



Inson Salomatligini Saqlovchi Mezonlar Uchburchagi

Ro'ziyeva Muhayyo Erkinovna

“Psixologiya va sport” kafedrası o'qituvchisi, dotsent v.b.

Ma'mun universiteti

Annatsiya: Inson salomatligini saqlovchi mezonlar - bu sog'liqning holatini baholash uchun qo'llaniladigan belgi, ko'rsatkich yoki me'yorlardir ya'ni, sog'liq yaxshi saqlanayotganini yoki aksincha, buzilayotganini ko'rsatib beruvchi mezonlardir. Ushbu maqolada inson salomatligini saqlovchi mezonlar uchburchagi yani jismoniy harakat, ruxiy barqarorlik va ijtimoiy farovonlik haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: salomatlik, sog'lom turmush, farovonlik, jismoniy harakat, ruhiy barqarorlik.

Kirish

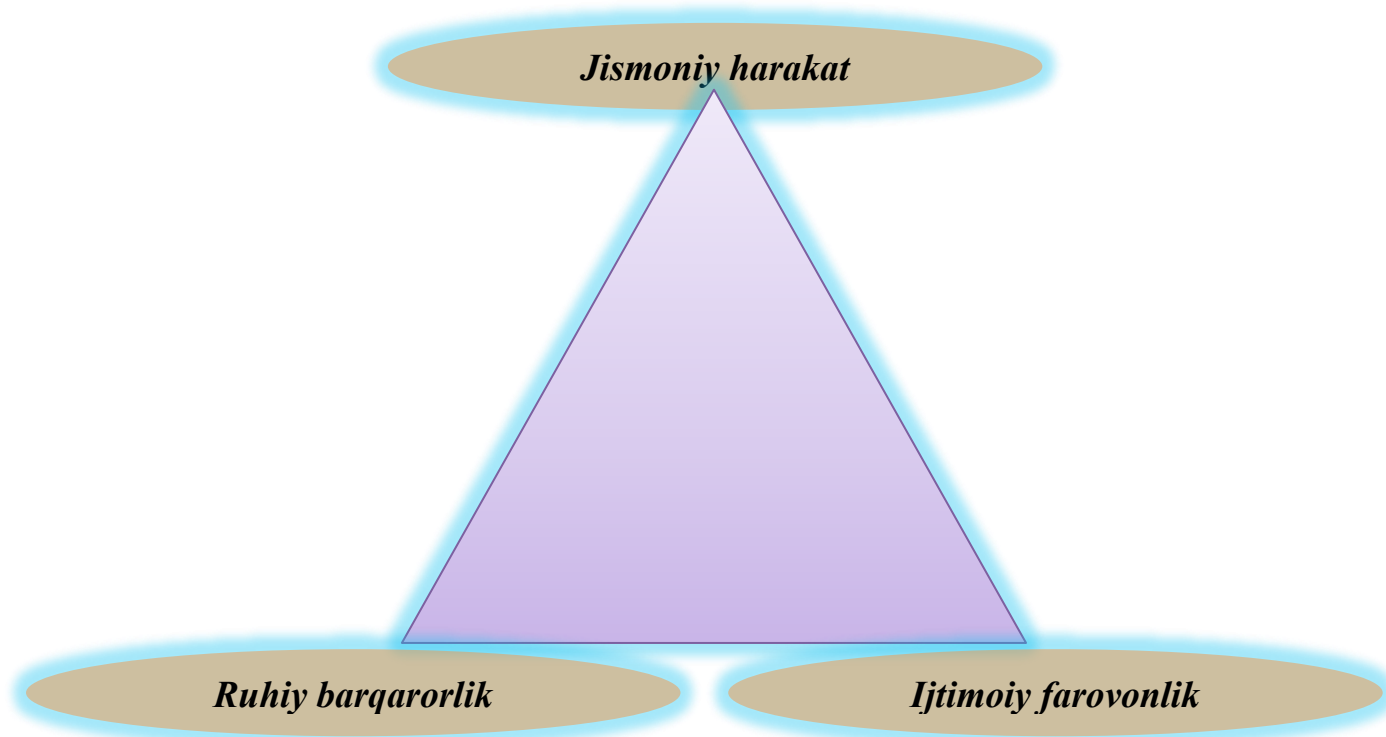
Inson salomatligi har bir jamiyatning eng muhim boyliklaridan biridir. Sog'lom hayot tarzini shakllantirish va uni saqlab qolish uchun sog'liqning turli mezonlari ishlab chiqilgan. Bu mezonlar orqali insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini baholash, sog'liq darajasini aniqlash hamda zarur choralarni ko'rish mumkin. Salomatlik faqat kasallikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Shuning uchun salomatlikni saqlash va baholashda mezonlarning aniq va asosli bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada salomatlik mezonlarining turlari, ularning ahamiyati va hayotimizdagi o'rni haqida so'z yuritiladi.

Adabiyotlar Tahlili

Olimlarning fikricha, “inson salomatligining 50-55 foizi turmush tarziga, ya'ni insonning o'z sog'lig'iga qanday munosabatda bo'lishiga bog'liq bo'lsa, 20-25 foizi insonni o'rab turgan atrof-muhit xususiyatlariga, 15-20 foizi genetikaga va 10-15 foizi tibbiyotga bog'liq bo'ladi” [1]. Xususan, L.Hadad, R.Maitah, S.Kameron, M.Armstronglar salomatlikning komponentlari sifatida sog'likka mas'uliyatli bo'lish, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, ma'naviy o'sib-rivojlanish, interpersonal munosabatlar hamda stressga chidamlilikni oshirishni ta'kidlab o'tishadi [2]. Xorijiy tadqiqotlar natijalaridan ma'lumki, insonning sog'lom turmush tarziga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi, G.Hervasning fikriga ko'ra: “Jismoniy faoliyat va oziqlanish rejimi, alkohol, narkotik dori vositalari, uyqu rejimiga” [3], Sport mashqlari tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatib, salomatlik holatini yaxshilaydi. Abu Ali Ibn Sino bobomiz aytganidek: “Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri-badantarbiya. Mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan xitlar tufayli kelgan kasalliklarning va mijoz hamda ilgari o'tgan (kasalliklar) tufayli keluvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi” [4].

Tadqiqot Metodologiyasi

Inson salomatligini saqlovchi omillar uchta bo'lib, jismoniy harakat, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy farovonlikni o'z ichiga oladi, ularning barchasi birgalikda “salomatlik uchburchagi” deb izohlanadi.



Jismoniy harakat salomatlikni saqlash uchun muntazam jismoniy faoliyat, sport bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish va normal dam olish bilan ifodalanadi.

Jismoniy sog'lik mezonlari:

- Tana vazni va bo'yining muvofiqligi (BMI – tana massasi indeksi)
- Yurak urishi (puls), qon bosimi (AD), nafas olish tezligi
- Qon tahlili natijalari (gemoglobin, qand, xolesterin va b.)
- Jismoniy faollik darajasi (kunlik harakat, sport bilan shug'ullanish)

Ruhiiy barqarorlik deganda insonning kognitiv va emotsional holatining rivojlanganligi va unda ruhiiy kasalliklarning yo'qligi tushuniladi. JSST ta'rifiga ko'ra, ruhiiy salomatlik "odamlarning o'z qobiliyatlarini tushunishi, hayotning stressiga qarshi turishi, samarali faoliyat ko'rsatish va o'z jamiyatiga hissa qo'shish qobiliyati" sifatida tavsiflanadi.

Ruhiiy (psixologik) sog'liq mezonlari:

- Stressga bardoshlilik
- Tinch uyqu va dam olish
- Xotira va diqqatning yaxshi ishlashi
- Emotsional muvozanat (asabiylashmaslik, depressiyasiz yashash)

Ijtimoiy farovonlik insonning normal yashashi uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar va qulayliklarning yetarli darajada mavjudligini, yetuk iqtisodiy sharoit, ta'limi olishi, ya'ni ma'lumoti, o'zi yashayotgan muhitning ekologiyasi, hamda odamlar bilan o'zaro ijtimoiy munosabatlarga asoslanadi.

Ijtimoiy sog'lik mezonlari:

- Oila, do'stlar va jamiyat bilan sog'lom munosabat
- Ish joyidagi barqarorlik va ijtimoiy faollik
- Muloqot qilish va jamiyatda o'z o'rnini topa olish



- O'zi yashayotgan muhit ekologiyasi.

Tahlil Va Natijalar

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, inson salomatligini baholashda faqatgina jismoniy ko'rsatkichlar bilan cheklanib qolish yetarli emas. Bugungi kunda sog'liq holatini to'laonli baholash uchun kompleks yondashuv – ya'ni jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va axloqiy mezonlarning uyg'unligi muhim hisoblanadi. Misol uchun, yurak urish tezligi yoki qon bosimi me'yorda bo'lsa-da, odam doimiy stress yoki ruhiy bosim ostida bo'lsa, uning umumiy salomatligi past bo'lishi mumkin.

Shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarziga rioya qilmaydiganlar soni ortib borayotgani kuzatilmoqda. Bu holat noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar va psixologik muammolar bilan bog'liq. Aynan shuning uchun salomatlik mezonlariga asoslangan profilaktika va sog'lom turmush targ'iboti muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quvchilar, talabalar yoki ishchi aholi orasida o'tkazilgan so'rovlar ham shuni ko'rsatadiki, salomatlik mezonlari haqida yetarli bilimga ega bo'lganlar o'z sog'lig'iga ko'proq e'tibor berishadi, muntazam tibbiy ko'rikdan o'tishadi va sog'lom odatlarni shakllantirishga harakat qilishadi.

Xulosa

Inson salomatligini saqlash va baholashda mezonlarning ahamiyati beqiyosdir. Salomatlik faqat kasallikdan holi bo'lish emas, balki jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy jihatdan sog'lom bo'lish holatidir. Ushbu mezonlar orqali insonning umumiy holatini to'g'ri baholash, sog'liqni saqlash bo'yicha zarur choralarni ko'rish mumkin. Bugungi kunda sog'lom turmush tarziga amal qilish, gigiyena qoidalariga rioya etish, psixologik barqarorlikni saqlash va muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish kabi mezonlar har bir inson hayotida muhim o'rin tutadi. Shunday ekan, har bir kishi salomatlik mezonlarini chuqur anglab, ularni amalda qo'llashga harakat qilishi zarur. Bu nafaqat shaxsiy sog'liq, balki sog'lom jamiyatni barpo etishning ham muhim omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Воротилкина, И. М. Современные тренды здорового образа жизни студентов / И. М. Воротилкина, Н. Г. Баженова, Р. И. Баженов // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2022. — Т. 13. — № 4. — URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/59SCSK422.pdf> DOI: 10.15862/59SCSK422
2. Haddad LG, al-Ma'aitah RM, Cameron SJ, Armstrong-Stassen M. An Arabic language version of the health promotion lifestyle profile. Public Health Nursing (Boston, Mass). 1998;15(2):74–81. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9564211>
3. Hervás, G., Ruiz-Litago, F., Irazusta, J., Fernández-Atutxa, A., Fraile-Bermúdez, A. B., and Zarrasquin, I. (2018). Physical activity, physical fitness, body composition, and nutrition are associated with bone status in University Students. Nutrients 10:61. doi: 10.3390/nu10010061
4. Абу Али Ибн Сино. Мен англаган дунё. Тошкент: Шарқ, 2012. 272 б.
5. Абу Али Ибн Сино. Тиб қонунлари. 1 жилд. Тошкент: Фан, 1996. 253 б.

