

To'ychiyev Hakim Hakimovich

Termiz Iqtisodiyot va Servis Unversiteti
Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Termiz iqtisodiyot va sevis unversiteti

Tibbiyot fakulteti o'qituvchisi

Kibriev1991@gmail.com

Annotatsiya: Tadqiqotning maqsadi valeologiyani faqat sog'lom turmush tarzi haqidagi umumiy tavsiyalar majmui sifatida emas, balki sog'liqni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, sog'liq savodxonligini rivojlantirish va shaxsning salomatlikka doir mas'ul xulqini shakllantirishga xizmat qiluvchi integrativ ilmiy yo'nalish sifatida asoslashdan iborat. Ishda Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining rasmiy hujjatlari, sog'liqni targ'ib qilish konsepsiyasi, salomatlik savodxonligi bo'yicha manbalar hamda so'nggi yillardagi ilmiy maqolalar qiyosiy tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, valeologiyaning amaliy samaradorligi to'rtta tayanch omilga - profilaktika, sog'lom xulq-atvor, ta'limiy ta'sir va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liq. Shuningdek, valeologik yondashuvning tibbiyot, pedagogika, psixologiya va ijtimoiy gigiyena bilan kesishuvchi ko'p tarmoqli tabiatga egaligi aniqlandi. Maqolada valeologiyani o'qitish va amaliyotga joriy etishda kompetensiyaga asoslangan model taklif qilinadi. Xulosa sifatida, valeologiya zamonaviy jamiyatda individual salomatlikni saqlash va jamoat salomatligini yaxshilashga xizmat qiluvchi strategik ilmiy-amaliy platforma ekanligi asoslanadi.

Kalit so'zlar: valeologiya, sog'liq, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, sog'liq savodxonligi, salomatlik madaniyati, ta'lim, jamoat salomatligi.

Kirish

Sog'liq masalasi har qanday jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy barqarorligi bilan bevosita bog'liq. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti sog'liqni faqat kasallik yoki nuqsonning yo'qligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida talqin qiladi [1]. Bu yondashuv sog'liqni tor klinik ko'rsatkichlar doirasidan chiqarib, inson hayotining deyarli barcha sohalari bilan bog'liq murakkab hodisa sifatida ko'rishga undaydi. Shu nuqtai nazardan, valeologiya fanining dolzarbligi keskin ortadi, chunki u inson organizmini davolashdan oldin salomatlikni saqlash, mustahkamlash va boshqarish masalalarini markazga olib chiqadi.

Valeologiya atamasi amaliy mazmunda sogʻlom yashash qonuniyatlari, salomatlikni asrash shartlari va individual xulq-atvorning sogʻliq bilan aloqasini oʻrganadigan yoʻnalish sifatida qoʻllanadi. Uning mazmuni tibbiyotning profilaktik qismi, pedagogikadagi sogʻlomlashtiruvchi taʼlim, psixologiyadagi stressni boshqarish, gigiyenadagi sogʻlom muhit va jamoat salomatligidagi xavf omillarini kamaytirish kabi komponentlarni birlashtiradi. Shu sababli valeologiyani bitta tor fan doirasiga joylashtirish notoʻgʻri; u koʻproq integrativ, tizimli va inson markazli yondashuvdir.

Bugungi kunda notoʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollikning pasayishi, uyqu rejimining buzilishi, axborot bosimi, zararli odatlar va surunkali stress singari omillar salomatlikka jiddiy zarar yetkazmoqda. Ottawa xartiyasida sogʻliqni targʻib qilish nafaqat tibbiy xizmat, balki qulay muhit, axborotga kirish, hayotiy koʻnikmalar va sogʻlom tanlovlarni qoʻllab-quvvatlaydigan ijtimoiy sharoitlar bilan bogʻliqligi taʼkidlangan [2]. Demak, salomatlikni saqlashga oid zamonaviy qarashlar valeologiya uchun mustahkam nazariy poydevor beradi.

Mazkur maqolaning maqsadi valeologiyaning ilmiy mazmunini aniqlash, uning asosiy yoʻnalishlarini tizimlashtirish va sogʻliqni saqlash hamda taʼlim tizimidagi amaliy ahamiyatini asoslab berishdan iborat. Tadqiqot savoli quyidagicha qoʻyildi: valeologiya zamonaviy sharoitda salomatlikni saqlashning qaysi mexanizmlarini tushuntiradi va ularni amaliyotga tatbiq etishda qanday ustuvor yoʻnalishlar mavjud?

Metodologiya

Tadqiqot nazariy-tahliliy dizaynda olib borildi. Manba bazasi sifatida Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining sogʻliq, sogʻliqni targʻib qilish va sogʻliq savodxonligiga oid rasmiy hujjatlari [1-4], sogʻliqning keng talqinini beruvchi ensiklopedik manba [5], shuningdek valeologiya va sogʻlom turmush tarzi boʻyicha 2024-2026 yillarda eʼlon qilingan bir qator ilmiy maqolalar [6-7] tanlab olindi. Manbalarni saralashda uchta mezon qoʻllanildi: birinchidan, mavzuga bevosita aloqadorlik; ikkinchidan, sogʻliqni saqlash yoki taʼlim amaliyoti bilan bogʻliqlik; uchinchidan, tushunchaviy aniqlik.

Tahlil jarayonida kontent-tahlil, qiyosiy tahlil va tematik guruhlash usullaridan foydalanildi. Dastlab manbalardagi asosiy kategoriyalar - sogʻliq, profilaktika, sogʻlom xulq-atvor, salomatlik savodxonligi, taʼlimiy taʼsir va ijtimoiy muhit - ajratib olindi. Keyingi bosqichda ushbu kategoriyalar oʻzaro bogʻliqligi boʻyicha guruhlandi va valeologik modelning tayanch elementlari shakllantirildi. Ushbu usul empirik eksperiment oʻtkazmasdan turib, mavzu boʻyicha turli manbalarda uchraydigan umumiy qonuniyatlarni koʻrsatish imkonini berdi.

Metodologik jihatdan maqola interdisiplinar yondashuvga tayanadi. Bu yondashuv sog'liqni faqat biologik holat sifatida emas, balki bilim, motivatsiya, muhit, odat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan belgilanadigan ko'p omilli tizim deb tushunishga yordam beradi. Shuning uchun tahlilda tibbiy profilaktika bilan birga pedagogik texnologiyalar, kommunikativ yondashuv va sog'liq savodxonligi konsepsiyasi ham muhim o'rin egalladi.

Natijalar

Tahlil natijalari valeologiyaning mazmuni to'rtta yirik blok atrofida tuzilishini ko'rsatdi. Birinchi blok - salomatlikni tushunish va baholash bloki. Bu yerda sog'liq organizmning oddiy fiziologik normalari bilan emas, balki insonning muhitga moslasha olish qobiliyati, ijtimoiy faoliyati va ruhiy barqarorligi bilan ham baholanadi. Ikkinchi blok - xavf omillarini erta aniqlash va profilaktika. Valeologiya davolashdan ko'ra oldini olishga tayanadi; ya'ni noto'g'ri turmush tarzini, zararli odatlarni, stressning ortishini yoki gigiyenik xatolarni kasallik kelib chiqishidan oldin tuzatishga intiladi.

Uchinchi blok - sog'lom xulq-atvorni shakllantirish. Bu yo'nalish ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, mehnat va dam olish rejimi, uyqu gigiyenasi, psixoemotsional o'zini boshqarish va raqamli gigiyena kabi tarkibiy qismlarni qamrab oladi. WHO sog'liqni targ'ib qilish konsepsiyasida shaxsning sog'lom tanlov qilishi uchun nafaqat bilim, balki qulay muhit va qo'llab-quvvatlovchi siyosat ham zarurligi ko'rsatiladi [2-3]. Demak, valeologiya xulq-atvorni faqat individual mas'uliyat masalasi sifatida emas, tizimli ta'sirlar natijasi sifatida ko'radi.

To'rtinchi blok - sog'liq savodxonligi va ta'limiy vositalar. WHO sog'liq savodxonligini salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun axborotni topish, tushunish va undan foydalana olish qobiliyati sifatida sharhlaydi [4]. Shu ma'noda, valeologiya o'quvchi, talaba, bemor va aholi qatlamlarining sog'liq bo'yicha ongli qaror qabul qilish kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan. Yaqin yillardagi maqolalarda ham oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilim yetarli bo'lsa-da, amaliy odatlar barqaror emasligi qayd etiladi [6]. Bu esa nazariy ma'lumotning odatga aylanishi uchun maxsus pedagogik texnologiyalar zarurligini anglatadi.

Quyidagi jadval valeologiyaning asosiy tarkibiy yo'nalishlarini umumlashtiradi:

Yo'nalish	Mazmuni	Amaliy ko'rsatkichi
Diagnostik yo'nalish	Sog'liq holati, xavf omillari va individual resurslarni baholash	O'zini baholash,

		skrining, monitoring
Profilaktik yo'nalish	Kasalliklarning oldini olishga qaratilgan xulq-atvor va gigiyenik choralari	Zararli odatlardan voz kechish, vaksina, gigiyena
Ta'limiy yo'nalish	Sog'liq bo'yicha bilim, tushuncha va qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish	Sog'liq savodxonligi, trening, maslahat
Psixologik yo'nalish	Stressni boshqarish, motivatsiya va ijobiy odatlarni mustahkamlash	Refleksiya, o'zini nazorat qilish, yordam guruhlari
Ijtimoiy-ekologik yo'nalish	Sog'lom muhit, xavfsiz makon va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy sharoit yaratish	Sog'lom muassasa, faollik maydoni, axborot muhiti

Muhokama

Olingan natijalar valeologiyani "sog'lom turmush tarzi qoidalari" darajasida tushuntirish yetarli emasligini ko'rsatadi. Aslida, bu fan salomatlikning biologik, psixologik, ijtimoiy va ta'limiy determinantlarini bir butun tizim sifatida ko'rib chiqadi. Agar sog'liq faqat davolash ob'ekti deb talqin qilinsa, inson kasallik yuzaga kelgachgina faol subyektga aylanadi. Valeologik yondashuv esa shaxsni kasallikdan oldingi bosqichdayoq mas'ul harakatga undaydi. Bu yondashuv ayniqsa maktab, oliy ta'lim, mehnat jamoalari va oilaviy tarbiya tizimida muhimdir.

Muhokama davomida yana bir muhim jihat aniqlandi: valeologiya individual va ijtimoiy mas'uliyat o'rtasidagi muvozanatni talab qiladi. Odamning sog'lom bo'lishi faqat uning irodasi bilan belgilanmaydi; xavfsiz ichimlik suvi, jismoniy faollik uchun sharoit, sog'lom ovqatning mavjudligi, psixologik xavfsiz muhit va sifatli axborot kabi omillar ham hal qiluvchi ahamiyatga ega [2-4]. Shu sababli valeologik siyosat profilaktik ta'limni ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish choralari bilan birgalikda olib borishi kerak.

Pedagogik nuqtai nazardan, valeologiyani samarali o'qitish uchun ma'ruza bilan cheklanib qolish zaif strategiyadir. Interaktiv mashg'ulotlar, o'z-o'zini baholash

xaritalari, sogʻliq kundalıkları, odatlarni monitoring qilish, keys-stadi, mini-treninglar va refleksiya usullari koʻproq natija beradi. 2026 yilgi maqolada ham hamshiralarni tayyorlashda valeologik yondashuv kasbiy sifat va profilaktik fikrlashni kuchaytirishi taʼkidlangan [7]. Bu xulosa valeologiya faqat umumiy madaniy bilim emas, balki professional kompetensiya hosil qiluvchi fan ekanini koʻrsatadi.

Biroq valeologiyaning zaif nuqtalari ham mavjud. Birinchidan, ayrim taʼriflarda uning predmeti haddan tashqari keng talqin qilinadi va bu metodologik noaniqlikka olib keladi. Ikkinchidan, koʻplab taʼlim dasturlarida sogʻlom turmush tarziga doir bilimlar beriladi, ammo amaliy monitoring va xulq-atvorni oʻzgartirish mexanizmlari yetarli emas. Uchinchidan, salomatlikka doir tavsiyalar koʻpincha umumiy boʻlib qoladi va yosh, kasb, jins, hayot tarzi, ruhiy yuklama hamda ijtimoiy sharoitlar boʻyicha differensial yondashuv kam uchraydi. Demak, kelajakdagi ishlar valeologiyani kompetensiyaviy model, indikatorlar tizimi va oʻlchash mezonlari bilan boyitishi kerak.

Shu asosda amaliy model sifatida quyidagi ketma-ketlik taklif qilinadi: avvalo sogʻliq holatini oʻzi baholash, keyin xavf omillarini aniqlash, soʻng individual sogʻlomlashtirish rejasini tuzish, undan keyin taʼlimiy va motivatsion qoʻllab-quvvatlashni yoʻlga qoʻyish, nihoyat natijani monitoring qilish. Bunday model valeologiyani nazariy fanga aylantirib qoʻymasdan, uni boshqariladigan amaliy mexanizmga aylantiradi.

Xulosa

valeologiya sogʻliqni saqlash toʻgʻrisidagi fan sifatida salomatlikni kasallikdan keyingi tiklash emas, balki oldindan asrash va mustahkamlashga qaratilgan konseptual maydonni ifodalaydi. Uning ilmiy qiymati sogʻliqni biologik, ruhiy, ijtimoiy va taʼlimiy omillar birligida koʻra olishi bilan belgilanadi.

Maqola tahlili asosida quyidagi yakuniy xulosalar chiqarildi: birinchidan, valeologiyaning markazida profilaktika va sogʻlom xulq-atvor turadi; ikkinchidan, sogʻliq savodxonligi valeologik yondashuvning ajralmas komponentidir; uchinchidan, salomatlikni saqlash boʻyicha individual harakatlar qoʻllab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit bilan uygʻunlashgandagina barqaror natija beradi; toʻrtinchidan, taʼlim tizimida valeologiyani kompetensiyaga asoslangan usullar bilan oʻqitish zarur.

Amaliy tavsiya sifatida maktab, kollej, texnikum va oliy taʼlim muassasalarida valeologiya boʻyicha qisqa kurslarni faqat nazariy blok koʻrinishida emas, balki sogʻliq kundaligi, odatlar monitoringi, stress boshqaruvi, gigiyenik koʻnikmalar va jismoniy faollikni baholash vositalari bilan uygʻun holda tashkil etish maqsadga muvofiq. Shunda valeologiya insonning kundalik qarorlariga taʼsir qiladigan real fan sifatida namoyon boʻladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Geneva: WHO.
2. World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, 21 November 1986.
3. World Health Organization. Health Promotion. Geneva: WHO.
4. World Health Organization. Mandate for Health Literacy; Health Literacy Development for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Geneva: WHO, 2022.
5. Encyclopaedia Britannica. Health: Definition and Importance. 2026.
6. Jurabaev A.M. Methods of Teaching Students About Health and Healthy Lifestyle. 2025.
7. Rakhimova Kh.M., Buranova N.R. Scientific and Practical Significance of Valeology in the Training of Nurses. American Journal of Interdisciplinary Research and Development. 2026;49:48-52.