

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИНИНГ АСОСИЙ ОМИЛИ

Махкамов Акмалжон Юлдашевич

доцент. PhD.

Юлдашев Самандар Акмалжон-ўғли

Тошкент тиббиёт академияси Даволаш иши 2-курс талабаси.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16789836>

Аннотация. Ушбу мақолада соғлом турмуш тарзи жамият тараққиётининг асосий омили сифатида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи маданиятини тарғиб этиш ва ривожлантириш, соғлом турмуш тарзи тушунчаси юзасидан фикрлар, соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари: тўғри овқатланиш, зарарли одатлар, шахсий гигиена ва ҳақозолар хусусидаги маълумотлар ўрин олган.

Аннотация. В данной статье здоровый образ жизни является основным фактором развития общества, популяризации и развития культуры здорового образа жизни среди молодежи, взгляды на понятие здорового образа жизни, основные направления здорового образа жизни: правильное питание, вредные привычки, личная гигиена и информация о гигиене.

Калит сўзлар: Соғлом турмуш тарзи, бадан тарбия, тўғри овқатланиш, спорт мусобақалари, жамиятни ижтимоий соғломлаштириш, саломатлик категорияси.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, правильное питание, спортивные соревнования, социальное оздоровление общества, категория здоровья.

Ўзбекистон мустақилликка эришган кундан бошлаб, таълим тизимининг барча бўғинларида оила институти билан биргаликда соғлом турмуш тарзини ривожлантиришга катта эътибор бера бошлади. Ёшларни маънавий-ахлоқий, интеллектуал ва жисмоний соғлом қилиб тарбиялашда оила, ота-оналар, жамоат ташкилотлари, маҳаллалар, хайрия ва халқаро фондларнинг роли бекиёсдир.

Ҳозирги пайтда ёшлар ўртасида турли-туман спорт мусобақалари ўтказилмоқда.

Таълим тизимидаги уч босқичдан иборат “Универсиада”, “Баркамол авлод” ва “Умид ниҳоллари” каби ўйинларни ўз ичига олган яхлит тизимнинг шаклланиши бу соҳадаги катта натижаларга эришилаётганидан далолат беради. Чехраси очиқ, эртанги кунга интилиб яшаётган соғлом ёшларимиз халқаро мусобақаларда ғолиб бўлиб, Ўзбекистоннинг байроғини баланд кўтариши барчага ғурур ва ифтихор туйғусини улашади. Шунинг учун соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш - бу эртанги кунга бўлган ишонч, ёшлар ҳаётининг муҳим бир йўналиши, кундалик турмушнинг узвий бир бўлагига айланиши лозим.

Айни пайтда, **соғлом турмуш тарзи** тушунчаси узоқ йиллар давомида чекиш, ичкиликбозлик, кам ҳаракатланиш сингари иллатларга қарши курашни тарғиб қилиш билан тенглаштирилиб, соғлом турмуш тарзи моделлари умумий тавсия хусусиятига эга, муайян шахснинг саломатлик даражасини юксалтиришга доир долзарб муаммоларни кенг кўламда ҳал қилишга қаратилмас эди. Табиийки, бундай шароитда кўплаб ёшлар соғлом турмуш тарзи фалсафасининг моҳиятини яхши англаб етмаган.

Юзага келган вазиятда аҳоли онгида нафақат моддий фаровонлик, балки таълим ва маданият даражасини ошириш, ўз соғлиғига нисбатан масъулиятли муносабатни шакллантириш ҳисобидан турмуш шароитини янада яхшилашга қаратилган соғлом турмуш тарзи тушунчасини шакллантириш жуда муҳимдир.

Соғлом турмуш тарзининг асосчиларидан бири буюк ҳаким Абу Али Ибн Сино экани ва у бундан минг йил олдин ушбу мавзуга бағишланган «Соғлиқни сақлаш ҳақида рисола» ёзганини кўпчилик билади. У мерос қолдирган аксарият тавсиялар айтилган пайтда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Бу асарларга мурожаат этилганда ҳар бир инсон ўз соғлигини турмуш тарзи билан уйғунликда ривожлантириши жуда муҳимлигига алоҳида урғу берилганини англаш мумкин.

XIX асрнинг иккинчи ярми ва XX аср бошларида яратилган педагогика асарларда соғлом турмуш тарзи масалаларининг ёритилишини таҳлил қилиш натижалари шуни кўрсатдики, мазкур даврда яратилган асарларнинг аксариятида боланинг жисмоний жиҳатдан соғлом этиб тарбиялашга аҳамият қаратилган. Жумладан, маърифатпарвар Абдулла Авлонийнинг қуйидаги фикрини алоҳида қайд этиб ўтиш ўринли: «Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсадур. Чунки ўқимоқ, ўқитмоқ, ўрганмоқ, ўргатмоқ учун инсонга кучли, касалсиз жасад лозимдир». Мазкур фикр ўша даврда ҳам инсон саломатлиги масаласининг диққат-марказда бўлганлигини англаш билан бирга, бугунги кунда муҳим қийматга эга эканлигини кўрсатади.

Абдурауф Фитрат ижтимоий тарбия негизида жисмоний тарбияни ташкил этиш, шахснинг саломат ва бақувват қилиб тарбиялаш алоҳида аҳамият касб этишига урғу беради. Унинг «Раҳбари нажот» асарининг «Бола тарбияси» номли бобида бадан тарбияни ташкил этиш борасидаги қуйидаги фикрлар илгари сурилган: «Бадан тарбиясига қадим замонлардан бошлаб катта аҳамият берилган. Инсоннинг бутун аъзоси саломат ва қувватга эга бўлмаса, унда инсон узоқ яшамайди. Агар инсоннинг танасидаги аъзоларидан бирига зарар тегса, у киши ишдан қўлини тортиб, бошқаларнинг муҳтожига айланади».

XIX асрнинг биринчи ярмида яшаган қорақалпоқ халқ шоири Бердимурод Бердакнинг танланган асарлари мазмунида илгари сурилган ғояларга мурожаат қилар эканмиз, унда ёш авлодни меҳнат қилиш, мард ва жасур бўлиш, шунингдек, ақлий жиҳатдан баркамол бўлишга ундовчи фикрларига дуч келамиз.

Юқоридаги соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бўлган муносабатлардан хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, инсон бор экан, унинг саломатлиги, айниқса, ўсиб келаётган авлодни жисмоний жиҳатдан бақувват қилиб, фавқулодда рўй бериши мумкин бўлган ҳар қандай вазиятларга тайёрлаш масаласи доимо халқ эътиборида бўлган ва ҳар бир даврда мазкур масалага ўзига хос тарзда ёндашилган.

Дарҳақиқат, ёшларда соғлом турмуш шаклланини мустаҳкамлаш давр талаби саналиб, бунинг учун қуйидаги ишларни амалга ошириш муҳим деб ҳисоблаймиз:

- ўсмирлар тарбиясига алоҳида эътибор қаратиш мақсадида психолог маслаҳатхонасини ташкил этиш;
- мактабгача, умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-хунар таълим тизимларини малакали жисмоний тарбия ўқитувчилари билан таъминлаш;
- мактаб, лицей ва коллежларда доимий шифокорлар назоратини ташкил этиш;

- маҳаллаларда йигит-қизлар, ҳомиладор аёллар ва ёш оналарни доимий, малакали тиббий кўрикдан ўтказишни таъминлаш ҳамда тиббий саводхонлигини ошириш мақсадида мунтазам семинар-тренинглар ўтказиш.

Жамиятни ижтимоий соғломлаштириш тамойиллари асосида олиб борилаётган ислохотлар юртимизда ижтимоий соғлом муҳитни ҳамда баркамол инсонларни, соғлом турмуш маданиятини шакллантиришга қаратилган.

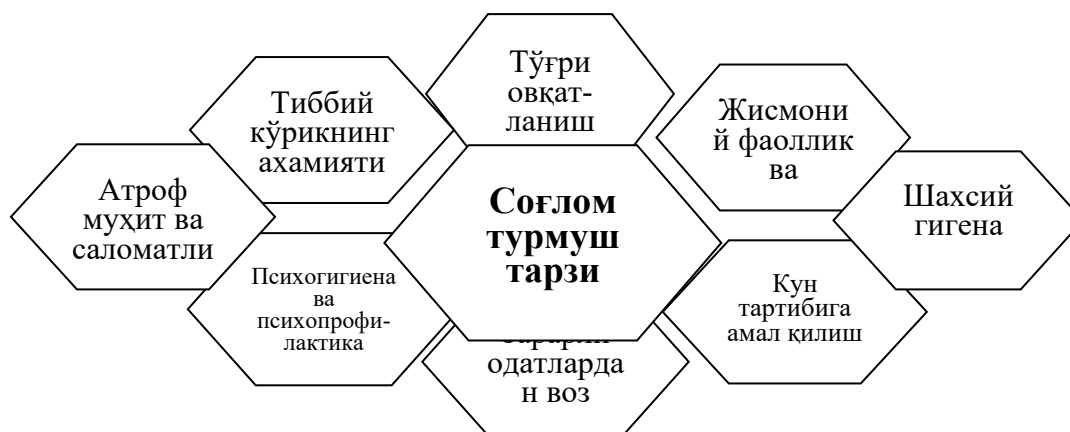
Соғлом турмуш тарзи - шахснинг муайян ижтимоий-ҳуқуқий, маънавий-ахлоқий, жисмоний-руҳий, маданий шароитларда шаклланган ҳаётӣ фаолият услуби, уларнинг турмуши, умр мазмуни, жисмоний саломатлиги, ўзаро муносабат маданияти, ҳулқ-атвори, дунёқараши, хатти-ҳаракати тарзида намоён бўлишидир.

Шу боис, мамлакатимизда демократик ҳуқуқий давлат ва фуқаролик жамиятини ривожлантиришда баркамол авлод тарбияси катта аҳамият касб этади. Келажагимиз пойдевори бўлган ёшларни тарбиялашда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, таълим-тарбия тизимини тубдан ислоҳ қилиш орқали миллий ва умуминсоний кадриятларга содиқлик руҳини сингдириш ва уларни эъзозлаш ниҳоятда муҳим.

Жамиятни соғломлаштириш - соғлом ижтимоий муҳитни қарор топтириш, демократик ва ҳуқуқий давлат қуриш, фуқаролик жамиятини ривожлантириш даврида ахлоқий кадриятларни тиклаш, шу асосда баркамол шахс қиёфасини шакллантиришдаги муҳим омиллардандир. Чунки жамиятимизнинг ҳар бир аъзоси ижтимоий индивид сифатида унинг мукамал камолоти учун зарур ижтимоий муҳитда яшайди, фаолият кўрсатади ва камол топади.

Соғлом турмуш тарзи турли соҳаларни ўз ичига олувчи интегратив фан тармоғи бўлиб, унда тиббиёт, психология, фалсафа ва бошқа фанларга кирувчи турли соҳаларнинг натижалари қўлланилади.

Соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари:



Кўпчилик ҳолларда «соғлом турмуш тарзи» категориясини «саломатлик» категорияси билан чалкаштириш ҳолларига дуч келамиз. Саломатлик - 1948 йилда ЖССТ томонидан қабул қилинган бўлиб, бу нафақат касалликлардан ёки жисмоний нуқсонлардан холилик, балки тўла жисмоний, руҳий ва ижтимоий барқарорлик ҳолати ҳамдир. Қуйидаги таърифлар саломатликни физиологик нуқтаи назардан тавсифловчилар ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье / И.И. Брехман - М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. MAKTABDA MASHG'ULOTLARNING REJALASHTIRISH MAZMUNI VA UNI TASHKILLASH. AY Maxkamov, BU Aminov, BB Dehqonov INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND 2022.
3. Gimnastika Mashg'ulotlarida Shikastlanishi Oldini Olishni Ahamiyati AY Maxkamov, IR Ahmadjonov, BU Aminov - Miasto Przyszłości, 2022.
4. SHAPING OF THE HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN PHYSICAL EDUCATION FOR OUR FUTURE TEACHERS.MA Yuldashevich - European Journal of Research and Reflection in ..., 2020
5. IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION THROUGH THE USE OF THE CONCEPT OF "BLENDED LEARNING" IN THE ORGANIZATION AND PHYSICAL AKTIVITY IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. AY Makhkamov - Scientific Bulletin of Namangan State University, 2019
6. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА СПОРТ ТЎГАРАКЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ОРҚАЛИ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ
7. АЮ Махкамов, ИХ Алиева, ДМ Абдуғаниева - Сборники конференций НИЦ Социосфера, 2016