TALABA YOSHLAR SALOMATLIGINI OPTIMALLASHTIRISH MUAMMOSI

Boboyev Alisher Odilovich – GDPI, Jismoniy madaniyat naariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi

alisherbabayev99@gmail.com

Xoliqov Adxamjon Toxrijon o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

xoliqovadhamjon@772gmail.com

Annotation: To talk about the problem of maintaining and strengthening the health of students, first of all, it is necessary to understand what health is and why student health has special social significance.

Health is a state of complete physical, mental and social well-being. Obviously, improving the quality of nutrition, as well as eliminating various risk factors such as unhealthy habits, insomnia, overeating, sitting and working, will help maintain and strengthen human health.

Talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosi haqida gapirish uchun, birinchi navbatda, salomatlik nima ekanligini va nima uchun talaba salomatligi alohida ijtimoiy ahamiyatga ega ekanligini tushunish kerak.

Salomatlik - bu to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Shubhasiz, ovqatlanish sifatini yaxshilash, shuningdek, zararli odatlar, uyqusizlik, ortiqcha ovqatlanish, o‘tirib ishlash kabi turli xavf omillarini bartaraf etish inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga yordam beradi [1]. Zamonaviy talabaning salomatligi ijtimoiy rivojlanish ko‘rsatkichi, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy farovonligi, mehnat, mudofaa va madaniy salohiyatining aksi, farovonlikning tarkibiy qismidir. Bu toifadagi aholi salomatligi butun insoniyat uchun nihoyatda muhim. Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalari talabalarining salomatligi va funksional holatining pastligini sezmaslik mumkin emas. Turli shamollash va virusli kasalliklar ko‘paymoqda, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kasalliklari aniqlanmoqda. Tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda shug‘ullanuvchi talabalar soni tobora ortib bormoqda. Bu nima bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin? Kasallanishning ko‘payishi umumiy jismoniy rivojlanish darajasining pasayishi tufayli sodir bo‘lishi isbotlangan. Afsuski, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzi kamdan-kam uchraydi, chunki ko‘pchilik ota-onasidan mustaqillikni his qilib, spirtli ichimliklar ichishni, chekishni va hatto giyohvand moddalarni iste’mol qilishni boshlaydi. Jismoniy faollik miqdori, shubhasiz, sezilarli darajada kamaydi, ayniqsa pandemiya davrida, chunki talabalar o‘z vaqtlarining ko‘p qismini kompyuter oldida o‘tkazadilar [2]. Natijada yoshlar orasida tayanch-harakat apparati va ko‘rish tizimi bilan bog‘liq kasalliklar ko‘proq uchramoqda. Binobarin, tarkibida yetarli miqdorda oqsillar, yog‘lar, uglevodlar va hayot faoliyati uchun zarur bo‘lgan vitaminlar mavjud bo‘lgan sog‘lom va muvozanatli ovqatlanish haqida gap bo‘lishi mumkin emas. Shuningdek, OTMda o‘qish davrida talabalar salomatligining yomonlashuvi ko‘proq ijtimoiy-gigiyenik muhit va irsiy-genetik moyillik omillarining salbiy ta’siri bilan bog‘liq. Stipendiya ko‘pincha ovqatlanishga ham yetmaydi, shuning uchun ko‘pchilik ishlashga borishga majbur. Natijada, hissiy zo‘riqish kuchayadi, to‘laqonli uyqu va dam olish uchun bo‘sh vaqt yetishmaydi, bu esa o‘z navbatida salomatlik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Harakat faolligining yetishmasligi, hissiy zo‘riqish, noto‘g‘ri ovqatlanish, uyqusizlik, toza havoda kam bo‘lish, o‘z sog‘lig‘ini saqlash uchun vaqtning yetishmasligi - bularning barchasi talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlashning asosiy muammolaridir. Tadqiqotlar natijasida talabalar turmush tarzining 100% dan uyquga 24-30%, ovqatlanishga 10-16%, jismoniy faollikka 15-30% to‘g‘ri kelishi isbotlandi. Bunday uyushqoqlik oqibatida kasalliklar soni ortib bormoqda. Bu bir necha yillik ta’lim davomida sodir bo‘lganligi sababli, talabalarning sog‘lig‘iga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi [3]. XXI asrning uchinchi o‘n yilligida aholi salomatligini saqlash muammosi har qachongidan ham dolzarb bo‘lib qoldi. Hozirgi epidemiologik vaziyat kundalik hayotimizga ko‘plab o‘zgarishlar kiritdi. Hayot faoliyatining yangi rejimi juda

ko‘p ijobiy holatlarni ko‘rsatdi. Majburiy izolyatsiya bizga odatlarimiz haqida o‘ylash imkonini berdi. Ko‘pchilik talabalar to‘laqonli dam olishga, o‘z ustida ishlashga, gigiyenaga ko‘proq e’tibor bera boshladilar. Karantin davrida tobora ko‘proq odamlar turli fitnes ilovalari va jismoniy faollikni kuzatuvchi taqiladigan qurilmalardan foydalangan. Biroq, cheklovlar tizimi o‘tirish (to‘rt devor ichida), ortiqcha ovqatlanish, kun tartibining buzilishi va stressli vaziyatlar tufayli talabalarning ahvoliga ko‘proq salbiy ta’sir ko‘rsatdi [4]. Sog‘lom turmush tarzi ko‘p jihatdan talabaning o‘ziga, ya’ni uning qadriyat yo‘nalishlari, dunyoqarashi, ijtimoiy va axloqiy tajribasiga bog‘liq. Afsuski, organizm uchun salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillar ko‘p bo‘lgani holda, hozirgi zamon talabasi uchun salomatlikni saqlash va mustahkamlash oson emas. Demak, ta’limning ustuvor vazifalaridan biri ta’lim jarayoni ishtirokchilarining salomatligini saqlash va mustahkamlash, ularda salomatlik va sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishdan iborat bo‘lishi kerak. Talabalarga tibbiy-gigiyenik ta’lim va tarbiyani takomillashtirish; zararli odatlarga qarshi kurashish bo‘yicha samarali chora-tadbirlar tizimini yaratish; yoshlarni sog‘lom turmush tarzini olib borishga va profilaktik tadbirlarda ishtirok etishga rag‘batlantirish tizimini yaratish; ta’lim muassasalarida mantiqiy savodxonlikni singdiradigan ta’lim muhitini yaratish; jismoniy tarbiya; sog‘lom turmush tarziga qiziqishni shakllantirish, kun tartibini tashkil etish bilan bog‘liq ko‘nikmalarni shakllantirish - bularning barchasi zamonaviy oliy ta’lim muassasasi talabalarining salomatligini mustahkamlash va saqlashga yordam beradi. Talabalarni darsdan tashqari vaqtlarda salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan har xil tadbirlarga jalb qilish, albatta, ularning sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlarini oshirishi kerak.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Babina V.S. Problema zdorovya studencheskoy molodeji / V.S. Babina. // Yosh olim. 2015. 11-son. S. 572-575. - URL: https://moluch.ru /archive/91/19414/

Varaxin V.A., Yegoricheva Ye.V., Chernisheva I.V., Shlemova M.V. Problema formirovaniya kulturi zdorovya u studentov // Mejdunarodniy studencheskiy nauchniy vestnik. 2015. No5. URL: http://eduherald.ru /ru/article/view?id=13868.

3. Galchenko I.Ye. "Aktualnie voprosi soxraneniya i ukrepleniya zdorovya studentov" URL: Aktualnie voprosi soxraneniya i ukrepleniya zdorovya studentov (myuniversity.ru)

Filchakov S.A., Chernisheva I.V., Shlemova M.V. Aktualnie problemi zdorovya studentov // Uspexi sovremennogo yestestvoznaniya. - 2013. - No 10. - S. 192-192; URL: http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33075