



## ATTITUDE OF TASHKENT STATE TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

Nizamova Dilrabo Odilovna,

Senior Lecturer of the Department "XFX"

Tashkent State Technical University named after Islam Karimov

E-mail: dilrabo @ .ru tel- (93) 384-46-12

Akbarova Durдона Quдрatjon qizi

1st year, Master Tashkent State Technical University named after Islam Karimov

E-mail: durдона @ .ru tel- (93) 384-46-12

### Annotation

The article presents the results of a study carried out by the method of questioning students of the Tashkent state technical University on the formation of a healthy lifestyle. The survey found that students consider the main factor determining human health, the way of life, and the least influence is exerted by the national health system.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, national health

### Annotatsiya

Maqolada Toshkent davlat texnika universiteti talabalarini orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish mavzusi o'tkazilgan bo'yicha tadqiqot natijalari keltirilgan. So'rovnom natijalariga ko'ra talabalar inson salomatligini, hayot tarzini belgilaydigan asosiy omil va eng kam ta'sir milliy sog'liqni saqlash tizimi tomonidan amalga oshiriladi deb hisoblashadi.

### Аннотация

В статье приведены результаты исследования, проведенного методом анкетирования студентов Ташкентского государственного технического Университета по формированию здорового образа жизни. Анкетированием установлено, что студенты считают главным фактором, определяющим здоровье человека, образ жизни, а наименьшее влияние оказывает национальная система здравоохранения.

**Kalit so'zlar:** sog'liq, sog'lom turmush tarzi, milliy sog'liqni saqlash tizimi.



**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, национальная система здравоохранения.

**Kirish.** XXI asr, tibbiyotning yuqori yutuqlariga qaramay, kasalliklarning yuqori darajada o'sishi bilan ajralib turadi. Gipertoniya, stenokardiya, qandli diabet kabi sivilizatsiya kasalliklaridan o'limning yuqoriligi va fuqarolarning o'z sog'lig'iga beparvo munosabati O'zbekistonda aholining sog'lig'ining eng muhim muammolari hisoblanadi.

Ma'lumki, turmush tarzi sog'liqni saqlashning muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Shunday qilib, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, sog'liqni saqlash modeli quyidagi omillar bilan belgilanadi: turmush tarzi (50-55%), atrof-muhit (20-25%), irsiyat (15-20%), sog'liqni saqlash tuzilmalarining ta'siri (10-15%) ...

Talaba yoshlar jamiyatning mehnat resurslarining asosiy manbai hisoblanadi, shuning uchun sog'liqni saqlashni bo'lajak mutaxassislarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bo'lgan munosabati haqidagi fikrlarini o'rganish maqsadga muvofiqdir.

**Tadqiqot ishining maqsadi** Islom Karimov nomidagi TDTU talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishga munosabatini ochib berishdir.

**Tadqiqot usullari:** ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, so'roq qilish.

So'roqnomada 23 ta savol mavjud bo'lib, ular quyidagi bloklarga birlashtirilgan:

1. Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari (o'quvchilar fikriga ko'ra).
2. O'z sog'lig'ini va turmush tarzini baholash.
3. O'zbekistonda sog'liqni saqlash tizimining faoliyatini baholash.
4. O'zbekiston aholisi sog'lig'ini yaxshilashning mumkin bo'lgan usullarini shakllantirish bo'yicha takliflar.

**Tadqiqotni tashkil etish:** Tadqiqot ishi TDTU «Konchilik ishi va metallurgiya» fakultetida olib borildi, 71 respondent: 1, 2, 3 kurs 30 o'g'il va 41 qizlar bilan suhbatlashdi. Qatnashuvchilarning o'rtacha yoshi 20,5.

**Tadqiqot natijalari.** Tadqiqotlar natijasida TDTU talabalarining (37%) inson salomatligi ko'proq darajada turmush tarziga, (27%) irsiyatga, (21%) atrof-muhit holatiga, (15%) kamroq ta'sir ko'rsatishiga va sog'liqni saqlashning yaxshilanishiga milliy sog'liqni saqlash tizimining ishi ta'sir qiladi degan javoblar olindi.

Respondentlarning aksariyati "Siz sog'lom turmush tarzi to'g'risida bilimlarni o'zingiz mustaqil olishga harakat qildingizmi" degan savolga (88%) "Ha" deb javob berishdi. Sog'lom turmush tarzi jihatlarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, respondentlarning 47%



ko'pincha sog'lom ovqatlanishdan, 35% jismoniy mashg'ulotlar va sog'lig'ini yaxshilashdan, 16% kunlik rejimdan, 2% chiniqishdan manfaatdor.

Sog'lom turmush tarzi har tomonlama va uyg'un rivojlangan shaxsni shakllantirishning muhim tarkibiy qismlaridan biri sifatida ko'plab tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi. "Sog'lom turmush tarzida siz uchun eng muhimi nima?" degan savolga respondentlar quyidagicha javob berishdi: optimal jismoniy faollik (35%), "yomon odatlardan voz kechish" (28%), dunyoga ijobiy munosabat (19%), ratsional ovqatlanish (9%), ma'naviy va psixologik sog'lomlashish (8%).

Talabalar sog'lom turmush tarzini olib boradimi degan savolga ular (43%) «ha», "Men xohlayman, lekin bunga yetarli vaqtim yo'q" (49%) deb ijobiy javob berishdi oz sonli, ya'ni (8) %) talabalar sog'lom turmush tarzini olib borishmaydi.

Insonning sog'lom turmush tarzini turli xil motivlar belgilaydi. TDTU talabalari orasida eng keng tarqalgan motiv - bu har tomonlama o'zini o'zi rivojlantirish (45%), keyin "sog'lom odam hayotda ko'proq imkoniyatlarga ega" (33%). TDTU talabalarining atigi 13 foizigina bolalikdan sog'lom turmush tarziga o'rgatilgan va talabalarining atigi 6 foizi sog'liq muammolari tufayli sog'lom turmush tarzini olib borishlarini aytishadi.

"Siz har xil sport seksiyalariga tashrif buyurishga qurbingiz yetadimi?" degan savolga talabalar: "Men qurbim yetmaydi, chunki vaqt yetishmayapti" (61%), "Men qurbim yetadi, muntazam tashrif buyurib turaman" (34%), "qurbim yetmaydi, chunki pul yetarli emas" (20%), "Men qurbim yetadi, lekin undagi ma'noni ko'rmayapman" (3%) deb javob berdilar.

"Kasalliklarning oldini olish uchun nima qilasiz?" degan savolga TDTU talabalari dori-darmon va vitaminlarni iste'mol qilish (45%), sog'lom turmush tarzini olib borish (31%), jismoniy tarbiya (12%), hech narsa qilmaslik (9%), deb javob berishdi. "Men shifokorga muntazam ravishda murojaat qilaman" variantiga umuman xech kim ovoz bermadi.

TDTU talabalarining deyarli yarmi, ya'ni (47%) bo'sh vaqtlarini do'stlari bilan o'tkazishadi, (23%) uyda o'tirishadi. Respondentlarning 20 foizida jismoniy mashqlar uchun bo'sh vaqt yo'q, 8 foiz sport bilan shug'ullanadi.

"To'g'ri ovqatlanish rejimiga rioya qilasizmi?" degan savolga eng ommabop javob - "To'g'ri kelgan ovqatni yeyman" (73%) javob olingan. TDTU talabalarining 11% to'g'ri ovqatlanaman deb ijobiy javob berishdi. TDTUda so'ralganlarning 16 foizi to'g'ri ovqatlanishga rioya qilmaydilar.

Talabalarining aksariyat qismi, ya'ni (81%) chekmaydi, (11%) "chekadi, lekin tashlamoqchi" ekanligi ma'lum bo'ldi.

"Kam miqdordagi alkogolli ichimliklarni ichasizmi?" degan savolga quyidagi javoblar olingan: "Ba'zan (kompaniyada yoki ta'tilda)" (78%), "Men ichmayman" (22%).



TDTU talabarlari tibbiyot va farmatsevtika kompaniyalari ishini o'rtacha 1 balldan 10 gacha bo'lgan shkalada 6 ballga baholashdi.

"Qachon shifokorga borasiz?" Degan savolga talabalarning eng keng tarqalgan javoblari - "Kasallikni e'tiborsiz qoldirish va asoratlar paydo bo'lishi xavfi tug'ilganda" (34%) va "O'z-o'zini davolash yordam bermasa" (30%), "O'tkir kasalliklarda, avj olganda va surunkali kasalliklar kuzatilganda "(16%)," har qanday kasallikda"(9%)," murojaat qilmayman "(8%).

TDTU talabalarining aksariyati tibbiy xizmatning bepul tizimidan mamnun emaslar: uzoq navbatlar (23%), tartibsizliklar (22%), ortiqcha hujjatlar (21%). Shifokorlarning malakasi darajasi har doim ham tibbiyot sohasidagi (19%) respondentlarga, shuningdek korrupsiyaning mavjudligiga (14%) mos kelavermaydi.

"Yoshlar yetarli tibbiy va sport xizmatlarini oladimi?" degan savolga eng ko'p berilgan javob: "olishadi, lekin men ko'proq narsani xohlayman" 53%. Talabalarning 25% "yo'q" degan javobni berishdi, TDTUning 22% respondentlari xizmat yetarli deb hisoblaydilar. Aholining sog'lig'ini yaxshilash uchun qaysi muassasalarga (tibbiy yoki jismoniy tarbiya va sport) e'tibor berilishi kerakligi haqidagi savolga TDTU talabarlari "jismoniy tarbiya va sport muassasalari" (44%), "tibbiy" (56%) deb javob berishdi.

"Kelajakda sog'liqni saqlash tizimini yaxshilashga nima yordam beradi?" degan savolga javob berganda talabalarining ko'pchiligi birinchi o'ringa insonning umumiy madaniyatini (29%), tibbiy xizmatlarning mavjudligini (25%), jismoniy tarbiya bilan bolalikdan shug'ullanish (24%), fanga (22%) qo'ydi. .

Talabalarning ko'pchiligi qismi sport va jismoniy tarbiya sog'liq uchun foydali deb hisoblaydi.

"Universitetga kirgandan so'ng sog'lom turmush tarzini boshladingizmi?" degan savolga "Men ilgari sog'lom turmush tarzini olib borar edim va davom ettirdimdim" (36%), shuningdek "bunga vaqtim kam" (29%) deb javob berdilar.

"Mutlaqo sog'lom millatga erishish mumkinmi" degan savolga javob berishda talabalarning ovozlari quyidagicha: 53% bunga mutlaqo erishib bo'lmaydi, 47% bunga erishish mumkin deb hisoblashadi.

So'rov natijalariga ko'ra talabalar inson salomatligini, hayot tarzini belgilaydigan asosiy omil deb hisoblashadi va eng kam ta'sir milliy sog'liqni saqlash tizimi tomonidan amalga oshiriladi.

O'quvchilarning fikriga ko'ra, sog'lom turmush tarzining eng muhim jihatlari maqbul jismoniy mashqlardir, bu jismoniy madaniyatning ahamiyatini yuqori baholash va yomon odatlardan voz kechishdan dalolat beradi.

Talabalar sog'lom turmush tarzini olib boradilar va buni zarur deb hisoblaydilar. Biroq, hamma ham to'g'ri ovqatlanishga rioya qilmaydi, shundan xulosa qilishimiz mumkinki,



bu muammo sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi sifatida yetarli darajada qamrab olinmagan.

Respondentlarning 44% O'zbekiston Respublikasi aholisi sog'lig'ini yaxshilash uchun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga e'tibor qaratish zarur deb hisoblaydilar. Kelajakda sog'liqni saqlash tizimini takomillashtirish to'g'risidagi savolga TDTU talabalari birinchi navbatda insonning umumiy madaniyatini, ikkinchi o'rinda tibbiy xizmatlarning mavjudligini qo'yadilar.

**Xulosa.** Ushbu ma'lumotlarga asoslanib, aholi salomatligi uchun mas'uliyatning katta qismi ta'limga yuklangan degan xulosaga kelish mumkin. Bugungi kunda talabalar sog'liqni saqlash tizimini o'rtacha darajada baholaydilar va uning aholi salomatligini to'liq yaxshilash qobiliyatiga amin emaslar. Bundan kelib chiqadiki, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi Balki kelajak mutaxassislarining fikrlari asosida jismoniy tarbiya va sport sog'liqni saqlashning muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib qoladi.

### Adabiyotlar

1. Brexman, I. I. Valeologiya - salomatlik haqidagi fan / I. I. Brexman. - M., 1990. - 115 b.
2. Brexman, II Valeologiyaga kirish - sog'liqni saqlash haqidagi fan / II Brexman. - L., 1987. - 125 b.
3. Lisitsyn, Yu. P. Aholining turmush tarzi va salomatligi / Yu. P. Lisitsyn. - M., 1982. - 40 b.
4. Dam olish jismoniy tarbiya: darslik. universitet talabalari uchun / A. G. Furmanov, M. B. Yuspa. - Minsk, Tesey, 2003. - 583 b.