

**SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNGA BO‘LGAN HAYOT
EHTIYOJI**

I.B.Mattiyev

Samarqand iqtisodiyot va servis instituti

“Tillarni o‘qitish” kafedrasida katta

o‘qituvchisi (PhD), dotsent

+998932240076

ilhom_matiev@gmail.uz

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi va unga bo‘lgan hayot ehtiyoji haqida muallif tomonidan fikr mulohazalar keltirilgan. Qolaversa, turmush tarzini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: turmush tarzi, sog‘lom hayot, ehtiyojlar, talab.

Insonning asosiy va birinchi ehtiyoji - bu sog‘liq. Bu insonning mehnat qobiliyatini belgilaydi va uning barkamol rivojlanishini ta‘minlaydi. Salomatlik atrofdagi dunyoni bilish, o‘zini - o‘zi tasdiqlash va insonning baxtga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Ko‘pgina tadqiqotchilar shaxsning to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy faravonlik holatini sog‘lom tanaga mos keladigan deb hisoblashadi, ya‘ni salomatlik nafaqat jismoniy zaiflik yoki kasallikning yo‘qligidir¹.

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash bo‘yicha tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, tibbiyotni falsafadan ajralgan mustaqil fan sifatida o‘rganish - u asosiy mavzuga aylanadi. Shu nuqtai nazardan, tibbiyotda eksperimental usulning asoschisi sifatida Gippokratning roli juda katta. Gippokratdan keyin qadimgi yunon faylasufi Sokrat jismoniy mashqlar yosh avlodga tananing go‘zalligi va kuchini saqlab qolish imkonini beradi, deb hisoblagan. Sokratning shogirdi Aflotun o‘z ustoziga g‘oyalarini davom ettirib, rivojlantirar ekan, fuqaroni tarbiyalashning ijtimoiy

¹ Постановление Кабинета Министров РУз №30 от 25.01 2005г. «Год здоровья».

jiyatiga katta ahamiyat bergan. U rivojlangan tana va ruhani kuchli shaxs deb hisoblash mumkinligiga amin edi. Sofistik maktab vakili Aristotel jismoniy madaniyatning jismoniy, axloqiy va aqliy yoʻnalishlarini shaxs rivojlanishida asosiy omil sifatida ajratib koʻrsatdi. Sogʻlom yosh avlodni shakllantirish muammolari oʻrta asrlarning keyingi bosqichlarida ham, yangi va yangi davr yillarida ham oʻz dolzarbligini yoʻqotgani yoʻq. Shunday qilib, sogʻlom avlodni tarbiyalash gʻoyalari oʻz davrining atoqli mutafakkirlari J.Lokk, P.F.Lesgaf, A.S.Makarenko, K.D. Ushinskiy va boshqalardir. Salomatlik namoyon boʻlishining turli shakllarini oʻrganish va tahlil qilish muammolariga katta ahamiyat bergan faylasuf va mutafakkirlar orasida arab mutafakkiri va shifokori Ibn Sino (Avitsenna) asarlarida alohida oʻrin tutadi². U birinchilardan boʻlib kasallikni amaliy oʻrganish va davolash jihatlariga eʼtibor qaratadi. Bundan tashqari, Avitsenna sogʻlom odamlarning turmush tarzi va kundalik tartibini sinchkovlik bilan tahlil qilish zarurligiga eʼtibor qaratadi. Shunday qilib, u birinchi boʻlib salomatlikni ilmiy oʻranish muammosini qoʻydi. Avitsenna tibbiyoti dastlab nazariy va amaliy qismlarga boʻlingan. Avitsenna salomatlikni saqlash, bemorlarning rejimga rioya qilish va kasalliklarni davolash usullarini tibbiyotning amaliy qismi deb hisobladi. Sogʻliqni saqlash fanining rivojlanishining eng yuqori choʻqqisi 15-19 asrlarga toʻgʻri keladi. Hozirgi vaqtda kasallikning kelib chiqishi va tabiatida shaxsning shaxsiy, aqliy va ijtimoiy jihatlari asosiy emasligi kontseptsiyasi tasdiqlanadi. Bu pozitsiya hozirgi kunda koʻpchilik amaliyotchi shifokorlar orasida ustunlik qiladi, chunki turli kasalliklarni davolashda maʼlum muvaffaqiyatlarga erishilgan. XIX asrda ruhiy kasalliklar birinchi marta oʻrganilgan. Psixologik nazariyalar paydo boʻldi, ularda tana va psixika oʻrtasidagi munosabatlarni aniqlashga harakat qilindi. Klinik psixologlar (Fred S., Adler A., Yung K.G va boshqalar) ruhiy kasalliklarning sirlarini ochishga harakat qilib, gʻayritabiiy koʻrinishlarni oʻrganishga eʼtibor qaratdilar. Inson psixikasi. Bundan tashqari, bu davrda ruhiy shifo kabi yoʻnalish ham keng tarqaldi. Ruhiy shifoning bir qismi sifatida ular psixologik munosabat taʼsiridan davolanish vositasi sifatida foydalana boshladilar. Ushbu davolash

² Абу Али ибн Сино. Тиб конунлари, 1-6-т. Тошкент, 1980.
www.tadqiqotlar.uz

usulining asosiy g'oyasi shundan iboratki, davolanish paytida mijozga kasalliklar, noqulaylik yoki yomon ob-havo haqida shikoyat qilish taqiqlangan. Bundan tashqari, sog'liqning yagona sharti bo'lgan pragmatizm vakillari qalbning Xudo bilan birligini hisobga oladilar. Marksizm nuqtai nazaridan salomatlik muammosi mutlaqo yangi nuqtai nazarga ega bo'ldi va insonning sifat xususiyati sifatida tushunildi. Salomatlik insonning shaxsiyatiga ma'lum bir ijtimoiy baho berdi. Marksizm vakillari ijtimoiy ishlab chiqarishning samaradorligi salomatlik holatiga bog'liq deb hisoblashgan. Inson hayotining iqtisodiy, ijtimoiy va siyosiy sharoitlarining rivojlanishi inson salomatligiga ta'sir qiladi. Xorijiy mualliflar D.Marks, M.Myurrey, S.Villing asarlarida, D.B.Yevans va boshalar, "sog'liq" toifasi ko'p faktorli tuzilma sifatida qaraladi. Ularning fikricha, salomatlik madaniy, ijtimoiy, psixologik, jismoniy, iqtisodiy va ma'naviy omillarning yig'indisidir. "Salomatlik" konstruksiyasining ko'p faktorli tabiati uning – tadqiqotining fanlararo mohiyatini belgilab berdi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) mutaxassislari "salomatlik" toifasini insonning to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy faravonligi holati sifatida tavsiflaydi. Bityanova N.R. o'z asarlarida salomatlikning quyidagi ta'rifini beradi: "Salomatlik- bu odamning atrof-muhit o'zgarishlariga yaxshi moslashishga, shuningdek, butun trayektoriya davomida hayotga qiziqishini saqlab qolishga va o'zini-o'zi anglashiga erishishga imkon beradigan nisbatan barqaror holati" deb hisoblaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, hozirgi vaqtda inson salomatligini tavsiflovchi ko'rsatkichlarni aniqlashning ko'plab yondashuvlari mavjud. Bizning fikrimizcha, sog'lom odamni tavsiflash mezonlariga jismoniy chidamlilik, o'pka sig'imi, tana vazni, jismoniy tarbiya tajribasi, shuningdek, psixologik barqarorlik kiradi. G.L.Apanasenko o'z asarlarida har qanday tirik organizmning hayotiy faoliyati g'oyasini atrof-muhitdan energiya iste'mol qilish qobiliyati bilan asoslaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абу Али ибн Сино. Тиб конунлари, 1-6-т. Тошкент, 1980.
2. Маттиев И. Б. (2016). Некоторые направления государственной политики здоровьесбережения как педагогический фактор формирования здорового поколения. Бюллетень науки и практики, (10 (11)), 358-363.

3. Маттьев И. Б. (2022). Социально-педагогическая необходимость развития здравоохранения для студентов. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(4), 300-304.

4. Маттиев И. Б. (2019). САЛОМАТЛИКНИ АСРАШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ТЕХНОЛОГИЯЛАР: ДОЛЗАРБЛИК САБАБЛАРИ ВА ОМИЛЛАРИ. Интернаука, (14-2), 56-58.

5. Маттиев И. (2017). Саломатликни асрашга йўналтирилган технологиялар: ўқитувчилар компетенцияси масалалари. вестник каракалпакского государственного университета имени бердаха, 35(2), 61-64.

6. Tones K, Tilford S. Health promotion: effectiveness, efficiency and equity. 3rd ed. Cheltenham, UK: Nelson Thornes, 2001. ISBN 0748745270.;