

Pulat SHOKIROV,

Islom Karimov nomli Toshkent davlat texnika universiteti

Jismoniy tarbiya kafedrasini mudiri

E-mail: pulatkirimovich@mail.ru

Tel: 974541655

TDTU katta o'qituvchisi Z.M. Mirsharipova taqrizi asosida

STUDY OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG TDTU STUDENTS

Annotation

The article describes the results of a study on the formation of a healthy lifestyle among students of Tashkent State Technical University. The research work was conducted among the 2nd and 3rd year students of different faculties of TDTU. The obtained results showed that students' knowledge about healthy lifestyle is insufficient. The research results were analyzed and recommendations were developed.

Key words: students, health, physical activity, proper nutrition, stress, sleeping on time, harmful habits, healthy lifestyle.

TDU TALABALARI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZI SHAKLLANGANLIGINI O'RGANISH

Annotatsiya

Maqolada Toshkent davlat texnika universiteti talabalari orasida sog'lom turmush tarzi shakllanganligini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari yoritilgan. Tadqiqot ishi TDTUning turli fakultetlari 2,3- kurs talabalari orasida maxsus 25-savol va javob variantlaridan tayyorlangan onlayn test o'tkazildi. Olingan natijalar talabalarning sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarining yetarli darajada emasligini ko'rsatgan. Tadqiqot natijalari tahlil qilinib, tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar. Talaba, salomatlik, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, stress, vaqtda uxlash, zararli odatlar, sog'lom turmush tarzi.

Kirish. Har qanday jamiyatning kelajagi o'sayotgan yosh avlod, ularning sogligiga, ma'naviy boyligi va mukammalligiga, xalqparvar va vatanparvar bo'lib yetilishiga, ilmi va bilimli bo'lishiga hamda jismonan-ruhan barkamol va yetukligiga bogliq. Hozirgi davrda insonlarning soglig'iga putur yetkazadigan, umrni qisqartiradigan ayrim ekologik va noxush sharoitlar, halq va qishloq xo'jaligida ayrim kimyoviy zaxarli-zararli moddalarning gigiyenik normadan ortiqcha qo'llanishi, turli xil yuqumli va boshqa kasalliklarning avj olishi kuzatilmoqda, va ayniqsa, o'ta yomon, salbiy oqibatlariga olib kelayotgan narkotik, psixotrop va boshqa moddalarni qabul qilish oqibatida narkomaniyaning barcha turlari (giyohvandlik, toksikomaniya, alkogolizm, chekishning hamda OITS kasalligi va OITV-infektsiyani parallel holda avj olishi kabi «Global muammolar»ga qarshi kurash ish va ularni oldini olish davom etmoqda. Ma'lumki, Butun Jahon bo'ylab sog'liqni saqlashga sarflanayotgan barcha mablag'lar asosan kasalliklarni davolash va oldini olishga hamda juda kam qismi esa sog'lom odamni yanada sog'lomlashtirishga sarflanib kelinmoqda [1].

Oliy ta'lim istiqbol taraqqiyotining asosiy muammolarini hal etish yoshlarni jismonan sog'lom fikrga ega bo'lish tizimini takomillashtirishni talab etadi. Shuning uchun oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimini qayta qurish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi, chunki tadqiqotlarimiz natijalariga ko'ra o'qish davomida talabalarning salomatligi darajasi yildan yilga pasayib bormoqda. Hozirgi vaqtga qadar oliy o'quv yurtini bitirayotgan yosh mutaxassislar ko'pincha to'liq sog'lomlashgan emas, bu esa ularning kelgusidagi ishlab chiqarish va ijtimoiy foydali faoliyatini cheklab qo'yadi, rivojlanayotgan davlatga iqtisodiy va intellektual zarar yetkazadi. Jismoniy barkamollik salomatlik garovi bo'lib, u shaxsni har tomonlama rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalashga yordam beradi. Salomatlik inson hayotida, ayniqsa yoshligida, muhim rol o'ynaydi. Salomatlik darajasi insonning kasbiy yetukligi va ijodiy o'sishiga sabab bo'ladi [2].

Xo'sh salomatlik nima o'zi? Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, shaxsning hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, o'z-o'zini rivojlantirish, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok etish garovidir.

Hozirgi kunda ommaviy axborot vositalari orqali amalga oshirilayotgan sog'liqni saqlash bo'yicha ma'rifiy ishlar aholini kasallikning oldini olishdan ko'ra, birinchi navbatda davolashga qaratmoqda. Shu bilan birga, xavf omillari va eng muhimi, ularni bartaraf etish yo'llari oshkor etilmaydi, salbiy ta'sirlarga qarshi turish va kasallikning dastlabki belgilarini bartaraf etishda tananing funktsional imkoniyatlari ko'rsatilmaydi. Buning o'rninga, turli «dorilarni» targ'ibot qilishga e'tibor qaratiladi.

Hozirda kasallanishga insonning o'zi sababchi bo'lgan holatda ham davlat ijtimoiy himoyaga faqatgina nogiron va bemorlarni olishi ko'zda tutiladi. Bundan chiqdi salomatligiga yaxshi e'tibor bermagan inson sog'lom insonga ko'ra ko'proq pul oladi. Sog'lom insonlar esa e'tibordan chetda qoladi. Buning oqibatida salomatlikni saqlash bo'yicha biron choralarini ko'rmaslik jamiyatda bemor va nogironlikni oshishiga olib keladi. Balki qonunlarni qayta ko'rib chiqib, o'z sog'ligiga be'tibor bo'lganlik uchun jarimalar, aksincha salomatligiga yaxshi e'tibor qilganlarga mukofot belgilashni ko'rib chiqish zarur bo'ladi.

Mamlakatda dam olish madaniyatini shakllantirishga yetarlicha e'tibor berilmayapti, bunda uning faol shakllariga alohida e'tibor qaratiladi. Bundan tashqari talabalarning Jismoniy tarbiya bilan muntazam shog'yllanmasligi, bunday madaniyatning yo'qligi odamni o'ylamagan, rejalashtirilmagan o'yin-kulgining garoviga aylantiradi, uni "vaqt o'ldirish" istagiga undaydi. Ayniqsa yoshlar turli zararli odatlarga berilishi, soatlab televizor qarshisida o'tirish, telefondan bosh ko'tarmaslik, bosh vaqtni samarasiz ketkazishiga olib keladi.

TDTU talabalar 32-tibbiyot poliklinikasidan olingan ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, ilgari talabalar orasida oshqozon ichak kasalliklari(gastrit, yara kasalligi) ko'p uchragan bo'lsa, xozirgi kunda birinchi o'rinda ko'z kasalliklari egallamoqda. Talabalar orasida miopiya(uzoqni ko'ra olmaslik)-68% ni tashkil etdi.

Talabalar orasida tarqalgan kasalliklar reytingi

- 1.Ko'z kasalliklari
- 2.Harakat-tayanch apparati kasalliklari (skolioz va b.)
- 3.Yurak qon-tomir kasalliklari
- 4.Siydik tanosil kasalliklari
- 5.Asab va endokrin kasalliklar.

Talabalar orasida ko'z kasalliklarining birinchi o'ringa chiqishi, harakat tayanch apparati kasalliklarini oshishi soatlab telefondan foydalanish, gipodinamiya holatida uzoq vaqt bo'lish bilan bo'liq bo'lishini tahmin qilish mumkin. Talabalar orasida o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha o'zlarini butunlay yaxshi xis qilgan talabalarning 28% kardiolog ko'rigiga yo'naltirilgan. 30% talabalarda ortiqcha vazn aniqlangan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Gippokrat va Abu Ali ibn Sino o'z davrida kasallik va salomatlikdan boshqa yana o'tish davrini "Uchinchi holat" deb atashgan. Abu Ali ibn Sino 1000 yil oldin "Sog'lom kishilarning sog'ligi" to'g'risida asar yozgan va uning ahamiyati hozirgi kunda ham nafaqat saqlanib qolgan, balki "eng muhim va eng dolzarb" masala deb, dunyo olimlari tomonidan tan olinmoqda.

Buyuk vatandoshimiz Abu Ali ibn Sinoning mashhur "Tib qonunlari" asari salomatlikni saqlash va mustahkamlash g'oyalari asosida yozilgan. Alloma insonlar o'zini o'rab turgan atrof-muhit bilan muloqotda bo'lishini va tashqi muhit omillari, o'z navbatida, uning salomatligiga ta'sir qilishini ta'kidlab o'tgan. Ulug' hakim salomatlikni saqlashda jismoniy faollik muhimligini alohida qayd etib, tartibli hayot tarzi omili sifatida jismoniy mashqlar, ovqatlanish tartibi va uyquni qayd etgan. U bunday yozadi: "Me'yorida va o'z vaqtida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan inson hech qachon davolanishga muhtoj emas". Tibbiyot fani ulkan yutuqlarga erishgan bugungi kunda ham olim qoldirgan tavsiyalar, u yaratgan "Tib qonunlari" uzoq asrlardan buyon insoniyatga xizmat qilib kelayotgani bejiz emas. Zero, inson salomatligini saqlashda individual yondashuv zarurati hamda organizm imkoniyati va zaxiralarning ahamiyati nechog'li muhimligini bugungi kun ham ko'rsatib turibdi [5].

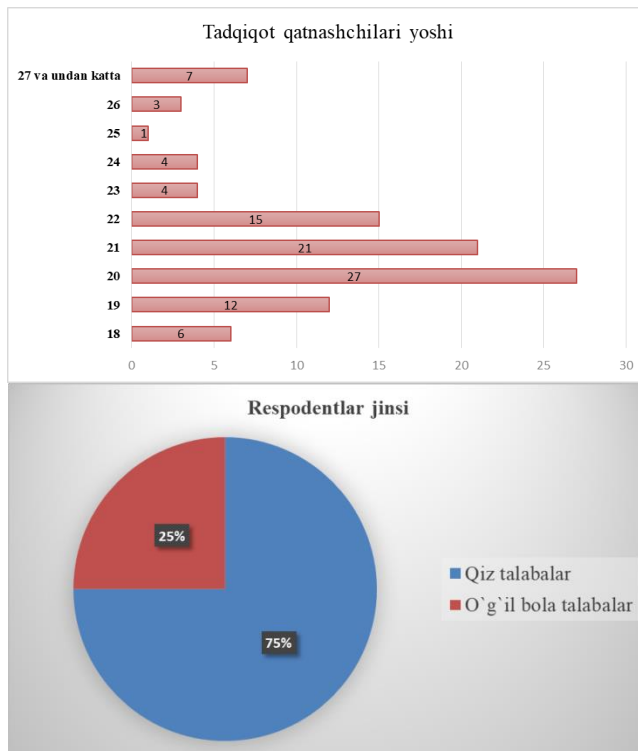
Rus olimi I.I. Brexmanning fikriga ko'ra madaniyatli inson "kasalliklarga, ayniqsa surunkali kasalliklarga yo'l qo'ymasligi kerak, chunki aksariyat hollarda ular uzoq vaqt davom etadigan nosog'lom turmush tarzi erta o'limga olib keluvchi semizlik, qandli diabet, gipertoniya, miokard infarkti kabi havfli kasalliklarga olib keladi..." deydi.

N.M.Amosov o'zining "Salomatlik haqida o'ylar" nomli kitobida (1978) "Salomatlikning salmogi" atamasi ya'ni organizmning zahiradagi kurashuvchi imkoniyati to'g'risidagi fikrni aytdi. Akademik I.I.Brexman organizmning tashqi salbiy ta'siroflarga nisbatan kurashish mexanizmini o'rganib, unda qarshi kurashish xususiyati borligini isbotlab, "adaptatsiya" mavjudligini qayd etdi. Sog'liqni saqlash va mustahkamlash uchun asos soldi. Sog'lom turmush tarzi va salomatlikni saqlash, yaxshilash bo'yicha Olimlarning bir qator olimlar ilmiy ishlari o'rganildi. Masalan "Avesto"da "Tibbiyot - bu tanani sog'lom holatda saqlash san'atidir", deb yozilgan.

Britaniya Kembridj universiteti olimi Kay-Ti Kvo 45-79 yoshdagi insonlar orasida tadqiqot olib borgan va sog'lom turmush tarzini kechirgan insonlar 14 yil ko'proq yashahshlarini aniqlagan. Bunda natijalar insonning vazni yoki ijtimoiy holati bilan bog'liq emasligini ham aniqlagan [6].

Talabalarning ta'lim olish jarayonida ularning salomatligiga bir necha omillar ta'sir etadi. Bu omillarni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin. Birinchisi- bevosita ta'lim jarayoni bilan bog'liq bo'lib obyektiv omillar bo'lib ularga o'quv yilining davomiyligi, o'quv yuklamasi, dars jadvallari tuzilishi, dars mashg'ulotlari orasidagi tanaffuslar va auditoriyalarning holati kiradi. Ikkinchi guruh omillariga- subyektiv omillar: talabaning shaxsiy xususiyatlari, ya'ni, kun tartibi, ovqatlanish ratsioni, jismoniy faolligi, bo'sh vaqtini qanday o'tkazishi, zararli odatlarning mavjudligi kiradi. Ayniqsa ana shu ikkinchi guruh omillari talabaning o'ziga ko'proq bog'liq bo'lganligi uchun uning salomatligini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot ishini o'tkazish davomida talaba yoshlarning salomatligi haqidagi ilmiy adabiyot, maqolalarni o'rganish, TDTU talabalarining sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarini aniqlash va tavsiyalarni ishlab chiqish maqsad qilib qo'yildi. Mavzuning dolzarbligi shundaki talabalar yurt kelajagi. Shu sababli bo'lajak yosh mutaxassislarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish muxim xisoblanadi. Tadqiqot ishida TDTU ning turli fakultetlari 2, 3- kurs talabalaridan 205 nafari qatnashdi. Shundan 25% erkak, 75% ayol. 1%-25yosh, 3%-23, 3%-24, 6%-18, 7%-27 va undan katta, 12% -19, 16%-22, 22%-21, 27%-20 tashkil etdi.



Tahlil va natijalar. O'tkazilgan tadqiqot ishidan ma'lum bo'lishicha respondentlardan olingan natijalar. Sizing turmush tarzining qanday? Sog'lom-55%, qisman sog'lom-25%, sog'lom bo'lishiga harakat qilayapman-15%, nosog'lom-3%, bilmayman-2%. Natijalardan ma'lum bo'lidiki, asosan talabalar o'zlarini sog'lom deb xisoblaydilar.

Sog'lom turmush tarzini kechirishingizga sabab? Hayotda hamma narsaga erishish-44%, kasal bo'lmaslik -32%, chiroyli bo'lish va saqlab qolish-14%, uzoq yashash-10%. Talabalar asosan hayotda ko'p narsalarga erishishni ustun qo'yadilar, salomat bo'lish ikkinchi o'rinni egallaydi.

Sog'lom turmush tarzini kechirishingizga halaqit beradigan sabab? Vaqt yetishmasligi-14%, pul yetishmasligi-10%, iroda yo'q-29%, yetarli sharoit yo'qligi-16%, sabab yo'q-31%. Bu savolga ko'pchilik talabalar sabab yo'qligini ko'rsatganlar. Salomatligingizni qanday baholaysiz? A'lo-16%, yaxshi-69%, qoniqarli-12%, yomon-3%. Talabalar o'z salomatliklari a'lo va yaxshi darajada ekanligini ko'rsatganlar. Shifokor ko'rigidan o'tib turasizmi? Ha, yiliga 1-2 marta-38%, ha, yiliga 2-3 marta-30%, yo'q-26%, shifokordan qo'rqaman-5%. Shifokorlarga ishonmayman-1%. Natijalar talabalar uchun muntazam tibbiy ko'riklarini axamiyatli ekanligini ko'rsatdi

Ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanasizmi? Ha, har doim-14%, Ha, 2-3 kunda bir-23%, ha, haftada bir-25%, umuman yo'q-38%. Toza havoda sayr qilaysizmi? Ha, har kuni-36%, ha, ba'zida-56%, yo'q-8%. Afsuski talabalarning aksariyat qismi jismoniy faollikning salomatlikka foydali ekani haqida to'liq tassavurga ega emaslar.

Ertalab nonushta qilaysizmi? Ha, doim-52%, ha, ba'zida-40%, umuman yo'q-8%. Tushlik qilaysizmi? Ha, doim -71%, ha, ba'zida-28%, onda-sonda-1%. Sog'lom ovqatlanasizmi? Ha-28%, ba'zida-66%, hech qachon-6%. Yog'li ovqatlarni qanchalik ko'p yeysiz? Har kuni-44%, haftada 1-2 marta-55%, hech qachon-1%. Dudlangan maxsulotlarni qanchalik ko'p yeysiz? Har kuni-7%, onda-sonda-87%, hech qachon-6%. Shirinliklarni qanchalik ko'p yeysiz? Har kuni-36%, onda-sonda-60%, hech qachon-4%. Xamirli taomlarni qanchalik ko'p yeysiz? Har kuni-6%, haftada 2-3 marta-92%, yemayman-2%. Qovurilgan kartoshka(chips) larni qanchalik ko'p yeysiz? Har kuni-15%, haftada 2-3 marta-15%, oyiga 1-2 marta -53%, yemayman bu zararli-17%. Tuzlangan maxsulotlarni qanchalik ko'p yeysiz? Har kuni-17%, haftasiga bir necha marta-74%, umuman yemayman-9%. Sabzavotlarni qanchalik ko'p yeysiz? Har kuni-55%, haftada 1-2 marta-39%, yemayman-6%. Ho'l mevalarni qanchalik ko'p yeysiz? Har kuni-64%, haftada 1-2 marta-36%, yemayman-0%. Sut maxsulotlarini qanchalik ko'p yeysiz? Har kuni-26%, haftada 1-2 marta-59%, yemayman-15%. Olingan natijalardan talabalar sog'lom ovqatlanishadi.

Stress holatidamisiz? Ha-9%, ba'zida-55%, yo'q-36%. Sizdagi stressga sabab? Kollektivdagi o'zaro munosabat-10%, oilaviy muammolar-29%, moddiy yetishmovchilik-16%, vaqt yetishmasligi-14%, salomatlikdagi muammolar-6%, o'zimizdan qoniqmaslik-23%, boshqalarni muvafaqqiyatli-2%. Sog'lom turmush tarzini kechirish uchun nima zarur? Sharoit-23%, yetarli mablag'-19%, har jabhada erkinlik-36%, bilim-15%, axborot-2%, bilmayman-5%. Talabalar sog'lom turmush tarzini kechirish uchun erkinlik yetishmasligini ko'rsatganlar. Mentalitetimizdan kelib chiqadigan bo'lsak yoshlar kattalar tomonidan doim nazorat qilinadilar, butunlay erkinlikka yo'l qo'yilmaydi. Bu esa talabalarni keyinchalik o'zlarini ilmiy namoyon qilishlariga ham to'sqinlik qilishi mumkin.

Xulosalar va tavsiyalar. Tadqiqot natijalariga ko'ra, TDTU talabalarning turmush tarzi motivlar, qadriyatlar yo'nalishlari, mazmuni, bo'lajak mutaxassislar, magistrlar va bakalavrlarning hayot faoliyati yo'llari va shakllari. Oliy o'quv yurtlarining zamonaviy talabalari – O'zbekiston respublikasining kelajakdagi ijtimoiy-iqtisodiy, intellektual, ijodiy salohiyati. Ular ma'lum bir yosh, o'ziga xos mehnat va yashash sharoitlari va individual sog'liqning ma'lum sifati bilan tavsiflangan maxsus ijtimoiy guruhni tashkil qiladi. So'nggi yillarda universitetimizda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligining yomonlashishi, yengil va o'rta darajadagi ko'z kasalliklari, tayanch-harakat tizimidagi buzilishlar, stress holatlari, tananing funktsional imkoniyatlarining pasayishi, jismoniy faollikning pasayishi bilan namoyon bo'ladi. Talabalar sog'lig'ining yomonlashuvining sabablari universitetda o'qish sharoitlari (semestr va imtihon sessiyasi davomida sezilarli ruhiy va psixo-emotsional stress) va nosog'lom turmush tarzi (optimal bo'lmagan kun tartibi, noto'g'ri ovqatlanish, yomon odatlar), jismoniy faollikning pastligi, turli kasalliklarni rivojlanishiga, mavjud surunkali kasalliklarning qaytalanishiga va yangilarining paydo bo'lishiga olib keladi.

Umuman olganda, olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, TDTU talabalarining sog'lom turmush tarzi kompetensiyalari hali yetarlicha shakllanmagan va bu sog'lomlashtirish va ommaviy sport ishlari yetarli darajada emasligi aniqlandi.

Tavsiyalar. Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sport seksiyalarini bepul tashkil etish, Jismoniy tarbiya bilan muntazam shog'yllanish, salomatligini yaxshilanishiga erishganlarga rag'batlantirishni yo'lga qo'yish zarur.

ADABIYOTLAR

1. [https://www.ziyouz.com/books/kollej_va_otm_darsliklari/tibbiyot/Valeologiya%20asoslari%20\(Sayfiddin%20Faxriddin%20o'g'li\).pdf](https://www.ziyouz.com/books/kollej_va_otm_darsliklari/tibbiyot/Valeologiya%20asoslari%20(Sayfiddin%20Faxriddin%20o'g'li).pdf)
2. <http://arm.sies.uz/wp-content/uploads/2020/10/8-y-Valeologiya-asoslari-darslik-I.A.Koshbatov-T.-2005y.pdf>
3. <file:///C:/Users/User/Downloads/oliy-talim-muassasalari-talabalarida-so-lom-turmush-tarzini-rivozhlantirish.pdf>
4. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 448 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL:
5. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501> (дата обращения: 08.01.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст: электронный.
6. <file:///C:/Users/User/Downloads/feduc-07-889603.pdf>
7. <https://www.rbc.ru/society/13/01/2008/5703caac9a79470eaf768acd>
8. <https://journal.tsue.uz/index.php/archive/article/view/669>
9. <https://www.booksite.ru/fulltext/razdumjja/text.pdf>
10. <file:///C:/Users/User/Downloads/oliy-talim-muassasalari-talabalarida-so-lom-turmush-tarzini-rivozhlantirish.pdf>
11. <file:///C:/Users/User/Downloads/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov.pdf>
12. https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/86558/1/m_th_d.a.galochkina_2020.pdf
13. <https://zaochnik.ru/blog/bolnoj-po-zhizni-chem-chashhe-vsego-boleyut-studenty/>