

VALEOLOGIYA VA SALOMATLIK

Kasimova Omangul

*Toshkent Kimyo xalqaro universiteti davolash ishi fakulteti talabasi**Ilmiy rahbar: Muxamedjanova N. I*

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalar o'rtasida Valeologiya haqida tushuncha uning salomatlikni tiklashda tutgan o'rni haqida tushuncha va malumotlar olish uchun. Valeologiya haqida bildirilgan fikrlar Valeologiya fanining tibbiyotda qo'shayotgan hissasi Valeologiya inson salomatligini tiklashdagi bir qator dasturlari haqida. Valeologiya insonga dori darmonlarsiz ham salomatlikning himoyalash qoida va mezonini bo'lib xizmat qilish mumkinligini o'rgatuvchi fan ekanligini anglatadi.

Kalit so'zlar: salomatlik ruhiy va jismoniy mo'tadillik tibbiyot valeologiya tadqiqot ilmiy izlanish muhokama nazariya hulosasi.

Valeologiya (lotincha: valeo – „sog'lom bo'lish“) -muqobil tibbiyot va pedagogika yo'nalishidagi fan. Uning asosiy vazifasi inson salomatligini (ijtimoiy-iqtisodiy, tibbiy, ekologik va boshqa jihatlarni) har tomonlama o'rgananishdir.

R. M. Baevskiy valeologiyani tibbiy kibernetika g'oyalariga asoslangan moslashish nazariyasining rivojlanishi deb hisoblagan. Xususan, u kiritgan prenozologik tashxislash valeologiyani bir qismi ekanligini ta'kidlagan[1].

E. N. Vayner nazariy tadqiqotlarida valeologiyani maqsadi „sog'likni saqlash, modellashtirish va sog'lom turmush tarziga erishish qonuniyatlarini o'rganish“ ekanligini ta'kidlagan. U valeologiyani amaliy ahamiyati, maqsadlarini „salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun chora-tadbirlar ishlab chiqish va shart-sharoitlarni aniqlashda“ ko'rgan[2].

Ilmiy yo'nalishlarda bu atama insonning jismoniy, axloqiy va ma'naviy sog'lig'iga integral yondashuvga da'vo qiladigan „sog'liqning umumiy nazariyasi“ni ham anglatadi..

Ba'zi tibbiyot mutaxassislari valeologiyani „ muqobil va marginal paramedikal retrograd harakat“ deb tasniflaydilar

1980-yilda SSSRda aholini umumiy tibbiy ko'rikdan o'tkazish e'lon qilindi. Uning maqsadi barcha kasal odamlarni, ayniqsa kasallikning dastlabki shakllari bilan kasallanganlarni aniqlash va ularga profilaktik davoni ta'minlash edi. Biroq, bu vazifani amalga oshirishning iloji yo'qligi uni amalga oshirishning dastlabki bosqichlaridayoq aniqlangan edi. Chunki tibbiy ko'rik paytida aholining kamida 80-90 foizi kasal bo'lib chiqdi – bu davlat tomonidan aholini davolash uchun katta xarajatlarni talab qildi. Topilgan muammo salomatlik tushunchasini jiddiy qayta ko'rib chiqish zarurligini tushunishga sabab bo'ldi.

Rossiya Federatsiyasi Ta'lim vazirligining Pedagogik ta'limning o'quv-uslubiy birlashmasi tomonidan tasdiqlangan universitetlar uchun darslikda „valeologiya“ atamasi 1980-yilda sovet olimi, tibbiyot fanlari doktori Isroil Brexman tomonidan kiritilganligi aytiladi. Bu mavzu bo'yicha kitoblari XX asrning ikkinchi yarmida nashr etilgan.

1996-yildan boshlab „Rossiya profilaktika tibbiyot instituti“ har yili „Profilaktik tibbiyot va valeologiya“ milliy kongresslarini o'tkaza boshladi.

1996-yildan 2018-yil o'rtalariga qadar Janubiy Federal Universiteti negizida „Valeologiya“ ilmiy-amaliy jurnali nashr etildi. U 2004-2017 yillarda Oliy attestatsiya komissiyasi jurnallari ro'yxatiga kiritilgan[3][4]. Jurnal yaratilgan paytdan boshlab valeologiyaning fanlar tizimi va sog'liqni saqlash tizimidagi o'rni muhokama qilinadigan maydonga aylandi.

Rossiya Sog'liqni saqlash vazirligi „shifokor-valeolog“ lavozimini tasdiqladi. Rossiya, Belarus va Ukraina ta'lim vazirliklari universitetlar va maktablarda „valeologiya“ akademik fanini joriy qildilar. Bir qator xatolar (o'qitishning yagona konsepsiyasining yo'qligi, malakali valeologiya o'qituvchilari va boshqalar) pedagogik valeologiyaning rivojlanishini sekinlashtirdi.

1990-yillarning oxiri va 2000-yillarning boshlarida valeologiyaning mashhurligi oshdi. Bu valeologiya bo'yicha monografiyalar, darsliklar va boshqa adabiyotlar paydo bo'lishi bilan bog'liq.

Natijada 2001-yilda Rossiya Ta'lim Vazirligi „Valeologiya“ fani va mutaxassisligini, Rossiya ta'lim muassasalarining asosiy o'quv rejasidan va oliy kasbiy ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklari ro'yxatidan chiqarib tashladi[5]. Hozirgi vaqtda Rossiyada „Valeologiya“ fanini o'qitish alohida ta'lim muassasalarining vazifasi hisoblanadi.

Valeologiyaning faol tarafdorlaridan biri, akademik V. P. Kaznacheev edi. Garchi uning ba'zi ilmiy farazlari rasmiy Rossiya akademik fani tomonidan tanqid qilingan bo'lsada.

2008-yildan Ukraina maktablarida valeologiya fani o'qitilishi davom etilgan

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson shaxsining hech kim daxl qila olmaydigan huquqi, samarali ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishining asosiy shartidir. Valeologiya – inson salomatligini saqlash, uni fiziologik, biologik, va ijtimoiy-madaniy rivojlantirishni ta'minlab beruvchi, organizm va organizm tizimlarining gigiyenik, psixofiziologik xaziralariga oid kompleks fan yoki fanlararo yo'nalishdir. «Salomatlik» valeologiyaning muhim kategoriyasi sanaladi. Ushbu kategoriyani tushunish uchun uni quyidagi asoslarga ajratish mumkin: - «Sog'lomlik» tushunchasi insoniy madaniyat sohasi sifatida o'zida uch tuzilish(tana, qalb, zehn) borligini ifodalaydi, demak, sog'lomlik bu – jismoniy (o'z tanasi, harakatlarini boshqara olish

qobiliyati); fiziologik (organizmdagi fiziologik jarayonlarni boshqarish va ularning zaxiradagi quvvatini uzaytirish layoqati); psixik (o'zining sezgilari, xissiyotini, emotsiyalarni boshqara olish); intellektual (o'z fikrlarini boshqara olish qobiliyati) madaniyat yig'indisi; Inson salomatligi bu – uning shaxsiy faoliyati natijasi; Sog'lomlik darajasini inson tiriklik quvvatining hajmi, jamg'armasi aniqlab beradi; salomatlik yo'li bu – tiriklik kuchini saqlash, mustahkamlash va yaxshilash yolidir; Valeologik ma'lumot deganda, ilmiy-amaliy bilim va ko'nikmalar, xulq-atvor va faoliyat tizimlarini shakllantirish, o'z salomatligi va atrofdagilar salomatligiga qadriyatli munosabatni ta'minlash bo'yicha sog'lom avlodni o'qitish, tarbiyalash va rivojlantirishning uzluksiz jarayoni tushuniladi. Valeologik ta'lira inson salomatligini shakllantirish, saqlash va rivojlantirish, shaxsiy salomatlikni saqlash va takomillashtirish ko'nikmalarini egallash, unga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni tarkib toptiruvchilarni baholay olish haqidagi bilimlarni shakllantirish; sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlar va uni tashkil etish ko'nikmalarini o'zlashtirish, salomatlik va sog'lom turmush tarzi bo'yicha tashviqot ishlarini olib borish metod va vositalarini egallash jarayonidir. Valeologik tarbiya hayotiy qadriyatlar va umummadaniy dunyoqarashning ajralmas qismi sifatida barpo etiladigan salomatlik va sog'lom turmush tarzining qadriyatli-yo'naltirilgan ko'rsatmalarini shakllantirish jarayonidir. Valeologik tarbiya insonda ijodkorlik, ma'naviy olaminiboyitish, o'z salomatligini mustahkamlash, atrofdagi odamlarning salomatligiga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishga nisbatan ishtiyoqni rivojlantiradi. Valeologik bilim salomatlik sohasida insoniyat tomonidan o'plangan, fan va valeologik bilimlar keyingi rivoji uchun boshlang'ich zaxirani o'zida aks ettiruvchi ilmiy asoslangan tushunchalar, g'oyalar, omillar yig'indisidir. Valeologik ta'lim natijalari insonda o'zining genetik, fiziologik va psixologik imkoniyatlarini, o'z sog'lig'ini nazorat qilish, asrash va rivojlantirish metod va vositalarini nazarda tutuvchi bilimlarni, atrofdagilarga valeologik bilimlarni yoyish ko'nikmasiga ega bo'lgan valeologik madaniyatni qaror toptirishi zarur. Valeologik ta'lim turlari boshqa ta'lim turlari (aqliy, jismoniy, kasbiy, siyosiy va boshqalar) bilan bog'liq bolib, o'zaro faol ta'sir etish xususiyatiga ega.

Abu Ali Ibn Sino jismoniy mashqlarning inson salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati haqida: kasallik kelib chiqishini oldini olish uchun avvalo salomatlik nimaga bog'liq ekanligini bilib olishimiz zarur. Salomatlik holatiga turlicha ta'sirlarini ulushi quydagicha:

- Irsiyat 20%
- Atrof muhit 20%
- Tibbiy yordam darajasi 10%
- _Turmush tarzi 50%

Bundan ko'rinib turibdiki salomatlikni saqlash va mustahkamlash asosan turmush tarzimiz asosiy ro'l o'ynaydi. Kasallikni oldini olish va o'z salomatligini mustahkamlash muommosiga alloma Abu Ali Ibn Sino katta ahamiyat bergan. U Insonlarning salomatligini yoshiga sog'ligining ahvoriga kasalliklarga moyilligiga qarab yil mavsumlarining xususiyatlari va boshqalarga ko'ra ko'rib chiqqan. Ibn Sino ilk bor jismoniy mashqlarning inson organizmini mustahkamlashga ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab bergan. Ibn Sino organizmni chiniqtirishga va tabiatning tabiiy kuchlari havo suv vsa quyoshdan jismoniy mashqlar bilan birgalikda foydalanishga katta ahamiyat bergan. Ibn Sino tibbiyotning o'z tushunchasini qat'iy asoslab bergan holda birinchi diqqat markaziga sog'liqni saqlashni olg'a suradi uning fikrlari v qarashlari ko'p jihatdan zamonaviy tibbiy fan va amaliyotning vazifalariga hamohangdir. Demak Salomatlik haqidagi fan bizning yurtimizda juda qadimdan rivojlangan.

Mustaqillik yillarining ilk sanalaridanoq O'zbekiston respublikasi Prezidenti I.A.Karimov sog'likni saqlash va salomatlikga katta ahamiyat qaratgan 2002 yil 31-oktabrdagi qaroriga muvofiq yosh avlodning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga imkon beruvchi tibbiy-ilmiy asoslarini ishlab chiqish vazifasi qo'yildi.

XULOSA

Xulosa shuki inson salomatligi eng avvalo o'zining qo'lida. Salomatlikga havf soladigan omillarni esa bartaraf etish uchun jismoniy va ruxiy mo'tadillik lozim. Kasallik davolashdan ko'ra uni oldini olgan maqul. Yani salomatlikning qoidalari juda oddiy va samarli shuning uchun salomatlikni asrash uchun ushbu oltin qoidalarga amal qilishimiz zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR;

1. Aminov V. Sog'lom turmush tarzi — inson omilini kuchaytirish garovi. — T.: Meditsina, 1999.
2. Boxodirov K., Boboxodjayev N. Sog'lig'ingiz o'z qo'lingizda. — T.: Meditsina.
3. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. — T.: O'zbekiston 1996. T.2. Каримов И.А. Здоровое поколение — будущее нашей страны. Сбор.соч.. Т.8. Karimov I.A. Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot — pirovard maqsadimiz. T. 8. — T.: O'zbekiston, 2000.
4. Karimov I.A. Xavfsizlik va barqaror taraqqiyot yo'lida: — T.: O'zbekiston, 1998. T.6. Agafonov. A.Ob-havova salomatlik. T.: «Meditsina», 1987.
5. Mahkamov M., Sodiqov Q. Sog'lom avlod yarataylik. — T.: «O'qituvchi», 1996.
6. Mo'minov X. Sog'lom turmush — sog'liqqa yo'l. — Urganch, 1996.

7. Musurmonova O. O'quvchilarning ma'naviy madaniyatini shakllantirish. – T.: Fan, 1993.

8. Nasriddinov F. , A'zamov R. Tarbiya va salomatlik tushinchalarining uyg'unligi. – T.: Fan, 1992.