



СОГЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Маллаева Мавжудахон Махрамовна

Самарқанд давлат тиббиёт унверситети ассистенти.

Аннотация: *Мақолада олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг йўналишлари, олинган тадқиқотлардан педагогик кузатиш ҳамда сўровномаларнинг натижалари, муҳокамалари ва ечимлари кўриб чиқилади.*

Калит сузлар: *соғлик, соғлом турмуш тарзи, гигиена, жисмоний машгулотлар, соғлом овқатланиш.*

Annotation: *The article discusses the directions of development of a healthy lifestyle in students of higher education institutions, pedagogical observation from the research and the results, discussions and solutions of surveys.*

Keywords: *health, healthy lifestyle, hygiene, exercise, healthy eating.*

Ўзбекистон Республикаси олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш хозирги таълим соҳасида долзарб муаммолардан бири бўлиб келмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 30-октябрдаги "Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида" ги ПФ-6099-сон фармони чикди. Президент фармонида "Соғлом турмуш тарзини" хаётга кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш асосий йўналишлар этиб белгиланди. Президент фармони бўйича ҳар бир оила, маҳалла ва туман (шахар)да, мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида ҳамда бошқа ташкилотларда жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шугулланишга шарт-шароитлар яратиш ва оммавий спортни ривожлантириш бўйича оилалар, синфлар, меҳнат жамоалари ва ҳудудлар ўртасида спорт мусобақаларини мунтазам равишда ўтказиш бўйича кўрсатмалар ва амалий тавсиялар берилди. Олий таълим муассасалари талабаларида "Соғлом турмуш тарзини" ривожлантиришда, аввало талабаларнинг соғлик-саломатлик, гигиена бўйича назарий ҳамда амалий билимларни ўзлаштиришлари муҳим аҳамият касб этади.

МЕТОДОЛОГИЯСИ; Соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш буйича ўқув кўлланимлар, дарсликларда ва бошқа адабиётларда етарли даражада ёритилиб берилган. Соғлом турмуш тарзида биринчидан саломатликни ҳисобга олишимиз керакдир. Саломатлик кўплаб адабиётларда қуйидагича ёритилгандир:

Саломатлик - нафақат касаллик ёки жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги, балки тўлиқ жисмоний, рухий, ижтимоий хотиржамлик ҳолатидир. Саломатлик аввола рухиятнинг мустаҳкам бўлиши керакдир яъни стрессни олий талим муассасалари талабаларида чиқмаслиги бўйича методик кўрсатмалар бериш



керак бўлади. Талаба рухий тушкунликка тушган вақтида ўзини назорат қила олиши ва уша ҳолатдан чиқиб кетиш учун бошқа машғулотлар билан шуғулланиши керакдир.

Соғлом турмуш тарзи тушунчасига келадиган бўлсак, соғлом турмуш тарзи - инсон саломатлигини яхшилаш ва муҳофаза қилишга қаратилган фаол ҳаракатлар ҳисобланади. Соғлом турмуш тарзи бўйича Ўзбекистон Республикаси "Жисмоний маданият" соҳасининг етакчи олимларидан Ш.Х. Хонкельдиев ва бошқалар "Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти" номли дарслик чиқаргандир. Дарсликда Ўзбекистон Республикаси таълим соҳасига қамраб олинган ёшлар яъни умумий ўрта таълим мактаби, академик лицей ва касб-хунар коллежлари, олий таълим муассасалари талабалари учун фойдали маълумотлар бериб ўтилгандир. "Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти" дарслигида талабаларнинг кунлик ҳаракат фаолиятлари тартибга солиш доирасида аниқ кўрсатилган. Яъни ҳар бир талаба ўзининг кун тартибини мустақил равишда тузиб чиқмоқлиги назарда тутилган.

Кун тартибнинг доимий равишда бўлиши ҳар бир талабанинг организмининг ички ва ташқи ҳолатларини ривожлантиришга катта хизмат қилади.

Кун тартибини тузишда соғлом овқатланишнинг ҳам ўрни каттадир, соғлом овқатланиш инсоннинг ҳаёт фаолияти, меъёрий ўсиши ва ривожланишини таъминлайдиган, унинг саломатлигини мустаҳкамлайдиган ҳамда касалликларни олдини олишда ёрдам берадиган овқатланиш ҳисобланади. Соғлом турмуш тарзида соғлом овқатланиш бирданига кўп миқдорда овқатни истемол қилиш эмас, овқатни озуқавий миқдорга бойлигини ҳисобга олиш керакдир. Овқатнинг таркибида минераллар, оқсиллар, ёғларнинг етарли даражада бўлиши назарда тутилади. Ҳар бир модда талабанинг салбий ёки ижобий ривожланишига таъсир кўрсатади. Ёғларнинг ва углеводнинг кўп миқдорда истемол қилиниши ортиқча вазннинг ортишига олиб келади. Оқсиллар тана мушакларининг ўсишига, ва жароҳатланган жойнинг тез битишига ижобий таъсир кўрсатади. Витаминлар одам организмида энг керакли модда ҳисобланиб унинг ҳаётида энергия (қувват) манбаи бўлиб хизмат қилади. Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда тўғри овқатланиш тартибига риоя қилиш керак бўлади.

Кун давомида 3 ёки 4 маҳал овқатланиш меъёрий таркибга киритилгандир. Агарда талабанинг соғлигида нуқсон бўлса организмининг ички захираларини тикланиши учун 6 ёки 7 маҳал кам-кам ва тез-тез овқатланиш керак бўлади. Асосан овқатланиш жараёнида овқатнинг тўғри вақтда истемол қилиш ҳам зарурдир. Эрталабки нонушта, тушлик, кечки овқатларни истемол қилишда 1 соат нормал вақт берилганда тез эмас секинроқ, ҳар бир овқат луқмасини камида 15-20 мартаба чайнаб истемол қилиш тавсия қилинади. Манашу



тартибда овқат истеъмол қилинса ҳеч қандай ошқозон-ичак касалликлари келиб чиқмайди.

НАТИЖАЛАР: Самарқанд давлат тиббиёт университети "даволаш" факультети 45 нафар талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш бўйича сўровнома олинди.

Талабаларнинг соғлом турмуш тарзига тўғри амал қилишлари бўйича олинган сўровнома саволлари

Сиз кун давомида кун тартибига риоя қиласизми?

Сиз кун давомида қанча вақт тиниқиб ухлайсиз?

Кун давомида жисмоний тарбия билан шуғулланасизми?

Истеъмол қиладиган таомингизнинг озуқавий миқдорини биласизми?

Соғлом турмуш тарзи деганда нимани тушунасиз?

Ўзингизни қадди-қоматингиз тик ва вазнингиз нормал ҳолатда бўлишини хоҳлайсизми?

Кун тартибига амал қилиш соғлигингизга ижобий ёки салбий таъсир кўрсатади деб ҳисоблайсизми?

Соғлом турмуш тарзига амал қилиш жисмоний сифатлардан куч, тезлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанликни ривожлантиради деб ҳисоблайсизми?

Соғлом турмуш тарзи бўйича оила аъзоларингиздан маслаҳатлар олганмисиз?

Соғлом танда-соғ ақл шу ибратли жумлани тўғри деб ўйлайсизми?

Ўтказилган сўровнома натижаларига биноан 45 нафар талабаларнинг барчаси 1-саволга ҳам кун тартибига амал қиламиз деб жавоб берган. 2-саволга талабалардан 31 нафари 6-8 соат тиниқиб ухлаймиз деб жавоб берган, 14 нафар талаба 4-5 соат ухлайман деб жавоб берган. 3-савол бўйича 45 нафар талабалар кун давомида жисмоний тарбия билан шуғулланаман деб жавоб берганлар. "Истеъмол қиладиган таомингизнинг озуқавий миқдорини биласизми?" деб берилган 4-саволга 45 нафар талаба ҳам деб жавоб берган. "Соғлом турмуш тарзи" деганда нимани тушунасиз деб берилган 5-саволга 33 нафар талаба гигиенани қоидаларини, 12 нафар талаба овқатланишга эътибор бериш кераклиги ҳақида жавоб ёзгандир. Ўзингизни қадди-қоматингиз тик ва вазнингиз нормал ҳолатда бўлишини хоҳлайсизми? деб берилган 6-саволга 45 нафар талаба ҳам деб жавоб берган. 7-саволга талабалардан 43 нафари кун тартибига амал қилиш организмга ижобий таъсир кўрсатади деб жавоб берган. 2 нафар талаба салбий таъсир кўрсатади деб жавоб берган. Соғлом турмуш тарзига амал қилиш жисмоний сифатлардан куч, тезлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанликни ривожлантиради деб ҳисоблайсизми? деб берилган 8 саволга барча талабалар ҳам деб жавоб берганлар. Соғлом турмуш тарзи бўйича оила аъзоларингиздан маслаҳатлар олганмисиз? деб берилган 9 саволга 25 нафар талаба ҳам, 20 нафар талаба йук деб жавоб берган. Соғлом танда-соғ ақл шу ибратли жумлани тўғри



деб ўйлайсизми? деб берилган 10 саволда барча талабалар ха деб жавоб берганлар.

Хулоса: ўрнида шуни айтишимиз мумкинки олий таълим муассасалари талабалари ўртасида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда, уларга махсус семинар тренинг, вебинарлар ва машғулотларни ой давомида ташкил этиш керакдир. Соғлом турмуш тарзига амал қилиш орқали талабаларнинг рухий, ақлий, жисмоний ҳаракат фаолликлари маълум миқдорда ривожланганлигини аниқ кузатишимиз мумкин бўлади. Соғлом турмуш тарзи ҳар бир талабага олий таълим муассасаларида тушунча бериш ёрдамида маълум бир соҳа бўйича кўникма ва малакаларни ривожлантириш ҳам мумкин бўлади, чунки соғлом танда-соғ ақлдир.

АДАБИЁТЛАР:

1. Аминов З. З. и др. Влияние выбросов аммофосного производства на состояние здоровья детей и подростков //Academy. – 2019. – №. 10 (49). – С. 57-60.
2. Аскарова Н. К., Рахимова Д. Ж. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ ОБУСЛОВЛИВАЮЩИХ СУДОРОГИ В ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ //НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. – С. 68.
3. Боймуродов Х. Т. и др. ВЛИЯНИЕ АБИОТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЛЁТ ПЧЕЛ И СБОР МЁДА В САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ //INTERNATIONAL RESEARCH FORUM-2022. – 2022. – С. 174-178.
4. Гаппарова Г. Н., Ахмеджанова Н. И. COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA BOLALARDA PIELONEFRITNING KLINIK-LABORATOR XUSUSIYATI, DIAGNOSTIKASI VA DAVOLASH //ЖУРНАЛ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И УРОНЕФРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2022. – Т. 3. – №. 4.
5. Karimov A. A. INSON ORGANIZMINING OG'IR METALLAR BILAN ZARARLANISH YO'LLARI //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 56-61.
6. Каримов А. А., Абдумуминова Р. Н. САНИТАРНО-ГЕЛЬМИНТОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОТКРЫТЫХ ВОДНЫХ БАССЕЙНОВ НА ТЕРРИТОРИЯХ НАСЕЛЕНИЯ ВОСТОЧНОГО ЗИРАБУЛАКА //FUNDAMENTAL SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2021. – С. 263-268.
7. Мусурманов Ф. И. и др. Входные ворота COVID-19: челюстно-лицевая область. Значение использования средств защиты при оказании неотложной помощи у больных с флегмонами челюстно-лицевой области //Интернаука. – 2020. – №. 44. – С. 57-59.
8. Мусурманов Ф. И., Шодиев С. С. Случай перфорации дна гайморовой пазухи с двух сторон в области 26 и 15 зубов //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 20-1 (98). – С. 66-69.



9. Наимова З. С. и др. Влияние Выбросов Химического Производства На Состояние Здоровья Детей И Подростков //AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 288-292.

10. Рахимова Д. Д., Шайхова Г. И. 7-17 YOSHLI MAKTAB OQUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHINI VANOLASH //ЖУРНАЛ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И УРО-НЕФРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2022. – Т. 3. – №. 4.

11. Рахимова Д. Ж. и др. ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕНИЯ ПНЕВМОНИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ЭТИОЛОГИИ (COVID-19) КОМБИНАЦИЕЙ ПУЛЬС ТЕРАПИИ С ИММУНОДЕПРЕССАНТАМИ //Re-health journal. – 2020. – №. 4 (8). – С. 59-64.

12. Ризаев Ж. А., Нурмаматова К. Ч., Тухтаров Б. Э. ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ У ДЕТЕЙ //ББК: 51.1 л0я43 С-56 А-95. – С. 113.

13.Турсунова Д., Раджабов З. ОЦЕНКА РЕПРОДУКТИВНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН-РАБОТНИЦ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ //O'rta Osiyo ta'lim va innovatsiyalar jurnali. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 9-11.

14.Тухтаров Б. Э., Халилов Ш. С., Тангиоров А. Л. Оценка статуса фактического питания профессиональных спортсменов //Вестник науки. – 2020. – Т. 1. – №. 1. – С. 32-37.

15.Тухтаров Б. Э. Сравнительная оценка биологической ценности среднесуточных рационов питания профессиональных спортсменов Узбекистана //Гигиена и санитария. – 2010. – №. 2. – С. 67-69.

16.Тухтаров Б. Э. Белковая обеспеченность профессиональных спортсменов, занимающихся борьбой кураш //Вопросы питания. – 2008. – Т. 77. – №. 1. – С. 46-47.

17.Тухтаров Б. Э. и др. Оценка значимости биологической ценности рационов питания спортсменов тяжелой атлетики в условиях жаркого климата //Журнал" Медицина и инновации". – 2021. – №. 1. – С. 127-130.

18.Тухтаров Б., Бегматов Б., Валиева М. Среднесуточные энергетические потребности организма легкоатлетов в зависимости от вида спортивной деятельности, пола и мастерства //Stomatologiya. – 2020. – Т. 1. – №. 3 (80). – С. 84-86.

19.Тураев Б. Т., Очиллов У. У., Икромов П. Х. Частота и структура неврологических нарушений у больных подросткового возраста с психическими расстройствами //VOLGAMEDSCIENCE. – 2021. – С. 462-463.

20.Тураев Б. Т., Икромов П. Х., Жабборов Х. Х. Тревожно-депрессивные расстройства в период беременности //VOLGAMEDSCIENCE. – 2021. – С. 460-461.

21. Уралов У. Б. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗНООБРАЗИЕ И ПУТИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2022. – Т. 1. – №. 11. – С. 232-236.



22. Уралов У., Баратова Р., Раджабов З. УЛУЧШЕНИЕ САНИТАРИИ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ //Eurasian Journal of Academic Research. – 2023. – Т. 3. – №. 2 Part 2. – С. 176-179.

23.Халманов Н. Т., Элмуродова М. А. Влияние сидерации на плодородие сероземов, рост, развитие и урожайность хлопчатника Зерафшанской долины //Плодородие. – 2019. – №. 2 (107). – С. 33-37.

24.Халманов Н., Элмуродова М. EFFECT OF GREEN MANURE APPLICATION ON SOIL FERTILITY, GROWTH, DEVELOPMENT AND YIELD OF COTTON IN TYPICAL SANDY LOAM SIEROZEM SOIL CONDITIONS OF ZARAFSHAN VALLEY //Наука и мир. – 2019. – Т. 1. – №. 2. – С. 75-77.

25. Boysin K. et al. Influence of Xenobiotics on Organisms and Methods of their Detoxification //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 81-84.

26. Corshanbiyevich X. N., Narmuratovich R. Z., Ergashovich K. I. TOGRI OVATLANISH MEYORLARI //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 11. – С. 160-163.

27. Gapparova G. N. Clinical and laboratory diagnosis of uricosuric nephropathy in children //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 2064-2070.

28. Gapparova G., Akhmedjanova N. CLINICAL AND LABORATORY FEATURES, DIAGNOSIS AND TREATMENT OF PYELONEPHRITIS IN CHILDREN DURING THE COVID-19 PANDEMIC //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 186-187.

29. Gapparova G. N. Covid-19 Pandemiyasi Davrida Bollard Pielonefritning Kliniko-Laborator Xususiyatlari, Diagnostikasi //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 127-129.

30. Gapparova G., Akhmedjanova N. CLINICAL AND LABORATORY CHARACTERISTICS, DIAGNOSIS OF PYELONEPHRITIS IN CHILDREN UNDER COVID-19 PANDEMIC CONDITIONS //Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 114-114.

31. Islamovna S. G., Jurakulovna R. D., Gulistan K. Current state of the problem of rationalization of schoolchildren's nutrition. – 2022.

32. Jurakulovna R. D. et al. EFFECTIVENESS OF STREPTOKINASE AND PROPOFOL DRUGS IN PATIENTS WITH CORONAVIRUS DELTA STRAW (EXAMPLES FROM PRACTICE). – 2021.

33. Khitaev B. A. et al. Hematological Indicators under the Influence of Zinc Sulfate in the Experiment //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 77-80.

34.Kholmonov N., Matluba E. Siderations Improve the Chemical Properties of Gray-Earth Soils in Uzbekistan //Eurasian Journal of Research, Development and Innovation. – 2022. – Т. 7. – С. 70-73.



35.Maftuna N. et al. GIMENOLEPIDOZNING TARQALGANLIGI VA UNING PROFILAKTIK CHORA-TADBIRLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Involta Scientific Journal. – 2022. – T. 1. – №. 4. – C. 203-208.

36.MATLUBA E. Improvement Of Ecological Status Of Soil In Organic Agriculture //JournalNX. – T. 6. – №. 08. – C. 66-69.

37. Naimova Z. S., Kurbanova X. A., Mallaeva M. M. INFLUENCE OF XENOBIOTICS ON THE FUNCTIONAL STATUS OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM IN CHILDREN AND ADOLESCENTS //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2022. – T. 2. – №. 5. – C. 138-140.

38.Naimova Z. et al. Hygienic Assessment Of Emission Influence From A Chemical Plant On Population's Household Conditions, Well-Being And Health //The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. – 2021. – T. 3. – №. 01. – C. 76-80.

39. Narbuvayevna A. R., Murodulloyevna Q. L., Abduraxmanovna U. N. Environmentally friendly product is a Pledge of our health! //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 254-258.

40. Narbuvaevna A. R., Karimovich B. Z., Mahramovna M. M. Improving Food Safety and Improving the Fundamentals of Reducing the Negative Effects on The Environment //Eurasian Research Bulletin. – 2022. – T. 5. – C. 41-46.

41. Narbuvayevna A. R. et al. Explore Ecological and Hygiene Assignment of Soil Contamination With Heavy Metals //Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2022. – T. 3. – №. 3. – C. 107-111.

42. Norbuvaevna A. R., Maxramovna M. M., Karimovich B. Z. Studying the influence of agricultural factors on the quality of the fruit of Peach plants //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 4. – C. 1353-1357.

43. Nurmamatovich F. P., Jurakulovna R. D. The importance of the international hassp system in the production of quality and safe confectionery products //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – T. 11. – №. 10. – C. 1184-1186.

44. Nurmuminovna G. G. In the post period of covid-19 diseasespecific clinical-laboratory properties and diagnosis of pyelonephritis in children //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – T. 12. – №. 4. – C. 55-58.

45. Ra A. et al. INVESTIGATE SOIL CONTAMINATION WITH HEAVY METALS WHILE COMMUNITY HEALTH //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 4. – C. 1358-1363.

46.Tuxtarov B. E., Elmurodova L. X. Q. O'ZBEKISTONDA TERI LEYSHMANIOZINING TARQALISHI VA UNING OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI //Scientific progress. – 2023. – T. 4. – №. 2. – C. 42-48.

47. Zhurakulovna R. D., Shomuratovna B. R., Narmuminovna G. G. HYGIENIC RECOMMENDATIONS FOR THE PREVENTION OF SCHOOL MYOPIA AND OTHER



VISUAL IMPAIRMENTS IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE //American Journal of Interdisciplinary Research and Development. – 2022. – T. 6. – C. 29-38.

48. Sh B. R. et al. Environmentally Friendly Product is a Pledge of Our Health //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 9. – C. 48-50.