TALABA-YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI VA ORGANIZIMLARNING FIZIOLOGIK KO'RSATKICHLARI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIKNI QIYOSIY BAHOLASH

b.f.f.d.PhD dotsent. **Yunusov Lazizbek Sodiqovich**
Raximova Feruzaxon Zokirjonovna
70510501- Biologiya mutaxasissligi 1- bosqich talabasi
f7821410@gmail.com

Qabul qilindi: 26.10.2026
Ko‘rib chiqildi: 26.10.2026
Tasdiqlandi: 27.10.2026

Kalit so‘zlar: talaba-yoshlar, sog‘lom turmush tarzi, fiziologik ko‘rsatkichlar, jismoniy faollik, yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, tana massasi indeksi, uyqu gigiyenasi, funksional holat, salomatlik.

Annotatsiya. Mazkur ilmiy tezisda talaba-yoshlarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilish darajasi va organizmning asosiy fiziologik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik nazariy-qiyosiy jihatdan tahlil qilinadi. Jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, uyqu davomiyligi, psixoemotsional holat va zararli odatlarning yurak-qon tomir, nafas olish hamda moddalar almashinuvi tizimlari faoliyatiga ta’siri o‘rganiladi. Shuningdek, yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, tana massasi indeksi, nafas olish chastotasi va jismoniy ish qobiliyati kabi fiziologik ko‘rsatkichlarni baholash mezonlari ko‘rib chiqiladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida sog‘lom turmush tarzi elementlarining organizm funksional holatini saqlashdagi ahamiyati asoslanib, oliy ta’lim muassasalarida talabalarning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kirish. Bugungi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy va psixofiziologik rivojlanishini ta’minlash hamda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish ta’lim va sog‘liqni saqlash tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-yoshlarning kun tartibi, o‘quv yuklamasi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faolligi va uyqu rejimi organizmning funksional holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Talabalik davri inson hayotining muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, ushbu davrda aqliy faoliyat jadallashadi, mustaqil hayotga moslashish jarayonlari kuchayadi va kundalik turmush odatlari shakllanadi. Uzoq vaqt davomida o‘tirib o‘qish, raqamli qurilmalardan ortiqcha foydalanish, tartibsiz ovqatlanish, yetarli

uxlamaslik va jismoniy faollikning kamayishi organizmning fiziologik ko‘rsatkichlariga salbiy ta’sir etishi mumkin.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalariga muvofiq, 18–64 yoshdagi kattalar haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerob jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishlari tavsiya etiladi [1]. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, metabolik salomatlikni qo‘llab-quvvatlash va psixologik farovonlikni oshirish bilan bog‘liq. Shu nuqtayi nazardan, talaba-yoshlarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilish darajasini ularning fiziologik ko‘rsatkichlari bilan qiyosiy baholash dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi talaba-yoshlarning sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlari bilan organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va antropometrik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni nazariy-qiyosiy tahlil qilish hamda ushbu bog‘liqlikni amaliy tadqiqotda baholash usullarini asoslash.

Asosiy qism. Mazkur ilmiy tezis ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, fiziologik ko‘rsatkichlarni qiyoslash va statistik baholash usullarini umumlashtirishga asoslangan. Tezis doirasida talabalar ishtirokida mustaqil eksperimental o‘lchovlar o‘tkazilmagan.

Kelgusida empirik tadqiqot tashkil etish uchun 18–25 yoshdagi talaba-yoshlarni jismoniy faollik darajasi bo‘yicha shartli ravishda ikki guruhga ajratish mumkin:

- Birinchi guruh: muntazam jismoniy faol, sog‘lom turmush tarzi tavsiyalariga ko‘proq rioya qiluvchi talabalar.
- Ikkinchi guruh: jismoniy faolligi past, uzoq vaqt o‘tirib faoliyat yurituvchi talabalar.

Guruhlarni shakllantirishda jismoniy faollikni validatsiyalangan so‘rovnoma yoki faoliyat monitori yordamida baholash maqsadga muvofiq. Uyqu, ovqatlanish va zararli odatlar esa alohida ko‘rsatkichlar sifatida qayd etilishi lozim.

Fiziologik holatni baholashda quyidagi parametrlar tanlanadi:

1. Yurak urish chastotasi (YuUCh), zarba/min.
2. Sistolik va diastolik arterial qon bosimi, mm sim. ust.
3. Nafas olish chastotasi, marta/min.
4. Tana massasi indeksi (TMI), kg/m².
5. Jismoniy yuklamadan keyin yurak urish chastotasining tiklanish dinamikasi.

Tana massasi indeksi quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$TMI = \frac{m}{h^2}$$

Bu yerda m — tana massasi (kg), h — bo‘y uzunligi (m).

Masalan, tana massasi 68 kg, bo‘yi 1,75 m bo‘lgan talaba uchun:

$$TMI = \frac{68}{1.75^2} = 22.2 \text{ kg/m}^2$$

Ushbu qiymat kattalar uchun qabul qilingan me’yoriy TMI oralig‘iga mos keladi. Biroq TMI tana tarkibini to‘liq ifodalamaydi va individual salomatlikni

baholashda yagona mezon bo‘la olmaydi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlarni baholashda ma’lumotlar taqsimotiga qarab Studentning t-mezoni yoki Mann–Whitney U-mezonidan, ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashda esa Pearson yoki Spearman korrelyatsiya koeffitsiyentidan foydalanish mumkin.

Ilmiy manbalar tahlili jismoniy faollik, uyqu sifati va ovqatlanish odatlari organizmning funksional holati bilan o‘zaro bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi. Muntazam jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanuvchi shaxslarda yurak-qon tomir tizimining jismoniy yuklamalarga moslashuvi yaxshilanishi mumkin. Xususan, aerob mashqlar yurakning zarba hajmi va kardiorespirator tayyorgarlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada ayrim jismoniy faol talabalarda tinch holatdagi yurak urish chastotasi nisbatan pastroq bo‘lishi mumkin. Biroq yurak urish chastotasi yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik, tana harorati, stress, dori vositalari va boshqa omillarga ham bog‘liq. Shuning uchun birgina YuUCh ko‘rsatkichiga asoslanib talabaning sog‘lom yoki nosog‘lom turmush tarziga ega ekanligi haqida xulosa chiqarish mumkin emas. Arterial qon bosimi yurak-qon tomir tizimining muhim fiziologik ko‘rsatkichidir. Jismoniy faollikning yetarli bo‘lishi va ratsional ovqatlanish arterial bosimni me’yoriy darajada saqlashga yordam berishi mumkin. Shu bilan birga, qon bosimini baholashda bir martalik o‘lchovdan ko‘ra standartlashtirilgan sharoitda olingan takroriy o‘lchovlar ishonchliroq hisoblanadi. Uyqu davomiyligi va sifati ham organizmning funksional holati bilan bog‘liq. Kattalar uchun odatda har kecha kamida 7 soat uyqu tavsiya etiladi [3]. Yetarli uyqu diqqat, xotira, emotsional barqarorlik va organizmning tiklanish jarayonlarini qo‘llab-quvvatlaydi.

1-jadval. Sog‘lom turmush tarzi omillari va fiziologik ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi kutiladigan bog‘liqliklar

Sog‘lom turmush tarzi omili	**Baholanadigan fiziologik ko‘rsatkich**	**Ilmiy jihatdan kutiladigan bog‘liqlik**
Muntazam jismoniy faollik	YuUCh, yuklamadan keyingi tiklanish	Kardiorespirator tayyorgarlik yaxshilanishi
Ratsional ovqatlanish	TMI, arterial bosim	Metabolik salomatlikni qo‘llab-quvvatlash
Yetarli uyqu	YuUCh, arterial bosim	Fiziologik tiklanish va regulyatsiyani qo‘llab-quvvatlash
Kamharakatlilikni kamaytirish	TMI, jismoniy ish qobiliyati	Funksional tayyorgarlikning yaxshilanishi
Stressni boshqarish	YuUCh, arterial bosim	Stress bilan bog‘liq fiziologik javoblarni kamaytirishga yordam berish

Izoh: jadvalda empirik o‘lchov natijalari emas, ilmiy adabiyotlar asosida kutiladigan umumiy bog‘liqliklar keltirilgan.

Qiyosiy baholashda muhim masalalardan biri sog‘lom turmush tarzi omillarining o‘zaro ta’sirini hisobga olishdir. Masalan, muntazam sport bilan shug‘ullanuvchi talaba yetarli uxlamasa yoki doimiy psixoemotsional zo‘riqish sharoitida yashasa, uning ayrim fiziologik ko‘rsatkichlari kutilgan darajada ijobiy bo‘lmasligi mumkin. Shuningdek, jismoniy faolligi past bo‘lgan talabalarning barchasida patologik fiziologik o‘zgarishlar kuzatiladi, deb bo‘lmaydi. Shu sababli ilmiy tadqiqotda turmush tarzi va fiziologik holat o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘p omilli yondashuv asosida o‘rganish maqsadga muvofiq. Bunday tadqiqotda yosh, jins, mavjud kasalliklar, dori vositalaridan foydalanish, kofein iste’moli va o‘lchash vaqti kabi omillarni nazorat qilish natijalarning ishonchliligini oshiradi. Agar tadqiqot bir vaqtning o‘zida o‘tkaziladigan kuzatuv shaklida bo‘lsa, aniqlangan korrelyatsiyalarni bevosita sabab-oqibat munosabati sifatida talqin qilish mumkin emas. Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning salomatligini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, faol tanaffuslar joriy qilish, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish va uyqu gigiyenasi bo‘yicha tushuntirish ishlarini olib borish muhim hisoblanadi.

Xulosa. Talaba-yoshlarning sog‘lom turmush tarzi va organizmning fiziologik ko‘rsatkichlari o‘rtasida muhim bog‘liqliklar mavjud. Muntazam jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, yetarli uyqu va stressni boshqarish yurak-qon tomir, nafas olish hamda metabolik tizimlar faoliyatini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Ilmiy adabiyotlar tahliliga ko‘ra, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish kardiorespirator tayyorgarlikning yaxshilanishi va ayrim fiziologik ko‘rsatkichlarning maqbul darajada saqlanishi bilan bog‘liq. Biroq bu bog‘liqliklarning kuchi va statistik ahamiyatini talaba-yoshlar populyatsiyasida aniqlash uchun bevosita o‘lchovlarga asoslangan empirik tadqiqotlar zarur. Oliy ta’lim muassasalarida talabalar salomatligini muntazam baholash, jismoniy faollikni rag‘batlantirish va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha profilaktik dasturlarni rivojlantirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. et al. World Health Organization 2020 Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour // British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54(24). P. 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.
3. Watson N. F., Badr M. S., Belenky G. et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement // Sleep. 2015. Vol. 38(6). P. 843–844. DOI: 10.5665/sleep.4716.

4. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
5. Pedersen B. K., Saltin B. Exercise as Medicine — Evidence for Prescribing Exercise as Therapy in 26 Different Chronic Diseases // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2015. Vol. 25(S3). P. 1–72. DOI: 10.1111/sms.12581.