

VALEOLOGIYA – SOG‘LIQNI SAQLASH TO‘G‘RISIDAGI FAN

Abdullayeva Iroda Bunyod qizi

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti

Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot fakulteti o‘qituvchisi

Kibriev1991@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada valeologiya fanining mazmuni, predmeti, metodologik asoslari va amaliy ahamiyati yoritiladi. Valeologiya inson salomatligini faqat kasallik yo‘qligi sifatida emas, balki jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va xulqiy farovonlikning yaxlit holati sifatida talqin etadigan fan sifatida tahlil qilinadi. Maqolada sog‘liqni saqlashga oid zamonaviy yondashuvlar, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va profilaktik mexanizmlari, shuningdek, shaxsiy mas’uliyat hamda ijtimoiy omillarning o‘zaro bog‘liqligi ko‘rib chiqiladi. Adabiyotlar sharhida salomatlikning kompleks tabiati, sog‘liqni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish konsepsiyalari solishtiriladi. Tadqiqotda tahliliy-sintez, qiyosiy va tizimli yondashuvlardan foydalanildi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, valeologiya faqat tibbiyotga yordamchi yo‘nalish emas, balki ta’lim, jismoniy tarbiya, gigiyena, psixologiya va ijtimoiy pedagogika bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan integrativ sohadir.

Kalit so‘zlar: valeologiya, salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, profilaktika, salomatlik madaniyati, gigiyena, jismoniy faollik, sog‘liqni mustahkamlash.

ВАЛЕОЛОГИЯ – НАУКА О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Абдуллаева Ирода Бунёд кизи

студентка лечебного факультета

Термезского университета экономики и сервиса

Кибриев Бехруз Абдурахмонович

преподаватель медицинского факультета

Термезского университета экономики и сервиса

Kibriev1991@gmail.com

Аннотация: В данной статье освещаются содержание, предмет, методологические основы и практическое значение науки валеологии. Валеология анализируется как наука, рассматривающая здоровье человека не только как отсутствие болезни, но и как целостное состояние физического, психического, социального и поведенческого благополучия. В статье рассматриваются современные подходы к сохранению здоровья, педагогические и профилактические механизмы формирования здорового образа жизни, а также взаимосвязь личной ответственности и социальных факторов. В обзоре литературы сопоставляются концепции комплексной природы здоровья, его укрепления и профилактики заболеваний. В исследовании использованы аналитико-синтетический, сравнительный и системный подходы. Результаты показывают, что валеология является не только вспомогательным направлением медицины, но и интегративной областью, тесно связанной с образованием, физическим воспитанием, гигиеной, психологией и социальной педагогикой.

Ключевые слова: валеология, здоровье, здоровый образ жизни, профилактика, культура здоровья, гигиена, физическая активность, укрепление здоровья.

ALEOLOGY – THE SCIENCE OF HEALTH PRESERVATION

Abdullayeva Iroda Bunyod qizi

Student of the General Medicine Faculty
Termiz University of Economics and Service

Kibriyev Behruz Abdurahmonovich

Lecturer at the Faculty of Medicine
Termiz University of Economics and Service

Kibriev1991@gmail.com

Abstract: This article highlights the content, subject matter, methodological foundations, and practical significance of valeology as a field of science. Valeology is analyzed as a discipline that interprets human health not merely as the absence of disease, but as an integrated state of physical, mental, social, and behavioral well-being. The article examines modern approaches to health preservation, pedagogical and preventive mechanisms for forming a healthy lifestyle, as well as the interrelation between personal responsibility and social factors. The literature review compares concepts related to the complex nature of health, health promotion, and disease prevention. The study employs analytical-synthetic, comparative, and systemic

approaches. The results show that valeology is not only an auxiliary branch of medicine, but also an integrative field closely connected with education, physical training, hygiene, psychology, and social pedagogy.

Keywords: valeology, health, healthy lifestyle, prevention, health culture, hygiene, physical activity, health promotion.

Kirish

Salomatlik inson hayotining eng muhim resurslaridan biridir. U faqat biologik mavjudlikni emas, balki shaxsning mehnat qobiliyati, intellektual faolligi, ijtimoiy moslashuvi va hayot sifati bilan ham uzviy bog‘liqdir. Shu sababli zamonaviy ilmfanda sog‘liq masalasi tor tibbiy doira bilan cheklanib qolmay, keng ijtimoiy, pedagogik, psixologik va madaniy mazmunga ega bo‘lib bormoqda. Valeologiya ana shu ehtiyojdan kelib chiqqan holda insonning salomatligini saqlash, mustahkamlash va rivojlantirish qonuniyatlarini o‘rganadigan fan sifatida shakllandi.

“Sog‘liq” tushunchasi ko‘p qatlamli mazmunga ega. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti sog‘liqni faqat kasallik yoki nuqsonning yo‘qligi emas, balki to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida talqin qiladi [1]. Ushbu ta’rifning o‘ziyiq valeologik yondashuvning nazariy asosini beradi: salomatlikni saqlash uchun inson organizmi, ruhiyati, turmush tarzi va yashash muhitini bir butun tizim sifatida ko‘rish lozim. Demak, valeologiya kasallik paydo bo‘lgandan keyingi davolash bilan emas, undan oldingi sog‘lom holatni saqlash va xavf omillarini kamaytirish bilan ko‘proq shug‘ullanadi.

Bugungi kunda noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy sustlik, uyqu rejimining buzilishi, zararli odatlar, doimiy stress va axborot yuklamasining oshishi salomatlikka tahdid solayotgan asosiy omillar hisoblanadi. Bunday sharoitda sog‘lom turmush tarzini ilmiy asosda shakllantirish, ayniqsa yoshlar orasida salomatlik madaniyatini rivojlantirish dolzarb vazifaga aylanmoqda. Valeologiya aynan shu masalalarga tizimli javob beradi. Mazkur maqolaning maqsadi valeologiya fanining mazmun-mohiyati, asosiy kategoriyalari, ilmiy metodlari va amaliy imkoniyatlarini IMRAD talabi asosida yoritishdan iborat.

Shu jihatdan qaraganda, valeologiya faqat nazariy fan emas, balki jamiyatning demografik barqarorligi, mehnat unumdorligi va ta’lim sifati bilan ham bevosita bog‘liqdir. Sog‘lom avlodni tarbiyalash masalasi tibbiyot muassasalari zimmasigagina yuklatilmaydi; bunda oila, ta’lim tizimi, mahalla va ommaviy axborot vositalari ham faol ishtirok etishi zarur.

Adabiyotlar sharhi

Valeologiya bo'yicha mavjud ilmiy qarashlar shuni ko'rsatadiki, ushbu fan bir nechta ilmiy yo'nalishlar tutashuvida rivojlangan. Tibbiyot inson organizmining anatomo-fiziologik asoslarini, gigiyena tashqi muhitning salomatlikka ta'sirini, psixologiya ruhiy barqarorlik va xulqiy mexanizmlarni, pedagogika esa sog'lom odatlarni tarbiyalash yo'llarini o'rganadi. Valeologiya ana shu bilimlarni birlashtirib, "sog'lom bo'lishni o'rgatish" tamoyilini oldinga suradi.

Ilmiy adabiyotlarda salomatlikni saqlashga doir ikki yirik yondashuv ko'rinadi. Birinchi yondashuv kasalliklarning oldini olishga qaratilgan profilaktik yondashuv bo'lib, bunda xavf omillarini aniqlash va kamaytirish muhim o'rin tutadi. Ikkinchi yondashuv esa salomatlikni faol ravishda mustahkamlashga qaratilgan bo'lib, u sog'liqni rivojlantirish, salomatlik madaniyatini oshirish va shaxsning o'z organizmiga ongli munosabatini shakllantirishni nazarda tutadi. WHO materiallarida ham salomatlikni mustahkamlash insonlarning o'z sog'lig'i ustidan nazoratini oshirish jarayoni sifatida talqin qilinadi [2].

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda sog'liqning determinantlari sifatida ijtimoiy muhit, iqtisodiy sharoit, ta'lim darajasi, ekologik holat, oilaviy odatlar va jismoniy faollik darajasi alohida urg'ulanadi. Bu esa valeologiyani individual maslahatlar yig'indisi emas, balki kompleks ilmiy-amaliy tizim sifatida ko'rishni talab qiladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, valeologiyaning samaradorligi uni o'quv-tarbiyaviy jarayon, tibbiy profilaktika va sog'lom muhit yaratish dasturlari bilan bog'liq holda qo'llashda namoyon bo'ladi.

Metodologiya

Ushbu maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, unda ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish, tushunchalarni umumlashtirish, tizimlashtirish va sintez qilish usullaridan foydalanildi. Dastlab salomatlik, profilaktika, sog'lom turmush tarzi va salomatlikni rivojlantirishga oid nazariy manbalar o'rganildi. Keyin valeologiyaning obyekti, predmeti va vazifalari turli fanlar nuqtayi nazaridan taqqoslandi. Tadqiqotning metodologik asosi sifatida tizimli yondashuv tanlandi, chunki inson salomatligi biologik, ruhiy, ijtimoiy va xulqiy komponentlarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Shu bilan birga, amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishda salomatlikka ta'sir etuvchi asosiy turmush tarz omillarining funksional o'rni izohlandi.

Natijalar va muhokama

Tahlillar natijasida valeologiyaning bir nechta fundamental xususiyatlari aniqlandi. Birinchidan, u sog'liqni statik holat emas, dinamik jarayon sifatida ko'radi. Inson salomatligi tug'ma imkoniyatlar, yashash muhiti, kundalik odatlar va ruhiy barqarorlikning uzluksiz o'zaro ta'siri ostida shakllanadi. Shuning uchun valeologik

yondashuvda “davolash”dan ko‘ra “saqlash”, “mustahkamlash” va “o‘rgatish” tushunchalari markaziy o‘rin egallaydi.

Ikkinchidan, valeologiya salomatlikni boshqariladigan resurs sifatida talqin qiladi. Bu juda muhim fikr. Chunki ko‘pchilik sog‘liqni faqat nasl, shifokor yoki dori bilan bog‘laydi. Aslida esa kun tartibi, ovqatlanish sifati, harakat faolligi, shaxsiy gigiyena, emotsional barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish kabi omillar salomatlikning kundalik boshqariladigan ko‘rsatkichlaridir. Masalan, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi, mushak-skelet apparati va metabolik jarayonlar uchun foydali bo‘lib, xalqaro tavsiyalarda bolalar va kattalar uchun yetarli harakat miqdorining sog‘liq foydasi asoslab berilgan [3]. Demak, valeologiya nazariy fan bo‘lish bilan birga amaliy hayotiy yo‘riqnoma hamdir.

Uchinchidan, valeologik bilimlarning markazida salomatlik madaniyati turadi. Salomatlik madaniyati deganda insonning o‘z tanasi, ruhiy holati va turmush tarziga ongli, mas‘uliyatli hamda ilmiy asoslangan munosabati tushuniladi. Bu madaniyat bir kunda shakllanmaydi; u oilada, maktabda, oliy ta‘lim muassasasida va butun ijtimoiy muhitda izchil tarbiya qilinadi. Agar bolaga kichik yoshdan tozalik, harakat, me‘yoriy ovqatlanish, uyqu va dam olish tartibi, hissiy boshqaruv, mehnat va dam muvozanati o‘rgatilsa, bu kelajakdagi ko‘plab kasalliklarning oldini oladi.

Natijalar ko‘rsatdiki, valeologiyaning amaliy mazmunini quyidagi asosiy yo‘nalishlar orqali izohlash mumkin: jismoniy salomatlikni mustahkamlash, psixologik barqarorlikni saqlash, ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlash, gigiyenik xulqni shakllantirish va zararli odatlarning profilaktikasi. Jismoniy salomatlik yo‘nalishida muntazam harakat, organizmni chiniqtirish, to‘g‘ri ovqatlanish, suv ichish rejimi va uyqu gigiyenasi yetakchi o‘rin tutadi. Psixologik yo‘nalishda stressni boshqarish, hissiy muvozanat, ijobiy motivatsiya va kommunikativ madaniyat muhimdir. Ijtimoiy yo‘nalishda esa sog‘lom oilaviy muhit, jamoa bilan hamkorlik, zararli axborot va destruktiv ta‘sirlardan himoyalaniş masalalari dolzarb hisoblanadi.

Valeologiya, ayniqsa, ta‘lim tizimi uchun zarur fanlardan biridir. Sababi, sog‘liq madaniyati katta yoshda emas, aynan o‘quv davrida shakllanadi. Maktab va oliy ta‘lim muassasalarida valeologik yondashuvni kuchaytirish uchun faqat alohida ma‘ruza o‘qish yetarli emas. O‘quv muhitining o‘zi sog‘lom bo‘lishi kerak: sinf xonalarining yoritilishi va shamollatilishi, dars va tanaffus rejimi, o‘quv yuklamasining gigiyenik me‘yorlari, sport va harakat uchun sharoit, psixologik xavfsizlik muhiti – bularning barchasi salomatlikka bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu ma‘noda valeologiya fan sifatida individual tavsiyalar bilangina cheklanmaydi; u sog‘lom ta‘limiy-madaniy muhitni tashkil etish konsepsiyasini ham o‘z ichiga oladi.

Quyidagi jadval valeologiyaning asosiy tarkibiy yoʻnalishlarini umumlashtiradi.

1-jadval. Valeologiyaning asosiy yoʻnalishlari va ularning mazmuni

Yoʻnalish	Asosiy mazmun
Jismoniy	Harakat faolligi, chiniqish, ovqatlanish, uyqu, dam olish, organizm funksiyalarini qoʻllab-quvvatlash.
Psixologik	Stressni boshqarish, emotsional barqarorlik, motivatsiya, oʻzini nazorat qilish, ijobiy fikrlash.
Gigiyenik	Shaxsiy va jamoat gigiyenasi, sanitariya meʼyorlari, tozalik, kasalliklarning oldini olish.
Ijtimoiy	Oilaviy muhit, jamoa bilan munosabat, sogʻlom muloqot, xavfli odatlardan himoyalash.
Pedagogik	Sogʻlom odatlarni oʻrgatish, salomatlik madaniyatini shakllantirish, targʻibot va tarbiya.

Jadvaldan koʻrinadiki, valeologiya biror bitta yoʻnalishga qaram emas. U insonning kundalik hayotidagi turli qatlamlarni birlashtiradi. Bunda ayniqsa profilaktika tamoyili muhimdir. Profilaktika kasallik boshlanganidan keyin choralar koʻrish emas, balki uni yuzaga keltiradigan omillarni oldindan kamaytirishdir. Masalan, toʻgʻri ovqatlanish semirish, qandli diabetning ayrim turlari va yurak-qon tomir xavfini pasaytirishi mumkin; jismoniy faollik mushaklar kuchini, qon aylanishini va psixoemotsional holatni yaxshilaydi; muntazam uyqu esa nerv tizimining tiklanishi va aqliy samaradorlik uchun zarurdir.

Yana bir muhim natija shundan iboratki, valeologik yondashuv individual javobgarlikni kuchaytiradi, ammo barcha masʼuliyatni faqat shaxsning oʻziga yuklamaydi. Sogʻlom tanlov qilish imkoniyati uchun ham muhit qulay boʻlishi lozim. Agar oʻquvchi yoki talaba harakat qilish uchun joy topmasa, sifatli ovqatlanish imkonidan mahrum boʻlsa, doimiy stress va axborot bosimi ostida yashasa, faqat nasihat bilan natija boʻlmaydi. Demak, valeologiya shaxsiy intizom bilan birga sogʻlom ijtimoiy muhitni ham talab qiladi.

Shu nuqtai nazardan, valeologik taʼlimning samarali modeli uch boʻgʻindan iborat boʻlishi mumkin: bilim, koʻnikma va odat. Bilim bosqichida inson sogʻliq omillari va xavf manbalarini tushunadi. Koʻnikma bosqichida u amaliy harakatlarni bajaradi: toʻgʻri ovqat tanlaydi, kun tartibini rejalaydi, jismoniy mashqlarni bajaradi, gigiyenik qoidalarga amal qiladi. Odat bosqichida esa ushbu xatti-harakatlar barqaror

turmush tarziga aylanadi. Aynan odat darajasiga chiqqan valeologik xulq eng katta natija beradi.

Demak, maqola doirasidagi tahlillar valeologiyani sog‘liqni saqlash haqidagi fan deb ta’riflash yetarli emasligini ko‘rsatdi. To‘g‘riroq ta’rif shuki, valeologiya – bu inson salomatligini saqlash, mustahkamlash va rivojlantirishning biologik, psixologik, pedagogik hamda ijtimoiy qonuniyatlarini o‘rganuvchi integrativ fandır. Uning amaliy maqsadi esa har bir insonda sog‘lom yashash kompetensiyasini shakllantirishdan iborat.

Amaliy nuqtai nazardan qaralganda, valeologiyada o‘zini baholash va muntazam monitoring muhim ahamiyatga ega. Tana vazni va bo‘y nisbati, yurak urish tezligi, jismoniy chidamlilik, uyqu sifati, kundalik qadamlar soni, ovqatlanish tartibi, stress darajasi va gigiyenik odatlar kabi ko‘rsatkichlar salomatlik holatini erta baholashga yordam beradi. Bunday monitoring klinik tashxis o‘rnini bosmaydi, ammo sog‘lom turmush tarziga rioya qilinayotganini nazorat qilishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Shaxs o‘z holatini muntazam kuzatib borganda, muammoni chuqurlashmasdan turib sezadi va korreksion choralarni o‘z vaqtida ko‘radi. Shu bois valeologik ta’limda nazariy bilim bilan birga amaliy o‘zini kuzatish ko‘nikmalarini ham shakllantirish zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, valeologiya zamonaviy jamiyat uchun nihoyatda zarur fanlardan biri hisoblanadi. U inson salomatligini tor klinik ko‘rsatkichlar bilan emas, balki hayot sifati, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va sog‘lom xulq madaniyati bilan birgalikda talqin qiladi. Maqolada o‘tkazilgan nazariy tahlil valeologiyaning integrativ xarakterga ega ekanini, ya’ni tibbiyot, gigiyena, psixologiya, pedagogika va jismoniy tarbiya bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatdi. Shuningdek, sog‘liqni saqlashda davolashdan ko‘ra oldini olish, nazoratdan ko‘ra o‘rgatish, tasodifdan ko‘ra ongli turmush tarzi ustun ekanligi asoslandi.

Valeologik yondashuvni ta’lim jarayoniga chuqur joriy etish, yoshlar orasida salomatlik madaniyatini kuchaytirish, oilaviy va ijtimoiy muhitni sog‘lomlashtirish bo‘yicha tizimli choralar ko‘rish zarur. Kelgusida mazkur yo‘nalishda empirik tadqiqotlar o‘tkazish, turli yosh guruhlari uchun valeologik dasturlar samaradorligini baholash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning raqamli-pedagogik usullarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

[1] Constitution of the World Health Organization. Geneva: World Health Organization.

[2] Health promotion. World Health Organization.

[3] WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

[4] Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. Москва: Физкультура и спорт.

[5] Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. Москва: Медицина.