

TIBBIYOT OLIY O‘QUV YURTLARIDA TA’LIM TIZIMIDA TALABA-YOSHLARDA GIPODINAMIYA HOLATLARI PROFILAKTIKASI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Nasirova Durdonaxon Yusupjonovna,

Angren universiteti Davolash ishi fakulteti o‘qituvchisi, akusher-ginekolog

+998946429288, durdonaxonnasirova96@gmail.com

Angren universiteti, Angren, O‘zbekiston.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, gipodinamiya, jismoniy mashqlar, salomatlik, kasallik.

Dolzarbligi. Salomatlik - har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridandir. Inson salomatligini har qancha moddiy boylik va mablag‘ evaziga sotib olib bo‘lmaydi. Har bir shaxs uchun inson salomatligi muhim ahamiyatga ega. Har bir inson mustahkam salomatlikka qanday erishish yo‘lini, salomatlikning sir-asrorlarini chuqur bilishi va to‘laqonli salomatlikning yagona yo‘li sog‘lom turmush tarzi ekanligini anglab yetishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi. Tibbiyot oliy o‘quv yurtlarida ta‘lim tizimida talaba-yoshlarda gipodinamiya holatlarini oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish.

Tadqiqot material va usullari: 3-kurs talabalarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish darajalarini aniqlash maqsadida o‘tkazilgan so‘rov anketasi, pedagogik kuzatishdan tashqari, oliy ta‘lim muassasalari hujjatlarini o‘rganish metodikasi, ekspert baholash usuli va o‘z-o‘zini baholash metodi. Biz bu usullardan foydalanib holatni baholadik. O‘tkazilgan so‘rovnoma ko‘ra talabalar savolnomalarga quyidagicha javob berishgan: sog‘lom turmush tarzi nima savoliga sog‘lom ovqatlanish qoidalariga rioya qilish 5,5%, jismoniy faoliyat 1%, ish va dam olish tartibi 2,5%, zararli odatlarning yo‘qligi 5,5%, keltirilgan barcha variantlarga 85,5% deb javob berilgan. Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi asoslariga rioya qilish tufayli o‘zimga bo‘lgan ishonchim va tanamdagi jismoniy holatim yaxshilanadi savoliga to‘liq qo‘shilaman 65,5%, men qisman roziman 25,5%, javob berishga qiynalaman 3,5%, qisman rozi emasman 3,5%, umuman rozi emasman 2% ni tashkil etdi. Sog‘lom turmush tarzi inson organizmida turli patologiyalarning paydo bo‘lishidan saqlovchi baryerdir. Adabiyotlarda keltirilishicha, inson salomaligi 60-70%i turmush tarziga bog‘liq. Zararli odatlar organizmida turli surunkali kasalliklar paydo bo‘lishiga va rivojlanishiga omil bo‘lib xizmat qiladi. Jumladan, sizda qanday zararli odatlar mavjud? savoliga 3% - talabalar menda unday odatlar yo‘q, 1,5% - alkogolli ichimliklar ichish, 50,5% - yog‘li ovqatlar va tez tayyorlanadigan mahsulotlar iste‘mol

qilish va 45,0 talabalar javob berishga qiynalaman deb ta’kidlagan. Sog’lom turmush tarzi to’g’ri ovqatlanish bilan chambarchas bog’liq. Jahon sog’liqni saqlash tashkilotining ma’lumotiga ko’ra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish me’yor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog’ miqdori ko’p bo’lgan taom va shirinliklarni me’yoridan ortiq iste’mol qilish, shuningdek, yetarli darajada vitamin va minerallar iste’mol qilmaslik oqibatida yoshlarda ratsional o’sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli o’sma kabi insonning erta o’limiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo’ladi. To’g’ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilasizmi? degan savolga atigi 22% talabalar ha deb javob berishgan bo’lsa, 60% ba’zan, 18% talabalar esa -yo’q deb javob berishgan. Sog’lom turmush tarziga shaxsiy munosabatingiz savoliga 77,5% bu inson salomatligi uchun muhim va unga rioya qilishga harakat qilaman, 6,5% usiz ham yashashingiz mumkin, 16% ba’zida rioya qilinishi kerak deb javob berishgan. Undan tashqari, talabalardan insonlarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish uchun nimalar qilish kerakligi haqida shaxsiy fikrlari yig’ildi. Ko’pchilik talabalar (60,0%) sog’lom turmush tarzi shakllanishida oilaning o’rni katta ahamiyatga ega deb ta’kidlashgan bo’lsa, 30% talabalar sog’lom turmush tarzi uchun oilaning moliyaviy mablag’i ahamiyatga ega deb javob berishgan, 20% talabalar sog’lom turmush tarzi uchun talabalarda institut va yotoqxonalarda shart sharoitlar yetarli bo’lishi kerak deb ta’kidlashgan. Shuningdek, o’quvchilarning mustaqil faoliyati yo’nalishlaridan biriga e’tibor qaratish lozim, bu o’z-o’zini davolash metodologiyasiga asoslangan bo’lib, u sog’lom turmush tarzini tashkil etishning aks ettirish, dam olish, avtogen mashg’ulotlari kabi usullar ta’minlaydi. So’rov natijalari shuni ko’rsatdiki, o’rtacha hisobda respondentlarning atigi 15,28 foizi sog’lom turmush tarzini shakllantirish darajasi yuqori. Asosan, talabalar barcha mezonlar bo’yicha o’rta (48,15%) va past (36,3%) darajalarda. Aynan shu davrda kuchli stresslar mavjud bo’lib, ular imtihonlar va mashg’ulotlar paytida kuchayadi. O’qish bilan band bo’lgan talabalarning salomatligi haqida o’ylashga vaqti yo’q. Sog’lom turmush tarzini bilishning o’zi yetarli emas, demak uni hayot tarziga aylantirish zarur.

Xulosa. Yoshlar salomatligining holati jamiyat salohiyatiga ta’sir qiladi, bu esa xalq va davlat farovonligining asosiy ko’rsatkichidir. Aksariyat oilalarda daromad o’rtacha darajadan past. Bu holatda oila ratsional ovqatlana olmaydi - shuning uchun oqsillar, vitaminlar va mikroelementlar, ayniqsa kalsiy yetishmovchiligi kuchayib bormoqda. Avvalo, yoshlar qiynaladi: gormonal o’zgarishlar va yoshlardagi kayfiyat o’zgarishi qarindoshlar, kursdoshlar va universitet professorlari bilan munosabatlarga ta’sir qiladi. Tez o’sayotgan yosh organizm uchun bu immunitetning keskin pasayishiga va salomatlik sifatini pasayishiga olib keladi. Shuning uchun talabalar orasida sog’lom turmush tarzini targ’ib etish, ular bilan suhbat qurish va ratsional ovqatlanish qoidalarini o’rgatish zarur.