

SOG‘LOM TURMUSH TARZINING SHAXS ESTETIK-AXLOQIY KAMOLOTIDAGI O‘RNI

Quvvatov Sardor Isomiddinovich

Samarqand davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi

sardorbekquvvatov1@gmail.ru

Annotatsiya. Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining shaxs estetik va axloqiy kamolotiga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Sog‘lom hayot tarzi orqali insonning tashqi qiyofasi, ichki madaniyati, axloqiy mas’uliyati va ijtimoiy xulq-atvori shakllanishi ko‘rsatilib, uning ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyati ochib beriladi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy va amaliy yo‘llari tavsiflanadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, shaxs kamoloti, estetik madaniyat, estetik ideal, axloqiy tarbiya, sog‘lom hayot, axloqiy ideal, yoshlar, sport.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЭСТЕТИЧЕСКОМ И НРАВСТВЕННОМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье с научно-теоретической точки зрения анализируется влияние здорового образа жизни на эстетическое и нравственное становление личности. Показано, что посредством здорового образа жизни формируются внешний облик человека, внутренняя культура, нравственная ответственность и социальное поведение, а также раскрывается его социально-воспитательное значение. Кроме того, характеризуются научные и практические пути формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, становление личности, эстетическая культура, эстетический идеал, нравственное воспитание, здоровая жизнь, нравственный идеал, молодежь, спорт.

THE ROLE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE AESTHETIC AND MORAL DEVELOPMENT OF A PERSON

Abstract. This article provides a scientific and theoretical analysis of the impact of a healthy lifestyle on the aesthetic and moral development of the individual. It demonstrates that through the adoption of a healthy lifestyle, a person’s physical appearance, inner culture, moral responsibility, and social behavior are formed, highlighting its social and educational significance. In addition, the study outlines scientific and practical approaches to fostering and promoting a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, personal development, aesthetic culture, aesthetic ideal, moral education, healthy living, moral ideal, youth, sports.

Mamlakatimizda jamiyat taraqqiyotining strategik omillaridan biri sifatida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining jismoniy va ruhiy salomatligini

mustahkamlash, jismonan sog‘lom, ma‘naviy, axloqiy va estetik jihatdan yetuk, ijtimoiy mas‘uliyatga ega yosh avlodni tarbiyalash hamda fuqarolarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga keng va izchil jalb etish, amalga oshirilayotgan islohotlar siyosatining eng ustuvor va dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida e‘tirof etiladi. Mazkur jarayonda yoshlarimiz va xalqimizga sog‘lom turmush tarzini amalga oshirish, jismoniy va ma‘naviy barkamollikka erishish uchun keng ko‘lamli sharoitlar yaratilib berilmoqda. Sport inshootlari, jismoniy tarbiya maydonchalari, sog‘lom ovqatlanish va madaniy-estetik tarbiya bo‘yicha dasturlar jamiyatimizda yosh avlodni jismonan, ma‘naviy va estetik jihatdan yetuk shaxslar sifatida shakllantirishga xizmat qilmoqda. Bu borada Prezidentimiz Sh.Mirziyoyev sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish va aholining jismoniy faolligini yanada rag‘batlantirish zarur ekanligiga alohida e‘tibor qaratilishini ta‘kidlaydi: “Endi, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishda har yili eng namunali mahallalarni tanlab, ularga zamonaviy fitnes ko‘chalarini barpo etish uchun 100 milliard so‘m ajratamiz. Viloyat hokimlari 2tadan, tuman va shahar hokimlari 1tadan xuddi shu kabi namunali mahallani tashkil qilsin”[1]. Albatta, bunday amaliy ishlar natijasida aholining jismoniy faolligi sezilarli darajada oshadi, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqish va ishtiyoq kengayadi. Sport va fitnes inshootlarining namunali mahallalarda barpo etilishi yoshlar va kattalar orasida muntazam jismoniy mashqlarni odat qilish jarayonini rag‘batlantiradi, bu esa ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Mamlakatimizda xalq salomatligi doimo diqqat markazida bo‘lgan birlamchi masalalardan biri hisoblanadi. Salomatlik har bir inson uchun bebaho boylik bo‘lib, shaxsiy farovonlik va jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi uchun muhim shartdir. Butun jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ta‘rifiga ko‘ra, salomatlik kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo‘qligi emas, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy xotirjamlik holatidir. Salomatlik har qanday moddiy boylik bilan o‘lchanmaydi, balki inson faqat mustahkam sog‘likka ega bo‘lganda haqiqiy baxt va hayotiy samaradorlikka erishadi. Shu sababli, salomatlik mavjud qadriyatlar orasida eng oliysi sifatida qadrlanishi lozim.

Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining tayanch nuqtasini tashkil etadi. U orqali shaxs o‘z hayotini tubdan o‘zgartirish, jismoniy, ruhiy va ma‘naviy barkamollikka erishish, ijtimoiy mas‘uliyat va axloqiy intizomni mustahkamlash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Sog‘lom turmush tarzi shunday yashash tarzidirki, unda inson salomatligiga zarar yetkazuvchi omillardan ongli ravishda himoyalanaadi, jismoniy va ruhiy rivojlanish uzluksiz va tizimli ravishda amalga oshiriladi.

Sog‘lom turmush tarzini qo‘llash insonning umumiy fizik holati, ruhiy barqarorligi, shaxsiy hayotidagi, o‘qishdagi va ishdagi muvaffaqiyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, quyidagi asosiy normalarni o‘z ichiga oladi:

- Doimiy va ongli ravishda o‘z salomatligiga e‘tibor qaratish;
- Salomatlikni saqlash choralari oqilona va mushohadali tarzda tashkil etilishi, ortiqcha charchash va organizmga zarar yetkazmasligini ta‘minlash;
- Har kuni sog‘lik holatiga muntazam e‘tibor qaratish, chunki yalqovlik va sog‘lik bir-biriga mos kelmaydi;

- Gipodinamiya, alkohol va narkotik moddalarga ruju qo'yish, sigaret chekish, noto'g'ri ovqatlanish (ortiqcha yog'li, sho'r yoki tez tayyorlanadigan mahsulotlar), uzluksiz va noto'g'ri dam olish kabi zararli omillardan tiyilish; shuningdek, doimiy xavotir, qo'rqish, norozilik, qanoat etmaslik, hasad va salbiy kayfiyatlar kabi ruhiy omillardan xoli bo'lish.

Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzi shaxsning ma'naviy, axloqiy va estetik barkamolligini shakllantirishga xizmat qiladi. U nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki ruhiy barqarorlik, axloqiy intizom va estetik didni rivojlantirish orqali insonning hayotiy samaradorligini oshiradi va jamiyatda sog'lom hayot madaniyatining barqaror shakllanishini ta'minlaydi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi inson salomatligini faqat jismoniy holat bilan cheklab qo'ymaydi, balki uning ruhiy va ma'naviy barkamolligini ham qamrab oladi. Birinchi Prezidentimiz I.Karimov ta'kidlaganidek, sog'lom avlod deganda nafaqat jismonan baquvvat, balki ma'naviy jihatdan yetuk, axloqan pok va estetik didi rivojlangan shaxs nazarda tutiladi[2,66]. Ma'naviyatni shakllantirish jarayonida axloq va nafosat muhim ijtimoiy-me'yoriy omil sifatida namoyon bo'ladi. Axloq insonning jamiyatdagi xulq-atvori, mas'uliyati va insoniy qadriyatlarga munosabatini belgilasa, nafosat uning estetik tafakkuri, go'zallikni anglash va qadrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Ushbu ikki omil uyg'unlashgandagina shaxsning ichki dunyosi boyib, sog'lom tafakkur va barkamol ma'naviyat shakllanadi. Demak, sog'lom turmush tarzini ta'minlashda axloqiy tarbiya va estetik madaniyatni rivojlantirish ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Estetik madaniyatni rivojlantirish jarayonida shaxs estetik ideali va axloqiy idealining o'zaro uzviy bog'liqligi muhim ahamiyat kasb etadi. Estetik ideal — bu insonning go'zallik, uyg'unlik va mukammallik haqidagi tasavvurlarining oliy mezonini bo'lib, u shaxsning didi, hissiy olami va estetik ehtiyojlarini shakllantiradi. Inson estetik idealining takomillashib borishiga hayotiy misol keltiradigan bo'lsak, bola yoshligidanoq o'z ota-onasining turmushini ko'rib, o'z hayoti ham xuddi shunday tarzda bo'lishini ko'p marotaba xayolidan o'tkazadi. Oilada bo'ladigan barcha voqealarni sinchkovlik bilan kuzatib, o'zining hayotga bo'lgan qiziqishini kuchaytira boradi.[3,314]

Axloqiy ideal esa insonning ezigulik, adolat, vijdon va mas'uliyat kabi yuksak axloqiy qadriyatlarga intilishida namoyon bo'ladi. Ushbu ikki ideal bir-birini to'ldiruvchi falsafiy kategoriyalar sifatida shaxs ma'naviy kamolotining asosini tashkil etadi.

Estetik idealning axloqiy idealdan uzilib qolishi tashqi go'zallikning ichki mazmunsiz shaklga aylanishiga olib keladi, axloqiy idealning estetik tafakkur bilan boyitilmasligi esa uni quruq me'yorlar majmuasiga aylantirib, shaxs ruhiy olamiga yetarlicha ta'sir ko'rsata olmaydi. Shu ma'noda estetik madaniyatni rivojlantirish jarayonida axloqiy ideal shaxs estetik idealining mazmuniy asosini belgilovchi yetakchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Inson go'zallikni faqat tashqi shakl yoki san'at asarlarida emas, balki xulq-atvor, muomala madaniyati va hayotiy pozitsiyada ham anglay boshlaydi.

Axloqiy tafakkur tarixida “axloqiy idealning shaxsiy, milliy va umumbashariy xususiyatlari tarqaqqiyoti bilan bir vaqtda ideologik muhitni aks ta’siri ikki xil qarashni yuzaga keltirgan: birinchidan, axloqiy idealning mohiyatini tashkil etuvchi ezgulik, baxt, adolat, muhabbat, axloqiy go’zallik mezonlari, mutlaq poklik, insoniylik, olijanoblik haqidagi tushuncha, tasavvur va namunalarning milliy xususiyatlari bilan umuminsoniy qadriyat qorishgan holda muayyan barqarorlikka da’vo sifatida estetik ideal xususiyatlari bilan qorishgan bo’lsa, ikkinchidan, voqelikning subyekt ongidagi ideallashtirilgan obrazlariga shaxsiy, milliy, mafkuraviy ehtiyojlarni ifodalovchi voqelikni ham o’zida aks ettirib kelgan. Bu ikki yoqlama ta’sir axloqiy idealning ijtimoiy-tarixiy vaziyat va jamiyat ma’naviy-mafkuraviy ta’sirida bo’lishini ko’rsatadi”[4,1-7]. Aynan shu bog’liqlik estetik idealning ham mazmunan chuqurlashuviga xizmat qiladi. Natijada estetik ideal axloqiy ideallar bilan uyg’unlashgan holda shaxsning ichki ma’naviy dunyosini, estetik didini va hayotga munosabatini belgilovchi muhim falsafiy kategoriya sifatida namoyon bo’ladi. Demak, estetik madaniyatning yuksalishi axloqiy idealning tarixiy, milliy va umuminsoniy asoslarda shakllanishi bilan dialektik birlikda rivojlanadi.

Jismoniy sog’lomlik va ruhiy muvozanat axloqiy ongning barqarorligi hamda estetik idrokning chuqurlashuvi uchun ontologik asos hisoblanadi. Sog’lom turmush tarzi shaxsning o’z mavjudligiga nisbatan mas’uliyatli munosabatini shakllantirib, axloqiy idealni normativ-didaktik talablar darajasidan ekzistensial qadriyat maqomiga ko’taradi. Natijada axloqiy me’yorlar tashqi majburiyat emas, balki ichki ehtiyoj sifatida amal qila boshlaydi. Bundan tashqari, sog’lom turmush tarzi estetik madaniyat rivojining gnoseologik omili sifatida ham ahamiyat kasb etadi. Jismoniy va ruhiy uyg’unlikka erishgan shaxs voqelikni estetik jihatdan idrok etishda yaxlitlik va muvozanat prinsiplariga tayanadi. Bu hol estetik idealning axloqiy mazmun bilan boyishiga, go’zallik tushunchasining tashqi shakllardan ijtimoiy-madaniy va axloqiy hodisalar darajasiga ko’tarilishiga olib keladi. Shu tariqa sog’lom turmush tarzi axloqiy va estetik ideallar o’rtasidagi dialektik munosabatni mustahkamlovchi konseptual asosga aylanadi.

Ijtimoiy-falsafiy nuqtayi nazardan qaralganda, sog’lom turmush tarzi jamiyatning ma’naviy-mafkuraviy muhitini barqarorlashtiruvchi omil bo’lib, unda shaxsiy, milliy va umuminsoniy axloqiy ideallarning uyg’unlashuvi ta’minlanadi. Mazkur jarayon estetik idealning ijtimoiy-tarixiy mazmunini chuqurlashtirib, shaxsni nafaqat sog’lom hayot subyekti, balki yuksak ma’naviy madaniyat tashuvchisiga aylantiradi.

Xulosa qilib aytganda, sog’lom turmush tarzi shaxsning jismoniy mavjudligi bilan uning axloqiy-ruhiy va estetik kamoloti o’rtasidagi dialektik birlikni ta’minlovchi fundamental falsafiy kategoriya sifatida namoyon bo’ladi. U axloqiy idealning ijtimoiy-tarixiy mohiyatini estetik ideal orqali individuallashtirgan hayot mazmuniga aylantirishda hal qiluvchi metodologik ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://kun.uz/59989079?q=%2F59989079>
2. Karimov I.A. Yangicha fikrlash va ishlash davr talabi -T.:O‘zbekiston. 1996. – B.66.
3. G‘aybullayev.O. Nafosat falsafasi. Darslik, “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti Samarqand – 2024, 314-b.
4. Samadov A.R. Philosophical Analysis of the synthesis of Morality and Aesthetics in Spiritual Life //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND HISTORY. – 2021. – T.2. – №3. – C.1-7.