2026-yil
9(2)-son

“FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI”

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9(2)-son

Bosh muharrir:
Shoumarov G‘ayrat Bahromovich, psixologiya fanlari doktori, akademik

Bosh muharrir o‘rinbosari:
Qodirov Umarali Do‘stqobilovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Mas’ul kotib:
Muqimov Alisher

Texnik muharrir:
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

TAHRIR HAY’ATI:

01.00.00 – FIZIKA-MATEMATIKA FANLARI
Ayupov Shavkat Abdullayevich, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
A’zamov Abdulla, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
Zohidov Erkin A’zamovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

02.00.00 – KIMYO FANLARI
Normaxamatov Nodirali Soxobataliyevich, kimyo fanlar doktori, professor
Tojibayev Komiljon Sharobitdinovich, kimyo fanlar doktori, akademik

03.00.00 – BIOLOGIYA FANLARI
Abdurahmonov Ibrohim Yo‘lchiyevich, biologiya fanlari doktori, akademik
Sulaymonov Botirjon Abdushukurovich, biologiya fanlari doktori, akademik

04.00.00 – GEOLOGIYA-MINERALOGIYA FANLARI
Fayziyev Abdulhaq Radjabovich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor
Husanov Sultonboy To‘xtayevich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor

05.00.00 – TEXNIKA FANLARI
Allayev Qahramon Rahimovich, texnika fanlari doktori, akademik
Majidov Inom Urishevich, texnika fanlari doktori, professor
Turobjonov Sadritdin Maxamatdinovich, texnika fanlari doktori, akademik
Shaumarov Said Sanatovich, texnika fanlari doktori, professor

06.00.00 – QISHLOQ XO‘JALIGI FANLARI
Namozov Shodmon Ergashovich, qishloq xo‘jaligi fanlari doktori, akademik
Shoumarov Hikmat Bahromovich, qishloq xo‘jaligi fanlari nomzodi, professor

07.00.00 – TARIX FANLARI
Ziyo Azamat Hamid o‘g‘li, tarix fanlari doktori, akademik
Sagdullayev Anatoliy Sagdullayevich, tarix fanlari doktori, akademik
Yusupova Diloram Yunusovna, tarix fanlari doktori, akademik

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI
Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich, iqtisod fanlari doktori, akademik
Musayev Behzod Anvarovich, iqtisod fanlari nomzodi
To‘xliyev Nurislom, iqtisod fanlari doktori, akademik
G‘ulomov Saidahror Saidahmedovich, iqtisod fanlari doktori, akademik

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(2)-son

09.00.00 – FALSAFA FANLARI
Nazarov Qiyom Normirzayevich, falsafa fanlari doktori, professor
Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich, falsafa fanlari doktori, professor

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI
Mengliyev Baxtiyor Rajabovich, filologiya fanlari doktori, professor
Sirojiddinov Shuhrat Samariddinovich, filologiya fanlari doktori, akademik
Xidirov Rajab Gulmatovich, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (Tojikiston)

11.00.00 – GEOGRAFIYA FANLARI
Nigmatov Asqar Nigmatullayevich, geografiya fanlari doktori, professor
Tojiyeva Zulxumor Nazarovna, geografiya fanlari doktori, professor

12.00.00 – YURIDIK FANLAR
Rustamboyev Mirzayusuf Hakimovich, yuridik fanlar doktori, professor
Saidov Akmal Xolmatovich, yuridik fanlar doktori, akademik
Xolmo'minov Jumanazar Toshtemirovich, yuridik fanlar doktori, professor
Qodirov Bobiromon Bekmurodovich, yuridik fanlar doktori, professor

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI
Djurayev Risboy Haydarovich, pedagogika fanlari doktori, akademik
Ibraimov Xolboy, pedagogika fanlari doktori, akademik
Musurmonova Oynisa, pedagogika fanlari doktori, professor
Umarov Bahrom Norboyevich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

14.00.00 – TIBBIYOT FANLARI
Akilov Xabibulla Ataullayevich, tibbiyot fanlari doktori, professor
Nazirov Feruz Gafurovich, tibbiyot fanlari doktori, akademik

15.00.00 – FARMATSEVTIKA FANLARI
Abdullabekova Viloyat Nurillabekovna, farmatsevtika fanlari doktori, professor
Tulaganov Abduqodir Abdurahmonovich, farmatsevtika fanlari doktori, professor

16.00.00 – VETERINARIYA FANLARI
Daminov Asadullo Suvonovich, veterinariya fanlari doktori, professor
Jabborov Shuhrat Abdumajidovich, veterinariya fanlari doktori, professor
G'afurov Aktam G'afurovich, veterinariya fanlari doktori, professor

17.00.00 – SAN'ATSHUNOSLIK FANLARI
Ahmedova Nigora Rahimovna, sanatshunoslik fanlari doktori, professor
Hakimov Akbar Abdullayevich, san'atshunoslik fanlari doktori, akademik

18.00.00 – ARXITEKTURA FANLARI
Nozilov Dodo Avazovich, arxitektura fanlari doktori, professor
Uralov Axtam Sindarovich, arxitektura fanlari doktori, professor

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI
Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li, psixologiya fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Karimova Vasila Mamanosirovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Halimova Mashraboy Vohidovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Lazar Drajeta, psixologiya fanlari doktori, professor (Belgrad, Serbiya)
Karpinskiy Konstantin Viktorovich, psixologiya fanlari doktori, professor (Grodno, Belarussiya)
Boboyeva Sayyora Boboradjabovna, psixologiya fanlari doktori, professor (Tojikiston)
Suletbayeva Ella Serikbayevna, psixologiya fanlari doktori, dotsent

Turaxonov Abdukarim Eshkuziyevich, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent
22.00.00 – SOTSIOLOGIYA FANLARI
Bekmurodov Mansur Bobomurodovich, sotsiologiya fanlari doktori, professor
Toshmuhamedova Dilorom Gafurdjanovna, sotsiologiya fanlari doktori

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR
Avazov Komil Xolliyevich, siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori, dotsent
Fayzullayev Alisher Omonullayevich, siyosiy fanlar doktori, professor
Hasanov Otabek Abdurashidovich, siyosiy fanlar doktori
Paxrutdinov Shukritdin Ilyasovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Omonov Baxtiyor Axtamovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Quronboyev Qahramon Qo'chqorovich, siyosiy fanlar doktori, professor

24.00.00 – ISLOMSHUNOSLIK FANLARI
Ibrohimov Ne'matulla, filologiya fanlari doktori, akademik
Islomov Zohidjon Mahmudovich, filologiya fanlari doktori, professor

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(2)-son

UDK: 796.01:37.013

Xo‘janazarov Serob Murodillo o‘g‘li,
Buxoro davlat pedagogika instituti magistranti

YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SPORTNING O‘RNI

Annotatsiya. Mazkur maqolada XXI asr globallashuv sharoitida zamonaviy texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida yoshlar orasida yuzaga kelayotgan kamharakatlilik muammosi hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sport va jismoniy tarbiyaning o‘rni tahlil qilingan. Unda muntazam jismoniy faollikning inson organizmiga ta’siri, yoshlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishidagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, sport mashg‘ulotlarining yoshlar orasida intizom, mas’uliyat, iroda, qat’iyatlilik, jamoada ishlash va o‘z faoliyatini nazorat qilish kabi ijobiy sifatlarni shakllantirishdagi imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Maqolada yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni ommaviy sportga jalb qilish, ta’lim muassasalarida sport to‘garaklari va musobaqalarni rivojlantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat sport bilan cheklanmasdan, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli dam olish, kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish va jismoniy faollikni kundalik hayotga singdirish bilan uzviy bog‘liqligi asoslangan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, yoshlar, jismoniy madaniyat, sog‘liq, faol dam olish, sport mashg‘ulotlari, sog‘lom odatlar.

РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье анализируется проблема малоподвижного образа жизни среди молодежи, возникающая в условиях стремительного развития современных технологий и глобализации, а также рассматривается роль спорта и физического воспитания в формировании здорового образа жизни. Освещается положительное влияние регулярной физической активности на организм человека и ее значение для физического, психологического и социального развития молодежи. Особое внимание уделяется возможностям спортивных занятий в формировании таких качеств, как дисциплинированность, ответственность, сила воли, настойчивость, умение работать в коллективе и контролировать собственную деятельность. Рассматриваются вопросы рациональной организации свободного времени молодежи, привлечения ее к массовому спорту, развития спортивных секций и проведения соревнований в образовательных учреждениях. Обосновывается

необходимость комплексного подхода к формированию здорового образа жизни, включающего не только регулярные занятия спортом, но и правильное питание, полноценный отдых, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек и повышение ежедневной физической активности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, физическое воспитание, физическая активность, молодежь, физическая культура, здоровье, активный отдых, спортивные занятия, здоровые привычки.

THE ROLE OF SPORTS IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Abstract. This article analyzes the problem of physical inactivity among young people caused by the rapid development of modern technologies in the context of globalization and examines the role of sports and physical education in forming a healthy lifestyle. The article discusses the positive effects of regular physical activity on the human body and its importance for the physical, psychological and social development of young people. Particular attention is paid to the potential of sports activities to develop discipline, responsibility, willpower, perseverance, teamwork and self-control among young people. The article also examines the importance of organizing young people's free time effectively, involving them in mass sports, and developing sports clubs and competitions in educational institutions. It is emphasized that a healthy lifestyle should not be limited to sports activities alone, but should also include proper nutrition, adequate rest, observance of a daily routine, avoidance of harmful habits and regular physical activity.

Keywords: healthy lifestyle, sport, physical education, physical activity, youth, physical culture, health, active recreation, sports activities, healthy habits.

Kirish. XXI asr globallashuv davrida zamonaviy texnologiya va texnik vositalarning jadal rivojlanishi inson hayotining deyarli barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Kompyuter, smartfon, planshet va internet texnologiyalaridan foydalanish ta'lim, mehnat va kundalik hayot uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, raqamli qurilmalardan uzoq vaqt davomida foydalanish insonning harakat faolligining kamayishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yoshlarning bo'sh vaqtining katta qismini elektron qurilmalar qarshisida o'tkazishi kamharakatlilik muammosining dolzarbligini oshirmoqda.

Jismoniy faollikning yetarli darajada bo'lmasligi sog'lom turmush tarziga rioya qilish masalasini yanada muhimlashtiradi. Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan kundalik faoliyatlar tizimini anglatib, unda jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish, shaxsiy gigiyena, kun tartibiga rioya qilish va zararli odatlardan voz kechish kabi omillar muhim o'rin tutadi.

Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o‘rni alohida ahamiyatga ega. Sport nafaqat inson organizmining jismoniy rivojlanishiga, balki uning ruhiy va ijtimoiy shakllanishiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam sport mashg‘ulotlari yoshlarni intizomli bo‘lishga, belgilangan maqsad sari izchil harakat qilishga, o‘z faoliyatini nazorat qilishga va natijalarini tahlil etishga o‘rgatadi.

O‘zbekistonda ham aholining, xususan, yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati doirasida yoshlarni jismoniy faollikka jalb etish, sport bilan shug‘ullanish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish va ommaviy sport tadbirlarini kengaytirish bo‘yicha qator vazifalar belgilangan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda sog‘lom turmush tarzi va sportning yoshlar hayotidagi o‘rnini o‘rganish maqsadida quyidagi metodlardan foydalanildi:

deskriptiv metod – sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollikning asosiy xususiyatlarini tavsiflash;

tahlil metodi – sportning yoshlarning jismoniy va ijtimoiy rivojlanishiga ta’sirini o‘rganish;

qiyosiy tahlil – jismoniy faol va kamharakat turmush tarzining xususiyatlarini taqqoslash;

umumlashtirish metodi – sport va jismoniy tarbiyaning yoshlar salomatligidagi o‘rniga oid ilmiy qarashlarni umumlashtirish;

pedagogik tahlil – ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning tarbiyaviy imkoniyatlarini aniqlash.

Sport va sog‘lom turmush tarzi tushunchalarining o‘zaro bog‘liqligi

Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta’minlashga xizmat qiluvchi kundalik faoliyatlar majmuasidan iborat. Uning tarkibida jismoniy faollik muhim o‘rin egallaydi. Muntazam jismoniy faoliyat inson organizmining turli tizimlari faoliyatini qo‘llab-quvvatlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat ko‘nikmalarini takomillashtirishga yordam beradi.

Sport esa jismoniy faollikning tashkiliy va maqsadli shakllaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Sport mashg‘ulotlarida muntazamlik, tartib, maqsadga yo‘naltirilganlik va nazorat muhim ahamiyatga ega. Shu sababli sport bilan shug‘ullanish yoshlarning nafaqat jismoniy, balki shaxsiy rivojlanishiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Yoshlarning kundalik hayotida jismoniy faollikni oshirish uchun professional sport bilan shug‘ullanish shart emas. Piyoda yurish, yugurish, velosiped haydash, ochiq havoda sayr qilish, sport o‘yinlarida qatnashish va faol dam olish kabi mashg‘ulotlar ham jismoniy faollikni oshirishga xizmat qiladi.

Yoshlarning jismoniy rivojlanishida sportning ahamiyati

Muntazam jismoniy mashqlar yosh organizmining rivojlanishida muhim omillardan biridir. Jismoniy mashg‘ulotlar natijasida kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasi kabi jismoniy sifatlar rivojlanadi.

Sport mashg‘ulotlarining muntazam tashkil etilishi yoshlarning o‘z jismoniy imkoniyatlarini anglashiga va ularni bosqichma-bosqich takomillashtirishiga yordam beradi. Mashg‘ulotlar davomida belgilangan vazifalarni bajarish, natijalarni kuzatish va xatolarni tahlil qilish ko‘nikmalari shakllanadi.

Sportning yana bir muhim jihati yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish bilan bog‘liq. Sport to‘garaklari, musobaqalar va jamoaviy mashg‘ulotlar yoshlarning faol hayot tarzini qo‘llab-quvvatlash bilan birga, ularning turli foydali faoliyatlar bilan band bo‘lishiga imkon yaratadi.

Sportning yoshlarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishidagi o‘rni

Sport mashg‘ulotlarining ahamiyati faqat jismoniy rivojlanish bilan cheklanmaydi. Sport jarayonida yoshlar maqsad qo‘yish, unga erishish uchun muntazam harakat qilish, qiyinchiliklarni yengib o‘tish va o‘z natijalarini baholash tajribasiga ega bo‘ladilar.

Musobaqalarda ishtirok etish ham yoshlarning shaxsiy rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Musobaqa jarayonida g‘alaba va mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish, o‘z xatolarini tahlil qilish, keyingi mashg‘ulotlarda natijalarni yaxshilashga intilish kabi ko‘nikmalar shakllanadi.

Jamoaviy sport turlari, xususan, futbol, voleybol, basketbol va gandbol yoshlarning o‘zaro hamkorligini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunday sport turlarida umumiy maqsadga erishish uchun jamoa a’zolarining o‘zaro hamjihatligi, mas’uliyati va hamkorligi talab etiladi.

Shu nuqtayi nazardan sport yoshlarning ijtimoiylashuv jarayoniga ham ko‘maklashadi. Jamoada ishlash, boshqalarning fikrini hurmat qilish, belgilangan qoidalarga rioya qilish va o‘z vazifasini mas’uliyat bilan bajarish kabi ko‘nikmalar yoshlarning keyingi ta’lim va kasbiy faoliyatida ham ahamiyatli bo‘lishi mumkin.

Ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini tashkil etish

Yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ta’lim muassasalarining o‘rni katta. O‘quvchi va talabalar kunning katta qismini ta’lim muassasalarida o‘tkazishi sababli ularda jismoniy faollik uchun zarur sharoitlarni yaratish muhimdir.

Ta’lim muassasalarida sport to‘garaklarini rivojlantirish, turli sport turlari bo‘yicha musobaqalar tashkil etish, ommaviy sport tadbirlarini o‘tkazish va mavjud sport inshootlaridan samarali foydalanish yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga yordam beradi.

Bunda sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda yoshlarning individual xususiyatlarini hisobga olish maqsadga muvofiq. Har bir yoshning qiziqishi, jismoniy tayyorgarligi va imkoniyatlari turlicha bo‘lishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlarda turli sport turlaridan foydalanish va yoshlarning o‘z qiziqishlariga mos faoliyatni tanlashiga imkon yaratish muhimdir.

Sport mashg‘ulotlarida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ham alohida ahamiyatga ega. Jismoniy yuklamalarni yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga

mos ravishda belgilash, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va mashg‘ulotlarni pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish zarur.

Sog‘lom turmush tarzining boshqa tarkibiy qismlari

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat sport bilan shug‘ullanishdan iborat emas. To‘g‘ri ovqatlanish, yetarli dam olish, kun tartibiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena va zararli odatlardan voz kechish ham ushbu jarayonning muhim tarkibiy qismlaridir.

Yoshlarning jismoniy va aqliy faoliyati uchun organizmga zarur bo‘lgan oziq moddalar yetarli bo‘lishi lozim. Shu sababli ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va oziq-ovqat mahsulotlarini me’yorida iste’mol qilish masalalariga e’tibor qaratish zarur.

Yetarli uyqu va dam olish ham yoshlarning umumiy faoliyati uchun muhimdir. O‘qish, sport va boshqa faoliyatlar bilan bir qatorda organizmning tiklanishi uchun zarur vaqt ajratilishi lozim. To‘g‘ri tashkil etilgan kun tartibi yoshlarning o‘quv va jismoniy faoliyatini samarali olib borishiga yordam beradi.

Zamonaviy texnologiyalar va jismoniy faollik

Bugungi kunda texnologiyalardan sog‘lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida ham foydalanish imkoniyatlari kengaymoqda. Turli mobil ilovalar orqali qadamlar sonini hisoblash, jismoniy mashqlarni kuzatish va kundalik faollikni nazorat qilish mumkin.

Biroq raqamli vositalarning mavjudligi jismoniy harakatning o‘rnini bosa olmaydi. Aksincha, texnologiyalardan oqilona foydalanish bilan birga real jismoniy faollikni ham oshirish talab etiladi. Shu sababli yoshlar orasida raqamli qurilmalardan foydalanish va jismoniy faollik o‘rtasida muvozanatni shakllantirish muhim vazifalardan biridir.

Oila, ta’lim muassasasi va mahalla hamkorligi

Yoshlarni sportga jalb etishda oila, ta’lim muassasasi va mahalla hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabati, pedagog va murabbiylarning yoshlarni qo‘llab-quvvatlashi hamda mahallada sport tadbirlarining tashkil etilishi yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Sport tadbirlarini faqat yuqori sport natijalariga intilayotgan yoshlar uchun emas, balki imkon qadar keng yoshlar qatlamini qamrab oladigan shaklda tashkil etish maqsadga muvofiq. Chunki sog‘lom turmush tarzining asosiy maqsadlaridan biri har bir insonda o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatni shakllantirishdan iborat.

Muhokama. Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sport ko‘p qirrali pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Uning ta’sirini shartli ravishda quyidagi model orqali ifodalash mumkin:

sport mashg‘uloti → jismoniy faollik → sog‘lom odat → intizom va mas’uliyat → ijtimoiy faollik → sog‘lom turmush tarzi.

Bunda sport mashg‘ulotlarining muntazamligi alohida ahamiyatga ega. Bir martalik jismoniy faollikdan ko‘ra, kundalik yoki muntazam mashg‘ulotlar sog‘lom turmush tarziga oid odatlarning shakllanishiga ko‘proq imkon yaratadi.

Yoshlarni sportga jalb qilishda quyidagi pedagogik shart-sharoitlarni hisobga olish maqsadga muvofiq:

1. yoshlarning qiziqish va individual imkoniyatlarini hisobga olish;
2. sport mashg‘ulotlarini muntazam tashkil etish;
3. ommaviy sport tadbirlarini kengaytirish;
4. jamoaviy sport turlaridan samarali foydalanish;
5. sport mashg‘ulotlarida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish;
6. oila, ta’lim muassasasi va mahalla hamkorligini kuchaytirish;
7. yoshlarning sportdagi ishtirokini rag‘batlantirish;
8. zamonaviy texnologiyalardan jismoniy faollikni monitoring qilishda oqilona foydalanish.

Mazkur shartlarning uyg‘unligi yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish va sog‘lom turmush tarziga oid barqaror ko‘nikmalarni shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, zamonaviy texnologiyalarning jadal rivojlanishi inson hayotiga ko‘plab qulayliklar olib kirayotgan bo‘lsa-da, ulardan ortiqcha foydalanish jismoniy faollikning kamayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollik va sport mashg‘ulotlarini muntazam tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash bilan birga, ularda intizom, mas’uliyat, iroda, qat’iyatlilik, o‘z faoliyatini nazorat qilish va jamoada ishlash kabi ijtimoiy-psixologik sifatlarning shakllanishiga ham yordam beradi.

Yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni kompleks yondashuvni talab qiladi. Bunda sport va jismoniy tarbiya to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli dam olish, kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish va shaxsiy gigiyena bilan uyg‘un holda olib borilishi lozim.

Ta’lim muassasalarida sport to‘garaklarini rivojlantirish, ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish uchun sharoit yaratish hamda oila, ta’lim muassasasi va mahalla hamkorligini kuchaytirish yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, sport yosh avlodni sog‘lom, faol va har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida shakllantirishning muhim vositalaridan biri bo‘lib, uni yoshlarning kundalik hayotiga izchil singdirish sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishning muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-yanvardagi 65-son qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi Qonuni.
5. Arziqulov R. Sog‘lom turmush tarzi asoslari**.** – Toshkent, 2009.
6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
7. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2015.
8. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020.
9. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. – Geneva: WHO, 2018.
10. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasiga oid o‘quv-uslubiy adabiyotlar.
11. Sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik va yoshlar salomatligiga oid ilmiy-uslubiy manbalar.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9(2)-son

Muassis - "FAN VA INNOVATSIYA YANGILIKLARI" MCHJ
Jurnal hamkori - «PROFI UNIVERSITY»

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 24-may kuni № 454068-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 1 oyda bir marta o'zbek, tojik, qozoq, qirg'iz, qoraqalpoq, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 190110, Toshkent shahri Uchtepa tumani, Bog'iston MFY, 14-mavze, 8-uy.

Telefonlar: +998 90 749 00 00
+998 90 749 77 77
+998 91 902 05 01
E-mail: saen_2024@mail.ru
Jurnal sayti: www.saen.uz
Telegram kanali: **https://t.me/saen_2024**

Maqolada keltirilgan fakt va ma'lumotlarning to'g'riligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

"Fan va ta'lim yangiliklari" ilmiy-amaliy jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining qarori (25.08.2025 y., №374/5) bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

ISSN: 3093-8694