**Insonlar hayotida**  **“Valeologiya asoslari”ning tutgan o‘rni va sog’lom turmush tarzini shakillantish.**

*Jizzax politexnika institut jismoniy tarbiya kafedrasi*

*Dots v/b Isaqobulov R. Yu, assistent Soliyev F.F.*

**Annotatsiya**

 Valeologiya faninig asosiy vazifalari nimalardan iborat. Fanning jamiyatda tutgan o’rni, maqsadi va vazifalari. Sog’lom turmush tarzining programmasi, rahbar xodimlar va fuqarolar burchlarining valeologik axamiyati. Salomatlik deganda nimalarni anglamoqlik – tushunmoqlim lozim.

**Kalit so’zi:** Valeologiya, Sog’lom turmush tarzi, valeologik bilim, valeologik tarbiya, valeologik tarbiya, valeologik ta’lira, qon aylanishi, nafas olish, muskul ishi, moddalar almashinuvi asab tizimi, yurak qon tomir, tug’ri ovqatlanish.

 **Abstract**

What are the main tasks of Valeology. The role, goals and tasks of science in society. The program of a healthy lifestyle, the valeological importance of the duties of leaders and citizens. It is necessary to understand what is meant by health.

**Key words**: Valeology, Healthy lifestyle, blood circulation, breathing, muscle work, metabolic nervous system, cardiovascular system, proper nutrition

 Prezidentimizning yaqinda e’lon qilingan “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonida ham sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlarini belgilab berdi. Buyuk vatandoshimiz Abu Ali ibn Sinoning mashhur “Tib qonunlari” asari salomatlikni saqlash va mustahkamlash g‘oyalari asosida yozilgan. Alloma insonlar o‘zini o‘rab turgan atrof-muhit bilan muloqotda bo‘lishini va tashqi muhit omillari, o‘z navbatida, uning salomatligiga ta’sir qilishini ta’kidlab o‘tgan.

Valeologiya — bu mustahkam salomatlik, ya’ni sog‘lom, jismoniy va aqlan yetuk avlodni voya yetkazish ustida qayg‘urish hamda uzoq umr ko‘rish demakdir.

«Valeologiya asoslari» ning maqsadi — insonlarning jismoniy, psixik salomatligini saqlash, ularda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini hosil qilish, yoshlarni organizmning reproduktiv funksiyalari bilan tanishtirish, bundan tashqari shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlashni nazarda tutish. Talabani inson salomatligiga konstruktiv yondashishga o‘rgatish orqali biz salomatlikni saqlash va mustahkamlashning faol strategiyasini shakllantirish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Inson salomatligi — bu eng avalo, uzoq umur ko‘rish davomida yuqori sur’atdagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligi, psixik va fiziologik sifatlarini saqlash va rivojlantirish demakdir. Fanning salomatlikning jismoniy, psixik, jinsiy, ijtimoiy, bundan tashqari, individual va jamoatchilikka oid jihatlariga e’tibor qaratadigan «Inson salomatligi» bo‘limi zamonaviy muamnio sifatida alohida qiziqish uyg‘otadi.

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, Valeologik va ijtimoiy-madaniy rivojlantirishni ta’minlab beruvchi, Inn пи organizm va organizm tizimlarining gigiyenik, psixofiziologik zaxiralariga oid kompleks fan yoki fanlararo yo‘nalishdir.

**Valeologiyaning asosiy tushunchalariga** valeologik ta’lim, valeologik o'qilish, valeologik tarbiya, valeologik bilim, valeologik madaniyat kiracli.

**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’lim** inson salomatligini shakllantirish, saqlash va rivojlantirish, shaxsiy salomatlikni saqlash va takomillashtirish ko‘nikmalarini egallash, unga ta’sir ko'rsatuvchi omillarni tarkib toptiruvchilarnibaholay 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 tomonidato'plangan, fan va valeologik bilimlar keyingi rivoji uchun boshlang'ich zaxirani o'zida aks ettiruvchi ilmiy asoslangan tushunchalar, g'oyalar, omillar yig‘indisidir.

Ma’lumki, inson tabiatning eng buyuk in’omi, biologik holat, jamiyatning va biosferaning bir qismi. Shunday ekan uning jismonan, ruhan, ahloqiy xususiyatlari ham teng xuquqli kadriyatlarga ega. Demak, valeologiya tushunchasini, mohiyatini tushuntirish, uning aql-idrokini boyitish, tarbiyalash eng muhim narsa hisoblanadi. Shuning uchun jamiyat inson salomatligini saqlash, odamzotni saqlash va ularning kо‘payishini rivojlantirish kabi muhim masalalar valeologiya faniga yuklandi. III ming yillik katta shov-shuvlarga ega bо‘lgan olamshumul ilmiy yangiliklar yaratish, hamda yangi fanlarning paydo bо‘lish asri bо‘lib qolishi kutilmokda. Ammo dunyo olimlarini qiziqtirayotgan narsa (kosmik soha, gen injeneriyasi, klonlashtirish)lar kimlarni kо‘liga tushadi. Bunga xech kim kafolat beraolmaydi. Bu xakda Vernadskiy, Saxarov, Stiven, Xoking kabilar ogohlantirganlar. Shunday ekan, xozirgi kunda Rossiya, SNG davlatlari va boshqa ayrim mamlakatlardagi ahloq-odob, ma’naviyat, ma’rifat, tashviqot-targibot ishlari qanday yulga kuyilmoqda. Ming afsuski ta’lim-tarbiya, ma’naviyat sohasidagi turli xildagi “yulduzlar” orkali kino, teatr, diskoteka, televizorlar, seksni propaganda qilish, parnografiya orqali bо‘layotgan kо‘rsatuvlardagi ahloqsizlik, madaniyatsizlik, “ruhiy xastaliklar”dan iborat bо‘lganlarni tobora-rivojlanib borayotgani kо‘pchilikni ranjitmoqsa. Kelgusida jamiyatni nimalar kutmokda Nachora! Vaqt kо‘rsatadi. Vaholanki, aksincha, hozirgi kunda, yuqoridagalarga qarama-qarshi bulgan, yoshlarni, odamzotni jismoniy, ruhiy, ma’naviy, ma’rifiy, poklik, iymonli bо‘lishlikka undagan va undaydigan, Gippokrat, Abu Ali ibn Sino, Pushkin, Kant, Mechnikov, Pavlov, Suxomlinskiy, Amosov, Kaznacheyev, Afanasenko va boshqalarning valeologik fikrlarini о‘qib- о‘rganish vaqti keldi-ku!. Shunday ekan salomatlik, «Soglom turmush tarzi» va uning programmasi, о‘zligini anglashning ahamiyati, rahbar xodimlar bilan fuqarolarning о‘zaro munosabati, «Stress» xolati va uning profilaktikasi kabi masalalar haqida tо‘xtalib о‘tamiz.

Salomatlik sо‘zi - bu kengqamrovli, kо‘pkirrali, о‘z ichiga inson va uning organizmiga tegishli bо‘lgan ruhiy va jismoniy holatlarni, о‘zaro bog‘liq va bir butun bо‘lgan juda kо‘p masalalarni о‘z ichiga oladi. Salomatlik - nafaqat har bir insonning - odamning о‘zi uchun, balki butun jamiyatning bebaho boyligidir. Biz о‘zimizga yaqin va qadrli kishilarimiz bilan uchrashganimizda ham, xayrlashayotganimizda ham о‘zaro bir-birimizga eng yaxshi va mustahkam salomatlik tilaymiz. Chunki salomatlik inson uchun bebaho va baxtli hayoti garovining asosiy shart-sharoiti hiseblanadi. Shuningdek, inson о‘z salomatligi tufayli oldiga qо‘ygan hayotiy maqsad va rejalarini amalga oshiradi va kerak bо‘lsa har qanday qiyinchiliklarni yengadi. Inson yaxshi va mustahkam salomatligi tufayli aql-idrok bilan о‘z salomatligiga erishgan va uni mustahkam saqlagan odamgina о‘zining faol xatti-harakati, hayoti va uzoq umr kо‘rishligiga asos solgan bо‘ladi - ta’minlaydi ham.

Kо‘pchilik davlatlarda hatto birinchi galda Jaxon Sog‘liqni saqlash tashkilotining sog‘liqning ahamiyatiga e’gibor berib sotsial-iqtisodiy mezon sifatida qarashligi ham katga ahamiyatga ega. Ammo, ayrim davlatlarda sog‘liqni saqlash uchun sarflanadigan mablag‘lar asosan klipik meditsina va profilaktik meditsinaga sarflanishi kuzda tupshgan, vaholanki aslida sog‘lom odamlarning sog‘lig‘ini saqlash va uni mustahkamlashga karatilgan bо‘lishi kerak. Shunday bо‘lgan takdirda - inson ma’naviy boy, jismonan bakuvvat bulsa, shundagina u ham о‘ziga, ham davlatga boylik keltiradi. Jamiyat - davlat sotsial-iqtisodiy mustahkamlanadi va aksincha qaysi jamiyatda - davlatda kasallik varaqasi («byulleten’») kup bо‘lar ekan albatta uning salbiy tomoni darajasi ham kо‘p buladi. Shuning uchun bunday masalalarga avvalo har bir insonning о‘zi katta ahamiyat berishi kerak.

**Adabiyotlar**

1. Aminov V. Sog‘lom turmush tarzi — inson omilini kuchaytirish garovi. — Т.: Meditsina,1999.
2. Boxodirov K., Boboxodjayev N. Sog‘lig'ingiz o‘z qo‘lingizda. — Т.: Meditsina.
3. Mahkamov М., Sodiqov Q. Sog'lom avlod yarataylik. — Т.: «0‘qituvchi», 1996.
4. Musurmonova O. 0‘quvchilarning ma’naviy madaniyatini shakllantirish. — Т.: Fan, 1993.
5. Mo'minov X. Sog'lom turmush — sog‘liqqa yo‘l. — Urganch, 1996.
6. Nasriddinov F. , A’zamov R. Tarbiya va salomatlik tushinchalarining uyg'unligi. — Т.: Fan, 1992.
7. Тошкент Молия институти САЙФИДДИН ФАХРИДДИН ўғли Бакалавриатнинг барча таълим йўналишлари учун ДАРСЛИК Тошкент – 2007
8. <https://yuz.uz/uz/news/salomatlik-ilmi>
9. <https://arxiv.uz/uz/documents/referatlar/tibbiyot/valeologiya-fani-haqida-ma-lumot-fanning-rivojlanishi-va-boshqa-fanlar-bilan-o-zaro-bog-liqligi>