

VALEOLOGIYA FANINING METODLARI VA USHBU FANNING INSON SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDAGI O'RNI

*Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi
Allaberganova Sevinchoy Ruslanovna*

Annotatsiya: Ushbu maqolada valeologiya faning metodlari va inson salomatligini o'rganishdagi o'rni atroflicha muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: valeologiya, metod, salomatlik.

Gippokrat va Abu Ali ibn Sino o'z davrida kasallik va salomatlikdan boshqa yana o'tish davrini "Uchinchi holat" deb atashgan. I.I.Mechnikov esa Tabiatshunoslik va shifokorlar se'zdida (1889) "Organizmning davolovchi kuchi" haqida so'zlagan. S.M.Pavlenko (Rostov) va S.F.Oleynik (Lvov) lar salomatlik mexanizmi va unga ta'sir etish usullari haqida gapirishgan, hamda ushbu fikrlar XX asrning 60-yillari oxirida "Sanalogiya" atamasini vujudga keltirishdi. Ammo bunday qarashlar 20 yildan ko'p davr ichida butunlay esdan chiqarildi. N.M.Amosov o'zining "Salomatlik haqida o'ylar" nomli kitobida (1978) "Salomatlikning salmog'i" atamasi ya'ni organizmning zahiradagi kurashuvchi imkoniyati to'g'risidagi fikrni aytdi. I.I.Brexman (vladivostok) 1987 yilda "valeologiyaga muqaddima – salomatlik xaqidagi fan" nomli monografiyasini chop ettirib, valeologiya fanining asoschisi bo'lib qoldi. So'ngra ushbu fanning markazi Kiev bo'ldi va birinchi bo'lib, sport sohasidagi tabobat yo'nalishida shaxsning sog'lig'iga somatik baho berish modelini G.A.Apanasenko tomonidan yaratildi (1985). 1989 yilda birinchi bo'lib, fiziologiya kafedrasida, professor v.P.Kulikov (Barnaul) yaratilgan o'quv qo'llanma asosida ma'ruza o'qidi. 80-nchi yillarning oxirida esa Yu.P.Lisitsin bir necha maqolalari bilan "Sanalogiya" atamasini "tiriltirdi". Ularning mazmuni "Hayot mazmuni"dan iborat edi. 1992 yilda Kievdagi shifokorlar Malakasini oshirish institutida sport meditsinasi va sanalogiya kafedrasini ochilib, kafedra mudiri G.L.Apanasenko bo'lgan va u dunyo bo'yicha birinchi sanolog hisoblangan. G.L.Apanasenko «valeologiya masalalari» haqida quyidagi fikrlarni bayon etdi. Akademik I.I.Brexman organizmning tashqi salbiy ta'sirotlarga nisbatan kurashish mexanizmini o'rganib, unda qarshi kurashish xususiyati borligini isbotlab, "adaptatsiya" mavjudligini qayd etdi. U ayrim biologik faol moddalarning sog'lom organizmga ijobiy ta'sir etishi mumkinligini o'rganib, farmakologiya faniga yangi yo'nalish yaratdi va "farmakosanatsiya" (sog'lom kishilar uchun dori-darmon) atamasini asosladi va bu "valeologiya" faniga ham asos bo'ldi. Sog'liqni saqlash va mustahkamlash

uchun asos soldi. Ovqat moddalarini dori-darmonlar va boshqa vositalar bilan boyitish, fikrlari ham yuzaga keldi. Yuvenal “Sog’lom tanda sog’ aql-eng ulug’ ne’mat” degan bo’lsa, S.M.Pavlenko va S.F.Oleyniklar “Sanogenoz” (organizmning dinamik, kompleks moslashish mexanizmi) ta’limotini yaratishdi ya’ni favqulodda holatlarga qarshi organizmning kurashishi, o’zini-o’zi tiklashi mexanizmi tushunchasini o’rtaga tashlashdi. P. Kaznacheev fikricha, agarda valeologiyaga ahamiyat berilmas ekan Rossiya aholisi 21-asrning o’rtalariga kelib 2-barobarga kamayishi mumkin degan fikrni aytgan ekan. Qadimdan inson organizmi tuzilishini uch bosqichli piramidaga o’xshatishgan ya’ni: birinchisi-jasad, ruhiyat (psixika) va ma’naviy, aqliy holat (duxovnost)lardan iborat. Jasad deyilganda uning bir butunligi, turg’unligi va boshqarilishi jarayonlarining imkoniyatli ekanligi ya’ni gomeostaz, adaptatsiya, reaktivlik, chidamlilik, reparatsiya (yangilanish), regeneratsiya (qayta tiklanish), ontogenez va boshqalar. Bu o’z ichiga eslash qobiliyati va uning o’ziga xosligi, boshqa ruhiy holatlar-emotsional, intellektual xususiyatlari. Uchinchisi-ahloqiy, ma’naviy holat ya’ni aql-idrok, xissiyotlik darajasi- «Odam» hisoblanadi. Insonning bunday tuzilishi va funktsional holatini bilishlik valeologiya fanining ob’ekti hisoblanadi. Valeologiya atamasi 80-nchi yillarda I.I.Brexman tomonidan fanga kiritilgan. Evropada “Xelsazm” deb atashgan. Rossiyada “sog’lom odamning -sog’lig’i” deb nomlanib, ko’pgina viloyatlarda majburiy fan sifatida institut va maktablarda o’qitilgan, xatto markazlar ham mavjud bo’lgan. Unda tekshirib, diagnoz qo’yiladi va organizm holatini aniqlab, tegishli tuzatishlar uchun maslahat beriladi.

Odamning sog’liq holati, taraqqiyoti va rivojlanishini ontogenez davrida tekshirishda turli xil usullardan foydalaniladi. Jumladan, genetik, biokimyoviy, biofizikaviy, fiziologik, morfologik, psixologik, sotsial va boshqa usullardan foydalaniladi. valeologik tekshirishda uning ob’ekti odam bo’lgani uchun stress, sezgirlik, kasallikdan oldingi davr, sinergizm, antogonizm, rekombinatsiya, psixologik holat kabilardan foydalanib tegishli xulosaga kelinadi. Zerkalo nedeli gazetasida (1999), vladimir Maevskiy «Doktor Apanasenkonning retsepti» nomi bilan quyidagi fikrlarni bayon etadi.

Hayotdagi ayrim xatoliklarning mavjudligi, yadroviy vahimalar, madaniy va boshqa taraqqiyot, ekologik xavf-xatarli sotsial holatlar uning sog’ligiga putur etkazishi, o’lim sodir bo’lishiga olib kelishi mumkin. Masalan, vOZ ma’lumotlariga ko’ra 1992 yildan 2000yilgacha bo’lgan davrda planeta bo’yicha rak kasalliklari 80%ga ortishi mumkin. Diabet kasalligi har 10-12 yilda 2 marta ko’paymoqda. «Surunkali bronxit» kasalligi 20%ni tashkil qiladi. Bularning hammasi insoniyat inqiroziga olib keladi, lekin ayrim holatlarda ko’payish bo’lsa ham, ularning sifat darajasi yil sayin yomonlashadi. Tug’ilgan balalarning 90% har hil kamchiliklar

(organik poroklar) bilan tug'ilmoqda, 10%-ti esa sog'lig'ini yaxshilash uchun ming-minglab dollarlarni talab etadi. Ilgarilari insoniyat boshqacha tashqi muhit va holatlarda yashagan. Tabiat borgan sari o'zgarmoqda. Biologik organizmda o'z-o'zini boshqara olish mexanizmi mavjud. Agarda u o'zgarsa turli xil noxushliklar, kasalliklar kelib chiqishi mumkin. Shuning uchun ham, masalan, taraqqiy etgan mamlakatlarda – AQShda, Frantsiyada nafaqat eski kasalliklar (tuberkulyoz, malyariya – bezgak, va b.) qayta tiklanmoqda, xatto ayrim odamlarda kasalliklar «buketi – dastasi» paydo bo'lmoqda. Odatiy meditsinaning esa ularga ko'plab dori-darmon vositalari bilan ham kuchi etmay qolmoqda.

Bunday ortodoksal (bir qolipdagi) sog'liqni saqlash tizimining mavjudligi Ukrainada valeologiya fanining barpo bo'lishiga sababchi bo'ldi va uning vazifasi organizmning o'zini-o'zi boshqara olish mexanizmini mustahkamlashdan iboratdir, degan fikr bo'ldi.

Shuning uchun ham, Ukrainada jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berilib, bu sohada Ovro'padan o'n yil oldinga o'tib oldi va endagi shior «valeologiya dlya vsekh» bo'lib qoldi. Valeologiya fanining maqsadi keng, vazifalari esa serqirrali. Uning mazmuni va muammolari anchagina bo'lib, ular haqida fikrlash va tasavur qilish uchun adabiyotlar bilan tanishish, ayniqsa ushbu kitob o'qib chiqib tegishli xulosalarga kelishlik faqat foydali. Shuning uchun har bir inson ushbu fanning mazmun-mohiyatini keng ma'noda yaxshi tushunishligi kerak degan umiddamiz.

Chortoq sanatoriyasi – balneologik kurort bo'lib, Naman- gan shahridan 25 km, Chortoqsoy daryosi vodiysida, to'g'lar yaqinida joylashgan. Iqlimi yumshoq, bu kurort hududida qishda +1 +4oC, yozda esa +23 +25o C iliq, havoning nisbiy namligi 52 %ni tashkil qiladi. Kurort o'zining mineral suvlari bilan (xlo- ridli, yodli, natriy, kaliyli eritmali), shuningdek, zamonaviy fizi- oterapevtik davolash uchun nihoyatda yuqori darajada jihozlan- ganligi bilan mashhur. Zamonaviy fizioterapiya, lazer bilan da- volash, davolovchi jismoniy tarbiya, massaj, psixoterapiyadan foydala- niladi. Yod-bromli vannalar gipotonik, tomir kengaytiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Davolash uchun ko'rsatmalar: hazm a'zolari kasalliklari, asab tizimi kasalliklari, tayanch-harakat a'zolari kasalliklari, ginekologik kasalliklar va teri kasalliklarida.

«Chimyon» sanatoriyasi balneologik kurort bo'lib, Farg'ona shahridan 32 km masofada joylashgan, dengiz sathidan 450 m balandlikda, Oltinsoy daryosi vodiysida. Asosiy shifobaxsh omillari bu – vodorod sulfidli mineral suvlar va balchiqli ko'lning balchig'idir. Vodorod sulfidli van- nalar, chayishlar va boshqa maqsadda foydalaniladi. Sulfidli suvlar odam organizmiga teri, shilliq pardalar va nafas yo'llari orqali ijobiy ta'sir etadi va sog'lomlashtiradi. Davolash uchun ko'rsatmalar: qon

aylanish tizimi kasalliklari, asab tizimi kasalliklari, ginekologik va urologik kasalliklar.

«Kosonsoy» sanatoriyasi – Namangan shahridan 30 km ma- sofada joylashgan bo‘lib, iqlimi qishda 0° - 3°C gacha, yozda esa $+26^{\circ}$ – 28°C gacha iliq bo‘ladi.

Davolash kompleksida davo vosita sifatida iqlim bilan davolash, balchiq bilan davolash, gal- vanoterapiya, fizioterapiya, suv bilan davolash, massaj va davolovchi jismoniy tarbiya, parhez va mineral ichimlik suvlar tavsiya etiladi.

«Oqtosh» sanatoriyasi – Toshkent shahridan 65 km maso- fada va dengiz sathidan 1140 m balandlikda joylashgan. Davo- lash omili mussaffo tog‘ havosi, tog‘ daryolaridan kelayotgan tog‘ suvlari juda shifobaxsh xususiyatga ega. Nospetsifik nafas a‘zolari kasalliklarida davolanish uchun tavsiya etiladi. «Chinobod»

sanatoriyasi balneologik balchiqli kurort bo‘ lib, Toshkent shahrida, dengiz sathidan 470 m balandlikda joy- lashgan. Asosiy tibbiy davo omili Toshkent artezian hovuzining suvlari ($+50^{\circ}\text{C}$), xloridli – gidrokarbonatli – natriyli, ichimlik va tashqi foydalanish uchun (vannalar, chayishlar) qo‘llaniladigan suvlar. Bundan tashqari fizioterapevtik muolajalar, massaj, davolovchi jismoniy tarbiya, parhez, balchiqli applikatsiyalar qo‘llaniladi. Davo- lash uchun ko‘rsatmalar: hazm tizimi a‘zolari kasalliklari, ginekologik kasalliklar, teri qoplamasi kasalliklari, asab tizimi kasalliklari, nafas a‘zolari surunkali kasalliklari remissiyasi davrida.

Shuningdek, Toshkent shahrida va Toshkent viloyatida da- volash- sog‘lomlashtirish komplekslari va sanatoriyalari juda ko‘p, ulardan: «Botanika» sanatoriyasi – Toshkent shahridan 30 km masofada, «Umid gulshani» sanatoriyasi Toshkent shahridan 18 km masofada, «Bo‘ston» sanatoriyasi – Toshkentdan 30 km masofada Chirchiq shahrida, «Havotog‘» sanatoriyasi Sirdaryo viloyatida, «Sitorai Mohi Xossa» – Buxoro shahrining sharqiy qis- mida, «Abu Ali ibn Sino» sanatoriyasi – Samarqand shahridan 50 km masofada, «Zomin» sanatoriyasi – Jizzax viloyatida, «Qashqadaryo sohili» sanoriyasi Qarshi shahrida, «Miroqi» sanatoriyasi Qashqadaryo daryosi vohasida, Shahrisabz shahridan 20 km masofada, «Marhamat» sanatoriyasi – Andijon shahridan 35 km masofada joylashgan.