

Oliy o'quv yurtlarida sog'lom turmush tarzi haqida ta'lim berishning o'ziga xos xususiyatlari

Hikoyat Musakulovna Israilova
Ikromjon Esanboyevich Uzoqov
Toshkent davlat texnika universiteti Olmaliq filiali

Annotatsiya: Hozirgi globallashtirish jarayonida oqilona tashkillashtirilgan kun tartibi inson salomatligini saqlash, sog'lom va barkamol zukko qobiliyatli avlodni yetishtirish sog'liqni saqlash masalasi eng dolzarb muammolardan biri bo'lganligi sababli, uni nafaqat tibbiy nuqtai nazardan o'rganish balki ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham bu muammoga yondashish davr talabi bo'lib bormoqda.

Kalit so'zlar: oliy ta'lim muassasasi, sog'lom turmush tarzi, ta'lim, barkamol avlod

Peculiarities of education about healthy lifestyle in higher educational institutions

Hikoyat Musakulovna Israilova
Ikromjon Esanboyevich Uzokov
Tashkent State Technical University Almalyk branch

Abstract: In the current process of globalization, a rationally organized agenda of maintaining human health, raising a healthy and well-rounded intelligent generation is one of the most urgent problems. approach to this problem is becoming the demand of the times.

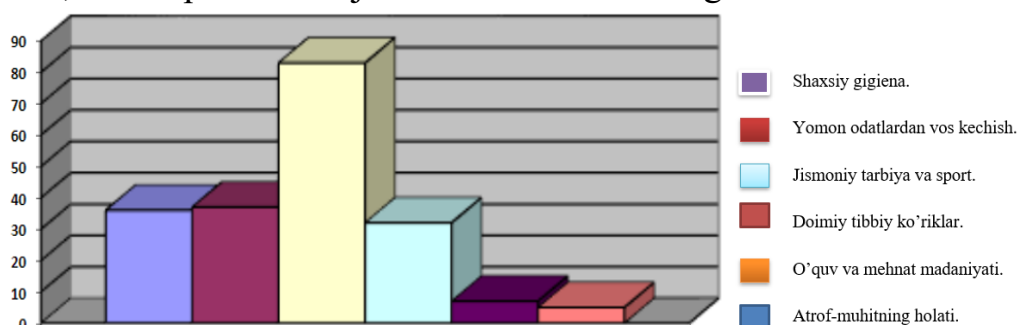
Keywords: higher education institution, healthy lifestyle, education, mature generation

Hozirgi globallashtirish jarayonida oqilona tashkillashtirilgan kun tartibi inson salomatligini saqlash, sog'lom va barkamol zukko qobiliyatli avlodni yetishtirish sog'liqni saqlash masalasi eng dolzarb muammolardan biri bo'lganligi sababli, uni nafaqat tibbiy nuqtai nazardan o'rganish balki ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham bu muammoga yondashish davr talabi bo'lib bormoqda. Sog'lom turmush tarzishunchasi insoniy turmush tarzini anglatadi, bu esa sog'lig'ini saqlab qolish va noinfeksion kasalliklarning xavfini kamaytirish, uyqu rejimini normallashtiradi va xatti-harakatlarning omillarini nazorat qiladi. Sog'lom turmush tarzi tamaki va alkogolni, oqilona ovqatlanish, jismoniy faoliyat (jismoniy mashqlar va sport), ruhiy

salomatlikni yaxshilash bo'yicha boshqa choralarni rad qilishni anglatadi.(9) Bugungi kunda turli ta'lim muassasalarida ta'lim va tarbiya olayotgan bolalar va o'smirlarning oqilona kun tartibi tashkillashtirish bo'yicha qator ilmiy tadqiqot ishlarni bajarilishiga qaramasdan, respublikamizda ta'lim tizimini isloh qilish va aholi orasida kasalliklarni oldini olishga qaratilgan profilaktik tadbirlarda oqilona kun tartibini tashkillashtirish bo'yicha qator kamchiliklar aniqlanmoqda. [1,2,3]. Shu bilan birga bugungi kunda shifokorlarimiz asosan kasallikni davolash bilan shug'ullanib qolganlar. Kasallikning profilaktikasi va kasallikni davolashda asosiy omil bemorning turmush tarzi bilan bog'liqligini, bu borada sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kerakligini unutib qo'yaptilar. Aholining tibbiy madaniyatini ko'tarish, sanitariya va gigiena sohasidagi ishlarni kuchaytirish, homilador ayollar salomatligini muhofaza qilish, yosh onalar vabolariga mos holda g'amho'rlik ko'rsatish, ular ratsionining sifati va kaloriyaliligini ta'minlashga jiddiy e'tibor qaratish zarurligi hukumatimiz tomonidan ustuvor yo'nalish qilib belgilangan. So'nggi bir necha yil davomida odamlar yashash sharoitining sezilarli yaxshilanishi, mehnatning hissiy kuchlanishi ortganda jismoniy yuklamalarning kamayishi dunyoning ko'plab mamlakatlarida xavf omillari (chekish, alkogol iste'mol qilish, balansirovkalanmagan oziqlanish, stress vaziyatlar, doimiy psixoemotsional kuchlanish, gipodinamiya, yomon material-maishiy sharoit, giyohvand moddalar iste'moli, oiladagi noqulay ahloqiy iqlim, madaniy va ta'limiy darajaning pastligi, tibbiy madaniyatning pastligi va h.k.)ning tarqalishi uchun sharoit yaratdi [4,5]. Ushbu xavfomillari aholi o'rtasida ko'plab kasalliklar yuzaga kelishining asosiy sababi hisoblanadi. Butun aholining to'g'ri turmush tarzi, yuqori tibbiy madaniyati, jamoatda o'zini tutishning barcha me'yorlariga amal qilish bu -nafaqat sog'liqni saqlash, balki mehnat ishlab chiqarilishining oshishi uchun asosiy yo'l hamdir [6,7]. Yoshlar hayotida ekologiya katta rol o'ynaydi, bu hayotning barcha sohalariga ta'sir qiladi: ovqatlanish, sog'liq, umr ko'rish davomiyligi, kayfiyat. Shuni tushunish kerakki, atrof-muhit muhitida yomonlashishi bilan hayot sifati kamayadi.

(8). Jismoniy farovonlik salomatlik va uzoq umr ko'rish, shuningdek, jismoniy qulaylik bilan belgilanadi. Jismoniy farovonlikka zamonaviy tibbiyot, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish va qulay muhit orqali erishish mumkin.(10).Valeologiyani o'rganish talabalarga kasbiy salohiyatining ortishiga xizmat qiladi. Bugungi davr shifokori sog'lom turmush tarzining targ'ibotchisidir, u salomatlikni saqlashning faqat tibbiy bilimlar mohiyatigina emas, balki uning ijtimoiy omillarini ham bilmog'i zarur. Tadqiqot maqsadi Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabalari orasida Sog'lom turmush tarziga rioya qilinishini aniqlash. Material va usullar Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllanishini o'rganish maqsadida 31 savoldan iborat anketa tayyorlandi va ma 2022 yilda o'tkazilgan bo'lib, unda jami 202 respondent, shu Toshkent davlat texnika universiteti Olmaliq filiali talabalariorasida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovno jumladan davolash fakulteti

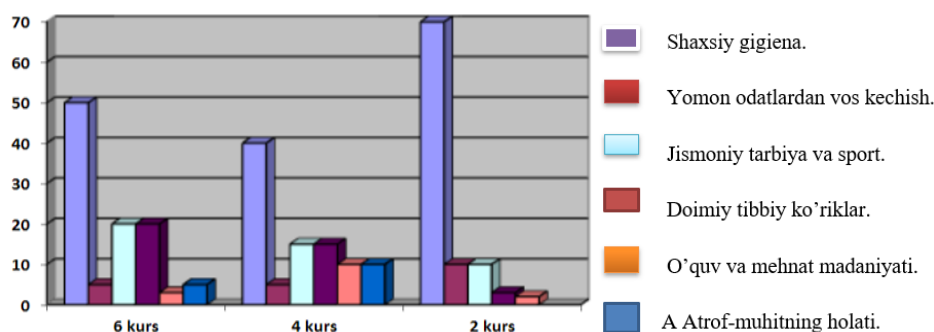
talabalari -56 nafar, pediatriya fakultetidandan 48 –nafar, kasbiy ta'lim fakultetidan 46 nafar, 52 nafar tibbiy profilaktika fakultetidan talaba ishtirok etdi. So'rovnoma natijalari Microsoft Excel dasturi asosida tahlil qilindi. Sog'lom turmush tarzi-keng qamrovli mezon bo'lib, o'z ichiga tibbiy omillar: insonlar salomatligini saqlash, Sog'lom turmush tarziga rioya qilish, sanitariya va gigiena qoidalariga rioya qilish, ijtimoiy omillar: jismoniy va aqliy zo'riqishni oldini olish, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan (chekish, ichish, giyohvandlik) o'zini tiyish hamda iqtisodiy omillar: uy va ish joyida sovuq va kimyoviy zararli ta'sirlardan holi bo'lish, zararli va sintetik kiyimlarni xarid etmaslik va shunga o'xshash boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bu izlanishda respondentlarning tibbiy omillarga, shu juamladan tibbiy madaniyat, mavjud bo'lgan kasallik diagnozi, davolash uslublari va uning asoratlari to'g'risidagi bilimlarining mavjudligi, ovqatlanishingiz xususiyati va parhez taomlari, tahlil natijalari, nasliy kasallar va ularning xavfi, sanitariya va gigiena qoidalariga rioya qilish masalalari o'rganildi. Natijalar va muhokama So'rovnomada ishtirok etganlarning 52 (25,7%) nafari 2 kurs talabalari, 104(51,5%) 4 kurs talabalari, 46(22.8%) 6 kurs talabalari. Ularning (38%) nafari ayollar, (62%) erkaklardan iborat. 24 (12%) nafari o'qish bilan birga ishlaydi, 178 (88 %) faqat o'qish bilan mashg'ul. Ularning 56 (27%) o'qishga uyidan qatnab o'qiydida va 146 (73%) nafari talabalar turar joyida va ijarada istiqomat qiladi. Anketa so'rovnomamizdan o'rin olgan savollar-sizningcha sog'lom turmush tarzi nima deganda 5% respondentlar o'z vaqtida uxlash, 30 % har doim badantarbiya qilish, 60-65% to'g'ri ovqatlanish va gigiyenani ko'rsatib o'tgan.Keyingi savol: Hayot tarzingizni sog'lom deb atashingiz mumkinmi? degan savolga respondentlardan quyidagi javob olindi, ya'ni respondentlarning 80 foizi ha deb javob bergan bo'lsa, 15 foizi yo'q va 5 foiz respondentlar menga javob berish qilin deb ko'rsatganlar.Nega sog'lom turmush tarzini olib bora boshladingiz? 20% chiroyli qomat uchun, 10 % sog'lig'ini tiklash uchun, 65 % sog'lom bo'lish uchun degan bo'lsa, 5% respondentlar javob berishni xoxlamagan.



Shaxsan uzingiz sog'ligingizni saqlash uchun qaysi usullaridan foydalanasiz? respondentlardan quyidagicha javob olindi, yani Siz chekasizmi? degan savolga respondentlardan quyidagi javob olindi, ya'ni respondentlarning 15 foizi ha deb javob bergan bo'lsa, 85 foizi yo'q deb ko'rsatganlar. Agar cheksangiz, kuniga qancha sigaret chekasiz? savoliga 15 foiz ha deb javob bergan respondentlar 1 dan 10 gacha javobini

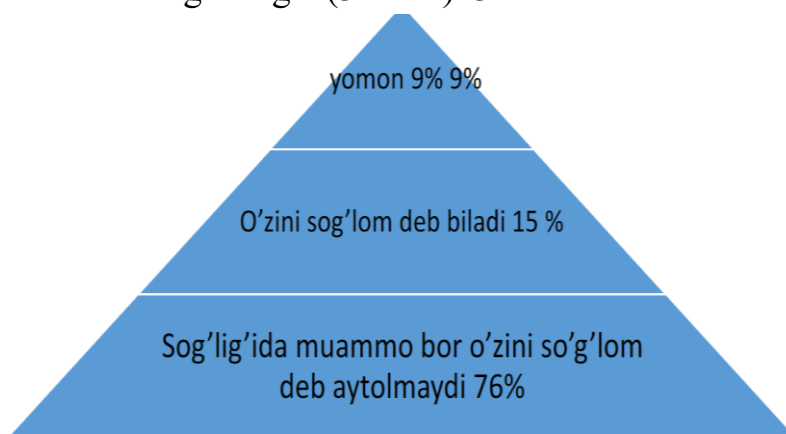
belgilagan. Siz spirtli ichimliklarni iste'mol qilasizmi (pivo bilan birga)? savolimizga respondentlardan quyidagi javob olindi, ya'ni respondentlarning 5 foizi ha, 95 foizi yuq deb ko'rsatganlar.

Agar spirtli ichimlik respondentlarning 36 nafari Chekish / alkogolni rad etish, 37 nafari Jismoniy tarbiya, 83 nafari to'g'ri ovqatlanish, 32 nafari kunning rejimiga rioya qilish, 7 nafari tibbiy faollik, 5 nafari boshqa usullar bilan shug'ullanishini ko'rsatgan iste'mol qiladigan bo'lsangiz, qanchalik tez-tez? savoliga iste'mol qilaman deb belgilagan respondentlardan oyigabir marta, odatda kamroq javoblari belgilangan. Sog'lom turmush tarzini saqlash uchun 5 ball shkalasi bo'yicha quyidagi omillarning ahamiyati baholash bo'yicha kurslar orasida sog'lom bo'lish uchun ahamiyatga ega bo'lgan omillarni belgilash so'ralgan quyidagicha belgilandi (2-rasm).



Siz biron bir giyohvand moddalarni sinab ko'rdingizmi? savoliga 100% respondentlar yo'q deb javob bergan. Siz universitetda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga borasizmi? respondentlardan quyidagi javob olindi, ya'ni respondentlarning 30 foizi ha deb javob bergan bo'lsa, 70 foizi yo'q bormasligini aytgan.

O'zingizning sog'lig'ingizni baholang savoliga respondentlar 15 % yaxshi, 76% o'rtacha, 9% yomon deb belgilashgan (3-rasm). 3-rasm



Keyingi savol kechqurun bo'sh vaqtingiz borligini tasavvur qiling. Buni qanday sarflaysiz? 60 nafar talaba madaniy hordiq chiqarish (kino ko'rish musiqa eshitish), 161 nafar talaba telefonda gaplashish, internetda vaqtini o'tkazish, 20 nafar talaba uxlash, 40 nafar talaba sayr qilish bilan bo'sh vaqtini o'tkazishini yozgan. Sizningcha, talabalar jismoniy madaniyat yoki sport bilan shug'ullanishlari kerakmi? 80% ha 20%

yuq dejavob bergan. Siz shaxsan sport bilan shug'ullanasizmi? savoliga 10% talaba shug'ulanishini aytgan.

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki "Odamzotning sog'lig'i ko'p jihatdan avvalo uning o'ziga bog'liq, buning uchun u o'z hayotini oqilona yo'lga qo'yishi, har qanday xastaliklarning oldini olish uchun sog'lom hayot tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilish, shak-shubhasiz katta o'rin tutadi". Oddiy misol tariqasida ko'rib chiqadigan bo'lsak bemor shifokorni oldiga kasalligi bo'yicha murojat qilganda asosan shifokor dori preparatlarini yozib berib kelib chikkan kasallikni davolaydi. Afsuslar bo'lsinki bugungi kunda kasallikka doir parhez stollarini unitib qo'yganmiz. Vaqt kamligi, qog'ozbozliklarni rad qilgan xolda kasallikka sabab bo'layotgan turmush tarzimizni unitib qo'yamiz. Aslida organizmning o'zi ichki tibbiyot hisoblanadi. Kasallikni organizmning o'zi davolaydi. Tashki tibbiyot esa (turli xil dori-preparatlari, gilyohlar va turli xil muolajalar) kasallikni o'zi yuqotmaydi, balki organizmni kasallikni yenga olish uchun zamin tayyorlaydi. Shuning uchun ham inson salomatligini saqlashda sog'lom turmush tarzining o'zigi xos xususiyatlari, tarkibiy qismlari va tizimlarini fan sifatida tatbiq etish etish bu boradagi muammolarni hal etishga imkonberadi. Sog'lom turmush tarzi bugunga qadar ko'proq gigiena fanlari tarkibida o'qitish tizimida o'rganilgan yoki qisqa kurslar ko'rinishida faqatgina tibbiyot talabalariga magistratura yoki ordinaturada o'qitiladi xolos. Aslida magistr va ordinatorlar bitirib borgandan so'ng ko'proq statsionarda o'z faoliyatlarini olib boradilar. Birlamchi tibbiy sanitariya muassasalari bilan faoliyatini bakalavr yo'nalishini bitirgan umumiy amaliyot shifokorlari faoliyat olib boradilar. Agarda tayyorlab chiqarayotgan tibbiyot yo'nalishidagi kadrlarimizga ko'proq kasallikni davolashni emas, undan oldin kasallikni profilaktika qilishga, kasallikni davolash davomida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga o'rgatsak, aholimiz orasida kasalliklarni, nogironliklarni kamaytirishga erishgan bo'lar edik. Ijtimoiy fanlar tizimida sog'lom turmush tarzini o'rganish va bilim berishning o'ziga xos ahamiyatini namoyish qilish va uni pedagogik texnologiyalar asosida olib borish, auditoriyaga yetkaza olish hozirgi zamon zamonaviy muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Salomatlikni saqlashda insonning o'zi eng asosiy sub'ekt hisoblanar ekan, valeologiyani davr talabi sifatida e'tirof etib, uni barcha institutlarda va tibbiyot yo'nalishidagi institutlarda bakalavr talabalariga aloxida fan sifatida yoki muayyan fan tizimiga kiritish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Uzoqqov, I. E., & Yusupov, B. B. O. G. L. (2023). Yong'oq yetishtirishda yetakchi mamlakatlarda zararkunandalarga qarshi kurashish chora tadbirlari. *Science and Education*, 4(5), 274-282.

2. Uzoqov, I. E., & Bahodirova, N. G. O. Q. (2022). Tovarlar kimyosi ixtisosligida oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibining o'rni. *Science and Education*, 3(12), 365-368.

3. Uzoqov, I., & VA, X. S. M. P. I. KOMPONENTLIK//INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. *SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL.*–2022. T, 3, 242-248.

4. Sarikulov, M. X., Uzoqov, I. E., & Lapasova, Z. K. Q. (2022). Oliy ta'lim muassasalarida yosh kadrlarni sifatli inklyuzif o'qitishni rivojlantirish va yetuk kadrlarni tayyorlash. *Science and Education*, 3(6), 784-788.

5. Хунаров, А. М., & Узakov, И. Э. (2022). Современные проблемы экологического районирования. *Science and Education*, 3(9), 218-223.

6. Каримкулов, К. М., Узakov, И. Э., & Сариккулов, М. Х. (2022). Роль химического состава пищевых продуктов в специальности химия товаров. *Science and Education*, 3(12), 309-314.

7. Egamberdiev, F. T., & Israilova, X. M. (2023). Economic Importance of Investment Projects in the Development of Agriculture. *Web of Scholars: Multidimensional Research Journal*, 2(5), 1-4.

8. Исраилова, Х. М. (2023). Мустақиллик йилларида мева-сабзавотчилик соҳасининг ривожланиш суръатлари (Фарғона вилояти мисолида). *Science and Education*, 4(6), 894-900.

9. Эгамбердиев, Ф. Т., & Исраилова, Х. М. (2023). Қишлоқ хўжалигини ривожлантиришда инвестицион лойиҳаларнинг иқтисодий аҳамияти. *Science and Education*, 4(5), 1510-1517.

10. Исраилова, Х. М. (2023). ПАНДЕМИЯ ШАРОИТИДА МЕВА-САБЗАВОТЧИЛИК СОҲАСИДАГИ ИҚТИСОДИЙ ЎЗГАРИШЛАР (ФАРҒОНА ВИЛОЯТИ МИСОЛИДА): ECONOMIC CHANGES IN THE FIELD OF FRUIT AND VEGETABLES DURING THE PANDEMIC (EXAMPLE OF FERGANA REGION). *Молодой специалист*, 2(14), 34-38.

11. Egamberdiev, F. T., & Israilova, X. M. (2023). Economic Importance of Investment Projects in the Development of Agriculture. *Web of Scholars: Multidimensional Research Journal*, 2(5), 1-4.

12. Ergashxodjayeva, S. J., Qosimova, M. S., & Yusupov, M. A. O 'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O 'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI TOSHKENT DAVLAT IQTISODIYOT UNIVERSITETI.

13. Qizi, K. U. K., & Qosimova, M. (2022). FRAZEOLOGIK BIRLIKLARNING LINGVOKULTUROLOGIK TADQIQI. *Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali*, 3(5), 33-37.

14. Qosimova, M. S., Hodiev, B. Y., Samadov, A. N., & Muhitdinova, U. S. (2003). *Kichik biznesni boshqarish. T.: O'qituvchi.*

15. Xodiyev, B. Y., Qosimova, M. S., & Samadov, A. N. (2010). Kichik biznes va xususiy tadbirkorlik. T.: TDIU, 267.
16. Каюмов, Б. И., & Маматкаримова, Б. Х. (2019). Новые методы и технологии преподавания иностранных языков в вузе. *European science*, (7 (49)), 48-50.
17. Каюмов, Б. И., & Қосимова, М. (2022). ТАЪЛИМ МАЗМУНИНИ МАНТИҚИЙ ЎЗЛАШТИРИШДА БЛОК–МОДУЛ ДАРСИНИНГ РОЛИ. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, 2(6), 139-145.
18. Каюмов, Б. И., & Закиров, Ш. М. (2021). ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВНИНГ ИЖТИМОЙ МОЎЯТИ. ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ, 4(1).
19. Абдулхакимова, Н. Т., & Каюмов, Б. И. (2020). ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЕНИЕ ИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. In *ОБРАЗОВАНИЕ 2020: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ* (pp. 71-73).
20. Мамадалиева, Н. А., & Давлаталиев, Х. Х. (2023). ИҚТИСОДИЁТДА ФОСФОРИТ ХОМ АШЁСИНИНГ ТУТГАН ЎРНИ. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 498-500.
21. Мамадалиева, Н. А., & Суяров, Х. У. (2023). Кончилик саноатида янги технологияни жорий этиш ва унинг иқтисодий самарадорлигини баҳолаш йўли. *Science and Education*, 4(5), 789-795.
22. Улашев, И. О., Мамадалиева, Н. А., Ашурова, Н. Б., & Кучкаров, Н. С. (2006). Правовая налоговая политика недропользования в Республике Узбекистан. *Горный журнал*, (9), 42-43.
23. Mamadalieva, N. A. (2021). The Importance of Ecotourism for Those Working in the Chemical Industry. *EUROPEAN JOURNAL OF BUSINESS STARTUPS AND OPEN SOCIETY*, 1(1), 1-4.
24. Мамадалиева, Н. А., & Исломова, Р. А. (2022). Кимё Саноатида Ишловчилар Учун Экотуризмнинг Аҳамияти. *Miasto Przyszłości*, 30, 65-68.
25. Sarikulov, M. K., Uzohkov, I. E., Riskulov, K. A., & Israilova, K. M. (2022). SOME ASPECTS OF ECOLOGY AT THE PRESENT STAGE. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(6).
26. Uzoqov, I. E., & qizi Ashurova, F. A. (2023). Kontrafakt va falsifikasiya qilingan oziq ovqat mahsulotlarini identifikasiyalashdagi xorijiy davlatlar tajribalari. *Science and Education*, 4(9), 166-172.
27. Adilov, T. T., Israilova, X. M., Uzohkov, I. E., Axtamov, M. X., & Rahmatullayeva, X. I. (2021). Food security: National food market.

28. Сариккулов, М. Х., Узаков, И. Э., уғли Ирисов, И. Ш., & уғли Сулхонов, Д. А. (2023). Калорийность и химический состав куриного яйца. *Science and Education*, 4(6), 46-53.

29. Сариккулов, М. Х., Узаков, И. Э., Куйбаков, Б. Б., & Хунаров, А. М. (2023). Роль воспитания в формировании гармонично развитого поколения. *Science and Education*, 4(6), 554-560.

30. Karimqulov, Q. M., Abduraxmanova, A. J. R., & Uzaqov, I. E. (2023). Oziq-ovqat tovarlarni identifikatsiyalashda yuzaga kelayotgan muammolar. *Science and Education*, 4(6), 518-523.

31. Karimqulov, Q. M., Uzoqov, I. E., & Sarikulov, M. X. (2022). Tovuq go'shtining tarkibini aniqlash va sinflash. *Science and Education*, 3(10), 151-158.