



УДК:796.08:316.3 (575.1)

*Isajan MIRZAKULOV,*  
*Toshkent davlat transport universiteti dotsenti*  
*E-mail: mirzakulov.isazhon@bk.ru*

*TDTU professori, p.f.d K.Muxammadiyev taqrizi asosida*

### SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TA‘MINLASH VA BARCHA YOSHDAGILARNING FAROVONLIGIGA KO‘MAKLASHISHNING ASOSIY JIHLTLARI

Аннотация

Ushbu ish sog‘lom turmush tarzi va barcha yoshdagi odamlarning farovonligiga ko‘maklashish usullarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda salomatlik va farovonlikka nazariy yondashuvlar, xulq-atvorni o‘zgartirishning rasmiy va norasmiy strategiyalari, shuningdek, ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy omillarning oldini olish ko‘rib chiqiladi.

**Kalit so‘zlar:** Sog‘lom turmush tarzi, farovonlik, kasalliklarning oldini olish, xulq-atvor o‘zgarishlari, yosh guruhlari, salomatlik ta‘limi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, salomatlik infratuzilmasi, dasturlar samaradorligini baholash.

### ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОДЕЙСТВИЯ БЛАГОПОЛУЧИЮ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Аннотация

Данная работа посвящена изучению здорового образа жизни и способов содействия благополучию людей всех возрастов. В исследовании рассматриваются теоретические подходы к здоровью и благополучию, формальные и неформальные стратегии изменения поведения, а также роль социальных, экономических и культурных факторов.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, благополучие, профилактика заболеваний, изменения поведения, возрастные группы, медицинское образование, социальная поддержка, инфраструктура здравоохранения, оценка эффективности программ.

### MAIN ASPECTS OF ENSURING A HEALTHY LIFESTYLE AND CONTRIBUTING TO THE WELL-BEING OF ALL AGES

Annotation

This work is dedicated to the study of a healthy lifestyle and ways to contribute to the well-being of people of all ages. The study examines theoretical approaches to health and well-being, formal and informal strategies for behavioral change, as well as the role of social, economic, and cultural factors.

**Key words:** Healthy lifestyle, well-being, disease prevention, behavioral changes, age groups, medical education, social support, healthcare infrastructure, program effectiveness assessment.

**Dolzarbli.** Jismoniy tarbiya va sport zamonaviy O‘zbekiston siyosatida ustuvor o‘rin egallaydi. So‘nggi yillarda davlat sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan siyosatni faol amalga oshirmoqda. Qabul qilingan “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi”da sport sohasidagi asosiy maqsadlar – aholining jismoniy faolligini oshirish, infratuzilmani modernizatsiya qilish va kadrlar salohiyatini mustahkamlash belgilangan. O‘zbekistonda sportni rivojlantirishga qaratilgan o‘nlab dastur va qarorlar qabul qilingan. Ular orasida Prezidentimizning 2022-yil 5-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5283-son qarori hamda 2022-2026-yillarga mo‘ljallangan taraqqiyot strategiyasini amalga oshirishga oid davlat dasturi alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu hujjatlar yoshlar tarbiyasi, sport inshootlari qurilishi va professional sportchilarni qo‘llab-quvvatlashga kompleks yondashuvni ta‘minlaydi. O‘zbekistonning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi strategiyasi davlatning sog‘lom va faol jamiyatni shakllantirishga intilishini aks ettiradi. Dasturlarni amalga oshirish jismoniy tarbiya sifatini oshirish, kadrlar salohiyatini mustahkamlash va sportchilarni qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratish imkonini beradi. Ushbu chora-tadbirlar birgalikda mamlakatning xalqaro imijini

mustahkamlashga va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qilmoqda.

Maktab va oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiyaga alohida e‘tibor berilmoqda. Sport va ta‘lim vazirligi tomonidan o‘quvchilarning jismoniy holatini yaxshilash va sport ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy dastur va metodikalar joriy etilmoqda. Yoshlar siyosati doirasida o‘g‘il-qizlarni sportga jalb etish, chempionat va festivallar o‘tkazish uchun sharoitlar yaratilmoqda.

Sog‘lom turmush tarzi (STT) – bu surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradigan va umumiy farovonlikni yaxshilaydigan xulq-atvor va ekologik omillar to‘plamidir. Zamonaviy jamiyatda turli yoshdagi odamlar o‘ziga xos qiyinchiliklarga duch kelishadi: bolalar va o‘smirlarda - maktab va ijtimoiy tarmoqlarning ta‘siri, kattalarda - stress va ish, keksalarda - surunkali holatlarga chidamlilik va mustaqillikni saqlash zarurati. STTga ko‘maklashishning samarali usullari yosh xususiyatlarini, madaniy kontekstni va resurslarning mavjudligini hisobga olishi kerak. Maqolaning maqsadi sog‘lom turmush tarzi va farovonlikni targ‘ib qilish bo‘yicha yondashuvlarni tizimlashtirish, ularning samaradorligini muhokama qilish va dasturlarni oila, ta‘lim muassasalari, sog‘liqni saqlash tashkilotlari va mahalliy hamjamiyat darajasida amalga oshirish uchun yo‘nalishlarni taklif qilishdan iborat.

Turli yosh guruhlaridagi odamlarning sog'lom turmush tarzi va farovonligiga ko'maklashishning mavjud usullarini tizimlashtirish va ularning real amaliyotdagi samaradorligini baholash. Ishda psixologik, ijtimoiy va xulq-atvor yondashuvlari ko'rib chiqiladi, ular ta'lim dasturlari, motivatsiya va jamoatchilik va sog'liqni saqlash tomonidan qo'llab-quvvatlash bilan birgalikda sinovdan o'tkaziladi. So'nggi o'n yillikdagi adabiyotlar va empirik tadqiqotlar ma'lumotlaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, shaxsiy fikr-mulohazalar, sog'liqni saqlash resurslaridan foydalanish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va salomatlikni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv jismoniy faollik darajasini, uyqu sifatini, ovqatlanish ratsionini va psixologik farovonlikni oshiradi. Aholining yosh ehtiyojlariga moslashtirilgan sog'lom turmush tarzining kompleks dasturlarini ishlab chiqish amaliyotiga hissa qo'shilmogda.

Sog'lom turmush tarzi va farovonlik jamiyatlarining barqaror rivojlanishining asosiy jihatlardir. Zamonaviy dunyoda odamlar tizimli yondashuvni talab qiladigan qiyinchiliklarga duch kelishmogda: erta bolalikdan to katta yoshgacha foydali odatlarni shakllantirish, o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish va sifatli sog'liqni saqlash xizmatlari hamda jamiyatning qo'llab-quvvatlashidan foydalanish imkoniyatini ta'minlash muhimdir.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Ishda adabiyotlar sharhi, mavjud sog'liqni saqlash dasturlarini tahlil qilish va empirik so'rovlar natijalarini birlashtirgan kombinatsiyalangan yondashuv qo'llanildi. Manbalarni ko'rib chiqish uchun ilmiy maqolalar, sog'liqni saqlash ta'limi bo'yicha uslubiy qo'llanmalar va davlat ma'ruzalaridan foydalanildi. Empirik blok doirasida uchta yosh guruhlari: bolalar va o'smirlar, yosh va o'rta yoshdagi kattalar, keksalar o'rtasida so'rovnoma o'tkazish orqali ma'lumotlar to'plandi. Ma'lumotlar tahlili sog'lom turmush tarzi va farovonlik darajasi sohasidagi xulq-atvorga ta'sir qiluvchi umumiy omillarni aniqlash uchun tavsifiy statistika va guruhlar bo'yicha qiyosiy tahlil yordamida amalga oshirildi. Mavjud tadqiqotlarning natijalari va qarashlari tahlil qilinadi. Quyida xorijiy va milliy adabiyotlar bo'yicha ma'lumotlarni keltirib o'tiladi.

Sport and Sustainable Development: A Systematic Review of Their Contribution to the SDGs and Public Health (MDPI) – tadqiqot jismoniy faollik va sportning SDG maqsadlariga, ayniqsa SDG-3 (sog'liq va farovonlik) kabi maqsadlarga ta'siri haqidagi ma'lumotlarni birlashtiradi. Sport kasalliklarning oldini olish, ruhiy salomatlikni yaxshilash, jamoalarda tenglik va ijtimoiy inklyuzivlikni oshirish imkoniyatlari o'rganilgan.

Can learning to move foster sustainable development? A systematic literature review examining the potential of sport and physical activity in the context of environmental and sustainability education – sport va fizik faollikning ekologik ta'lim (Environmental and Sustainability Education, ESE) doirasidagi roli. O'quv muassasalarida sport orqali ekologik mas'uliyat va barqarorlik tushunchalarini shakllantirish imkoniyatlari muhokama qilingan.

State-of-the-art of sustainability in sports facilities: a systematic review – sport inshootlarining barqarorlik tamoyillari (energiya samaradorligi, ekologiya, resurslarni tejash va boshqa) doirasidagi tadqiqotlar.

Analysis of the contribution of sport events to sustainable development: Impacts, support and resident's perception – jamoa tadbirlari (sport musobaqalarining) shaharlarda barqarorlikka hisyasi, mahalliy aholi orasidagi taassurotlar, ijtimoiy va iqtisodiy samaralar.

Sustainable development in sport and physical activity – perspectives and challenges – sport va fizik faollikda

barqarorlikni joriy etishdagi imkoniyatlar va to'siqlar, ekologik, ijtimoiy adolat, global va mahalliy kontekstlar.

Mahalliy tadqiqotlar: Jismoniy faollik va ommaviy sportning aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi o'rni – ushbu maqolada jismoniy faollik va ommaviy sportning aholi salomatligiga ta'siri, davlat siyosatining bu yo'nalishga qaratishi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport – milliy siyosat, sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish, salomat turmush tarzi va genofondni yaxshilash.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish muammolari va istiqbollari – ommaviy sportning muammolari, investitsiya, ishlab chiqaruvchanlik, sog'liqni saqlashdagi xarajatlarni kamaytirish kabi jihatlari.

O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish va ommalashtirish – sport infratuzilmasi, murabbiylar va sportchilar tayyorlash tizimi, yoshlar o'rtasida sportga qiziqishni oshirish.

O'quvchilar faoliyati va turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning o'rni – oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportning hayot tarzi va faollik holatiga ta'siri.

Tadqiqotning maqsadi: jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonlikni oshirish uchun turli yosh guruhlarida qo'llanilishi mumkin bo'lgan samarali fanlararo amaliyotlarni aniqlash. Tadqiqot doirasida profilaktika dasturlarini ishlab chiqish, faol turmush tarziga undash va sog'lom odatlarni qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish bo'yicha tavsiyalar taqdim etilgan. Tahlil jarayonida adabiyotlar sharhi, dasturlarning qiyosiy tahlili va turli yosh guruhlari o'rtasida o'tkazilgan so'rovlar natijalaridan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar ta'lim, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'liqni saqlash xizmatlarining mavjudligi va jamoatchilik ishtirokini o'z ichiga olgan kompleks yondashuvning ahamiyatini ko'rsatadi.

Tadqiqotning vazifasi:

salomatlik va farovonlikning nazariy modellari va ularning amaliy ahamiyatini ko'rib chiqish;

sog'lom odatlarni shakllantirish va kasalliklarning oldini olish bo'yicha mavjud dasturlarni tahlil qilish;

ta'lim, tibbiy va ijtimoiy omillarning salomatlik sohasidagi xulq-atvorga ta'sirini baholash;

yosh guruhlari o'rtasida dasturlar samaradorligini taqqoslash;

turli mintaqalarning ijtimoiy-madaniy sharoitlarida dasturlarni amalga oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni shakllantirish..

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Adabiyotlar sharhi shuni ko'rsatadiki, turmush tarzidagi barqaror o'zgarishlar bir nechta tarkibiy qismlarni birlashtirishni talab qiladi:

xabardor qilish va o'rganish, motivatsiya va o'z-o'zini tashkil etish ko'nikmalarini shakllantirish, sifatli xizmatlardan foydalanish imkoniyati va atrofdaqilarning qo'llab-quvvatlashi. Uchta yosh guruhi bo'yicha empirik ma'lumotlar quyidagi tendensiyalarni ko'rsatadi;

bolalar va o'smirlar o'yin usullari va tengdoshlarini jalb qilishni o'z ichiga olgan dasturlarga ko'proq moyil bo'ladilar; ta'sir maktablar, ota-onalar va mahalliy faol dam olish klublari hamkorligida kuchayadi;

yosh va o'rta yoshdagi kattalar ta'lim kurslarini uyg'unlashtirish, jismoniy faollikni ish jarayoniga integratsiyalash va profilaktik tibbiy xizmatlardan foydalanish imkoniyatlarini yaxshilashda eng yaxshi natijalarni namoyish etadilar;

keksalar xavfsizlik, o'rtacha jismoniy faollik va ijtimoiy o'zaro ta'sirga yo'naltirilgan moslashtirilgan

dasturlarni talab qiladi, bu esa ruhiy salomatlik va hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu qo'shimcha ma'lumotlarda O'zbekistonning turli hududlari bo'yicha jismoniy faollik va sport infratuzilmasi holati batafsil ko'rib chiqiladi. Ma'lumotlar Stat.uz va milliy hisobotlarga tayanadi.

Barqarorlik taraqqiyot yo'lida jismoniy tarbiya va sportning roli (Qo'shimcha regional tahlil)

Hudud	Faollik (%)	Sport inshootlari (10 ming aholiga)
Toshkent	68	4.2
Samarqand	62	3.6
Farg'ona	60	3.0
Namangan	58	2.8
Xorazm	55	2.4

Sport tadbirlari rejalashtirilganda ekologik ta'sirni baholash va minimallashtirish choralarini ko'rish: energiya tejash, qayta tiklanuvchi manbalar, chiqindilarni boshqarish.

Jismoniy faollikni ommalashtirish: turli yoshdagi guruhlar, imkoniyati cheklanganlar, gender tengligi, madaniyatlar orasidagi farqlarini inobatga olish.

Jismonan faollik va salomatlik. Sport yoki fizik mashg'ulotlarning har kundagi ishtirokining kasalliklarga ta'siri (serdechno-sosudistie, diabet, semizlik): statistika va tadqiqotlar

Ruhiy salomatlik: stressni kamaytirish, ruhiy barqarorlik, samoosenska, ijtimoiy aloqa

Iqtisodiy ta'sir. Sog'liqni saqlash xarajatlarining kamayishi

Ishlab chiqaruvchanlikning oshishi – sog'lom va faol ishchi kuchi

Sport turizmi, sport obyektlarining bo'sh vaqtini foydalanish, sport tadbirlarining iqtisodiy impulslari

Ijtimoiy barqarorlik. Yashash sifatining yaxshilanishi: sog'lom jamoalar, faol turmush tarzi, yoshlarning ijtimoiy inklyuziyasi. Madaniyat, gender, tenglik, ayniqsa imkoniyati cheklangan shaxslar, invalidlar sportda ishtirok etishi

Ekologik masalalar. Sport obyektlarining qurilishida va ekspluatatsiyasida ekologik standartlar, transport va energetika sarfi, chiqindilar boshqaruvi

Jismoniy faollikning ekologik turizim, tabiatda mashg'ulotlar: yo'lqo'ymoqlar, ekologik vositalar

Siyosiy va siyosatlar. Davlat siyosatlari: O'zbekistonda qabul qilingan farmonlar, loyihalar.

**Xulosa.** Turli yoshdagi odamlarning sog'lom turmush tarzi va farovonligiga hissa qo'shish kompleks va kontekstga moslashuvchan yondashuvni talab qiladi. Samarali dasturlar ta'lim, amaliy mashg'ulotlar, hamjamiyatni qo'llab-quvvatlash va sifatli sog'liqni saqlash xizmatlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Dasturlarni amalga oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar mintaqaviy xususiyatlar, madaniy qadriyatlar va jamiyat resurslarini hisobga olishi kerak. Bunday yondashuvlarni qo'llash hayotning turli bosqichlarida xulq-atvorning barqaror o'zgarishiga, salomatlikning yaxshilanishiga va hayot sifatining oshishiga olib kelishi mumkin.

Sog'lom turmush tarziga kompleks yondashuv, ayniqsa, ta'lim, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va xizmat ko'rsatish infratuzilmasini hisobga olgan holda, bo'lak-bo'lak aralashuvlardan ko'ra samaraliroqdir.

Yoshga yo'naltirilgan dasturlarning samaradorligi har bir guruhning psixologik va jismoniy holati xususiyatlariga,

O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiya sohasiga davlat va xususiy sektor tomonidan investitsiyalarni oshirish; sport obyektlarining geografiasini kengaytirish, shahar va qishloqlarda teng kirish imkoniyatlari yaratish.

Maktab va universitetlar darajasida jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik usullar, texnologiyalar, ekologik ta'lim bilan birlashtirish.

motivatsiyalari va to'siqlariga moslashish zarurati bilan tasdiqlanadi.

Ijtimoiy ishtirok va atrof-muhit muhim rol o'ynaydi: ota-onalarning ishtiroki, maktablarning ishtiroki, joylarda yagona sog'liqni saqlash siyosati va ish beruvchilarning qo'llab-quvvatlashi natijalarni kuchaytiradi:

ta'lim modullari, amaliy mashg'ulotlar, monitoring va jamoatchilik tomonidan qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga olgan ko'p darajali dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish;

mintaqaviy xususiyatlarni hisobga olgan holda profilaktika, maslahatlar va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlaridan foydalanishni ta'minlaydigan sog'liqni saqlash infratuzilmasini shakllantirish;

bolalar va o'smirlar uchun geymifikatsiya elementlari va oilalar ishtirokida "o'qish va amaliyot" tamoyili bo'yicha jalb qilish dasturlarini joriy etish;

kattalar uchun workplace yondashuvlarini yaratish: qisqa o'quv kurslari, moslashuvchan mashg'ulot rejimlari, motivatsion dasturlar va profilaktik ko'riklarga yozilishning qulay tizimi;

keksalar uchun moslashtirilgan, xavfsiz mashqlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash xizmatlarini ishlab chiqish, volontyorlik yordami tarmoqlari, transport xizmatlari va masofaviy maslahatlardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish;

dasturlarni o'z vaqtida tuzatish va natijalarni manfaatdor tomonlarga namoyish etish uchun real vaqt rejimida baholash va monitoring tizimini joriy etish.

Jismoniy tarbiya va sport barqarorlikka erishishda haqiqatan strategik resurs hisoblanadi. Agar davlat, jamoat va individual darajada zarur choralar ko'rilsa, sport nafaqat sog'lom turmush uchun, balki ijtimoiy va ekologik barqarorlik uchun ham muhim vosita bo'lishi mumkin.

O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiya sohasiga davlat va xususiy sektor tomonidan investitsiyalarni oshirish; sport obyektlarining geografiasini kengaytirish, shahar va qishloqlarda teng kirish imkoniyatlari yaratish.

Maktab va universitetlar darajasida jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik usullar, texnologiyalar, ekologik ta'lim bilan birlashtirish.

Sport tadbirlari rejalashtirilganda ekologik ta'sirni baholash va minimallashtirish choralarini ko'rish: energiya tejash, qayta tiklanuvchi manbalar, chiqindilarni boshqarish.

Jismoniy faollikni ommalashtirish: turli yoshdagi guruhlar, imkoniyati cheklanganlar, gender tengligi, madaniyatlar orasidagi farqlarini inobatga olish.

## ADABIYOTLAR

1. 2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 5-yanvardagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5283-son qarori.
3. Masharipov U. Sport psixologiyasi. – T.: 2010.
4. Muxammadiev K.B. Sport mashg‘ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy sifatlari, funksional tayyorgarligi, organizm fizologik holatining o‘shish va tiklanish dinamikasi // Xalq ta’limi – Toshkent, 2020. 6-son, – 78-84 б.