

qarorlari, Birlashgan Millatlar Tashkilotining 2030 yilgacha Barqaror rivojlanish maqsadlari, 2030 yilgacha mo'ljallangan "Yoshlar strategiyasi", Yoshlar manfaatlari bo'yicha butunjahon harakatlar dasturi, 2020 yil dekabr oyida tashkil etilgan "O'zbekiston yoshlari" forumida hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 29 dekabrda Oliy Majlisga Murojaatnomasida yoshlarga oid davlat siyosatini yangi bosqichga olib chiqish bo'yicha belgilangan vazifalar asosida ishlab chiqilgan.[3]

Shu sababli, mazkur sohadagi faoliyatni tubdan takomillashtirish maqsadida qabul qilingan O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi qonuni bugungi davr talablariga mos ravishda har tomonlama barkamol, mustaqil fikrlaydigan, mamlakatimiz istiqboli uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga qodir, tashabbuskor, xalq manfaati yo'lida bor salohiyatini safarbar qiladigan, shijoatli yoshlarni tarbiyalash, ularning intellektual va ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun mustahkam huquqiy poydevor yaratdi.

Xulosa qilib aytganda, Shu bilan birga, bunday qaror va nizomlarning ahamiyati va yoshlar uchun berilayotgan keng imkoniyatlardan aqilona foydalanish va bu imkoniyatlardan to'g'ri xulosa shiqargan holda foydalanish zarur va bularni yoshlarga keng tatg'ib qilish kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, №PF-5106, 5 iyul 2017-yil
2. <https://president.uz>
3. <https://nrm.uz/contentf>

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ КАРАКАЛПАКСКИХ ВУЗОВ К “ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИХ”**

**Н.Ж. Сейтова, Н.А.Муратбаева, С.А.Сарсенбаева**

*Нукусский филиал Самаркандского государственного биотехнологического университета ветеринарной медицины и животноводства*

**Введение** Здоровый образ жизни человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Здоровье относится к одной из базовых человеческих ценностей. Наряду с этим здоровье человека рассматривается и как индикатор качества жизни. Однако в современном мире между данными понятиями существует и обратная взаимосвязь: здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни, который, по мнению одного из ведущих специалистов в изучении данного вопроса Ю.П.Лисицына, является одной из четырех категорий, входящих в состав понятия качества жизни [5].

За последние годы словосочетание «здоровый образ жизни» глубоко вошло в наш лексикон. Пропаганда здорового образа жизни стала одной из популярных тем многих телевизионных передач, радиопрограмм, шоу, предметом обсуждения как среди отдельных социальных групп, так и среди ученых: медиков, социологов, физиологов, психологов и т.д. Однако, говоря о здоровом образе жизни, мы в большинстве случаев практически не задумываемся о том, что, собственно, составляет суть этого понятия. Следует отметить, что его разработке посвящено довольно значительное число исследований, что указывает на актуальность данной проблематики, получило развитие особое научное направление - валеология – в рамках которого и исследуются теоретико-практические аспекты становления здоровой жизни.

На современном этапе развития общества ученые и общественность все большее внимание уделяют вопросам формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. В последнее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья населения, включая и студенческую молодежь. Это обусловлено влиянием на организм человека ряда факторов: экологических, экономических, социальных и др., которые негативно влияют на состояние здоровья подрастающего поколения, обуславливая рост заболеваемости в процессе их жизнедеятельности, профессиональной подготовки и дальнейшей самостоятельной работы.

В Республике Каракалпакстан особое внимание уделяется состоянию здоровья студенческой молодежи, поскольку молодежь является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации.

Состояние здоровья во многом определяется образом жизни. Образ жизни включает в себя взаимодействие различных факторов, так или иначе воздействующих на здоровье человека (социальных, экономических, психологических, эмоциональных, физических, др.).

Образ жизни – это область динамичных междисциплинарных исследований, а здоровый образ жизни является основой полноценной жизнедеятельности человека.

Под здоровым образом жизни следует понимать такой образ жизни, который способствует сохранению здоровья, снижению риска неинфекционных и инфекционных заболеваний, осознанный подход к сохранению и укреплению своего здоровья.

Ученые разных направлений (медики, педагоги, психологи, социологи, экологи и др.) на протяжении последних десятилетий проявляют глубокий интерес к проблеме здоровья студентов, воспитания у них ответственного

отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих и здоровью будущих поколений.

Социологи рассматривают образ жизни как характерные для различных социальных групп модели поведения, мыслей и взглядов, которые формируют черты одной группы. Антропологи, со своей стороны, рассматривают образ жизни и культуру как параллельные, но не противоречащие друг другу понятия, подчеркивая, что они представляют собой единое целое, включающее материальные и нематериальные аспекты человеческого существования, а не только социальные структуры и индивидуальные качества. Экологи считают, что образ жизни является отражением воздействия человека на окружающую среду, а также правильным выбором, сделанным в соответствии с социально-экономическими условиями.

Бутенко, А. П. определяет образ жизни как «особенность повседневной жизни индивида как члена общества, которая формируется в результате поведения, выбора и опыта, включая те, которые влияют на здоровье индивида» [1]. Васильева О.С. и Журавлева Е.В. описывают образ жизни как способ повседневной деятельности человека, включая питание, физические упражнения, курение, алкоголь и контроль веса [3].

ВОЗ разработала концепцию образа жизни: образ жизни, основанный на взаимодействии между условиями жизни и личным поведением, в зависимости от социальных факторов и индивидуальных особенностей.

На наш взгляд, особый интерес представляет отношение ученых к содержанию ЗОЖ. Анализ литературы показал, что в большинстве ученых в содержание здорового образа жизни включают следующие аспекты: рациональное питание, физическая активность, режим дня, гигиенический (личная гигиена, соблюдение гигиенических правил пользования смартфоном, компьютером и др.) и психологический (профилактика стресса, адекватное отношение к жизни и жизненным ценностям) аспекты ЗОЖ, вредные привычки, ответственность за здоровье [2], [4], [6]. Здоровый образ жизни – это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей, не только соблюдение медико-социальной активности, искоренение вредных привычек, правильное питание и т.д., а прежде всего, использование материальных и духовных условий и возможностей в интересах здоровья, гармоническое физическое и духовное развитие человека [5].

**Таблица 1**

**Оценка отдельных аспектов ЗОЖ студентами каракалпакских вузов**

Исследуемый аспект ЗОЖ	Нукусский государственный педагогический институт (n=127)		Нукусский филиал Сам.вет. института мед. (n=132)		Каракалпакский медицинский институт (n=140)	
	Количество баллов	Кол. баллов в%	Количество баллов	Кол.балл ов%	Количество баллов	Кол.балл ов%

Двигательная активность	635	100%	540	81,8%	523	74,7%
Вредные привычки	542	85,4%	582	88,2%	681	97,3%
Рац.питание	480	75,6%	610	92,4%	610	87,1%
Режим дня	273	42,9%	328	49,5%	322	46,0%
Гигиенический аспект	328	51,7%	443	67,1%	574	82,0%
Психологический аспект	512	80,6%	622	94,2%	663	94,7%

### Использованная литература

1. Бутенко, А. П. Образ жизни: проблемы и суждения Текст. / А. П. Бутенко. М., 1978. - С. 34-48.
2. Бондин, В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования Текст. / В. И. Бондин // Теория и практика физической культуры. 2004. - № 10. - С. 15-20.
3. Васильева, О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни Текст. / О. С. Васильева, Е. В. Журавлёва // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, - Вып. № 3. - С. 406-411.
4. Тюрина Н.Е., Афоничкина Н.В. Теоретическое наследие Д.И. Фельдмана // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2020. – Т. 162, кн. 4. – С. 101–109. – doi: 10.26907/2541-7738.2020.4.101-109.
5. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М., 1982, - С.6.
6. Миронова Е.В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни. Известия ПГПУ. Естественные науки. 2006. №1. (5): - С.130.

## MARKAZIY OSIYODA XAVFSIZLIK VA BARQARORLIKNI TA'MINLASHNING USTUVOR YO'NALARISHLARI

Atamuratov M.U.<sup>1</sup>, Paluaniyazov B.Ye.<sup>2</sup>, Nasirov B.M.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Qoraqalpoq davlat universiteti

<sup>2</sup>Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti Nukus filiali

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada Markaziy osiyoda xavfsizlik va barqarorlikni ta'minlashning ustuvor yo'nalarishlari borasidagi fikrlar ilmiy tahlil etilgan. Shuningdek, maqolada Markaziy Osiyo xavfsizligi xalqaro xavfsizlikning asosiy shartlaridan biri sifatida mintaqada xavfsizlik muammosi murakkab geosiyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy xususiyatga ega ekanligi ilmiy jihatdan yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Markaziy Osiyo, xavfsizlik, geosiyosat, barqarorlik, mafkura, buzg'unchi, terrorizm, demokratiya.

**Аннотация.** В данной статье представлен научный анализ мнений о приоритетах обеспечения безопасности и стабильности в Центральной Азии.