

AHOLI O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MASALASI

Shodmonova Feruza Nazirjon qizi

*Pop Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi
texnikumi kasbiy talim bo'yicha direktor o'rinbosari*



Annotatsiya. Ushbu maqolada muallif tomonidan aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi va unga bo'lgan hayotiy ehtiyoji haqida fikr mulohazalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarsi, sog'lom hayot, sog'liqni saqlash tizimi, tibbiyot, ehtiyojlar, talab, sog'lom yosh avlod.

KIRISH

Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra, salomatlikning 50 foizi turmush tarziga bog'liq, qolgan ta'sir omillari – atrof-muhit, genetika, sog'liqni saqlash xizmatlari hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzi deganda, jismoniy salomatlik va uzoq umr ko'rishni ta'minlaydigan odamlarning xatti-harakatlari tushuniladi. Bu esa mehnatni dam olish va sport bilan uyg'unlashtirishni, to'g'ri ovqatlanishni, zararli odatlardan (chekish va spirtli ichimliklar) voz kechishni talab etadi.

Shu bois 2019 – 2025 yillarda O'zbekiston Respublikasining sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirish Konsepsiyasida ham jamiyatda sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanishni keng targ'ib qilish, fuqarolarda o'z salomatligi va atrofdagilar sog'lig'i uchun javobgarlik hissini shakllantirish, shuningdek ularning madaniyati va tibbiy savodxonligini oshirish bo'yicha muhim vazifalar belgilangan.

Insonning asosiy va birinchi ehtiyoji - bu sog'liq. Bu insonning mehnat qobiliyatini belgilaydi va uning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Salomatlik atrofdagi dunyoni bilish, o'zini - o'zi tasdiqlash va insonning baxtga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Ko'pgina tadqiqotchilar shaxsning to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy faravonlik holatini sog'lom tanaga mos keladigan deb hisoblashadi, ya'ni salomatlik nafaqat jismoniy zaiflik yoki kasallikning yo'qligidir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'yicha tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, tibbiyotni falsafadan ajralgan mustaqil fan sifatida o'rganish - u asosiy mavzuga aylanadi. Shu nuqtai nazardan, tibbiyotda eksperimental usulning asoschisi sifatida Gippokratning roli juda katta. Gippokratdan keyin qadimgi yunon faylasufi Sokrat jismoniy mashqlar yosh avlodga tananing go'zalligi va kuchini saqlab qolish

imkonini beradi, deb hisoblagan. Sokratning shogirdi Aflotun o'z ustozini g'oyalarini davom ettirib, rivojlantirar ekan, fuqaroni tarbiyalashning ijtimoiy jihatiga katta ahamiyat bergan. U rivojlangan tana va ruhni kuchli shaxs deb Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi hisoblash mumkinligiga amin edi. Sofistik maktab vakili Aristotel jismoniy madaniyatning jismoniy, axloqiy va aqliy yo'nalishlarini shaxs rivojlanishida asosiy omil sifatida ajratib ko'rsatdi. Sog'lom yosh avlodni shakllantirish muammolari o'rta asrlarning keyingi bosqichlarida ham, yangi va yangi davr yillarida ham o'z dolzarbligini yo'qotgani yo'q. Shunday qilib, sog'lom avlodni tarbiyalash g'oyalari o'z davrining atoqli mutafakkirlari J.Lokk, P.F.Lesgaf, A.S.Makarenko, K.D. Ushinskiy va boshqalardir. Salomatlik namoyon bo'lishining turli shakllarini o'rganish va tahlil qilish muammolariga katta ahamiyat bergan faylasuf va mutafakkirlar orasida arab mutafakkiri va shifokori Ibn Sino (Avitsenna) asarlarida alohida o'rin tutadi. U birinchilardan bo'lib kasallikni amaliy o'rganish va davolash jihatlariga e'tibor qaratadi. Bundan tashqari, Avitsenna sog'lom odamlarning turmush tarzi va kundalik tartibini sinchkovlik bilan tahlil qilish zarurligiga e'tibor qaratadi. Shunday qilib, u birinchi bo'lib salomatlikni ilmiy o'ranish muammosini qo'ydi. Avitsenna tibbiyoti dastlab nazariy va amaliy qismlarga bo'lingan. Avitsenna salomatlikni saqlash, bemorlarning rejimga rioya qilish va kasalliklarni davolash usullarini tibbiyotning amaliy qismi deb hisobladi. Sog'liqni saqlash fanining rivojlanishining eng yuqori cho'qqisi 15-19 asrlarga to'g'ri keladi. Hozirgi vaqtda kasallikning kelib chiqishi va tabiatida shaxsning shaxsiy, aqliy va ijtimoiy jihatlarini asosiy emasligi kontseptsiyasi tasdiqlanadi. Bu pozisiya hozirgi kunda ko'pchilik amaliyotchi shifokorlar orasida ustunlik qiladi, chunki turli kasalliklarni davolashda ma'lum muvaffaqiyatlarga erishilgan. XIX asrda ruhiy kasalliklar birinchi marta o'rganilgan. Psixologik nazariyalar paydo bo'ldi, ularda tana va psixika o'rtasidagi munosabatlarni aniqlashga harakat qilindi. Klinik psixologlar (Fred, Adler A., Yung K.G va boshqalar) ruhiy kasalliklarning sirlarini ochishga harakat qilib, g'ayritabiiy ko'rinishlarni o'rganishga e'tibor qaratdilar. Inson psixikasi. Bundan tashqari, bu davrda ruhiy shifo kabi yo'nalish ham keng tarqaldi. Ruhiy shifoning bir qismi sifatida ular psixologik munosabat ta'siridan davolanish vositasi sifatida foydalana boshladilar. Ushbu davolash usulining asosiy g'oyasi shundan iboratki, davolanish paytida mijozga kasalliklar, noqulaylik yoki yomon ob-havo haqida shikoyat qilish taqiqlangan. Bundan tashqari, sog'liqning yagona sharti bo'lgan pragmatizm vakillari qalbning Xudo bilan birligini hisobga oladilar. Marksizm nuqtai nazaridan salomatlik muammosi mutlaqo yangi nuqtai nazarga ega bo'ldi va insonning sifat xususiyati sifatida tushunildi. Salomatlik insonning shaxsiyatiga ma'lum bir ijtimoiy baho berdi. Marksizm vakillari ijtimoiy ishlab chiqarishning samaradorligi salomatlik holatiga bog'liq deb hisoblashgan. Inson hayotining iqtisodiy, ijtimoiy va siyosiy

sharoitlarining rivojlanishi inson salomatligiga ta'sir qiladi. Xorijiy mualliflar D.Marks, M.Myurrey, S.Villing asarlarida, D.B.Yevans va boshalar, "sog'liq" toifasi ko'p faktorli tuzilma sifatida qaraladi. Ularning fikricha, salomatlik madaniy, ijtimoiy, psixologik, jismoniy, iqtisodiy va ma'naviy omillarning yig'indisidir. "Salomatlik" konstruksiyasining ko'p faktorli tabiati uning – tadqiqotining fanlararo mohiyatini belgilab berdi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) mutaxassislari "salomatlik" toifasini insonning to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy faravonligi holati sifatida tavsiflaydi. Bityanova N.R. o'z asarlarida salomatlikning quyidagi ta'rifini beradi: "Salomatlik- bu odamning atrof-muhit o'zgarishlariga yaxshi moslashishga, shuningdek, butun trayektoriya davomida hayotga qiziqishini saqlab qolishga va o'zini-o'zi anglashiga erishishga imkon beradigan nisbatan barqaror holati" deb hisoblaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, hozirgi vaqtda inson salomatligini tavsiflovchi ko'rsatkichlarni aniqlashning ko'plab yondashuvlari mavjud. Bizning fikrimizcha, sog'lom odamni tavsiflash mezonlariga jismoniy chidamlilik, o'pka sig'imi, tana vazni, jismoniy tarbiya tajribasi, shuningdek, psixologik barqarorlik kiradi. G.L.Apanasenko o'z asarlarida har qanday tirik organizmning hayotiy faoliyati g'oyasini atrof-muhitdan energiya iste'mol qilish qobiliyati bilan asoslaydi. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, har bir fuqaroning sog'lig'ini asrabavaylash, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish ijtimoiy davlatning ustuvor vazifalaridan biridir.

Ayni shu maqsadda yangi tahrirdagi Konstitutsiyamiz loyihasining 48-moddasida "Davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratadi", degan muhim norma mustahkamlandi.

XULOSA

Konstitutsiyamizga kiritigan mazkur qo'shimchaga ko'ra: birinchidan, endilikda davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratadi. Jumladan, Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida chekka hududlar va qishloqlarda sog'lomlashtirish ishlarini yanada rivojlantirish, yoshlarni, tashkilotlar xodimlarini, ayollarni, nogironligi bo'lgan shaxslarni sport tadbirlariga jalb qilish, sport ob'ektlari infratuzilmasini yaxshilash belgilangan. Ushbu yo'nalishda davlat tomonidan 22 sentyabr "Xalqaro avtomobilsiz kuni" deb e'lon qilingan. Ayollarni sportga jalb qilish maqsadida "Bahor malikalari" sport musobaqalari, 50 yoshgacha bo'lgan uy bekalari hamda 10 yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasida "Gimnastrada" sport festivalini o'tkazish hamda sportga keng targ'ib qilish choralari amalga oshirilmoqda; ikkinchidan, davlat aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratadi. Shu maqsadda, 2020–2025 yillarda aholida sog'lom ovqatlanish odatini shakllantirish bo'yicha chora-tadbirlar Dasturi amalga oshiriladi. "Sog'lom turmush tarzi"

platformasi ishlab chiqilgan, har bir hududda pul mukofoti bilan rag'batlantirilgan "Sog'lom turmush tarzi rivojlangan mahalla" tanlovlari tashkil etiladi. Endilikda bu kabi tadbirlarni amalga oshirish davlatga konstitutsiyaviy vazifa sifatida belgilandi.

Mazkur normaning kiritilishi jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini hayotiy zaruratga aylantirishga, keng aholimizni, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish hamda o'sib kelayotgan avlodni uyg'un ravishda ma'naviy va jismoniy kamol toptirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абу Али ибн Сино. Тибб конунлари, 1-6-т. Тошкент, 1980.
2. Маттиев И. Б. (2016). Некоторые направления государственной политики здоровьесбережения как педагогический фактор формирования здорового поколения. Бюллетень науки и практики, (10 (11)), 358-363.
3. Маттеев И. Б. (2022). Социально-педагогическая необходимость развития здравоохранения для студентов. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(4), 300-304.
4. Маттиев И. Б. (2019). САЛОМАТЛИКНИ АСРАШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ТЕХНОЛОГИЯЛАР: ДОЛЗАРБЛИК САБАБЛАРИ ВА ОМИЛЛАРИ. Интернаука, (14-2), 56-58.