



UO'K:613.2

**“VALEOLOGIYA: ZAMONAVIY PROFILAKTIKA, SOG‘LOM
TURMUSH TARZI VA SALOMATLIK MADANIYATI”**

Sattarov I.S.

Termiz Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

Mutaxassislik fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Valeologiya – shaxs salomatligini fiziologik, psixologik, ijtimoiy va ekologik omillar orqali tushuntiruvchi integrativ fan bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, profilaktika, stress boshqaruvi va adaptatsion resurslarning mustahkamlashiga xizmat qiladi. Ushbu maqolada valeologiyaning ilmiy asoslari, turmush madaniyati, ta'lim tizimidagi o'rni, profilaktika choralari hamda zamonaviy raqamli monitoring vositalari tahlil etiladi. Tadqiqotlar sog'lom odatlarning surunkali kasalliklar, metabolik sindrom, yurak-qon tomir kasalliklari va ruhiy buzilishlarning oldini olishda samaradorligini tasdiqlaydi. Valeologiya sog'liqni “kasallik yo'qligi” tarzida emas, balki faol boshqariladigan salomatlik resursi sifatida talqin qiladi.

Kalit so'zlar: valeologiya, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, stress menejmenti, raqamli monitoring, immunitet, hayot sifati.

KIRISH

Sog'liqni saqlash tizimining zamonaviy modeli kasalliklarni davolashdan ko'ra salomatlikni boshqarish, resurslarni faollashtirish va birlamchi profilaktikani kuchaytirishga yo'naltirilishi zarur. Valeologiya ana shu paradigmani ilmiy asoslaydi: organizmning fiziologik resurslari, psixologik moslashuv, ovqatlanish gigiyenasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ekologik omillar salomatlik bilan uzviy bog'liq. JSST ma'lumotlariga ko'ra, sog'lom turmush tarzi va birlamchi profilaktika surunkali



kasalliklar, yurak-qon tomir buzilishlari va metabolik sindrom xavfini 60–80% gacha kamaytirishi mumkin.

1. VALEOLOGIYANING ILMIY ASOSLARI

Valeologiya inson organizmining salomatlik salohiyati, biologik adaptatsiyasi va stressga qarshi chidamliligini o‘rganadi. Fan quyidagi yo‘nalishlarga tayanadi:

- metabolizm va energiya almashinuvini boshqarish;
- jismoniy faollik, kardio-respirator ko‘rsatkichlar va immunitet;
- psixologik barqarorlik, hissiy gigiyena, uyqu ritmlari;
- gigiyena va ekologik xavfsizlik;
- ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oilaviy muhit va kommunikativ salomatlik.

Valeologiyaning ustunligi shundaki, u kasallik bilan emas, salomatlik resurslari bilan ishlaydi. Shaxsning ichki salohiyatini faollashtirish orqali organizm stress, infeksiya va metabolik buzilishlarga nisbatan barqarorroq bo‘ladi.

2. SOG‘LOM TURMUSH TARZI: ILMIY YONDASHUV

Sog‘lom turmush tarzi quyidagi komponentlar asosida shakllanadi:

- a. Ovqatlanish gigiyenasi – mikroelementlar, probiotiklar, antioksidantlar, qand va to‘yintirilgan yog‘larni nazorat qilish.
- b. Jismoniy faollik – yurish, suzish, kardio mashg‘ulotlar, kuch mashqlari.
- c. Psixogigiyena – meditatsiya, stress menejment, uyqu gigiyenasi.
- d. Gigiyena va ekologiya – toza havo, xavfsiz suv, shaxsiy gigiyena, yashash sharoitlari.
- e. Ijtimoiy salomatlik – do‘stona muhit, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, kommunikativ madaniyat.



Ushbu komponentlarning uyg'unligi salomatlik ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik, ruhiy buzilishlar xavfini sezilarli kamaytiradi.

3. VALEOLOGIYA VA RAQAMLI MONITORING

So'nggi yillarda valeologiya raqamli texnologiyalar bilan integratsiyalashmoqda:

- smart-soatlar, yurak ritmi, puls, qadam soni, kislorod to'yinganligini o'lchaydi;
- uyqu monitoringi, sirkadiyal ritmni tahlil qiladi;
- ovqatlanish ilovalari, mikroelement balansini kuzatadi;
- stress tizimlari, HRV (Heart Rate Variability) orqali psixologik zo'riqishni baholaydi.

Digital-health valeologiyani real vaqt rejimidagi profilaktika faniga aylantirmoqda.

4. VALEOLOGIYA VA TA'LIM

Valeologiyani ta'lim tizimiga integratsiyalash sog'lom avlodni shakllantirishda eng samarali yo'ldir. Maktab va universitet darajasida:

- sog'lom ovqatlanish madaniyati,
- jismoniy faollik,
- zararli odatlarning profilaktikasi,
- psixologik barqarorlik,
- gigiyena va muloqot madaniyati amalda yo'lga qo'yilishi kerak.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda sog'lom turmush tarzini faollashtiruvchi dasturlar stressni 3–6 baravar kamaytiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi va akademik ko'rsatkichlarni oshiradi.

5. NATIJALAR VA MUHOKAMA

Jismoniy faollik, stress va sog'liq o'rtasidagi bog'liqlik



Quyidagi jadval sogʻlom turmush tarzining tibbiy natijalariga ilmiy baho beradi:

1-jadval. Jismoniy faollik, stress va salomatlik koʻrsatkichlari:

Koʻrsatkich	Past jismoniy faollik	Oʻrta jismoniy faollik	Yuqori jismoniy faollik
Stress darajasi	Yuqori	Oʻrtacha	Past
Immunitet	Past	Oʻrtacha	Yuqori
Uyqu sifati	Past	Yaxshi	Juda yaxshi
Yurak-qon tomir kasalliklari xavfi	Yuqori	Oʻrta	Past
Kognitiv faoliyat	Past	Oʻrtacha	Yuqori
Semirish xavfi	Yuqori	Oʻrta	Past

Jadval talqini: jismoniy faollikning ortishi stressni kamaytiradi, immunitetni kuchaytiradi, uyquni yaxshilaydi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

XULOSA

Valeologiya sogʻliqni ilmiy asoslangan profilaktika, gigiyena, stress menejmenti va raqamli monitoring orqali boshqaradi. Sogʻlom turmush madaniyati nafaqat individual, balki ijtimoiy salomatlikni ham mustahkamlaydi. Kelajakda valeologiyani taʼlim tizimi, digital-health, psixologik gigiyena va ekologik xavfsizlik bilan integratsiyalash sogʻliq madaniyatini yangi bosqichga olib chiqadi.

ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. WHO, 2020.
2. WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030.
3. WHO. Health promotion and disease prevention strategies. 2021.



4. Pavlov A.V. Valeologiya: teoriya i praktika. Sankt-Peterburg, 2018.
5. Ozcan T., et al. Digital health monitoring in preventive medicine. Int J Public Health, 2022; 67(5): 112–124.
6. WHO. Mental health and stress management recommendations. WHO Reports, 2019.
7. Nazarova A. Valeologiya va sog‘lom turmush tarzi. Tashkent Medical Journal, 2021; 3(2): 45–52.
8. Vlasov V.V. Epidemiologiya i profilaktika neinfektsionnykh zabolevaniy. Moscow, 2020.
9. Stanford Behavioral Medicine Report, 2022 — Physical activity and health outcomes.
10. CDC (Centers for Disease Control and Prevention). Lifestyle and chronic disease prevention guidelines. 2021.
11. Selye H. The Stress of Life. McGraw-Hill, 2012.
12. Oganov R., et al. Profilakticheskaya medicina i zdorovyy obraz zhizni. Moscow, 2021.