

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИДА ВАЛЕОЛОГИК
ТАЪЛИМОТЛАРНИНГ МОҲИЯТИ .

Осиё Халқаро Университети “Тарих ва филология” кафедраси доценти

Гадоева Лобар Эргашевна

Осиё Халқаро Университети талабаси

Жаҳонова Мухлиса Воҳиджоновна

Аннотация: Ушбу мақолада соғлом авлодни тарбиялаш билан боғлиқ муаммолар, валеологиянинг илмий назарий методологияси масалалари орқали валеологик таълимотлар, қарашлар ва фикрларда мавжуд эканлиги ҳақида фикрлар билдирилган.

Калит сўзлар: Валеология, шахс, аҳоли, саломатлик, соғлом авлод, жисмоний меҳнат, рух, психоматик жараёнлар.

Соғлом турмуш тарзи ва соғлом авлодни тарбиялаш бугун глобал масалалардан бирига айланган, шу сабабли у нуфузли халқаро ташкилотлар (БМТ, ЮНЕСКО, ЖСТ), илм фан соҳаларининг диққатини тортмоқда. Валеологиянинг алоҳида илм фан соҳаси сифатида юзага келгани, баъзи давлатлар таълим тизимига киритилгани фикримизни тасдиқлайди. “Вале” лотинча сўз бўлиб, саломлашиш, саломатлик тилаш маъноларини англатади. И.И.Брехманнинг фикрича, валеология инсон саломатлигини асрашга, мустаҳкамлашга қаратилган, медицина, табиатшунослик, социология, педагогика, физкультура ва спорт соҳаларидаги илмий назарий ва амалий натижаларга, ютуқларга таянадиган илм фандир.¹ Олимлар валеологияни шахс ва аҳоли саломатлигини, соғлом турмуш тарзини назарий тадқиқ этадиган, инсон саломатлиги билан шуғулланувчи фанларнинг хулосалари ва тавсияларига таянадиган, шу билан бирга, ўзининг назарий методологиясига эга илм фан тармоғи сифатида қарайди. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бўлган катта эътибор, умуман, соғлом авлодни тарбиялаш билан боғлиқ муаммолар валеологиянинг илмий назарий методологияси масалаларини, предмет ва методларини аниқлаштиришга ундади. Я. Л. Мархоцкий чоп эттирган ўқув қўлланмаси ана шу илмий назарий масалаларни ўз олдига қўйди ва бугун валеология, валеологик қарашлар интеграциялашган илм фан сифатида гуманитар фанлар

¹ Брехман И.И. Введение в валеологию науку о здоровье. Москва : Наука, 1987.С.5.

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

тизимда ўз ўрнини топган². Бугун валеологик қарашлар умумий валеология, социологик валеология, амалий валеология каби йўналишларда тадқиқ этилмоқда .

Умумий валеология соғлом турмуш тарзининг умумий назарий, фалсафий муаммоларини тадқиқ этади. Инсон ва унинг саломатлигини таъминлашнинг макротизим ва микротизм контекстида, ҳаётий мақсади ва ижтимоий муносабатлардаги ўрни орқали ўрганади. Мазкур умумий фалсафий изланишлар кўпроқ тарихий фалсафий меросга, файласуфларнинг инсон саломатлиги ҳақидаги фундаментал қарашларига таянмоқда. Фалсафа тарихи, ижтимоий тафаккурга оид илмий меросда инсоннинг саломатлигига оид шундай фикрлар, ғоялар мавжудки, улар замонавий валеологик таълимотларни тўғри англашга ёрдам беради. Масалан, Суқротнинг 60 ёшга яқинлашганида оёқяланг, ёш аскарлар билан тенг чошиб юргани, совуқ сувда ювинишни қанда қилмаганлиги, Платоннинг тош ва гимнастика машқлари билан шуғулланганлиги, Диогеннинг очик ҳавода ётишни, ухлашни одат қилганлиги, Сенеканинг танасини махсус руҳий машқлар орқали чиниқтиргани, Юсуф Ҳамадоний ва Баҳоуддин Нақшбанднинг мунтазам жисмоний меҳнат билан шуғуллангани кабилар замонавий валеологик таълимотлар учун ибратли мисоллар бўла олади.

Умумий валеология фалсафий мулоҳазаларга, ёндашишларга мойилдир. Унда одам организми бутун система сифатида қаралади, организмдаги салбий ўзгариш ана шу бутунликнинг, яхлитликнинг бузилиши ёки ёш билан боғлиқ тарзда, организмдаги психофизиологик ўзгаришлар натижаси сифатида қаралади. Инсон каби унинг организми ҳам бир тарзда турмайди, улар флуктацион (чайкалиб, тебраниб) ривожланиш ва ўзгаришга хос.³

Ижтимоий валеология жамиятдаги инсон саломатлигини, унинг одамлар ва жамият билан турли ва кўп қиррали ижтимоий муносабатларини ўрганишга қаратилган.

Соғлом турмуш тарзини шахсий, гуруҳий ва ижтимоий пағоналарда тадқиқ этиш мумкин. Улар ўртасида дифференциал фарқлар ва ёндашувлар мавжуд. Соғлом турмуш тарзи назарияси (валеология)да улар

² Мархоцкий Я.Л. Валеология . Учебное пособие. Минск: Висш.школа, 2006. С.4.6.

³ Бекчан А.(Қутлумурадов А.Б.)Физическое тело человека (или непрочитанные лекции о полноте человеческой природы).Ташкент: Изд.им. Абу Али Ибн Сино, 1997.С.191 -193

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

атрофлича очиб берилган ва бу борадаги бахсли фикрлар валеологиянинг шаклланишига хизмат қилади.

Валеологик таълимотларни, қарашлар ва фикрларни деярли барча ижтимоий гуманитар ва тиббий фанларда учратиш мумкин. Айниқса инсон саломатлигининг рух, психоматик жараёнлар билан боғлиқлиги, диний, маънавий ахлоқий омилларнинг кайфиятга таъсири ҳар томонлама асосланаётган ҳозирги даврда валеологияни интегратив аҳамиятга эга фан соҳасига айлантирмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Брехман И.И. Введение в валеологию науку о здоровье. Москва : Наука, 1987.С.5.

2. Мархоцкий Я.Л. Валеология . Учебное пособие. Минск: Висш.школа, 2006. С.4.6.

3. Бекчан А.(Кутлумурадов А.Б.)Физическое тело человека (или непрочитанные лекции о полноте человеческой природы).Ташкент: Изд.им. Абу Али Ибн Сино, 1997.С.191 -193.