

YOSHLARNING SOG'LOM TURMUSH TARZIGA MUNOSABATINI O'RGANISH

Rasulova N.F.,

Toshkent pediatriya tibbiyot instituti.

✓ *Rezyume,*

Inson salomatligini saqlash va mustaxkamlash, qo'llab-quvvatlash, uzoq umr ko'rish yo'li turmush tarzi ekanligi bu hozirgi kunga sir emas. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev tibbiyot oldiga qo'ygan asosiy masalalardan biri bu sog'ligini yaxshi ishonchli muhofaza qilish, tibbiyot ijtimoiy islohotlari samarasini oshirish Davlatini doimiy etiboridadir. Aholi o'rtasida tibbiy savodxonlikni oshirish masalisida profilaktika maqsadida olib boriladigan islohotlarni yoshlarni orasida olib borish va o'rgatishdir. 2018 yil 18-dekabr PQ-4063da "Sog'lom turmush tarzi bilan ta'minlangan va jismoniy faolligini yaxshilashdagi chora-tadbirlar tarifi" ta'kidlanganidek, hamda yosh avlod salomatligini asrash jamiyatning muhim ijtimoiy vazifalaridan biridir hisoblanadi.

Kalit so'zlar: munosabatlar, sog'liq, jismoniy faoliyat, turmush tarzi, yoshlar, aholi, ta'lim, himoya, mustahkamlash, kasallanish, uzoq umr.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Расулова Н.Ф.,

Ташкентский педиатрический медицинский институт.

✓ *Резюме,*

Настоящая время, что важнейшим способом поддержания и укрепления здоровья человека, поддержки, трудной жизни является образ жизни. Президент Республики Узбекистан Ш.Мирзиёев одним из главных вопросов для медицинских учреждений является надежная защита этого хорошего позитива, повышение эффективности медико-социалистических реформ. Одной из важных задач молодежных активистов является проведение профилактической работы по повышению медицинской грамотности населения. Вопросы, которые должны быть рассмотрены в Резолюции ПП-4063 от 18 декабря 2018 года "О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержанию здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения", сегодня очень важны.

Ключевые слова: отношения, здоровья, физическая активность, образа жизни, молодёжь, населения, образованность, защита, укрепления, заболеваемость, долголетия.

STUDYING THE ATTITUDE OF YOUNG PEOPLE TO A HEALTHY LIFESTYLE

Rasulova N.F.,

Tashkent Pediatric Medical Institute. 223, Bagishamal street, Tashkent, 100140. <http://tashpmi.uz>.✓ *Resume,*

Present time, that the most important way to maintain and strengthen human health, support, a difficult life is lifestyle. The President of the Republic of Uzbekistan Sh. Mirziyoyev, one of the main issues for medical institutions is the reliable protection of this good tax, increasing the effectiveness of medical and socialist reforms. One of the important tasks of youth activists is to carry out preventive work to increase the medical literacy of the population. The issues that should be addressed in Resolution PD-4063 of December 18, 2018 "On measures to prevent noncommunicable diseases, maintain a healthy lifestyle and increase the level of physical activity of the population" are very important today.

Keywords: relationships, health, physical activity, lifestyle, youth, population, education, protection, consolidation, incidence, longevity.

Dolzarbli

Yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish va shakllantirish, yoshlarning mehnat qobiliyatini oshirish kerak. Inson sog'lig'ining holati unga atrof-muhit omillari, jumladan, tarbiyalash, o'qitish, ishlash, turmush tarzi sharoitlarini ta'sirini aks ettiradi va uning hayot sifatini, o'zini o'zi anglash imkoniyatini va ijtimoiy faoliyatni belgilaydi. Sog'liqni saqlashga mas'uliyatli munosabat nafaqat unga qiymat sifatida munosabatni, balki alohida oziq-ovqat madaniyati, harakatlanish tizimlari, axloqiy shaxslararo munosabatlar madaniyati, estetik madaniyat va boshqalarni ham anglatadi. Hozirgi vaqtda sog'likni saqlash, umr ko'rish davomiyligini oshirish, turli

kasalliklarning oldini olishning asosiy omillaridan biri sog'lom turmush tarzi - insonning kundalik hayotdagi xatti-harakatlarini maqbul tashkil etish, bu unga jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikka erishish uchun o'z ruhiy va jismoniy fazilatlaridan maksimal darajada foydalanishga imkon beradi [1]. O'smirlik kelajakdagi salomatlik va kasallik uchun juda muhim bo'lishi mumkin, chunki bu davrda orttirgan odatlar balog'at yoshiga etib borishi mumkinligi haqida ba'zi dalillar mavjud. Masalan, o'spirinda spirtli ichimliklarni iste'mol qilish odatlari balog'at yoshida katta iste'mol qilish ehtimolini oshiradi va o'smirlik davrida oziq-ovqat iste'mol qilish balog'atga etishishning ko'rsatkichidir. Shuning uchun ba'zi surunkali kasalliklarning kelib chiqishi va o'smirlik davrida kasallikning rivojlanishi mumkin. O'smir sog'lig'ini yaxshilash uchun, ayniqsa,

o'smirlik davrida, erta yoshdanoq sog'lom xulq-atvorni targ'ib qilish muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi

Yoshlar uchun sog'lom turmush tarzi muammosini o'rganish ushbu ijtimoiy-kasbiy, sotsial-demografik guruhning o'ziga xos xususiyatlari, uning shakllanishining o'ziga xos xususiyatlari, jamiyatni rivojlantirish potentsiali bilan belgilanadi, chunki sog'liq kelajakda mutaxassislarni jalb qilish imkoniyatlarini, oilani yaratish va kasbiy, ijtimoiy-siyosiy tug'ilish qobiliyatini belgilaydi. va ijodiy faoliyat. O'quv davrida o'spirinlar sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadigan bir qator omillar ta'sirini boshdan kechiradilar, shu jumladan akademik ko'rsatkichlar bilan bog'liq stressli vaziyatlar, moddiy ta'minot bilan bog'liq qiyinchiliklar, ish, dam olish va ovqatlanish rejimining tez-tez buzilishi, jiddiy jismoniy harakatsizlik. [2]. Mustaqillikka erishgach, O'zbekistonda yoshlar siyosati davlat faoliyatining eng muhim yo'nalishi, mamlakatning ijtimoiy-demografik rivojlanishi kontseptsiasining bir qismi sifatida tan olinganligini tasdiqlovchi bir qator hujjatlar qabul qilindi. Hozirgi vaqtda yoshlar siyosati suveren davlat mavjud bo'lgan 16 yildan ko'proq vaqt davomida yaratilgan jiddiy me'yoriy-huquqiy bazaga tayanishi mumkin. Shu vaqt ichida ushbu yo'nalishdagi davlat faoliyatining kontseptual asoslari shakllantirildi va belgilab berildi, ular Konstitutsiyada bayon qilingan tamoyillar va qoidalarni belgilab berdi. [3].

Material va usullar

Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi zarurligiga ijtimoiy-psixologik ishonchni shakllantirish eng muhim vazifalardan biridir. Sog'lom turmush tarzi deganda insonning ehtiyojlari va qobiliyatlariga mos keladigan, u ongli ravishda sog'liqni shakllantirish, saqlash va mustahkamlash, turlarning ko'payishi va uzoq umr ko'rish maqsadida amalga oshiradigan turmush tarzi tushuniladi. [4]. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun nosog'lom turmush tarzini olib borishning sababi nimada va sog'lom turmush tarziga nima yordam berishini aniqlash kerak. Buning sababini aniqlash uchun ko'plab universitetlarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, shuningdek talabalarning jismoniy, ijtimoiy va psixologik salomatligini aniqlashga qaratilgan profilaktik ishlar olib borilmoqda. Jismoniy, ijtimoiy va ruhiy salomatlik holatining diagnostik tahlili barcha o'quvchilar hayotning har xil yo'llari, sog'lig'i, har xil maqsadlari borligini tasdiqlaydi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun siz quyidagi kundalik tartibni bajarishingiz kerak:

- Har kuni bir vaqtning o'zida turish tavsiya etiladi;
- ertalabki mashqlarni muntazam ravishda bajarishga harakat qiling;
- belgilangan soatlarda ovqatlaning;
- muqobil aqliy va jismoniy mehnat;
- Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish;
- yaxshi havolantirilgan joyda ishlash va uxlash, bir vaqtning o'zida yotish.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish barcha sog'liqni saqlash organlari (ayniqsa, sog'liqni saqlashning birlamchi bo'g'ini), sog'liqni saqlash o'quv markazlari, o'quv muassasalari, ijtimoiy himoya organlari va boshqalar. [4].

Sog'lom turmush tarzini o'rnatish quyidagi yo'nalishlarda shakllantirilishi kerak: 1) ijobiy hayot tarzini mustahkamlash va yaratish; 2) xavf omillarini engib o'tish, kamaytirish. O'z sog'lig'ingizni baholash bo'yicha jamoatchilik

fikrini o'rganish va shakllantirish sog'lom turmush tarziga munosabatni shakllantirishning eng qiyin vazifalaridan biridir. Bunda sog'liqni saqlash organlari bilan bir qatorda ommaviy axborot vositalari ham katta rol o'ynaydi. Aholi salomatligi nafaqat davlat va jamiyatning javobgarligi, balki har birimizning sog'lig'imiz va barchamizning sog'lig'imiz uchun javobgarligi bilan ta'minlanishini tushunish kerak [5].

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim yo'nalishi "sog'liqni saqlash bo'yicha ta'lim" hisoblanadi. Bu sog'liqni saqlash masalalari va uning himoyasi to'g'risida xabardorlikni oshirishga, sog'liqni saqlashni rivojlantirish ko'nikmalarini rivojlantirishga, ham odamlar, ham butun jamiyat uchun sog'lom turmush tarzini olib borish uchun motivatsiyani yaratishga qaratilgan keng qamrovli o'quv, o'qitish va ta'lim faoliyati. Shu munosabat bilan, asosiy savolni ta'kidlamaslik mumkin emas: hech qanday ma'lumot, agar shaxsiy qiziqish bilan qo'llab-quvvatlanmasa, inson uchun hech narsani anglatmaydi.

Bu, ayniqsa, doimo xavf ostida bo'lgan yoshlar uchun ayniqsa muhimdir.

Yuqorida aytib o'tilganidek, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasi tarkibiy qismidir. Yoshlarning sog'lom turmush tarziga munosabatini o'rganish bo'yicha tadqiqot o'tkazildi. Sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilimlarni aniqlash bo'yicha ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, aksariyat yoshlar sog'lom turmush tarzi qoidalarini bilishmaydi, ammo bunday bilimlarni olishni xohlashadi. Ularning katta qismi, afsuski, sog'lom turmush tarzi haqida hech narsa bilishni xohlamaydilar va vaqtni behuda sarflashni hisobga olib; faqat 1/3 qismida sog'lom turmush tarzi haqida to'liq ma'lumot mavjud. Yoshlar bu ehtiyojni anglaydilar. Ijtimoiy so'rov natijalari orasida sog'lom turmush tarziga qiziquvchi yoshlar o'rtasida uyg'onish kuzatilmoqda. Yoshlarning aksariyati sog'lom turmush tarziga qiziqish bildirmoqda. Ushbu mavzudagi boshqa tadqiqotlar ma'lumotlari bilan bog'liq bo'lgan kollej o'quvchilarining sotsiologik so'roviga ko'ra, respondentlarning 90,4 foizi sog'lom turmush tarziga qiziqish bildirgan. Yoshlar, shuningdek, ularning sog'lig'i ular olib boradigan turmush tarziga bog'liqligini tushunishadi.

Natija va tahlillar

Savolga - Sizningcha, sog'liq holati sizning turmush tarzingizga bog'liqmi? Talabalarning 65,3 foizi "ha", "yo'q", "yo'q", "30,9%", "yo'q", "1,0%", 1,6% respondentlar "yo'q" deb javob berishgan va 1,3% javob berishda qiynalganlar. Biroq, sotsiologik tadqiqotlar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, bu bilim har doim ham haqiqiy xatti-harakatlarda namoyon bo'lmaydi. Shunday qilib, yoshlar ish va dam olish, ovqatlanish rejimiga rioya qilmaydilar, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanmaydilar.

Yoshlar uchun muhim savol - ularni sog'lom turmush tarziga undash. Natija shuni ko'rsatdiki, respondentlarning to'rttdan uch qismi (74,5%) "o'z sog'lig'i to'g'risida" javobni afzal ko'rishgan. Ikkinchi o'rin tashqi qiyofasi va raqamiga (62,9%) g'amxo'rlik qilish. Shu bilan birga, yigitlar orasida respondentlarning atigi 20,6 foizi "o'z sog'lig'i to'g'risida" javobni afzal ko'rishgan bo'lsa, qizlar orasida 53,9 foiz respondentlar javob berishgan. Ya'ni, ko'plab yoshlar uchun sog'liq ularning jozibadorligini saqlash vositasidir. O'g'il bolalarning 11,3 foizi va qizlarning 51,6 foizi tashqi ko'rinishiga ahamiyat berishadi. Sog'lom turmush tarzini saqlashga to'sqinlik qiluvchi omillarni tahlil qilganda, o'g'il bolalar va qiz bolalar uchun eng ko'p uchraydigan javob -

dangasalik: mos ravishda 14,5% va 31,6%. Chastotadan keyin "vaqt etishmasligi" javobi keladi - o'g'il bolalar uchun - 11,9%, qizlar uchun - 25,5%. Biz o'smirlarning sog'lom turmush tarzi qadriyatlari bilan bog'liq motivlari asosli, qarama-qarshi emas va umuman uning maqsadiga mos kelishini ko'ramiz.

Tadqiqot natijalari

O'zlarining sog'lig'ini saqlash uchun sub'ektlarning e'tiqodlari aniq harakatlarga mos keladimi? "O'z sog'lig'ingizni mustahkamlash uchun nima qilyapsiz?" Degan savolga: 68% ular ko'proq vaqtni ochiq havoda, tabiatda o'tkazishga harakat qilishadi; Respondentlarning 64 foizi yomon odatlardan, sport bilan shug'ullanishdan qochishadi, uxlashga va ortiqcha ishlamaslikka harakat qilishadi. Respondentlarning 30 foizi sog'lig'ini yaxshilash uchun jismoniy mashqlar va gimnastika bilan shug'ullanishadi; parhez va parhezga rioya qilish; kompyuterda, televizordagi ishlarni suiiste'mol qilmaslikka harakat qiling. O'smirlarning sog'lig'iga ko'p jihatdan oiladagi psixologik mikroiklim ta'sir qiladi. Shu munosabat bilan oilaning psixologik xususiyatlari o'rganildi. "Oilaviy munosabatlaringiz qanday?" Degan savolga Quyidagi javoblar olindi: "do'stona" - 81,5%, "tarang" - 12,0%, "nizo" - 6,7%, shundan xulosa qilish mumkinki, yoshlar uchun sog'lom imidjga ega bo'lish muammolari shu bilan bog'liq. kabi omillar: o'zini o'zi tashkil etish, turmush tarzi va jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xizmatlarning narxi.

Xulosa

Shunday qilib, sog'lom turmush tarzi o'smirlar tomonidan keng tushuniladi va nafaqat jismoniy tarkibiy qism bilan belgilanadi. Bizning fikrimizcha, ijobiy tendentsiya shundaki, o'smirlarni tushunishda sevimli mashg'ulotlar,

qiziqishlar va tegishli ijobiy his-tuyg'ular ham sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi (28%). Jismoniy tarbiya va sportni ushbu kontseptsiyaga kiritish o'smirlar sog'lom turmush tarzi salomatlikni saqlashning ishonchli usuli ekanligini to'g'ri tushunishidan dalolat beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Adilson Markes, Nuno Loreirok, Bruno Avelar-Rosa // Sog'lom o'spirin turmush tarzi, J Pediatr (Rio J). 2018; 8-12 betlar [Adilson Markes, Nuno Loreirok, Bruno Avelar-Rosa // Zdoroviy obraz jizni podrostkov J Pediatr (Rio J). 2018; 8-12 str].
2. Ivanova, S. Ju. Formirovanie Talabalarni sog'lom turmush tarziga ehtiyoji: dis avtooref... , ped. fanlar. nomzodi: 13.00.01 / S. Ju. Ivanova. - Kemerovo: Kemerov Dav. un-t, 2008. -- 24 bet. [Ivanova, S. Ju. Formirovanie potrebnosti studentov vuza v zdorovom obraze zhizni: avtooref. dis. kand. ped. nauk: 13.00.01 / S. Ju. Ivanova. - Kemerovo: Kemerovskij gos. un-t, 2008. S- 24].
3. "O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari yig'ilishi" materiallari, 2011 yil 39-son, 477-bet. [Materiali "Sobraniya zakonadatelstvo Respubliki Uzbekistan" № 39 2011 r - S-477].
4. Kupchinov, R.I. Yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish: Oliy o'quv yurtlari murabbiylari va o'qituvchilari uchun qo'llanma, Minsk: "IVTs Minifina" UP, 2004.-211s. [Kupchinov R.I. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni molodeji: Posobie dlya kuratorov i prepodavateley visshix uchebnix zavedeniy, UP" IVS Minifina", 2004. S-211].
5. Mulikova SA, Kenjebayeva SK, Abdakimova M.K. // Yoshlar muhitida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, Xalqaro eksperimental ta'lim jurnali. - 2014. - №3 (2 qism) - S. 97-102. [Mulikova SA, Kenjebayeva SK, Abdakimova M.K. // Prodvijenie zdorovogo obraza zhizni v molodejnoj srede, Mejdunarodniy jurnal eksperimentalnogo obrazovaniya. - 2014. - № 3 (chast 2) - S. 97-102].
6. Ismoilov M.B ilmiy ishi dissertatsiyasi // Yoshlarning sog'lom turmush tarziga munosabatini o'rganish, Toshkent, 2015 yil, 4-17 betlar [Dissertasiya nauchnaya rabota Ismoilov M.B // Izuchenie sredi molodeji k zdorovomu obrazu zhizni, Tashkent, 2015. S - 4 - 17].

Kelib tushgan vaqti 09.03. 2020