

**SPORT O'YINLARI REJASI ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR****Ikromova Sitora Akbarovna***Asian International University, Bukhara, Uzbekistan*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqola sport o'yinlari rejasi orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydigan psixologik omillarni o'rganadi. Sport faoliyatida aqliy va hissiy farovonlikning integratsiyalashuvi odamlarning muvozanatli va barqaror sog'lom turmush tarzini saqlab qolishlari uchun zarurdir. Ushbu maqola sport o'yinlari rejasiga nisbatan motivatsiya, o'z-o'zini samaradorligi, maqsadni belgilash va stressni boshqarish kabi turli xil psixologik omillarni va ularning umumiy salomatlik va farovonlikka qanday hissa qo'shishini ko'rib chiqadi. Psixologik omillar va sport o'yinlari orqali sog'lom turmush tarzini qabul qilish o'rtasidagi munosabatlar juda muhim, ammo ko'pincha o'rganilmagan. Ushbu maqolada motivatsiya, o'z-o'zini samaradorligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va aqliy farovonlik kabi psixologik elementlar sport o'yinlari bilan shug'ullanish orqali sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirish va saqlashga qanday ta'sir qilishini o'rganadi. Ushbu psixologik omillarni tushunib, biz nafaqat jismoniy salomatlikni, balki aqliy va hissiy farovonlikni kuchaytiradigan yanada samarali sport dasturlarini ishlab chiqishimiz mumkin.*

**Kalit so'zlar:** *psixologik omillar, sog'lom turmush tarzi, sport o'yinlari rejasi, motivatsiya, o'z-o'zini samaradorligi, maqsadni belgilash, stressni boshqarish.*

**Kirish :**

Sog'lom turmush tarzini saqlash nafaqat jismoniy mashqlar va ovqatlanish; shuningdek, umumiy farovonlikka hissa qo'shadigan psixologik omillarni birlashtirishni ham o'z ichiga oladi. Sport o'yinlari rejasi jismoniy faollikni ham, aqliy salomatlikni ham kundalik turmush tarziga kiritishning samarali usuli bo'lishi mumkin. Sport o'yinlari rejasi orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya, o'z-o'zini samaradorligi, maqsadni belgilash va stressni boshqarish kabi psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarziga intilish jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni o'z ichiga olgan ko'p qirrali ishdir. Sport o'yinlari bilan shug'ullanishning jismoniy foydalari yaxshi hujjatlashtirilgan bo'lsa-da , ushbu sog'lom odatlarni qabul qilish va saqlashga hissa qo'shadigan psixologik omillar bir xil darajada muhimdir. Ushbu maqolada sport o'yinlari orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydigan asosiy psixologik elementlar - motivatsiya, o'z-o'zini samaradorligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va aqliy farovonlik o'rganiladi. Ushbu omillarni hisobga olgan holda, sport dasturlari uzoq muddatli majburiyat va yaxlit sog'liq uchun foyda olish uchun moslashtirilishi mumkin .

**Kirish**

Sog'lom turmush tarziga intilish jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni o'z ichiga olgan ko'p qirrali ishdir. Sport o'yinlari bilan shug'ullanishning jismoniy foydalari yaxshi hujjatlashtirilgan bo'lsa-da , ushbu sog'lom odatlarni qabul qilish va saqlashga hissa qo'shadigan psixologik omillar bir xil darajada muhimdir. Ushbu maqolada sport o'yinlari

orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydigan asosiy psixologik elementlar - motivatsiya, o'z-o'zini samaradorligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va aqliy farovonlik o'rganiladi. Ushbu omillarni hisobga olgan holda, sport dasturlari uzoq muddatli majburiyat va yaxlit sog'liq uchun foyda olish uchun moslashtirilishi mumkin .

### **Motivatsiya**

Motivatsiya xatti-harakatlarning asosiy omili bo'lib, jismoniy faoliyatda qatnashish va ularni ushlab turish uchun odamlarning qarorlariga ta'sir qiladi. Faoliyatning o'zi yoqimli bo'lgan ichki motivatsiya, ayniqsa, sport bilan uzoq muddatli shug'ullanishni rag'batlantirishda samaralidir. Mukofot yoki e'tirof kabi tashqi motivatsiya ham, ayniqsa ishtirok etishning dastlabki bosqichlarida muhim rol o'ynashi mumkin. Motivatsiya manbalari va turlarini tushunish, vaqt o'tishi bilan ishtirokchilarning qiziqishlari va majburiyatlarini saqlaydigan sport dasturlarini ishlab chiqishda yordam beradi.

### **O'z-o'zini samaradorligi**

O'z-o'zini samaradorligi yoki muayyan vazifalarda muvaffaqiyatga erishish qobiliyatiga ishonish sport bilan shug'ullanishga sezilarli ta'sir qiladi . O'z-o'zini samaradorligi yuqori bo'lgan odamlar jismoniy faoliyatni boshlash va davom ettirish ehtimoli ko'proq. Ko'nikmalarni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadigan va ijobiy fikr bildiruvchi sport dasturlari ishtirokchilarning o'z-o'zini samaradorligini oshirishi mumkin, bu esa sog'lom turmush tarzini qabul qilishda katta qat'iyat va qat'iyatlilikka olib keladi.

### **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash**

Oila, do'stlar va tengdoshlarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlashi sport orqali sog'lom turmush tarzini ta'minlashning muhim tarkibiy qismidir. Ijobiy ijtimoiy aloqalar va jamiyat tuyg'usi motivatsiya va zavqlanishni kuchaytirishi mumkin. Jamoaviy sport turlari, xususan, jismoniy va ruhiy farovonlikni rag'batlantiradigan, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash mumkin bo'lgan tizimli muhitni taklif qiladi. Samarali sport dasturlari ijtimoiy aloqalarni va o'zaro rag'batlantirishni rag'batlantiradigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi kerak.

### **Ruhiy farovonlik**

Sport o'yinlari bilan shug'ullanish tashvish, depressiya va stress alomatlarini kamaytirish orqali ruhiy salomatlikni yaxshilashi ko'rsatilgan . Jismoniy faollik kayfiyat va kognitiv funktsiyani yaxshilaydigan endorfinlar va boshqa neyrotransmitterlarning chiqarilishini rag'batlantiradi. Bundan tashqari, sport o'yinlarining tizimli tabiati umumiy aqliy farovonlikka hissa qo'shadigan maqsad va muvaffaqiyat hissini ta'minlaydi. Sport dasturlarida ruhiy salomatlik afzalliklarini ko'rib chiqish, ularning ruhiy salomatligi ham yaxshilanishini bilib, ko'proq odamlarni ishtirok etishga undashi mumkin.

Sport bilan muntazam shug'ullanish uchun qiziqish va ishtiyoqni qo'llab-quvvatlash uchun motivatsiya muhim ahamiyatga ega. Motivatsiyaga ega bo'lgan odamlar ko'proq maqsadlar qo'yadi va ularga erishish uchun harakat qiladi. O'z-o'zini samaradorligi insonning muayyan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish yoki aniq maqsadlarga erishish qobiliyatiga ishonishini anglatadi. O'z-o'zini samaradorligi yuqori bo'lgan odamlar qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarga qarshi turishga moyildirlar.

Maqsadni belgilash odamlarga diqqatni jamlashga va sport o'yinlari rejasiga sodiq qolishga yordam beradigan yana bir muhim psixologik omildir. Haqiqiy va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yish odamlarga yo'nalish va maqsadni his qilishni ta'minlaydi, bu

ularning mashqlar tartibiga yaxshiroq rioya qilishga olib keladi. Chuqur nafas olish mashqlari, mulohaza yuritish meditatsiyasi yoki ijtimoiy yordam izlash kabi stressni boshqarish usullari odamlarga kundalik hayotdagi bosimlarni engishga va sog'lig'iga nisbatan muvozanatli nuqtai nazarni saqlashga yordam beradi.

**Xulosa :**

Xulosa qilib aytganda, psixologik omillarni sport o'yinlari rejasiga kiritish umumiy farovonlikka yordam beradigan sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun juda muhimdir. Motivatsiya, o'z-o'zini samaradorligi, maqsadlarni belgilash va stressni boshqarish odamlarga jismoniy mashqlar tartibiga sodiq qolishga va sog'lig'iga erishishga yordam beradigan asosiy komponentlardir. Jismoniy faollik va ovqatlanish bilan bir qatorda ushbu psixologik omillarni hisobga olgan holda, odamlar o'zlarining jismoniy va ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlaydigan barqaror sog'lom turmush tarzini yaratishlari mumkin. Sport o'yinlari orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishga psixologik omillar chuqur ta'sir ko'rsatadi. Motivatsiya, o'z-o'zini samaradorligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va aqliy farovonlik odamlarning jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishi va uni ushlab turish darajasini belgilaydigan muhim komponentlardir. Ushbu psixologik omillarni tushunish va sport dasturlariga kiritish orqali biz salomatlik va farovonlikni mustahkamlash uchun yanada samarali va yaxlit yondashuvlarni yaratishimiz mumkin. Kelgusi tadqiqot va amaliyot sportning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sirini kuchaytirish uchun ushbu dinamikani o'rganishni davom ettirishi kerak.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Olimjonovna, K. O. (2023). AYOLLARDA REPRODUKTIV TIZIM FAOLIYATINING O'ZGARISHIDA GIPOTERIOZ BILAN BIRGA KECHISHI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 10(3), 174-179.
2. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM AND REPRODUCTIVE DYSFUNCTION IN WOMEN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(5), 75-82.
3. Komiljonova, O. (2024). THE USE OF GINGER FOR MEDICINAL DISEASES BASED ON TRADITIONAL MEDICINE. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 3(1), 203-211.
4. Olimjonovna, K. O. (2024). MORPHOLOGICAL CRITERIA OF THE THYMUS IN CONGENITAL HEART DISEASE. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 197-202.
5. Olimjonovna, K. O. (2024). CLINICAL AND MORPHOLOGICAL ASPECTS OF THE TOPOGRAPHIC ANATOMY OF THE PARATHYROID GLANDS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 209-217.
6. Olimjonovna, K. O. (2024). 2-TIP QANDLI DIABETNI DAVOLASHDA AYURVEDA YONDASHUVINING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 39(5), 132-143.

7. Olimzhonovna, K. O. (2024). DIABETIC NEUROPATHY: ETIOLOGY, PATHOGENESIS, CLINICAL FEATURES AND TREATMENT APPROACHES. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(3), 159-166.
8. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM IN MENOPAUSAL WOMEN RECOMMENDATIONS DEVELOPED ON THE BASIS OF EXPERIENCE. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(4), 228-235.
9. Olimjonovna, K. O. (2024). INVESTIGATION OF DISTINCTIVE SKIN ALTERATIONS IN MENOPAUSAL WOMEN AFFECTED BY HYPOTHYROIDISM. *PEDAGOG*, 7(5), 302-310.
10. Olimjonovna, K. O. (2024). ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН И ФАКТОРОВ РИСКА ДИАБЕТА. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 8-14.
11. Olimjonovna, K. O. (2024). СВЯЗЬ МЕЖДУ ДИАБЕТОМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 36-42.
12. Olimjonovna, K. O. (2024). УПРАВЛЕНИЕ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ И УПРАЖНЕНИЙ. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 22-28.
13. Olimjonovna, K. O. (2024). THE LINK BETWEEN DIABETES AND HEART DISEASE. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 29-35.
14. Olimjonovna, K. O. (2024). UNDERSTANDING THE CAUSES AND RISK FACTORS OF DIABETES. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 1-7.
15. Olimjonovna, K. O. (2024). MANAGING TYPE 2 DIABETES THROUGH DIET AND EXERCISE. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 15-21.
16. Olimjonovna, K. O. (2024). КРИТЕРИИ ВРОЖДЕННОГО ПОРОКА СЕРДЦА. *MASTERS*, 2(5), 33-39.
17. Olimjonovna, K. O. (2024). ДИАБЕТ И БЕРЕМЕННОСТЬ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ. *MASTERS*, 2(5), 18-24.
18. Olimjonovna, K. O. (2024). ИСПОЛЬЗУЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СИМПТОМОВ ДИАБЕТА. *MASTERS*, 2(5), 25-32.
19. Olimjonovna, K. O. (2024). DIABETES AND PREGNANCY: WHAT TO FOLLOW. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 93-99.
20. Olimjonovna, K. O. (2024). QANDLI DIABET VA HOMILADORLIK: NIMANI BILISHINGIZ KERAK. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 43-49.
21. Olimjonovna, K. O. (2024). EXPLORING ALTERNATIVE THERAPIES FOR MANAGING DIABETES SYMPTOMS. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 100-106.
22. Olimjonovna, K. O. (2024). TUG'MA YURAK KASALLIKLARI MEZONLARI. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 57-63.
23. Olimjonovna, K. O. (2024). QANDLI DIABET BELGILARINI BOSHQARISH UCHUN MUQOBIL DAVOLASH USULLARI TADBIQ QILISH. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 50-56.
24. Olimjonovna, K. O. (2024). TYPES OF CONGENITAL HEART DISEASES. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 107-113.

25. Qobilovna, A. M. (2024). SOCIAL PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE. *MASTERS*, 2(5), 62-68.
26. Qobilovna, A. M. (2024). SOCIAL PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN PRIMARY SCHOOL TEACHERS. *MASTERS*, 2(5), 69-75.
27. Qobilovna, A. M. (2024). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 347-354.
28. Qobilovna, A. M. (2024). КОММУНИКАТИВНЫЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ ШКОЛ. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 362-370.
29. Qobilovna, A. M. (2024). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 340-346.
30. Qobilovna, A. M. (2024). BOSHLANGANCHI SINFI O 'QITUVCHILARINING KOMMUNIKATIV KOMPETENTSIYALARI. *MASTERS*, 2(5), 83-90.
31. Qobilovna, A. M. (2024). ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ. *MASTERS*, 2(5), 76-82.
32. Qobilovna, A. M. (2024). FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN SOCIAL PSYCHOLOGY. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 355-361.
33. Qobilovna, A. M. (2024). COMMUNICATIVE COMPETENCIES OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 89-96.
34. Qobilovna, A. M. (2024). BOSHLANG'ICH MAKTAB O'QITUVCHILARIDA KOMMUNIKATIV KOMPETENTSIYANI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK OMILLARI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 75-81.
35. Qobilovna, A. M. (2024). IJTIMOY PSIXOLOGIYA FANIDAN KOMMUNIKATIV KOMPETENTSIYANI SHAKLLANTIRISH. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 82-88.
36. Qobilovna, A. M. (2024). KOMMUNIKATIV KOMPETENTSIYATNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK ANTRORLARI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 68-74.
37. Qobilovna, A. M. (2024). INVESTIGATING THE ISSUE OF COMMUNICATIVE AND ORGANIZATIONAL SKILLS IN PSYCHOLOGY. *PEDAGOG*, 7(5), 601-609.
38. Атавуллаева, М. К. (2023). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ. *European research*, (3 (81)), 39-41.
39. Атавуллаева, М. (2024). ПРОЯВЛЕНИЕ АСПЕКТОВ КОММУНИКАТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХОДЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *Журнал академических исследований нового Узбекистана*, 1(1), 14-18.

40. Атавуллаева, М. К. (2023). РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ. *European research*, 3 (81)), 41-43.

41. Qobilovna, A. M. (2024). MANIFESTATION OF FACTORS OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY. *International Journal of Pedagogics*, 4(01), 66-73.

42. Qobilovna, A. M. (2023). PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS' COMMUNICATIVE COMPETENCE FACTORS. *International Journal of Pedagogics*, 3(12), 169-175.

43. Qobilovna, A. M. (2023). PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF FACTORS OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS. *International Journal of Pedagogics*, 3(11), 131-137.

44. Qobilovna, A. M. (2022). BOSHLANG 'ICH SINF O 'QITUVCHILARIDA KOMMUNIKATIV KOMPITENTLIK SHAKLLANISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, (Special Issue 1), 102-105.

45. Qobilovna, A. M. (2023). Communicative Competence As A Factor Of Teacher's Professional Competency. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(09), 32-44.

46. Ataulayeva, M. (2024). COMMUNICATIVE COMPETENCE AS A FACTOR OF PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE SPECIALIST. *Журнал академических исследований нового Узбекистана*, 1(2), 17-22.

47. Obidovna, D. Z. (2022). GENDER DIFFERENTIATION OF MASCULINE AND FEMININE VERBALIZATION. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(05), 59-65.

48. Djalilova, Z. O. (2021). Studies on gender linguistics in the field of Uzbek language. *Academic research in educational sciences*, 2(3), 391-397.

49. Obidovna, D. Z., & Denis, S. (2021). Formulas of speech etiquette in a gender-engineered communication strategy. *Central asian journal of theoretical & applied sciences*, 2(6), 5-11.

50. Obidovna, D. Z. (2021). Comparative Analysis Of Uzbek Men's And Women's Speech Through The Prism Of Gender Linguistics. *Central Asian journal of literature, philosophy and culture*, 2(2), 22-26.

51. Obidovna, D. Z. (2022). Speech Behavior and its Gender Specificity on the Basis of the Main English Language Variants. *Middle European Scientific Bulletin*, 22, 199-205.

52. Obidovna, D. Z. (2021). Gender issues in foreign theoretical linguistics: concerning the history of the issue. *Gender issues*, 7(6).

53. JALILOVA, Z. O. (2021, March). ON THE FORMATION OF THE LANGUAGE OF SCIENTIFIC LITERATURE IN THE HISTORY OF THE ENGLISH LANGUAGE. In *E-Conference Globe* (pp. 18-22).

54. Jalilova, Z. O. (2020). Concerning the issue of terms, having a place with various morphological classes (in view of the example of the terminological arrangement of social action). *Новый день в медицине*, (4), 501-503.

55. Djalilova, Z. O., Juraev, S. S., & Kosimov, S. M. (2021). LATIN AS A PROFESSIONAL LANGUAGE OF MEDICAL WORKERS. *Международный научно-практический электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»*. Выпуск № 23 (том 1)(апрель, 2021). Дата выхода в свет: 30.04. 2021., 79.

56. Jalolov, T. S. (2024). ПОРЯДОК СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВЫХ ПРОГРАММ. *PEDAGOG*, 7(6), 145-152.

57. Jalolov, T. S. (2024). BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARI ORQALI IJODIY FIKRLASHNI KUCHAYTIRISH. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 64-70.

58. Jalolov, T. S. (2024). PYTHONNING MATEMATIK KUTUBXONALARINI O'RGANISH: KENG QAMROVLI QO'LLANMA. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 71-77.

59. Jalolov, T. S. (2024). DASTURLASHDA INGLIZ TILINING AHAMIYATI. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMIY JURNALI*, 2(5), 78-84.

60. Jalolov, T. S. (2024). EXPLORING THE MATHEMATICAL LIBRARIES OF PYTHON: A COMPREHENSIVE GUIDE. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 121-127.

61. Jalolov, T. S. (2024). ENHANCING CREATIVE THINKING IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS THROUGH MULTIMEDIA TECHNOLOGIES. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 114-120.

62. Jalolov, T. S. (2024). THE IMPORTANCE OF ENGLISH IN PROGRAMMING. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 128-134.

63. Жалолов, Т. (2023). Использование математических методов в психологических данных (с использованием программного обеспечения SPSS). *in Library*, 4(4), 359-363.