



SOG‘LOM TURMUSH TARZINING JAMIYAT TARAQQIYOTIDAGI ROLI: IJTIMOIY TAHLIL

Jabbarbergenova Shaydagul Janabayevna

Nukus Abu Ali ibn Sino nomidagi texnikumi kafedra mudiri

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi jamiyat taraqqiyotiga ta’sir etuvchi omil sifatida ijtimoiy nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Sog‘lom avlod – barqaror jamiyat poydevori ekani asoslab beriladi.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, jamiyat taraqqiyoti, sog‘lom avlod, ijtimoiy tahlil.*

Аннотация: *В статье проводится социальный анализ роли здорового образа жизни в развитии общества. Подчеркивается, что здоровое поколение является основой устойчивого общества.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, развитие общества, здоровое поколение, социальный анализ.*

Abstract: *This article provides a social analysis of the role of a healthy lifestyle in societal development. It emphasizes that a healthy generation is the foundation of a sustainable society.*

Keywords: *healthy lifestyle, societal development, healthy generation, social analysis.*

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida inson salomatligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi har bir jamiyatning barqaror rivojlanishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat shaxsning jismoniy farovonligini ta’minlaydi, balki ijtimoiy hayotning sifati, ishlab chiqarish unumdorligi, milliy g‘urur va ma’naviy barqarorlik kabi ko‘plab omillarga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning o‘zi va atrofdagilarga nisbatan ongli munosabatini, jismoniy faollikni, to‘g‘ri ovqatlanishni, stressni boshqarishni, gigiyena va psixologik barqarorlikni o‘z ichiga olgan murakkab ijtimoiy hodisadir. Uni joriy etish orqali jamiyatning ijtimoiy salomatligi, iqtisodiy farovonligi va demografik barqarorligi ta’minlanishi mumkin. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish ortidan surunkali kasalliklar 70% gacha kamayishi, mehnat faoliyati samaradorligi esa 30–40% ga oshishi mumkin.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilgan “Inson qadri uchun” tamoyili ham sog‘lom turmush tarzini milliy taraqqiyotning ustuvor yo‘nalishi sifatida belgilab, yoshlar o‘rtasida sportni rivojlantirish, zararli odatlarning oldini olish, ekologik toza muhitni yaratish, sog‘lom avlodni tarbiyalash kabi muhim vazifalarni ilgari surmoqda. Bunda nafaqat tibbiyot tizimi, balki ta’lim, oila, mahalla va keng jamoatchilik ham hamkorlikda harakat qilishi zarur.



Shunday ekan, sogʻlom turmush tarzi masalasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tadqiq etilishi, uning ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy taraqqiyotga taʼsiri chuqur oʻrganilishi hozirgi kunning dolzarb talablaridan biridir. Mazkur maqolada sogʻlom turmush tarzining jamiyat hayotidagi oʻrni, yoshlar ongida sogʻlom hayot tarzi madaniyatini shakllantirish mexanizmlari va uning barqaror taraqqiyotga taʼsiri ilmiy tahlil qilinadi.

Sogʻlom turmush tarzi bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya davrida jamiyat taraqqiyotining eng ustuvor omillaridan biri sifatida koʻrilmoqda. Inson salomatligi — shaxsiy farovonlikning, oilaviy barqarorlikning va butun jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining asosi hisoblanadi. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalasi, ayniqsa, yoshlar — kelajak avlod salohiyatini yuksaltirish, ularning intellektual va jismoniy imkoniyatlarini kengaytirishda muhim rol oʻynaydi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST)ning maʼlumotlariga koʻra, dunyo boʻylab kasalliklarning 60 foizdan ortigʻi notoʻgʻri turmush tarzi va zararli odatlar bilan bogʻliq. Shu nuqtai nazardan, sogʻlom turmush tarzini ommalashtirish surunkali kasalliklarni kamaytirish, umr davomiyligini oshirish va mehnatga layoqatni uzaytirishda muhim omil boʻlib xizmat qiladi.

Oʻzbekiston Respublikasida ham sogʻlom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Soʻnggi yillarda qabul qilingan “Sogʻlomlashtirish dasturi”, “Yoshlar daftari” va boshqa ijtimoiy loyihalar orqali sport, sogʻlom ovqatlanish, ekologik madaniyat va ruhiy salomatlikni mustahkamlash boʻyicha keng koʻlamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayon sogʻlom turmush tarzining nafaqat shaxs uchun, balki ijtimoiy barqarorlik va milliy taraqqiyot uchun ham katta ahamiyatga ega ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish — ijtimoiy adolatni taʼminlash, jamiyatda sogʻlom raqobatbardoshlikni shakllantirish, tashqi va ichki tahdidlar fonida milliy xavfsizlikni mustahkamlashning ham muhim shartlaridan biridir.

Shu bois, mazkur mavzuni ilmiy-nazariy asosda oʻrganish, sogʻlom turmush tarzining jamiyat taraqqiyotiga taʼsiri, uning iqtisodiy va maʼnaviy koʻrsatkichlardagi oʻrni va yoshlar ongidagi ahamiyatini tahlil qilish bugungi kunning dolzarb ilmiy-uslubiy masalalaridan biri hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Sogʻlom turmush tarzi deganda shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatini taʼminlashga qaratilgan ongli faoliyati tushuniladi. Bu ibora oʻz ichiga hayotning bir nechta muhim tarkibiy qismlarini oladi: toʻgʻri va muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy salomatlikni qoʻllab-quvvatlash, gigiyenik talablarni bajarish va ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantirish.

Sotsiologik nuqtai nazardan sogʻlom turmush tarzi jamiyatning ijtimoiy sogʻligʻi bilan bevosita bogʻliq boʻlib, uning ommaviy targʻiboti aholining umumiy intellektual salohiyati va mamlakatda sogʻlom demografik rivojlanish bilan uygʻunlik keltiradi. Inson salomatligining yuqori darajada boʻlishi ijtimoiy mehnatga layoqatni oshiradi, davlat byudjetiga tibbiy xarajatlarni kamaytiradi va ishlab chiqarish samaradorligini oshiradi.

Sogʻlom jamiyat iqtisodiy, maʼnaviy va ijtimoiy rivojlanish uchun mustahkam poydevordir. Zotan, har bir sogʻlom fuqaro — davlatning taraqqiyotida faol ishtirok etuvchi mehnatkash shaxsdir. Jahon banki va JSST maʼlumotlariga koʻra, sogʻlom turmush tarzini ommalashtirish:

- korxonalarda mehnat unumdorligini 20–30% ga oshiradi;
- davlat byudjeti xarajatlarini 15–20% ga kamaytiradi;
- umr davomiyligini oʻrtacha 5–8 yilga uzaytiradi.

Shuningdek, sogʻlom jamiyat — bu oʻz farzandlari uchun ekologik toza, maʼnaviy boy va iqtisodiy jihatdan kuchli muhit yaratishga qodir boʻlgan jamiyatdir. Sogʻlom avlodning shakllanishi esa davlat siyosatining strategik ustuvor yoʻnalishlaridan biri sifatida eʼtirof etiladi.

Taʼlim tizimi sogʻlom turmush tarzi haqida bilim beruvchi eng muhim ijtimoiy institutlardan biridir. Maktabgacha taʼlimdan oliy taʼlimgacha boʻlgan barcha boʻgʻinlarda:

- fiziologik yetuklikka xizmat qiluvchi jismoniy tarbiya mashgʻulotlari;
- sogʻlom ovqatlanish boʻyicha tushunchalarni shakllantiruvchi darslar;
- psixologik salomatlik boʻyicha treninglar,
- ekologiya va tabiatni asrashga qaratilgan mashgʻulotlar oʻtkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Ommaviy sport tadbirlari, sogʻlomlashtirish festivallari, velomarafon va yugurish tadbirlari — ijtimoiy farovonlikning omillaridir. Bu kabi tadbirlar shaxsni ham jismoniy, ham ijtimoiy jihatdan faollikka undaydi.

Mavjud ijtimoiy muammolar — urbanizatsiya, ekologik ifloslanish, yuqori stress darajasi, zararli odatlar tarqalishi — sogʻlom turmush tarziga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Raqamli texnologiyalarning haddan tashqari ishlatilishi, boʻsh vaqtni passiv oʻtkazish (masalan, soatlab smartfon va kompyuterga qarab oʻtirish), yoshlar orasida notoʻgʻri ovqatlanish va jismoniy faollikning yetishmasligi jamiyatning sogʻliq koʻrsatkichlariga jiddiy xavf tugʻdirmoqda.

Masalan, JSST maʼlumotlariga koʻra, dunyo boʻyicha 5–19 yosh oraligʻidagi bolalarning 20% dan ortigʻi ortiqcha vazn bilan kurashmoqda. Bu esa kelajak avlod salomatligi va jamiyat taraqqiyotiga bevosita tahdid solmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasida soʻnggi yillarda sogʻlom turmush tarzini ommalashtirishga qaratilgan keng koʻlamli islohotlar va ijtimoiy dasturlar amalga oshirilmoqda. “Temurbeklar maktabi”, “Yoshlar daftari”, “Har bir mahallaga — bittadan sport maydonchasi” kabi tashabbuslar mamlakatda sogʻlom avlodni shakllantirishning amaliy koʻrsatkichlaridir.

Bundan tashqari, sogʻlom oila modeli, gender tengligi, ommaviy sport turlari va ekologik madaniyatni rivojlantirish boʻyicha olib borilayotgan tashkiliy ishlarda sogʻlom turmush tarzi konsepsiyasining markaziy oʻrni eʼtirof etilgan.

Sogʻlom turmush tarzi masalasi har bir jamiyatning barqaror rivojlanishi va istiqbolli kelajagini taʼminlashda markaziy omillardan biriga aylanmoqda. Inson salomatligi — jamiyatning intellektual, iqtisodiy va maʼnaviy salohiyatini belgilovchi asosiy

ko‘rsatkichlardan biri bo‘lib, uni saqlash va rivojlantirish uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga jiddiy e‘tibor qaratish talab etiladi.

1. Demografik barqarorlik va milliy salomatlikni ta‘minlash ehtiyoji. Bugungi kunda surunkali kasalliklar, o‘ta harakatsiz turmush tarzi (gipodinamiya), noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlarning keng tarqalganligi sababli dunyo miqyosida o‘rtacha umr davomiyligi qisqarishi va sog‘lom hayot yillarining kamayishi kuzatilmoqda. JSST ma‘lumotlariga ko‘ra, o‘lim holatlarining yarmidan ortig‘i noto‘g‘ri turmush tarzi oqibatida sodir bo‘lmoqda. Shunday ekan, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish demografik holatni yaxshilashning muhim komponentidir.

2. Yosh avlodning salomatligini mustahkamlash zarurati. O‘zbekiston aholisi tarkibida yoshlar ulushi yuqori bo‘lgani sababli, sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish va ularni salomatlikni saqlashga o‘rgatish mamlakatning kelajagi uchun strategik ahamiyatga ega. Nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashni o‘rgatish – kelajak avlodni yetuk, kuchli, ijodkor va raqobatbardosh shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

3. Mehnat unumdorligi va iqtisodiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash ehtiyoji. Sog‘lom jamiyat – kuchli iqtisodiyot demakdir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzini saqlagan shaxslar orasida mehnat unumdorligi 30–40% ga yuqori bo‘ladi. Shu bilan birga, tibbiy xizmatlarga bo‘lgan ehtiyoj kamayadi va davlat byudjetiga yuk sezilarli darajada pasayadi.

4. Raqamli asrda ortib borayotgan salomatlik xavflariga qarshi kurash. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar bilan bog‘liq bo‘lgan hayot tarzi — harakatsizlik, virtual stresslar, ko‘rishdan, uyqudan, jismoniy faollikdan voz kechish — inson salomatligi uchun jiddiy tahdidga aylanmoqda. Bu xavflarning oldini olish va muvozanatni ta‘minlash uchun sog‘lom turmush tarzi konsepsiyasini keng joriy qilish zarur.

5. Ijtimoiy faollik va sog‘lom muhitni shakllantirishga bo‘lgan ehtiyoj. Sog‘lom turmush tarzi — bu nafaqat individual hayot sifati, balki jamiyatda sog‘lom sotsial muhitni shakllantirish demakdir. Bu jarayonda oilalar, mahallalar, ta‘lim muassasalari, ish joylari va davlat siyosati o‘rtasida izchil hamkorlik bo‘lishi zarur. Shuning uchun ham bu mavzuni chuqur o‘rganish ijtimoiy-huquqiy tizimning takomillashishiga xizmat qiladi.

Demak, sog‘lom turmush tarzini ilmiy asosda o‘rganish mamlakatning har tomonlama taraqqiyotida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Bu yo‘nalish bo‘yicha chuqur tahlil va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlaydi, sog‘lom avlodni tarbiyalaydi va umumiy farovonlikka zamin yaratadi.

XULOSA

Sog‘lom turmush tarzi — har bir insonning individual hayot sifati va butun jamiyatning kelgusi taraqqiyoti uchun zarur bo‘lgan eng muhim omillardan biridir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom jamiyat iqtisodiy barqarorlik, demografik o‘sish, intellektual salohiyatning yuksalishi va milliy xavfsizlik kabi ko‘plab sohalarda ustunlikka erishadi. Bu esa sog‘lom turmush tarzini jamiyat taraqqiyotining ijtimoiy ustunlariga aylantiradi.

Inson organizmining jismoniy va ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash, yoshlar orasida sog‘lom odatlarni shakllantirish, zararli omillarni bartaraf etish va sog‘lom muhit



yaratish bugungi kun ta'lim, tibbiyot, siyosat va jamiyat sohalarining ustuvor vazifalaridan hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, davlat siyosatida sog'lom turmush tarzi bo'yicha amalga oshirilayotgan islohotlarning kengayishi ijobiy natijalar bermoqda. Masalan, sport va sog'lomlashtirish infratuzilmasining rivojlanishi, ekologik barqarorlikni ta'minlashga doir tashabbuslar, ommaviy sog'lom hayot festivallari va tibbiy profilaktika dasturlari shular jumlasidandir.

Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini keng ommalashtirish jarayonida raqamli davrning chaqiriqlari, yoshlar o'rtasida passiv turmush tarzining avj olishi, psixosotsial muammolarning ko'payishi kabi omillar ham inobatga olinishi lozim. Bunda sog'lom hayot tarzini faqat shaxsiy mas'uliyat emas, balki ijtimoiy qadriyat sifatida anglashning ahamiyati kattadir. Demak, jamiyatdagi har bir shaxsning salomatligi nafaqat o'z hayoti, balki o'zгалar farovonligi va jamiyat taraqqiyoti uchun ham mas'uliyatni anglatadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, shuni aytish mumkinki, sog'lom turmush tarzi — bu zamonaviy jamiyatning strategik ehtiyoji, madaniy qadriyati va taraqqiyot omili bo'lib, uning ilmiy asoslangan holda keng joriy etilishi sog'lom, kuchli va raqobatbardosh avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayev Sh. “Sog'lom turmush tarzi asoslari”. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2020.
2. Tursunov B. “Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari metodikasi”. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Karimova D. “Yoshlar psixologiyasi va sog'lom fikrlash”. – Toshkent: Sharq, 2021.
4. Sodiqova M. “Oila va jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik asoslari”. – Namangan: NamDU, 2019.
5. Xudoyberdiyev O. “Sog'lom avlod – millat tayanchi”. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022.
6. Yo'ldoshev M. “Sport va sog'lom hayot: nazariya va amaliyot”. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.
7. Yusupova G. “Ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'nalishlari”. – Buxoro: BuxDU, 2019.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. “Sog'lomlashtirish dasturi – 2030”. – Toshkent: 2021.
9. Muhammedov H. “Ruhiy salomatlik va ijtimoiy barqarorlik”. – Toshkent: Noshir, 2022.
10. Matyoqubov S. “Ekologiya va inson salomatligi”. – Toshkent: O'zbekiston milliy entsiklopediyasi, 2018.