

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR
KO'RSATUVCHI OMILLAR

Ahmedova G.H

Boqiyev J.N.

Toshkent tibbiyot akademiyasi

Annontatsiya: Maqolada sog'lom turmush tarzi, uning barkamol avlodni tarbiyalashda tutgan o'rni tahlil qilinib, ushbu tushunchaga tegishli bo'lgan bir qancha ta'riflar berilgan. Sog'lom turmush tarzi va salomatlik tushunchalarining o'zaro aloqadorligi ko'rib o'tilgan. Sog'lom turmush tarzining O'zbekistonda olib borilayotgan siyosat bilan bog'liq jihatlari ijtimoiy-falsafiy tahlil qilinib, tegishli fikrlar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, barkamol avlod, insonning jismoniy va ma'naviy kamoloti, sog'lom turmush tarzining madaniyatda tutgan o'rni, sog'lom turmush tarzi va uning tarkibiy qismlari, sog'lom turmush tarzi va jismoniy, aqliy va axloqiy salomatlik, sog'lom turmush tarzi va davlat siyosati.

Annontation: The article analyzes the issues of a healthy lifestyle, its role in raising a healthy generation and gives several definitions related to this concept. These concepts are analyzed by providing information about healthy lifestyle and the concepts included in it. A socio-philosophical analysis of the aspects of a healthy lifestyle related to the policy carried out in Uzbekistan has been made and relevant opinions have been put forward.

Key words: healthy lifestyle, healthy generation, physical and spiritual development of a person, role of healthy lifestyle in culture, healthy lifestyle and its components, Healthy lifestyle and physical, mental and moral health, healthy lifestyle and public policy.

KIRISH

O'zbekistonda demokratik huquqiy davlat va fuqarolik jamiyatini shakllantirishda barkamol avlodni tarbiyalash masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Barkamol avlodni tarbiyalash masalasi esa jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga bevosita bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzi jamiyat hayotida amalga oshirilayotgan barcha o'zgarish va yangilanish jarayonlarining asosini tashkil etadi. Jamiyat hayotida inson salomatligini ta'minlash tabiiy atrof-muhit holati bilan bir qatorda, ijtimoiy hayot, inson tarbiyasi bilan bevosita bog'liq bo'lgan jarayondir. Falsafiy ma'noda inson biopsixosotsial tizim bo'lib hisoblansa, insonning biologik, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta'minlash jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish asosida amalga oshiriladi.

Yoshlarimizni jismoniy sog'lom, ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalash uchun besh muhim tashabbus doirasida ko'plab stadionlar, suv havzalari, sport majmualari va saroylari barpo etilmoqda, deydi Prezident Shavkat Mirziyoyev, – Eng muhimi, farzandlarimiz o'rtasida sport bilan muntazam shug'ullanadigan, sog'lom turmush tarzini o'z hayotiy maqsadiga aylantirgan yigit-qizlar safi kengayib bormoqda.¹ Sog'lom turmush tarzi – bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi bo'lib, unga haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va uzoq umr ko'rishni ta'minlaydi. Sog'lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi,

bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insonning umr ko'rish davomiyligini oshiradi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jamiyat hayotida salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo'lib, uning mehnat qobili- yatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Bu atrof- dagi dunyoni bilish, o'zini- o'zi tasdiqlash va inson baxtining eng muhim shartidir. Sog'lom turmush tarzi – axloqiy, faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning salbiy ta'siridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot. Sog'lom turmush tarziga quyidagilar kiradi: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, kundalik rejimga rioya qilish.³ Sog'lom turmush tarzi haqida turlicha qarashlar ilgari surilgan bo'lib, falsafiy va sotsiologik yo'nalish vakillaridan P.A.Vinogradov, B.S.Erasov, O.A.Milshteyn, V.A.Ponomarchuk, V.I.Stolyarov va boshqalar sog'lom turmush tarzini global ijtimoiy muammo, butun jamiyat hayotining ajralmas qismi deb hisoblaydilar. Salomatlikning uch turi mavjud bo'lib, bular jismoniy, aqliy va axloqiy (ijtimoiy) salomatlikdir. Jismoniy salomatlikning mohiyati shundan iboratki, agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi (o'zini-o'zini boshqarish tizimi) to'g'ri ishlaydi va rivojlanadi. Ruhiy salomatlik miya- ning holatiga bog'liq bo'lib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqaror- lik darajasi, irodaviy fazilatlarining rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotining asosi bo'lgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Shaxsning axloqiy salomatlik belgilari, eng avvalo, mehnatga ongli munosabatda bo'lish, madaniyat xazinalarini o'zlashtirish, oddiy turmush tarziga zid bo'lgan odat va odatlardan faol ravishda voz kechishdir. Sog'lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko'rish va ijtimoiy funksiyalarni to'liq bajarish uchun zarur shartdir. Sog'lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavfning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko'payishi va o'zgarishi bilan bog'liq.⁴ Sog'lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko'rish va ij- timoiy funksiyalarni to'liq bajarish uchun zarur shartdir.

Y.P.Lisitsinning fikriga ko'ra, inson salomatligi ko'p jihatdan turmush tarzi va turmush ukladiga bog'liq. Hozirgi vaqtda shaxs haqidagi bilimlarning ilmiy tizimida ushbu tushunchaning eng to'liq ta'riflarini ajratib ko'rsatish mumkin bo'lib, sog'lom turmush tarziga nisbatan quyidagi ta'riflar keltiriladi:

–sog'lom turmush tarzi – insonning o'zi qo'ygan har qanday maqsadga erishish qobiliyatining aniq ifodasi sifatida sog'liq muammosiga turli omillar ta'sirida hayot jarayonida rivojlanadigan qarashlar tizimi;

–sog'lom turmush tarzi – insonda shakllangan, o'z ijodiy salohiyatini u yoki bu darajada ro'yobga chiqarish imkonini beruvchi hayotning ishlab chiqarish, maishiy va madaniy jihatlarini tashkil etish usuli;

–sog'lom turmush tarzi – sog'liqni saqlashning ijtimoiy va tarixiy jihatdan aniqlangan g'oyasi, shuningdek, uni amaliy hayotga integratsiya qilish vositalari va usullari;

sog'lom turmush tarzi –insonning kundalik faoliyatining tipik shakllari va usullari, bu organi- zmining zahiraviy imkoniyatlarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi, shu bilan jinsi,

iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik holatidan qat'iy nazar, o'z ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlaydi.

Sog'lom turmush tarzi mafkurasi, R.U.Arziqulovning fikricha, turmush tarzining falsafasini, davlatning sog'lom turmush tarzini shakllanishi bo'yicha yuritayotgan siyosatini, sog'lom turmush tarzining huquqiy, axloqiy asoslarini, sog'lom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati, etikasi va estetikasini o'zida mujassamlashtirgan bo'lishi lozim.²

F.Xaldibekovaning fikriga ko'ra, Sog'lom turmush tarzi har bir yurtdoshimizdan haqiqat majmuasiga suyanib, aql-farosatga rivoj berib, ilm, bilim, hayot falsafasi, ajdodlar tajribasi, davr talablarini chuqur va ongli anglab, turmush tarzi va hayot mazmunini odamiylik yo'lida rivojlantirib, hamma jabhada axloqiy fazilatlariga amal qilishni talab etadi. Axloqiy yetuklik kishida imyon-e'tiqod va amalni kuchaytiradi.

Insonlik sharafiga ko'taradi. Bu jarayon ongli hayot kechirish bo'lib, baxt-saodatga yetaklaydi. Sog'lom turmush tarzini qaror topishiga, jamiyatni insonparvarlashtirish va sog'lomlashtirishga xizmat qiladi. R.Matibayevaning fikricha, Bolalarni tarbiyalash ishida eng muhim sharoit - oilaning mustahkam, ma'naviy sog'lom asosga qurilganligi. Demakki, sog'lom oilada sog'lom farzandlar, Vatanimizning munosib farzandlari, ya'ni, ijodiy fikrlaydigan, mustaqil xulosalar chiqaradigan, kelajakda qaysi bir soha mutaxassisi bo'lishidan qat'iy nazar, O'zbekiston mustaqilligining istiqboliga munosib hissa qo'sha oladigan barkamol avlod bo'lib yetishadi.

XULOSA

Sog'lom turmush tarzi murakkab ijtimoiy jarayonlarni o'zida ifodalaydi va sog'lom turmush tarzining mezonlariga shaxsning jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko'rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi, oilada va kundalik turmushda namunali yashashi, o'zidagi jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishga intilishi, tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi, sog'lom va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun o'z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi, nosog'lom turmush tarziga xos zararli odatlarning ta'siriga tushib qolishdan o'zini asrashga intilib yashashi, hayotda to'g'ri yashayotganidan qoniqish hosil qilib, zavqlanib yashashga intilishi, sog'lom turmush tarzini o'zi uchun bir umrga maqsad qilib tanlashi va shu yo'lida faoliyat olib borishi kabi qimmatli insoniy sifat va xususiyatlarni kiritish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR;

1. Расулов, Х. М. (2020). Шарқ ва ғарб: сиёсий ва ҳуқуқий маданият компонентлари уйғунлиги. *ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ*, (SI-1№ 3).
2. Расулов, Х. (2022). Сиёсат-маданият, ҳодиса ва фан сифатида. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(7), 691-702.
3. Mamanovich, R. H. (2021). Civil Society: Prosperities of Decentralization in Management. *Middle European Scientific Bulletin*, 18, 359-362.

4. Mamanovich, R. H. (2022). The mass media as a subject of political and legal propaganda. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(10), 122-128.

5. Mirrakhimova M. Kh, Nishanbaeva N. Yu, Kasimova M. B PSYCHOSOMATIC RELATIONSHIPS IN ATOPIC DERMATITIS.// International Journal of Education, Social Science & Humanities. FARS Publishers, Impact factor (SJIF) = 6.786//Volume-11 | Issue3 | 2023, pp. 734-738

6. Mirrakhimova M. Kh, Nishanbaeva N. Yu, Shamsiyeva E.R, Saydaliev A.B//Atopic Dermatitis and Mental Disorders Psychosomatic Relationships//Journal of Coastal Life Medicine. JCLMM 1/11 (2023) //pp.1153-1159