inScience through time and space

Жамият ва инновациялар –
Общество и инновации –
Society and innovations
Journal home page:
https://inscience.uz/index.php/socinov/index

Analysis of the attitude of students of the Surkhandarya region to a healthy lifestyle and physical activity

Utkir SALIMOV [1]

Termez State University

ARTICLE INFO

Article history:
Received February 2021
Received in revised form
20 February 2021
Accepted 15 March 2021
Available online
15 April 2021

Keywords:
students,
health,
healthy lifestyle,
physical activity,
physical education,
sports,
proper nutrition,
adherence to a healthy lifestyle.

ABSTRACT

In this article, the author analyzes the attitude of students of higher education institutions in Surkhandarya region to a healthy lifestyle and the process of physical activity on the basis of data obtained through an online survey.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.
This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru)

Сурхондарё вилояти ОТМ талабаларининг соғлом турмуш тарзи ва жисмоний фаолликга муносабати таҳлили

Калит сўзлар:
талабалар,
саломатлик,
соғлом турмуш тарзи,
жисмоний фаоллик,
жисмоний тарбия,
спорт,
тўғри овқатланиш,
соғлом турмуш тарзига
риоя қилиш.

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада муаллиф Сурхондарё вилоятида жойлашган Олий таълим муассасалари талабаларининг соғлом турмуш тарзи ва жисмоний машғулотлар жараёнига бўлган муносабатини онлайн сўровнома орқали олинган маълумотлар асосида таҳлил қилган.

[1] Termez State University, Termez, Uzbekistan.

Анализ отношения студентов Сурхандарьинской области к здоровому образу жизни и физической активности

Ключевые слова:
студенты,
здоровье,
здоровый образ жизни,
физическая активность,
физическая культура,
спорт,
правильное питание,
соблюдение здорового образа жизни.

АННОТАЦИЯ

В данной статье автор анализирует отношение студентов ВУЗов Сурхандарьинской области к здоровому образу жизни и процессу физической активности на основе данных, полученных в ходе онлайн-опроса.

Замонавий тиббиётнинг юқори даражасига қарамай, ҳамма касалликларни ҳам даволаб бўлмайди. Аммо, тарих кўрсатадики, инсоният даҳшатли пандемияларга қарши туриб бера олади. Вақт ўтиши билан ҳар бир инфекцияга қарши дори ва вакциналар топилади. Бу эса яқин келажакда барчамиз коронавирусни ўтмишдаги қийин давр сифатида ёдга олишимизга умид беради [1]. Бугунга келиб соғлом турмуш тарзини яратиш имкони давр тақозосидир. Ҳозирги ёш талабаларнинг дунёқараши,кенг фикрлаши учун асосан соғлом мухит керак. Саломатлик омилларига даромад ва ижтимоий мақом, қўллаб-қувватлашижтимоий тармоқлари, таълим ва саводхонлик, бандлик ва меҳнат шароитлари, ижтимоий муҳит, жисмоний муҳит, соғликни сақлаш бўйича шахсий тажриба ва кўникмалар, боланинг соғлом ривожланиши, биология ва генетиканинг ривожланганлик даражаси, тиббий хизматлар, инсонларнинг жинс нуқтаи назардан ижтимоий мавқеи ва маданияти ҳам киради. Шундан келиб чиқиб биз бугунги мақоламизда бу ҳақида сўз юритамиз. Тадқиқотлар СТТ инсон ҳаётини сезиларли даражада давомийлигини оширишини кўрсатмоқда. Бугунги тажрибаларимиз шуни кўрсатиб турибдики инсон ўз[2] соғлом турмуши учун тамаки ва алкоголни истеъмол қилишдан воз кечиши лозим. Тамаки чекишнинг оқибатида ҳаётнинг давомийлиги ўртача 10 йилга қисқариши аниқланган. Тамаки чекиш натижасида ўлимлар сонининг 48 фоизи юрак-қон томири ва моддалар алмашуви касалликларига, 33 фоизи онкологик касалликларга, 18 фоизи респиратор ва 1 фоизи ўлимнинг бошқа сабабларига тўғри келмоқда. Тамаки чекиш қуйидаги касалликларда ўлим хавфини оширади:бронхит ва эмфиземадан 12 баробар;трахея, ўпка ва бронхларда хатарли ўсимталар эркакларда 23, аёлларда 13 баробар; лаблар, оғиз бўшлиғи, бўғизда хатарли ўсимталар 5–11 баробар;қизилўнгач саратонидан 7 баробар. Сўнгги йилларда талаба ёшларнинг соғлом турмуш тарзи ва жисмоний тайёргарлигининг аҳамиятини аниқлашга қаратилган тадқиқотлар бу борада катта тажриба тўпланганлигини кўрсатди, бу ўз олдимизга қўйган вазифаларни ҳал этиш мақсадида ўрганилаётган масалаларнинг умумий хусусиятларини аниқлашга имкон берди. Ўтказилган сўровномалар натижасида қуйидаги хулосаларни қилишимиз мумкин [2]:

– аксарият талабалар жисмоний тарбия дарсларига катта хоҳиш билан иштирок этишади ва дарслар уларга ёқади;

– кўпчилик талабалар жисмоний тарбия дарсларига асосан жисмоний сифатларни тарбиялаш ва жисмоний ҳолатни яхшилаш учун иштирок этишади;

– талабаларга жисмоний тарбия машғулотлари янги жисмоний машқларни ўрганиш мумкинлиги ва дарсларнинг хилма хил ўтиши ёқади;

– талабалар жисмоний тарбия ва спорт билан барча босқичларда шуғулланиши лозим деб хисоблайди;

– талабаларга жисмоний тарбия дарслари шароит бўлмаса ёки дарслар бир хил ўтса ёқмайди;

– аксарият талабаларга жисмоний тарбия дарсларида асосан волейбол, футбол, енгил атлетика спорт турлари ёқади;

– талабалар жисмоний тарбия машғулотларини самарали ташкил этишда ўқитувчининг касбий маҳорати ва моддий техник база мавжудлигини муҳим деб хисоблашади;

– талабалар университетнинг спорт тадбирларида тўлиқ иштирок этишмаяпти;

– СТТни талабалар ҳаётига самарали жорий этиш учун жисмоний тарбия дарслари жараёнида талабаларнинг машғулотларга нисбатан қизиқишини ошириш ва уларга ёқадиган машқлардан фойдаланиш лозим деб хисоблашади;

– аксарият талабалар дарслардан ташқари бўш вақтларини кам ҳаракат талаб этадиган фаолият турлари билан шуғулланишади;

– кўпчилик респондентлар ҳаёти давомида у ёки бу спорт тури билан шуғулланишган;

– респондентларнинг ярмидан кўпи мунтазам спорт секцияларида бориб шуғулланаётганларини билдиришган;

– аксарият респондентлар жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш саломатликни мустаҳкамлашда таъсир қилишини, спорт машғулотларида олинган билим, малака ва кўникмалар кейинчалик ҳаётларида керак бўлишини, саломатликнинг аҳамияти юқорилигини билдиришган;

– талабаларга саломатлик ўз соҳасида юқори натижаларга эришиш ва фаровон яшаш, касалликларнинг ўз ҳаётларидаги режаларни амалга оширишда халақит бермаслиги учун кераклигини билдиришган;

– сўровноманинг аксарият иштирокчилари саломатликлари учун ўзлари масъуллигини, СТТ нималигини билишларини, ўзларининг ҳаёт тарзини кўп таҳлил қилишларини, СТТга нисбатан ижобий муносабатда эканликларини билдиришган;

– аксарият талабалар жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, СТТ бўйича билимларга эга бўлиш, кун тартибига риоя қилиш, тўғри овқатланиш ва ижобий кайфиятда юриш СТТнинг асосини ташкил этади деб хисоблашади;

– аксарият талабалар СТТга етарлича амал қилишмаяпди[5];

– жисмоний машғулотлар ва СТТ талабаларга ўзларини яхши ҳис қилиш ва ўз мақсадларига эришиш учун кераклигини билдиришган;

– талабаларнинг кўпчилиги ўз ҳаёт тарзини СТТга ўзгартиришни хохлашади ва бунга интилишади, қолган талабалар бунга эхтиёж сезишмайди, хоҳиш бўлсада имконият (вақт, оилавий ва маиший муаммолар, зарурий билимларнинг етишмаслиги, зарарли одатлар) йўқлигини билдиришган;

– талабаларнинг аксарияти эрталабки бадантарбия билан мунтазам шуғулланмайди;

– талабаларнинг кўпи вазиятга қараб овқатланишади ёки умуман нотўғри овқатланишади;

– аксарият талабалар тамаки чекишмайди, спиртли ичимликлар истеъмол қилишмайди;

– аксарият талабалар ўз ҳаракат фаолликларини ва ўз саломатликларини ижобий баҳолашади, камдан кам касал бўлишларини билдиришган;

– аксарият талабалар кўп маблағларини соғлом ва витаминларга бой овқат маҳсулотларини харид қилиш учун сарфлашларини, талабаларнинг учдан бир қисми оз маблағ сарфлашади;

– сўровнома иштирокчиларининг аксарият қисмида ота-оналари ёшлик чоғида спорт билан шуғулланишган ва оилаларида жисмоний тарбияга эътибор берилади;

– талабалар учун саломатлик ва СТТ тўғрисидаги маълумотларни олиш учун асосий манба бўлиб назарий ва амалий жисмоний тарбия дарслари хизмат қилади, жисмоний тарбия, спорт ёки СТТга оид китоблар борлигини билдиришган;

– аксарият талабаларга СТТ бўйича асосан жисмоний машғулотлар жараёнида назорат ва ўзини ўзи бошқариш, рационал овқатланиш, югуриш ва пиёда юришни яхшилаш усуллари, жисмоний машқларнинг ноанъанавий тизимлари (йога, ушу), гимнастика ва нафас олиш машқларидан фойдаланиш усуллари ҳақидаги маълумотлар кераклигини билдиришган;

– аксарият талабаларнинг яшаш ҳудуди хусусиятлари ва шароитлари, айниқса иссиқ иқлим шароити, уларнинг жисмоний машғулотлар билан шуғулланишлари ва СТТга амал қилишларига салбий таъсир қилишини, экологик ҳолат қониқарли эканлигини билдиришган;

– талабаларнинг аксарияти касал бўлсагина тиббий кўрикдан ўтишини ёки уй шароитида даволанишини, ҳаёти давомида сурункали касалликлар билан касалланмаганини билдиришган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017–2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини “Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида” 2020 йил 2 мартдаги ПФ–5953-сон ҳамда “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” 2020 йил 30 октябрдаги ПФ–6099-сон Фармонлари ижросини таъминлаш, шунингдек, аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшлар, аёллар ва кексаларни соғлом турмуш тарзига кенг жалб қилиш ва уларни жисмоний фаоллигини ошириш учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш мақсадида Вазирлар Маҳкамаси қарор қилади:

1. Қуйидагилар [5]:

“Пандемияни спорт орқали енгамиз!” ғоясини ўзида мужассам этган Ўзбекистон Республикасида 2021–2022 йилларда спорт сиёсатини жадаллаш-тириш дастури 1-иловага мувофиқ;

“Соғлом аёл – буюк келажак” ғоясини ҳаётга татбиқ этишга қаратилган хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини мустаҳкамлаш, уларни жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий тарзда шуғулланишга жалб қилиш чора-тадбирлари дастури 2-иловага мувофиқ [7];

2020– 2022 йилларда Ўзбекистонда спорт ва экстремал туризмни ривожлантириш бўйича чора-тадбирлар дастури 3-иловага мувофиқ;

Ўзбекистон Республикасида миллий спорт турларини ва халқ ўйинларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари режаси 4-иловага мувофиқ тасдиқлансин.

2. Ўзбекистон миллий телерадиокомпаниясига Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Электрон оммавий ахборот воситалари миллий ассоциацияси билан биргаликда 2020 йил 1 декабрдан бошлаб соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга қаратилган ижтимоий видеороликларни "Прайм-тайм" вақтида бепул намойиш этиш тавсия этилсин.

Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ижтимоий видеороликлар буюртмачиси этиб белгилансин.

3. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Халқ таълими вазирлиги, Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги, Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси, Туризмни ривожлантириш давлат қўмитаси билан биргаликда 2021 йилдан бошлаб:

а) йил давомида аҳоли, шу жумладан ёшлар ўртасида тўрт босқичли (маҳалла, туман (шаҳар), вилоят, республика) юриш ва югуриш, бадминтон, стритбол, мини футбол, велоспорт, "Workout" бўйича спорт мусобақаларининг ташкил қилинишини;

б) "Отам, онам ва мен – соғлом оиламиз!" шиори остида телевизион оилавий спорт мусобақаларини маҳалла, туман, вилоят ва республика босқичларини ўтказиш орқали барча оила аъзоларини спорт билан шуғулланишга жалб қилинишини;

в) умумтаълим мактабларида "Биз билан бажар, биздек бажар, биздан яхшироқ бажар!" шиори остида синфлараро спорт мусобақаларининг ташкил қилинишини таъминласин.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. М. Селезнев. Ўлат, чечак, испан гриппи: коронавирусгача дунёни забт этган пандемиялар – URL: https://themag.uz.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1987.

3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Москва: Альфа, 2003. – С. 352.

4. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье / Э.Г. Булич. – Москва: Знание, 1981. – С. 64.

5. Быков В.С. Формирование здорового стиля жизни учащейся молодежи / В.С. Быков, С.А. Никифорова, С.В. Фау // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 63–67.

6. Салимов У.Ш. Педагогические идеи основоположника научной педагогики Яна Амоса Коменского. Научный вестник НамГУ. 2019 йил 2-сон. – С. 372–377.

7. Салимов У.Ш. Особенности организации разных видов занятий по физической культуре для старшего дошкольного возраста. Вопросы педагогики [Текст]: журнал научных публикаций. – № 4-1 (апрель) / Науч. инф. издат. центр «Институт стратегических исследований»; гл. ред. А.Н. Зотин. – Москва, 2019. – С. 181.