

**INDIVIDUAL VA KOLLEKTIV HAYOT TUZILMASIDA SOG'LOM  
TURMUSH TARZINING FENOMENI**

***Ochilova Faridaxon Kudrat qizi***

*Namangan davlat pedagogika instituti*

*«Boshlang'ich ta'lim innovatsiyalari» kafedrası o'qituvchisi*

[ochilova9003@gmail.com](mailto:ochilova9003@gmail.com)

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada sog'liqning falsafiy asoslari, uning shaxs va jamiyat shakllanishidagi o'rni hamda sog'lom turmush tarzi amaliyotlariga ijtimoiy institutlarning ta'siri ko'rib chiqiladi. Ayniqsa, sog'liq kontekstida individual va kollektiv o'zaro munosabatlariga alohida e'tibor qaratilib, ongli tanlov va ijtimoiy mas'uliyatning ahamiyati ta'kidlanadi.*

**Kalit so'zlar:** *sog'lom turmush tarzi, sog'liq, ijtimoiy-falsafiy yondashuv, individuallik, jamoa, ijtimoiy mas'uliyat, o'zini anglash, jamiyat.*

**ФЕНОМЕН ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТРУКТУРЕ  
ИНДИВИДУАЛЬНОГО И КОЛЛЕКТИВНОГО БЫТИЯ**

**Очилова Фаридaxon Кудрат кизи**

*Преподаватель кафедры «Инноваций начального образования»*

*Наманганского государственного педагогического института*

[ochilova9003@gmail.com](mailto:ochilova9003@gmail.com)

**Аннотация:** *в статье рассматриваются философские основания здоровья, его роль в формировании личности и общества, а также влияние социальных институтов на практики здорового образа жизни. Особое внимание уделяется взаимодействию индивидуального и коллективного в контексте здоровья, подчеркивая значимость осознанного выбора и социальной ответственности.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, здоровье, социально-философский подход, индивидуальность, коллектив, социальная ответственность, самосознание, общество.*

Sogʻlom turmush tarzi (STT) individual va kollektiv hayot faoliyati usuli sifatida faqat toʻgʻri ovqatlanish yoki sport bilan shugʻullanish kabi jismoniy amaliyotlarga amal qilishdan iborat boʻlmagan, balki murakkab va koʻp qirrali hodisadir. Ijtimoiy-falsafiy nuqtai nazardan, STT - bu nafaqat shaxsiy tanlov, balki ijtimoiy qadriyatlar, normalar va tuzilmalar aksidir; ular ushbu tanlovni amalga oshirish sharoitlarini shakllantiradi. Sogʻliq bu kontekstda shaxs va jamiyatning uygʻun yashashini taʼminlovchi qadriyat, hayot sifatini oshirish vositasi sifatida talqin etiladi.

STT - bu idealga erishish emas, balki yoʻldir. Bu shaxsiy yaxlitlikni shakllantiruvchi mavjudlik amaliyotidir. Tana - tashqi nazorat obyekti emas, balki oʻzini ifoda etish vositasidir. Aql - haddan tashqari yuklangan protsessor emas, balki anglash vositasidir. Ruh esa mavhum tushuncha emas, balki maʼno, sukunat va chuqurlikni his qilish ehtiyojidir; bular layklar va deadline'lar bilan oʻlchanmaydi[1].

Shuningdek, STT - bu chegaralar, mukammallikka intilish bilan oʻzini charchatishga "yoʻq" deyishni oʻrganish haqida. Bu oʻzini ayblamasdan dam olishga ruxsat berish haqida. Har qanday narx evaziga unumli boʻlish emas, balki tirik boʻlish, oʻzini, tanasini, his-tuygʻularini eshitish haqida. Bugungi kunda oʻzi bilan aloqada boʻlish qobiliyati eng radikal harakatlardan biridir.

Talabalar yoshini olaylik - bu nafaqat bilim, balki shaxsiyat shakllanishi bosqichidir. Hozir shakllanayotgan odatlar, maʼnolar, oʻziga gʻamxoʻrlik qilish uslublari nafaqat yillar, balki oʻn yillab hayotni belgilab beradi[2]. Gap "ular qanday koʻrinishi kerak" yoki "nima toʻgʻri yeyishi" haqida emas, balki, ular kim boʻlishni istaydi va qanday his qilishi kerakligi haqida ketmoqda. Ular qanday inson boʻlib shakllanmoqda?

Yana bir muhim jihat - STT yolgʻizlikda mavjud boʻla olmaydi. Bu doimo madaniy tanlovdir. Shu boisdan atrof-muhit, ijtimoiy muhit, STTni istisno emas, qadriyat sifatida qabul qilish ehtiyoji muhim omilga aylanadi. Bu yerda qoʻllab-quvvatlash, namuna, hissiy ishtirok zarur - bu STTni majburiyat emas, balki gʻamxoʻrlik madaniyatining, insoniylikning yangi normalarining bir qismi qiladi.

Shunday qilib, sog'lom turmush tarzining shakllanishi individual tanlov mahsulidir. Tashqi omillar bilan belgilanadigan umumiy xulq-atvor shakllari Sog'lom turmush tarzining qayta ishlab chiqarilishini to'liq ta'minlay olmaydi, balki ularni hayot tarziga individual xususiyatlar orqali singdirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Tanlov erkinligi haqida gap ketganda, bu mutlaq emasligini unutmaslik lozim: shaxs tanloviga, qarorlariga va faoliyatiga ijtimoiy va huquqiy normalar, urf-odatlar, tarbiya, ta'lim darajasi kabi turli tashqi omillar ma'lum darajada ta'sir qiladi. Shunga qaramay, ushbu omillar orasida inson ongli ravishda o'ziga xos fikrlash, aql-idrok, qiziqishlari va e'tiqodlariga asoslanib tanlov qiladi[3].

Sog'lom turmush tarzining individual tomoni insonning o'z tana va ongiga g'amxo'rlik qilish borasidagi ongli tanlovida namoyon bo'ladi[4]. Bu muntazam jismoniy mashqlar, muvozanatli ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, stressni boshqarish va yetarli dam olishni o'z ichiga oladi. Biroq bu tanlov ijtimoiy bo'shliqda sodir bo'lmaydi. U ijtimoiy omillar: tibbiy xizmatlar mavjudligi, ta'lim darajasi, iqtisodiy imkoniyatlar va madaniy normalar bilan belgilanadi. Masalan, iste'mol madaniyati ustun bo'lgan jamiyatlarda STT hayot falsafasi emas, balki zamonaviy trend sifatida qabul qilinishi mumkin. Kam rivojlangan mamlakatlarda esa resurslar cheklangani sababli STT umumiy amaliyot emas, balki imtiyozga aylanadi.

Sog'lom turmush tarzining kollektiv tomoni esa jamiyat o'z a'zolari sog'lig'i uchun qanday sharoit yaratishida aks etadi. Davlat institutlari, ta'lim tizimlari, OAV va boshqa ijtimoiy tuzilmalar STT g'oyalarini ommalashtirishda muhim rol o'ynaydi. Jamoat salomatligi dasturlari, sport tashabbuslari, chekish va spirtli ichimliklarga qarshi kampaniyalar, bular STT darajasini oshirishga qaratilgan kollektiv harakatlardir[5]. Ammo bu yerda falsafiy savol tug'iladi: fuqarolarning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish va ularning shaxsiy erkinligiga aralashish o'rtasidagi chiziqli qayerdan o'tadi? Masalan, majburiy emlash yoki zararli mahsulotlarga soliq qo'yish inson huquqlari borasida bahs-munozaralarga sabab bo'lishi mumkin[3].

Ijtimoiy-falsafiy yondashuv individual va kollektiv dialektikasini ta'kidlaydi. Sog'lom turmush tarzi - bu faqat shaxsiy mas'uliyat emas, balki inson

va jamiyat o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasidir. Sog'lom turmush tarzini tanlagan shaxs jamiyatdagi sog'lom ijtimoiy kapitalning mustahkamlanishiga hissa qo'shadi, chunki sog'lom odamlar faolroq, unumliroq va jamoat hayotida ishtirokchan bo'ladi. Shu bilan birga, STT uchun zarur sharoitlarni yaratgan jamiyat o'zining barqarorligi va izchilligini mustahkamlaydi[4]. Masalan, rivojlangan sport va dam olish infratuzilmasi, mavjud tibbiy xizmatlar va ekologik toza muhit insonlarning STTni yuritishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarzining muhim jihatlaridan biri - uning axloqiy tomonidir. Bugungi dunyoda sog'liq nafaqat shaxsiy, balki axloqiy toifaga aylangan[5]. O'z sog'lig'iga befarq bo'lgan inson faqat o'ziga emas, balki yaqinlariga, jamiyatga, hatto kelajak avlodlarga nisbatan mas'uliyatsiz hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan STT o'z-o'zini nazorat qilish, o'zini anglash va boshqalarga hurmat kabi ijtimoiy fazilatga aylanadi.

**Xulosa qilib aytganda**, ijtimoiy-falsafiy kontekstda sog'lom turmush tarzi - bu tana, ong va jamiyat o'rtasidagi uyg'unlikka erishishga yo'naltirilgan individual va kollektiv harakatlarning sintezidir. Bu faqat odatlarning yig'indisi emas, balki sog'liqni to'laqonli hayotning asosi sifatida qadrllovchi dunyoqarashdir. Ongli ravishda STTni tanlash nafaqat shaxsiy mas'uliyatni, balki ijtimoiy institutlarning qo'llab-quvvatlashini ham talab etadi, bu esa uni jamiyatning barqaror rivojlanishining muhim omiliga aylantiradi.

### **ADABIYOT**

1. Рагимова О.А. Историко-философская ретроспектива представлений о здоровье / Философия здоровья // Под ред. В.В.Афанасьевой. Саратов: Изд-во СГУ, 2012. С. 15-23
2. Ochilova F. Philosophical and religious reflection on health as the highest value of human life //«АКТА NUUZ». – 2025. – Т. 1. – №. 1.2. – С. 198-200.
3. Очилова Ф. Роль социально-гигиенического воспитания и профилактики вредных привычек у студенческой молодежи //О 'zbekiston milliy universiteti xabarlari, 2024,[1/11] ISSN 2181-7324.
4. Шуайбова М. О., Рабаданова П. М. Духовно-нравственное воспитание как

средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи //ББК 72 П-20. – 2022. – С. 352.

5. Gadoeva L. E. Physical labor is the basis of a healthy lifestyle in the context of globalization //American Journal Of Social Sciences And Humanity Research. – 2022. – Т. 2. – №. 07. – С. 22-27.