

JISMONIY MADANIYAT ASOSIDA YOSHLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHNING IJTIMOIIY-FALSAFIY MASALALARI

Komilov Ro‘zi Rabiyeovich
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash va
malakasini oshirish instituti
Samarqand filiali dotsenti

Annotatsiya: Maqolada salomatlikning inson hayoti, turmush tarzi, ijtimoiy aloqalari, reproduktiv faolligi kabi voqeliklar bilan uzviy bog‘liqligi ochib beriladi. Insonning mavjudligi, tirikligi, avvalo, salomatlik fenomeni orqali namoyon bo‘ladi, shuning uchun salomatlik hech nima bilan almashtirilmaydigan, “o‘zi-o‘zi uchun” mavjud, mutlaq voqelik sifatida talqin qilinadi. Salomatlik mavjudlik, tiriklik ifodasidir.

Kalit so‘zlar: salomatlik, etnoaksiologik, gigiena, filogenez, fiziologik, sog‘lom, turmush tarzi, morfofunktsional, emotsional, intellectual.

Salomatlikni hech nima bilan almashtirib yoki uning o‘rnini hech nima bilan to‘ldirib bo‘lmasligi, shuning uchun unga “sof voqelik” yoki “o‘z-o‘zi uchun mavjud” voqelik sifatida qaralishi, salomatlik va hayot (tiriklik, mavjudlik ma’nosida) betakror voqelik ekanligi haqida ham so‘z yuritiladi. Ularni yo‘qotish tiriklik, mavjudlikni yo‘qotish bilan barovar. Yoshlar salomatligi esa ijtimoiy, etnologik xususiyatlarga ham ega.

Yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini ta’minlash mudom jamiyat oldidagi vazifalardan biri, eng muhimi bo‘lib kelgan. Bu o‘rinda islom dini, falsafasi va tafakkuridagi yondashuvlarni o‘rganish muammoning mudom dolzarb bo‘lib kelganini ko‘rsatadi. Islom an’analariga muvofiq, yoshlar alohida sharoitda, psixofiziologik imkoniyatlariga muvofiq keladigan vazifalar, mashqlarni bajarishga yo‘naltirilganligi haqida so‘z boradi. Islom tarixiga oid tadqiqotlarda Muhammad payg‘ambarning kelishgan, baquvvat, xushsurat inson bo‘lgani keltiriladi. Shvetsariyalik faylasuf T.Karleyl uni nihoyatda pokdomon, go‘zal tabiatli, yuqori axloqli, mard inson ekanini aytadi. Muhammad payg‘ambarning turmush tarzi,

munosabatlari ibratli, namuna timsoli. Payg‘ambarimiz, avvalo, o‘z axloqini, amallari va munosabatlarini sog‘lom talablarga qurgan. Uning o‘zi degan: “Ikkita ulug‘ ne‘mat bor bu tinchlik va salomatlikdir”, “Allohdan avfni, ofiyatni va salomatlikni so‘rab duo qiling. Hech kimga iymondan so‘ng salomatlikdan afzal ne‘mat berilmagan”. [1]

Dunyoviy jamiyatlarda ham yoshlar salomatligini ta‘minlashning ilmiy-tibbiy va ilmiy-valeologik asoslari mavjudligi, salomatlik fenomeni, avvalo, ilmiy-tibbiy nuqtai-nazardan o‘rganilib kelinmoqda. Chunki inson salomatligini o‘rganish va ta‘minlash qadimdan tibbiyotning vazifasi bo‘lib kelgan, aynan tibbiyot bu borada boshqa fanlardan ko‘ra ko‘p tajriba to‘plaganligi borasida ham fikr yuritilgan bo‘lib bunda, zamonaviy tibbiyot salomatlik fenomenini nafaqat o‘rganishi, tekshiriladi, shu bilan birga, u salomatlikni qayta tiklash, mustahkamlash va diagnostika qilish, zarur amaliy tavsiyalar berishi bilan qimmatli ekanligi tahlil etiladi.

Yoshlar valeologiyasining ilm-fan, nazariya sifatida shakllanishini taqozo etadigan ijtimoiy-amaliy va ilmiy-nazariy omillarga quyidagilarni kiritish maqsadga muvofiqdir:

- 1) yoshlar valeologiyaning tadqiqot obyekti bo‘lishi mumkinligini asoslab o‘tirishga hojat yo‘q;
- 2) yoshlar (salomatligining va turmush tarzining differensial xususiyatlari)ning doimo ko‘pchilikni tashkil qilishi, bu faktning o‘zi ularni har qanday ilmiy izlanishlar obyekti bo‘lishi mumkinligini tasdiqlaydi;
- 3) yoshlar o‘zining psixologik, etnomadaniy, aksiologik va fikrlash tarziga oid o‘z xususiyatlariga ega, bu xususiyatlarni o‘rganish valeologik izlanishlar doirasini kengaytiradi va uning pastulatlarni asosli qiladi;
- 4) valeologiyani etnologiya bilan bog‘laydi, aholishunoslik (xalqshunoslik) esa xalq, millat ravnaqini salomatlik va sog‘lom turmush tarzi orqali tadqiq etish imkoniga ega bo‘ladi.

Etnologiyaning yoshlar salomatligi va sog‘lom turmush tarziga oid valeologik qarashlarga tayanishi tabiiy holdir. Jismoniy madaniyat esa yoshlar organizmiga morfofunktsional ta‘sir etishi orqali valeologik tadqiqotlarga yo‘nalish, mavzu beradi.

Masalan, yugurish yoki gimnastika bilan shug‘ullanish yoshlar organizmining qaysi qismlariga ko‘proq, qaysi qismlariga kamroq ta’sir qilishini va qaysi qismlariga umuman ta’sir qilmasligini (yoki aks ta’sir etishini) aniqlashga qaratiladi.

Jismoniy mashqlar inson organizmiga va uning barcha qismlariga bab-barovar ta’sir etavermaydi, ushbu differensial jihatlarni bilish yoshlarning jismoniy va reproduktiv samlomatligini ta’minlashning samarali, ratsional yo‘llarini topishga yordam beradi. Jismoniy madaniyatning o‘zi inson organizmiga va psixofiziologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir etishini rad qilish mumkin emas, biroq ushbu umumiy pastulat, aksioma aniqlashtirishni ham toqazo etadi. Ya’ni uyushtiriladigan jismoniy mashqlar va yuk (nagruzka) yoshlar organizmi qaysi qismlarining rivojlanishiga muvofiq keladiyu, qaysi qismlarning rivojlanishiga muvofiq kelmaydi yoki ular afiziologik defektlarni keltirib chiqaradi? Jismoniy madaniyatning ijtimoiy morfofunkcional jihatlari esa ushbu o‘zgarishlarning yoshlarning faol yashashida, o‘zining biologik va ijtimoiy funksiyalarini bajarishida namoyon bo‘ladi.

Bugun yoshlar salomatligi muammosi bilan BMTdan tortib, to milliy davlatlar, transmilliy uyushmalar, xalqaro filantropik tashkilotlar ham shug‘ullanayotganidan kelib chiqsak, mavzu global ahamiyatga ega ekanini anglaymiz. Ayniqsa Yevropa Ittifoqi davlatlari yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini mustahkamlashga jiddiy qarashishlari, bu borada turli ixtiyoriy uyushmalar tuzishganligi, klublar va assotsiatsiyalar, salomatlik institutlari, jismoniy mashqlar bo‘yicha turnirlar, musobaqalar tashkil etishi borasida fikr yuritiladi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini mustahkamlash borasida juda katta ishlarni amalga oshirib keladi. Masalan, uning Yevropa byurosi “Sog‘liq ta’sirini iqtisodiy baholash yo‘riqnomasi”ni ishlab chiqqan. Mazkur yo‘riqnoma salomatlikning ijtimoiy-iqtisodiy faoliyatga, mehnat samaradorligi va innovatsion ixtirolarga ta’sirini aniqlash, o‘lchash imkonini beradi. U yoshlarning jismoniy madaniyati darajasining mehnat faoliyatiga, ish tartibiga rioya etgan tarzda ish samaradorligiga ta’sirini o‘lchash borasida ilmiy sinovlar va tajribalar o‘tkazadi. Masalan, Litvada shahar merlari, mamlakat

kasalxonalar va klinikalar uyushmasi, “Mintaqalar - salomatlik uchun” tarmog‘i, Litva sport universiteti aholi orasida yurak xastaliklari, semirish va sog‘lom hayot tarzini targ‘ib etish maqsadida velosipedni ommalashtirishga bosh-qosh bo‘lmoqda. Bugun ushbu salomatlik yo‘lagi 300 kilometrdan ziyoddir. Buyuk Britaniyada ham velosipedni ommalashtirish harakati avj olgan. Veloharakatlar uchun sarflanadigan har bir funt Milliy sog‘liqni saqlash tizimiga to‘rt funt keltirar ekan. So‘nggi o‘n yilda velosipedda ishga qatnaydiganlar soni ikki barobarga oshgan. Bu mamlakat aholisining deyarli 40 foizi velosipeddan foylanmoqda deganidir. London shahri velosiped harakatini rivojlantirish uchun 2020 yilda 900 million funt sterling sarflagan.[2]

Yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini mustahkamlash bir qator omillarga bog‘liq bo‘lib ularga:

1. Ma‘naviy ruhiy salomatlik holatini (umumiy madaniylik, demografik, xulq, ma‘lumotlilik, sog‘lom turmush tarzida yashashi, oiladagi ma‘naviy-ruhiy vaziyat, erkakning munosabati va shu kabilar);
2. Ijtimoiy-iqtisodiy omillar, ish bilan bandlik, oilaning iqtisodiy ta‘minoti, uy-joy sharoitlarining mavjudligi, ijtimoiy ta‘minot tizimining darajasi va shu kabilar;
3. Tibbiy xizmatlarning ahvoli, uning yuqori malakaligi va hammabopligi;
4. Reproductiv salomatlikni muhofaza qilish borasida davlat tomonidan yuritilayotgan siyosat va uning samaradorligi hamda huquqiy asoslarining yaratilganligini kiritish mumkin.

Ko‘rinib turibdiki, etnoaksiologik omillar oilaviy hayotning barcha tomonlari va ijtimoiy funksiyalari bilan chambarchas bog‘liq tarzda keladi. Yoshlarni jismoniy va reproduktiv salomatligini “birgina sog‘liqni saqlash tizimi doirasida amalga oshirib bo‘lmashligi, inson organizmi jismoniy, emotsional va intellektual yuk (nagruzka)ka moslashganligi, bu yuklarning bolalar organizmiga ta‘siri ularning ijtimoiy mehnat turlariga, etnomadaniy an‘analar va ovqatlanish tartiblariga, kundalik rejimlariga bevosita bog‘liqligi borasida so‘z yuritiladi. Masalan, yosh kishilarda, yigitlarda organizmning jismoniy madaniyat va mashqlarga moslashishi, tashqi ta‘sirlar va yuk (nagruzka)larga chidashi bir oy ichida 5-16 kunlar davom etishi, og‘ir mehnat bilan

shug‘ullanadigan kishilar organizmi 5-8 kun, intellektual mehnat bilan shug‘ullanadigan kishilarniki 8-16 kun davom etadi. Yosh bosqichlariga ko‘ra intellektual yuk (nagruzka)ka chidash, eng faollik 18-20 yoshga to‘g‘ri keladi. Keyingi yosh bosqichlarida 30 yoshga kelib intellektual faollik 4 foizga, 40 yoshlarga kelib 13 foizga, 50 yoshga kelib 20 foizga, 60 yoshga kelib esa 25 foizga qisqaradi. Jismoniy madaniyat va mashqlardagi faollik cho‘qqisi 20-30 yoshga to‘g‘ri keladi, keyin u 50-60 yoshlarga yetib 30 foizga qisqaradi.

Jismoniy madaniyatning yoshlar salomatligini mustahkamlashga morfofunktsional ta’siri qator jihatlarni o‘z ichiga olishi, ularga 1) jismoniy-madaniy jihatlar; 2) organizmning morfofunktsional jihatlari; 3) ijtimoiy-tibbiy jihatlar; 4) shaxsiy madaniy-jismoniy faollik jihatlari kiradi. Ushbu ijtimoiy morfofunktsional jihatlarni tahlil qilish va immanent xususiyatlari o‘rganish ko‘rsatadiki, yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini mustahkamlash qator ijtimoiy omillarga bog‘liq ekanligi ochib beriladi. yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini mustahkamlash, avvalo, ular organizmining immanent belgilari va filogenez, fiziologik rivojlanish xususiyatlariga bog‘liq, biroq ular maxsus jismoniy-madaniy mashqlar, uzluksiz badantarbiya, shaxsiy gigiena va sog‘lom turmush tarziga ham bog‘liqligini rad etmaydi. Yoshlarning jismoniy tarbiyaga munosabatlarida etnoaksiologiyalarning ta’siri mavjud, shunday bo‘lsa-da, zamonaviy xalqaro normalar ularni qayta baholashni taqozo etadi. Inson organizmi uchun etnoaksiologik omillarning ta’siri emas, balki inson huquq va erkinliklari yaratib beradigan imkoniyatlar muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Шайх Назруллоҳ эшон (Ғарибий) ўғли Ўроқхон (Рафиъиддинхон). Саломатлик сирлари. - Тошкент: “Qamar media” нашриёти, 2020, 58 б.
2. Раҳматов Л. Оналик ва болалик: ўзгараётган дунё. - Тошкент: “Tamaddun”, 2017. 47-49 б.