



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT
INTEGRATSIYASI

Kamoliddin Astanaqulov Maxkamovich

Navoiy DPI mustaqil tadqiqotchisi

**YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH
JARAYONLARIDA ULARNI MUSTAQIL HAYOTGA TAYYORLASHGA MILLIY-
HUDUDIIY YONDASHUV**

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlarda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish jarayonlarini takomillashtirishda etnik va tizimli yondashuv mexanizmlarini ishlab chiqishning nazariy asoslari berilgan.

Kalit so'zlar: dahldorlik, qadriyat, ijtimoiy fikr, yoshlar, sog'lom turmush, jamiyat, ta'lim-tarbiya, ajdodlar merosi, ota-ona mas'uliyati.

Аннотация: В данной статье представлена теоретическая база для разработки механизмов этносистемного подхода к совершенствованию процесса формирования у молодежи культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: вовлеченность, ценности, социальная мысль, общество, молодежь, здоровый образ жизни, образование, наследие предков, родительская ответственность.

Abstrakt: This article provides a theoretical basis for the development of mechanisms of ethnic and systemic approach to improving the process of developing a culture of healthy living among young people.

Key words: involvement, youth, healthy living, society, values, social thought, education, ancestral heritage, parental responsibility.

Tarixdan barchamizga ma'lumki, muqaddas kitoblarda va buyuk ajdodlarimiz Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali Ibn Sino, Alisher Navoiy asarlaridan tortib Abdirauf Fitrat asarlarigacha bo'lgan davrlarda ham yoshlarda axloqiy fazilatlarni shakllantirishda oila va milliy qadriyatlar masalasi muhim rol o'ynagan. Aynan, o'zbek oilalari o'zbek millatiga hos bo'lgan bir necha asrlar osha davom etib kelayotgan milliy va ma'naviy qadriyatlar, an'analar, urf-odatlarimizni, azaliy madaniy merosimizni asrab avaylab kelmoqda.

Davlatimiz rahbarining: “Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz”,– deb aytgan fikrlariga chambarchas holda “Biz ta'lim va tarbiya tizimining barcha bo'g'inlari faoliyatini bugungi zamon talablari asosida takomillashtirishni o'zimizning birinchi darajali vazifamiz deb bilamiz”, deyishlari ham yoshlarda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda kelajak avlod vakillarini milliy qadriyatlarimizga xos tarzda har tomonlama yetuk qilib tarbiyalash har bir tarbiyachi, pedagog va ota-onalarga o'zgacha mas'uliyatlilik hissini oshirmoqda¹.

Shunday ekan farzand tarbiyasida buyuk bobokalonlarimiz qarashlari, ziyoli insonlar fikrlarini o'rganganimizda, bevosita o'zbek millatiga mos bo'lgan axloqiy-tarbiyaviy fazilatlarni gavdalandiradi. Aynan mehr-oqibat, samimiylik, muomala-munosabat albatta ota-onalarimiz namunasida namoyon bo'ladi. Sharq Aristoteli va ikkinchi muallim tahallusini olgan Abu Nasr Forobiyning: “Inson o'z baxtiga erishishda go'zallikni ko'rishi va his qilishining o'zi yetarli emas, buning uchun go'zallikni yarata olishi muhimdir” va

¹ Шавкат Мирзиёев. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. “Ўзбекистон”, 2016.Б.146.

“Har inson kasb-korini mukammal bilmog’i, yaxshi tarbiya olmog’i, yaxshi xulq-atvorga, fazilatlarga ega bo’lmog’i kerak” - deya bildirgan fikrlarida ham olam-olam ma’no mujassam. Farobiy ushbu fikrlari bilan o’z navbatida ota-onalar o’zlari namuna bo’lib oilada ro’zg’or-ishlari, uy saramjon-sarishtaligi hamda estetik va gigienik jihatdan farzand tarbiyasiga alohida e’tibor qaratish lozimligi xususidagi ma’noni mujassamlashtiradi.

Demak, shu o’rinda yoshlar kim degan savolga alohida to’xtalib o’tishimiz kerak. “Yoshlarga oid davlat siyosati to’g’risida” gi O’zbekiston Respublikasi qonunining 3-moddasida “Yoshlar” tushunchasi - o’n to’rt yoshga to’lgan va o’ttiz yoshdan oshmagan shaxslar deb belgilangan.

Agar yosh davrlariga e’tibor bersak aynan 15-22 yoshlarda o’spirinlik yoshi boshlanadi. Bu davrda ayniqsa sevgi-muhabbat paydo bo’lishi, yigit-qizlarda ko’proq mustaqil hayotga qadam tashlash istagi paydo bo’la boshlaydi, ammo ularda kasblarga oid aniq tasavvurlar bo’lmaganligi bois aksariyat hollarda hatto qilishlari mumkin. Buning asosiy sabablaridan biri oilada bu yoshdagi yigit-qizlarga erkak va ayol munosabatini to’g’ri talqin qilib tushuncha berish lozim. Ota-ona farzandga nisbattan g’amho’r bo’lsa farzadlar munosabatini to’g’ri shakllanishiga katta ko’mak bo’ladi. Chunki yigit-qizlar o’rtasidagi munosabat nihoyatda murakkab bo’lib ular asta-sekin shakllanadi.

Endi yoshlik davriga to’xtalamiz, bu davr 23-28 yoshni tashkil etsa, bu davrda asosiy xususiyatlardan biri yoshlar ko’proq o’zlarini ijtimoiy hayot jabhalarida kamolotga yetgan shaxs sifatida ishlab chiqarish va mehnat faoliyatini amalga oshirishda faol ishtirok etish istagi paydo bo’ladi.

Shu nuqtai nazardan Fitrat bobomizning “Xalqning aniq maqsad sari harakat qilishi, davlatmand bo’lishi, baxtli bo’lib izzat-hurmat topishi, jahongir bo’lishi yoki zaif bo’lib xorlikka tushishi, baxtsizlik yukini tortishi, e’tibordan qolib, o’zgalarga tobe va qul, asir bo’lishi ularning o’z ota-onalaridan bolalikda olgan tarbiyalariga bog’liq ²”, - deb aytgan fikrlarini zamirida halqning manfaati, farzandlarimiz ta’lim-tarbiyasi va ularning kelajagiga naqadar yuksak mas’uliyat talab etishidan dalolat beradi. Shunday ekan

² Мирзиёев Ш.М. 2016. 8-декабрь. “Халқ сўзи” газетаси.

farzandlarimiz ertangi kelajak va umidimiz yulduzlari desak, umidimiz yulduzlari biz ot-onalar va ajdodlar ishini davom ettirguvchi izdoshlarimiz hisoblanadi. Dunyo amaliyotiga qaraydigan bo'lsak bugungi kunda yoshlarda hayotga bo'lgan e'tiqodni shakllantirish, intellektual salohiyat hamda ma'naviy immunitet hosil qilish, mustaqil fikr egasiga aylanishiga ko'maklashish, sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan maqsadli foydalanish ham yoshlarni jamiyatning talab va qoidalariga moslashishlari uchun aniq masala sifatida o'ziga hos dolzarblik talab etadi. Bu o'z o'rnida yoshlarimizda Vatan haqida aniq tushuncha va tasavvur hosil qilgan holda dunyoda davlatlar ko'p, ammo biz yashayotgan diyorumiz yagona va tengsiz biror yerda topilmaydi degan fikrni anglashlari lozim.

Ilmiy tadqiqotimizning asosiy maqsadi 16-25 yosh orlig'idagi yigit-qizlarda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish jarayonlarini takomillashtirish mexanizmlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bo'yicha ilmiy metodik tavsiyalar tayyorlash hamda nosog'lom turmush madaniyatini shakllanishini oldini olish va sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish jarayonlarida mas'ullarning dahldorlik hissini uyg'otishdan iborat.

Dahldorlik hissi ko'p bosqichli, murakkab jarayon bo'lib, bu bosqichlar qatoriga:

-mamlakat qonunlari, uning dahlsizligi, hududiy yaxlitligi, vatan va oilani ardoqlash ruhida tarbiyalash,

-ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan pedog ustozlarimiz va keng jamoatchilik bilan hamkorlikda yoshlarni oila va jamiyatni asrab avaylashga o'rgatish bo'yicha maktab va hayot o'rtasida integrativ ta'limni yo'lga qo'yish,

-yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish va ularning o'z imkoniyatlaridan unumli foydalanishlarida qo'llab-quvvatlash,

-sog'lom turmush madaniyatini rivojlanishiga ko'maklashish, fan texnika sohasi mukammal o'zlashtirish kasb-hunarga bo'lgan zaruriy bilim ko'nikma malakalari va mahoratlarini oshirish,

-yoshlarni sobit qadamlikda mustaqil hayotga tayyor bo'lishlari uchun ularga keng imkoniyatlar eshiklarini ochish masalasini kiritish mumkin.

Har bir yigit-qizning mamlakat qonunlari, uning dahlsizligi, hududiy yaxlitligi, vatan va oilani ardoqlash ruhida tarbiyalanganlik holatini aniqlash uchun yoshlar psixologik testdan o'tkaziladi. Ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan pedog ustozlarimiz va keng jamoatchilik bilan hamkorlikda yoshlarni oila va jamiyatni asrab avaylashga o'rgatish bo'yicha maktab va hayot o'rtasida integrativ ta'limni yo'lga qo'yilishi tahlil qilinib, ushbu tahlil asosida ijtimoiy faol yoki faol emasligi aniqlanadi.

Natijada sog'lom turmush madaniyatini rivojlanishiga ko'maklashish, fan texnika sohasini mukammal o'zlashtirish, kasb-hunarga bo'lgan zaruriy bilim, ko'nikma, malakalari va mahoratlarini oshirishda integrativ ta'limni yo'lga qo'yilgunga qadar qanday bo'lganligini aniqlash uchun yoshlarda oldin so'rovnoma o'tkaziladi, o'zlashtirilgan va o'zlashtirilmagan tushunchalar alohida qayd etiladi. O'zlashtirilmagan tushunchalar yangi mavzu bayonida uchraydigan bo'lsa, u holda yoshlarga o'zlashtirilmagan tushunchalar haqida tushuntirish beriladi. Bunda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish jarayonlarini takomillashtirishning milliy-hududiy, etnik va tizimli yondashuvdan va boshqalardan foydalanish mumkin bo'ladi.

Yoshlarda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish jarayonlarini takomillashtirishda etnik va tizimli yondashuv mexanizmlarini ishlab chiqishdagi asosiy omillar:

- yoshlarni mamlakat qonunlari, uning dahlsizligi, hududiy yaxlitligi, vatan va oilani ardoqlash ruhida tarbiyalash mazmunini tubdan o'zgartirish.

-yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish va ularning o'z imkoniyatlaridan unumli foydalanish jarayonini tashkil etish shakli, usullari va uslublarini o'zgartirishda yangi tizimini yaratish.

-yaratilgan tizim asosida yoshlarning sog'lom turmush madaniyatini rivojlanishiga ko'maklashish jarayonida mustaqil hayotga tayyor bo'lganliklarini prognoz qilishning nazariy asoslarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etishdan iborat.

Shu nuqtai nazardan, maktab va hayot o'rtasida yoshlarni mustaqil hayotga tayyor bo'lishlari uchun etnik va tizimli yondashuv mexanizmlar yordamida yoshlarni sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda quyidagi ishlar amalga oshiriladi:

- hududlarda bo'lg'usi kelin-kuyovlar maxsus kurslari faoliyatini tizimli amalga oshirish jarayonlarini takomillashtirish;
- mahalla fuqarolar yig'inlari huzuridagi "ota-onalar" universiteti o'quv dasturlarini bo'lg'usi kelin-kuyovlar maxsus kurslari dasturlariga muvofiqlashtirish;
- «yoshlarga maslahat» telefonlari tashkil etish va targ'ibot tashviqot guruhlarini tashkil etish;
- yoshlar huquqiy savodxonligini takomillashtirishga ko'maklashuvchi sotsiologik so'rovlar o'tkazish;
- sotsiologik so'rovlar natijalari asosida tavsiyalar ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etish;
- davlat va jamoat tashkilotlarining hamkorligini mustahkamlash.

Demak yoshlarga birinchi qadam tashlashlari o'zlaridagi qati'yat va ishonchlarini yuzaga chiqarishga yordam ko'rsatuvchi, vazifani aniq uddalashi mumkinligiga stimuly beruvchi motivatorlar ko'magiga ehtiyoj borligi seziladi.

Shunday ekan, biz keyingi o'rinda sog'lom turmush nima ekanligini aniqlashtirib olishimiz lozim bo'ladi. Demak savol qo'yamiz sog'lom turmush madaniyati nima? Aynan mana shu savolga javob izlashdan boshlaymiz. Bugungi kun yoshlari sog'lom turmush madaniyati haqida aniq tushunchalarga egami yoki yo'qmi degan masala bizni o'ziga tortadi. Chunki sog'lom turmush haqida ilk ma'lumotlarga ega bo'lsada aksariyat hollarda to'liq rioya etilmaydi. Buning asosiy sabablaridan biri to'g'ri kun tartibi belgilamaslikdan kelib chiqadi. Odatda insonlar o'zlariga ko'plab marotaba va'da beradi, ya'ni ular bu ishni ertaga yoki ikki kundan keyin boshlashlari xususida ammo va'da qilgan kunlar o'tib borsa hamki aniq maqsad qilib olmaganliklari sababli amalga oshmaydi. Sabablar o'rganilganda turli hil muammolar va yetishmovchiliklarni so'z yuritadi.

Bundan ko'rinadiki bugun yoshlarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish lozimligi paysalga solib bo'lmas vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida asosiy e'tibor 16-25 yoshdagi yigit-qizlar misolida qaraladi, aynan shu yosh oralig'i yigit va qizlarimizni haqiqiy hayotga tayyorlashdagi eng qizgin va ko'proq e'tibor talab qiladigan yoshlar hisoblanadi. Ushbu fikrimizni dunyo yoshlari misolida ham ko'rishimiz mumkin chunki qaysi davlat yoshlari bo'lmasin, u hoh Angliya, hoh Amerika, hoh Yaponiya yoki Xitoylik yosh bo'lmasin barchalarida qiziqishlar, ma'lum bir xususiyatlarini o'xshashligini kuzatishimiz mumkin. Misol tariqasida bugungi zamon talablaridan biri hisoblangan ularning o'xshashlik jihatlari:

- virtual olamdan foydalanish
- kiyinish uslublarining o'xshashligi
- soch turmaklarining o'xshashligi
- qiziqishlarning o'xshashligi
- mimik, pantomimik harakatlar o'xshashligi va hokazo boshqa sifat va xususiyatlar uyg'unligi shular jumlasidandir.

Ammo yuqorida ta'kidlab o'tilgan fikrlardan kelib chiqib ayta olamizki, bularning barchasi ham bizning yoshlarimiz uchun nafi bormi yoki yo'qmi. Shu bilan bir qatorda yoshlar bugungi kunda zamonaviy texnologiyalardan va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatiga egami yoki yo'qmi degan xavotir bizning tashvishga solmay qo'ymaydi. Tezkorlik bilan jadal rivojlanib borayotgan axborot olami ko'pgina holatlarda yoshlarimizda sog'lom turmush madaniyatining aksini keltirib chiqarish holatlari uchramoqda. Bunda avvalmbor o'z tarixi va madaniyatini puxta o'rganish ayniqsa, yoshlarimizda o'z millati, ona Vataniga bo'lgan ishonchini oshirib, ularda turli tashqi ta'sirlar, yot g'oyalardan xoli bo'lish qobiliyatini shakllantiradi.

Demak bunday holatlar barchamizdan yoshlar bilan doimiy ravishda tizimli yondoshuv asosida ish olib borishimiz lozimligini yaqqol ko'rsatib kelmoqda.

Bilamizki, insonlar yashaydigan jamiyat qanchalik taraqqiylashib borar ekan shu jamiyat a'zolari ham, ular o'rtasida bir-birlariga bo'lgan munosabat ham, qolaversa, shaxslararo munosabatlarda o'ziga hos ravishda samimiy va yaqin hisoblangan oilaviy munosabatlarimizni sezilarli darajada takomillashib nihoyatda murakkablashib borayotganini kuzatamiz.

Bizni jamiyatimizda oila nihoyatda muqaddas dargoh hisoblanadi. Farzandning dunyoga kelishi va shaxs bo'lib shakillanishi jamiyatdagi ijtimoiy guruhlarining eng murakkabi hisoblangan oilada amalga oshadi. Bu nasliy, tabiiy, tarbiyaviy, ahloqiy va ruhiy munosabatlarning umumlashuvi asosida yuzaga keladi.

Islom dini turli xalqlar va millatlar hayotiga kirib kelgach umumiy ma'noda insonparvarlik, mehr-muruvvat, sahiylik, rahimdillik, bag'rikenglik kabi qadriyatlar yig'indisini taklif etib, halqlarni bir birlari bilan inoq yashash, murosaliylik va tinchlik yo'lini ko'rsatgan.

Bugun yosh avlodni to'g'ri yo'lga yo'naltirish maqsadli amalga oshirilib tizimli yondashilganda—ertangi kelajagimiz poydevori mustahkam bo'lishiga xizmat qiladi. Demak, yoshlarni ona vatanga sadoqat bilan xizmat qilishga, halollikka va poklikka rioya qilishga, mutaffakirlarimizning pandu nasihatlardan o'rinli foydalangan holda har bir qarich yurt tuprog'ini ko'z-qorachig'idek asrashni, fidoiylik tushunchalarini chuqur singdirish lozim bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda shuni alohida ta'kidlash lozimki, o'zbek oilalarida ota va farzandlar o'rtasidagi an'anaviy munosabatlar tizimi ham pedagogik ham psixologik jihatdan juda katta ahamiyat kasb etadi, bugun bizni asosiy vazifamiz mana shu an'analarni mustahkam saqlagan holda o'rganishda davom etishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar/References

1. "Millatlararo munosabatlar va xorijiy mamlakatlar bilan do'stlik aloqalarini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni // "Xalq so'zi", 2017 yil 23 may. 101 (6795).



2. O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son Farmoni. - « O'zbekiston Respublikasi 2017 yil 13 fevral, 6-son, 70-modda.

3. Сатир В. Как строить себя и свою семью / Пер. с англ. -- М.: Педагогика-пресс, 1992. - 190 с.