TALABA-YOSHLAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI MUJASSAMLANTIRISH JIHATLARI

Suyunov Abrorbek Baxtiyor o‘g‘li, Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: suyunovabrorbek14@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada talaba - yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish ustuvor vazifa sifatidagi maqsad va yo‘nalishlari bayon etilgan. Shuningdek, maqolada sog‘lom turmush tarzining ruhiy, tibbiy, ma’naviy-ma’rifiy asoslari va salomatlik psixologiyasini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik muammolari hamda bu boradagi tavsiyalar o‘rin olgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, talabalar, tibbiy savodxonlik, yosh avlod;

АСПЕКТЫ ВОПЛОЩЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье изложены цели и направления формирования навыков здорового образа жизни среди студенческой молодежи как приоритетной задачи. Также в статье рассматриваются психологические, медицинские, духовно-просветительские основы здорового образа жизни и социально-психологические проблемы формирования психологии здоровья, а также рекомендации в этой области.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты, медицинская грамотность, молодое поколение;

ASPECTS OF IMPLEMENTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENT YOUTH

Abstract. The article outlines the goals and directions of forming healthy lifestyle skills among student youth as a priority task. The article also examines the psychological, medical, spiritual, and educational foundations of a healthy lifestyle and the socio-psychological problems of forming health psychology, as well as recommendations in this area.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, students, medical literacy, young generation;

Kirish. Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy sog‘lom va ma’naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug‘ullanishiga keng jalb etilishini ta’minlash mamlakatimizda amalga oshirilayotgan faol islohatchilik siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inson sog‘ligining 20-25% atrof- muhit ta’sirida, 20% nasliy omillar asosida, qolgan 55% har-xil sabablar, o‘z sog‘ligi turmush tarziga bo‘lgan e’tibori ta’sirida shakllanar ekan [2]. Sihat-salomatlik muammolari bo‘yicha keltirilgan mazkur dalillar shaxsning sog‘lom turmush tarzi borasidagi tasavvurlari, savodxonlik darajasi

shaxsning o‘sib, voyaga yetishida asosiy omil ekanligini isbotlaydi. Sog‘lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a’zosi sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yishi, salomatlikni madaniyatlilikning bir ko‘rinishi sifatida qabul qilish lozim. Talaba-yoshlar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha tafakkurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim bo‘lib xizmat qiladi.

Sog‘lom turmush tarzi keng ma’noli tushuncha bo‘lib, u unumli mehnat qilish, faol dam olish, sport bilan doimiy shug‘ullanish, organizmni chiniqtirish, shahsiy kasbiy va psixogigienaga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, zarurli odatlardan o‘zini tiyish, har yili shifokor ko‘rigidan o‘tib turish va sog‘lom oilani shakllantirishda o‘z ifodasini topadi. Shuningdek sog‘lom turmush tarzi bu shaxsning sog‘lom oilani shakllantirish va sog‘lom farzand ko‘rish bilan bog‘liq bo‘lgan ko‘nikmalarida ham o‘z ifodasini topadi. Bugungi kunda oliy ta’limda talaba-yoshlarni intelektual, kasbiy, ahloqiy, madaniy rivojlanish talablarini qondirishda ulardagi sog‘lom turmush tarzi, borasidagi bilim, ko‘nikmalarni, reproduktiv madaniyatni shakllantirish ta’lim maqsadlarining asosiy qismi bo‘lib hisoblanmoqda xususan, pedagogik-psixologik kasb doirasidagi mutaxassislarda. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mutaxassislar tomonidan turmush tarzi tushunchasi borasida aniq bir to‘xtamga kelinmagan. “Turmush tarzi” keng qamrovli, murakkab va g‘oyat keng tushunchadir. U kishilarning hayot faoliyati, ishlab chikarish, ijtimoiy-siyosiy, madaniy sohadagi faoliyatlarining barchasini eng muhimi ularning amaliyligini, ma’lum bir ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, falsafiy, tibbiy va biologik qadriyatlar va ehtiyojlarning real hayotda aks etganligini o‘z ichiga oladi.Ta’kidlash joizki, salomatlik tushunchasi bu keng ma’nodagi “sog‘lom turmush tarzi”dir. U shaxs umumiy madaniyatining asosiy qismini tashkil qiladi. Shaxsning sog‘lom turmush tarzi uning ijodiy kuch va qobiliyatlarining rivojlanishi, hayoti va faoliyatini tashkil qilish shakllarida namoyon bo‘ladi. Sog‘lom turmush tarzi shaxsning ma’naviy, jismoniy, ruhiy, ijtimoiy, geknetik sog‘lomligini bildiruvchi murakkab jarayon hisoblanadi. Turmush tarzi negizida kishilarning ehtiyojlari, ular maqsadlari va qadriyatlari tizimi yotadi, lekin ehtiyojlar har doim ham anglangan va to‘g‘ri, yaxshi, ijobiy ehtiyojlar bo‘lavermaydi. Anglangan, shaxs va jamiyat manfaatlariga mos keladigan ehtiyojlargina turmush tarzini tashkil etish mumkin. Turmush tarzi - jamoat hayotining barcha sohalarida inson hayoti faoliyatining konkret shakllar yig‘indisidir.Ilmiy tajribalarning ko‘rsatishicha, faylasuflar, etnogroflar, tarixchilar, sotsiologlar, psixologlar, pedagoglar va valeologlar tomonidan sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom turmush tarzi muammosining falsafiy jihatlari, sog‘lom turmush tarzining ijtimoiy munosabatlardagi o‘rni, jamiyatga tarbiyaviy ta’siri, aholi o‘rtasida, ayniqsa yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga bag‘ishlangan qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Turmush tarzi tarixan tarkib topgan ijtimoiy- iqtisodiy va ma’naviy faktorlar bilan belgilanadigan kundalik hayot tarzii bo‘lib, shu asosda rivojlangan munosabatlar, an’analar va urf-odatlardan iboratdir. Tabiiy ravishda turmush tarzi - insonning jamiyat va muhitdagi hayotini, mehnat qilish, dam olish va boshqalarni o‘z ichiga oladi. Uning tarkibiy qismlariga nafaqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyati, balki ishlab chiqarishdan tashqari vaqtdagi ijtimoiy-madaniy faoliyati ham kiradi.Tibbiy va fiziologik faollik ham uning bir turidir. Tibbiy va fiziologik faoliyatning bosh maqsadi esa sog‘lom bo‘lishga yo‘naltirilgan. Bularning oldini olish uchun aholining o‘z salomatligiga bo‘lgan adekvat va mutanosib munosabatlarini tarbiyalash va keng aholi qatlamlari, shu jumladan yoshlar o‘rtasida

tibbiy bilimlarni targ‘ib qilish taqozo etiladi.Shunday qilib, turmush tarzida har bir xalqning uzoq asrlar davomida yaratgan ma’naviy va moddiy boyliklari, yon-atrof, muhit va kelajak haqida tasavvurlari, milliy-etnik belgilari, mintaliteti, urf-odatlari, an’analari hamda yashash usuli to‘la aks etadi. Shu nuqtai nazardan turmush tarzi xalq, millat, etnosning ijtimoiy tarixiy taraqqiyot jarayonida yaratgan hayot kechirish usullarining majmuidir.

Turmush tarzi inson hayoti va insoniyat mavjudligining, borlig‘ining asosiy belgisi sifatida qadim kishilik jamiyati bilan birga mavjudlik kasb etgan. Sog‘lom turmush tarziga ega bo‘lish har bir xalq, har bir millat, har bir inson, har bir shaxsning ongi, uning tafakkuri va dunyoqarashi, yashash tarzi bilan uzviy va bevosita bog‘liq psixologik axloqiy va ijtimoiy-tarixiy zarur xususiyat hisoblanadi.Har bir millat o‘z maishiy turmush tarziga ega. Har bir xalqning o‘z milliy turmushini tashkil etishga uning milliy mentaliteti, madaniyat darajasi, turmush sharoiti va tarixiy davri ta’sir ko‘rsatadi. Ular o‘sha millatning sog‘lom turmush madaniyatiga ega yoki ega emasligini belgilab beradi. Shuningdek, har bir xalqning sog‘lom turmush madaniyatini belgilovchi uning tili, axloqiy fazilatlari, bolalarga g‘amxo‘rlik ko‘rsatish, keksalarni qadrlashi, yurish-turishi, kiyinishi, ovqatlanishi, sog‘lomlik holati mavjud bo‘ladi.Turmush tarzi kishilarning individual va ruhiy hayotiy faoliyati ko‘rinishi bo‘lib, u ijtimoiy munosabatlar, ijtimoiy siyosiy faoliyat, muloqot, dunyoqarash, hulq-atvor, mehnat, maishiy dam olish kabi omillar ta’sirida shakllanadi.

Tibbiy entsiklopedik lug‘atlarda salomatlik tushunchasi 4 ta asosiy yo‘nalishga bo‘lib izohlanadi va o‘rganiladi [2,4].

1. Holati bo‘yicha salomatlik. Bu yo‘nalish organizmning umumiy holatini belgilovchi, uning biologik o‘sishi va rivojlanish jarayonini belgilaydi.

2. Harakat bo‘yicha salomatlik. Bu inson organizmi har xil a’zolarining harakat vazifalarini ta’minlash, o‘sish darajasini belgilaydi.

3. Ruhiy salomatlik. Bu atama fanga 1979 yilda kiritilgan bo‘lib, inson ruhiy xolatini aniqlaydi. Shaxsning ruhiy holati ya’ni quvonch- tashvishlari, turli o‘zgarishlar, voqealarning sihat salomatlikka bo‘lgan ta’sirini tabiiy va ijtimoiy-psixologik imkoniyatlaridan kelib chiqib o‘rganadi.

4. Ma’naviy salomatlik. Bu shaxsning jamiyatda o‘z o‘rnini topishi, o‘z xatti-harakatlari, ichki kechinmalarini tartibga solish, umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik va ulardan hayot tarzini yo‘lga qo‘yishda foydalanish, og‘ir hayotiy vaziyatlarda oqilona yo‘l tanlash ko‘nikmalarining shakllanishi bilan belgilanadi.Sotsiolog olimlarning fikriga ko‘ra turmush tarzi muayyan tarixiy ijtimoiy munosabatlarga mos keluvchi inson hayot faoliyatining individual yoki guruhiy turi. Jamiyat hayotida shaxs turli sohalarga oid o‘z fikrlarini namoyon etadi.Turmush tarzi iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, madaniy, tabiiy va boshqa sharoitlarga bog‘liq holda shakllanadi va jamiyat moddiy va ma’naviy hayoti unsurlaridan tashkil topgan yaxlit tuzilma sifatida namoyon bo‘ladi. Turmush tarzi muayyan ijtimoiy qurilmani tavsiflaydi va bu jamiyatda individ qanday yashayotganini, u inson o‘z “Men”i rivojlanishi va takomillashishi uchun nima qilayotganini, uning ehtiyojlari manfaatlari va ijodiy imkoniyatlari amalga oshayotganini ko‘rsatadi.

Turmush tarzi ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar, mafkura va madaniyat, atrof-muhitning insonga ta’siri sifatida shakllanadi hamda jamiyatdagi iqtisodiy va ijtimoiy-siyosiy jarayonlarga faol ta’sir etadi. Birgalikdagi faoliyat usullari, ijtimoiy

jamoaviy munosabatlar va kishilar o‘rtasidagi aloqa, ular muloqoti va xulqatvorining ustuvor shakli, muloqotning maqsad va vazifasi, faoliyatning manfaatlari turmush tarzining xarakterini belgilaydi.Turmush tarzi va salomatlik tushunchalarining o‘zaro bog‘liqligi sog‘lom turmush tarzi tushunchasini keltirib chiqaradi. Tibbiyot entsiklopediyasida keltirilgan ta’rifiga ko‘ra: turmush tarzi - kishilar hayotiy faoliyatining aniq turi haqidagi tasavvurlarni muvofiqlashtiruvchi muhim ijtimoiy kategoriyalardan biri [1,3,5]. U yoki bu millat, elatga, e’tiqodga (dinga) taalluqlilik turmush tarziga o‘ziga xoslik bag‘ishlaydi. E’tiqod va ishonch nuqtai nazardan buddaviylar, xristianlar, musulmonlar va boshqalarning turmush tarzi bir- biridan farqlanadi. Turmush tarzi shahar, qishloq, yoshlar, ishchilar, dehqonlar, ziyolilar, talabalar turmush tarzi kabilarga ajratiladi.Ma’lumki, har qaysi millatning o‘ziga xos ma’naviy madaniyatini shakllantirish va yuksaltirishda, hech shubhasiz, oilaning o‘rni va ta’siri beqiyosdir. Chunki insonning eng sof va pokiza tuyg‘ulari birinchi galda oila bag‘rida shakllanadi. Shuningdek, inson xarakterini, tabiati va dunyoqarashini belgilaydigan ma’naviy mezon va qarashlar, nosabatlar to‘g‘risidagi dastlabki tasavvurlar oila sharoitida, ota-onaning ibrat-namunasidan shakllanadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, oila tarbiyasi shaxs ma’naviyatini shaklanishidagi asosiy vosita ekan, bu o‘rinda bola tarbiyasida sog‘lom nasl masalasi ham muhim rol o‘ynashini inkor etib bo‘lmaydi. Shu ma’noda yoshlarni har tomonlama sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash, ular ongida “Sog‘lom turmush tarzi -sog‘lom oila, sog‘lom oila bu sog‘lom farzand, baxtli kelajakdir” tasavvurini shakllantirish, bo‘lajak ota-onalar ya’ni talaba-yoshlardagi reproduktiv madaniyatni shakllantirish bu yo‘nalishdagi islohotlarning asosiy vazifalaridan sanaladi.Sog‘lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a’zosi sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yishi, salomatlikni madaniyatlilikning bir ko‘rinishi sifatida qabul qilish lozim.

Talaba - yoshlar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha tafakurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga echim bo‘lib xizmat qiladi. shundaki, insondagi sog‘lom turmush tarzi psixologiyasi shaxs va uning hayotiy maqsadi, ya’ni salomatlik tafakkuriga aylantirish lozim. Salomatlik qadriyatlari agar shaxs hayotida amalda qo‘llanilmasa, oddiy g‘oya va qarash tarzida qolib ketadi. Mazkur qarash va g‘oyalar shaxs hayotining tarkibiy qismi va uning yashash tarziga aylangandagina ular turmush tarziga aylanadi.Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzi tushunchasining mazmuni inson - shaxs -sog‘lom - bilim va malakalarni egallashga intilish - sog‘lom bo‘lishga nisbatan say’i - harakat -salomatlikni shaxsiy qadriyatga aylantirish - salomatlik nuqtai nazaridan barkamollikka erishish - shaxsiy salomatlikning barqarorligi va ta’min etilganligiga erishish - o‘z salomatligining posboni bo‘la olish - jamiyat, ya’ni oila, mehnat yoki o‘qitish dargohi, mahallada sog‘lom turmush madaniyatining shakllanishiga harakat qilish va jamiyatga ijobiy ta’sir o‘tkaza olish - jamiyatni sog‘lomlashtirish kabi tushunchalarning uzviyligi, ular davomiyligi va ustuvorligini talab etadi. Salomatlik psixologiyasiga ega bo‘lgan inson na faqat salomatlikni asrash bo‘yicha bilim va malakalarni egallagan bo‘ladi, balki egallagan bilim va malakalarni o‘z hayoti jarayonida qo‘llab, o‘z salomatligining posboniga aylanadi.Bugungi inson hayot tarziga bo‘lgan turli iqtisodiy, ijtimoiy, psixologik va ma’naviy mafkuraviy tahdidlar o‘sib borayotgan sharoitida sog‘lom tafakkur ham tibbiy, ham psixologik, ham ma’naviy jihatdan insonni murakkab dunyo voqeligi ichida turli mavjud ziddiyatlardan asraguvchi qonunlar majmuasi sifatida juda muhim rol o‘ynaydi. Ammo insonning o‘zi egallagan bilim va malakalarni qo‘llashga, o‘z hayotida ularga

qat’iy rioya qilishga o‘rganmas ekan, berilgan bilim va malakalar ko‘zlangan natijaga erishish imkonini bermaydi.Keyingi yillarda sog‘lom turmush tarzi va madaniyati masalalari keng ijtimoiy ommani qiziqtirayotgan eng dolzarb mavzular qatoridan o‘rin olayotganini kuzatish mumkin.

Ta’lim sohasida amalga oshirilayotgan islohotlardan asosiy maqsad xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida zamonaviy madaniyat, iqtisodiyot, fan va texnika, texnologiyalarning yutuqlari asosida shaxsning ma’naviy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirishdan iborat. Chunki ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar muvaffaqiyati, jamiyatning ahloqiy va ma’naviy takomili ko‘p jihatdan shaxsning ma’naviy-psixologik tarbiyasiga bog‘liq. Darhaqiqat so‘nggi yillarda keskin o‘zgargan hayot sharoitlari va ta’lim tizimi, uning maqsadi, mazmuni, turlari o‘rtasidagi o‘zgarishlar yosh avlodning ma’naviy tarbiyasiga yangicha qarash, uni bugungi kun nuqtai nazaridan o‘rganish, baholash va unda xalqimizning boy madaniy merosidan maqsadli foydalanishni talab etmoqda.

Xulosa. Yuqoridagilardan xulosa qilib qayd etish mumkinki, salomatlikni asrashga va sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirilgan say’i-harakatlar o‘zining ilk shakllanish jarayonida turibdi. Zero, ko‘pchilik odamlar umr bo‘yi o‘z salomatligini befoyda sarflash amaliyoti bilan shug‘ullanayotganligi, aslida esa ular salomatlikni asrash faoliyati bilan umr bo‘yi maqsadli shug‘ullanishi zarur ekanligi, chunki inson jismi va ruhiyati o‘z rivojlanishiga ko‘ra tabiiy ravishda qarilik tomon yo‘naltirilgan faol harakat hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 2019-yil 29-yanvar, 65-son.

2. Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2020-yil 30-oktyabr, PF 6099-son.

3. Abduraxmanov K. X. Sog‘lom turmush tarzi va ma’naviy barkamollik.
– Toshkent: “Istiqlol nashriyoti”, 2015.

4. Karimova V. Salomatlik psixologiyasi yoxud sog‘lom bo‘lish uchun ruhiyatni boshqarish sirlari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2005.

5. Sharipova D. J. va boshqalar. Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish. – Farg‘ona, 2010.