

Ruziyev Oybek Avlayevich

avlayevich@tues.uz

Bo'riyeva Dilnoz Baxriddinovna

buriyevadilnoz29@gmail.com

Baxtiyarova Sevinch Qaxramonovna

Sevinchbaxtiyarova89@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada valeologiyaning fan sifatida shakllanishi, uning maqsad va vazifalari, inson salomatligini saqlash hamda mustahkamlashdagi o'rni yoritilgan. Valeologiya sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va aholining tibbiy madaniyatini oshirishga qaratilgan fan sifatida tavsiflangan. Shuningdek, sog'liqqa ta'sir etuvchi omillar, valeologik ta'limning ahamiyati hamda zamonaviy jamiyatda sog'lom hayot tarzini targ'ib etishning dolzarb masalalari tahlil qilingan. Maqolada sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari va salomatlikka ta'sir qiluvchi omillarning nisbiy ulushi ikki jadval asosida yoritilgan.

Kalit so'zlar: valeologiya, salomatlik, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, gigiyena, jismoniy faollik, ovqatlanish, sog'liqni saqlash, tibbiy madaniyat, salomatlik omillari.

Аннотация

В данной статье освещаются становление валеологии как самостоятельной науки, её цели и задачи, а также роль в сохранении и укреплении здоровья человека. Валеология рассматривается как наука, направленная на формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний и повышение медицинской культуры населения. Кроме того, проанализированы факторы, влияющие на здоровье, значение валеологического образования и актуальные вопросы пропаганды здорового образа жизни в современном обществе. В статье на основе двух таблиц представлены основные составляющие здорового образа жизни и относительная доля факторов, влияющих на состояние здоровья человека.

Ключевые слова: валеология, здоровье, здоровый образ жизни, профилактика, гигиена, физическая активность, питание, здравоохранение, медицинская культура, факторы здоровья.

Abstract

This article highlights the development of valeology as an independent scientific discipline, its goals and objectives, and its role in preserving and strengthening human health. Valeology is described as a science aimed at promoting a healthy lifestyle, preventing diseases, and improving the medical culture of the population. In addition, the article analyzes the factors affecting health, the importance of valeological education, and current issues related to the promotion of a healthy lifestyle in modern society. Based on two tables, the study presents the main components of a healthy lifestyle and the relative contribution of factors influencing human health.

Keywords: valeology, health, healthy lifestyle, prevention, hygiene, physical activity, nutrition, healthcare, medical culture, health factors.

Kirish

Inson salomatligi jamiyat taraqqiyotining eng muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Sog'lom avlodni shakllantirish, aholining hayot sifatini yaxshilash va umr davomiyligini uzaytirish har bir davlatning ustuvor vazifalaridan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ko'plab surunkali kasalliklarning kelib chiqishi noto'g'ri turmush tarzi bilan bog'liq. Shu sababli kasalliklarni davolash bilan bir qatorda ularning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va insonning salomatlik madaniyatini rivojlantirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Valeologiya aynan shu ehtiyojlardan kelib chiqqan holda shakllangan fan bo'lib, u inson salomatligini saqlash, mustahkamlash va rivojlantirishning nazariy hamda amaliy asoslarini o'rganadi. Mazkur fan tibbiyot, biologiya, psixologiya, pedagogika, ekologiya va jismoniy tarbiya kabi fanlar bilan uzviy bog'liq holda rivojlanib bormoqda.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini olish, jismoniy faollikni oshirish hamda to'g'ri ovqatlanish tamoyillarini keng joriy etishda valeologiyaning o'rni beqiyosdir.

Valeologiya tushunchasi va uning mohiyati

"Valeologiya" atamasi lotincha **"valeo"** – "sogʻlom boʻlish", "baquvvat boʻlish" ma'nolarini anglatadi hamda yunoncha **"logos"** – "ta'limot", "fan" soʻzlari bilan birikib, "salomatlik toʻgʻrisidagi fan" degan ma'noni bildiradi.

Valeologiya inson salomatligini kasallik mavjud boʻlmagan holat sifatida emas, balki organizmning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan toʻliq farovonligi sifatida baholaydi. Ushbu yondashuv Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti tomonidan berilgan salomatlik ta'rifiga ham mos keladi.

Valeologiyaning asosiy maqsadi insonni oʻz salomatligiga mas'uliyat bilan yondashishga oʻrgatish, sogʻlom hayot tarzini shakllantirish va kasalliklar rivojlanishining oldini olishdan iborat.

Valeologiyaning asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi:

- salomatlikni baholash mezonlarini ishlab chiqish;
- sogʻliqni mustahkamlash usullarini oʻrganish;
- sogʻlom turmush tarzini shakllantirish;
- kasalliklarning birlamchi profilaktikasini amalga oshirish;
- aholi oʻrtasida valeologik bilimlarni targʻib qilish;
- yosh avlodda salomatlik madaniyatini rivojlantirish;
- zararli odatlarning oldini olish;
- insonning moslashuv imkoniyatlarini oshirish.

Valeologiyaning shakllanish tarixi

Salomatlik haqidagi qarashlar qadim zamonlardan boshlangan. Qadimgi Sharq tabobati vakillari, jumladan Abu Ali ibn Sino inson salomatligini saqlashda ovqatlanish, jismoniy mashqlar, uyqu va ruhiy muvozanatning muhimligini ta'kidlagan.

Valeologiya mustaqil fan sifatida XX asrning ikkinchi yarmida shakllandi. Ayniqsa, tibbiyotda profilaktik yoʻnalishning rivojlanishi va turmush tarzi bilan bogʻliq kasalliklar sonining ortishi ushbu fan taraqqiyotiga turtki berdi.

Zamonaviy valeologiya quyidagi yoʻnalishlarni oʻz ichiga oladi:

umumiy valeologiya;

pedagogik valeologiya;

oilaviy valeologiya;

yosh davrlari valeologiyasi;

tibbiy valeologiya;

kasbiy valeologiya.

Salomatlik tushunchasi va uning tarkibiy qismlari

Salomatlik koʻp qirrali tushuncha boʻlib, u quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

Jismoniy salomatlik

Organizmning anatomik va fiziologik jihatdan me'yoriy faoliyat yuritishi bilan tavsiflanadi. Tana vazni, qon bosimi, yurak-qon tomir tizimi faoliyati va jismoniy chidamlilik uning koʻrsatkichlari hisoblanadi.

Ruhiy salomatlik

Shaxsning emotsional barqarorligi, stresslarni yenga olish qobiliyati, ijobiy fikrlashi va ruhiy muvozanatini ifodalaydi.

Ijtimoiy salomatlik

Insonning jamiyat bilan uygʻun munosabatlari, oiladagi va jamoatdagi oʻrni, muloqot madaniyati hamda ijtimoiy moslashuv darajasi bilan belgilanadi.

Ma'naviy salomatlik

Shaxsning axloqiy qadriyatlari, maqsadlari, hayotga boʻlgan qarashlari va ma'naviy ehtiyojlarini oʻz ichiga oladi.

Salomatlikka ta'sir etuvchi omillar

Inson salomatligiga ko'plab omillar ta'sir ko'rsatadi. Ularning ayrimlari irsiy bo'lsa, boshqalari tashqi muhit yoki insonning o'z xulq-atvori bilan bog'liq.

1-jadval

Inson salomatligiga ta'sir etuvchi omillarning nisbiy ulushi

№	Omillar	Salomatlikka ta'siri (%)
1	Turmush tarzi	50–55
2	Atrof-muhit omillari	20–25
3	Irsiy omillar	15–20
4	Tibbiy xizmat sifati	10–15

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, inson salomatligining yarmidan ko'pi uning turmush tarziga bog'liq. Bu esa valeologik ta'lim va sog'lom hayot tarzini targ'ib qilishning naqadar muhim ekanligini ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarzi – salomatlik asosi

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan kundalik xulq-atvor va odatlar majmuasidir.

Uning asosiy tarkibiy qismlariga quyidagilar kiradi:

To'g'ri ovqatlanish

Oziq-ovqat mahsulotlari organizmning energiya va plastik ehtiyojlarini qondirishi kerak. Ratsionda oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalar muvozanatli bo'lishi lozim.

To'g'ri ovqatlanish tamoyillari:

ovqatni belgilangan vaqtda iste'mol qilish;

meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste'mol qilish;

tuz va shakarni me'yorida qabul qilish;

trans yogʻlarni cheklash;

yetarli miqdorda suv ichish.

Jismoniy faollik

Doimiy jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va boshqa surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Mutaxassislar haftasiga kamida 150 daqiqa oʻrtacha intensivlikdagi jismoniy faollikni tavsiya etadilar.

Mehnat va dam olish rejimi

Uyquning yetarli boʻlishi, mehnat va dam olishning toʻgʻri tashkil etilishi organizmning tiklanish jarayonlarini taʼminlaydi.

Shaxsiy gigiyena

Tana, kiyim-kechak, yashash joyi va ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilish koʻplab yuqumli kasalliklarning oldini oladi.

Zararli odatlardan voz kechish

Tamaki chekish, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish va giyohvandlik salomatlikka jiddiy zarar yetkazadi. Ularning oldini olish valeologiyaning muhim vazifalaridan biridir.

Valeologik ta'limning ahamiyati

Valeologik ta'lim insonlarda salomatlik madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. U bolalik davridan boshlanishi lozim.

Ta'lim muassasalarida valeologik tarbiya quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

sogʻlom ovqatlanish koʻnikmalarini shakllantirish;

jismoniy mashgʻulotlarga qiziqishni oshirish;

zararli odatlar haqida tushuncha berish;

reproduktiv salomatlik bo'yicha bilimlarni kengaytirish;

stressni boshqarish usullarini o'rgatish.

Bunday ta'lim natijasida yoshlar o'z salomatligi uchun mas'uliyatni his qila boshlaydilar.

Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari

2-jadval

Sog'lom turmush tarzining tarkibiy elementlari va ularning ahamiyati

№	Tarkibiy qism	Salomatlik uchun ahamiyati
1	Ratsional ovqatlanish	Energiya va oziqa moddalar muvozanatini ta'minlaydi
2	Jismoniy faollik	Organizm chidamliligini oshiradi
3	Yetarli uyqu	Nerv tizimining tiklanishini ta'minlaydi
4	Shaxsiy gigiyena	Yuqumli kasalliklar profilaktikasi
5	Ruhiy xotirjamlik	Stress ta'sirini kamaytiradi
6	Zararli odatlardan voz kechish	Surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi
7	Profilaktik ko'riklar	Kasalliklarni erta aniqlash imkonini beradi

Mazkur omillarning birgalikdagi ta'siri insonning uzoq va sifatli umr kechirishiga xizmat qiladi.

Zamonaviy jamiyatda valeologiyaning o'rni

Texnologiyalar rivojlanishi bilan bir qatorda gipodinamiya, noto'g'ri ovqatlanish, stress va ekologik muammolar keng tarqalmoqda. Bu esa yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, qandli diabet va boshqa noinfeksion kasalliklarning ortishiga olib kelmoqda.

Bunday sharoitda valeologiya:

aholi salomatligini mustahkamlashga;

kasalliklarning oldini olishga;

sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishga;

tibbiy xarajatlarni kamaytirishga;

mehnat unumdorligini oshirishga;

umr davomiyligini uzaytirishga xizmat qiladi.

Valeologik yondashuvning afzalligi shundaki, u kasallikni emas, avvalo sogʻliqni saqlashni maqsad qilib qoʻyadi.

Muhokama

Tahlillar shuni koʻrsatadiki, inson salomatligini saqlashda faqat tibbiy yordamning oʻzi yetarli emas. Salomatlikning asosiy qismi shaxsning kundalik hayot tarzi, ovqatlanish odatlari, jismoniy faolligi va ruhiy holati bilan belgilanadi. Shu sababli aholining barcha qatlamlari orasida valeologik bilimlarni keng targʻib etish zarur.

Maktab, oliy taʼlim muassasalari, oilalar va ommaviy axborot vositalari sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol oʻynaydi. Profilaktik yoʻnalishning kuchaytirilishi sogʻliqni saqlash tizimining samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi.

Valeologik madaniyatning rivojlanishi insonning oʻz salomatligiga ongli munosabatini shakllantirib, jamiyatning umumiy farovonligini taʼminlaydi.

Xulosa

Valeologiya sogʻliqni saqlash va mustahkamlashning nazariy hamda amaliy asoslarini oʻrganuvchi muhim fan hisoblanadi. Mazkur fan insonda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va salomatlik madaniyatini yuksaltirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, salomatlikning eng muhim omili insonning turmush tarzi hisoblanadi. Toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga rioya qilish, yetarli dam olish va zararli odatlardan voz kechish salomatlikni mustahkamlashning asosiy shartlaridir.

Shunday ekan, valeologik bilimlarni aholining barcha qatlamlari o'rtasida keng targ'ib etish, ta'lim tizimiga chuqur joriy etish va sog'lom turmush tarzini davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida rivojlantirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abu Ali ibn Sino. **Tib qonunlari**. – Toshkent: Fan, 1982.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Salomatlik tushunchasi va sog'lom turmush tarzi bo'yicha tavsiyalar.
3. Karimov X.Y., Shodmonov S.E. **Valeologiya asoslari**. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
4. Rasulov A.A. **Sog'lom turmush tarzi va salomatlik**. – Toshkent, 2020.
5. Ahmedov T., Yusupov B. **Gigiyena va valeologiya**. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019.
6. To'xtayev Q.T. **Inson salomatligi va profilaktika asoslari**. – Toshkent, 2021.
7. Ismoilov I.I. Valeologik ta'limning pedagogik jihatlari. // Pedagogika va psixologiya masalalari. – 2022. – №3. – B. 45–52.
8. Xudoyberdiyev A. **Sog'lom avlod – jamiyat taraqqiyoti asosi**. – Toshkent, 2017.
9. Nurmatov F. Profilaktik tibbiyotning zamonaviy yo'nalishlari. // Tibbiyot axborotnomasi. – 2023. – №2. – B. 28–34.
10. Sodiqov R., Ergashev M. **Valeologiya va salomatlik madaniyati**. – Toshkent: Tafakkur, 2022.