

Savol	Ijobiy javoblar (%)
Jismoniy mashqlar sog'lig'imni yaxshiladi	89,2
O'qish samaradorligim oshdi	76,7
Charchoq va stress kamaydi	82,5
O'ziga ishonch ortdi	78,3
Sog'lom turmush tarziga qiziqish kuchaydi	91,7

So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning aksariyati jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ularning salomatligi va kundalik faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligini ta'kidladilar. Ayniqsa, 91,7 % respondent sog'lom turmush tarziga qiziqish ortganini qayd etdi. Bu ko'rsatkich jismoniy tarbiyaning nafaqat jismoniy rivojlanish, balki sog'lom hayot falsafasini shakllantirishdagi ahamiyatini ham tasdiqlaydi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari yoshlarning sog'lom turmush tarziga rioya qilish darajasini sezilarli oshiradi. Muntazam jismoniy faollik organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilash, immunitetni mustahkamlash va psixologik barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida faol guruh vakillarida sog'lom ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish va zararli odatlardan uzoq bo'lish ko'rsatkichlari yuqoriroq ekanligi aniqlandi.



Jismoniy tayyorgarlik testlari natijalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Mazkur natijalar mahalliy va xorijiy olimlarning jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlashi haqidagi ilmiy qarashlarini tasdiqlaydi.

Shuningdek, so'rovnoma natijalari jismoniy mashg'ulotlarning yoshlar ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Stressning kamayishi, o'ziga bo'lgan ishonchning ortishi va o'qish samaradorligining yaxshilanishi jismoniy tarbiyaning kompleks tarbiyaviy ahamiyatga ega ekanligini namoyon etdi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya asosiy omillardan biri ekanligini hamda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yanada takomillashtirish zarurligini ko'rsatdi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni nihoyatda muhim ekanligini ko'rsatdi. Muntazam jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchi yoshlar sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari — kunlik jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish va zararli odatlardan uzoq bo'lish ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli darajada yuqori natijalarga ega ekanligi aniqlandi. Jismoniy tayyorgarlik sinovlari natijalari muntazam mashg'ulotlar chidamlilik, tezkorlik, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishini tasdiqladi. Shu bilan birga, so'rovnoma ma'lumotlari jismoniy mashqlar yoshlarning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini, stressni kamaytirishini, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishini va o'qish samaradorligini yaxshilashini ko'rsatdi. Bu holat jismoniy tarbiyaning faqat sog'lomlashtiruvchi emas, balki tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyatga ham ega ekanligini anglatadi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Jismoniy tarbiya yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarziga oid barqaror motivatsiyani shakllantiradi.
2. Muntazam jismoniy faollik yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini sezilarli yaxshilaydi.
3. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari psixologik barqarorlikni mustahkamlash va stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi.
4. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish yoshlarning sog'lom turmush tarziga rioya qilish darajasini oshirishga xizmat qiladi.
5. Sog'lom avlodni tarbiyalash maqsadida jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini yanada kengaytirish zarur.

Amaliy tavsiya

1. Jismoniy tarbiya darslari hajmini yoshlarning harakat faolligini hisobga olgan holda optimallashtirish.

2. Ta'lim muassasalarida sport to'garaklari va ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini kengaytirish.
3. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi bo'yicha muntazam ma'rifiy treninglar o'tkazish.
4. Raqamli monitoring vositalari orqali yoshlarning jismoniy faolligi va sog'lom turmush ko'nikmalarini kuzatib borish.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya yoshlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlovchi, sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi strategik omil sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Cooper, K. H. (1982). *The aerobics program for total well-being: Exercise, diet, and emotional balance*. New York, NY: Bantam Books.
2. Matveyev, L. P. (1991). *Theory and methodology of physical culture*. Moscow, Russia: Fizkultura i Sport.
3. Platonov, V. N. (2015). *The system of athletes' preparation in Olympic sport: General theory and its practical applications*. Kyiv, Ukraine: Olympic Literature.
4. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
5. American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
6. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. Paris, France: UNESCO Publishing.
7. Usmonxo'jayev, T. S. (2018). *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, O'zbekiston: O'qituvchi.
8. Arifjanov, S. S. (2020). *Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi*. Toshkent, O'zbekiston: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
9. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. (2024). *O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha statistik ma'lumotlar*. Toshkent, O'zbekiston: Sport vazirligi.
10. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. (2023). *Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida*. Toshkent, O'zbekiston.