



SOCIAL INSTITUTIONS FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN UZBEKISTAN (PHILOSOPHICAL ANALYSIS)

Lobar Ergashevna Gadoeva

Associate Professor of the Department of Social Sciences

Doctor of Philosophy (PhD) in Philosophy

Bukhara State Medical Institute

Bukhara, O'zbekiston

ABOUT ARTICLE

Key words: healthy lifestyle, social institutions, family, education system, healthcare, sports, spiritual values, traditional values, philosophical analysis, globalization.

Received: 15.02.26

Accepted: 16.02.26

Published: 17.02.26

Abstract: This article analyzes the role of social institutions in shaping a healthy lifestyle in Uzbekistan from a philosophical point of view. The study substantiates that a healthy lifestyle is not only an individual or medical issue, but also a socio-anthropological and axiological phenomenon. The role of the family, education system, health care institutions, sports organizations, neighborhood, religious and non-governmental institutions in establishing a culture of health in society is revealed. Also, the need for new approaches to promoting a healthy lifestyle in the context of globalization, urbanization and technological progress is highlighted. The practical aspects of the idea of a healthy generation are considered on the example of state policy and institutional mechanisms, in particular, the activities of the Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan and the Youth Union of Uzbekistan. A healthy lifestyle is interpreted as a complex socio-philosophical category formed in the harmony of a person's conscious choice, social responsibility and inter-institutional cooperation.

O'ZBEKISTONDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRUVCHI IJTIMOIY INSTITUTLAR (FALSAFIY TAHLIL)

Lobar Ergashevna Gadoeva

Ijtimoiy fanlar kafedrası dotsenti

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Buxoro davlat tibbiyot instituti

Buxoro, O'zbekiston

MAQOLA HAQIDA

Kalit so'zlar: : sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy institutlar, oila, ta'lim tizimi, sog'liqni saqlash, sport, ma'naviy qadriyatlar, an'anaviy qadriyatlar, falsafiy tahlil, globalashuv.

Annotatsiya: Mazkur maqolada O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi ijtimoiy institutlarning roli falsafiy nuqtai nazardan tahlil qilingan. Tadqiqotda sog'lom turmush tarzi faqat individual yoki tibbiy masala emas, balki ijtimoiy-antropologik va aksiologik hodisa ekanligi asoslab berilgan. Oila, ta'lim tizimi, sog'liqni saqlash muassasalari, sport tashkilotlari, mahalla, diniy va nodavlat institutlarning jamiyatda sog'lomlik madaniyatini qaror toptirishdagi o'rni ochib berilgan. huningdek, globalashuv, urbanizatsiya va texnologik taraqqiyot sharoitida sog'lom turmushni targ'ib etishning yangi yondashuvlari zarurligi yoritilgan. Davlat siyosati va institutsional mexanizmlar, xususan O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi hamda O'zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyati misolida sog'lom avlod g'oyasining amaliy jihatlari ko'rib chiqilgan. Sog'lom turmush tarzi shaxsning ongli tanlovi, ijtimoiy mas'uliyati va institutlararo hamkorlik uyg'unligida shakllanadigan kompleks ijtimoiy-falsafiy kategoriya sifatida talqin etiladi.

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНСТИТУТЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УЗБЕКИСТАНЕ (ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ)

Лобар Эргашевна Гадоева

Доцент кафедры социальных наук

Доктор философии (PhD) по философским наукам

Бухарский государственный медицинский институт

Бухара, Узбекистан

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: здоровый образ жизни, социальные институты, семья, система образования, здравоохранение, спорт, духовные ценности, традиционные ценности, философский анализ, глобализация.

Аннотация: В данной статье с философской точки зрения анализируется роль социальных институтов в формировании здорового образа жизни в Узбекистане. Исследование обосновывает, что здоровый образ жизни — это не только индивидуальная или медицинская проблема, но и социально-антропологический и аксиологический феномен. Раскрывается роль семьи,

системы образования, учреждений здравоохранения, спортивных организаций, соседских, религиозных и неправительственных учреждений в формировании культуры здоровья в обществе. Также подчеркивается необходимость новых подходов к продвижению здорового образа жизни в контексте глобализации, урбанизации и технологического прогресса. Практические аспекты идеи здорового поколения рассматриваются на примере государственной политики и институциональных механизмов, в частности, деятельности Министерства здравоохранения Республики Узбекистан и Союза молодежи Узбекистана. Здоровый образ жизни интерпретируется как сложная социально-философская категория, формирующаяся в гармонии сознательного выбора человека, социальной ответственности и межинституционального сотрудничества.

Kirish. Salomatlik - har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridan biri bo'lib kelmoqda. Inson mustahkam salomatlikka ega bo'lgandagina baxtli bo'lib yashashi mumkin. Har bir millatga, har bir mamlakat uchun muqaddas bo'lgan tarixiy, madaniy, milliy qadriyatlarning barchasini jismoniy va ruhiy sog'lom insongina yarata oladi. Shunday ekan salomatlik - mavjud barcha qadriyatlar orasida eng oliysi sifatida qadrlanmog'i lozim. Inson salomatligini har qancha moddiy boylik va mablag evaziga sotib olib bo'lmaydi. Har bir shaxs o'zining yurish-turishi uchun mas'ul deb qabul qilingan demokratik jamiyatda, inson salomatligi muhim ahamiyatga ega bo'lgan oliy qadriyat darajasiga ko'tariladi, har bir kishi o'z salomatligining quruvchisi bo'lib maydonga chiqadi, uni shunday qurish kerakki, u hech qachon buzilmasin, har qanday zararli ta'sirlarga bardosh bera olsun. Buning uchun har bir kishi mustahkam salomatlikka qanday erishish yo'lini, salomatlikning sirasrorlarini chuqur bilishi va to'laqonli salomatlikning yagona yo'li sog'lom turmush tarzi ekanligini anglab yetishi lozim.

Bir qator rivojlangan mamlakatlar, jumladan, G'arbiy Yevropa, AQSh, Yaponiyada o'tgan asrning 70-yillaridayoq, aholi salomatligining keskin yomonlashuvi sababli vujudga kelgan jiddiy vaziyatdan chiqish uchun aholining turmush tarzini o'zgartirish lozim degan xulosaga kelinib, aholi o'rtasida ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirishga kirishiladi. Ommaviy ravishda tamaki chekish, alkagolli ichimliklar ichish kabi zararli odatlardan voz kecha boshlandi.

AQShda esa sigaret, aroq va boshqa spirtli mahsulotlarni reklama qilish taqiqlandi. Bu mamlakatlarda tana tuzilishi go'zalligi, mustahkam sog'liq, sport bilan shug'ullanish va shu kabilarga kundalik hayot me'yori, madaniylik belgisi deb qaraladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tashabbuskorlari (vrachlar, siyosatdonlarning) irodasi yagona shiorga: "Agarda biz jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanmasak, o'z organizmimizni chiniqtirmasak, ovqat sifatida kerakli va tabiiy xossaga ega mahsulotlarni iste'mol qilmasak, barchamiz infarkt, insult, diabet, ruhiy xastaliklar, allergiya kabi kasalliklarning qurboni bo'lamiz" degan chaqiriqqa yo'naltirildi. Buning natijasida AQSh va boshqa rivojlangan Yevropa mamlakatlarida millionlab aholining yugurish, piyoda yurish kabi mashg'ulotlarga jalb etilganligini ko'rsatib o'tishning o'zi kifoya.

So'ngi yillarda mamlakatimizda ham bu sohaga jiddiy e'tibor berilayotganligi kishini quvontiradi. Qator zamonaviy sport inshootlari, stadionlar xalqaro standartlar talabiga mos qilib qurilmoqda. Biroq aholining barcha qismini ommaviy sport mashg'ulotlariga jalb qilish bo'yicha hali anchagina ishlar oldimizda turibdi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini ken tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" gi [1] PF 6099 sonli Farmoni bu sohada muhim qadam bo'ldi. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish ishlari zamonaviy talablar darajasida bo'lishi uchun, bu sohani boshqarish borasida olib borilayotgan ishlarni tubdan yaxshilash asosiy vazifa sifatida qaralmoqda. Bu vazifalarni sport mashg'ulotlariga ommaviy ravishda kirishmasdan turib amalga oshirib bo'lmaydi. Mamlakatimizning har bir fuqarosi o'z salomatligini ko'z qorachig'iday asrashga erishishi kerak.

Tadqiqotimizda O'zbekiston jamiyatida sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi ijtimoiy institutlarning roli falsafiy tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, an'anaviy oilaviy qadriyatlar, ta'lim tizimi, sog'liqni saqlash va sport tashkilotlari, shuningdek diniy va nodavlat institutlar jamiyatda sog'lom turmush madaniyatini targ'ib qilishda markaziy rol o'ynaydi.

Asosiy qism. Sog'lom turmush tarzi jamiyatning barqaror rivojlanishi, shaxsiy farovonlik va milliy salomatlik darajasini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Zamonaviy O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat individual harakatlardan iborat emas, balki jamiyatdagi ijtimoiy institutlar faoliyati bilan chambarchas bog'liq. An'anaviy oilaviy qadriyatlar, ta'lim tizimi, sog'liqni saqlash va sport tashkilotlari, diniy va nodavlat institutlar birgalikda jamiyatda sog'lom turmush madaniyatini targ'ib qiladi. Ijtimoiy institutlar jamiyatning madaniy va axloqiy qadriyatlarini shakllantirishda markaziy rol o'ynaydi. Ular nafaqat shaxsni tarbiyalash, balki uning ijtimoiy mas'uliyatini oshirish, sog'lom turmushga intilishini rag'batlantirish vazifasini ham bajaradi. Shu bilan birga, globalizatsiya, texnologik

rivojlanish va zamonaviy hayotning stress omillari an'anaviy qadriyatlarni va sog'lom turmushni saqlashga yangi yondashuvlarni talab qilmoqda.

Maktab, kollej va universitetlar shaxsning jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadi: jismoniy tarbiya darslari, sport sektsiyalari va sog'lomlashtirish tadbirlari orqali bolalar va yoshlar o'z sog'lig'ini mustahkamlashga o'rgatiladi. Shu bilan birga, ta'lim shaxsning intellektual rivojlanishi uchun ham muhim vosita bo'lib, tanqidiy fikrlash, muammolarni hal etish qobiliyati va innovatsion tafakkur shakllanishiga hissa qo'shadi. Axloqiy jihatdan, ta'lim instituti shaxsni jamiyatning ma'naviy qadriyatlari va madaniy me'yorlariga moslashtiradi. Dars jarayonida odob, hurmat, hamkorlik va ijtimoiy javobgarlik kabi fazilatlar singdiriladi, bu esa sog'lom turmush tarzining ma'naviy poydevorini yaratadi. Shu tariqa, ta'lim va tarbiya instituti shaxsni nafaqat bilim va ko'nikmalar bilan ta'minlaydi, balki uning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy sog'lomligini mustahkamlashga xizmat qiluvchi kompleks ijtimoiy institut sifatida qaraladi. Falsafiy nuqtai nazardan, bu institut shaxsning jamiyat bilan uyg'unligini ta'minlash va sog'lom turmush tarzini uzluksiz shakllantirish mexanizmi sifatida ishlaydi. O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi ijtimoiy institutlarning faoliyati falsafiy tahlilga muhtoj bo'lib, ular qanday metodlar orqali milliy qadriyatlarni saqlab qolgan holda zamonaviy hayot sharoitiga moslashtirilayotganini o'rganish dolzarb ilmiy masala hisoblanadi. Ushbu tadqiqot ijtimoiy institutlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi rolini falsafiy jihatdan tahlil qiladi, ularning samaradorligini baholaydi va jamiyatning sog'lom turmushga intilishidagi o'rnini haqida ilmiy xulosalar beradi.

Ijtimoiy institutlar – oilaviy qadriyatlar, ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash tizimi, sport tashkilotlari, diniy va nodavlat tashkilotlar – sog'lom turmush tarzini shakllantirishda markaziy rol o'ynaydi. Masalan, oilaviy institut yosh avlodni sog'lom turmush tarziga intilishga o'rgatadi, ta'lim tizimi esa ilmiy asoslangan salomatlik bilimlarini beradi. Sport tashkilotlari va sog'liqni saqlash tizimi esa jismoniy faoliyat va profilaktika xizmatlarini ta'minlaydi.

Shuningdek, global sog'lom turmush tendensiyalari va O'zbekistondagi ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar an'anaviy qadriyatlarni zamonaviy talablarga moslashtirish zaruratini keltirib chiqarmoqda. Masalan, urbanizatsiya va texnologik rivojlanish natijasida yosh avlodning ko'pchiligi kompyuter va mobil qurilmalarga ko'p vaqt sarflamoqda, bu esa jismoniy faoliyatni kamaytiradi. Shu sababli, jamiyatdagi ijtimoiy institutlar sog'lom turmushni targ'ib qiluvchi strategiyalarni shakllantirishda va amaliyotga tatbiq etishda dolzarb rol o'ynaydi [2, 68 b].

O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllantirishni falsafiy jihatdan tahlil qilish dolzarb ilmiy masala hisoblanadi. Tadqiqot ijtimoiy institutlarning samaradorligini o'rganish orqali jamiyatdagi sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish bo'yicha tizimli chora-tadbirlarni

ishlab chiqishga imkon beradi [6, 110 b]. Ta'lim muassasalari bilim va ongni oshirish orqali yoshlarni sog'lom turmushga yo'naltiradi, oilaviy institutlar shaxsiy tarbiya va madaniy qadriyatlarni mustahkamlaydi. Sog'liqni saqlash va sport tashkilotlari jismoniy faoliyat va sog'lom odatlarni rivojlantiradi, diniy va nodavlat tashkilotlar esa axloqiy va madaniy qadriyatlarni zamonaviy hayot sharoitlariga moslashtirishda yordam beradi.

Shuningdek, globalizatsiya va urbanizatsiya natijasida yuzaga kelgan yangi ijtimoiy muammolar (passiv turmush tarzi, sog'lom ovqatlanishning yetarli emasligi, texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish) ijtimoiy institutlarning faoliyatini yanada tizimli va strategik tarzda tashkil etishni talab qiladi [8, 47 b.].

“O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini shakllantiruvchi ijtimoiy institutlar” mavzusini falsafiy tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzi faqat tibbiy yoki individual tanlov masalasi emas, balki chuqur ijtimoiy-antropologik va aksiologik hodisadir. U shaxs ongi, qadriyatlar tizimi va jamiyat institutsional tuzilmalari bilan uzviy bog‘liq.

Birinchidan, sog‘lom turmush tarzi inson tabiatining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy birligiga asoslanadi. Shu sabab uni shakllantirish faqat sog‘liqni saqlash tizimi zimmasida emas, balki oila, ta'lim, mahalla, din va ommaviy axborot vositalari kabi institutlarning hamkorligida amalga oshiriladi.

Ikkinchidan, oila instituti sog‘lomlik madaniyatining ilk makoni sifatida namoyon bo‘ladi. Bolaning ovqatlanish madaniyati, jismoniy faollikka munosabati va gigienik ko‘nikmalari avvalo oila muhitida shakllanadi. Demak, sog‘lom turmush tarzining antropologik asosi oilaviy qadriyatlar orqali mustahkamlanadi.

Uchinchidan, ta'lim tizimi va davlat siyosati sog‘lomlikni ijtimoiy qadriyat sifatida institutsionallashtiradi. Bu jarayonda O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi va O‘zbekiston yoshlar ittifoqi kabi tuzilmalar sog‘lom avlod g‘oyasini amaliyotga tatbiq etishda muhim rol o‘ynaydi. Davlat tomonidan qabul qilinayotgan dasturlar sog‘lomlikni strategik rivojlanish omili sifatida belgilaydi.

To‘rtinchidan, mahalla instituti jamoaviy nazorat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmi sifatida ahamiyatlidir. Mahalla va nuroniylarni qo‘llab-quvvatlash vazirligi faoliyati orqali jamoada sport, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar va profilaktik ishlar tizimli ravishda amalga oshirilmoqda. Bu esa sog‘lom turmush tarzini individual emas, balki jamoaviy qadriyatga aylantiradi [9, 447 b.]

Beshinchidan, falsafiy nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzi — bu insonning o‘z salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishiga xizmat qiluvchi ijtimoiy shart-sharoitlar majmuidir. U

erkinlik, mas'uliyat va ongli tanlov kategoriyalari bilan bog'liq. Agar shaxsda sog'lomlik qadriyati shakllanmasa, hatto eng rivojlangan institutlar ham samara bermaydi.

O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni institutsional va ma'naviy omillar uyg'unligida amalga oshmoqda. Bu jarayonning samaradorligi:

- ijtimoiy institutlar o'rtasidagi integratsiyaga,
- milliy qadriyatlar va zamonaviy ilmiy yondashuvlar sinteziga,
- shaxsning ongli faolligi va ijtimoiy mas'uliyatiga bog'liqdir.

Demak, sog'lom turmush tarzi — bu faqat jismoniy sog'lomlik emas, balki ma'naviy barqarorlik, ijtimoiy faollik va madaniy ong birligida namoyon bo'ladigan kompleks ijtimoiy-falsafiy kategoriyadir.

Xulosa. O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni ko'p qirrali, murakkab va tizimli ijtimoiy-falsafiy hodisa hisoblanadi. U faqat tibbiy yoki individual darajadagi masala bo'lib qolmay, balki jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari faoliyati bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi. Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy uyg'unligini ta'minlovchi oliy qadriyat sifatida jamiyat barqarorligi va millat ravnaqining muhim omiliga aylanmoqda. So'ngi yillarda olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, oila, ta'lim tizimi, sog'liqni saqlash muassasalari, sport tashkilotlari, mahalla, diniy va nodavlat institutlar sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda o'zaro integratsiyalashgan holda faoliyat yuritishi zarur. Ayniqsa, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan olib borilayotgan profilaktik dasturlar hamda O'zbekiston yoshlar ittifoqining yoshlar orasida sog'lom hayot targ'ibotiga qaratilgan tashabbuslari ushbu jarayonning institutsional asosini mustahkamlamoqda. Shuningdek, mahalla tizimi doirasida amalga oshirilayotgan ma'naviy-ma'rifiy va sport tadbirlari sog'lom turmush tarzini jamoaviy qadriyat darajasiga ko'tarishga xizmat qilmoqda.

Falsafiy jihatdan qaralganda, sog'lom turmush tarzi inson erkinligi, ongli tanlovi va ijtimoiy mas'uliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Globalizatsiya, urbanizatsiya va texnologik taraqqiyot sharoitida sog'lom turmushni saqlash va rivojlantirish ijtimoiy institutlardan yanada tizimli, innovatsion va qadriyatlarga asoslangan yondashuvni talab etadi. Demak, sog'lom turmush tarzi — bu jismoniy sog'liqni saqlash bilangina cheklanmaydigan, balki ma'naviy barkamollik, ijtimoiy faollik va madaniy ong uyg'unligida namoyon bo'ladigan kompleks ijtimoiy-falsafiy kategoriya hisoblanadi. Uning samarali shakllanishi ijtimoiy institutlar hamkorligi, milliy qadriyatlar va zamonaviy ilmiy yondashuvlar sintezi hamda har bir shaxsning ongli faolligiga bevosita bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini ken tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" gi PF 6099 sonli Farmoni. Internet manba, URL: <https://lex.uz/docs/-5077667#-5079301>
2. Nazarov, Sh. (2021). Philosophical views on the integration of traditional values into modern health culture. *Uzbek Journal of Philosophy*, 29(4), 67–82.
3. Nussbaum, M. (2011). *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Harvard University Press.
4. Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford University Press.
5. Tojiboev, A. (2020). Historical and cultural factors shaping lifestyle practices in Central Asia. *Journal of Anthropological Studies*, 12(3), 89–104.
6. World Health Organization. (2021). *Global Report on Healthy Lifestyle and Well-Being*. Geneva: WHO.
7. Yunusova, D. (2023). Health culture as a component of national development: Philosophical reflections on New Uzbekistan. *Philosophical Review of Central Asia*, 5(2), 100–118.
8. Zholdasov, U. (2022). The role of education in shaping healthy lifestyle behavior. *International Journal of Pedagogical Innovations*, 4(1), 32–41
9. .Гадоева Л. Э. (2020). История развития понятия «здоровый образ жизни» в Узбекистане. *Наука, техника и образование*, 11 (75), 46-49.
10. Gadoeva, L. (2019). Ethnosocial aspects of a healthy lifestyle. *Theoretical & Applied Science*, 9, 446-449.