

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР

Ikromova Sitora Akbarovna

Asian International University, Bukhara, Uzbekistan

Абстрактный : В данной статье исследуются психологические факторы, которые играют важнейшую роль в формировании здорового образа жизни через план спортивных игр. Интеграция психического и эмоционального благополучия в занятия спортом необходима для поддержания сбалансированного и устойчивого здорового образа жизни. В этой статье рассматриваются различные психологические факторы, такие как мотивация, самоэффективность, постановка целей и управление стрессом, в отношении плана спортивных игр, а также то, как они способствуют общему здоровью и благополучию. Взаимосвязь между психологическими факторами и принятием здорового образа жизни посредством спортивных игр имеет решающее значение, но часто недостаточно изучена. В этой статье рассматривается, как психологические элементы, такие как мотивация, самоэффективность, социальная поддержка и психическое благополучие, влияют на формирование и поддержание привычек здорового образа жизни посредством участия в спортивных играх. Понимая эти психологические факторы, мы можем разработать более эффективные спортивные программы, которые не только укрепляют физическое здоровье, но и улучшают психическое и эмоциональное благополучие.

Ключевые слова : психологические факторы, здоровый образ жизни, план спортивных игр, мотивация, самоэффективность, целеполагание, управление стрессом.

Введение :

Поддержание здорового образа жизни – это не только физические упражнения и диета; оно также предполагает интеграцию психологических факторов, которые способствуют общему благополучию. План спортивных игр может быть эффективным способом включить в повседневную жизнь как физическую активность, так и психическое здоровье. Психологические факторы, такие как мотивация, самоэффективность, постановка целей и управление стрессом, играют важную роль в формировании здорового образа жизни посредством плана спортивных игр. Стремление к здоровому образу жизни – это многогранная задача, которая включает в себя физическое, психическое и социальное благополучие. Хотя физические преимущества участия в спортивных играх хорошо документированы, психологические факторы, которые способствуют принятию и поддержанию этих здоровых привычек, не менее важны. В этой статье исследуются ключевые психологические элементы – мотивация, самоэффективность, социальная поддержка и психическое благополучие, – которые играют решающую роль в формировании

здорового образа жизни посредством спортивных игр. Учитывая эти факторы, спортивные программы могут быть адаптированы так, чтобы способствовать долгосрочным обязательствам и целостной пользе для здоровья.

Введение

Стремление к здоровому образу жизни — это многогранная задача, которая включает в себя физическое, психическое и социальное благополучие. Хотя физические преимущества участия в спортивных играх хорошо документированы, психологические факторы, которые способствуют принятию и поддержанию этих здоровых привычек, не менее важны. В этой статье исследуются ключевые психологические элементы — мотивация, самооффективность, социальная поддержка и психическое благополучие, — которые играют решающую роль в формировании здорового образа жизни посредством спортивных игр. Учитывая эти факторы, спортивные программы могут быть адаптированы так, чтобы способствовать долгосрочным обязательствам и целостной пользе для здоровья.

Мотивация

Мотивация является основной движущей силой поведения, влияющей на решения людей участвовать и поддерживать физическую активность. Внутренняя мотивация, при которой само занятие доставляет удовольствие, особенно эффективна для поощрения долгосрочных занятий спортом. Внешняя мотивация, такая как вознаграждение или признание, также может сыграть роль, особенно на начальных этапах участия. Понимание источников и типов мотивации может помочь в разработке спортивных программ, которые сохранят интерес и приверженность участников с течением времени.

Самоэффективность

Самоэффективность или вера в свою способность добиться успеха в конкретных задачах существенно влияет на участие в занятиях спортом. Люди с высокой самоэффективностью с большей вероятностью начнут и продолжат заниматься физической активностью. Спортивные программы, которые предоставляют возможности для развития навыков и предлагают положительную обратную связь, могут повысить самоэффективность участников, что приведет к большей настойчивости и устойчивости в принятии здорового образа жизни.

Социальная поддержка

Социальная поддержка со стороны семьи, друзей и сверстников является жизненно важным компонентом поддержания здорового образа жизни посредством спорта. Позитивное социальное взаимодействие и чувство общности могут повысить мотивацию и удовольствие. Командные виды спорта, в частности, создают структурированную среду, в которой можно укрепить социальные связи, способствуя как физическому, так и психологическому благополучию. Эффективные спортивные программы должны способствовать созданию благоприятной атмосферы, способствующей социальным связям и взаимной поддержке.

Психическое благополучие

Было доказано, что занятия спортом улучшают психическое здоровье за счет уменьшения симптомов тревоги, депрессии и стресса. Физическая активность стимулирует выброс эндорфинов и других нейротрансмиттеров, которые улучшают настроение и когнитивные функции. Кроме того, структурированный характер спортивных игр дает ощущение цели и достижений, способствуя общему психическому благополучию. Использование спортивных программ для улучшения психического здоровья может побудить к участию в них больше людей, зная, что их психическое здоровье также улучшится.

Мотивация необходима для поддержания интереса и энтузиазма к регулярным занятиям спортом. Мотивированные люди с большей вероятностью будут ставить цели и работать над их достижением. Самоэффективность означает веру человека в свою способность успешно выполнять определенные задачи или достигать определенных целей. Люди с высокой самоэффективностью с большей вероятностью будут упорствовать перед лицом проблем и неудач.

Постановка целей – еще один важный психологический фактор, который может помочь людям оставаться сосредоточенными и приверженными своему плану спортивных игр. Постановка реалистичных и достижимых целей дает людям ощущение направления и цели, что приводит к лучшему соблюдению режима тренировок. Методы управления стрессом, такие как упражнения на глубокое дыхание, медитация осознанности или поиск социальной поддержки, могут помочь людям справиться с давлением повседневной жизни и сохранить сбалансированный взгляд на свои цели в области здоровья.

Заключение :

Таким образом, интеграция психологических факторов в план спортивных игр необходима для формирования здорового образа жизни, способствующего общему благополучию. Мотивация, самоэффективность, постановка целей и управление стрессом являются ключевыми компонентами, которые могут помочь людям оставаться приверженными своим тренировкам и достигать своих целей в отношении здоровья. Устраняя эти психологические факторы наряду с физической активностью и питанием, люди могут создать устойчивый здоровый образ жизни, который поддерживает как физическое, так и психическое здоровье. На формирование здорового образа жизни посредством спортивных игр глубокое влияние оказывают психологические факторы. Мотивация, самоэффективность, социальная поддержка и психическое благополучие являются важнейшими компонентами, которые определяют степень участия и поддержания физической активности людей. Понимая и включив эти психологические факторы в спортивные программы, мы можем создать более эффективные и целостные подходы к укреплению здоровья и благополучия. Будущие исследования и практика должны продолжать изучать эту динамику, чтобы усилить влияние спорта на формирование здорового образа жизни.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Olimjonovna, K. O. (2023). AYOLLARDA REPRODUKTIV TIZIM FAOLIYATINING O'ZGARISHIDA GIPOTERIOZ BILAN BIRGA KECHISHI. *Talim 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 ILMYIY JURNALI*, 2(5), 29-35.

14. Olimjonovna, K. O. (2024). UNDERSTANDING THE CAUSES AND RISK FACTORS OF DIABETES. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMYIY JURNALI*, 2(5), 1-7.

15. Olimjonovna, K. O. (2024). MANAGING TYPE 2 DIABETES THROUGH DIET AND EXERCISE. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMYIY 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 ILMYIY 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 ILMYIY JURNALI*, 2(5), 57-63.

23. Olimjonovna, K. O. (2024). QANDLI DIABET BELGILARINI BOSHQARISH UCHUN MUQOBIL DAVOLASH USULLARI TADBIQ QILISH. *BIOLOGIYA VA KIMYO FANLARI ILMYIY 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 IJTIMOIIY PSIXOLOGIK OMILLARI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 75-81.
35. Qobilovna, A. M. (2024). IJTIMOIIY PSIXOLOGIYA FANIDAN KOMMUNIKATIV KOMPETENTSIYANI SHAKLLANTIRISH. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 82-88.
36. Qobilovna, A. M. (2024). KOMMUNIKATIV KOMPETENTSIYATNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIIY 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). BOSHILANG 'ICH SINF O 'QITUVCHILARIDA KOMMUNIKATIV KOMPITENTLIK SHAKLLANISHINING IJTIMOYIY-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. Ataulloyeva, 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 SINIF 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.