

OLIV O'QUV YURTLARIDAGI TALABALARNING JISMONIY HOLATI

Matyakubova Noilaxon Foziljon qizi
Renessans ta'lim universiteti
“Boshlang'ich, maktabgacha ta'lim va sport”
kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada oliygohlarda tahsil olayotgan talaba-larning jismoniy holati va ushbu holatga ta'sir qiluvchi omillar haqida ma'lumotlar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *Akademik bosim, sog'lom turmush tarzi, moliyaviy cheklovlar, stress, depressiya, ...*

Oliy o'quv yurtlarida talabalarning jismoniy holati keng qamrovli bo'lib unga ko'plab omillar ta'sir qiladi, jumladan:

- Akademik bosim: Kuchli o'qish jadvallari, muddatlari va muvaffaqiyatga erishish uchun bosim stressga, uyqusizlikka va noto'g'ri ovqatlanishga olib keladi, bu jismoniy sog'likka salbiy ta'sir qiladi.

- Turmush tarzini tanlash: O'troq turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, spirtli ichimliklar, jismoniy faollikning kamligi o'quvchilar orasida keng tarqalgan bo'lib, jismoniy holatning yomonlashishiga sabab bo'ladi.

- Ruhiiy salomatlik: Xavotir, depressiya va boshqa ruhiy salomatlik muammolari charchoq, bosh og'rig'i va ovqat hazm qilish muammolari kabi jismoniy alomatlarda namoyon bo'lishi mumkin.

- Ijtimoiy-iqtisodiy omillar: Moliyaviy cheklovlar, sog'lom oziq-ovqat va sog'liqni saqlash xizmatlaridan foydalanishning cheklanganligi va uy-joy xavfsizligi talabalarning jismoniy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

- Shaxsiy farqlar: yoshi, jinsi, etnik kelib chiqishi va avvaldan mavjud bo'lgan sog'liq sharoitlari individual jismoniy holatga ta'sir qilishi mumkin.

- Institutga xos omillar: Kampus muhiti, fitnes inshootlarining mavjudligi va sog'liqni saqlash xizmatlarining mavjudligi talabalarning jismoniy salomatligiga ta'sir qilishi mumkin.

Yomon jismoniy holatning oqibatlari:

- Akademik samaradorlikning pasayishi: charchoq, stress va yomon sog'liq kognitiv funktsiyani va akademik faoliyatni buzishi mumkin.

- Surunkali kasalliklar xavfining oshishi: noto'g'ri turmush tarzini tanlash semizlik, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali kasalliklar xavfini oshirishi mumkin.

- Ruhiiy salomatlik muammolari: Jismoniy salomatlik muammolari mavjud ruhiy salomatlik muammolarini kuchaytirishi yoki yangilarini rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin.

- Hayot sifatining pasayishi: yomon jismoniy holat talabalarning umumiy farovonligiga va kollej tajribasidan zavqlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Yaxshilash strategiyalari:

- Sog'lom turmush tarzini tanlashni targ'ib qilish: sog'lom ovqatlanish odatlarini, muntazam jismoniy faollikni, etarli uyquni va stressni boshqarish usullarini rag'batlantirish.

- Resurslarga kirishni ta'minlash: arzon, sog'lom oziq-ovqat variantlari, fitnes inshootlari, ruhiy salomatlik xizmatlari va sog'liqni saqlash xizmatlaridan foydalanishni ta'minlash.
- Qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish: Talabalar shaharchasida sog'lomlik va qo'llab-quvvatlash madaniyatini rivojlantirish, muvozanatli turmush tarzini targ'ib qilish va akademik stressni bartaraf etish.
- Talabalarni tarbiyalash: sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik va ruhiy salomatlik haqida ma'lumot va resurslar bilan ta'minlash.
- Ijtimoiy-iqtisodiy nomutanosibliklarni bartaraf etish: ijtimoiy-iqtisodiy omillarning talabalarning jismoniy holatiga ta'sirini tan olish va bartaraf etish, maqsadli yordam va resurslarni taklif qilish.

Xulosa qilib aytganda, oliy o'quv yurtlari talabalarining jismoniy holati murakkab va ko'p qirrali masala bo'lib, ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Sog'lom turmush tarzini tanlashni targ'ib qilish, resurslardan foydalanishni ta'minlash, qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish va ijtimoiy-iqtisodiy nomutanosibliklarni bartaraf etish orqali institutlar o'z talabalarining jismoniy farovonligini sezilarli darajada yaxshilashlari mumkin.