Materiallar to’plami · Conference Proceedings
QATAG‘ON QURBONLARI: TARIXIY XOTIRA, MILLIY O‘ZLIK VA MA’NAVIY MEROS
10 September – 10 October 2026
UDK 1

YOSHLAR BO‘SH VAQTI VA SOG‘LOM TURMUSH MADANIYATI: IJTIMOIY-FALSAFIY TAHLIL

Shoiraxon Xolnazarova*
Farg’ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti malaka oshirish va qayta tayyorlash fakulteti o‘qituvchisi
✉ xolnazarovashoiraxon15@gmail.com

ANNOTATSIYA

Mazkur tezisda yoshlarning bo‘sh vaqtini samarali tashkil etish orqali sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishning ijtimoiy-falsafiy jihatlari tahlil qilingan. Bo‘sh vaqtning yoshlar jismoniy va ma’naviy kamoloti, ijtimoiy faolligi hamda sog‘lom dunyoqarashini shakllantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishda milliy va umuminsoniy qadriyatlar, sport-sog‘lomlashtirish, madaniy-ma’rifiy va ijodiy faoliyatning o‘rni ko‘rsatib berilgan. Yoshlarda sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishda oila, mahalla, ta’lim muassasalari va jamoat tashkilotlari hamkorligining ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar

yoshlar, bo‘sh vaqt, sog‘lom turmush madaniyati, sog‘lom dunyoqarash, ma’naviy kamolot, ijtimoiy faollik, milliy qadriyatlar, ijtimoiy hamkorlik.

DOI: 10.5281/zenodo.23281578

KIRISH

O‘zbekistonning yangi taraqqiyot bosqichida aholi salomatligini mustahkamlash va sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish masalasi davlat siyosati va ijtimoiy hayotning ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Jahonlashuv, shaharlashuv va raqamlashuvning tez sur’atlarda rivojlanishi inson hayotiga yangi salomatlik tahdidlarini olib kelmoqda. Kamharakatlik, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress, ekologik va sanitariy muammolar aholi sog‘ligi uchun dolzarb tahdid hisoblanadi. Shu bois, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish va rivojlantirish nafaqat individual, balki milliy iqtisodiy va ijtimoiy barqarorlikni ta’minlovchi muhim vazifaga aylandi. Ayniqsa, yosh avlodda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli va maqsadli tashkil etish orqali jismoniy, ma’naviy va ijtimoiy faolligini yuksaltirish mazkur jarayonning ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning ilmiy asoslari inson salomatligining integrativ, jismoniy, ma’naviy va ijtimoiy jihatlarini uyg‘unlashtirishda namoyon bo‘ladi. Jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, stressni kamaytirish va psixo-emotsional sog‘liqka e’tibor berish faqat shaxsiy farovonlikka emas, balki jamiyatning umumiy farovonligi va ishbilarmonligini oshirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, sog‘lom turmush madaniyati inson kamoloti va milliy taraqqiyotning o‘zaro bog‘liq konseptual jihati sifatida qaraladi.

Yangi O‘zbekistonda yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ommaviy sport va jismoniy tarbiya dasturlari, sog‘lom ovqatlanish va nutritsiologiya targ‘iboti, ekologiya va sanitariyani yaxshilashga qaratilgan loyihalar aholi salomatligini saqlash va turmush sifati darajasini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, yoshlar o‘rtasida sog‘lom hayot madaniyatini targ‘ib qilish, oilaviy sog‘liqni mustahkamlash va ijtimoiy sog‘liq madaniyatini yuksaltirish davlatning ijtimoiy va falsafiy strategiyasida ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishda etnomadaniy va milliy an’analarni hisobga olish ham muhim ahamiyatga ega. Milliy taomlanish madaniyati, jismoniy mashqlar va tabiat bilan

uyg‘unlik tamoyillari nafaqat salomatlikni saqlashga xizmat qiladi, balki milliy o‘zlikni mustahkamlash va ijtimoiy birdamlikni ta’minlaydi. Bu holat Yangi O‘zbekistonda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishda milliy va zamonaviy qadriyatlarni uyg‘unlashtirishning dolzarbligini ko‘rsatadi.

Bugungi kunda yoshlar hayotida bo‘sh vaqt masalasi nafaqat individual dam olish sifatida, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy faollikni ta’minlash vositasi sifatida ham dolzarb ahamiyatga ega. Yangi O‘zbekistonda iqtisodiy va ijtimoiy islohotlar jarayonida aholi hayoti sur’ati ortib, turli stress va psixo-emotsional bosimlar ko‘paymoqda. Shu bois, bo‘sh vaqtni samarali va maqsadli tashkil etish inson salomatligi, ma’naviy kamoloti va jamiyat bilan uyg‘unlashuvida asosiy omilga aylandi.

Falsafiy nuqtai nazardan, samarali bo‘sh vaqtni tashkil etish insonning shaxsiy kamoloti va ma’naviy rivojlanishi bilan bog‘liq jarayon sifatida qaraladi. Bu jarayonda inson o‘z hayotida ma’no va qiymatlarni topadi, jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantiradi, stress va ruhiy charchoqni yumshatadi. Shu ma’noda, bo‘sh vaqt faqat dam olish uchun emas, balki shaxsiy va ijtimoiy mas’uliyatni anglash va amalga oshirish imkonini beradi.

Yangi O‘zbekistonda bu yo‘nalishda davlat siyosati ham muhim rol o‘ynaydi. Sport, madaniy va ma’naviy tadbirlar, yoshlar markazlari, kitobxonlik va san’at galereyalari orqali aholi uchun samarali dam olish imkoniyatlari yaratilishi sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning amaliy ko‘rinishidir [1, 19]. Bunday tadbirlar nafaqat jismoniy faollikni yuksaltirish, balki ma’naviy tarbiya, ijtimoiy barqarorlik va birdamlik hissini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Falsafiy jihatdan, bo‘sh vaqtni samarali tashkil etishda an’anaviy va zamonaviy madaniy mexanizmlarni uyg‘unlashtirish muhim ahamiyatga ega. Milliy an’analar, etnomadaniy odatlar va urf-odatlar orqali insonning ma’naviy va jismoniy sog‘lomligini ta’minlash mumkin. Masalan, milliy sport turlari, ma’naviy hayotiy oyinlar va tabiat bilan uyg‘unlikdagi dam olish shakllari nafaqat salomatlikni saqlash, balki milliy o‘zlikni tarbiyalash va ijtimoiy muhitda solidarlikni ta’minlashga yordam beradi. Shu bilan birga, falsafiy nuqtai nazardan samarali bo‘sh vaqt — inson hayotidagi ma’noli faoliyatdir. U nafaqat jismoniy energiyani tiklaydi, balki aqliy va ma’naviy rivojlanish, ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etish va hayot sifatini oshirish imkonini beradi [2, 76]. Yangi O‘zbekistonda bu yo‘nalishni rivojlantirish nafaqat shaxsiy sog‘liqni mustahkamlash, balki umumiy jamiyat farovonligi va milliy taraqqiyotni ta’minlashning muhim vositasi hisoblanadi.

Yoshlar bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish jismoniy va ma’naviy jihatdan yetuk, O‘zbekistonning kelajagi bo‘lgan erkin fikrlaydigan, faol, izlanuvchan, tashabbuskor, sog‘lom tafakkur va sog‘lom dunyoqarashga ega, sog‘lom turmush madaniyati shakllangan barkamol insonni voyaga yetkazishning muhim omili hisoblanadi. Jumladan, uzluksiz ta’lim tizimida yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga nisbatan e’tiborning kamligi; yoshlarning sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish borasida olib borilayotgan ma’naviy-ma’rifiy ishlarning yetarli emasligi; bu borada uzviylikning to‘liq ta’minlanmaganligi; noto‘liq, notinch oilalarda tarbiyalanayotgan farzandlar ta’lim-tarbiyasiga yetarli e’tibor qaratilmayotganligi; ayrim oilalarda bola tarbiyasiga e’tiborsizlik; darsdan tashqari tarbiyaviy tadbirlarni o‘tkazishda yuzakilikka yo‘l qo‘yish; yoshlar ta’lim-tarbiyasida oila, mahalla va ta’lim muassasalari hamda fuqarolik jamiyati institutlari hamkorligining qoniqarli emasligi; o‘smir-yoshlarning nosog‘lom hayot kechirishiga, jamiyatimizda tarbiyasi og‘ir, ijtimoiy-huquqiy xavfli guruh bolalarining paydo bo‘lishiga sabab bo‘lmoqda [3, 54-55].

Yoshlarning bo‘sh vaqtini yanada mazmunli tashkil etish, bo‘sh vaqtdan samarali foydalanishga o‘rgatish ta’lim muassasalari, oila, mahalla va jamoatchilik oldida turgan muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Shu bois, ta’lim muasssalari, davlat organlari, nodavlat notijorat tashkilotlar va fuqarolik jamiyati institutlarining bu boradagi mas’uliyatini yanada oshirish talab etiladi.

Tadqiqot muammosi yuzasidan olib borilgan tahlillar asosida yoshlarda sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish va ularning bo‘sh vaqtini samarali tashkil etishga qaratilgan ma’naviy-ma’rifiy ishlarning ustuvor yo‘nalishlari quyidagicha guruhlashtirildi: yoshlarning huquqiy savodxonligi va tibbiy madaniyatini oshirish; ommaviy sport va sog‘lomlashtirish tadbirlariga jalb qilish; diniy ekstremizm va turli zararli oqimlarga qarshi kurashuvchanlikni tarbiyalash; yoshlar iqtidori va iste’dodini rag‘batlantirish; imkoniyati cheklangan yoshlarni ijtimoiy himoyalash; umuminsoniy va milliy qadriyatlar vositasida sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish; yoshlar ekologik madaniyatini oshirish.

Mazkur yo‘nalishlardagi ta’lim-tarbiyaviy tadbirlar yoshlar sog‘lom turmush madaniyatining rivojlan-

ganlik darajasini belgilovchi qator mezonlarni aniqlashga xizmat qildi. Yoshlarning bo‘sh vaqtini samarali va aniq maqsadga yo‘naltirilgan holda tashkil etishda quyidagi masalalar nazarda tutildi:

1. Yoshlarni bilim olishga qiziqtirish: fan to‘garaklari, o‘quv markazlari, axborot-resurs markazlari va kutubxonalarga jalb qilish.

2. Kasb-hunar egallashga yo‘naltirish: ustoz-shogird an’anasi asosida yakka shogirdlikka berish, o‘quv ishlab-chiqarish markazlariga jalb qilish.

3. Ommaviy va harbiy sportga qiziqtirish: sport maktablari, turli sport to‘garaklari, seksiyalari, harbiy sport oromgohlariga jalb qilish.

4. Madaniy hordiq chiqarishga o‘rgatish, mustaqil muomalaga o‘rgatish, muqaddas qadamjolarga sayohat va zamonaviy dam olish maskanlarida madaniy hordiq chiqarish, respublika bo‘ylab turistik sayohatlarni amalga oshirish.

5. Maishiy-xo‘jalik mehnatiga jalb qilish: ish va o‘qish joylarida hasharlarga, oilada uy-ro‘zg‘or ishlariga, qurilish va ta’mirlash, atrof-muhit tozaligi, obodonlashtirish ishlariga jalb qilish.

6. Yoshlar sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan targ‘ibot-tashviqot ishlari: seminar-trening, davra suhbati, uchrashuvlariga jalb qilish.

Yoshlarning sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan bo‘sh vaqtni tashkil etishga doir ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligi quyidagi masalalar yechimiga bog‘liq: a) yoshlarda milliy, umuminsoniy qadriyatlar, Vatanimizning boy ma’naviy merosiga hurmat, madaniy hamda dunyoviy bilimlarni egallashga bo‘lgan ehtiyojni, insonparvarlik hamda muomala odobini shakllantirish; b) yoshlarning bilimdonligi va ijodiy imkoniyatlarini aniqlash, ularning iqtidorini yuzaga chiqarish va yanada qo‘llab-quvvatlash uchun shart-sharoitlar yaratish; v) mamlakatimizning muqaddas maskanlari, aziz avliyolarning muqaddas qadamjolari, tarixiy obidalarga hurmat uyg‘otish; g) sog‘lom turmush qoidalariga hurmat bilan qarashga o‘rgatish, fuqarolik va ijtimoiy mas’uliyat tuyg‘usi, shu bilan birga, o‘zi yashayotgan mamlakat ravnaqi, insoniyat taraqqiyotini barqaror saqlab qolish uchun fidoyilik hissini hamda diniy bag‘rikenglik, tolerantlik tafakkurini shakllantirish; d) inson hayotida oliy qadriyat hisoblangan salomatlik va uni muhofaza qilish, zararli illatlardan o‘zini va atrofidagilarni himoya qilishga, erkin va mustaqil fikrlashga, o‘zini o‘zi nazorat qila bilish, o‘z shaxsiy turmushiga befarq bo‘lmaslikka, sog‘lom turmush kechirishga o‘rgatish [4, 124].

Shu nuqtai nazardan, yoshlarning bo‘sh vaqti oddiy dam olish davri emas, balki ularning qadriyatli mo‘ljallari, ijtimoiy faolligi, ma’naviy ehtiyojlari va sog‘lom hayotga munosabatini shakllantiruvchi muhim ijtimoiy makon sifatida namoyon bo‘ladi. Bo‘sh vaqtdan oqilona foydalanish madaniyati yosh shaxsning o‘z hayoti va salomatligi uchun mas’uliyatini anglashi bilan bevosita bog‘liqdir.

Mazkur muammolar yuzasidan olib borilgan tajriba-sinov ishlari natijasi, o‘z navbatida, quyidagi vazifalarni hal etish zaruratini yuzaga keltirdi:

– yoshlarning bo‘sh vaqt tuzilmasi va undan foydalanish xususiyatlarini aniqlash, uni mazmunli va maqsadli tashkil etish chora-tadbirlarini belgilash;

– yoshlarning sog‘lom turmush madaniyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni aniqlash hamda ularning oldini olishga qaratilgan ma’naviy-ma’rifiy mexanizmlarni takomillashtirish;

– yoshlarda sog‘lom tafakkur, sog‘lom dunyoqarash, shaxsiy mas’uliyat va salomatlikni qadriyat sifatida anglashga doir bilim va ko‘nikmalarni rivojlantirish;

– yoshlarni sport-sog‘lomlashtirish, madaniy-ma’rifiy, ijodiy va intellektual faoliyat turlariga jalb etish orqali bo‘sh vaqtdan samarali foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish;

– yoshlar sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan ma’naviy-ma’rifiy ishlar, o‘quv seminarlari, treninglar va ijtimoiy loyihalarni tizimli tashkil etish;

– yoshlarning bo‘sh vaqtini samarali tashkil etish va sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishda oila, mahalla, ta’lim muassasalari, davlat va jamoat tashkilotlari hamkorligini kuchaytirish.

Xulosa qilib aytganda, yoshlarning bo‘sh vaqtini samarali va maqsadli tashkil etish ularda sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishning muhim ijtimoiy-ma’naviy omillaridan biri hisoblanadi. Bo‘sh vaqt faqat dam olish yoki kundalik faoliyatdan xoli bo‘lgan vaqt emas, balki yoshlarning jismoniy va ma’naviy kamoloti, ijodiy qobiliyatlari, ijtimoiy faolligi hamda qadriyatli mo‘ljallari shakllanadigan muhim ijtimoiy makondir. Shu

jihatdan, bo‘sh vaqtdan oqilona foydalanish madaniyatini qaror toptirish yoshlarda o‘z salomatligi, shaxsiy rivojlanishi va jamiyat oldidagi mas’uliyatini anglashga xizmat qiladi.

Yoshlarni sport-sog‘lomlashtirish, madaniy-ma’rifiy, ijodiy va intellektual faoliyatga keng jalb etish ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish bilan birga, sog‘lom tafakkur va sog‘lom dunyoqarashni rivojlantirish imkonini beradi. Bunda milliy va umuminsoniy qadriyatlar, oila va mahalla an’analari, zamonaviy ta’lim hamda madaniy mexanizmlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish alohida ahamiyat kasb etadi. Natijada yoshlarda salomatlikni oliy qadriyat sifatida anglash, mustaqil fikrlash, ijtimoiy faollik va shaxsiy mas’uliyat kabi fazilatlarni shakllantirish uchun zarur ijtimoiy-ma’naviy muhit yuzaga keladi.

Shu bois, Yangi O‘zbekiston sharoitida yoshlarning bo‘sh vaqtini samarali tashkil etishga qaratilgan chora-tadbirlarni tizimli ravishda amalga oshirish, bu jarayonda oila, mahalla, ta’lim muassasalari, davlat va jamoat tashkilotlari hamkorligini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Mazkur hamkorlik yoshlarning bo‘sh vaqtini shaxsiy kamolot, sog‘lom hayot, ijtimoiy faollik va ma’naviy yuksalish resursiga aylantirishga xizmat qiladi. Shu ma’noda, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishning nafaqat amaliy vositasi, balki barkamol, mas’uliyatli va faol shaxsni shakllantirishga qaratilgan muhim ijtimoiy-falsafiy jarayon sifatida namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yo‘ldosheva S.M. O‘zbekistonda sog‘lom avlodni ma’naviy tarbiyalashning ijtimoiy-pedagogik asoslari: Ped. fan. nom. ... dis. - Toshkent, ROIAM, 2001. - 19 b.
2. Каменская Т.В. Развитие культуры здоровья детей дошкольного возраста: Дис. ...канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2007. - 76 б.
3. Karimov J.X. Ibn Sino salomatlikni saqlashning asosiy omillari haqida. – Toshkent, 2000. - B. 54-55.
4. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Darslik. - Toshkent: O‘zDJTI, 2005. - 124 b.