



A healthy lifestyle as a value

Asila SADIKOVA¹

Andijan state university

ARTICLE INFO

Article history:

Received October 2021

Received in revised form

15 October 2021

Accepted 20 November 2021

Available online

15 December 2021

Keywords:

health,
healthy lifestyle,
value,
valeology,
nature,
physiology.

ABSTRACT

The article analyzes the issues of a healthy lifestyle. Its significance, valeology, as well as theoretical and practical achievements. Namely, the management of individual health, strengthening the mechanisms of its self-organization with the help of scientific sources of information (virtual and real).

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol2-iss11/S-pp205-209>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Соғлом турмуш тарзи қадрият сифатида

АННОТАЦИЯ

Мақолада соғлом турмуш тарзи ва унинг қадрият эканлиги, valeология, унинг назарий ва амалий ютуқлари, хусусан, индивид соғлиғини бошқариш, унинг ўз-ўзини ташкиллаштириш механизмларини мустаҳкамлаш масалалари илмий адабиётлар ёрдамида таҳлил қилинган.

Здоровый образ жизни как ценность

АННОТАЦИЯ

В статье анализируются вопросы здорового образа жизни. Его значение, valeология, а также теоретические и практические достижения. А именно, управление индивидуальным здоровьем, усиление механизмов его самоорганизации при помощи научных источников информации (виртуальных и реальных).

Ключевые слова:

здоровье,
 здоровый образ жизни,
 ценности,
 valeология,
 природа,
 физиология.

¹ Teacher, department of "National idea, bases of spirituality and legal education" of Andijan state university. Andijan, Uzbekistan.

Инсоннинг ўз сиҳат-саломатлигига бўлган муносабати қадим замонлардан бошлаб, одатда, унинг яшовчанлиги, ўз биологик ва ижтимоий вазифаларини бажариш қобилияти билан белгиланган. Ўз-ўзидан равшанки, бундай муносабат инсон анатомияси ва физиологиясининг хусусиятлари, организмнинг нормал фаолиятини издан чиқарувчи омиллар ҳақидаги билимлар даражаси билан мувофиқ келган.

Инсон табиат кучлари қаршисида ожиз бўлган илк ибтидоий даврда ўз жисмоний ҳолатини у мистик тасаввурлар билан боғлаган. Ибтидоий жамоа даврига келиб, бу тасаввурлар илоҳий хусусиятга эга, деб қаралган туморларда ўзининг моддий ифодасини топган, соғлиқни муҳофаза қилиш чора-тадбирлари эса диний расм-русумлар тарзида мавжуд бўлган. Бироқ инсон ўз ҳаётини кузатган ва хулосалар чиқарган, сиҳат-саломатлик, турмуш тарзи, хавфли омиллар, турли воситаларнинг шифобахш, соғломлаштирувчи хоссалари ўртасидаги сабабий боғланишларни қайд этган. Инсоннинг ҳолати у ўзининг, оиласининг, ўзи мансуб бўлган жамоанинг ҳаётини асрash учун бажариши лозим бўлган жисмоний ишга боғлиқ эканлиги ўша замонлардаёқ қайд этилган. Бу даврда табобат улкан аҳамият касб этмаган бўлса керак, зоро соғлиқ ҳолатининг бузилиши ва касалликларнинг сабаблари ҳамда механизмлари ҳақида билимлар етарли бўлмаган шароитда инсон хасталик жараёнига ўзининг аралашувидан кўра организмнинг ўз имкониятларига кўпроқ таянган [1].

Қулдорлик жамияти даврида инсон саломатлигига оид билимларни тизимлаштиришга киришилади. Бу борадаги саъй-ҳаракатлар, асосан, соғломлаштириш тизимларини яратишга қаратилади. Бунинг самараси ўлароқ, бизгача етиб келган сиҳат-саломатлик бўйича ўзига хос дастуруламаллар: хитойлар “Конг-фу”си (тахминан милоддан аввалги 2600-йил), ҳиндлар “Аюрведа”си (тахминан милоддан аввалги 1800-йил), Гиппократнинг “Соғлом турмуш тарзи ҳақида” асари (тахминан милоддан аввалги 400-йил), Спартада мавжуд бўлган соғломлаштириш тизимлари яратилади [2]. Бу тизимларнинг бош ғояси сифатида касалликларни даволаш эмас, балки инсон саломатлигини шакллантириш, сақлаш ва мустаҳ-камлаш, у бузилган тақдирда эса соғлиқни тиклаш учун организмнинг резерв имкониятларидан фойдаланиш илгари сурилади.

Одамлар ўртасида мулкий ва ижтимоий табақаланиш кучайишига қараб қулдорлик жамоаларида инсон соғлиғига бўлган муносабат ўзгара бошлайди. Тараллабедод ҳаёт кечиришга одатланган қулдорлар ўз саломатлигига кам эътибор берадилар ва соғлигининг ҳолати бузилган ҳолларда кўпроқ табиблар ёрдамига таянадилар. Шу тариқа тиббиёт ўзининг соғломлаштирувчи ва касалликларнинг олдини олувчи аҳамиятини йўқотади ва кўпроқ касалликларни даволашга ихтисослашади. Бунга соғломлаштириш тизимларининг бой тажрибасини минг йилликлар оша сақлаб қолган Узоқ Шарқ давлатлари (шу жумладан, Хитой ва Ҳиндистон)нинг қолган дунёдан ажралиши ва “ёпиқ давлатлар”га айланиши ҳам имконият яратади. Айни пайтда, сиҳат-саломатлик муаммоларига эътиборни қаратган айрим олимлар кейинги асрлар мобайнида ҳам пайдо бўлади. Масалан, Фарбда “Авиценна” исми билан машҳур бўлган буюк бобокалонимиз Абу Али ибн Сино (980–1037) ўзининг “Тиб қонунлари” асарида узоқ умр кўришнинг энг самарали йўли сифатида касалликларни даволашни эмас, балки соғлиқни асрashни кўрсатади [3].

Цивилизация тараққиётининг кейинги босқичларида тиббиёт даражасида асосий эътибор касалликларни даволашга қаратилади, инсоннинг соғлиғи масалалариға эътибор эса сусайиб боради. Тўғри, Ибн Сино, Ф. Бекон, М.В. Ломоносов, М.Я. Мудров каби мутафаккирлар ва бошқа бир қатор олимлар ўз асарларида сихатсаломатлик масалаларида асосий эътибор айнан инсон соғлиғи ва касалликлар профилактикасиға қаратилиши лозимлигини қайта-қайта таъкидлайдилар, бироқ фан ўз ривожланиш жараёнида бу йўлдан бормайди.

XIX аср охирида И.И. Мечников табиатшунослар ва шифокорлар анжуманида (1883-йил) сўзлаган “Организмнинг шифобаҳш қучлари ҳақида” деб номланган маърузасида касалликларнинг вужудга келиш сабаблари хусусидаги (моҳият эътибори билан касаллик сабаби ва касалликнинг ўзини тенглаштирувчи) “этиологик” нуқтаи назарга бошқача ёндашувни қарама-қарши қўйди. Касалликнинг вужудга келишини у сабаб ва организмнинг ўзаро таъсирга киришиш жараёни сифатида талқин қилди. Бироқ биринчи ёндашувга асосланган клиник тиббиёт тараққиёти ва ютуқлари организмнинг мазкур хусусиятлари ҳақидаги таълимотнинг ривожланиши йўлида тўғаноқ бўлди [4].

XX асрнинг 60-йилларида патолог олимлари С.М. Павленко ва С.Ф. Олейник инсон саломатлиги механизмлари ва унга таъсир қўрсатиш йўллари ҳақидаги қоидани таърифлашга биринчи бўлиб қўл урадилар. Улар организмнинг касалликка қарши ҳаракати ҳақидаги таълимот – “санология” илмий йўналишини асослаб берадилар [5]. Шу асрнинг 70–80-йилларида саломатлик муаммосини ривожлантиришга ҳарбий тиббиёт вакиллари ва ноҳарбий соғлиқни сақлаш намояндалари салмоқли ҳисса қўшадилар. Касалликни унинг илк босқичида аниқлаш ва бартараф этишни акс эттирувчи “донозологик диагностика” тушунчасига таъриф берилади.

Ҳозирги даврда саломатлик ҳақидаги фан асосчиси амалда соғлом кишиларнинг соғлиғини асраш ва мустаҳкамлашнинг методологик асосларини таърифлаб берган И.И. Брехман (1982) ҳисобланади.

Янги стратегиянинг асоси – валеология, унинг назарий ва амалий ютуқлари – индивид соғлиғини бошқариш, унинг ўз-ўзини ташкиллаштириш механизмларини мустаҳкамлаш ва уйғунлаштиришdir.

Валеологияни инсоннинг индивидуал соғлиғини шакллантириш, асраш ва мустаҳкамлаш йўллари ва усуллари ҳақидаги интегратив фан сифатида шакллантириш уч муҳим йўналишда иш олиб боришни назарда тутади:

– валеологиянинг назарий асосларини яратиш, шу жумладан, ёш валеологияси, тиббий генетика, иммунология, репродуктив сексология, экологик валеология соҳаларида изланишлар олиб бориш;

– валеологик амалиёт методларини илмий асослаш, шу жумладан, жисмоний тарбиянинг назарий асосларини, рекреация, нутрициология, ўз руҳиятини ўзи бошқаришнинг психофизиологик асосларини, барча турдаги фаолият (мехнат ва ўқув фаолияти, улардан бўш вақтдаги фаолият)ни валеологик жиҳатдан қўллаб-куватлаш асосларини такомиллаштириш;

– валеологик таълимни ҳар томонлама етук инсонни тарбиялаш имконини берувчи, унинг оптималь фаолияти, жамиятга мослашуви, ўз қобилияtlарини рўёбга чиқариши, саломатлик захираларини қўпайтириши ва узоқ умр қўришини таъминловчи тизим сифатида ривожлантириш.

Кун тартибида ўз ечимини топмаган яна бир қанча муаммолар, чунончи, саломатлик хизматининг инфратузилмасини шакллантириш, соғломлаштириш технологияларини ишлаб чиқиш турибди. Бизнингча, бу вазифалар валеологик фаолиятнинг амалий соҳаси ва тегишли валеологик хизматни ташкил этиш доирасида ҳал қилиниши лозим.

Валеологик хизматни ташкил этиш жараёни тўрт босқични ўз ичига олади. Булар:

- ✓ прогностик скрининг;
- ✓ соғлиқ миқдори ва сифатининг пастлиги сабабларини излаш (тиббиёт муассасасида диагностик скрининг);
- ✓ даволаш ва соғломлаштириш технологияларини танлаш;
- ✓ соғлиқнинг миқдори ва сифатига тузатиш киритишни амалга ошириш [6].

Валеология, ҳеч шубҳасиз, яқин келажақда инсон саломатлиги муаммоларини ечишда самарали бўлган усул ва воситага айланади. Агар бу борада шошилинч чоралар кўрилмаса, инсон саломатлиги давлат фаолиятининг устувор йўналиши сифатида эътироф этилмаса, шундай бир вазият юзага келиши мумкинки, миллат жисмоний таназзулга юз тутиши оқибатида жамият ҳаётининг қолган энг муҳим жиҳатлари ҳеч кимни ташвишга солмай қўяди.

Валеология фанлар комплекси ёки фанлараро йўналиш бўлиб, унинг замирида организм системаларининг ва, умуман, организмнинг инсонга ташқи ва ички муҳит омиллари таъсир кўрсатаётган шароитларда унинг физиологик, биологик, психологик ва ижтимоий-маданий жиҳатдан барқарор ривожланишини ва инсон соғлигини асрарни таъминловчи генетик, психофизиологик захиралари ҳақидаги тасавурлар ётади.

Фан сифатидаги валеологиянинг пайдо бўлиши инсон феномени – унинг биологияси, генетикаси, физиологияси, психологияси ва ҳаёт фаолиятининг бошقا қўргина жиҳатлари ҳақидаги билимлар организмнинг ҳолатини аниқлаш, прогноз қилиш ва бошқариш ҳамда унинг атроф-муҳит билан алоқасига доир интеграл билимларни яратиш имконини берувчи даражага кўтарилгани билан бевосита боғлиқдир.

Валеологияга фаннинг барча белгилари хос: у ўз предмети, методи, обьекти, мақсад ва вазифаларига эга. Шунга қарамай, мустақил фан (ёки илмий йўналиш) сифатидаги валеологиянинг бошқа фанлар билан ўзаро муносабатлари асосларини, энг аввало, валеологиянинг предметини инсон саломатлиги ташкил этишидан келиб чиқиб, аниқлаб олиш зарур.

Биология (умумий биология, генетика, цитология ва бошқ.) организмларнинг филогенездаги ҳаёт фаолияти қонуниятларини ўрганади, инсон саломатлигининг табиатига нисбатан эволюцион ёндашувни шакллантиради, биологик дунёнинг яхлит манзарасини яратади [2. В. 129].

Экология табиатдан оқилона фойдаланишнинг илмий асосини таъминлайди, “жамият – инсон – муҳит” ўзаро муносабатларининг хусусиятини ўрганади ва уларни шакллантиришнинг оптималь моделларини яратади, сиҳат-саломатликнинг атроф-муҳитга боғлиқлик жиҳатлари ҳақидаги билимларни шакллантиради.

Тиббиёт (анатомия, физиология, гигиена, санология ва бошқ.) инсон саломатлигини таъминлаш нормативларини ишлаб чиқади, соғлиқни мустаҳкамлаш ва асрар, касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволаш борасидаги билимлар

тизими ва амалий фаолиятни асослайди. Тиббиёт фанлари тизими қуйидаги элементлардан таркиб топади: касалликлар ҳақидаги фан (патология)дан, соғлом яшаш мұхити ҳақидаги фан (гигиена)дан, соғломлашиш механизмлари ҳақидаги фан (саногенез)дан, ижтимоий саломатлық ҳақидаги фан (санология)дан.

Жисмоний тарбия ва жисмоний мәданият инсон саломатлигининг узвий хусусиятлари – жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни құллаб-куватлаш ва такомиллаштириш қонуниятларини белгилайди.

Психология инсоннинг рұхий ривожланиш қонуниятларини, ҳаёт фаолиятнинг турли шароитларида инсон рұхиятининг ҳолатини, саломатлықни таъминлашнинг психологияк жиһатларини ўрганади.

Педагогика valeологик таълим ва тарбиянинг инсонни соғлом турмуш тарзига жалб қилишга қаратылған мақсадлари, вазифалари, таркибий элементлари ва технологияларини ишлаб чиқади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РҮЙХАТИ:

1. Шермухамедова Н.А. Фалсафа. – Тошкент: Noshir, 2009.
2. Абдуллаева М., Абдурашидов М. ва бошқ. Фалсафа қисқача изоҳли луғат. – Тошкент: Шарқ, 2004.
3. Ғарб фалсафаси (Тузувчи ва масъул мұхаррир Қ. Назаров). – Тошкент: Шарқ, 2004.
4. Жўраев Н. Тарих фалсафасининг назарий асослари. – Тошкент: Маънавият, 2008.
5. Гадамер Х.Г. Истина и метод. Основы филос. герменевтики. – Москва: Прогресс, 1988.