

## **YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA MILLIY QADRIYATLARNING O‘RNI**

**Atakulov Mavlonbek Saitkulovich**

Samarqand davlat universiteti doktoranti.

[worldstudent@mail.ru](mailto:worldstudent@mail.ru)

### **ANNOTATSIYA**

*Maqolada milliy qadriyatlar jamiyat rivojining negizi, millatning tarixiy taraqqiyotida erishilgan muvaffaqiyatlarini avloddan avlodga o‘tkazuvchi qudratli omil ekanligi shuningdek, qadriyatlarimizni hozirgi zamon talabidan kelib chiqib asrashimiz kerakligi bayon etilgan. Shu bilan bir qatorda yurtimizda yoshlarga berilayotgan e‘tibor ularning salomatligini mustahkamlash va hayot tarzini hozirgi zamon ruhiyatiga moslashtirish kabi masalalar to‘xtalib o‘tilgan.*

***Kalit so‘zlar:** qadriyat, milliylik, turmush, yoshlar, yoshlar salomatligi, madaniyat.*

## **THE ROLE OF NATIONAL VALUES IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUTH**

**Atakulov Mavlonbek Saitkulovich**

Doctoral student of Samarkand State University.

[worldstudent@mail.ru](mailto:worldstudent@mail.ru)

### **ABSTRACT**

*The article states that national values are the basis of society's development, a powerful factor that transmits the nation's successes in the historical development from generation to generation, and that we must preserve our values based on the requirements of the present time. At the same time, the attention paid to young people in our country, such as strengthening their health and adapting their lifestyle to the mentality of the present time, were discussed.*

***Key words:** value, nationality, life, youth, youth health, culture.*

## **РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

**Атакулов Мавлонбек Сaitкулович –**

Докторант Самаркандского государственного университета.

[worldstudent@mail.ru](mailto:worldstudent@mail.ru)

## **АННОТАЦИЯ**

*В статье утверждается, что национальные ценности являются основой развития общества, мощным фактором, передающим из поколения в поколение успехи нации в историческом развитии, и что мы должны сохранять наши ценности, исходя из требований современности. В то же время обсуждалось внимание, уделяемое молодежи в нашей стране, такое как укрепление их здоровья и адаптация их образа жизни к менталитету настоящего времени.*

**Ключевые слова:** *ценность, национальность, жизнь, молодежь, здоровье молодежи, культура.*

## **KIRISH**

Mamlakatimizning taraqqiyotni ta'minlash har jihatdan barkamol avlod va komil inson tarbiyasiga bog'liqdir. Shu jihatdan jamiyatimizda milliy va umuminsoniy qadriyatlar o'zining haqqoniy mazmun-mohiyatiga ega bo'lib bormoqda. Ma'lumki, jamiyatimizda yoshlar salomatligi, ularning barkamol o'sib-unishlari, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga ega bo'lishi muhim ijtimoiy-qadriyat hisoblanadi. Yurtimiz ko'p millatli xalqlardan iborat ekanligini e'tirof etgan holda, qardosh bo'lgan millatning salomatligini ta'minlash, xalq genofendini sog'lom asrash albatta sog'lom turmush tarziga amal qilish bilan erishilishi sir emas.

Davlatimizda milliy qadriyat sifatida yoshlar salomatligini asrash va turmush tarzini takillashtirishda qadriyatlarimizdan og'ishmagan holda tatbiq etish asosiy vazifalarimizdan biridir. Zero, bugungi kunda "Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta baxtli bo'lishlari shart!" degan hayotiy da'vat har birimizning, ota-onalar va keng jamoatchilikning ongi va qalbidan mustahkam o'rin egallagan. Mamlakatimiz prezidenti Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Biz yoshlarga doir davlat siyosatini hech og'ishmasdan, qat'iyat bilan davom ettiramiz. Nafaqat davom ettiramiz, balki bu siyosatni eng ustuvor vazifamiz sifatida bugun zamon talab qilayotgan yuksak darajaga ko'taramiz".<sup>1</sup> deb e'tirof etganlari albatta yurtimiz yoshlari uchun keng imkoniyatlar yaratib berayotganidan dalolatdir. Yoshlarimiz haqli ravishda Vatanimizning kelajagi uchun javobgarlikni zimmasiga olishga qodir bo'lgan, bugungi va ertangi kunimizning hal etuvchi kuchiga aylanib borayotgani barchamizga g'urur va iftihar bag'ishlaydi. Ko'p asrlar mobaynida xalqimiz qalbidan chuqur joy olib, hayot ma'nosini anglash, milliy qadriyatimiz va turmush tarzimizni,

<sup>1</sup>Sh.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. –T.: "O'zbekiston", 2016, 14-bet.

qadriyatlarimiz, urf-odat va an'analarimizni bezavol saqlashda muqaddas dinimiz qudratli omil bo'lib kelayotganini alohida ta'kidlash joiz.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Xalqimizning urf-odat, an'analarini tiklashda, mahalla va guzarlarning oqsoqollari yaqindan yordam berayaptilar. Ularning tashabbusi va faol ishtiroki bilan vayrona, xarobalarga aylangan masjidlar qayta tiklandi, yangilari qurilib, ishga tushirildi. Navro'z, hayit, singari bayramlarning tiklanishi va boshqa xayrli ishlarda ham ularning salmoqli ulushi bor. Milliy qadriyatlarning tiklanishi tufayli bugun jonajon Vatanimizning «har bir asl farzandi o'zini ota yurtining ajralmas bo'lagi deb his etayapti va bundan faxrlanyapti. Istiqloq bergan eng katta boyliklardan birinchisi ana shu desak aslo yanglishmagan bo'lamiz»<sup>2</sup>.

Har bir xalqning o'zi uchun e'zozli, qimmatli bo'lgan ma'naviy boyliklari bo'ladi. Bular asarlar davomida avlodlardan avlodga o'tib kelgan, hozirgi kunda ham o'zining ahamiyati va qadrini yo'qotmagan, shu xalqning iftixori manbaiga aylangan durdonalardir. Ma'lumki zamonaviylashib borayotgan yurtimizda millat va xalqning ruhi, dunyoqarashi va turmush tarzini ifoda etadigan milliy qadriyat va ma'naviyatga munosabat, uni zamon talablari asosida rivojlantirish, odamlarning dunyoqarashi va tafakkurini o'zgartirish masalasi har tomonlama chuqur va puxta o'ylab ish yuritishni talab qiladi. Yurtimiz mustaqillikka erishgan ilk yillarida bazi odamlar, mana biz mustaqillikka erishdik, endi faqat ota-bobolarimizdan qolgan qadriyatlar asosida yashashimiz kerak, boshqacha qarashlarning bizga hojati yoq, degan asossiz fikrlarni ham bildirgan edi. Tabiiyki bunday fikrlarga aslo qo'shib bo'lmaydi. Bu borada to'g'ri yo'l tutish uchun avvalambor milliy qadriyatning o'zi nima ekanini aniq tushunib olish zarur. Albatta, biz tarix sinovlaridan o'tgan, milliy manfaatlarimiz, bugungi va ertangi orzu-intilishlarimizga, taraqqiyot talablariga to'la javob beradigan, yillar o'tgani sari qadri ortib boradigan g'oya va tushunchalarni qadriyat deb bilamiz. Shu ma'noda xalqimizning tafakkur va turmush tarziga nazar tashlaydigan bo'lsak, boshqalarga hech o'xshamaydigan, ming yillar davomida shakllangan, nafaqat o'zaro muomala, balki hayotimizning uzviy bir qismi sifatida namoyon bo'ladigan bir qator o'ziga xos xususiyatlarni ko'ramiz.

“Qadriyatlar tizimida millat, unga xos belgilar, jihatlar, xususiyatlar, ularning vujudga kelish jarayonlariga muayyan darajada ta'sir ko'rsatgan hudud va u bilan bog'liq tuyg'ular, millatning o'tmishi, tarixi, madaniyati, u yaratgan ma'daniy boyliklar va ma'naviy meros bilan bog'liq qadriyatlar ham muhim o'rinni egallaydi”<sup>3</sup>. Milliy qadriyatlarda millat, muayyan bir xalqning dunyoqarashi va hayotga

<sup>2</sup> Karimov I. A. O'zbekiston kelajagi buyuk davlat.- T.:O'zbekiston,1993, 4-bet.

<sup>3</sup> Nazarov Q. Qadriyatlar falsafasi (aksiologiya). Toshkent, “O'zbekiston faylasuflarini milliy jamiyati” 2004, 90-bet

munosabati, ichki tabiati va turmush tarzi o‘z ifodasini topadi. Bular millatning ma’naviy-ruhiy olami va tafakkur tarzi, orzu – umidlari va ideallari, vijdoni va ornomusida aks etadi. Milliy qadriyatlar tor va keng ma’noda ishlatiladigan tushunchadir. Toboro zamonaviylashgan holda rivojlanib borayotgan yurtimizda biz avvalo yosh avlodning salomatligi va sog‘lom turmush tarzi faol shakllantirayotganligini barcha jabhalarda ham ko‘rmoqdamiz. Shu o‘rinda noyob fazilat sohibi bo‘lmish mashhur alloma Ibn Sinoning “Tib qonunlari” asari necha asrlar davomida Yevropaning eng nufuzli oliy o‘quv yurtlarida asosiy tibbiyot darsliklaridan biri sifatida o‘qitib kelingani, dunyo miqyosida “sog‘lom turmush tarzi” degan tushunchalarning fundamental asosi bo‘lib xizmat qilgani, albatta, chuqur hayotiy va ilmiy zaminga ega ekanligini ta’kidlab o‘tmoqlik kerak. Anglashilib turibdiki, alloma Ibn Sino ham jamiyatda salomatlik va sog‘lom turmush tarziga amal qilishni hayotimizning boshlang‘ich ibtidosi ekanligini ta’kidlagan.

### **XULOSA**

Xulosa sifatida shuni ta’kidlab o‘tishimiz lozimki yoshlarni sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga davlat siyosati darajasida e’tiborining qaratilishi yosh avlodni jismonan yetuk va ma’nan barkamol bo‘lib voyaga yetishining muhim asosidir. Milliy qadriyatlarimiz jamiyat rivojini tashkil qilib, millatning tarixiy taraqqiyotida erishilgan muvaffaqiyatlarini avloddan avlodga o‘tkazuvchi qudratli omildir. Tarixiy taraqqiyot bosqichlariga nazar tashlar ekanmiz, har bir jamiyat o‘z yoshlarining salomatligi va ularning sog‘lom turmush tarzini tashkil etmay, milliy qadriyatlarini avaylamay hamda mustahkamlamay turib taraqqiyotiga erishib bo‘lmaydi.

### **REFERENCES**

1. Falsafa. Qomusiy lug‘at. –T.: “Sharq”, 2004 y. 267-bet.
2. Milliy istiqloq g‘oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar. T.: “O‘zbekiston”, 2001, 12-b.
3. Sh.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. –T.: “O‘zbekiston”, 2016, 14-bet.
4. Jurayev, S. S. O. G. L. (2022). ABU ALI IBN SINONING INSON VA UNING MA’NAVIY KAMOLOT MASALASIGA MUNOSABATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 23), 902-908.
5. Jurayev, S. S. U. (2021). Abu Ali ibn Sinoning falsafiy qarashlarida axloq masalasi va uning bugungi kundagi ahamiyati. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(3), 11-14.
6. Сулаймонов, Ж. Б. (2022). АБДУРАХМОН ИБН ХАЛДУН ИЖТИМОЙ ҚАРАШЛАРИ ВА ЛИ ЮЛГОК ИЖТИМОЙ ҚАРАШЛАРИНИНГ ҚИЁСИЙ ЖИХАТЛАРИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(6), 1477-1483.