

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNING SHAKLLANISHIGA TA’SIR KO‘RSATUVCHI OMILLAR

Jalilov Baxtiyor Norqulovich

Qarshi muhandislik iqtisodiyot instituti

ANNOTATSIYA

Maqolada sog‘lom turmush tarzi, uning barkamol avlodni tarbiyalashda tutgan o‘rni tahlil qilinib, ushbu tushunchaga tegishli bo‘lgan bir qancha ta’riflar berilgan. Sog‘lom turmush tarzi va uning tarkibiga kiruvchi tushunchalar haqida ma’lumot berib, ushbu tushunchalar tahlil qilingan. Sog‘lom turmush tarzi va salomatlik tushunchalarining o‘zaro aloqadorligi ko‘rib o‘tilgan. Sog‘lom turmush tarzining O‘zbekistonda olib borilayotgan siyosat bilan bog‘liq jihatlari ijtimoiy-falsafiy tahlil qilinib, tegishli fikrlar ilgari surilgan.

***Kalit so‘zlar:** sog‘lom turmush tarzi, barkamol avlod, insonning jismoniy va ma’naviy kamoloti, sog‘lom turmush tarzining madaniyatda tutgan o‘rni, sog‘lom turmush tarzi va uning tarkibiy qismlari, sog‘lom turmush tarzi va jismoniy, aqliy va axloqiy salomatlik, sog‘lom turmush tarzi va davlat siyosati.*

АННОТАЦИЯ

В статье анализируются вопросы здорового образа жизни, его роль в воспитании здорового поколения, даётся несколько определений, связанных с этим понятием. Эти понятия анализируются путём предоставления информации о здоровом образе жизни и о понятиях входящих в него. Рассмотрена взаимосвязь понятий здорового образа жизни и здоровья. Проведен социально-философский анализ аспектов здорового образа жизни, связанных с проводимой в Узбекистане политикой, и выдвинуты соответствующие мнения.

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровое поколение, физическое и духовное развитие человека, роль здорового образа жизни в культуре, здоровый образ жизни и его составляющие, здоровый образ жизни и физическое, психическое и нравственное здоровье, здоровый образ жизни и государственная политика.*

ABSTRACT

The article analyzes the issues of a healthy lifestyle, its role in raising a healthy generation and gives several definitions related to this concept. These concepts are analyzed by providing information about healthy lifestyle and the concepts included in it. The relationship between the concepts of healthy lifestyle and health is considered. A socio-philosophical analysis of the aspects of a healthy lifestyle related

to the policy carried out in Uzbekistan has been made and relevant opinions have been put forward.

Key words: *healthy lifestyle, healthy generation, physical and spiritual development of a person, role of healthy lifestyle in culture, healthy lifestyle and its components, Healthy lifestyle and physical, mental and moral health, healthy lifestyle and public policy.*

KIRISH

O‘zbekistonda demokratik huquqiy davlat va fuqarolik jamiyatini shakllantirishda barkamol avlodni tarbiyalash masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Barkamol avlodni tarbiyalash masalasi esa jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishga bevosita bog‘liqdir. Sog‘lom turmush tarzi jamiyat hayotida amalga oshirilayotgan barcha o‘zgarish va yangilanish jarayonlarining asosini tashkil etadi. Jamiyat hayotida inson salomatligini ta‘minlash tabiiy atrof-muhit holati bilan bir qatorda, ijtimoiy hayot, inson tarbiyasi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan jarayondir. Falsafiy ma‘noda inson biopsixosotsial tizim bo‘lib hisoblansa, insonning biologik, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta‘minlash jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish asosida amalga oshiriladi.

Yoshlarimizni jismoniy sog‘lom, ma‘naviy yetuk insonlar etib tarbiyalash uchun besh muhim tashabbus doirasida ko‘plab stadionlar, suv havzalari, sport majmualari va saroylari barpo etilmoqda, deydi Prezident Shavkat Mirziyoyev, – Eng muhimi, farzandlarimiz o‘rtasida sport bilan muntazam shug‘ullanadigan, sog‘lom turmush tarzini o‘z hayotiy maqsadiga aylantirgan yigit-qizlar safi kengayib bormoqda.¹ Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi bo‘lib, unga haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va uzoq umr ko‘rishni ta‘minlaydi. Sog‘lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insonning umr ko‘rish davomiyligini oshiradi. Sog‘lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishga, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga, qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Insonning o‘zi tomonidan qo‘llab- quvvatlanadigan va mustahkamlangan yaxshi sog‘liq, unga uzoq va quvonchli hayot kechirishga imkon beradi. Salomatlik har bir insonning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jamiyat hayotida salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo‘lib, uning mehnat qobiliyatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta‘minlaydi. Bu atrofddagi dunyoni bilish, o‘zini- o‘zi tasdiqlash va inson baxtining

eng muhim shartidir. Sogʻlom turmush tarzi – axloqiy, faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning salbiy taʼsiridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot. Sogʻlom turmush tarziga quyidagilar kiradi: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, kundalik rejimga rioya qilish.³ Sogʻlom turmush tarzi haqida turlicha qarashlar ilgari surilgan boʻlib, falsafiy va sotsiologik yoʻnalish vakillaridan P.A.Vinogradov, B.S.Erasov, O.A.Milshteyn, V.A.Ponomarchuk, V.I.Stolyarov va boshqalar sogʻlom turmush tarzini global ijtimoiy muammo, butun jamiyat hayotining ajralmas qismi deb hisoblaydilar. Salomatlikning uch turi mavjud boʻlib, bular jismoniy, aqliy va axloqiy (ijtimoiy) salomatlikdir. Jismoniy salomatlikning mohiyati shundan iboratki, agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi (oʻzini-oʻzini boshqarish tizimi) toʻgʻri ishlaydi va rivojlanadi. Ruhiy salomatlik miya- ning holatiga bogʻliq boʻlib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqaror- lik darajasi, irodaviy fazilatlarining rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotining asosi boʻlgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Shaxsning axloqiy salomatlik belgilari, eng avvalo, mehnatga ongli munosabatda boʻlish, madaniyat xazinalarini oʻzlashtirish, oddiy turmush tarziga zid boʻlgan odat va odatlardan faol ravishda voz kechishdir. Sogʻlom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr koʻrish va ijtimoiy funksiyalarni toʻliq bajarish uchun zarur shartdir. Sogʻlom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy oʻzgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavfning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning koʻpayishi va oʻzgarishi bilan bogʻliq.⁴ Sogʻlom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr koʻrish va ij- timoiy funksiyalarni toʻliq bajarish uchun zarur shartdir. Sogʻlom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy oʻzgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavflarning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning koʻpayishi va oʻzgarishi bilan bogʻliq. Sogʻlom turmush tarzi quyidagi asosiy elementlarni oʻz ichiga oladi: “samarali mehnat, oqilona mehnat va dam olish rejimi, yomon odatlarni yoʻq qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, chiniqish, ratsional ovqatlanish va boshqalar”. Samarali mehnat sogʻlom turmush tarzining muhim elementidir. Inson salomatligiga biologik va ijtimoiy omillar taʼsir qilib, ularning asosiysi mehnatdir. Mehnat va dam olishning oqilona rejimi sogʻlom turmush tarzining zarur elementidir. Toʻgʻri va qatʼiy rioya qilingan rejim bilan tananing aniq va zaruriy ish ritmi ishlab chiqiladi, bu ish va dam olish uchun maqbul sharoitlarni yaratadi va shu bilan

salomatlikni mustahkamlash, mehnat qobiliyatini yaxshilash va mehnat unumdorligini oshirishga yordam beradi.

Y.P.Lisitsinning fikriga ko'ra, inson salomatligi ko'p jihatdan turmush tarzi va turmush ukkladiga bog'liq. Hozirgi vaqtda shaxs haqidagi bilimlarning ilmiy tizimida ushbu tushunchaning eng to'liq ta'riflarini ajratib ko'rsatish mumkin bo'lib, sog'lom turmush tarziga nisbatan quyidagi ta'riflar keltiriladi:

– sog'lom turmush tarzi – insonning o'zi qo'ygan har qanday maqsadga erishish qobiliyatining aniq ifodasi sifatida sog'liq muammosiga turli omillar ta'sirida hayot jarayonida rivojlanadigan qarashlar tizimi;

– sog'lom turmush tarzi – insonda shakllangan, o'z ijodiy salohiyatini u yoki bu darajada ro'yobga chiqarish imkonini beruvchi hayotning ishlab chiqarish, maishiy va madaniy jihatlarini tashkil etish usuli;

– sog'lom turmush tarzi – sog'liqni saqlashning ijtimoiy va tarixiy jihatdan aniqlangan g'oyasi, shuningdek, uni amaliy hayotga integratsiya qilish vositalari va usullari;

– sog'lom turmush tarzi – insonning kundalik faoliyatining tipik shakllari va usullari, bu organi- zmnining zahiraviy imkoniyatlarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi, shu bilan jinsi, iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik holatidan qat'iy nazar, o'z ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlaydi.¹

O'zbekistonda taraqqiyot strategiyasi asosida amalga oshirilishi kerak bo'lgan asosiy vazifalar – inson qadrini yuksaltirish va erkin fuqarolik jamiyatini yanada rivojlantirish orqali xalqparvar davlat barpo etish; mamlakatimizda adolat va qonun ustuvorligi tamoyillarini taraqqiyotning eng asosiy va zarur shartiga aylantirish, milliy iqtisodiyotni jadal rivojlantirish va yuqori o'sish sur'atlarini ta'minlash; adolatli ijtimoiy siyosat yuritish, inson kapitalini rivojlantirish, ma'naviy taraqqiyotni ta'minlash va sohani yangi bosqichga olib chiqish, milliy manfaatlardan kelib chiqqan holda umumbashariy muammolarga yondashish; mamlakatimiz xavfsizligi va mudofaa salohiyatini kuchaytirish, ochiq pragmatik va faol tashqi siyosat olib borish, eng avvalo, O'zbekiston fuqarolarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish asosida amalga oshiriladi.

Yangilanayotgan O'zbekistonda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini bekam-u ko'st saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina etarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o'quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini

anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko'ndalang qilib qo'yadi.

O'zbekistonlik faylasuf olimlardan I.Shodimatov, O.Oqilov, K.Sodiqov, Sh.Bo'tayev, X.A.Shayxova, Q.N.Nazarov, M.M.Qahharova, G.H.Tillayeva, N.E.Temirovalar sog'lom turmush tarzi va uning falsafiy masalalari sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borishgan.

Sog'lom turmush tarzi– faol mehnat qiladigan, mehnatga ijodkorlik asosida yondashadigan, kuchli jismoniy va ruhiy bosimlarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni engil tarzda bartaraf etadigan, har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidan iborat bo'lib, O'zbekistonda istiqomat qilayotgan fuqarolarning tafakkuri, sog'lomligi ularning mulkka, ma'naviy qadriyatlarga bo'lgan qarashlarida ham ijobiy natijalarga olib keladi. Yangilanayotgan O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllantirish fuqarolarning dunyoviy bilimlar asosida dunyoqarashining shakllanishi, diniy qadriyatlar asosida axloqiy, ma'naviy tarbiyasi asosida amalga oshirilmoqda.

Falsafiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga keyingi paytlarda katta e'tibor berilib, sog'lom turmush tarzining ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy-ma'rifiy, ruhiy-psixologik, tibbiy-gigiyenik, shaxsga tegishli bo'lgan motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Sog'lom turmush tarzining metodologik muammolari, ijtimoiy-iqtisodiy mezonlari, aholi turmush madaniyatiga, diniy va dunyoviy qadriyatlarga tegishli jihatlari bugungi kunda ijtimoiy-falsafiy jihatdan o'rganilishi zarur bo'lgan sohalardir.

Sog'lom turmush tarzi O'zbekistonda amalga oshirilayotgan yangilanish jarayonida odamlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlar va namunaviy hulqning shakllantirish jarayonini tartibga soladi hamda tezlashtiradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omili ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, motivatsiya shaxsning ma'lum bir faoliyatni bajarishga kirishishi, harakatga keltirishi, uning muhimligini asoslashi va anglatishini o'zida ifodalaydi.

Sog'lom turmush tarzi mafkurasi, R.U.Arziqulovning fikricha, turmush tarzining falsafasini, davlatning sog'lom turmush tarzini shakllanishi bo'yicha yuritayotgan siyosatini, sog'lom turmush tarzining huquqiy, axloqiy asoslarini, sog'lom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati, etikasi va estetikasini o'zida mujassamlashtirgan bo'lishi lozim.²

F.Xaldibekovanning fikriga ko'ra, Sog'lom turmush tarzi har bir yurtdoshimizdan haqiqat majmuasiga suyanib, aql-farosatga rivoj berib, ilm, bilim, hayot falsafasi, ajdodlar tajribasi, davr talablarini chuqur va ongli anglab, turmush tarzi va hayot mazmunini odamiylik yo'lida rivojlantirib, hamma jabhada axloqiy fazilatlarga amal

qilishni talab etadi. Axloqiy yetuklik kishida iymon-e'tiqod va amalni kuchaytiradi. Insonlik sharafini ko'taradi. Bu jarayon ongli hayot kechirish bo'lib, baxt-saodatga yetaklaydi. Sog'lom turmush tarzini qaror topishiga, jamiyatni insonparvarlashtirish va sog'lomlashtirishga xizmat qiladi.¹

R.Matibayevaning fikricha, Bolalarni tarbiyalash ishida eng muhim sharoit – oilaning mustahkam, ma'naviy sog'lom asosga qurilganligi. Demakki, sog'lom oilada sog'lom farzandlar, Vatanimizning munosib farzandlari, ya'ni, ijodiy fikrlaydigan, mustaqil xulosalar chiqaradigan, kelajakda qaysi bir soha mutaxassisi bo'lishidan qat'iy nazar, O'zbekiston mustaqilligining istiqboliga munosib hissa qo'sha oladigan barkamol avlod bo'lib yetishadi.

XULOSA

Sog'lom turmush tarzi murakkab ijtimoiy jarayonlarni o'zida ifodalaydi va sog'lom turmush tarzining mezonlariga shaxsning jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko'rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi, oilada va kundalik turmushda namunali yashashi, o'zidagi jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishga intilishi, tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi, sog'lom va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun o'z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi, nosog'lom turmush tarziga xos zararli odatlarning ta'siriga tushib qolishdan o'zini asrashga intilib yashashi, hayotda to'g'ri yashayotganidan qoniqish hosil qilib, zavqlanib yashashga intilishi, sog'lom turmush tarzini o'zi uchun bir umrga maqsad qilib tanlashi va shu yo'lda faoliyat olib borishi kabi qimmatli insoniy sifat va xususiyatlarni kiritish mumkin.

O'zbekistonda sog'lom avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosatidagi eng muhim masalalardan biridir. O'zbekistonning tashqi siyosatida o'zaro tenglik va manfaatli hamkorlik masalasiga asosiy e'tibor qaratilayotgan bo'lsa, ichki siyosatda fuqarolarning bahtli va farovon hayot kechirishi, ularning sog'lom turmush tarzini ta'minlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Sog'lom turmush tarzining rivojlanishida diniy va dunyoviy qadriyatlarni uyg'unlashtirish O'zbekistonning kelgusi taraqqiyot yo'lini milliy va umuminsoniy qadriyatlar uyg'unligi asosida belgilab beradi.

REFERENCES

1. Hakim, R. (2021). Political and Legal Culture-the Factors of Stability of the Political and Legal System. *Бюллетень науки и практики*, 7(3), 281-286.

2. Расулов, Ҳ. М. (2022). МАЪНАВИЙ ТАРҒИБОТДА ИЛҒОР ХОРИЖИЙ ТАЖРИБАЛАР. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 818-826.
3. Расулов, Ҳ. М. (2020). Шарқ ва ғарб: сиёсий ва ҳуқуқий маданият компонентлари уйғунлиги. *ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ*, (SI-1№ 3).
4. Расулов, Ҳ. (2022). Сиёсат–маданият, ҳодиса ва фан сифатида. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(7), 691-702.
5. Mamanovich, R. H. (2021). Civil Society: Prosperities of Decentralization in Management. *Middle European Scientific Bulletin*, 18, 359-362.
6. Mamanovich, R. H. (2022). The mass media as a subject of political and legal propaganda. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(10), 122-128.