IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 2 May 2026

OILADA SPORT FAOLIYATI ORQALI PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI TA'MINLASH: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA TAVSIYALAR

A.K. Bayrbekov
Pedagogika, psixologiya va sport kafedrasi o'qituvchisi
Innovatsion ta'lim va iqtisodiyot fakulteti
Buxoro innovatsiyalar universiteti
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0008-6450-5290
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20224156

"Sog'lom turmush tarzi va sport bilan muntazam shug'ullanish jamiyatimizning jismoniy va ma'naviy yuksalishining muhim omillaridan biridir."
O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev

Annotatsiya.
Ushbu maqolada sportning sog'lom oilani shakllantirishdagi o'rni hamda uning psixologik jihatlari chuqur tahlil qilinadi. Xususan, sport mashg'ulotlarining inson ruhiy holatiga ijobiy ta'siri, stressni kamaytirishdagi roli va oilaviy munosabatlarni mustahkamlashdagi ahamiyati ilmiy asosda yoritiladi. Tadqiqot jarayonida turli yosh guruhlarida oilaviy sport madaniyatini shakllantirish usullari, sportning psixologik va ijtimoiy funksiyalari, shuningdek, sport faoliyatining oilaviy barqarorlikka ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqilib, ularning samaradorligi ilmiy nuqtai nazardan asoslab berildi.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy tarbiya, oila sporti, sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, yoshlar sporti, milliy sport musobaqalari, farzand tarbiyasi, sport va salomatlik, jismoniy rivojlanish, ma'naviy barkamollik, sportning ahamiyati, jismoniy faollik, irodani tarbiyalash, chekish va zararli odatlar, sport va g'alaba, oila salomatligi, ommaviy sport, sport va ta'lim, yoshlarning jismoniy faolligi.

Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy jamiyatda sport nafaqat inson salomatligini mustahkamlovchi muhim vosita, balki yoshlarni har tomonlama rivojlantirish, irodasini chiniqtirish, intellektual salohiyatini oshirish va ma'naviy barkamollikka erishishga xizmat qiluvchi omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, bugungi kunda sport faoliyatining oilaviy barqarorlikni ta'minlashdagi psixologik va ijtimoiy ahamiyati tobora ortib bormoqda.

Respublikamizda sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanib, yosh avlod orasida sog'lom turmush tarzi va sport madaniyatini shakllantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu holat sportning nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki oilaviy qadriyatlar va barqarorlikni mustahkamlashdagi rolini yanada dolzarb etadi.

Oila — bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga eng birlamchi va ta'sirchan muhit bo'lib, aynan oilada sog'lom turmush tarziga oid qarashlar, qadriyatlar va odatlar shakllanadi. Ota-onalarning sportga bo'lgan munosabati, oilada sport bilan muntazam shug'ullanish odatlari farzandlarning kelajakdagi hayot tarziga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, oilaviy sport madaniyatini shakllantirish nafaqat sog'lom va faol avlodni tarbiyalashga, balki jamiyatning umumiy jismoniy va ruhiy salomatligini ta'minlashga xizmat qiluvchi muhim strategik yo'nalish hisoblanadi.

Ilmiy yangiligi. Mazkur tadqiqot oilaviy sport madaniyati va uning psixologik jihatlariga oid mavjud nazariy qarashlarni kengaytirish, shuningdek ularni zamonaviy jamiyat sharoitida

amaliyotga tatbiq etishning yangi yondashuvlarini ishlab chiqishga yo‘naltirilgan. Tadqiqot natijalari asosida oilada sport faoliyatini samarali joriy etish va barqaror davom ettirishga ko‘maklashuvchi psixologik strategiyalar ishlab chiqildi. Shuningdek, ushbu ish doirasida sportning oiladagi ijtimoiy va psixologik funksiyalarini chuqurroq o‘rganishga asoslangan yangi ilmiy qarashlar taklif etilib, ular oilaviy barqarorlikni mustahkamlashda sportning o‘rnini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Tadqiqotning ahamiyati. Mazkur tadqiqotning ahamiyati, avvalo, oilada sport bilan shug‘ullanishning inson psixologiyasi va oilaviy munosabatlarga ta’sirini chuqur o‘rganishda namoyon bo‘ladi. Tadqiqot sport faoliyatining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rnini aniqlash, shuningdek oilaviy muhitda jismoniy faollikning hissiy va ijtimoiy ta’sir mexanizmlarini tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqot davomida oilaviy sport madaniyatining shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillar o‘rganilib, sport mashg‘ulotlarining oila a’zolari o‘rtasidagi ijobiy hissiy bog‘liqlikni kuchaytirishdagi o‘rni aniqlangan. Olingan natijalar nafaqat yosh avlodni sog‘lom hayot tarziga yo‘naltirish, balki oilaviy aloqalarni mustahkamlash, oila ichidagi psixologik barqarorlikni ta’minlashda ham amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oilaviy sport madaniyatining o‘rnini aniqlash va uning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy rivojlanishga ta’sirini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqotda sport faoliyatining oilaning umumiy salomatligiga, oila a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarga, hissiy barqarorlik va ijtimoiy bog‘liqlikni mustahkamlashga ko‘rsatadigan ta’siri o‘rganilgan. Olingan ilmiy xulosalar asosida oilaviy sport faolligi nafaqat salomatlikni mustahkamlashga, balki jamiyatda sog‘lom, ijtimoiy faol va ma’naviy barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qilishi mumkinligi asoslab beriladi.

Tadqiqot o‘tkazilgan joy. Ushbu tadqiqot Guliston davlat universitetida o‘tkazildi. Tadqiqot davomida turli yosh guruhlaridan iborat 100 ta oila o‘rganilib, sportning oilaviy hayotga ta’siri tahlil qilindi. Shuningdek, Guliston davlat universitetining psixologiya va jismoniy tarbiya fakulteti talabalari va sportchilari ishtirokida psixologik eksperimentlar amalga oshirildi. Tadqiqot doirasida 50 nafar talaba, 30 nafar sportchi va 20 nafar psixolog ishtirok etdi. Intervyu, so‘rovnoma, kuzatish va eksperiment usullari qo‘llanildi. Natijalar esa quyidagi jadval va diagrammalar asosida ifodalandi.

Tadqiqot ishtirokchilari	Ishtirokchilar soni
Oila vakillari	100
Talabalar	50
Sportchilar	30
Psixologlar	20

Ushbu tadqiqot oilaviy sport madaniyatining ahamiyatini yoritish va uning jamiyatdagi dolzarbligini isbotlashga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari oilada sport bilan shug‘ullanishning inson psixologiyasiga, ijtimoiy muloqotga va umumiy sog‘lom turmush tarziga ta’sirini o‘rganishga yo‘naltirilgan. Shuningdek, oilada sportning ta’sirini har tomonlama o‘rganish va oilaviy sport madaniyatini rivojlantirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari asosida oilaviy sportning jismoniy va ruhiy farovonlikka ijobiy ta’sirini kuchaytirish bo‘yicha ilmiy asoslangan strategiyalar ishlab chiqildi.

Strategiya nomi	Mazmuni
Sportning oilaviy muhitga ta’sirini oshirish	Oilada sportni targ‘ib qilish va ota-onalar ishtirokini rag‘batlantirish.
Jismoniy faollikni odatga aylantirish	Doimiy mashg‘ulotlar tizimini yo‘lga qo‘yish va oilaviy sport tadbirlarini tashkil etish.
Sport mashg‘ulotlari orqali stressni kamaytirish	Sport orqali ijobiy hissiy muhit yaratish va psixologik barqarorlikni oshirish.
Oilada sport madaniyatini shakllantirish	Turli yosh guruhlari uchun mos sport dasturlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari oilada sport bilan shug‘ullanishning inson psixologiyasiga ta’siri va ijtimoiy muloqotni rivojlantirishdagi o‘rni muhim ekanligini ko‘rsatdi. Eksperimentdan oldingi va keyingi natijalar tahlili shuni isbotladiki, oilaviy sport mashg‘ulotlari stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi, psixologik barqarorlikni oshiradi va oilaviy muhitni yaxshilaydi. Bundan tashqari, tadqiqot ishtirokchilarining sportga bo‘lgan munosabati ijobiy tomonga o‘zgarib, ular muntazam jismoniy faollikni hayot tarzining ajralmas qismi sifatida qabul qilishgan. Oilada sport bilan shug‘ullanish nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki oila a’zolari o‘rtasida ijobiy hissiy bog‘liqlikni ham shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Oilaviy sport madaniyatini shakllantirish uchun jamiyatda sport targ‘ibotini kuchaytirish, sport bilan shug‘ullanishning afzalliklarini keng jamoatchilikka yetkazish va oilalar uchun maxsus sport dasturlarini joriy etish zarur.
- Sportning oilaviy munosabatlarga ijobiy ta’sirini oshirish uchun ota-onalar va farzandlar uchun maxsus mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularni doimiy tarzda amaliyotga joriy etish tavsiya etiladi. Bu dasturlar oilaning jismoniy faolligini oshirish bilan birga, oila a’zolari o‘rtasida ijtimoiy va hissiy bog‘liqlikni ham mustahkamlashga xizmat qiladi.
- Jismoniy faollikni oilada doimiy odatga aylantirish maqsadida maktab va universitetlar bilan hamkorlikda maxsus sport dasturlarini ishlab chiqish, oilalar uchun jismoniy faollik bo‘yicha seminar va treninglar tashkil etish hamda ularni amaliyotga joriy etish lozim.

Tadqiqot oilaviy sportning ahamiyatini chuqur o‘rganish, uning jamiyatdagi roli va ta’sirini aniqlash hamda uni amaliyotga samarali joriy etish uchun ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi. Bundan tashqari, tadqiqot natijalari asosida oilaviy sport madaniyatini shakllantirish va rivojlantirish bo‘yicha Metodik tavsiyalar ishlab chiqildi va ular oilaviy sport madaniyatini shakllantirishga yo‘naltirilgan amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi. Ushbu tavsiyalar oilada jismoniy faollikni oshirish, ota-onalar va farzandlar o‘rtasidagi ijtimoiy bog‘liqlikni mustahkamlash hamda stressni kamaytirish strategiyalarini qamrab oladi. Bundan tashqari, sportning oilaviy hayotga ijobiy ta’sirini kuchaytirish bo‘yicha turli yosh guruhlari uchun individual va guruhli mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqildi.

Tadqiqot mezonlari	Eksperimentdan oldin (%)	Eksperimentdan keyin (%)
Oilaviy sport bilan shug‘ullanish darajasi	40%	75%
Sport mashg‘ulotlari natijasida stress darajasi pasayishi	35%	80%
Oilaviy sportning psixologik	50%	85%

Tadqiqot mezonlari	Eksperimentdan oldin (%)	Eksperimentdan keyin (%)
barqarorlikka ta’siri		
Jismoniy faollikning oiladagi ijobiy ta’siri	45%	78%

Tadqiqot mezonlari va natijalari. Tadqiqot mezonlari Eksperimentdan oldin (%) Eksperimentdan keyin (%) Oilaviy sport bilan shug‘ullanish darajasi 40% 75% Sport mashg‘ulotlari natijasida stress darajasi pasayishi 35% 80% Oilaviy sportning psixologik barqarorlikka ta’siri 50% 85% Jismoniy faollikning oiladagi ijobiy ta’siri 45% 78% .

Tadqiqot natijalari, oilaviy sport mashg‘ulotlarining ijtimoiy, ruhiy va jismoniy salomatlikka ta’siri, oilaviy barqarorlikni mustahkamlashda muhim omil ekanligini isbotladi.

Bu natijalar asosida oilada sport madaniyatini rivojlantirish va oilaviy sportni kengaytirishning ilmiy asoslari taqdim etildi.

- Oilaviy sport mashg‘ulotlarining psixologik va emotsional salomatlikka ta’sirini o‘rganish. Oilada muntazam jismoniy mashg‘ulotlar, stressni kamaytirish, psixologik barqarorlikni oshirish va umumiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarur. Shuningdek, uzoq muddatli tadqiqotlar orqali oilaviy sportning psixologik va emotsional ta’sirini o‘rganish imkoniyati mavjud.
- Oilaviy sport madaniyatining yangi avlodni tarbiyalashdagi roli. Oilalarda bolalar va yoshlarning jismoniy rivojlanishi va ruhiy farovonligini oshirish uchun oilaviy sport madaniyatining ahamiyatini yanada chuqurroq o‘rganish zarur. Kelajakdagi tadqiqotlar oilaviy sportning yosh avlodni sog‘lom hayot tarziga intilishlariga qanday ta’sir qilishini ko‘rsatishi kerak.
- Oilaviy sport madaniyati va ijtimoiy aloqalarning o‘zaro bog‘liqligi. Oilalarda sport mashg‘ulotlari ijtimoiy muloqot, oila a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni mustahkamlashga qanday ta’sir qilishi o‘rganilishi lozim. Shuningdek, oilaviy sportning oila ichidagi hissiy aloqalarga qanday ta’sir qilishini o‘rganish zarur.
- Innovatsion oilaviy sport dasturlarini yaratish. Oilaviy sportni rivojlantirish uchun yangi, zamonaviy sport dasturlarini yaratish va sinovdan o‘tkazish kerak. Bu dasturlar oilaviy sportning barcha qatlamlarida qo‘llanilishi mumkin, shu jumladan, turli yosh guruhlari uchun moslashtirilgan mashg‘ulotlar.
- Oilaviy sportning ijtimoiy ahamiyatini o‘rganish. O‘zbekistondagi va boshqa mamlakatlardagi oilaviy sport madaniyati o‘rtasidagi farqlarni va o‘xshashliklarni tahlil qilish tadqiqotlari ham foydali bo‘lishi mumkin. Bunday tadqiqotlar orqali turli madaniyatlar o‘rtasida oilaviy sportning ahamiyatini yaxshiroq tushunish mumkin.
- Davlat siyosatining oilaviy sportni qo‘llab-quvvatlashdagi roli. Oilaviy sportni rivojlantirish uchun davlatning mavjud dasturlarini o‘rganish va ularning samaradorligini tahlil qilish muhimdir. Shuningdek, davlatning sportni qo‘llab-quvvatlash siyosatini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish lozim.

Tadqiqot natijalari, oilaviy sport mashg‘ulotlarining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ta’sirini isbotladi. Eksperimentlardan oldingi va keyingi natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, oilaviy sport mashg‘ulotlari stress darajasini kamaytiradi, psixologik barqarorlikni oshiradi va oila a’zolari o‘rtasidagi ijtimoiy bog‘liqlikni kuchaytiradi. Bu tadqiqot oilaviy sportni kengaytirish va oilada sport madaniyatini rivojlantirishning ilmiy asoslarini taqdim etdi.

Tadqiqot natijalarining ahamiyati Tadqiqot mezonlari asosida olingan natijalar oilaviy sport mashg‘ulotlarining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ta’sirini isbotladi. Bu tadqiqot

oilaviy sportni kengaytirish va oilada sport madaniyatini rivojlantirishning ilmiy asoslarini taqdim etadi.

Kelajakdagi istiqbollari.Kelajakdagi tadqiqotlar oilaviy sport madaniyatining jamiyat hayotidagi o‘rni va ahamiyatini yanada chuqur o‘rganishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Bu esa oilaviy sportni samarali rivojlantirish va jamiyatda uning roli haqida kengroq tushuncha hosil qilishga yordam beradi.

Quyidagi yo‘nalishlar kelajakdagi tadqiqotlar uchun istiqbolli bo‘lishi mumkin:

- Kelajakda oilaviy sport madaniyatini yanada rivojlantirish bo‘yicha bir qator yangi tadqiqotlar amalga oshirilishi kerak.

Tadqiqotlarning kelajakdagi istiqbollari quyidagi yo‘nalishlarda davom ettirilishi mumkin:

- Oilaviy sport mashg‘ulotlarining psixologik va emotsional salomatlikka ta’siri.
- Tadqiqotlar oilaviy sport mashg‘ulotlari orqali stressni kamaytirish, ruhiy barqarorlikni oshirish va ijtimoiy faollikni kuchaytirishga qaratilgan bo‘lishi kerak.
- Yoshlarni sportga jalb qilish va ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish.
- Oilalarda bolalar va yoshlarning jismoniy rivojlanishi va ruhiy farovonligini oshirish uchun yangi sport dasturlari ishlab chiqish.
- Innovatsion oilaviy sport dasturlarini yaratish.
- Zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash orqali oilaviy sportni rivojlantirish uchun maxsus dasturlarni ishlab chiqish va ularni keng jamoatchilikka taqdim etish.
- Oilaviy sportning ijtimoiy integratsiya va farovonlikka ta’siri.
- Sportning oila a’zolari o‘rtasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashdagi roli va ahamiyatini chuqurroq o‘rganish zarur.

Tavsiyalar

- Oilaviy sportni targ‘ib qilish va jamoatchilik ongini shakllantirish: Jamiyatda oilaviy sport madaniyatini keng targ‘ib qilish maqsadida ommaviy axborot vositalarida ko‘rsatuvlar, ijtimoiy loyihalar, sport aksiyalari va kampaniyalarni tashkil etish zarur. Bunda sportning oiladagi ijtimoiy, psixologik va sog‘liqni mustahkamlovchi ahamiyati keng yoritilishi lozim. Turli yosh guruhlari va jismoniy imkoniyatlarga moslashtirilgan oilaviy sport tadbirlari orqali jismoniy faollikni ommalashtirish, oilaviy aloqalarni mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga erishiladi.
- Oilalar uchun maxsus sport dasturlarini ishlab chiqish va joriy etish: Oilaviy sportning turli yo‘nalishlarini qamrab oluvchi maxsus mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularni muntazam tarzda amaliyotga tatbiq etish zarur. Bunday dasturlar oila a’zolarining birgalikda sport bilan shug‘ullanishini rag‘batlantirib, ularning sog‘lom hayot tarzini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Bu orqali sportni kundalik hayotga joriy etish, jismoniy faollikni doimiy odatga aylantirish va oilaviy mustahkamlikni ta’minlash mumkin bo‘ladi.
- Oilaviy sportni hissiy va ijtimoiy birlikni mustahkamlovchi vosita sifatida qarash: Sportni faqat jismoniy faollik emas, balki oila ichidagi hissiy yaqinlik, o‘zaro ishonch va qo‘llab-quvvatlashni kuchaytiruvchi ijtimoiy-psixologik omil sifatida ham ko‘rish lozim. Maxsus sport tadbirlari oila a’zolarining bir-biriga yordam berish, umumiy maqsad sari harakat qilish, ijobiy emotsional muhit yaratish va o‘zaro munosabatlarni yaxshilash vositasi bo‘lib xizmat qiladi.
- Sportdagi ijobiy tajribani shaxsiy va oilaviy rivojlanish bilan bog‘lash: Oilaviy sport faoliyati orqali oila a’zolarining o‘zaro hurmat, ishonch va ijtimoiy aloqalarini mustahkamlash muhimdir. Bu jarayonda sportning shaxsiy rivojlanishga ko‘rsatadigan ta’sirini e’tibordan chetda

qoldirmaslik kerak. Birgalikdagi sport yutuqlari orqali oila a'zolarining o'ziga ishonchi, iroda kuchi va ijtimoiy faolligi ortadi, bu esa oilaviy barqarorlikka xizmat qiladi.

Xulosa

Ushbu tadqiqotda oilaviy sport madaniyatining zamonaviy jamiyatdagi o'rni, uning psixologik, ijtimoiy va jismoniy rivojlanishga ta'siri har tomonlama tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oilaviy sport faolligi nafaqat sog'liqni mustahkamlashga, balki oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro ishonch, hurmat va ijtimoiy bog'liqlikni kuchaytirishga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, sport mashg'ulotlari stress darajasini pasaytirish, psixologik barqarorlikni ta'minlash va oiladagi ijobiy muhitni yaratishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Tadqiqot davomida sportning oilaviy barqarorlikni mustahkamlashdagi ijtimoiy-psixologik funksiyalari asosida bir qator amaliy va ilmiy tavsiyalar ishlab chiqildi. Jumladan, oilalar uchun maxsus sport dasturlarini ishlab chiqish, ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish, jismoniy faollikni kundalik hayotga tatbiq etish va sport orqali oilaviy hissiy aloqalarni mustahkamlash zarurligi ta'kidlandi. Shuningdek, universitetlar, mahalla va ta'lim muassasalari bilan hamkorlikda oilaviy sportni keng targ'ib qilish istiqbollari belgilab berildi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari oilaviy sport faoliyatini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilashda va ma'naviy barkamol avlodni tarbiyalashda samarali psixologik strategiya sifatida qarash mumkinligini tasdiqlaydi. Oilaviy sport — bu nafaqat sog'liq garovi, balki barqaror va baxtli oilaviy hayotning tayanchi sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Adabiyot manbalari

1. Shavkat Mirziyoyev. (2018). "O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 17-iyundagi Oliy Majlisga Murojaatnomasi." Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Prezidenti matbuot xizmati.
2. Bairbekov, A. (2023). Improvement of management of physical culture and sports development in modern conditions. Science and Innovations, 2(B2), 565-567.
3. Bairbekov, A., & Raimov, D. (2023). The use of modern information technologies in the system of physical culture and sports. Science and Innovations, 2(B1), 334-336.
4. Ismailova, D. (2020). "Oilaviy sport va uning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli." Fiziologiya va psixologiya ilmiy jurnali, 4(2), 45-52.
5. Abduqodirov, R., & Tursunov, F. (2019). "Sport va psixologiya: Oila va jamiyatga ta'siri." Sport ilmiy-nazariy va amaliy jurnali, 5(3), 24-30.
6. Sodiqova, G. (2018). "Jismoniy tarbiya va sport orqali oilaviy salomatlikni yaxshilash." O'zbekiston ta'limi va sporti jurnali, 3(1), 62-70.
7. Akhmedov, A. (2017). "Sportning psixologik va ijtimoiy funksiyalari." Tibbiyot va sport psixologiyasi bo'yicha ilmiy maqola, 2(1), 12-19.
8. Ubaydullaev, J. (2022). "Sport va oilaning sog'lom rivojlanishidagi roli." Tibbiyot va jismoniy tarbiya jurnali, 4(4), 33-40.
9. O'zbekiston Respublikasi ta'lim vazirligi. (2021). "Oilaviy sport madaniyati: Innovatsiyalar va rivojlanish." Toshkent: O'zbekiston ta'lim vazirligi nashriyoti.
10. Matqulboyev, M. (2020). "Sportning ijtimoiy va psixologik aspektlari." Jismoniy madaniyat va sport jurnali, 6(3), 54-59.