



UDK:182.2

Siroj RO'ZIMURODOV,  
SamISI Ijtimoiy fanlar kafedrasida dotsenti (PhD)  
E-mail: rozimurodov86@mail.ru

SamDCHTI professori, f.f.d O.G'aybullayev taqrizi asosida

### YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI RIVOJLANISHIDA MILLIY VA DUNYOVIY QADRIYATLARNI UYG'UNLASHTIRISHNING IJTIMOY-FALSAFIY TAHLILI

Annotasiya

Maqolada yoshlarda sog'lom turmush tarzi rivojlanish asosida ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash va tarbiya masalasiga e'tibor qaratilgan. Shu o'rinda jamiyatni milliy va dunyoviy qadriyatlar yoshlar madaniyati va xulq-atvorniga bog'liqligi yaxlit tizim sifatida samarali yoritiladi. Ular o'rtasidagi ijtimoiy-funksional munosabatlar uzviyligi to'g'risida qarashlari, ta'riflari bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Oila, yoshlar, ma'naviy-axloqiy tarbiya, qadriyat, integrativ, funksional, turmush tarzi, xulq, mehnat, odob-axloq.

### СОЦИО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ ГАРМОНИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ И МИРОВЫХ ЦЕННОСТЕЙ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

В статье основное внимание уделяется вопросу обеспечения социальной стабильности и воспитания молодежи на основе развития здорового образа жизни. Здесь эффективно освещается зависимость общества от национальных и светских ценностей в молодежной культуре и поведении как целостной системы. Изложены их взгляды, определения на преемственность социально-функциональных отношений между ними.

**Ключевые слова:** Семья, молодежь, духовно-нравственное воспитание, ценностное, интегративное, функциональное, образ жизни, поведение, труд, этикет.

### SOCIO-PHILOSOPHICAL ANALYSIS OF THE HARMONIZATION OF NATIONAL AND WORLDLY VALUES IN THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUTH

Annotation

The article focuses on the issue of ensuring social stability and educating young people based on the development of a healthy lifestyle. It effectively highlights the dependence of society on national and secular values in youth culture and behavior as an integral system. Their views and definitions on the continuity of socio-functional relations between them are outlined.

**Key words:** Family, youth, spiritual and moral education, value, integrative, functional, lifestyle, behavior, work, etiquette.

**Kirish.** Mamlakatimizda olib borilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotchilik zamirida yoshlarda kundalik turmushda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu o'rinda insonning hayoti va sog'lig'i - eng katta ijtimoiy boylik bo'lib hisoblanadi. Millatning sog'lig'i ham tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzini amalga oshirish orqali ta'minlanadi. Sog'lom turmush tarzi insonning mehnat unumdorligini ta'minlaydi va mamlakatning iqtisodiy qudratini yuksaltirishda, xalq farovonligini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Shu o'rinda davlat va jamiyat ishlarini boshqarishdagi ishtiroki, mas'uliyatli vazifalarni o'z vaqtida bajarish muvaffaqiyatli mexanizmlarni ishlab chiqish taqozo etilmoqda. Bu masalada Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev: "Jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining keng qatlamlarini sport bilan shug'ullanishga va sog'lom turmush tarzini yuritishga jalb etish, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, oliy sport mahorati sohasida mamlakatimizning xalqaro sport maydonida munosib ishtirokini ta'minlashga qaratilgan konseptual dasturlarni amalga oshirish" muhim ahamiyatga ega degan edi [1].

**Adabiyotlar tahlili.** O'zbekistonda demokratik huquqiy davlat va fuqarolik jamiyatini barpo etish, jamiyatning iqtisodiy, ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy hayoti sohalarida islohotlarni chuqurlashtirish va rivojlantirish jarayonida ijtimoiy hayot sohasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga katta e'tibor qaratilayotganligi masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda. Adolatli fuqarolik jamiyatini barpo etishning muhim omillariga, axloqiy va huquqiy tarbiyaga e'tiborni kuchaytirish, qonunga so'zsiz ichki intizom bilan rioya etish, demokratik tamoyillarni, davlatga, fuqarolik burchiga hurmat ko'nikmasini mustahkamlash aksariyat mahallalarning faoliyat markaziga qo'yilgan. Shuningdek sog'lom turmush tarzini tarixiy ildizlari, uni yuksaltirish bo'yicha dunyo tamadduni tarixida qo'llanilgan eng samarali mexanizmlar, olimlar tomonidan turmush tarzi sharoitlarini, uning tarixidan boshlab, bugungi kunga qadar rivojlanish va faoliyat usullarini, shakllarini, ijtimoiy xususiyatlarini o'rganishga oid ilmiy xulosalar asosidagi turli yondashuvlar, gepotezalar, paradigmalarni ishlab chiqish va uning ilmiy-falsafiy tahlil qilish muxim ahamiyatga ega. Yoshlarda sog'lom turmush tarzini

ta'minlash, jismoniy va ma'naviy jihatdan komil inson qilib tarbiyalash asosida mamlakatimizda keng qo'llamli ishlar amalga oshirilmoqda. "O'zbek xalqi yosh avlod tarbiyasida o'z modeliga ega bo'lib, mazkur model asrlar davomida shakllantirilgan va uchta asosiy negiz - xalq amaliy tajribalari e'tiqodiy (zardushtiylik va Islom) hamda nazariy-falsafiy (O'rta Osiyo mutafakkirlari va jadid ma'rifatparvarlarining ta'lim-tarbiyaga oid ilg'or g'oyalari) negizga ega" [2]. Yoshlarni turli zararli illatlardan asrab avaylash, ularni turli g'oyaviy, mafkuraviy tahdidlardan himoya qilish jarayoni sog'lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshirilib kelmoqda. Sog'lom turmush tarzi - inson xatti-harakatining yakka individual tizimi bo'lib hisoblanadi va unda tabiiy, texnogen va ijtimoiy muhitda insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy hayot farovonligi va uzoq umr ko'rishi ta'minlanadi. Jamiyatdagi sog'lom turmush tarzi insonning fiziologik va ruhiy kamoloti uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, sog'lom turmush tarzi turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi hamda insonning uzoq umr ko'rishini yanada oshiradi deb ta'kidlaydi.

"Salomatlik uch muhim turkumga bo'linadi. Ularni shartli ravishda quyidagilarga ajratish mumkin deb ta'kidlaydi.

1-Jismoniy. 2-Aqliy va axloqiy. 3-Ijtimoiy salomatlikdan iboratdir.

**Muhokama va natijalar.** Jismoniy salomatlikda shu narsa tushuniladiki, tanadagi barcha organlar va tizimlar o'z meyorida ishlasa, butun inson tanasi, ya'ni o'zini o'zini boshqarish tizimi mukammal ravishda faoliyat olib boradi hamda rivojlanadi. Inson ruhiy salomatligi-bu ong va miya faoliyati hamda holatiga bog'liq bo'lib, u o'zida xotiraning rivojlanishi, fikrlash darajasi, sifati, diqqatni jamlash, hissiy barqarorlik darajasi hamda irodaviy xislatlarning rivojlanishini ifodalaydi. Insondagi axloqiy salomatlik uning ijtimoiy hayotiga bog'liq bo'lgan axloqiy tamoyillarga asoslanadi. Shaxsning axloqiy salomatligi mehnatga ongli munosabatda bo'lishida, madaniyat xazinalarini o'zlashtirishida, oddiy turmush tarziga zid bo'lgan urf va odatlardan faol ravishda voz kechishida ko'rinadi. E.Dyurkgeym tafavutlar ortib borish tendensiyasini ochib berib, shuni ta'kidlaydi «mehnat taqsimoti holatida ular bir-biridan tashqarida bo'lib, faqat bir-biridan farq qilgani uchun bog'lanadi va bu farqlar erkaklar va ayollar o'xshash

funksiyalarni bajarganda ham saqlanib qoladi, chunki ularda ayol erkakdan o'z mohiyati va roli bilan juda farq qiladi[3]. Oiladagi sog'lom turmush tarzi inson mehnat qilishi va hayotining turli yo'nalishlari bilan uzviy bog'liq, buning natijasida inson sog'lom faol umrguzaronlik qilishi hamda uzoq umr kechirishini ta'minlaydi.

O'zbekiston Respublikasi fuqarolari orasidagi sog'lom turmush tarzini rivojlantirish uchun "Salomatlik yo'laklari"ni tashkil etish, ushbu yo'laklarda fuqarolar, davlat organlari hamda tashkilotlari xodimlari ham jalb etilgan holatda piyoda va velosipedda yurish bo'yicha sport musobaqalari hamda marafonlarni tashkil etish belgilandi.

Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda oila, maktabgacha ta'lim muassasalari, xalq ta'limi, oliy ta'lim tizimi, mehnat jamoalari, birlashmalari, mahallalar, davlat organlari hamda nodavlat-notijorat tashkilotlarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish masalalariga katta e'tibor qaratilib, sog'lom turmush tarzini rivojlantirish vositalari - jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni rivojlantirish, ommaviy axborot vositalari bo'lgan gazeta va jumallar, radio va televidenie, ijtimoiy tarmoqlar, internet orqali sog'lom turmush tarzini keng tashviqot qilish uchun barchaga foydali bo'lgan kontentlar qilish masalasiga e'tibor kuchaytirilmoqda. Shu boisdan ham "Mustaqil davlatlar Hamdo'stligi Davlat rahbarlari Kengashining Sochida bo'lib o'tgan sammitida ham MDHga a'zo davlatlar rahbarlarining oila instituti va an'anaviy oilaviy qadriyatlarini qo'llab-quvvatlash bo'yicha bayonoti qabul qilindi" [4].

Shu bilan birgalikda davlat va xususiy sport muassasalari, sport maydonchalari hamda sport inshootlari, turli sport jihozlari, sog'lom ovqatlanish shahobchalari, fitobarlar, fitnes markazlari, sport buyumlari va zallari, milliy sport turlari, xalq o'yinlarini rivojlantirishga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Sog'lom turmush tarzi turli reklamalar, buklet va eslatmalar orqali ham targ'ib qilinadi.

Yangilanayotgan O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda milliy va dunyoviy qadriyatlarining uyg'unligi masalasiga katta e'tibor qaratilayotganligi, "Dunyoviylik - dahriylik emas" degan tamoyil asosida dunyoviy davlatning dinga munosabati belgilanayotganligi ko'rsatib o'tilgan.

O'zbekistonda bugungi kunda fuqarolarda buyuk kelajakka, ulkan taraqqiyotga bo'lgan ishonchni, ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayotni barpo etishga bo'lgan ishonch-e'tiqodni shakllantirish, mustahkamlash masalasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Sog'lom e'tiqodni shakllantirishda esa milliy va dunyoviy qadriyatlarining uyg'unligi muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbekistonda diniy bag'rikenglik g'oyasi asosida turli diniy e'tiqoddagi fuqarolar hamjihat bo'lib, yashab, mehnat qilib kelmoqdalar shu bilan birga jamiyatdagi ma'naviy yangilanish jarayoni tarkibiga diniy qadriyatlar ham kiradigan jamiyatning o'tmishdagi ma'naviy qadriyatlarini bilangina cheklanmaydi. Hozirgi tezkor globallashtirish davrida milliy tarixiy-manaviy qadriyatlarimizni zamonamizga monand gumanizm (insonparvarlik) g'oya va qadriyatlarini ila mustahkam mahkam bog'lash va uyg'unlashtirish masalalariga katta e'tibor qaratilmoqda.

O'zbekiston jahon hamjamiyatiga integratsiyalashib borayotgan bir sharoitda turli din vakillari bilan muloqot qilishning yuksak madaniy darajasiga erishish jamiyatda sog'lom ijtimoiy muhitning tashkil topishida muhim ahamiyat talab etmoqda. O'zbekiston xalqining ilg'or madaniy meros, ma'naviy merosini, diniy qadriyatlarini o'rganish esa ularni ma'naviy barkamol qilib tarbiyalashda muhim o'rin tutmoqda. O'zbekistonda dunyoviylik va diniylik uyg'un holatda rivojlantirilib, mamlakatning ijtimoiy madaniy taraqqiyotida diniy qadriyatlar muhim o'rin tutib kelmoqda. Xalqimizning boy ma'naviy merosini tiklash orqali davlatimizning xalqaro nufuzini oshirish, fuqarolarni buyuk kelajak sari ruhlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Sog'lom turmush tarzini aholida shakllantirish atrof tabiiy muhit, ekologik barqarorlikka ham bog'liq bo'lib, Taraqqiyot strategiyasidagi 79-maqсадda O'zbekiston fuqarolari, aholisining sog'ligi, salomatligi hamda genofondiga salbiy tomonlama ta'sir ko'rsatadigan mavjud bo'lgan ekologik muammolarni oldini olish masalasi bayon etilgan bo'lsa, 80-maqсадda ekologik vaziyatni yaxshilash, atrof muhitni asrab-avaylash, shahar hamda tumanlardagi ekologik vaziyatni barqarorlashtirish, «Yashil makon» umummilliy loyihasi asosida amalga oshiriluvchi vazifalar bayon qilingan ko'rish mumkin.

O'zbekistonda demokratik islohotlarni chuqurlashtirishdagi eng muhim jihatlardan biri - jamiyatning barqarorligini asrash va mustahkamlashdan iborat bo'lib, jamiyatdagi ijtimoiy sog'lomlik millatning, har bir yurt fuqarosining salomatligi bilan chambarchas

bog'liqdir. Jamiyatni ijtimoiy sog'lomlashtirish tamoyillari asosida olib borilayotgan islohotlar O'zbekistonda ijtimoiy sog'lom muhitni hamda barkamol insonlarni va ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishni taqozo etadi. Bu esa, xalq salomatligini mustahkamlash, turmush tarzini yanada yuksaltirish orqaligina amalga oshiriladi. Shu o'rinda "2022-2026 yillarga mo'ljallangan "Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi"da ko'rsatilgan "oila institutini mustahkamlash borasidagi ishlarni tizimlashtirish va samaradorligini yanada oshirish" [5] kabi muhim vazifalar belgilab qo'yilgan edi.

O'zbekistondagi yangilanish jarayonida sog'lom turmush tarzi shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar, vositalar, tamoyillar mavjud bo'lib, xalq salomatligini ta'minlash tabiiy atrof muhit holatiga, ijtimoiy muhitdagi ma'naviy, siyosiy, huquqiy munosabatlarga bog'liqdir. O'zbekistonda sog'lom turmush tarzining rivojlanishiga ta'lim-tarbiya tizimi, oila, mahalla, jamoat tashkilotlari, jamiyatda mavjud bo'lgan urf-odat, an'ana, udumlar, marosimlar ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, sog'lom turmush tarzi insonning faol mehnatiga asoslanadi, ijodiy faoliyatida namoyon bo'ladi, kuchli jismoniy va ruhiy holatiga tayanadi, jismoniy va ma'naviy kamolotini o'zida ifodalaydi. Jamiyat hayotida sog'lom turmush tarzining rivojlanishiga axloq va axloqiy munosabatlar ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarzi rivojlanishiga tizimli jarayon sifatida yondashuv uni o'rganishning falsafiy, ruhiy, tibbiy-gigiyenik, iqtisodiy, ijtimoiy, motivatsion, metodologik tomonlari mavjud ekanligini ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarzini o'rganishda uning metodologik muammolari, ijtimoiy-gigiyenik mezonlariga e'tibor kuchaytirilmoqda.

Sog'lom turmush tarzini oiladagi mehr-oqibat, o'zaro totuvlik, g'amxo'rlik, teran tarbiya va yaxshi odatlar, ota-onaning bolalar tarbiyasiga teng jonkuyarligi, o'z insoniy burchiga mas'uliyatni his etishlari, ota-onaning mehnatga, ijtimoiy hayot hodisalariga nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lishlik kabilar oilaviy munosabatning va oila madaniyatining nozik qirralaridir. Ularning qaysi birida mutanosiblik buzilsa, demak, o'sha oiladagi sog'lom turmush tarziga putur yetadi. Oilada sog'lom munosabat mavjud bo'lsa, millat va jamiyatda sog'lom turmush tarzi qaror topadi. Bola oila hayotida faol, bevosita qatnashadi. Oila o'zining rasm-rusumlari, odatlari, an'analari, odob-axloq va huquqiy me'yorlari bilan jipslashgan tarkibga ega. Ushbu tarkib doirasida ota-onalar, bola-chaqa, bobolaru buvilarni bir qolipga tushgan son-sanoqsiz munosabatlar bog'lab turadi.

Jamiyat hayotida sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib etiladi, shu bilan birgalikda barcha ta'lim-tarbiya tizimi muassasalari, maktab, litsey, oliy ta'lim dargohlarida beriladigan ta'lim-tarbiya jarayonida, kundalik hayotdagi urf-odat, an'ana, udumlar, marosimlarda sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlar yoshlar ongi va qalbiga singdiriladi. Shu o'rinda sog'lom avlodni axloqiy tarbiyalash deganda uning sharqona odob-axloq hamda umuminsoniy g'oyalar ruhida kamolga yetgan insonni tarbiyalash tushuniladi. Iymon-e'tiqod, halollik-poklik, adolat-himmat insonning muhim ma'naviy fazilatlaridir. Bu fazilatlarini yoshlarimizning hayot qoidasiga aylantirish, ularni demokratik jamiyat talablariga mos inson qilib tarbiyalash bugungi kunning muhim vazifasidir. Jamiyat a'zolarining ma'naviy-axloqiy tarbiyasida iymon, yaxshilik, ezigulik, halollik, diyonat, ma'rifat, mehr-muruvvat manbai bo'lgan islom dini va islomiy qadriyatlarining tutgan o'rmi va ahamiyati kattadir. Islom madaniyati va axloqiy qarashlarida ilmi kalom, ilmi rivoyat, ilmi aqida, ilmi tavhid kabi islom ilmlari muhim o'rin tutadi.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda mamlakatimizda insonning salomatligi hamda jismoniy barkamolligi, uning sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi muhim ijtimoiy qadriyat bo'lib hisoblanadi. Millatning salomatligini ta'minlash, xalq genofondini mukammal holatda saqlash sog'lom turmush tarzi yordamida amalga oshiriladi hamda ijobiy hal etiladi. Jamiyatimizdagi barcha ijtimoiy institutlar, oila, mahalla, jamoat tashkilotlari, ommaviy axborot va kommunikatsiya vositalari yordamida sog'lom turmush tarzi muntazam ravishda targ'ib qilinadi. Binobarin, uzluksiz mukammal sifatli ta'lim va tarbiya vositaligida jamiyatdagi fuqarolarni ongi va qalbiga sog'lom turmush tarzi tub mohiyati haqidagi dastlabki bilim hamda tasavvurlar yetkaziladi. Fuqarolarni jismi-tani salomat va ma'naviy sog'lom qilib tarbiyalash, yoshlarni bilimli, keng yuksak dunyoqarashli, barkamol inson qilib tarbiyalash jamiyat hayotida sog'lom turmush tarzini qaror toptirilish sohasida olib borilayotgan davlat siyosatiga bevosita mos keladi.

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. – B. 208
2. Убайдуллаева Б.М. Ўзбекларнинг бола тарбиясига доир анъаналари ва инновациялар (XX асрнинг иккинчи ярми–XXI аср бошлари). Докторлик диссертацияси автореферати. Тошкент, 2018. 28 бет.
3. Дюркгейм Э. О разделении общественного труда. Метод социологии. – Москва: Наука, 1991. – С. 62.
4. МДХнинг Сочи саммити //http://uza.uz/oz/politics/md-ning-sochi-sammiti-11-10-2017.
5. 2022 - 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегиясини «Инсон кадрини улуғлаш ва фаол маҳалла йили»да амалга оширишга оид Давлат дастури <https://lex.uz/docs/5841063>.