

**FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI
ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD.03/2025.27.12.F.10.02
RAQAMLI ILMIY KENGASH**

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

SADIKOVA ASILA BAXTIYOR QIZI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZI – MA‘NAVIY BARKAMOLLIK
OMILI (IJTIMOIY-FALSAFIY TAHLIL)**

09.00.04 – Ijtimoiy falsafa

**FALSAFA FANLARI bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiya
AVTOREFERATI**

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati mundarijasi

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD)

Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD)

Sadikova Asila Baxtiyor qizi

Sog‘lom turmush tarzi ma’naviy barkamollik omili (ijtimoiy-falsafiy tahlil).....5

Садикова Асила Бахтияр кизи

Здоровый образ жизни фактор духовного совершенства (социально-философский анализ)21

Sadikova Asila Baxtiyor kizi

A healthy lifestyle is a factor of spiritual perfection (socio-philosophical analysis).....41

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....45

**FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI
ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD.03/2025.27.12.F.10.02
RAQAMLI ILMIY KENGASH**

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

SADIKOVA ASILA BAXTIYOR QIZI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZI – MA‘NAVIY BARKAMOLLIK
OMILI (IJTIMOIY-FALSAFIY TAHLIL)**

09.00.04 – Ijtimoiy falsafa

**FALSAFA FANLARI bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiya
AVTOREFERATI**

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida V2020.4.PhD/Fal508 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya Andijon davlat universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengash veb-sahifasida (www.fdu.uz) va “Ziyonet” Axborot ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Shermuhamedova Nigina Arslanovna
falsafa fanlari doktori, professor

Rasmiy opponenlar:

Qambarov Abdumutal Axadjonovich
falsafa fanlari doktori (DSc), professor

Azamat Muxtorov
falsafa fanlari doktori, professor

Yetakchi tashkilot:

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Dissertatsiya himoyasi Farg‘ona davlat universiteti huzuridagi ilmiy darajalar beruvchi PhD.03/2025.27.12.F.10.02 raqamli Ilmiy kengashning 2026-yil “___” _____soat _____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 150100, Farg‘ona shahri, Murabbiylar ko‘chasi, 19-uy. Tarix fakulteti, 2-qavat, 219-xona. Tel.: (99873) 244-44-02; faks: (99873) 244-44-93; e-mail: fardu_info@umail.uz).

Dissertatsiya bilan Farg‘ona davlat universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (___ - raqami bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 150100, Farg‘ona shahri, Murabbiylar ko‘chasi, 19-uy, ARM binosi. Tel.: (99873) 244-44-94).

Dissertatsiya avtoreferati 2026-yil “___” _____kuni tarqatildi.
(2026-yil “___” _____dagi ___ raqamli reyestr bayonnomasi).

M.A.Mamatov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi, falsafa fanlari doktori (DSc), professor

B.S.Ganiyev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash ilmiy kotibi, falsafa fanlari doktori (DSc), professor

S.U.Yuldashev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash qoshidagi ilmiy seminar raisi, falsafa fanlari doktori (DSc), dotsent

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertasiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahonda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun sog‘lom turmush tarzini ta‘minlash, uning ijtimoiy faolligini oshirish, tana va ruh energiyasi mutanosibligiga erishish yo‘lida tizimli faoliyat olib borilmoqda. Insoniyatning umrguzaronligini ta‘minlash uchun turli yuqumli kasalliklarga qarshi emlash vositalari yaratilmoqda, gigiena qoidalariga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, aholi turli qatlamlarini o‘z vaqtida tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish, yangi tibbiyot texnologiyalarini takomillashtirish va ulardan foydalanishni ommalashtirish bo‘yicha chora-tadbirlar ishlab chiqilmoqda va amaliyotga joriy etilmoqda. Ayni paytda, nosog‘lom turmush tarzi oqibatida qandli diabet, infarkt-miokard kasalliklari yosharmoqda, ba‘zi iqtisodiy beqaror davlatlarda yuqumli kasalliklarning yangi shakllari paydo bo‘lmoqda, “COVID-19” pandemiyasi dunyo aholisining sog‘lom turmush tarziga rioya qilishga oqilona yondashuvining sustligini namoyon etmoqda. Shu nuqtai nazardan, aholining sog‘ligini asrash, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning yangi mexanizmlarini ishlab chiqish uchun tibbiyot ijtimoiy xizmat xodimlari, faylasuflar, psixologlar, sotsiologlarning hamkorligini ta‘minlash dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Dunyoning bir qator ilmiy tadqiqot markazlari va institutlarida aholi salomatligining keskin yomonlashishi sabablarini aniqlash, yuqumli kasalliklardan himoyalash, ommaviy tamaki chekish, spirtli ichimliklarni ichish, giyohvandlikning oqibatlarini o‘rganish, tana, miya va ruhning salomatligini ta‘minlash bo‘yicha qator ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Aholi salomatligi va umrguzaronligini ta‘minlash, rejali sog‘lom turmush tarzini tashkil etish mexanizmlarini yaratish, yoshlarning o‘z sog‘ligini saqlash va mustahkamlashga oqilona yondashuvini takomillashtirishning yangi mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini ta‘minlashning omillari sifatida o‘smir yoshlarning “Umid nihollari”, talabalarning “Universiada”lari, mahallalarda aholining turli qatlamlari foydalanishi uchun sport maydonlari, suv havzalari, turli sog‘lomlashtirish klublari tashkil etilmoqda. Shu bilan bir qatorda aholining salomatligi o‘zining qo‘lida ekanligini tushuntirish uchun targ‘ibot ishlari, yoshga doir emlash muolajalari, ommaviy tibbiy ko‘rikdan o‘tish jarayoni bosqichma-bosqich amalga oshmoqda. Ommalashayotgan va yosharayotgan kasalliklarning oldini olish, kamaytirish va davolash uchun eng yangi tibbiyot texnologiyalardan foydalanilmoqda. Malakali xorij mutaxassislari bilan tajriba almashish joriy etilmoqda, respublikaning barcha hududlarida ixtisoslashgan shifoxonalar, dam olish maskanlari ta‘mirlanmoqda, O‘zbekistonda transplantologiya bo‘yicha qonun qabul qilinishi, xospis tashkil etilishi aholining ijtimoiy himoyasi yuqori darajada ta‘minlanayotganligidan dalolat bermoqda. Biroq, fuqarolarning aksariyati emlash jarayonini ongli ravishda inkor etishi, shifokorlarning ko‘rigiga o‘z vaqtida kelmasligi natijasida og‘ir saraton, insult kasalliklari, sog‘lom turmush tarziga rioya qilinmaslik oqibatida qandli diabet kasalligi ko‘paymoqda. Shu bois, aholi turli qatlamlari ongiga sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning zaruratini

singdirishning yangi mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq yetish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish shora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-6099-son, 2020-yil 10-noyabrdagi “Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-4887-sonli, 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-sonli Farmonlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 18-dekabrdagi “Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish shora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4063-sonli Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrdagi “Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo‘shimcha shora-tadbirlar to‘g‘risida”gi 735-sonli qarorlari, 2021-yil 28-apreldagi “Sog‘lom turmush tarzi” platformasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida 253-sonli Qarorlari va mavzuga oid boshqa hujjatlarda ko‘rsatilgan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya yepidemologik hamda informologik vazifani o‘taydi va mavzuga oid boshqa normativ hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Mazkur dissertatsiya respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” ustuvor yo‘nalishiga muvofiq bajarilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilishga eng qadimgi davrlarda ham alohida e‘tibor qaratilgan. Qadimgi Hindistonning “Ayurveda” kitobida har bir inson kun tartibiga rioya qilish, barvaqt uyg‘onishi, tishlarini tozalashi, ovqatni o‘z vaqtida ite‘mol qilishining ahamiyati, 150 dan ortiq kasalliklarning belgilari va ularni davolashda sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning o‘rni, Xitoyning daosizm ta‘limotida insonning tanasi, sezgi organlari mulohaza qilish qobiliyati bilan uyg‘unligini ta‘minlash uning sog‘ligi kafoloti ekanligi, Platonning “Kritiy”¹ dialogida afsonaviy Atlantida aholisining sog‘ligi ularning to‘g‘ri ovqatlanishi va kayfiyatiga bog‘liqligi, Aristotelning “Nikomax etikasi”² asarida jismoniy tarbiyaning aql tarbiyasiga ta‘siri, Gippokratning “Sog‘lom turmush tarzi haqida” kitobida xususiy faoliyat bilan shug‘ullanuvchilar qish faslida ko‘proq ovqat ite‘mol qilishi, suyuqlikni kamroq ichishi lozimligi asoslangan. “Avesto” kitobida qabristonlarga mevali daraxt ekishning mayitning kasalliklari ildiz orqali mevaga o‘tishi va insonga zarar etkazishi, ariqdan oqqan suvni ichish sog‘liqqa zararliligi, shu bois uni tinitib ichish lozimligi ta‘kidlangan. Abu Bakr ar Roziy “Rohatlanish nazariyasi”³ kitobida

¹ Платон Диалоги. - Москва: Наука, 1972. - С. 567.

² Аристотель. Никомахово этика. - Москва: Наука, 1996. - С. 668.

³ Ар Розий Теория наслаждения. - Москва: Наука, 1995.

oqilona hayotdan zavqlanish, asablarni asrashning zarurligini, Ibn Sinoning “Tib qonunlari”⁴ kitobida faslga qarab kiyinishning afzalliklari, Beruniyning “Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar” va “Mineralogiya” asarida shifobaxsh o‘tlar, ma’danli suvlarni ite’mol qilish salomatlik garovi ekanligini, A.Fitratning “Oila”⁵ asarida badan tarbiyasi, M.Behbudiyning “Yoshlarga murojaat”⁶ maqolasida fikr tarbiyasining rolini ochib berilgan.

MDH mamlakatlarida N.Brelenok sog‘lom turmush tarzining ijtimoiy falsafiy tahlil⁷, R.V.Vorobev sog‘lik fenomenining ontologik tahlili⁸, O.S.Suvorova inson tanasi va o‘limining falsafiy-metodologik tahlili⁹ mavzularida ilmiy tadqiqot ishlari olib borganlarini e’tirof etish mumkin.

O‘zbekistonda ham sog‘lom turmush tarzini ta’minlashga oid qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Xususan, pedagogika soha vakillari D.Sharipova, D.Fayzullina, Ch.Toyloqov salomatlik gigienasining aql gigienasi bilan bog‘likligini¹⁰, faylasuf olimlardan esa R.Arziqulov sog‘lom turmush tarzining tarixiy rivojlanish bosqichlarini va sog‘lom turmush tarzi falsafasini¹¹, M.Nurmatova shaxs ma’naviy kamolotida tana sog‘ligini asrashga oqilona yondashuvning rolini¹², F.Yuldasheva tomonidan “Innovation texnologiyalardan salomatlikni saqlash va asrashda foydalanishining afzalliklari”¹³ni tahlil qilib bergan bo‘lsalar, N.Shermuxeimedova “Inson falsafasi”¹⁴ nomli darsligida L.Qurbonova “Falsafiy antropologiya”¹⁵ asarida, insonning ongli faoliyatida sog‘lik omilining rolini ochib berganlar.

Turli davrlarda yashab ijod etgan olim va mutafakkirlarning asarlaridagi g‘oyalarning tahliliga ko‘ra, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishda tana sog‘ligini asrashga e’tibor qaratganligi kuzatiladi, ushbu tadqiqot ishida esa, tana va aql uyg‘unligini ta’minlashning afzalliklarini va valeologiyaning sog‘lom turmush tarzi haqidagi fan sifatida rivojlanish bosqichlarini asoslashga e’tibor qaratilgan.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta’lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya Andijon davlat universitetining ilmiy tadqiqot ishlari rejasiga muvofiq, «O‘zbekistonda jamiyatni modernizatsiya qilishning falsafiy jihatlari» mavzusidagi ilmiy-tadqiqot ishlari doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi sog‘lom turmush tarzining inson qadrini ulug‘lash, uning huquq va erkinliklarini himoya qilish, mamlakat aholisining o‘z hayoti va

⁴ Ibn Sino Tib qonunlari. - Toshkent: Sharq, 2009.

⁵ Fitrat Oila. - Toshkent: Ma’naviyat, 2006.

⁶ Behbudiy M. Tanlangan asarlar. - Toshkent: Ma’naviyat, 2013.

⁷ Бреленок Н. Здоровый образ жизни социально философский анализ: диссер канд филос наук. – Москва, 2018.

⁸ Воробьев Р.В. Феномен здоровья онтологический анализ: диссер канд филос наук. – Москва, 2013

⁹ Суворова О.С. Телесность и смертность человека: философско методологический анализ: диссер канд филос наук. – Москва, 1995.

¹⁰ Sharipova D., Fayzullina D., Ch.Tayloqov, Valeologiya asoslari. - Toshkent: Peduniversitet, 2010.

¹¹ Arziqulov R. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - Toshkent: O‘zbekiston Milliy entsiklopediyasi. 2009.

¹² Nurmatova M shaxs ma’naviy kamolotida axloqiy va estetik qadriyatlar. - Toshkent: Fan, 2011.

¹³ Yuldasheva F. O‘zbekistonda globallashuv sharoitida ma’naviy yangilanishning o‘ziga xos xususiyatlari: falsafa doktori (DSc) avtoreferati - Toshkent: O‘zMU, 2019.

¹⁴ Shermuxeimedova N.A. Inson falsafasi. - Toshkent: innovatsiya ziyo, 2021.

¹⁵ Qurbonova L. Falsafiy antropologiya. - Andijon: ADU, 2018.

mehnatiga oqilona yondashuvini shakllantirish omillaridan biri ekanligini asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

sogʻlom turmush tarziga oid falsafiy gʻoyalar evolyusiyasini tahlil etish va ulardan hozirgi davrda foydalanish boʻyicha takliflar ishlab chiqish;

sogʻlom turmush tarziga oid gʻoyalarning zamonaviy valeologiya fanini shakllanishidagi rolini asoslash;

sogʻlom turmush tarzining tana va aql tarbiyasidagi roli va ijtimoiy muhitning taʼsirini ochib berish;

sportning sogʻlom turmush tarzini taʼminlashdagi siyosiy, ijtimoiy-madaniy ahamiyatini isbotlashdan iborat.

Tadqiqotning obyekti sifatida aholining sogʻlom turmush tarzini taʼminlashga oid sotsiologik tadqiqotlar, falsafiy adabiyotlar, psixologik tahlillar olingan.

Tadqiqotning predmetini sogʻlom turmush tarziga amal qilish boʻyicha dunyo va Oʻzbekistonda amalga oshirilayotgan tizimli faoliyatning yoʻnalishlari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Dissertatsiyada tarixiylik va mantiqiylik tamoyillari, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, analiz va sintez kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

salomatlikning umuminsoniy qadriyat sifatidagi mazmuni fuqarolik jamiyatini rivojlantirishning asosiy mexanizmi ekanligi ijtimoiy-falsafiy jihatdan asoslandi hamda uni asrash va saqlashda moddiy va maʼnaviy omillar uygʻunligiga tayangan dialektik yondashuv zarurligi ilmiy asoslangan;

jamiyatda sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirishning konseptual asoslari maʼnaviy barkamol inson tamoyillari-barkamol shaxs, komil inson gʻoyasi, milliy va diniy qadriyatlar hamda odob-axloq mezonlari bilan bogʻliqligi ochib berilgan;

aholini ommaviy sport mashgʻulotlariga jalb etish va sogʻlom turmush tarziga tizimli rioya qilish mexanizmlari orqali organizmni chiniqtirish, zararli odatlardan (chekish, alkogol va narkotik moddalarni isteʼmol qilish) tiyilish uzoq umr koʻrishning substansial asosi ekanligi ilmiy-amaliy jihatdan aniqlangan;

sogʻliqni saqlash tizimini rivojlantirishda davlat siyosatining ustuvorligi shoshilinch tibbiy yordam xizmatlari, qishloq vrachlik punktlari, yangi tipdagi birlamchi davolash-profilaktika muassasalari faoliyati, ijtimoiy ahamiyatga ega kasalliklarni byudjet hisobidan davolash hamda milliy farmatsevtika tizimini shakllantirish misolida ochib berildi va mazkur faoliyat inson qadrini himoya qilishga xizmat qilishi asoslab berilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

Sogʻlom turmush tarzi haqidagi tarixiy gʻoyalar zamonaviy yondashuvlarning qiyosiy tahlili asosida aholi turli qatlamlari ongida “Sogʻlik eng katta boylik”ligini anglash va unga rioya qilishning uzoq umr koʻrish kafolati ekanligi ochib berilgan.

Sogʻlom turmush tarziga hioya qilishning aqliy faollikni oshirish manbai, shaxslararo munosabatlarni mustahkamlash vositasi ekanligi asoslangan.

“Valeologiya” fani miya faolligi, tana sog‘ligi va ruhiy Kamolot mutanosibligini ta‘minlash, turli kasalliklarning oldini olish va ijtimoiy faol odamni tarbiyalash mexanizmi sifatida sog‘lom turmush tarzini ta‘minlash omili ekanligi asoslangan va sog‘lom turmush tarziga rioya qilishga oqilona yondashuvni shakllantirish bo‘yicha takliflar ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi dissertatsiyada ilgari surilgan g‘oyalarning respublika va xalqaro konferensiyalar to‘plamlari, OAK ro‘yxatidagi maxsus jurnallar va xorijiy ilmiy jurnallarda chop etilgan maqola hamda tezislar nashr etilganligi, dissertatsiyada ilgari surilgan takliflarning amaliyotga joriy etilganligi haqidagi dalolatnomalarning vakolatli tashkilotlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati unda ilgari surilgan xulosalar, takliflardan sog‘lom turmush tarzi va gigiyena qoidalariga rioya qilishni hayotiy zaruratga aylantirish, avlodlararo vorisiylikni ta‘minlash, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga oid ilmiy tadqiqot ishlarida, davlat va nodavlat tashkilotlarida sog‘lom turmush tarzining jismoniy va ma‘naviy barkamollik omili ekanligini aholi turli qatlamlari ongiga singdirishga oid tizimli faoliyatida ilmiy manba sifatida foydalanish mumkinligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati, unda ilgari surilgan taklif va xulosalardan ta‘lim tizimining barcha bosqichlarida sog‘lom turmush tarzini tashkil etishga oid amaliy mashg‘ulotlarda, turli sport musobaqalarini tashkil etishda, “Valeologiya” fani mavzularining mazmunini boyitishda foydalanish mumkinligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Sog‘lom turmush tarzi ma‘naviy barkamollik omili mavzusida olib borilgan tadqiqot natijalari asosida:

salomatlik umuminsoniy qadriyat sifatida demokratik jamiyat rivojlanishining ustivor yo‘nalishi bo‘lib, dunyoning barcha mamlakatlarida uni asrash va saqlashning moddiy va ma‘naviy usullaridan foydalanishda insonning o‘z hayoti umrguzaronligini ta‘minlashga oqilona yondashuvni shakllantirishning ijtimoiy-falsafiy ahamiyatiga oid g‘oyalardan Respublika ma‘naviyat va ma‘rifat markazi tomonidan o‘tkazilgan targ‘ibot tadbirlari, xususan “Sog‘ tanda – sog‘lom aql” va “Sog‘lom hayot uchun 5000 qadam” tadbir Dasturini ishlab chiqishda foydalanilgan (Respublika ma‘naviyat va ma‘rifat markazining 2023-yil 15-fevraldagi 01/124-3 sonli dalolatnomasi). Natijalar aholining salomatligiga davlat siyosati darajasida e‘tibor qaratishning odamlar ongida sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning kundalik faoliyat darajasiga etkazishning singdirilishiga xizmat qilgan;

aholini ommaviy sport mashg‘ulotlariga jalb qilish, sog‘lom turmush tarziga tizimli rioya qilishning mexanizmlarini ishlab chiqish xalqning ma‘naviy boyligi sifatida avloddan-avlodga o‘tishini ta‘minlash mamlakat aholisi umr ko‘rishining umumiy o‘rta yoshini oshirish imkoni ekanligiga oid xulosalardan O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining Mudofaa va xavfsizlik masalalari qo‘mitasi 2023 iylga mo‘ljallangan chora-tadbirlar Rejasini ishlab chiqishda foydalanilgan (O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining Mudofaa va xavfsizlik

masalalari qo‘mitasining 2023-yil 25-fevraldagi 02/44-10 sonli ma‘lumotnomasi). Natijalar barcha hududlarda sport maydonchalarini tashkil etish va ularda aholining turli qatlamlarining jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishini ommalashuviga xizmat qilgan;

Sog‘liqni saqlash tizimining moddiy-texnika bazasini mustahkamlashga davlat siyosati darajasida e‘tibor qaratilishining ko‘ptarmoqli shoshilinch tibbiy yordam, qishloq vrachlik punktlari, yangi tipdagi birlamchi davolash profilaktika muassasalari, ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan kasalliklarga chalingan bemorlarga davlat byudjeti hisobidan tibbiy yordam ko‘rsatish, milliy farmatseftika tizimini yaratishda namoyon bo‘lishi va bu faoliyat inson qadri himoyasini ta‘minlashga yo‘nalganligiga oid xulosalardan O‘zbekiston respublikasi Yoshlar Agentliginig respublika yoshlari ongiga sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq qilishga oid o‘tkazilgan “Biz, yoshlar - sog‘lom turmush tarzini qo‘llaymiz” nomli tadbir stsenariysini tuzishda foydalanilgan (O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar Agentliginig 2023-yil 28-sentyabrdagi 1-15-21-2712 sonli ma‘lumotnomasi). Natijalar xotin-qizlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning ma‘naviy barkamollikdagi o‘rnini asoslashga doir tadbirlarni tashkil etishga xizmat qilgan;

sportning sog‘lom turmush tarziga rioya qilishdagi roli va dunyoda tinchlikni saqlash, ijtimoiy hamkorlik, madaniyatlar dialogining vositasi sifatidagi ahamiyati ochib berilgan va yoshlarni sport musobaqalarida ishtirokini ta‘minlash bo‘yicha ishlab chiqilgan takliflardan Germaniya federative respublikasi Bremen shahridagi “Ausbildung und Arbeit Plus GmbH” ilmiy tadqiqot markazida “Fuqarolarning ijtimoiy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini tizimli tashkil etish” nomli tadqiqot doirasida foydalanilgan (Germaniya 2023-yil 03/03 dagi 28207-son ma‘lumotnomasi). Natijalar ijtimoiy barqarorlikni ta‘minlashda inson salomatligining o‘rni va roli, uni mustahkamlash taraqqiyot omili ekanini tushunishga xizmat qilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 4 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokama qilingan hamda ma‘qullangan.

Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinishi. Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha jami 20 ta ilmiy ish nashr ettirilgan, shulardan O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 5 ta respublika va 4 ta xorijiy jurnallarda nashr etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kirish, uchta bob, 6 paragraf, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati va ilovalardan iborat. Dissertatsiyaning hajmi 136 betni tashkil etadi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati, muammoning o‘rganilganlik darajasi, ilmiy yangiligi, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining asosiy ustuvor yo‘nalishlariga bog‘liqligi, obykti, predmeti, metodlari, maqsadi va vazifalari, olingan natijalarning ilmiy va amaliy ahamiyati, amaliyotga joriy qilinganligi, aprobatsiyasi, nashr etilgan ishlarning soni, tadqiqotning tuzilishi asoslangan.

Dissertatsiyaning **“Sog‘lom turmush tarzining mohiyati, nazariy va ijtimoiy falsafiy jihatlarini”** deb nomlangan birinchi bobida sog‘lom turmush tarzi tushunchasining mohiyati va uning ahamiyati haqidagi ta‘limotlar dinamikasi, valeologiyaning sog‘lom turmush tarzi haqidagi fan sifatidagi ijtimoiy-falsafiy ahamiyati ochib berilgan.

Muallif fikricha, fuqarolarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilishining hayot muhofazasini ta‘minlashdagi o‘rniga oid g‘oyalar qadimgi hind manbalari, “Ajurveda” hamda Markaziy Osiyodagi eng qadimgi yozma manba “Avesto”da ham o‘z ifodasini topgan. «Avesto» muqaddas kitobida inson salomatligini saqlash va asrash, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish haqidagi g‘oyalar kundalik turmush, ijtimoiy-madaniy hayot tajribalarining umumlashtirilishi natijasidir. Taxminan 3000 yil avval “Avesto” muqaddas kitobida “Tabiiy muhitning muhofazasi va tozaligi, turli kasalliklarning oldini olish maqsadida suvni tinitish, ifloslangan joylarni ko‘mish, oziq-ovqatlarni zararsizlantirish, sirka, sharob, turli giyohlarni tutatish”¹⁶ tavsiya etilgan. Zardo‘shiylikning bu an‘analari hozirgi o‘zbek xalqining turmush tarzida isiriq, hindlarning urf-odatlarida sandal tutatish marosimlarida davom etib kelmoqda. “Avesto”da “Kasallik senga tegmasdan oldin uni yulib ol”¹⁷, degan g‘oya kasalliklarga qarshi insonning o‘zini-o‘zi himoya qilishni tarbiyalashga da‘vatdir. Shuningdek xonadon tozaligini saqlash, uy hayvonlar yashaydigan hududlar tozaligini saqlash sog‘lom turmush tarziga rioya qilish qoidalaridan biridir. Sharq davlatlarida sog‘lom turmush tarziga oid muhim g‘oyalar Abu Bakr ar Roziy (865-925)ning “Ma‘naviyat tibbiyoti”, “Falsafa turmush tarzi” kabi asarlarida inson sog‘ligini saqlash va asrash, ma‘naviy barkamollik omillari haqidagi g‘oyalar ilgari surilgan. Uning “Ma‘naviyat tibbiyoti”¹⁸ asarida jismoniy va ruhiy tibbiyot farqlanadi, jismoniy tibbiyot inson tanasi kasalliklarining oldini olish, davolash, ruhiy tibbiyot axloqiy tarbiyaga mo‘ljallanadi, insonning ma‘naviy kamolot yo‘lini belgilaydi.

Ibn Sino ham inson va uning ma‘naviy kamoloti masalasiga alohida e‘tibor qaratadi. Uning fikricha, shaxs ma‘naviy kamolotga erishish uchun avvalo axloqiy kamolotga erishmog‘i kerak. U axloqlilik asosini ikki tushuncha, ya‘ni yaxshilik va yomonlik tushunchalari tashkil qilishini hamda barcha tirik mavjudotlar o‘z tabiatiga ko‘ra komillik, kamolot sari intiladi. Kamolot sari intilish esa yaxshilikdir. Yaxshi xulqqa ham odat tufayli erishiladi degan fikrni ta‘kidlagan¹⁹. Albatta, insonning axloqiy va irodaviy sifatlari u yashayotgan muhit, irsiyat, shaxslararo munosabatlardagi insonlar ta‘siri hamda ta‘lim – tarbiya jarayonlarining ta‘siri natijasida yuzaga kelishi haqidagi qarash o‘z tasdig‘ini topgandir. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilishga oid g‘oyalar ibtidoiy jamiyat davrida ham shakllangan bo‘lib, ratsional ongning takomillashishi sog‘likning eng katta boylik sifatidagi ahamiyatini oshirgan. Ayni paytda texnogen sivilizatsiya ta‘sirida jismoniy mehnatning roli kamayishi odamlarning o‘z sog‘ligiga nisbatan

¹⁶ Xomidiy X. Avestodan islomgacha. - Toshkent: Sharq, 2009. - B. 18.

¹⁷ O‘sha manba. - B. 70.

¹⁸ Ар-Розий. Медицина духовности. - Москва: Наука, 1999. - С. 56.

¹⁹ Псыдло Э.М. Темперамент и характер в истории медицины и психологии. (Учебно-справочное пособие) - Одесса: Наука и техника, 2007. - С. 19.

loqaydlik, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga erinchoqlikni shakllantirmoqda, bu esa odamlarning sog'lom turmush tarzi me'yorlariga amal qilmasligiga olib kelmoqda.

Dissertatsiyada texnogen sivilizatsiya natijasida bir tomondan farovonlik ko'rsatkichlari yuksalishi, ikkinchi tomondan turli kasalliklar paydo bo'lishi salomatlik haqidagi yangi fanni paydo bo'lishiga asos bo'ladi, bu boradagi bilimlarni tizimlashtirish insonlarning sog'lom turmush tarziga rioya qilishining oshishiga xizmat qilishi ochib berilgan. Muallif fikricha inson tanasi salomatligining aqliy faollik bilan mutanosibligini ta'minlash jarayonini ilmiy asoslash, uning nazariy va amaliy ahamiyatini aholi turli qatlamlari ongiga singdirish mexanizmlarini takomillashtirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Faqat nazariya va amaliyot uyg'unligi ta'minlansagina, dialektikadagi inkor qonuni amal qiladi va odamlar tafakkurida o'z salomatligi o'z qo'lida ekanligi haqida aniq xulosalar shakllanadi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib etish unga amal qilish tartiblarini o'zida mujassamlashtirgan valeologiya fanini ta'lim tizimining quyi bosqichlariga joriy etish va shu orqali bu jarayonga oqilona yondashuvni shakllantirish, har bir insonning o'z sog'lig'ini o'zi muhofaza qilishi, uning o'z vaqtida rejali dispanserizatsiyadan o'tishiga ongli yondashuvni tashkil etish, aholining turli qatlamlari uchun salomatlikni asrashni targ'ib etuvchi maxsus kurslarda o'qitishni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda salomatlik nazariyasini nafaqat tibbiyot yo'nalishi balki axloqiy, huquqiy, falsafiy, madaniy jihatlariga e'tibor qaratish lozimligiga alohida e'tibor qaratilgan berilgan.

Mazkur hodisa biologik salomatlikni saqlash bilan cheklanmay, balki insonning ijtimoiy faolligi, ma'naviy yetukligi va madaniy ong darajasini ifodalovchi kompleks falsafiy kategoriya sifatida namoyon bo'ladi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish inson va jamiyatning ontologik birligi nuqtayi nazaridan tahlil etiladi. Inson jamiyatdan tashqarida mavjud bo'la olmaganidek, uning turmush tarzi ham ijtimoiy munosabatlardan uzilgan holda shakllanmaydi. Shu bois sog'lom turmush tarzi shaxsning individual tanlovi bilan birga, jamiyat tomonidan belgilangan ijtimoiy me'yorlar va qadriyatlarining mahsuli hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish aksiologik yondashuv nuqtayi nazaridan oliy ijtimoiy qadriyat sifatida baholanadi. Mazkur yondashuvda salomatlik instrumental xarakterga ega vosita sifatida emas, balki o'z-o'zidan mustaqil va fundamental qadriyat sifatida talqin etilib, shaxsning hayotiy maqsadlari hamda ijtimoiy ideallarini belgilovchi asosiy omil vazifasini bajaradi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish gnoseologik jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Bunda shaxs sog'lom hayot tamoyillarini faqat tashqi majburiyat yoki normativ talab sifatida emas, balki ilmiy bilimlar, ijtimoiy tajriba hamda individual tafakkur jarayonlari orqali ongli ravishda o'zlashtiradi. Natijada sog'lom turmush tarzi shaxs ongida ichki e'tiqod shakliga ega bo'lib, barqaror xulq-atvor modelining shakllanishiga zamin yaratadi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish ijtimoiy institutlar faoliyati bilan dialektik bog'liqdir. Oila, ta'lim tizimi, mahalla, ommaviy axborot vositalari va davlat siyosati sog'lom hayot me'yorlarini ijtimoiylashtiruvchi va legitimlashtiruvchi mexanizmlar vazifasini bajaradi. Bu institutlar orqali sog'lom turmush tarzi ijtimoiy ongda barqaror norma sifatida qaror topadi.

Falsafiy-nazariy yondashuvlarda sogʻlom turmush tarzi insonning mavjudlik usuli sifatida qaraladi. Bu mavjudlik usuli insonning tabiat, jamiyat va oʻz «men»i bilan uygʻun munosabatini taʼminlovchi omillar majmuasidan iborat. Shu maʼnoda sogʻlom turmush tarzi inson hayotining sifat koʻrsatkichini belgilovchi nazariy kategoriya sifatida namoyon boʻladi.

Dissertatsiyaning **“Sogʻlom turmush tarzini maʼnaviy sogʻlomlashtirishning ijtimoiy mohiyati”** deb nomlangan ikkinchi bobida sogʻlom turmush tarzini taʼminlashning genetik omillari va ijtimoiy ahamiyati, ijtimoiy muhit va sogʻlom turmush tarzi mutanosibligini taʼminlashning maʼnaviy omillari, ijtimoiy valeologiyaning jamoa va inson salomatligini asrashdagi oʻrni ochib berilgan. Muallif fikricha, insonning salomatligi, uning kishilar va jamiyat bilan rang-barang ijtimoiy munosabatlariga bogʻlab oʻrganishni taqozo etadi. Inson salomatligini asrashning biologik va ijtimoiy omillari, ularning sotsial munosabatlarni tashkil qilishdagi oʻrni bilan bogʻliq. Bu jarayonga ekologik vaziyatning buzilishi, oziq-ovqat sanoatining keskin oʻzgarishi, sunʼiy oziq-ovqatlarning koʻpayishi, ogʻir ijtimoiy sharoitlar bu jarayonga salbiy ekologik sharoitlar, oziq-ovqat sanoati va kundalik hayotda ishlatilayotgan sunʼiy preparatlarning koʻpayishi, ogʻir ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar taʼsir etishi mumkin. Bu jarayonda ota-onaning sogʻlom turmush tarziga rioya qilish meʼyorining buzilishi urugʻlanish jarayoniga salbiy taʼsir koʻrsatishi va homila boʻlmasligi, yoki paydo boʻlgan holda ham, uning nobud boʻlishi hollari tasdiqlangan.

Muallif E.N.Vaynerning, **“Salomatlik va kasallikning tugʻma, yaʼni avloddan-avlodga meros boʻlib oʻtuvchi ikkinchi omillar”**²⁰ bolaga ota-onadan irsiy oʻtuvchi xususiyatlar boʻlib, bu omillarni oʻzgartirish va almashtirish mumkin emas, insonning salomatligi va umrguzaronligi shu genetik omilga nihoyatda bogʻliq degan fikriga qoʻshilgan. Masalan, ota-onalardagi tugʻma diabet, sil, qon bosimining koʻtarilishi kasalliklari albatta bolalarda davom etadi. Shu maʼnoda, naslning tozaligini asrash va saqlashda genetik kodlarning mos kelishiga erishish muhim ahamiyat kasb etadi. Fiziologik zahiralarni organizmning funktsional faolligini saqlash va asrash, uning faoliyatini samaradorligini oshirish mexanizmi sifatida amal qiladi. Bu jarayonda organizmning barcha organlari uning tirikligini taʼminlashga xizmat qiladi, biokimyoviy zaxiralar faollashadi. Organizmning tirikligini taʼminlashda psixologik zaxiralar ham muhim ahamiyat kasb etadi, ular asosan ruhiy tetiklik, emotsiyalarning boshqarilishi, zehn oʻtkirliги, tafakkur uslubining metamorfozalari va xulq-atvorning boshqarilishida namoyon boʻladi va organizmning ijtimoiy jarayonlarga moslashishida oʻz ifodasini topadi. Shu nuqtai nazardan, Oʻzbekistonda tibbiy taʼminot toʻrt yoʻnalishda amalga oshirildi, malakali shifokorlar korpusini shakllantirish, malakali tibbiy xizmat koʻrsatish, yuqori tibbiy texnologiyalar bilan barcha shifoxonalarni taʼminlash, xorij mutaxassislari bilan hamkorlikni takomillashtirish yangi bosqichga koʻtarildi. Oʻtgan davr mobaynida respublika boʻyicha tibbiy xizmat koʻrsatishning umumiy salmogʻi oshirildi, biroq kasallar soni kamaymadi, aksincha oshdi. Bunga asosan odamlarning doimiy bandligi, jisimoiy mehnatning kamligi sabab boʻlmoqda.

²⁰ Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - Москва: Кнорус. 2021. - С. 16.

Dissertatsiyada ijtimoiy muhit va sog‘lom turmush tarzi mutanosibligini ta‘minlashning ijtimoiy ahamiyati va ma‘naviy omillari asoslangan. Muallif fikricha Ijtimoiy muhit insonning muayyan ijtimoiy boshqaruv tizimida yashayotgan muhiti bo‘lib, u davlat boshqaruvi, mahalla, oila kabilarni qamrab oladi va davlat boshqaruvi darajasida amal qilayotgan siyosiy tizim va mafkura har qanday inson ijtimoiy ongining shakllanishiga ta‘sir etadi. Sog‘lom turmush tarzi esa, mavjud ijtimoiy muhit va siyosiy boshqaruv tizimida har bir insonning o‘zi uchun yaratadigan yashash sharoiti, farovonlikka erishish uchun maqsadlar to‘plami va uning natijasidir. Bunda ijtimoiy muhit davlat boshqaruvi darajasidagi umumiy sharoitlar bilan baholansa, sog‘lom turmush tarzi individual omillar bilan belgilanadi va ulardan foydalanish insonning ijtimoiy faolligi mezonlari bilan belgilanadi.

Dissertatsiyada insonning sog‘-salomat hayot kechirishining birinchi va muhim omili uning shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishi bilan bog‘liqligi, bu odam organizmini turli mikroblardan tozalash va kasallanish profilaktikasi vazifasini bajarilishi ochib berilgan. Muallif fikricha sog‘lom turmush tarzining muhim omillaridan biri bu to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatiga rioya qilishdir, chunki ovqat bu organizmni energiya bilan quvvatlantiradi, ovqat energiyasining 20 foizi miya faolligini oshirishga xizmat qiladi, madomiki shunday ekan, ovqat bu ham energiya, ham faollik manbaidir.

Tadqiqotda, tamaki chekishni inson hayoti va salomatligiga salbiy ta‘sirini aholining turli qatlamlari ongiga etkazish bo‘yicha tizimli faoliyatni tashkil etish zarurligi asoslangan. Muallif fikricha sog‘lom turmush tarziga monelik qiluvchi zararli odatlardan yana bittasi – bu spirtli ichimliklar iste‘mol qilishga ruju qo‘yishdir. Shu nuqtai hazardan Lev Tolstoyning “Vino insonlarning salomatligini, fikrlash qobiliyatini, oilasining tinchligini buzadi, eng yomoni – uning ongini va naslini zaharlaydi”, va Gippokratning “Idiotizm, epilepsiya singari kasalliklar homila paydo bo‘lgan kuni vino ichishning oqibatidir”, degan fikri, Yunon faylasufi Diogen aqli zaif bolani ko‘rib, “onasi homilador bo‘lganda otasi mast edi”, degan fikrlari hozirgi davrda odamlarning ijtimoiy ongida sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning nazariy asosi bo‘lishi mumkin. Shuni alohida ta‘kidlash lozimki, zararli odatlardan yana biri – “XX asr vabosi” degan nom olgan giyohvandlik ham juda tez va keng miqyosda tarqalmoqda. Mutaxassislarining hisob-kitoblariga qaraganda, “jahon aholisi giyohvandlik vositalarini xarid qilishga oziq-ovqat, uy-joy, kiyim-kechak xarid qilish, ta‘lim olish yoki tibbiy xizmatlardan foydalanishga qaraganda ko‘proq pul sarflamoqda”.

Muallif fikricha hozirgi davrda nafaqat yoshlar balki katta yoshdagilarning salomatligini asrash va saqlash uchun sog‘lom turmush tarzi metodologiyasini yaratishni taqozo qiladi. Unga ko‘ra qariyalarning o‘z mahallalarida doimiy sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishi ularning jismoniy tetikligini ta‘minlasa, shaxmat, shashka, domino o‘yinlari ularning aqliy faolligini oshiradi, bu esa, aholi turli qatlamlari umrguzaronligining mutanosibligini ta‘minlaydi. Sog‘lom turmush tarzi va salomatlik dinamikasini o‘rganish jahon miqyosida inson umrining nisbatan oshayotganligi barobarida yoshlar o‘limining ko‘payishining sababini aniqlash imkonini beradi.

Muallif fikricha sog‘lom turmush tarzini ta‘minlashda genetik va ijtimoiy omillar o‘rtasidagi dialektik bog‘liqlik alohida ahamiyat kasb etadi. Insonning irsiy xususiyatlari ijtimoiy muhit ta‘siridagi to‘liq namoyon bo‘la olmaydi. Oila muhiti, ta‘lim tizimi, madaniy me‘yorlar hamda ijtimoiy institutlar genetik potensialning qanday shaklda ro‘yobga chiqishini belgilaydi. Sog‘lom turmush tarzi genetik determinizmni yumshatuvchi va ijtimoiy imkoniyatlar orqali biologik cheklanishlarni kompensatsiya qiluvchi mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi. Shu jihatdan sog‘lom turmush tarzi insonning biologik taqdirini ongli faoliyat orqali qayta yo‘naltirish imkonini beradi. Nazariy jihatdan genetika inson salomatligini mutlaq belgilovchi omil sifatida emas, balki imkoniyatlar doirasini belgilovchi determinant sifatida talqin etiladi. Genetik moyillik ijtimoiy muhit, tarbiya va turmush tarzi bilan o‘zaro ta‘sirida namoyon bo‘ladigan ochiq tizim sifatida qaraladi. Demak, sog‘lom turmush tarzi genetik imkoniyatlarni to‘g‘ri yo‘naltirish va ularni ijobiy tomonga rivojlantirishning muhim vositasi hisoblanadi. Ijtimoiy muhit va sog‘lom turmush tarzi o‘rtasidagi mutanosiblik inson hayot faoliyatining barqarorligini ta‘minlovchi muhim shartlardan biri hisoblanadi. Ijtimoiy muhit shaxsning xulq-atvori, qadriyatlari va hayotiy yo‘nalishlarini belgilovchi obyektiv sharoitlar majmuasini ifodalaydi. Shu bois sog‘lom turmush tarzi individual tanlov sifatida emas, balki ijtimoiy muhit ta‘sirida shakllanadigan ijtimoiy hodisa sifatida talqin etiladi. Ijtimoiy muhit va sog‘lom turmush tarzi o‘rtasidagi mutanosiblik jamiyat taraqqiyotining muhim ko‘rsatkichlaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Sog‘lom ijtimoiy muhitda shakllangan sog‘lom turmush tarzi mehnat unumdorligi, ijtimoiy faollik va inson kapitalining rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu esa jamiyatning barqaror ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Muallif fikricha, sog‘lom turmush tarzi muayyan ijtimoiy muhit sharoitida ijtimoiy norma va madaniy ideal darajasiga ko‘tariladi. Natijada sog‘lom hayot tamoyillari individual xulq-atvor chegarasidan chiqib, jamiyat miqyosida umumiy ijtimoiy qadriyat sifatida qaror topadi. Bu holat jamiyatda ijtimoiy barqarorlik va fuqarolik mas‘uliyatining mustahkamlanishiga olib keladi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni ijtimoiy muhit bilan mutanosiblashtirish jarayonida ma‘naviy omillar muhim asos bo‘lib xizmat qiladi. Ma‘naviyat shaxsning ichki dunyosi, axloqiy me‘yorlari va hayotiy maqsadlarini belgilovchi asosiy mezon sifatida sog‘lom hayotga bo‘lgan ongli munosabatni shakllantiradi.

Dissertatsiyaning **“O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini barqaror ta‘minlashning ahamiyati va mexanizmlari”** deb nomlangan uchinchi bobida sog‘lom turmush tarzining uzoq umr garovi sifatidagi tahlili, hayot faoliyatini oqilona tashkil etish asoslari ochib berilgan. Muallif fikricha, sog‘lom turmush tarzining muhim omillari jismoniy tarbiya va sport, sanitariya qoidalariga rioya qilish va tanani parvarishlash madaniyati, to‘g‘ri ovqatlanish, meva va sabzavotlarni ovqat xazm qilish uchun doimiy ite‘mol qilish kabilardir. Shuni alohida ta‘kidlash lozimki, sog‘lom turmush tarzi har qanday og‘ir kasalliklarning oldini olish manbaidir, unga rioya qilish orqali, gipertoniya, miokard infarkti, insult, nevroz, nevropatiya va onkologik kasalliklardan himoyalanih mumkin. Muallif I.Vishevning “inson umrini uzaytirishdek ulkan muammoni faqat gerontologiya fani (butun tirik organizmlarning qarish jarayonini o‘rganadigan fan) yolg‘iz hal

qila olmaydi. Organizm hayot faoliyatini qulay darajada saqlab turish vazifasini yangi fan-yuvenologiya hal qiladi”²¹ degan fikriga qo‘shilgan, chunki uchinchi ming yillikda “Yuventologiya” va “Gerontologiya” fani ijtimoiy taraqqiyotni belgilovchi muhim fanlar bo‘lib, har ikki fan ijtimoiy faol shaxs tarbiyasiga yo‘nalganligi bilan ahamiyatlidir. Zero, “Yuventologiya” ijodiy faoliyatning natijalari va ruhiy kamolotga yo‘l ochadi, insonning yashirin imkoniyatlarini namoyon qilishidagi ijtimoiy muammolarning echimini topishga oqilona yondashuvni shakllantiradi va insonning 18 yoshidagi ruhiy quvvatini hatto 100 yoshda ham saqlash imkonini beradi. Masalan, O‘zbekistonning mashhur ginekologi Sh.Mavlonova 96 yoshida ham operatsiya qilgan, professor Oqil Salimov 96 yoshida respublika Ulug‘bek jamg‘armasining rahbari lavozimida ishlamoqda.

Dissertatsiyada jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma‘lumotlari va akademik Y.Lisitsin va V.Komarovlarning o‘tkazgan tadqiqotlari qiyosiy tahlil etilgan, unga ko‘ra, “inson sog‘ligi quyidagi omillarga, ya‘ni turmush tarziga amal qiladi,– 55%, irsiyat (biologik)ga – 18%, atrof-muhitga – 17%, sog‘liqni saqlash ishlarining ahvoliga esa – 10%i bog‘liq ekani aniqlangan”²². Dunyo aholisi shu omillardan to‘g‘ri foydalansa, sog‘lom turmush tartibiga rioya qilsa, mehnat faoliyatini to‘g‘ri tashkil etsa uzoq umr ko‘rish imkonini mustahkamlaydi. O‘zbekiston Respublikasi Salomatlik instituti olimlari va xodimlari bo‘yicha sog‘lom turmush tarzining yo‘nalishlari: 1) to‘g‘ri va ratsional (oqilona) ovqatlanish, 2) harakatli turmush va badan-tarbiya, 3) kun va ish tartibini bio-ritmik qonuniyatlar asosida tashkil etish, 4) jinsiy tarbiya, sog‘lom oila, 5) ruhiy osoyishtalikni ta‘minlash; 6) zararli odatlardan tiyilish, 7) shaxsiy va jamoat sanitariyasiga rioya qilish; 8) baxtsiz hodisalar va jarohatlardan ehtiyotkorlik, 9) sog‘lom turmush tarzi haqida bilim va malakaga ega bo‘lish kabilardan iborat.

Dissertatsiyada sog‘lom turmush tarziga ta‘sir etuvchi obyektiv va subyektiv omillar tasniflagan. Obyektiv omillar quyidagilardir: a) noqulay ekologik sharoit (atrof-muhitning ifloslanishi, qishloqlarda tabiiy landshaft va shaharlarda ko‘kalamzor maydonlarning kamayishi); b) kundalik hayotda asabiylashtiruvchi holatlarning ortishi, mehnat sharoitining haddan ziyod taranglashuvi, v) qulayliklarning ortiqcha (konditsioner, shaxsiy avtotransport, uy, maishiy texnika va boshqalar) ta‘sirida inson organizmining tashqi muhitga moslashuvi qiyinlashadi, g) kamharakatlilik. Muallif fikricha subyektiv omillar dangasalik, ba‘zi insonlar imkon va sharoiti etarli bo‘lishiga qaramay, sport, jismoniy harakatlar va badan tarbiyasi bilan shug‘ullanmaydi, zararli odatlar, chekish va spirtli ichimliklar iste‘mol qilishdir. Odamning chekishga va spirtli ichimliklarga o‘rganib qolishi boshqarib bo‘lmaydigan jarayondir, chunki bu kabi odatlarni tashlash juda qiyin kechadi. Ayniqsa, inson organizmga giyohvand moddalarning ta‘siri xavflidir. Chekish yurak, qon-tomir kasalliklari, o‘pka, oshqozon-ichak tizimiga zararli ta‘sir ko‘rsatadi, dam olishning kamligi harakatlilik turi (televizor ko‘rish, Internet va boshqalar) bilan ko‘proq mashg‘ul bo‘lish kabilari bilan bog‘liq. Demak, ijtimoiy

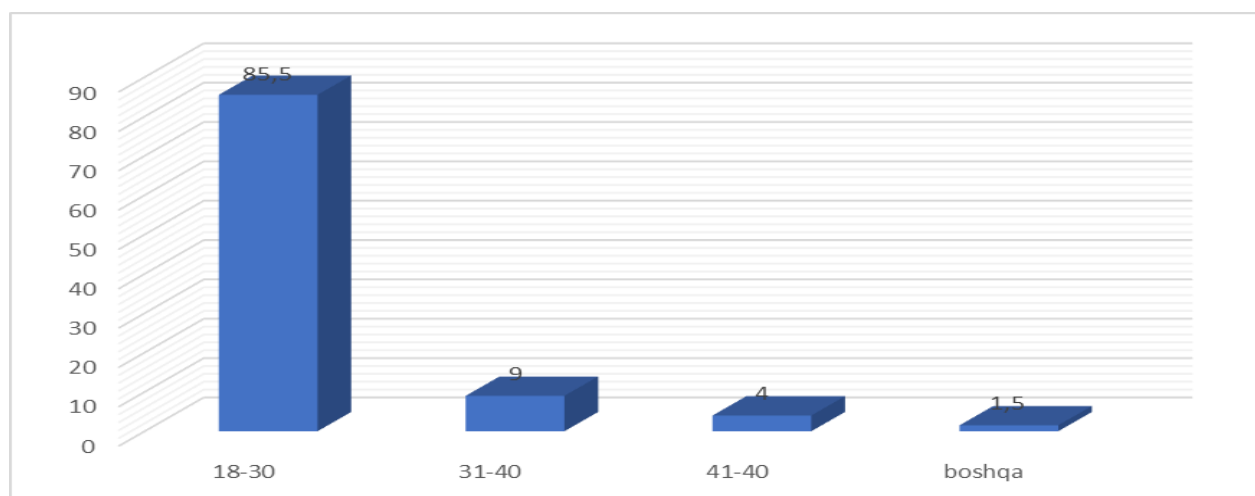
²¹ Вишев И.В. Геронтология и философия // Философские науки. - Москва, 1974. № 1. – С. 100.

²² Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2025 yildagi ma‘lumoti. / URL: <https://www.who.int/ru/health-topics>

profilaktikaning amalga oshirilishi qonuniy choralarni, ko‘p mablag‘ sarflashni, davlat apparati, tibbiy tashkilotlar, qurilish, sanoat, qishloq xo‘jaligi kabi barcha tarmoqlarning birgalikda ishlashini talab etadi.

Dissertatsiyada hayot faoliyatini oqilona tashkil etishning falsafiy ahamiyati asoslangan. Muallif fikricha, ijtimoiy-gumanitar va tibbiyotga oid adabiyotlarda faqat sog‘lom turmush tarzi uzoq umr ko‘rish kafolati ekanligi asoslangan. Senekaning “O‘rnak olish – donolik sari yo‘l qoidalariga qaraganda ko‘proq qisqaradi”²³ fikrida uzoq umr ko‘rishga ishora bor. Shu ma’noda sog‘likning garovi sog‘lom ijtimoiy muhit, qulay ijtimoiy sharoit, ibratli xulq-atvor bugungi kunda salomatlik garovidir. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning yana bir muhim omili jinsiy tarbiyadir. Hozirgi zamon olimlarining ilmiy tadqiqotlariga ko‘ra bolada 2 yoshdan 14 yoshgacha jinsiy mayllar shakllanadi, shu bois, ikki jinsli bolalarning bir to‘shakda birga yotishi xavfli, bu ularda jinsiy maylni erta uyg‘onishiga va ba’zi hollarda opa va uka, aka va singilning jinsiy aloqaga kirishish holatiga olib kelishi mumkin. Muallif Abu Ali ibn Sino “Tib qonunlari”²⁴ asarida jinsiy tarbiyaning avlodlararo vorisiylikni ta’minlashdagi ahamiyati haqidagi g‘oyalariga tayangan, shu bois yoshlarga jinsiy tarbiya berish zarurligi va uni uyat deb baholab bolani bu sohada savodsiz qoldirish juda katta favqulodda muammolarga olib kelishi mumkinligini asoslagan. Shunnigdek Mahtumqulining “kasal bo‘lmasdan sog‘likning qadrini bilgan odam donodir”²⁵ degan fikriga qo‘shilgan, zero hozirgi kun odamlariga qarata Mahtumqulining xasta bo‘lmasdan oldin sog‘liqning qadrini bilish lozimligini tushuntirish zarur.

Dissertatsiyada inson psixologiyasida ro‘y beruvchi ba’zi tashvishli, xavotirli alomatlarni, Freyd nazariyasi bo‘yicha, jinsiy hayotdagi buzilish oqibatida kelib chiqishi, bularga yurakning tez urishi, terlash, vahimali tush ko‘rish, titrash kabi holatlarning kirishi, agar ular kechadigan fizik va kimyoviy buzilishlar oqibatida yoki qalqonsimon bez kasalliklari natijasida bo‘lmasa, unda jinsiy hayot qo‘zg‘alishidan to‘xtab qolish oqibatida yuzaga kelishi asoslangan.



1-rasm. Tadqiqotda ishtirok yetgan respondentlar

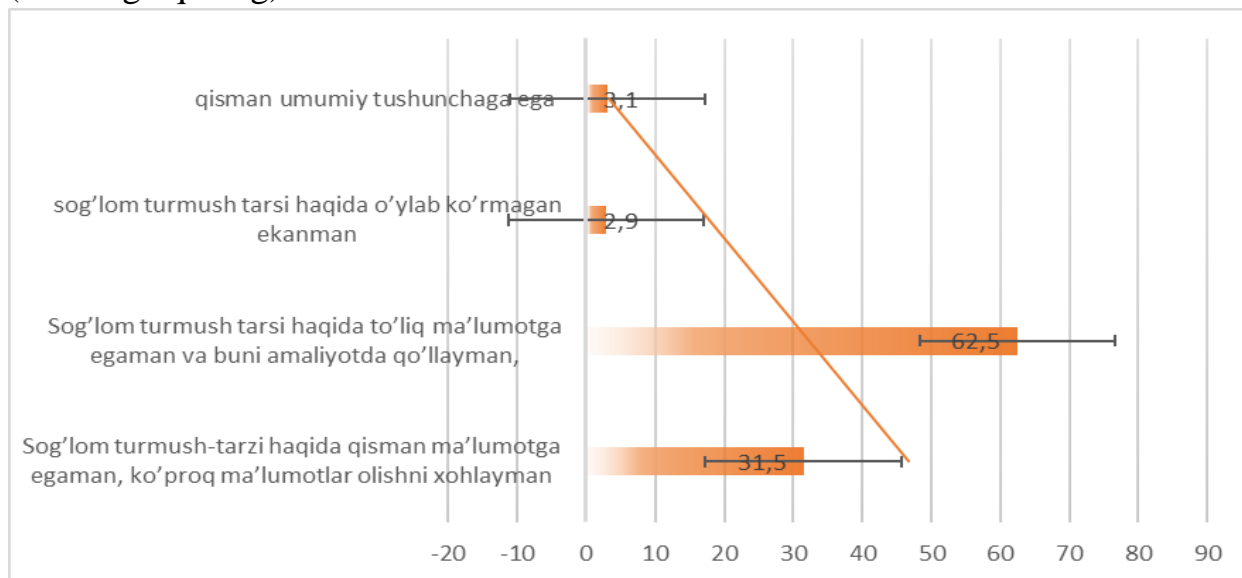
²³ Сенека. Нравственные письма Луцилию. - Москва: Наука, 1989. – С. 49.

²⁴ Ibn Sino. Tib qonunlari. - Toshkent: Sharq, 1996. – B. 67.

²⁵ Махтумқули. Избранные произведения. – Ашхабад: Илм, 2018. – С.36.

Dissertatsiyaning amaliy ahamiyatini yanada oshirish maqsadida tadqiqotshi tomonidan “Sog‘lom turmush tarzi -ma’naviy barkamollik omili (ijtimoiy-falsafiy tahlil)” mavzusidagi sotsiologik so‘rovnoma o‘tkazilgan, Googledoss platformasi orqali online usulda amalga oshirilgan, ushbu so‘rovnomada jami 127 respondent ishtirok yetgan. Tadqiqotda ishtirok yetgan respondentlarning yosh tarkibi quyidagilardan iborat. Respodentlarning 85,5 foizi – 18-39 yoshdagi, 9 foizi – 31-40 yoshdagi, 4 foizi – 41-50 yoshdagi, 1,5 foizi – boshqa yoshdagilardan iborat (1-rasmga qarang).

“Sog‘lom turmush-tarzi haqida qay darajada ma’lumotga yegasiz”? degan savolga respondentlarning 31,5 foizi – Sog‘lom turmush-tarzi haqida qisman ma’lumotga yegaman, ko‘proq ma’lumotlar olishni xohlayman. 62,2 foizi – Sog‘lom turmush tarzi haqida to‘liq ma’lumotga yegaman va buni amaliyotda qo‘llayman, 2,9 foizi-sog‘lom turmush tarsi haqida o‘ylab ko‘rmagan yekanman, 3,1 foizi qisman umumiy tushunshaga yega yekanligi haqida javob bergan (2-rasmga qarang).



2-rasm. “Sog‘lom turmush-tarzi haqida qay darajada ma’lumotga yegasiz”?

Demak, inson uzoq umr ko‘rishni istar ekan, avvalo, sog‘lom turmush tarzi va madaniyatiga amal qilishi lozim. Ayniqsa, yoshlarning yomon odatlardan, salbiy xatti-harakatlardan, yomon kishilar va yot g‘oyalar ta’siridan asrash, ularni sog‘lom qilib tarbiyalash, jumladan, jinsiy tarbiyani to‘g‘ri olib borish zarurdir.

XULOSA

Sog‘lom turmush tarzi ma’naviy barkamollik omili mavzusidagi dissertatsion tadqiqot ishi bo‘yicha xulosalari:

1. Sog‘lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning (profilaktika) bosh omili bo‘lib, eng ko‘p tarqalgan va og‘ir yurak, qon-tomir, gipertoniya (miokard infarkt, insult), asabiy-ruhiy, moddalar almashinuvi, onkologik kasalliklar va shikastlanishlarning oldini olish uchun kurashda hal qiluvchi bosqichdir. Shuning uchun sog‘lom turmush tarziga amal qilib, sihat-salomat yurish birinchi navbatda insonning o‘ziga bog‘liq.

2. Sog‘lom va uzoq umr ko‘rish insoniyatning azaliy orzusi bo‘lgani tarixdan

ma'lum. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan va asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro'yobga chiqarishdan, ya'ni kishilar sog'ligi va uzoq umr ko'rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat.

3. Ko'pgina kasalliklarning kelib chiqishiga insonning o'zi sababchi bo'layotgani kuzatilmoqda. Chunki aholi orasida sanitariya-gigiyena madaniyatining etishmasligi, nosog'lom turmush tarzi hamda o'z sog'liklariga yetarli e'tibor bermaganlari oqibatida turli xil kasalliklar yuzaga kelishi tabiiy. Demak, odamlar sog'ligi asosan ularning o'zlariga, ya'ni ular kechirayotgan turmush tarziga bog'liqdir.

4. Hozirgi kundagi ilg'or qarashlarni umumlashtirganda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari quydagilar hisoblanadi: to'g'ri va oqilona ovqatlanish, harakatli turmush va badantarbiya, jinsiy tarbiya, sog'lom oila, ruhiy osoyishtalikni ta'minlash, zararli odatlardan tiyilish, shaxsiy va jamoat gigiyenasiga rioya qilish alohida ajratib ko'rsatiladi.

5. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish deganda har bir shaxsning kundalik hayotida uning salomatligi uchun foydali bo'lgan odatlarga o'rgatish, zararli odatlardan tiyilishga erishish, uzoq yashashga asqotadigan zarur bilimlar bilan tanishtirish, oxir-oqibatda, shaxsning o'zlashtirgan bunday bilimlarini uning kundalik odatiga aylanishiga erishishni tushunish kerak.

6. Sog'lom turmush tarzi global ijtimoiy muammo bo'lib, unga inson idroki, psixologiyasi va motivatsiyasi nuqtai nazaridan qaraladi. Inson organizmiga atrof-muhit ta'sirining o'zgarishi va texnik-psixologik xavf omillarining ortishi sog'lom turmush tarzi muammosining dolzarbligini ko'rsatadi.

7. Inson sog'lom bo'lishi uchun faol mehnat qilishi, mazmunli dam olishi, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi, chiniqishi, ratsional ovqatlanishi, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etishi shifokor qabulida bo'lib, profilaktik ko'rikdan o'tib turishi lozim.

8. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining taniqli ekspert-mutaxassisleri fikriga ko'ra, agar barcha mamlakatlar aholisi, birinchi navbatda, yoshlar sog'lom turmush tarzi qoidalariga amal qilsalar, har bir odam sog'ligining mustahkamlanishi, mehnat qobiliyatining yaxshilanishi, umrning uzayishi, bo'lajak avlod genofondining sog'lom bo'lishi kabi hayotiy muhim ko'rsatkichlar bo'yicha yuqori natijalarga erishish mumkin. Bunday ijobiy o'zgarishlarni ulkan ijobiy taraqqiyot va tibbiyot fanida erishilgan olamshumul kashfiyot bilan tenglashtirish mumkin.

Sog'lom turmush tarzi – ma'naviy barkamollik omili yuzasidan quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy, balki ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy jihatdan ham to'laqonli yashashni anglatadi. Ma'naviy barkamollik esa insonning ichki dunyosining boyligi, qadriyatlar, ma'naviyat va ma'rifat bilan to'lishini ifodalaydi. Inson hayotga ijobiy nuqtai nazardan qarash, optimistik munosabat insonning ma'naviy va ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim omil ekanligiga e'tibor lozim.

2. Muntazam jismoniy mashqlar, Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzining asosiy qismidir. Bu

yurish, yugurish, suzish yoki sport bilan shug'ullanish shaklida bo'lishi mumkin.

3. Sog'lom turmush tarziga rioya etishda meditatsiya muhim ahamiyat kasb etadi. Har kuni bir marta meditatsiya bilan shug'ullanish ruhiy tinchlik va ichki muvozanatni saqlashga yordam beradi.

4. ta'lim muassasalarida bolalar va yoshlar uchun tavsiya etilmaydigan mahsulotlar, shu jumladan tarkibida shakar, tuz, transyog'lar miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari, ta'm va rang beruvchi qo'shimchalar ro'yxatini tasdiqlash va iste'molini kamaytirish va ta'lim muassasalarida Sog'lom hudud burchagini tashkil etish.

5. Ta'lim muassasalarida sog'lom turmush madaniyati, ruhiy salomatlik va ma'naviy qadriyatlarni uyg'unlashtirgan konseptual o'quv-modul tizimini ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etish maqsadga muvofiqdir. Mazkur model yoshlarning jismoniy faolligi bilan bir qatorda ularning axloqiy ongini, ijtimoiy mas'uliyatini va ijobiy dunyoqarashini rivojlantirishga yo'naltirilishi zarur.

6. Ta'lim va mehnat jamoalarida muntazam jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish, ommaviy sport tadbirlarini tizimli ravishda o'tkazish hamda sog'lom turmush tarzini rag'batlantiruvchi normativ-huquqiy asoslarni mustahkamlash lozim. Bu jarayon shaxsning biologik salomatligi bilan bir qatorda uning ruhiy barqarorligi va ma'naviy yetukligini ta'minlashga xizmat qiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD.03/2025.27.12.F.10.02
ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ
ФЕРГАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

АНДИЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

САДИКОВА АСИЛА БАХТИЯРОВНА

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ФАКТОР ДУХОВНОГО
СОВЕРШЕНСТВА (СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ)**

09.00.04 – Социальная философия

АВТОРЕФЕРАТ
Диссертации доктора философии (PhD) по ФИЛОСОФСКИМ НАУКАМ

Фергана – 2026

Тема докторской диссертации (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Кабинета Министров Республики Узбекистан под номером № B2020.4.PhD/Fal508.

Диссертация выполнена в Андижанском государственном университете.

Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) на веб-странице Научного совета (www.fdu.uz) и на Информационном образовательном портале «Ziynet» (www.ziynet.uz).

Научный руководитель:

Шермухамедова Нигина Арслановна
доктор философских наук, профессор

Rasmiy opponenlar:

Камбаров Абдумутал Ахаджонович доктор философских наук, профессор

Азамат Мухторов
доктор философских наук, профессор

Ведущая организация:

Ташкентский государственный медицинский университет

Защита диссертации состоится “___” _____ 2026 году _____ часов на заседании Научного совета PhD.03/2025.27.12.F.10.02 при Ферганском государственном университете по адресу: 150100, г. Фергана, улица Мураббийлар, дом 19. здание факультета истории, 2 этаж, 219 каб.). Тел.: (99873) 244-44-02; Факс: (99873) 244-44-93; Веб-сайт: www.fdu.uz, e-mail: fardu_info@umail.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ферганского государственного университета (зарегистрирована под номером ____). Адрес: 160107, г. Фергана, улица Мураббийлар, дом 19. Тел.: (99873) 244-44-02.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2026 года
(протокол реестра рассылки ___ от «___» _____ 2026 года).

М.А.Маматов
Председатель Научного совета по присуждению ученых степеней, доктор философских наук, профессор.

Б.С.Ганиев
Секретарь Научного совета по присуждению ученых степеней, доктор философских наук, профессор.

С.У.Юлдашев
Председатель Научного семинара при Научном совете по присуждению ученых степеней, доктор философских наук, доцент.

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребанность темы диссертации. Для сохранения и укрепления здоровья человека в мире ведется системная деятельность по обеспечению здорового образа жизни, повышения социальной активности, достижения баланса энергии тела и души. На протяжении всей жизни человечества создаются вакцины против различных инфекционных заболеваний, разрабатываются и внедряются в практику меры по соблюдению правил гигиены, правильного питания, своевременному медицинскому обследованию различных слоев населения, совершенствованию и популяризации использования новых медицинских технологий. В настоящее время в результате нездорового образа жизни омолаживается сахарный диабет, инфаркт миокарда, в некоторых экономически нестабильных странах появляются новые формы инфекционных заболеваний, пандемия «COVID-19» демонстрирует медлительность рационального подхода населения мира к ведению здорового образа жизни. В связи с этим приобретает актуальное значение обеспечения сотрудничества медицинских работников, философов, психологов и социологов для сохранения здоровья населения, разработка новых механизмов соблюдения здорового образа жизни.

В ряде ведущих мировых научно-исследовательских центров и институтов проводятся комплексные исследования, направленные на выявление причин резкого ухудшения показателей общественного здоровья. Ведется активная работа по разработке стратегий защиты от инфекционных заболеваний, изучению медико-социальных последствий массового табакокурения, злоупотребления алкоголем и наркотической зависимости, а также поиску методов обеспечения физического, когнитивного и ментального здоровья. Разработка новых механизмов обеспечения общественного здоровья и долголетия, создание систем организации здорового образа жизни, а также совершенствование рационального подхода молодежи к сохранению и укреплению собственного здоровья приобретают первостепенное значение.

В качестве факторов обеспечения здорового образа жизни в Узбекистане проводятся ряд спортивных мероприятий, как «Умид ниоллари» для подростков, «Универсиада» для студентов, строятся спортивные площадки, водоемы, различные оздоровительные клубы для различных слоев населения в махаллях. В качестве альтернативы для того, чтобы объяснить, что здоровье населения находится в его собственных руках, постепенно широко распространяются информационно-пропагандистские мероприятия, возрастные вакцинационные процедуры, массовые медицинские осмотры населения. Новейшие медицинские технологии используются для профилактики, уменьшения и лечения заболеваний, которые становятся все более распространенными и омолаживающими. Внедряется обмен опытом с квалифицированными зарубежными специалистами, во всех регионах республики реконструируются специализированные больницы, курорты,

принятие законодательства по трансплантологии в Узбекистане, организация хосписа свидетельствуют о высоком уровне социальной защиты населения. Однако, в результате сознательного отказа большинства граждан от вакцинации, несвоевременного прибытия на осмотр врачей приводит к увеличению заболеваемости тяжелых форм рака, инсульта, сахарного диабета, что является следствием несоблюдения здорового образа жизни. В связи с этим приобретает актуальность разработки новых механизмов привития в сознание различных слоев населения потребности в соблюдении здорового образа жизни.

Указы Президента Республики Узбекистан «О государственной программе по реализации стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан на 2017-2021 года», № УП-5953 «Год науки, просвещения и развития цифровой экономики» от 2 марта 2020 года и № УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 30 октября 2020 года, также постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-4063 «О профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения» от 18 декабря 2018 года, постановление Кабинета министров Республики Узбекистан № 735 «О дополнительных мерах по поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения» от 19 ноября 2020 года и другие нормативные документы направленные для выполнения задач указанных в данной диссертации исполняют как эпистемиологическую, так и информологическую функции.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологии республики. Данная диссертация выполнена в соответствии с приоритетным направлением I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, духовном развитии информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Соблюдению здорового образа жизни уделялось особое внимание еще с древнейших времен. В древнеиндийской книге «Аюрведа» рассказывается о важности соблюдения каждым человеком распорядка дня, раннего пробуждения, чистки зубов, своевременного приема пищи, о симптомах более 150 болезней и роли здорового образа жизни в их лечении, что в учении китайского даосизма обеспечение гармонии тела человека, органов чувств со способностью рассуждать является гарантией его здоровья, в диалоге Платона «Критий»¹ о зависимости здоровья жителей мифической Атлантиды от их правильного питания и настроения, в «Никомаховой этике»² Аристотеля обосновано влияние физического воспитания на воспитание ума, в книге Гиппократ «О здоровом образе жизни» - необходимость частным лицам есть больше в зимнее время года,

¹ Платон Диалоги. - Москва: Наука, 1972. - С. 567.

² Аристотель. Никомахова этика. - Москва: Наука, 1996. - С. 668.

пить меньше жидкости. В книге «Авеста» подчеркивается, что посадка фруктовых деревьев на кладбищах может привести к тому, что болезни переходили с корней на плоды и причиняли вред человеку, а питьевая вода, вытекающая из ручья, вредна для здоровья, поэтому ее следует процедить перед питьем. В книге Абу Бакра Ар Розий «Теория удовольствий»³ указывает на необходимость наслаждаться рациональной жизнью, беречь нервы, в книге Ибн Сины «Каноны медицины»⁴ - одеваться в зависимости от времени года, в произведениях Беруни «Памятниках древних народов» и «Минералогия» - на то, что потребление целебных трав, минеральных вод является залогом здоровья, в произведении А.Фитрата «Семья»⁵ раскрыта роль физическая культуры, а в статье М.Бехбуди «Обращение к молодежи»⁶ воспитания мысли.

Нужно отметить, что в странах СНГ были проведены научно-исследовательские работы на следующие темы со стороны Н.Бреленка социально-философский анализ здорового образа жизни⁷, Р.В.Воробьевой онтологический анализ феномена здоровья⁸, О.С.Суворовой философско-методологический анализ человеческого тела и его смерти⁹.

Также в Узбекистане проведен ряд научных исследований, связанных с обеспечением здорового образа жизни. В частности, педагогами Д.Шариповой, Д.Файзуллиной, Ч.Тойлоковым рассматривается связь гигиены здоровья с гигиеной ума¹⁰, со стороны философов как, Р.Арзикулов рассматривает исторические этапы развития здорового образа жизни и философию здорового образа жизни¹¹, М.Нурматовой рассматривается роль рационального подхода к сохранению здоровья тела в духовном созревании личности¹², Ф.Юлдашевой «преимущества использования инновационных технологий в сохранении и укреплению здоровья»¹³, Н.Шермухамедовой в учебнике «Философия человека»¹⁴, Л.Курбановой в книге «Философская антропология»¹⁵, раскрыта роль фактора здоровья в сознательной деятельности человека.

Согласно анализу идей в работах ученых и мыслителей, живших и творивших в разные эпохи, нужно отметить, что при соблюдении здорового образа жизни основное внимание уделяется сохранению здоровья тела, в то

³ Ар Розий Теория наслаждения. - Москва: Наука, 1995.

⁴ Ibn Sino Tib qonunlari. - Toshkent: Sharq, 2009.

⁵ Fitrat Oila. - Toshkent: Ma'naviyat, 2006.

⁶ Behbudiy M. Tanlangan asarlar. - Toshkent: Ma'naviyat, 2013.

⁷ Бреленок Н. Здоровый образ жизни социально философский анализ: диссер канд филос наук. – Москва, 2018.

⁸ Воробьев Р.В. Феномен здоровья онтологический анализ. диссер канд филос наук - Москва: 2013

⁹ Суворова О.С. Телесность и смертность человека: философско методологический анализ: диссер канд филос наук. – Москва, 1995.

¹⁰ Sharipova D., Fayzullina D., Ch.Tayloqov, Valeologiya asoslari. - Toshkent: Peduniversitet, 2010.

¹¹ Arziqulov R. Sog'lom turmush tarzi asoslari. - Toshkent: O'zbekiston Milliy entsiklopediyasi. 2009.

¹² Nurmatova M shaxs ma'naviy kamolotida axloqiy va estetik qadriyatlar. - Toshkent: Fan, 2011.

¹³ Yuldasheva F. O'zbekistonda globallashuv sharoitida ma'naviy yangilanishning o'ziga xos xususiyatlari: falsafa doktori (DSc) avtoreferati. - Toshkent: O'zMU, 2019.

¹⁴ Shermuxamedova N.A. Inson falsafasi. - Toshkent: innovasiya ziyo, 2021.

¹⁵ Qurbonova L. Falsafiy antropologiya. - Andijon: ADU, 2018.

время как в настоящей исследовательской работе основное внимание уделяется обоснованию преимуществ обеспечения гармонии тела и разума, также этапов развития валеологии как науки о здоровом образе жизни.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертация выполнена в соответствии с планом научно - исследовательской работы Андижанского государственного университета в рамках научно-исследовательской работы по теме «Философские аспекты модернизации общества в Узбекистане».

Целью исследования заключается в обосновании того, что здоровый образ жизни является одним из факторов прославления ценности человека, защиты его прав и свобод, формирования рационального подхода населения страны к своей жизни и труду.

Задачи исследования:

анализ эволюции философских представлений о здоровом образе жизни и разработка предложений по их использованию в настоящее время;

обоснование роли представлений о здоровом образе жизни в становлении современной науки валеологии;

раскрыть роль здорового образа жизни в воспитании тела и разума и влияние социальной среды;

заключается в доказательстве политической, социально-культурной значимости спорта в обеспечении здорового образа жизни.

Объектом исследования является социологические исследования, философская литература, психологические анализы касающиеся обеспечения здорового образа жизни населения.

Предметом исследования является направления системной деятельности по обеспечению здорового образа жизни в мире и Узбекистане.

Методы исследования. В диссертации использованы такие методы, как исторические и логические принципы, сравнительный анализ, системный подход, анализ и синтез.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

социально-философски обосновано, что содержание здоровья как общечеловеческой ценности выступает одним из ключевых механизмов развития гражданского общества, а также научно доказана необходимость применения диалектического подхода, основанного на гармоничном единстве материальных и духовных факторов в деле сохранения и укрепления здоровья;

раскрыты концептуальные основы формирования навыков здорового образа жизни в обществе, а также показана их взаимосвязь с принципами духовно зрелой личности, идеей совершенного человека (комил инсон), национальными и религиозными ценностями, а также нормами нравственности и этики;

научно-практически установлено, что вовлечение населения в массовые занятия физической культурой и спортом, систематическое соблюдение принципов здорового образа жизни, закаливание организма, а также отказ от

вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотических веществ) являются субстанциональной основой долголетия;

раскрыта приоритетная роль государственной политики в развитии системы здравоохранения на примере деятельности служб экстренной медицинской помощи, сельских врачебных пунктов, учреждений первичной медико-профилактической помощи нового типа, лечения социально значимых заболеваний за счёт бюджетных средств, а также формирования национальной фармацевтической системы; обосновано, что данная деятельность служит обеспечению и защите человеческого достоинства.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

на основе сравнительного анализа современных подходов и исторических представлений о здоровом образе жизни является гарантия долголетия понимания и соблюдения «Здоровья как величайшего богатства» в сознании различных слоев населения;

обосновано, что наука «Валеология» является фактором обеспечения сбалансированности мозговой активности, здоровья тела и психической гармонии, профилактики различных заболеваний и здорового образа жизни как механизм воспитания социально активного человека, также разработаны предложения по формированию рационального подхода к соблюдению здорового образа жизни.

Достоверность результатов исследования определяется опубликованными статьями и тезисами в сборниках республиканских и международных конференций, специальных журналах из перечня ВАК а также, в зарубежных научных журналах, подтверждающих уполномоченными организациями актов о внедрении в практику предложений полученных в ходе диссертационного исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования состоит в том, что из сделанных в нем выводов, предложений по превращению соблюдения правил здорового образа жизни и гигиены в жизненную необходимость, обеспечению преемственности поколений, выработке практических рекомендаций по физической культуре и спорту, в научно-исследовательской работе в государственных и негосударственных организациях по внедрению в сознание различных слоев населения фактора физического и духовного созревания здорового образа жизни это объясняется тем, что его можно использовать как научный ресурс в систематической деятельности;

практическая значимость результатов исследования объясняется тем, что выдвинутые в нем предложения и выводы могут быть использованы на практических занятиях по организации здорового образа жизни на всех этапах системы образования, при организации различных спортивных соревнований, обогащении содержания тем дисциплины «Валеология».

Внедрение результатов исследования. На основе результатов исследования по теме «Здоровый образ жизни как фактор духовного совершенства»:

идеи о том, что здоровье как общечеловеческая ценность является приоритетным направлением развития демократического общества, а также положения о социально-философском значении формирования рационального подхода к обеспечению продолжительности жизни человека посредством использования материальных и духовных способов сохранения и укрепления здоровья во всех странах мира были использованы при разработке программ просветительских мероприятий, проводимых Республиканским центром духовности и просвещения, в частности программ мероприятий «В здоровом теле - здоровый дух» и «5000 шагов к здоровой жизни» (Справка Республиканского центра духовности и просвещения от 15 февраля 2023 года № 01/124-3). Полученные результаты способствовали укреплению в общественном сознании понимания необходимости соблюдения здорового образа жизни как неотъемлемой составляющей повседневной жизнедеятельности посредством повышения внимания к вопросам здоровья населения на уровне государственной политики;

выводы о том, что вовлечение населения в массовые занятия физической культурой и спортом, разработка механизмов систематического соблюдения здорового образа жизни, а также обеспечение преемственности этих ценностей как духовного богатства народа от поколения к поколению создают возможности для повышения средней продолжительности жизни населения страны, были использованы при разработке Плана мероприятий Комитета Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан по вопросам обороны и безопасности на 2023 год (Справка Комитета Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан по вопросам обороны и безопасности от 25 февраля 2023 года № 02/44-10). Результаты способствовали созданию спортивных площадок во всех регионах страны и популяризации занятий физической культурой среди различных слоёв населения;

выводы о том, что внимание к укреплению материально-технической базы системы здравоохранения на уровне государственной политики находит своё выражение в развитии многопрофильной экстренной медицинской помощи, сельских врачебных пунктов, учреждений первичной медико-профилактической помощи нового типа, оказании медицинской помощи пациентам с социально значимыми заболеваниями за счёт средств государственного бюджета, а также в создании национальной фармацевтической системы, и что данная деятельность направлена на обеспечение защиты человеческого достоинства, были использованы Агентством по делам молодёжи Республики Узбекистан при подготовке сценария мероприятия «Мы, молодёжь, поддерживаем здоровый образ жизни», посвящённого широкому внедрению принципов здорового образа жизни в сознание молодого поколения (Справка Агентства по делам молодёжи Республики Узбекистан от 28 сентября 2023 года № 1-15-21-2712). Результаты способствовали организации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни среди женщин и обоснование их роли в достижении духовного совершенства;

раскрыта роль спорта в соблюдении принципов здорового образа жизни, а также его значение как инструмента сохранения мира, развития социального партнёрства и диалога культур в мировом сообществе. Разработанные предложения по обеспечению участия молодёжи в спортивных соревнованиях были использованы в рамках исследования «Повышение социальной активности граждан и системная организация здорового образа жизни», проведённого в научно-исследовательском центре «Ausbildung und Arbeit Plus GmbH» в городе Бремен Федеративной Республики Германия (Справка научно-исследовательском центре «Ausbildung und Arbeit Plus GmbH» в городе Бремене Федеративной Республики Германии от 03 марта 2023 года № 28207). Полученные результаты способствовали осмыслению роли и значения здоровья человека в обеспечении социальной стабильности, а также пониманию того, что укрепление здоровья является важнейшим фактором общественного развития.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были представлены и апробированы на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 20 научных работ, из них основные научные результаты опубликованы в 5 республиканском и 4 зарубежных журналах рекомендуемых Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, шести параграфов, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации составляет 136 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы актуальность и необходимость темы, степень изученности проблемы, научная новизна, определена зависимость исследования от основных приоритетов развития науки и техники Республики, определены объект, предмет, методы, цели и задачи, приведены сведения о научно-практической значимости полученных результатов, их внедрении в практику, апробации, опубликованных работах, структуре исследования.

В первой главе диссертации под названием «Сущность, теоретические и социально-философские аспекты здорового образа жизни» раскрывается сущность понятия здорового образа жизни и динамика учений о его значении, а также социально-философское значение валеологии как науки о здоровом образе жизни.

По мнению автора, идеи о роли соблюдения гражданами здорового образа жизни в обеспечении сохранения и защиты жизни нашли свое отражение уже в древнеиндийских источниках, в частности в учении «Аюрведа», а также в одном из древнейших письменных памятников Центральной Азии - «Авесте». Представления о сохранении и поддержании здоровья человека, соблюдении здорового образа жизни в священной книге «Авеста» являются результатом обобщения повседневного и

социокультурного жизненного опыта. Около 3000 лет назад священная книга «Авеста» рекомендовала «очищать воду, закапывать загрязненные места, дезинфицировать пищу и дымили уксус, вино и различные травы для защиты и очищения окружающей среды и предотвращения различных заболеваний»¹⁶. Указанные зороастрийские традиции продолжают в образе жизни современных узбеков, таких как исирик, и в индийских традициях церемоний сжигания сандалового дерева. Девиз Авесты «Искорени болезнь прежде, чем она коснется тебя»¹⁷ – это призыв обучать людей тому, как защищать себя от болезней. Кроме того, поддержание чистоты в доме и содержание в чистоте мест, где живут домашние животные, является одним из правил поддержания здорового образа жизни.

В странах Востока важные идеи о здоровом образе жизни были предложены в работах Абу Бакра ар-Рази (865-925), таких как «Медицина духовности» и «Образ жизни философии», где выдвигаются идеи о сохранении и охраны здоровья человека, а также факторы духовного совершенствования. В произведении «Медицина духовности»¹⁸ различаются физическая и духовная медицина: физическая медицина направлена на профилактику и лечение заболеваний человеческого тела, а духовная медицина ориентирована на нравственное воспитание и определяет путь духовного совершенствования человека.

Помимо этого, Ибн Сина уделяет значительное внимание проблеме человека и его духовного совершенствования. В его концепции неперенным условием достижения духовного совершенства выступает предварительное обретение нравственного совершенства. Мыслитель утверждает, что фундаментом этики служат два основополагающих понятия - добро и зло, а все живые существа по своей природе изначально устремлены к совершенству. Само это стремление он отождествляет с добром. Наряду с этим философ подчеркивает, что благородство нрава формируется не врожденным образом, а вырабатывается посредством устойчивой привычки, закрепляемой в процессе систематического нравственного воспитания¹⁹.

В диссертации утверждается, что рост показателей благополучия в результате техногенной цивилизации, с одной стороны, и возникновение различных заболеваний, с другой, являются основой для возникновения новой науки о здоровье, а систематизация знаний в этой области будет служить повышению приверженности людей здоровому образу жизни. С этой точки зрения актуальным является научное обоснование процесса обеспечения сбалансированности здоровья человека с умственной активностью, совершенствование механизмов внедрения его теоретической и практической значимости в сознание различных слоев населения. Только тогда, когда обеспечивается гармония теории и практики, действует закон отрицания в

¹⁶ Xomidiy X. Avestodan islomgacha. – Toshkent: Sharq, 2009. – В. 18.

¹⁷ Тот же источник. – В. 70.

¹⁸ Ар-Розий. Медицина духовности. – Москва: Наука, 1999. – С. 56.

¹⁹ Псядло Э.М. Темперамент и характер в истории медицины и психологии: Учебно-справочное пособие. – Одесса: Наука и техника, 2007. – С. 19.

диалектике и в мышлении людей формируются четкие выводы о том, что их здоровье находится в их собственных руках.

В диссертации рассматривается внедрение в систему образования на низших ступенях науки о здоровье – валеологии, которая включает в себя пропаганду здорового образа жизни и его соблюдения, а также формирование разумного подхода к этому процессу, организация сознательного подхода каждого человека к защите собственного здоровья, а также обеспечение его участия в плановой диспансеризации в установленные сроки, организация важно значимых специализированных курсов для различных слоев населения, направленных на пропаганду охраны здоровья. При этом акцентируется внимание на необходимости учета не только медицинского аспекту теории здоровья, но и ее этическим, правовым, философским и культурным аспектам.

В диссертации также раскрывается философское и социальное значение соблюдения здорового образа жизни, исторические основы здорового образа жизни и влияние его социальной значимости на обмен цивилизациями. В современных социально-гуманитарных науках понятие здорового образа жизни интерпретируется как одна из ключевых теоретических категорий, отражающих процессы развития личности и общественного прогресса. Данное понятие, интегрируя физические, психические и социальные аспекты жизнедеятельности человека, выражает его осознанное отношение к собственному здоровью. В теоретическом плане здоровый образ жизни представляет собой комплексное явление, отражающее процесс трансформации человека из биологического существа в социального субъекта. Соблюдение здорового образа жизни в социально-философском аспекте выступает важной формой человеческого бытия, формирующейся в системе сложных диалектических взаимоотношений между человеком и обществом. Данный феномен не ограничивается исключительно сохранением биологического здоровья, а проявляется как комплексная философская категория, характеризующая уровень социальной активности личности, ее духовную зрелость и степень культурного сознания.

Во-первых, соблюдение здорового образа жизни анализируется с позиции онтологического единства человека и общества. Подобно тому как человек не может существовать вне общества, его образ жизни также не формируется вне системы социальных отношений. В этой связи здоровый образ жизни представляет собой не только результат индивидуального выбора личности, но и продукт социальных норм и ценностей, закрепленных в общественном сознании.

Во-вторых, с точки зрения аксиологического подхода соблюдение здорового образа жизни рассматривается как высшая социальная ценность. В рамках данного подхода здоровье трактуется не как инструментальное средство достижения иных целей, а как самостоятельная и фундаментальная ценность, определяющая жизненные ориентиры личности и социальные идеалы общества.

В-третьих, соблюдение здорового образа жизни проявляется как

гносеологический процесс. В данном контексте личность усваивает принципы здоровой жизнедеятельности не в форме внешнего принуждения или формального нормативного требования, а на основе научных знаний, социального опыта и индивидуальных познавательных усилий. В результате здоровый образ жизни трансформируется во внутреннее убеждение, формируя устойчивую модель поведения.

В-четвертых, соблюдение здорового образа жизни находится в диалектической взаимосвязи с деятельностью социальных институтов. Семья, система образования, институт махалли, средства массовой информации и государственная политика выполняют функции социализации и легитимации норм здорового образа жизни. Посредством этих институтов здоровый образ жизни закрепляется в общественном сознании в качестве устойчивой социальной нормы.

В философско-теоретических подходах здоровый образ жизни рассматривается как особый способ человеческого существования, представляющий собой совокупность факторов, обеспечивающих гармоничное взаимодействие человека с природой, обществом и собственным «Я». В этом смысле здоровый образ жизни выступает в качестве теоретической категории, определяющей качественные параметры человеческой жизни.

Во второй главе диссертации, названной **«Социальная сущность духовного совершенствования здорового образа жизни»**, рассматриваются генетические факторы и социальная значимость обеспечения здорового образа жизни, духовные факторы, обеспечивающие соответствие социального окружения и здорового образа жизни, а также роль социальной валеологии в сохранении здоровья общества и человека. По мнению автора, здоровье человека требует изучения в контексте его разнообразных социальных отношений с людьми и обществом. Биологические и социальные факторы, влияющие на сохранение здоровья человека, связаны с организацией социальных отношений. Данный процесс может подвергаться негативному воздействию вследствие ухудшения экологической ситуации, значительных изменений в пищевой промышленности, увеличения использования искусственных продуктов питания, ухудшения экологических условий, роста производства искусственных добавок в пищу и повседневном потреблении, а также воздействия тяжелых социально-экономических условий. Утверждено, что нарушение норм соблюдения здорового образа жизни со стороны родителей может отрицательно повлиять на процесс зачатия, привести к невозможности наступления беременности или к ее утрате даже в случае зачатия.

Автор соглашается с мнением Е.Н.Вайнера в том, что «Врожденные, то есть вторичные факторы здоровья и болезни, которые передаются по наследству из поколения в поколение»²⁰ – это характеристики, передающиеся по наследству от родителей к ребенку, и эти факторы не могут быть

²⁰ Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – Москва: Кнорус. 2021. – С. 16.

изменены или заменены, здоровье и долголетие человека в огромной степени зависят от этого генетического фактора. Например, такие заболевания, как наследственный диабет, туберкулез и гипертония у родителей, определенно сохраняются у детей. В этом контексте важное значение имеет обеспечение соответствия генетических кодов при сохранении чистоты рода. Физиологические резервы выступают в качестве механизма поддержания и сохранения функциональной активности организма, повышения эффективности его деятельности. В этом процессе все органы организма работают на поддержание его жизнедеятельности, активизируются биохимические резервы. Также важным компонентом поддержания жизнедеятельности организма являются психологические ресурсы, которые проявляются в виде психической устойчивости, контроля эмоций, остроты ума, метаморфозах стиля мышления и управления поведением, а также в способности организма адаптироваться к социальным процессам.

С этой точки зрения, медицинское обеспечение в Узбекистане осуществлялось по четырем направлениям: первое заключается в формировании корпуса квалифицированных врачей, второе в оказании квалифицированных медицинских услуг, третье в обеспечении всех медучреждений высокими медицинскими технологиями, развитие сотрудничества с зарубежными специалистами. За прошедший период общий объем медицинского обслуживания по республике увеличился, однако количество больных не уменьшилось, наоборот, возросло. Основной причиной этого является постоянное нездоровье людей и недостаток физического труда.

В диссертации обоснована социальная значимость и духовные факторы обеспечения соответствия социального окружения и здорового образа жизни. Социальная среда является той средой, в которой человек живет в рамках определенной социальной системы управления, включая государственное управление, махаллю, семью, и политическая система и идеология на уровне государственного управления оказывают влияние на формирование социального сознания любого человека. Здоровый образ жизни же является тем образом жизни, который каждый человек создает для себя в условиях существующей социальной среды и политической системы, набором целей для достижения благополучия и результатом этих усилий. В данном случае социальная среда оценивается с точки зрения общих условий на уровне государственного управления, а здоровый образ жизни определяется индивидуальными факторами, использование которых зависит от критериев социальной активности человека.

В диссертации показано, что первым и одним из наиболее значимых факторов ведения здорового образа жизни является соблюдение человеком правил личной гигиены, которое выполняет функции очищения организма от различных микроорганизмов и профилактики заболеваний. По мнению автора, одним из ключевых компонентов здорового образа жизни выступает также соблюдение культуры рационального питания, поскольку пища обеспечивает организм энергией; при этом около 20 процентов получаемой энергии расходуется на поддержание и повышение активности головного мозга. В

указанном контексте питание рассматривается не только как источник энергии, но и как важный фактор обеспечения физической и интеллектуальной активности человека.

Ученые всего мира считают необходимым организовать систематическую работу по информированию различных слоев населения о вредном воздействии курения на здоровье и жизнь человека. По мнению автора еще одна вредная привычка, связанная со здоровым образом жизни, - это употребление алкоголя. Слова Льва Толстого: «Вино разрушает здоровье людей, их способность мыслить, разрушает мир в семье, и самое худшее - отравляет их сознание и потомство»²¹, а также высказывание Гиппократов: «Такие болезни, как идиотизм и эпилепсия, являются следствием употребления вина в день зачатия плода», а также мнение греческого философа Диогена, увидевшего умственно отсталого ребенка, говорил о том, что «когда мать была беременна, отец был пьян», могут стать теоретической основой для формирования общественного сознания о соблюдении здорового образа жизни в настоящее время. Следует отметить, что еще одна вредная привычка наркомания, которую называют «Чумой XX века», также распространяется очень быстро и широко. По данным специалистов, «мировое население тратит больше денег на покупку наркотиков, чем на еду, жилье, одежду, образование или медицинские услуги»²².

В настоящее время необходимо разработать методологию здорового образа жизни не только для молодежи, но и для людей старшего возраста, чтобы сохранить и поддерживать их здоровье. В соответствии с этим, регулярные физические занятия для пожилых людей в своих районах обеспечивают их физическую активность, а игры, такие как шахматы, шашки, домино, способствуют повышению их умственной активности, что в свою очередь способствует поддержанию соотношения продолжительности жизни разных слоев населения. Изучение здорового образа жизни и динамики здоровья позволяет выявить причину роста смертности среди молодежи на фоне общего роста продолжительности жизни людей в мировом масштабе.

В обеспечении здорового образа жизни особое значение приобретает диалектическая взаимосвязь между генетическими и социальными факторами. Наследственные особенности человека не могут в полной мере проявиться вне воздействия социальной среды. Семейная среда, система образования, культурные нормы и социальные институты во многом определяют формы и направления реализации генетического потенциала личности.

С социально-философской точки зрения здоровый образ жизни выступает в качестве механизма, смягчающего генетический детерминизм и компенсирующего биологические ограничения посредством социальных возможностей. В этом контексте здоровый образ жизни создает условия для сознательного переориентирования биологической предрасположенности человека в процессе его активной жизнедеятельности.

²¹ Толстой Л. Избранные произведения. – Москва: Наука, 1985. – С. 136.

²² Хо'janov D. Giyohvandlikning jinoiy huquqiy jihatlari. – Toshkent. Toshkent davlat yuridik instituti. 2007. – B. 89.

В теоретическом плане генетика рассматривается не как фактор, абсолютно предопределяющий состояние здоровья человека, а как детерминанта, задающая определенный диапазон возможностей. В современных социально-философских подходах генетическая предрасположенность трактуется как открытая система, проявляющаяся во взаимодействии с социальной средой, воспитанием и образом жизни. Следовательно, здоровый образ жизни выступает важнейшим средством целенаправленного использования и позитивного развития генетического потенциала.

Соотношение между социальной средой и здоровым образом жизни является одним из ключевых социально-философских условий устойчивости жизнедеятельности человека. Социальная среда представляет собой совокупность объективных условий, формирующих поведение личности, ее ценностные ориентации и жизненные установки. В этой связи здоровый образ жизни интерпретируется не только как результат индивидуального выбора, но и как социальный феномен, формирующийся под воздействием социальной среды. Соответствие социальной среды и здорового образа жизни выступает важным показателем общественного развития. Здоровый образ жизни, сформированный в благоприятной социальной среде, способствует повышению производительности труда, росту социальной активности и развитию человеческого капитала, что, в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на устойчивое социально-экономическое развитие общества. С точки зрения социально-философского анализа, в условиях гармоничной социальной среды здоровый образ жизни приобретает статус общественной нормы и культурного идеала. В результате принципы здоровой жизнедеятельности выходят за рамки индивидуального поведения и закрепляются в обществе как общезначимая социальная ценность, способствуя укреплению социальной стабильности и гражданской ответственности.

В процессе формирования здорового образа жизни и его согласования с общественной средой особую философско-социальную роль играют духовные факторы. Духовность, выступая критерием внутреннего мира личности, ее нравственных норм и жизненных целей, формирует осознанное отношение человека к здоровью и здоровой жизнедеятельности.

В третьей главе диссертации под названием **«Значение и механизмы устойчивого обеспечения здорового образа жизни в Узбекистане»** обоснован социально-философский анализ здорового образа жизни как залога долголетия и основы рациональной организации жизнедеятельности. Важными факторами здорового образа жизни являются занятия физкультурой и спортом, соблюдение санитарных норм и культура ухода за телом, правильное питание, регулярное потребление фруктов и овощей для улучшения пищеварения. Отдельно следует отметить, что здоровый образ жизни является источником профилактики различных тяжелых заболеваний, таких как гипертония, инфаркт миокарда, инсульт, неврозы, невропатии и онкологические заболевания. Мы согласны с мнением И.Вишева, который утверждает: «Задачу продления жизни человека не может решить только наука

геронтология (наука о старении живых существ). Эту задачу решает новая наука – ювенология»²³, поскольку в третьем тысячелетии «Ювенология» и «Геронтология» стали важными науками, определяющими социальный прогресс, и обе эти науки направлены на воспитание социально активных личностей.

Ведь «ювентология» прокладывает путь к результатам творческой деятельности и духовной зрелости, формирует рациональный подход к поиску решений социальных проблем в проявлении скрытого потенциала личности, позволяет человеку даже в 100 лет сохранять духовную энергию 18-летнего человека. Например, известный гинеколог Узбекистана Ш.Мавлонова проводила операции в возрасте 96 лет, а профессор Окил Салимов в свои 94 года работает руководителем республиканского Фонда Улугбека.

В диссертации проведен сравнительный анализ данных сведений Всемирной организации здравоохранения, а также исследований академиков Ю.Лисицына и В.Комарова, согласно которым «здоровье человека зависит от следующих факторов: образ жизни – 55%, наследственности (биологические факторы) – 18%, окружающей среды – 17%, состояния системы здравоохранения – 10%»²⁴. Если мировое сообщество будет правильно использовать эти факторы, соблюдать здоровый образ жизни и правильно организовывать трудовую деятельность, это укрепит возможности для долголетия. Ученые и сотрудники Института здравоохранения Республики Узбекистан выделили направления здорового образа жизни: 1) правильное и рациональное (обоснованное) питание; 2) активный образ жизни и физическая культура; 3) организация режима дня и работы на основе биоритмов; 4) половая культура, здоровая семья; 5) обеспечение психоэмоционального спокойствия; 6) воздержание от вредных привычек; 7) соблюдение личной и общественной гигиены; 8) осторожность в отношении несчастных случаев и травм; 9) наличие знаний и навыков о здоровом образе жизни.

В диссертации также классифицированы объективные и субъективные факторы, влияющие на здоровый образ жизни. Объективные факторы включают: а) неблагоприятные экологические условия (загрязнение окружающей среды, сокращение природных ландшафтов в сельской местности и зеленых зон в городах); б) увеличение стрессовых ситуаций в повседневной жизни, чрезмерное напряжение в условиях труда; в) трудности адаптации организма к внешней среде под воздействием излишних удобств (кондиционеры, личный автотранспорт, домашняя техника и другие); г) малоподвижный образ жизни.

Субъективные факторы: лень - некоторые люди не занимаются спортом, физическими упражнениями и физкультурой, несмотря на достаточные возможности и условия; вредные привычки - курение и употребление алкоголя. Процесс привыкание человека к курению и алкоголю -

²³ Вишев И.В. Геронтология и философия // Философские науки. – Москва, 1974. № 1. – С. 100.

²⁴ Данные 2025 годы Всемирной организации здравоохранения. / URL: <https://www.who.int/ru/health-topics>

неконтролируемый процесс, так как избавиться от таких привычек очень сложно. Особенно опасно воздействие наркотических препаратов на организм человека. Курение оказывает вредное воздействие на сердечно-сосудистую систему, легкие, желудочно-кишечный тракт; малоподвижный вид отдыха (просмотр телевизора, Интернет и т. д.). Значит, осуществление социальной профилактики требует законодательных мер, большего финансирования, совместной работы всех отраслей, таких как государственный аппарат, медицинские организации, строительство, промышленность, сельское хозяйство.

Диссертация основана на философском значении рациональной организации жизнедеятельности. По мнению автора, в социально-гуманитарной и медицинской литературе поддерживается идея о том, что только здоровый образ жизни является гарантией долголетия. В высказывании Сенека «Подражание мудрости сокращает путь к мудрости больше, чем правила»²⁵ содержит косвенное указание на долголетие. В этом смысле залогом здоровья сегодня является здоровая социальная среда, благоприятные социальные условия и хорошее поведение, которые являются основой для здоровья в современном обществе.

Еще одним важным фактором соблюдения здорового образа жизни является половое воспитание. Согласно научным исследованиям современных ученых, у ребенка формируются сексуальные предрасположенности в возрасте от 2 до 14 лет, поэтому детям обоего пола опасно спать в одной постели, так как это может привести к тому, что они рано придут к половому созреванию, а в некоторых случаях и к ситуации, когда братья и сестры вступают в половую связь. Абу Али ибн Сина в своем труде «Каноны врачебной науки»²⁶ опирался на идеи о важности полового воспитания в обеспечении преемственности поколений, а следовательно, о необходимости полового просвещения молодежи и о том, что оставить ребенка неграмотным в этой области, считая это позором, может привести к весьма серьезным проблемам. Мы согласны с утверждением Махтумкули о том, что «мудрый человек - это тот, кто знает цену здоровью до того, как заболит»²⁷, и подчеркиваем важность сознания ценности здоровья до наступления болезни.

В психологии человека некоторые тревожные и беспокойные симптомы, согласно теории Фрейда, связаны с фрустрацией сексуальной жизни. К таким симптомам относятся учащенное сердцебиение, потливость, кошмары, дрожь и другие проявления. Если эти симптомы не вызваны физическими и химическими нарушениями, такими как заболевания щитовидной железы, то они могут быть результатом прекращения сексуальной активности. В таких случаях причиной может быть отсутствие близкого друга или партнера для сексуальной жизни, с которым было бы комфортно и приятно. В некоторых случаях страх перед сексуальным возбуждением может вызывать хронические проблемы с дыханием, слабость, чувство сдавленности в грудной клетке,

²⁵ Сенека. Нравственные письма Луцилию. – Москва: Наука, 1989. – С. 49.

²⁶ Ibn Sino. Tib qonunlari. – Toshkent: Sharq, 1996. – В. 67.

²⁷ Махтумкули. Избранные произведения. – Ашхабад: Илм, 2018. – С.36.

«сердечное напряжение».

Кроме того, в целях дальнейшего повышения практической значимости научной работы исследователем был проведен социологический опрос на тему «Здоровый образ жизни – фактор духовного благополучия (социально – философский анализ)», причем опрос проводился преимущественно в онлайн-формате через платформу Googledocs. Всего в опросе приняли участие 127 респондентов. Возрастная структура респондентов, принявших участие в исследовании, выглядит следующим образом. 85,5% респондентов находятся в возрасте 18-39 лет, 9% – в возрасте 31-40 лет, 4% – в возрасте 41-50 лет и 1,5% – в других возрастах (См. рисунок 1.).

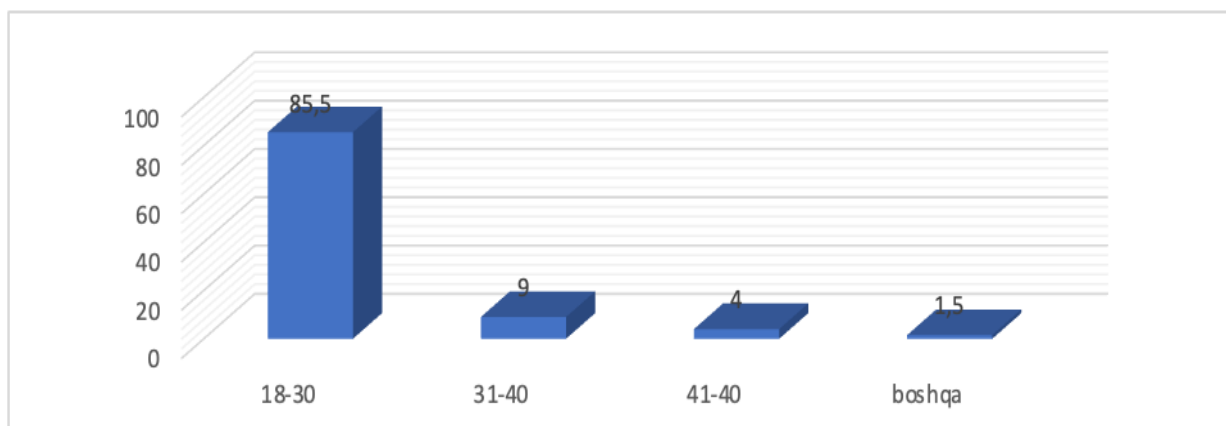


Рисунок 1. Респонденты, участвовавшие в исследовании

На вопрос «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» 31,5% респондентов ответили, что имеют частичные знания о здоровом образе жизни и хотели бы получить больше информации. 62,2% заявили, что имеют полные знания о здоровом образе жизни и применяют их на практике, 2,9% указали, что не задумывались о здоровом образе жизни, а 3,1% отметили, что имеют частичное общее представление (См. рисунок 2.).

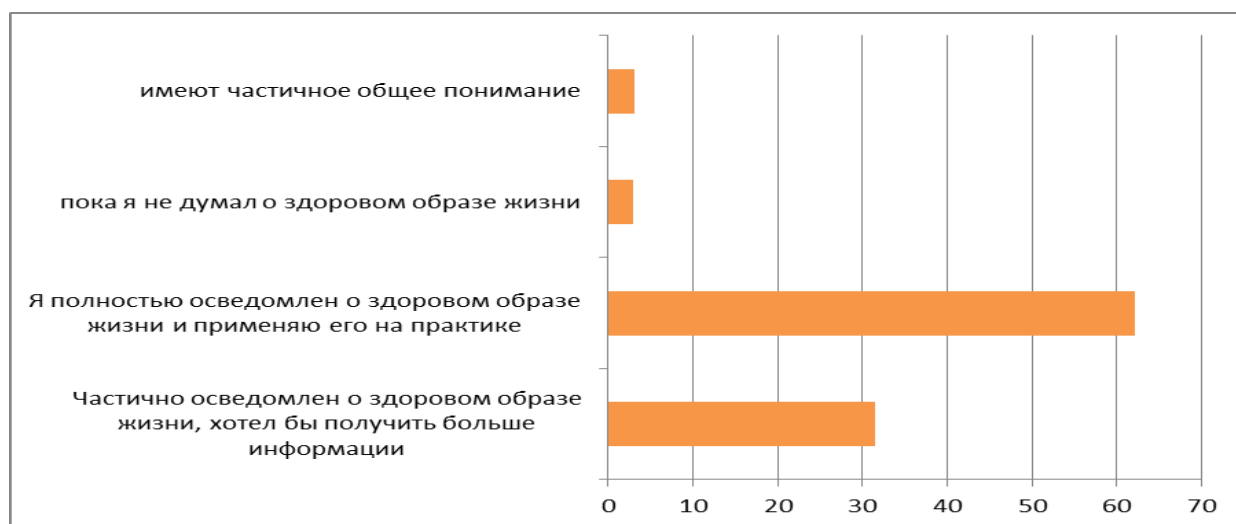


Рисунок 2. «Насколько вы осведомлены о здоровом образе жизни?»

Следовательно, если человек хочет прожить долгую жизнь, он должен прежде всего вести здоровый образ жизни и приобщиться к здоровой культуре. Особенно необходимо ограждать молодежь от вредных привычек, негативного поведения, влияния плохих людей и чуждых идей, воспитывать ее в здоровом

ключе, в том числе обеспечивая надлежащее половое воспитание.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В диссертационном исследовании на тему «Здоровый образ жизни как фактор духовной зрелости» были сделаны следующие выводы:

1. Здоровый образ жизни - главный фактор профилактики заболеваний, важнейший этап в борьбе за профилактику наиболее распространенных и тяжелых сердечно-сосудистых, гипертонических (инфаркте миокарда, инсульт), нервно-психических, метаболических, онкологических заболеваний и травм. Поэтому придерживаться здоровому образу жизни, ходить здоровым в первую очередь зависит от самого человека.

2. Как показывает история, стремление к здоровой и долгой жизни извечно свойственно человечеству. С данной точки зрения, основная задача любого общества заключается в осуществлении указанной мечты, то есть в создании условий для здоровья и долгожительства людей.

3. Наблюдается, что причиной возникновения многих заболеваний является сам человек. Это связано с недостаточным уровнем санитарно-гигиенической культуры, нездоровым образом жизни и отсутствием должного внимания к своему здоровью, что в свою очередь приводит к различным заболеваниям. Следовательно, здоровье людей во многом зависит от них самих, то есть от их ведущего образа жизни.

4. В свете современных передовых взглядов основные направления формирования здорового образа жизни включают: правильное и рациональное питание, активный образ жизни и физическую культуру, половое воспитание, здоровую семью, обеспечение психоэмоционального благополучия, воздержание от вредных привычек, соблюдение личной и общественной гигиены, выделяемые как особо важные.

5. Под формированием здорового образа жизни следует понимать приобщение каждого человека в его повседневной деятельности к привычкам, полезным для здоровья, формирование устойчивого отказа от вредных привычек, ознакомление с необходимыми знаниями, способствующими продлению жизни, и, в конечном итоге, достижение органичного включения усвоенных знаний в повседневное поведение личности.

6. Здоровый образ жизни является глобальной социальной проблемой, которая рассматривается с точки зрения человеческого восприятия, психологии и мотивации. Изменение характера воздействия окружающей среды на организм человека, а также рост технико-психологических факторов риска свидетельствуют об актуальности проблемы здорового образа жизни.

7. Для сохранения здоровья человеку необходимо активно трудиться, содержательно отдыхать, заниматься физической культурой, проходить закаливание, рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены, регулярно посещать врача и проходить профилактические осмотры.

8. По мнению авторитетных экспертов Всемирной организации здравоохранения, при условии соблюдения населением всех стран, прежде всего молодежью, принципов здорового образа жизни возможно достижение высоких показателей по таким жизненно важным параметрам, как укрепление здоровья

каждого человека, повышение его трудоспособности, увеличение продолжительности жизни и оздоровление генофонда будущих поколений. Подобные позитивные изменения по своей значимости можно сопоставить с масштабным прогрессом и выдающимися открытиями в области медицинской науки.

В контексте рассмотрения здорового образа жизни как фактора духовно-нравственного развития были разработаны следующие рекомендации:

1. Здоровый образ жизни предполагает не только физическое, но и полноценное психическое, духовное и социальное функционирование личности. Духовная зрелость выражается в богатстве внутреннего мира человека, его наполненности ценностями, духовностью и просвещенностью. Следует обратить внимание на то, что позитивное восприятие жизни и оптимистическое отношение к действительности являются важными факторами укрепления духовного и психического здоровья человека.

2. Регулярная физическая активность является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Ежедневные занятия физическими упражнениями продолжительностью не менее 30 минут способствуют укреплению здоровья. Это может быть ходьба, бег, плавание или различные виды спорта.

3. В соблюдении принципов здорового образа жизни важную роль играет медитация. Ежедневная практика медитации способствует сохранению душевного спокойствия и внутреннего равновесия.

4. Утверждение перечня продуктов, не рекомендуемых для детей и молодежи в образовательных учреждениях, включая пищевые продукты с высоким содержанием сахара, соли, трансжиров, с вкусовыми добавками и красителями, с целью ограничения их потребления; а также организация в образовательных учреждениях «Уголка здоровой среды».

5. В образовательных учреждениях целесообразно разработать и внедрить в практику концептуальную учебно-модульную систему, интегрирующую культуру здорового образа жизни, психическое здоровье и духовно-нравственные ценности. Данная модель должна быть направлена не только на повышение физической активности молодежи, но и на развитие их нравственного сознания, социальной ответственности и позитивного мировоззрения.

6. В образовательных и трудовых коллективах необходимо организовать регулярные занятия физической культурой, систематически проводить массовые спортивные мероприятия, а также укреплять нормативно-правовые основы, стимулирующие ведение здорового образа жизни. Данный процесс направлен не только на обеспечение биологического здоровья личности, но и на поддержание ее психической устойчивости и духовной зрелости.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREE
PhD.03/2025.27.12.F.10.02 AFTER FERGANA STATE UNIVERSITY**

ANDIJAN STATE UNIVERSITY

SADIKOVA ASILA BAXTIYAR

**A HEALTHY LIFESTYLE IS A FACTOR OF SPIRITUAL PERFECTION
(SOCIO-PHILOSOPHICAL ANALYSIS)**

09.00.04 – Social philosophy

ABSTRACT
of dissertation of doctor of philosophy (PhD) in PHILOSOPHICAL SCIENCES

Fergana – 2026

The topic of the thesis for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) is registered in the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under the number B2020.4.PhD/Fal508.

The dissertation completed at Andijan State University.

The abstract of the (PhD) dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) is posted on the website of Scientific Council (www.fdu.uz) and on the Information and Educational portal «ZiyoNet» (www.ziynet.uz).

Scientific advisor:

Shermukhamedova Nigina Arslanovna
doctor of Philosophical sciences, professor

Official opponents:

Kambarov Abdumutal Akhadzhonovich
doctor of Philosophical sciences, professor

Azamat Mukhtorov
doctor of Philosophical sciences, professor

Leading organization:

Tashkent State Medical University

The defence of the doctoral dissertation will be held on “_____” _____ 2026, at _____ at the meeting of the Scientific Council No. PhD.03/2025.27.12.F.10.02 of Fergana State University (Address: 150100, Fergana city. Murabbiylar str. 19. Gender Equality Research Center, 1st floor, Meeting Room. Tel.: (99873) 244-44-02; fax: (99873) 244-44-93; e-mail: fardu_info@umail.uz).

The dissertation is available in the Information Resource Centre of Fergana State University (registered under №. _____). Address: 19, Murabbiylar Str. Fergana, 150100. Tel.: (+998) 73-244-44-02; e-mail: fardu_info@umail.uz

The abstract of the dissertation was distributed on «_____» _____ 2026.
(Mailing report №. _____ dated «_____» _____ 2026).

M.A.Mamatov

Chairman of the Scientific Council
awarding scientific degrees, Doctor of
Philosophical science, Professor

B.S.Ganiev

Secretary of the Scientific Council
awarding academic degrees, Doctor of
Philosophical science, Professor

S.U.Yuldashev

Chairman of the Scientific Seminar under
the Scientific Council, Doctor of
Philosophical science, Associate
Professor

INTRODUCTION (abstract of the dissertation of the doctor of philosophy (PhD))

The aim of the research is the justification for the fact that a healthy lifestyle is one of the factors in glorifying the value of a person, protecting his rights and freedoms, and forming a rational approach of the country's population to their life and work.

The scientific novelty of the research is as followings:

the content of health as a universal human value has been socio-philosophically substantiated as one of the fundamental mechanisms for the development of civil society, and the necessity of a dialectical approach based on the harmonious integration of material and spiritual factors in preserving and maintaining health has been scientifically justified;

the conceptual foundations for developing healthy lifestyle habits in society have been revealed through their connection with the principles of a spiritually mature individual, including the ideals of a well-rounded personality and the concept of the perfect human being (komil inson), as well as national and religious values and moral-ethical norms;

it has been scientifically and practically established that strengthening the human body through the involvement of the population in mass sports activities and through mechanisms ensuring the systematic observance of a healthy lifestyle, together with abstinence from harmful habits (smoking, alcohol consumption, and the use of narcotic substances), constitutes a substantial foundation for longevity;

the priority of state policy in the development of the healthcare system has been demonstrated through the activities of emergency medical services, rural medical centers, new-generation primary healthcare and preventive institutions, the treatment of socially significant diseases at the expense of the state budget, and the establishment of a national pharmaceutical system. Furthermore, it has been substantiated that these activities serve to protect and uphold human dignity.

The object of the research a healthy lifestyle and a spiritually balanced personality in all spheres of life, personal development, family relationships, education, and active participation in the life of society.

Implementation of the research results. Based on the results of the research conducted on the topic “Healthy Lifestyle as a Factor of Spiritual Maturity”:

the ideas concerning the social and philosophical significance of health as a universal human value and a priority direction of democratic society development, as well as the formation of a rational approach to ensuring human longevity through the use of material and spiritual means for preserving and maintaining health in countries around the world, were utilized in the development of awareness-raising programs organized by the Republican Center for Spirituality and Enlightenment, particularly the programs entitled “A Sound Mind in a Healthy Body” and “5,000 Steps for a Healthy Life” (Reference No. 01/124-3 of the Republican Center for Spirituality and Enlightenment dated February 15, 2023). The results contributed to instilling in public consciousness the importance of

adhering to a healthy lifestyle as an integral part of everyday life through increased attention to public health at the level of state policy;

the conclusions that engaging the population in mass sports activities, developing mechanisms for the systematic observance of a healthy lifestyle, and ensuring the transmission of these values from generation to generation as a component of the nation's spiritual wealth create opportunities for increasing the average life expectancy of the country's population were used in the preparation of the Action Plan of the Committee on Defense and Security Issues of the Senate of the Oliy Majlis of the Republic of Uzbekistan for 2023 (Reference No. 02/44-10 of the Committee on Defense and Security Issues of the Senate of the Oliy Majlis of the Republic of Uzbekistan dated February 25, 2023). The results contributed to the establishment of sports facilities throughout all regions and to the popularization of physical exercise among various segments of the population;

the conclusions regarding the fact that state-level attention to strengthening the material and technical base of the healthcare system is manifested in the development of multidisciplinary emergency medical services, rural medical centers, new-generation primary healthcare and preventive institutions, the provision of medical assistance to patients suffering from socially significant diseases at the expense of the state budget, and the establishment of a national pharmaceutical system, as well as the fact that these activities are aimed at protecting human dignity, were used in preparing the scenario of the event "We, the Youth, Support a Healthy Lifestyle", organized by the Youth Affairs Agency of the Republic of Uzbekistan to promote a healthy lifestyle among young people nationwide (Reference No. 1-15-21-2712 of the Youth Affairs Agency of the Republic of Uzbekistan dated September 28, 2023). The results contributed to organizing activities aimed at promoting healthy lifestyles among women and substantiating their role in achieving spiritual maturity;

the role of sport in maintaining a healthy lifestyle and its significance as a means of preserving peace, fostering social cooperation, and facilitating intercultural dialogue worldwide were revealed. The recommendations developed to increase youth participation in sports competitions were utilized within the framework of the research project "Enhancing Citizens' Social Activity and the Systematic Organization of a Healthy Lifestyle" conducted at the Ausbildung und Arbeit Plus GmbH Research Center in Bremen, Federal Republic of Germany (Reference No. 28207 of the Ausbildung und Arbeit Plus GmbH Research Center in Bremen, Federal Republic of Germany dated March 3, 2023). The results contributed to a deeper understanding of the place and role of human health in ensuring social stability and demonstrated that strengthening public health constitutes an important factor of societal development and progress.

The structure and the volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, three chapters, six paragraphs, a conclusion, a list of used references and appendices. The volume of the dissertation is 136 pages.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I часть; Part I)

1. Sadikova A. Yashash sharoitlari va turmush tarzining barkamol shaxs tarbiyasiga ta'siri. // O'zMU xabarlari. –Toshkent, № 2, 2020. –B. 309-310. (09.00.00; № 14).

2. Sadikova A. Valeologiyaning fanlar tizimidagi o'rni. // NamDU Ilmiy axborotnomasi. –Namangan, № 2, 2022. –B. 148-153. (09.00.00; № 24).

3. Sadikova A. Sog'lom turmush tarzining ginetik omillari va ijtimoiy ahamiyati. // ADPI ilmiy xabarnomasi. –Andijon, №2. 2024. –B. 44-50. (09.00.00; №8).

4. Sadikova A. Sog'lom turmush tarziga rioya qilishning falsafiy va ijtimoiy ahamiyati. // O'zMU xabarlari. –Toshkent, №1/7, 2024. –B. 179-182. (09.00.00; №14).

5. Sadikova A. A healthy lifestyle as a value. // Jamiyat va innovatsiyalar – Общество и инновации – Society and innovations. –Toshkent, № 11, 2021. –P. 205-209 (09.00.00; № 27).

6. Sadikova A. The Dunamics of teachincs about the essence of the concept of healthy lifestule and its significance // JMEA journal of Modern Educational Achievements volume 6, 2024 –P. 6-11. (Impakt-faktor: Baza № 23 SJIF = 7.5).

7. Sadikova A. The historical fundaments of valeology // EPRA International Journal of Research and Development (IJRD). Volume: 5 | Issue: 2 | February 2020. –P. 330-331. (Impakt-faktor: Baza № 23. SJIF = 6.260).

8. Sadikova A. Valeology And Philosophy Of Life. // The American Journal of Social Science and Education Innovations. December 20, 2021. –P. 82-86. (Impakt-faktor: Baza № 23. SJIF = 5. 857.).

9. Sadikova A. The harm tobacco smoking // International conference on multidisciplinary research 1(4). Singaporian conference 2023. –P. 58-60.

10. Sadikova A. Sog'lom turmush tarzi haqidagi ilk qarashlar // “Ta'lim - tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuvlar. Muammo va echimlar” mavzusidagi: Respublika ilmiy-amaliy 2-sonli online konfrensiyasi. –Toshkent. 2-son, 1-jild fevral, 2023-y 1-qism. –B. 87-91.

11. Sadikova A. Some philosophical reflections on human health // Academic internatonal conference on multi-disciplinary studies and educations hosted from Pittsburgh, USA 1(15). 2023 –P. 145-147.

12. Sadikova A. Inson tabiatning gultoji // “Sog'lom farovon oilani rivojlantirishning ma'naviy-axloqiy, ijtimoiy-demografik muammolari” mavzusidagi: Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. –Andijon, 2019. –B. 125-127.

II bo'lim (II часть; Part II)

13. Sadikova A. Zamonaviy valeologiyaning asosiy yo'nalishlari. // “Svilizatsiya kelajagi: Falsafiy yondashuv” mavzusidagi: II Xalqaro ilmiy-nazariy

konfrensiyasi. –Toshkent, 2012. –B. 86-93.

14. Жалолова А. Основные концепции валеологии как науки о здоровье // «Философия. толерантность. глобализация. Восток и запад – диалог мировоззрений» Тезисы докладов VII Российского философского конгресса. –Уфа, 2015. –С. 208.

15. Sadikova A. Sogʻlom turmush tarzi qadriyat sifatida. // “Ilmli-ayol mustahkam oila tayanchi” mavzusidagi: mintaqaviy ilmiy-amaliy konfrensiyasi. –Toshkent, 2012-yil 13-aprel. –B. 62-65.

16. Sadikova A. Valeologiyaning tarixiy asoslari. // “Yangi O‘zbekistonda yangi imkoniyatlar” mavzusidagi: Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. –Andijon, 2022. –B. 99-102.

17. Sadikova A. Tamaki chekishning zararlari xususida // “Ta’lim-tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuvlar. Muammo va echimlar” mavzusidagi: Respublika ilmiy-amaliy 2-sonli online konfrensiyasi. –Toshkent 2-son, 1-jild mart 2023-y. 1-qism. –B. 123-127.

18. Sadikova A. Inson salomatligiga doir ayrim falsafiy mulohazalar // “Ta’lim-tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuvlar. Muammo va yechimlar” mavzusidagi: Respublika ilmiy-amaliy 3-sonli online konfrensiyasi. –Toshkent, 3-son, 1-jild, mart 2023-y. 1-qism. –B. 87-91.

19. Sadikova A. Sogʻlom turmush tarzini valeologik tamoyillarining ahamiyati // “O‘zbekistonda ta’lim-tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuvlar. Muammo va echimlar” mavzusidagi: Respublika ilmiy online konfrensiyasi. 2024-y. iyun 1-qism. –B. 127-130.

20. Ijtimoiy profilaktika//.19. Sadikova A. Inson salomatligiga doir ayrim falsafiy mulohazalar // “Ta’lim-tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuvlar. Muammo va yechimlar” mavzusidagi: Respublika ilmiy-amaliy 2-sonli online konfrensiyasi. –Toshkent, 2-son, 1-jild, mart 2023-y. 1-qism. –B. 95-99.

Avtoreferat Farg‘ona davlat universitetining
Tilshunoslik kafedrasida huzuridagi “Lingvistik tahrir va tarjimashunoslik”
ilmiy-tadqiqot markazida tahrirdan o‘tkazildi.
(08.06.2026-yil)

Bosishga ruxsat etildi: 08.06.2026-yil.
Nashriyot bosma tabog‘i – 3. Shartli tabog‘i – 1,5. Bichimi 60x84 1/16
“Times New Roman”. Adadi: 60.
«Poligraf Super Servis» MCHJ
150114, Farg‘ona viloyati, Farg‘ona shahar, Aviasozlar ko‘chasi 2-uy.

