

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISH TAMOIILLARI

S.A. Boltobayev, S.V. Azizov

Namangan davlat pedagogika instituti, Namangan, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14285089>

Аннотация: Мақола хозирги замоннинг энг долзарб муаммосига бағишланган бўлиб, унда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг тамойиллари чуқур ўрганилган. Хусусан, to'g'ri, sog'lom, ratsional ovqatlanish; doimo harakatda bo'lib, kam harakatlik (gipodinamiya) hayot tarzudan qochish; kun tartibini va ishni biologik rejim asosida tashkil qilish; ruhiy osoyishtalikni ta'minlash; ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik singari zararli odatlardan tiyilish; ozodalik, orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga munosabat masalasi каби соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг олти та тамойили батафсил, кенг ёритилган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, ratsional ovqatlanish, жисмоний фаоллик, kun tartibini, biologik rejim, ruhiy osoyishtalik, zararli odatlar, ozodalik, orastalik, atrof-muhitga munosabat.

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С.А. Болтобаев, С.В. Азизов

Наманганский государственный педагогический институт, Наманган, Узбекистан

Аннотация: Статья посвящена наиболее актуальной проблеме современности, в рамках которой глубоко изучался принципы формирования здорового образа жизни. В частности, подробно раскрыты шесть принципов формирования здорового образа жизни, такие как правильное, здоровое, рациональное питание; постоянно находиться в движении и избегать малоподвижного (гиподинамического) образа жизни; организация повестки дня и работы по биологическому режиму; обеспечение душевного спокойствия; воздержание от вредных привычек, таких как алкоголизм, табакакурения и наркомания; аккуратность, соблюдение посредственности, отношение к окружающей среде.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, рациональное питание, физическая активность, распорядок дня, биологический режим, душевное спокойствие, вредные привычки, аккуратность, посредственность, отношение к окружающей среде.

PRINCIPLES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

S.A. Boltobaev, S.V. Azizov

Namangan State Pedagogical Institute, Namangan, Uzbekistan

Abstract: The article is devoted to the most pressing problem of our time, within the framework of which the principles of forming a healthy lifestyle were deeply studied. In particular, six principles of forming a healthy lifestyle are disclosed in detail, such as proper, healthy, rational nutrition; constantly being in motion and avoiding a sedentary (hypodynamic) lifestyle; organizing the agenda and work according to the biological regime; ensuring peace of mind; abstaining from bad habits such as alcoholism, smoking and drug addiction; accuracy, adherence to mediocrity, attitude to the environment.

Key words: healthy lifestyle, rational nutrition, physical activity, daily routine, biological regime, peace of mind, bad habits, accuracy, mediocrity, attitude to the environment.

KIRISH

Sog'lom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog'lig'ini saqlashga va yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yuqumli bo'lmagan kasalliklar 70% hollarda erta o'limga sabab bo'lmoqda. Shu bois nosog'lom turmush tarzi va shu bilan birga yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini oshiruvchi omillarga quyidagilar: noto'g'ri ovqatlanish, kam harakatli turmush tarzi (gipodinamiya-jismoniy faollikning pastligi), chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, kofeinni (qahva, choy, energetik ichimliklar) me'yoridan ortiq iste'mol qilish, uyqu tartibining buzilishi kiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, sog'lom turmush tarzi umr ko'rish davomiyligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Germaniyada o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, sog'lom turmush tarziga amal qilish 40 yoshdan keyingi umr ko'rish davomiyligini 13-17 yilga uzaytirar ekan. Amerika qo'shma shtatlarida o'tkazilgan tadqiqot 50 yoshdan keyingi umr ko'rish davomiyligining 12-14 yilga ortganini ko'rsatmoqda.

Shuningdek, semizlik, tamaki chekish va spirtli ichimliklar, kofeinli gazlangan ichimliklar (choy, qahva va kakaodan tashqari) erkaklarning reproduktiv salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari barcha sabablari bo'yicha o'lim xavfining yuqori darajasi qizil go'sht iste'moli, ayniqsa qayta ishlangan mahsulotlar (kolbasa, sosiska, bekon-cho'chqaning tuzlangan, dudlangan go'shti) va shirinlashtirilgan ichimliklar (ularning aksariyati gazlangan ichimliklar) iste'moli bilan bog'liq.

Shuning uchun ham sog'lom turmush tarzini shakllantirish tamoyillarini yoritish hozirgi kunning eng dolzarb muammosidir.

Shunday qilib **tadqiqot ishining maqsadi** mavzu bo'yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlarni chuqur o'rganib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish tamoyillarini yoritib berishdan iboratdir.

MATERIAL VA USLUBLAR

Mazkur tadqiqotning manbalari bo'lib: mavzu bo'yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu bo'yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlili, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaladi.

OLINGAN NATIJALAR VA ULAR TAXLILI

Tadqiqot natijalarining ko'rsatishicha, sog'lom turmush tarzini shakllantirish olti asosiy tamoyilga amal qilishga asoslanar ekan.

Ulardan birinchisi, to'g'ri sog'lom ratsional ovqatlanish bo'lib, kundalik iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlarni organizmning fiziologik, biologik talablari asosida tanlash va iste'mol qilishdir.

To'g'ri sog'lom ratsional ovqatlanishni shunday tashkil etilishi kerakki, u o'zining fizik, kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og'irlik qilmasin, aksincha, tez va oson hazm bo'lib, organizmni kerakli ozuqaviy moddalar bilan ta'minlasin.

Sog'lom ratsional ovqatlanish bir qator yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishning eng muhim vositasi hisoblanib, umr ko'rish davomiyligini oshirishga xizmat qiladi.

Sog'lom ratsional ovqatlanish parhezlari o'lim xavfini (22% ga), yurak-qon tomir kasalliklarini (22% ga), saratonni (15% ga) va 2-tur qandli diabetni (22% ga) sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Sog'lom ratsional ovqatlanish uchun mahsulotlar. Sog'lom ratsional ovqatlanishning asosi turli xil o'simlik mahsulotlarini ko'p miqdorda iste'mol qilishdan iborat. O'simlik ozuqasi tarkibidagi ko'plab moddalar antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo'lib, qon ivishiga to'sqinlik qiladi, qon bosimini va fermentlar faolligini boshqaradi, qondagi glyukoza miqdorini me'yorlashtiradi, lipid profilini yaxshilaydi, genlar ekspressiyasi va signal yo'llariga ta'sir qiladi, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq bo'lgan ba'zi biomarkerlarga ta'sir qiladi.

Ikkinchi tamoyil— doimo harakatda bo'lib, kam harakatlik (gipodinamiya) hayot tarzudan qochish. Kishi kundalik hayotida jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko'proq shug'ullansa, organizmdagi fiziologik, biologik jarayonlar faollashadi. Natijada, kayfiyat ko'tarilib, ishchanlik qobiliyati ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy faollik. Sport bilan shug'ullanadigan kishilar bir qator kasalliklarga, jumladan yurak va onkologik xastaliklarga kamroq chalinadi. Bundan tashqari, ularning tanasi va to'qima tarkibi ko'pincha sog'lom bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik barcha tabiiy sabablarga ko'ra o'lim xavfini pasaytiradi. Xususan, haftasiga 2,5 soat ya'ni, haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa o'rtacha faollik, nol faollikka nisbatan barcha sabablarga ko'ra o'lim xavfini 19 foizga kamaytirsa, haftasiga 7 soat o'rtacha faollik esa bu xavfni 24 foizga pasaytiradi.

Sport – millatning, butun xalqning siyosati. Xech kimdan kam bo'lmagan avlodni voyaga yetkazish maqsadida boshlangan hayrli ishimiz o'z mevasini beradi (I.A.Karimov).

Jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish: jismoniy o'sish va rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiradi; organizmning biologik imkoniyatlarini oshiradi; yurak-qon tomirlar va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi; organizmning kasalliklarga qarshi kurashuvchanlik hususiyatini oshiradi; ovqat hazm qilish va siydik ajratish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi; suyak va bo'g'imlarni to'g'ri shakllanishiga yordam beradi; tana vaznini me'yorida ushlaydi.

Sport – foydali ko'nikmalar va maxoratlar, chiroyli qomat, foydali odatlar, xamda mustahkam sog'liqning garovidir. Har bir bolaga u yoki bu sport turi bilan shug'ullanishni tavsiya etishda, uning fiziologik xususiyatlari, salomatlik darajasi e'tiborga olgan holda, individual yondashuv zarur.

Gimnastika va akrobatika: muskullar tizimini mustahkamlaydi; bo'g'imlar harakatini yaxshilaydi; qomatni shakllantiradi.

Suzish: markaziy asab, yurak – qon tomirlar, nafas olish tizimlari faoliyatini mustahkamlaydi; kuchlilik va chidamlilikni shakllantiradi; tayanch-harakat apparatiga to'g'rilovchi ta'sir qiladi, skolioz va yassioyoqlikning oldini oladi; vaznni kamaytiradi, bo'yni o'stiradi.

Shaxmat va shashka: mantiqan fikrlashni rivojlantiradi; xotira hamda diqqatni charxlaydi; aqlni o'stiradi.

Engil atletika: bo'g'imlarning harakatchanligini yaxshilaydi; kuch, tezlik, chidamlilik, qobiliyatini tarbiyalaydi; sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchiga ega.

Stol tennisi va katta tennis: harakatchanlik, chaqqonlik, maqsadga intiluvchanlik, chidamlilikni shakllantiradi; yuqori yelka kamari, oyoq-qo'llar muskullari ishini faollashtiradi; organizmning barcha a'zolari va tizimlari ishini rag'batlantiradi.

Sportning o'yin turlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi): murakkab sharoitda tez mo'ljalga olishni rivojlantiradi; chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, nishonga ola bilish, mardlik va tez mushohada qilishni tarbiyalaydi; iroda kuchini mustahkamlaydi.

Kurash: muskullar tizimi faoliyatini oshirib, ularni uyg'un rivojlantirishga katta ta'sir ko'rsatadi va egiluvchanlikni, g'alabaga ishonch kuchini, chidamlilikni, tarbiyalaydi.

Kamondan otish: maqsadga intiluvchanlik, ziyraklik, fikrni bir joyga jamlash qobiliyatini oshiradi; qo'l, yelka, ko'krak qafasi muskullari kuchini rivojlantiradi; markaziy asab tizimi ishini rag'batlantiradi.

Boks: fikrlash va harakat reaksiyasini, chidamlilikni, dovyuraklikni, harakatlarning muvofiqlashuvini, g'alabaga ishonch tuyg'usini, irodali bo'lishini rivojlantiradi.

Velosport: oyoq-qo'llar hamda yelka muskullarini rivojlantiradi va mustahkamlaydi. Organizm faoliyatini takomiliga yetkazish uchun ichki zahiralarni safarbar qiladi.

Ot sporti: muskullarni mustahkamlaydi; chiroyli qomatni shakllantiradi; ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportning texnik turlari bo'yicha mashg'ulotlar (motosport): bilimga chanqoqlikni, texnikaga qiziqish va uni sevishni shakllantiradi; ekstremal sharoitlarda hamjihatlikka hamda intizomlilikka chorlaydi.

Badiiy gimnastika ayollar sporti hisoblanib, sportning yosh turlaridan biridir. Qizaloqlarni badiiy gimnastika bilan shug'ullanishga berish 5 – 6 yoshlardan tavsiya etiladi. Bu o'rinda tayyorgarlik ishlarini raqs elementlariga boy bo'lgan maxsus mashqlar orqali bolalar bog'chasida boshlash o'rindir.

Badiiy gimnastika chiroyli qomatni shakllantiradi; egiluvchanlik, epchillik, chidamlilikni oshirib, odamni intizomli qilib, tanani mukammallashtiradi; chiroyli va nafosatli harakat qilishga o'rgatadi va o'ziga bo'lgan ishonch hissini paydo qiladi.

Uchinchi tamoyil— kun tartibini va ishni biologik rejim asosida tashkil qilish. Koinotda tabiiy hodisalar ma'lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kun ma'lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlar ma'lum bir tartibga bo'ysunishidan dalolatdir. Va inson ham bundan mustasno emas.

Misol uchun, inson tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Shu bois ham ish kuni, dam olish vaqti to'g'ri rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

To'rtinchi tamoyil— ruhiy osoyishtalikni ta'minlash. Ma'lumki, bizning tanamiz, ichki a'zolar faoliyati asab tizimiga bevosita daxldor. Ularning me'yoriy faoliyati ruhiy holatimiz, kayfiyatimizni belgilaydi. Shu ma'noda huda-behudaga jizzakilik qilmay, yaxshi narsalar haqida o'ylab, oqilona fikrlash, yomonliklardan tiyilish, nafsga erk bermaslik, xushfe'l, xushmuomala bo'lish sog'liqni saqlash va mustahkamlashning garovidir.

Beshinchi tamoyil— ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik singari zararli odatlardan tiyilish. Bu illatlarning sog'liq va turmushga ziyoni bisyorligini alohida ta'kidlab o'tirishga hojat yo'q. Zero, bunday kishilarning hayotga befarq, kun o'tsin uchun yashovchi, o'z sog'lig'i va kelajagini o'ylamaydigan zaif odamlarga aylanib qolishi hayotda ko'p kuzatilgan. Bu achinarlidir.

Oltinchi tamoyil— ozodalik, orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga munosabat masalasi. Kundalik hayoti asnosida inson atrof-muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Masalan, hayotimiz uchun zarur bo'lgan oziq-ovqatlardan chiqindi hosil bo'lishi o'ta tabiiy hol.

Bilasiz, chiqitlarni to'g'ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit ifloslanadi: suv, tuproq va havoda salomatlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun ham ozodalikka qat'iy amal qilish kundalik turmushimizda odatiy holga aylanishi kerak.

Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish. Shaxsiy tozalik - tozalikning bir bo'limi; shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigienik rejim yo'li bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Shaxsiy gigiena har bir kishining o'ziga va yoshiga bog'liq bo'lib aqliy va jismoniy mehnatni yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish vaqtida ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirishdan iborat. Tor ma'noda badan (teri, soch, tirnoq, tishlar), kiyim-kechak, poyabzal, ko'rpa-to'shak, turar joy, ovqat tayyorlash tozalik va boshqalar ham Shaxsiy gigienaga kiradi. Birinchi navbatda, badanni ozoda saqlashga e'tibor berish zarur. Ayniqsa, badanning ochiq joylari, shuningdek, tirnoq osti tez kirlanadi, shuning uchun qo'lni bot-bot sovunlab yuvib turish, tirnoqlarni to'g'ri parvarish qilishga odatlanish kerak. Uyda ovqat tayyorlaganda ham qo'lning tozaligiga e'tibor berish lozim. Shaxsiy gigiena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur.

Kuniga dush qabul qilish yaxshi odat. Uyda dush bo'lmasa, badanning ochiq, ayniqsa, ko'p terlaydigan joylarini, qo'ltiq va ko'krak ostini issiq suv bilan sovunlab yuvish lozim. O'ringa yotishdan oldin oyoqni yuvish, agar barmoq burmalarida chaqalangan, bichilgan joylar bo'lsa davolatish kerak.

Og'iz bo'shlig'ini toza tutish faqat tishlarning sog'lom bo'lishini ta'minlabgina qolmay, balki ichki a'zolaridagi kasalliklarning oldini olishda ham muhim. Tishni har kuni ertalab yuvishga, shuningdek, ovqatlangandan keyin og'izni chayishga odatlanish kerak; agar og'iz hidlansa, darhol vrachga ko'rinish zarur.

Shaxsiy gigienaga umumiy gigiena tadbirlaridan tashqari, jinsiy a'zolar parvarishi ham kiradi; buni bola balog'atga yetganida emas, aksincha, bola tug'ilganidanoq muntazam amalga oshirish kerak.

Ichki kiyim toza bo'lishi, har kuni yoki kunora paypoqni almashtirib turish Shaxsiy gigienada juda muhim; badan, kiyimkechak, turar joy, oshxona, ish joyi va boshqalarning toza bo'lishiga e'tibor berish kerak.

Har bir oila a'zosining sochig'i, ko'rpa to'shagi alohida bo'lishi, ko'rpa yostiq jildi, choyshabni haftada bir almashtirib turish zarur. Uyquga yotishdan oldin ichki kiyimni almashtirish lozim. Shaxsiy gigienaga oid tadbirlarni, ayniqsa, oila a'zolaridan biror kishi og'riganda qat'iy amalga oshirish talab etiladi, aks holda kasallik atrofda qilarga, xususan bolalarga tez yuqishi mumkin. Qiz va o'g'il bolalar parvarishining o'ziga xos tomonlari bor. Shaxsiy gigiena qonun qoidalari barchaga tegishli bo'lishi bilan birga, uni kishining yoshiga, erkak va ayolning anatomik-fiziologik xususiyatlariga bog'liq tomonlari ham bor. Jinsiy a'zolar va jinsiy hayot gigienasi masalalari bilan seksologiya shug'ullanadi. Mehnat jarayonida Shaxsiy gigienani to'g'ri tashkil etish ishini mehnat gigienasi o'rganadi.

Dam olish, hordiq chiqarish — charchoqni yozadigan, kuchquvvatni asliga keltiradigan, ish qobiliyatini tiklashga yordam beradigan faoliyat yoki orom holati. Mehnat va dam olish odamning o'qish, ichib, chekish. va boshqa faoliyatlari bilan uzviy bog'langan. Yetarli dam olmaslik — ish qobiliyatining pasayishi va hatto yo'qolishi, organizmning himoya kuchi susayishi, turli kasalliklar paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil etish salomatlik va ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishga imkon beradi.

Fiziologik ma'noda dam olish — faoliyatning alohida holati bo'lib, bunda ishlamay turgan hujayralar o'z normal tarkibini tiklaydi. Dam olishning ahamiyatini I.M. Sechenov va boshqa fiziolog olimlar isbotlab bergan. Uyqu dam olishning eng ta'sirli turi bo'lib, uyqu paytida birinchi navbatda miya hujayralarida tiklanish jarayoni jadal boradi. Bir xil ishdan boshqasiga o'tish, aqliy faoliyatni yengil jismoniy mehnat bilan navbatlash charchoqni yo'qotadi; bu ham dam olishning

o'ziga xos turi hisoblanadi. Og'ir jismoniy yoki aqliy mexnatdan keyin ish qobiliyatini mumkin qadar tezroq tiklash uchun passiv dam olishni (tamomila tinch holatda) aktiv dam olish bilan navbatlash lozim.

Dam olishning 3 turi (kundalik, bir haftalik va yillik dam olish) mavjud. Kundalik dam olishga ish kuni davomida qisqa muddatli tanaffuslarda bajariladigan gimnastika mashqlari kiradi. Ovqatlanishga ajratilgan vaqtning bir qismini toza havoda o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Kundalik dam olish tiniqib uxlash bilan yakunlanadi. Haftada 5 kun ishlab 2 kun dam olish sof havoda uzoqroq bo'lish, sport bilan shug'ullanish imkonini beradi. Yillik dam olish ta'til davomida ta'minlanadi. Yillik mehnat ta'tilida tabiat quchog'ida bo'lish, havo va quyosh vannalari organizmni chiniqtirishda nihoyatda foydali. Oqilona dam olish tartibi ko'pgina omillar, xususan, mehnat sharoitlari, kishining yoshi va boshqalarga qarab tanlanadi.

XULOSA

Shunday qilib sog'lom turmush tarzini shakllantirish tamoyillari sog'lom ratsional ovqatlanish, doimo harakatda bo'lib, kam harakatlik (gipodinamiya) hayot tarzidan qochish, kun tartibini va ishni biologik rejim asosida tashkil qilish, ruhiy osoyishtalikni ta'minlash, ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik singari zararli odatlardan tiyilish va ozodalik, orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga munosabat masalasini o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzi shakllantirish tamoyillariga amal qilish odatda erta yoshda belgilanadi.

Sog'lom turmush tarzini erta yoshda shakllantirish muhimdir, chunki yoshlarda shakllangan odatlar ko'pincha balog'at yoshiga qadar saqlanib qoladi.

Inson o'z salomatligini ijodkoridir, uning uchun kurashish lozim. Yoshlikdan sog'lom turmush tarzi shakllantirish tamoyillariga amal qilish orqali salomatlikka to'liq erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Болтабоев С. А. Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гинетикаси //Укув кулланма. – 2015. – Т. 185.
2. Boltobaev S. A., Kostikova O. V. Age features of physical development parameters and component composition of the body of young urban athletes //World Bulletin of Public Health. – 2022. – Т. 17. – С. 80-86.
3. Boltobaev S. A. et al. Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes //International journal of health sciences. – 2022. – Т. 6. – №. S3. – С. 1394-1410.
4. Болтобаев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //Наука и мир. – 2020. – Т. 2. – №. 1. – С. 24-27.
5. Болтобаев С. А. и др. ДВИЖЕНИЯ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И В МАРАФОНЕ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМ БЕГУНОВ //Наука и мир. – 2019. – Т. 1. – №. 12. – С. 37-39.
6. Болтабоев С. А., Азизов С. В., Бутаев З. А. Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения //Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования. – 2016. – С. 28-31.
7. Здоровый образ жизни, благополучие и цели в области устойчивого развития. — Vol. 96. — P. 590–590A. -DOI:10.2471/BLT.18.222042
8. *Kuanrong Li, Anika Hüsing, Rudolf Kaaks.* Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study // BMC Medicine. — 2014-04-07. — Andoza: Bibliografik qisqartma. — Vol. 1. — ISSN 1741-7015. — DOI:10.1186/1741-7015-12-59.

9. Andoza:ҲИЗ. — 2018-07-24. — Andoza: Bibliografik qisqartma. — DOI:10.1161/cir.0000000000000587.
10. *Elena Ricci, Paola Viganò, Sonia Cipriani, Edgardo Somigliana, Francesca Chiaffarino.* Coffee and caffeine intake and male infertility: a systematic review // *Nutrition Journal.* — 2017-06-24. Andoza: Bibliografik qisqartma. — ISSN 1475-2891. — DOI:10.1186/s12937-017-0257-2. — PMID 28646871. — Andoza:PMC.
11. *Gustavo Luis Verón, Andrea Daniela Tissera, Ricardo Bello, Fernando Beltramone, Gustavo Estofan.* Impact of age, clinical conditions, and lifestyle on routine semen parameters and sperm kinematics // *Fertility and Sterility.* — 2018-07. — Andoza: Bibliografik qisqartma. — ISSN 0015-0282. — DOI:10.1016/j.fertnstert.2018.03.016. — PMID 29980266.
12. *Lukas Schwingshackl, Georg Hoffmann.* Diet Quality as Assessed by the Healthy Eating Index, the Alternate Healthy Eating Index, the Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies // *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.* — 2015-05. — Andoza: Bibliografik qisqartma. — ISSN 2212-2672. — DOI:10.1016/j.jand.2014.12.009.
13. *Guo-Yi Tang, Xiao Meng, Ya Li, Cai-Ning Zhao, Qing Liu.* Effects of Vegetables on Cardiovascular Diseases and Related Mechanisms // *Nutrients.* — 2017-08-10. — Andoza: Bibliografik qisqartma. — ISSN 2072-6643. — DOI:10.3390/nu9080857.
14. *S. C. Larsson, N. Orsini.* Red Meat and Processed Meat Consumption and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis // *American Journal of Epidemiology.* — 2013-10-22. — Andoza: Bibliografik qisqartma. — ISSN 0002-9262,1476-6256. — DOI:10.1093/aje/kwt261.
15. „BO3 | Fizicheskaya aktivnost i vzroslye lyudi“. WHO. 2019-yil 22-aprelda asl nusxadan arxivlangan. Qaraldi: 2019-yil 4-avgust.
16. *J. Woodcock, O. H. Franco, N. Orsini, I. Roberts.* Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies // *International Journal of Epidemiology.* — 2010-07-14. — Andoza: Bibliografik qisqartma. — Vol. 1. — P. 121—138. — ISSN 0300-5771,1464-3685. — DOI:10.1093/ije/dyq104.