

**SCIENCE**  
**PROBLEMS.UZ**

ISSN 2181-1342

Actual problems of social and humanitarian sciences  
Актуальные проблемы социальных и гуманитарных наук

# Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari

6-son (5-jild)

**2025**

**SCIENCEPROBLEMS.UZ**

**IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING  
DOLZARB MUAMMOLARI**

*№ 6 (5) – 2025*

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-  
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES**

**TOSHKENT-2025**

## **BOSH MUHARRIR:**

Isanova Feruza Tulqinovna

## **TAHRIR HAY'ATI:**

### *07.00.00- TARIX FANLARI:*

Yuldashev Anvar Ergashevich – tarix fanlari doktori, siyosiy fanlar nomzodi, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat siyosati va boshqaruvi akademiyasi;

Mavlanov Uktam Maxmasabirovich – tarix fanlari doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat siyosati va boshqaruvi akademiyasi;

Xazratkulov Abror – tarix fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti.

Tursunov Ravshan Normuratovich – tarix fanlari doktori, O'zbekiston Milliy Universiteti;

Xolikulov Axmadjon Boymahmatovich – tarix fanlari doktori, O'zbekiston Milliy Universiteti;

Gabrielyan Sofya Ivanovna – tarix fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston Milliy Universiteti.

Saidov Sarvar Atabullo o'g'li – katta ilmiy xodim, Imom Termiziy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi, ilmiy tadqiqotlar bo'limi.

### *08.00.00- IQTISODIYOT FANLARI:*

Karlibayeva Raya Xojabayevna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Nasirxodjayeva Dilafruz Sabitxanovna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Ostonokulov Azamat Abdukarimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent moliya instituti;

Arabov Nurali Uralovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

Xudoyqulov Sadirdin Karimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Azizov Sherzod O'ktamovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Bojxona instituti;

Xojayev Azizxon Saidaloxonovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, Farg'ona politexnika instituti

Xolov Aktam Xatamovich – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat siyosati va boshqaruvi akademiyasi;

Shadiyeva Dildora Xamidovna – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b, Toshkent moliya instituti;

Shakarov Qulmat Ashirovich – iqtisodiyot fanlari

nomzodi, dotsent, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti

### *09.00.00- FALSAFA FANLARI:*

Hakimov Nazar Hakimovich – falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Yaxshilikov Jo'raboy – falsafa fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

G'aybullayev Otabek Muhammadiyevich – falsafa fanlari doktori, professor, Samarqand davlat chet tillar instituti;

Saidova Kamola Uskanbayevna – falsafa fanlari doktori, "Tashkent International University of Education" xalqaro universiteti;

Hoshimxonov Mo'min – falsafa fanlari doktori, dotsent, Jizzax pedagogika instituti;

O'roqova Oysuluv Jamoliddinovna – falsafa fanlari doktori, dotsent, Andijon davlat tibbiyot instituti, Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasini mudiri;

Nosirxodjayeva Gulnora Abdukaxxarovna – falsafa fanlari nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Turdiyev Bexruz Sobirovich – falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, Buxoro davlat universiteti.

### *10.00.00- FILOLOGIYA FANLARI:*

Axmedov Oybek Saporbayevich – filologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Ko'chimov Shuxrat Norqizilovich – filologiya fanlari doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hasanov Shavkat Ahadovich – filologiya fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

Baxronova Dilrabo Keldiyorovna – filologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Mirsanov G'aybullo Qulmurodovich – filologiya fanlari doktori, professor, Samarqand davlat chet tillar instituti;

Salaxutdinova Musharraf Isamutdinovna – filologiya fanlari nomzodi, dotsent, Samarqand davlat universiteti;

Kuchkarov Raxman Urmanovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent v/b, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Yunusov Mansur Abdullayevich – filologiya fanlari nomzodi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat siyosati va boshqaruvi akademiyasi;

Saidov Ulugbek Aripovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat siyosati va boshqaruvi akademiyasi.

#### *12.00.00- YURIDIK FANLAR:*

Axmedshayeva Mavlyuda Axatovna – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Muxitdinova Firyuza Abdurashidovna – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Esanova Zamira Normurotovna – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yurist, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hamroqulov Bahodir Mamasharifovich – yuridik fanlar doktori, professor v.b., Jahon iqtisodiyoti va diplomatiya universiteti;

Zulfiqorov Sherzod Xurramovich – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti;

Xayitov Xushvaqt Saparbayevich – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat siyosati va boshqaruvi akademiyasi;

Asadov Shavkat G'aybullayevich – yuridik fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat siyosati va boshqaruvi akademiyasi;

Ergashev Ikrom Abdurasulovich – yuridik fanlari doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Utemuratov Maxmut Ajimuratovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Saydullayev Shaxzod Alixanovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hakimov Komil Baxtiyarovich – yuridik fanlar doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Yusupov Sardorbek Baxodirovich – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Amirov Zafar Aktamovich – yuridik fanlar doktori (PhD), O'zbekiston Respublikasi Sudyalari oliy

kengashi huzuridagi Sudyalari oliy maktabi;

Jo'rayev Sherzod Yuldashevich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Babadjanov Atabek Davronbekovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Normatov Bekzod Akrom o'g'li — yuridik fanlar bo'yicha falsafa doktori, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Rahmatov Elyor Jumaboyevich — yuridik fanlar nomzodi, Toshkent davlat yuridik universiteti;

#### *13.00.00- PEDAGOGIKA FANLARI:*

Xashimova Dildarxon Urinboyevna – pedagogika fanlari doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Ibragimova Gulnora Xavazmatovna – pedagogika fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Zakirova Feruza Maxmudovna – pedagogika fanlari doktori, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti huzuridagi pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tarmoq markazi;

Kayumova Nasiba Ashurovna – pedagogika fanlari doktori, professor, Qarshi davlat universiteti;

Taylanova Shoxida Zayniyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent;

Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Ibraximov Sanjar Urunbayevich – pedagogika fanlari doktori, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti;

Javliyeva Shaxnoza Baxodirovna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Samarqand davlat universiteti;

Bobomurotova Latofat Elmurodovna — pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Samarqand davlat universiteti.

#### *19.00.00- PSIXOLOGIYA FANLARI:*

Karimova Vasila Mamanosirovna – psixologiya fanlari doktori, professor, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Hayitov Oybek Eshboyevich – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, psixologiya fanlari doktori, professor

Umarova Navbahor Shokirovna– psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Amaliy psixologiyasi kafedrasini mudiri;

Atabayeva Nargis Batirovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Shamshetova Anjim Karamaddinovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Qodirov Obid Safarovich – psixologiya fanlari doktori (PhD), Samarkand viloyat IIB Tibbiyot bo'limi psixologik xizmat boshlig'i.

#### *22.00.00- SOTSILOGIYA FANLARI:*

Latipova Nodira Muxtarjanovna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri;

Seitov Azamat Po'latovich – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti;

Sodiqova Shohida Marxaboyevna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi.

#### *23.00.00- SIYOSIY FANLAR*

Nazarov Nasriddin Ataqulovich –siyosiy fanlar doktori, falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent arxitektura qurilish instituti;

Bo'tayev Usmonjon Xayrullayevich –siyosiy fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri.

---

### **OAK Ro'yxati**

Mazkur jurnal Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2022-yil 30-noyabrda 327/5-son qarori bilan tarix, iqtisodiyot, falsafa, filologiya, yuridik va pedagogika fanlari bo'yicha ilmiy darajalar yuzasidan dissertatsiyalar asosiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

---

**“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari”** elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

**Muassis:** “SCIENCEPROBLEMS TEAM”  
mas'uliyati cheklangan jamiyati

#### **Tahririyat manzili:**

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

[scienceproblems.uz@gmail.com](mailto:scienceproblems.uz@gmail.com)

#### **Bog'lanish uchun telefon:**

(99) 602-09-84 (telegram).

## MUNDARIJA

### 07.00.00 – TARIX FANLARI

*Umarov Sardor Yakubovich*

QAYTA BIRLASHGAN GERMANIYA IQTISODIYOTI RIVOJLANISHINING  
ASOSIY JIHATLARI ..... 12-16

*Atamuratova Dilafroz Rashidovna*

XORAZM XALQ SOVET RESPUBLIKASINING ILK MATBUOTI: “INQILOB QUYOSHI” ..... 17-20

*Mansurov Ulug‘Bek*

XX ASRNING 20-50-YILLARIDA NAMANGAN SHAHRIDA SOG‘LIQNI  
SAQLASH TIZIMIDAGI MUAMMOLAR ..... 21-24

*Umid Bekmuhammad, Sayyora Samandarova*

XORAZMDAGI JADID MAKTABLARIGA OID TA‘LIM  
TASHKILOTLARI VA JAMIYATLARI ..... 25-31

*Norov Shuhrat, Turatosheva Sadoqat*

O‘ZBEKISTON YOSHLAR SIYOSATINING IJTIMOIIY, MADANIY VA TA‘LIMIIY  
SOHALARDAGI FALSAFIY ASOSLARI VA UNING MA‘NAVIY YETUK YOSHLARNI  
SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI ..... 32-38

*Sultanov Samandar Mahmud o‘g‘li*

QUYI AMUDARYO VA BUXORO-QORAKO‘L HUDUDI MANZILGOHLARINING  
MODDIY ASHYOLARDA AKS ETISHI ..... 39-42

*Quranboyeva Sevinchoy*

SOVET HOKIMIYATI DAVRIDA XORAZM VILOYATI AHOLISINING UY-JOY  
QURILISHIDA IJTIMOIIY HAYOTNING AKS ETISHI (1945-1985-YILLAR MISOLIDA) ..... 43-46

*Mamajanov Azizbek*

SOVET HUKUMATI AGRAR SIYOSATINING O‘ZBEKISTON SSR IRRIGATSIYA  
TIZIMIGA TA‘SIRI (1950-1990-YILLAR)..... 47-52

*Baxritdinov Jasurbek*

AKADEMIK ABDULAHAD MUHAMMADJONOVNING O‘ZBEKISTONDA TARIX VA  
ARXELOGIYA FANLARI RIVOJIGA QO‘SHGAN HISSASI ..... 53-57

*Aliqulov Ramazon*

TOSHKENT VA FARG‘ONA VODIYSIDAGI DEHQON, CHORVADOR VA HUNARMAND  
AHOLINING MADANIY, IJTIMOIIY, SIYOSIIY, IQTISODIIY ALOQALARNING  
O‘ZBEK XALQINING ETNOGENEZIDAGI O‘RNI (QANG‘LI QABILASI MISOLIDA) ..... 58-66

*Abduraxmonov Adxamjon Soxodilla o‘g‘li*

1946–1990-YILLARDA QO‘QON SANOATINING TRANSFORMATSIYASI ..... 67-74

*Tashqo‘lova Dilnoza Turaboy qizi*

YANGI O‘ZBEKISTON VA XITOIY XALQ RESPUBLIKALARI IQTISODIIY  
HAMKORLIGIDA “BIR MAKON-BIR YO‘L” TASHABBUSINING AHAMIYATI ..... 75-78

*Jabborov Qaxramon Jaxongir o‘g‘li*

JULIYA KOHENNING XVIII-XX ASRLARDA SEFARD YAHUDIYLARINING IJTIMOIIY  
HOLATIGA OID TADQIQOTLARI TAHLILI ..... 79-83

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <i>Dilfuza Muxammadinova Nasretdinova</i><br>TA'LIMNING TARAQQIYOT YO'LI ..... | 84-89 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|

## **08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI**

|                                                                                                                                                                                          |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Ollanazarov Bekmurod</i><br>INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA TURISTIK XIZMATLAR SOHASIDA<br>INVESTITSION FAOLLIKNI BOSHQARISH:<br>NAZARIYA, AMALIYOT VA XORIJIY TAJRIBA .....            | 90-100  |
| <i>Umronov Eldorbek Sodirovich</i><br>O'ZBEKISTONDA EKOTURIZMNI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY<br>YO'NALISHLARI VA ISTIQBOLLARI .....                                                         | 101-107 |
| <i>Tangirkulov Bekzod</i><br>TIJORAT BANKLARI MOLIVAVIY RESURLARINI BOSHQARISHNI<br>TAKOMILLASHTIRISH .....                                                                              | 108-115 |
| <i>Aymatov Sirojiddin To'raqul o'g'li</i><br>TRANSPORT TIZIMINING RAQOBATBARDOSHLIGINI BAHOLASH<br>KO'RSATKICHLARI TIZIMI .....                                                          | 116-125 |
| <i>Ergashev Uyg'un Jabborovich</i><br>KAMERAL SOLIQ TEKSHIRUVI UCHUN ELEKTRON MANBASINING SHAKLLANISHI,<br>SOLIQ TIZIMIDAGI QO'LLANILAYOTGAN DASTURIY MAHSULOTLARNING<br>AHAMIYATI ..... | 126-131 |

## **09.00.00 – FALSAFA FANLARI**

|                                                                                                                                                                             |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Nosirxo'jayeva Gulnora</i><br>AXBOROT VA "OMMAVIY MADANIYAT" XURUJINING DOLZARB MUAMMOLARI .....                                                                         | 132-136 |
| <i>Panjiyev Suhrob</i><br>HAQIQATNING KOGERENTLIK XUSUSIYATLARINING YANGILANISHI .....                                                                                      | 137-143 |
| <i>Gadoeva Lobar</i><br>IJTIMOIY-FALSAFIY TADQIQOTLAR OBYEKTI SIFATIDA SOG'LOM TURMUSH TARZI .                                                                              | 144-148 |
| <i>Djurayeva Nigora</i><br>SYSTEMIC ANALYSIS OF THE FORMATION OF COGNITIVE ASPECTS OF<br>CONSCIOUSNESS OF THE PEOPLES OF CENTRAL ASIA .....                                 | 149-158 |
| <i>Юлдашев Фаррух Абдурахманович</i><br>ПОНЯТИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА И ЕГО СТЕПЕНИ ИССЛЕДОВАНИЯ .....                                                                           | 159-167 |
| <i>Mengliqulov Umid Mamadiyevich</i><br>MILLIY IDENTIFIKATSIYA MASALASINING TARIXIY-DINAMIK VA ZAMONAVIY<br>KONTEKSTDA TAHLILI .....                                        | 168-173 |
| <i>To'xtarov Ismatulla Murodovich, Ergashev Ulug'bek Adxamovich</i><br>MAG'RIBNI MAFTUN AYLAGAN MUTAFAKKIR .....                                                            | 174-178 |
| <i>Toirov Ilhom</i><br>IJTIMOIY-MADANIY TARAQQIYOT: SIVILIZATSION ASOSLAR VA YO'NALISHLAR .....                                                                             | 179-183 |
| <i>Farxodjonova Nodira, Ergashev Ibodulla</i><br>GLOBALASHUV SHAROITIDA MILLIY O'ZLIKNI SAQLASH VA JAMIYAT<br>BARQARORLIGI: JADIDLAR MEROSIGA IJTIMOIY-FALSAFIY NAZAR ..... | 184-188 |

|                                                                                                                                                               |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Ergashev Ozodbek Baxodurovich</i><br>YUNON MANTIQ ILMINING ARAB TILIGA TARJIMA QILINISHI VA ISLOM<br>FALSAFASIGA KIRIB KELISHI .....                       | 189-194 |
| <i>Fayziyev Xurshid</i><br>VOLTER VA BAG'RIKENGLIK GENEZISI .....                                                                                             | 195-199 |
| <i>Sattorova Shalola</i><br>MIRZO ABDULQODIR BEDILNING ASOSIY FALSAFIY G'OYALARI .....                                                                        | 200-203 |
| <i>Taylyakova Feruzaxon Sultanovna</i><br>TADBIRKOR VAZIFALARI VA SHAXSIY SIFATLARI .....                                                                     | 204-207 |
| <i>Sadullayev Sardor Saydiganiyevich</i><br>INSON VA SAN'ATNING ARTUR SHOPENGAUER TA'LIMOTIDA ESTETIK TAFAKKUR<br>PRIZMASIDA TAHLILI .....                    | 208-215 |
| <i>Vaxobova Dilfuza Roziqovna</i><br>ABU ABDULLOH RUDAKIY ADABIY-FALSAFIY MEROSINI O'RGANISHGA<br>SINERGETIK USULDA YONDASHUV .....                           | 216-219 |
| <i>Yuldashxodjaev Haydar Hashimxanovich</i><br>MUSOXONXOJA DAHBIDIY ASARLARIDA USTOZNING SHOGIRDNI TANLASH<br>VA UNI TARBIYALASHDAGI FALSAFIY G'OYALARI ..... | 220-224 |
| <i>Umurzaqov Axmadjon Maxamadovich</i><br>INSON E'TIQODIDAGI O'ZGARISHLARNING METODOLOGIK ASOSLARI .....                                                      | 225-231 |
| <i>Teshayeva Gulchehra Murodovna</i><br>YANGI O'ZBEKISTONDA SHAXSNING RAQAMLI JAMIYATGA<br>TRANSFORMATSIYALASHUVI .....                                       | 232-237 |
| <i>Yusupova Ranaxon</i><br>IJTIMOIY MUHIT TEXNOGEN SIVILIZATSIYA VA AHLOQ MASALALARI .....                                                                    | 238-241 |
| <i>Sharipov Abdukhakimjon Ziyotdinovich</i><br>SHARQ VA G'ARB TAFAKKURIDA FAROVON HAYOT TUSHUNCHASINING<br>FALSAFIY TAHLILI .....                             | 242-246 |
| <i>Sultonova Shaxnoza</i><br>MUNAVVAR QORI MA'RIFIY-AXLOQIY QARASHLARINING FALSAFIY AHAMIYATI .....                                                           | 247-251 |
| <i>Dusmanov Sherzod Abduvaliyevich</i><br>JINOYATCHILIK – YOSHLAR AXLOQIY-MA'NAVIY BUZILISHLARINING<br>MANBAI VA HOSILASI SIFATIDA .....                      | 252-256 |
| <i>Rajabboy Hasanov</i><br>FAROVON HAYOT MEZONI VA UNING JAMIYAT TARAQQIYOTIGA TA'SIRINING<br>IJTIMOIY-FALSAFIY ASOSLARI .....                                | 257-261 |
| <b>10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI</b>                                                                                                                          |         |
| <i>Boynazarov Zokir</i><br>TARIXIY YOZMA MANBALARDA SOMATIZMLAR VA INSON MANZARASI .....                                                                      | 262-274 |
| <i>Yeshboyeva Matluba</i><br>MUHAMMAD YUSUF SHE'RLARI TARJIMALARIDA IBORALARNING BERILISHI<br>("KO'HNA QUDUQ" DOSTONI MISOLIDA) .....                         | 275-279 |

|                                                                                                                                                                                                              |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Azizaxon Rasulova</i><br>SINTAKTIK MAYDON KONSEPSIYASI VA UNING LINGVISTIK TALQINI .....                                                                                                                  | 280-284 |
| <i>Mamadkulova Kamila Abdukhaliqovna</i><br>THE IMAGE OF A LITERARY HERO OF THE "LOST GENERATION"<br>IN THE WORK OF E.M. REMARQUE .....                                                                      | 285-290 |
| <i>Naimova Parvina Rustamovna</i><br>ITALYAN VA O'ZBEK MULOQOT MATNI JARAYONIDA MULOQOTNING O'RNI<br>VA AHAMIYATI. ITALYAN TILI VA O'ZBEK TILI VERBAL MULOQOT MATNIDA<br>O'XSHASH VA FARQLI JIHATLARI .....  | 291-296 |
| <i>Жабборовва Муслима Тохировна</i><br>ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ<br>УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНЫХ<br>КЛАССАХ .....                   | 297-301 |
| <i>Xudoyberdiyeva Oyjamol, Jo'rayeva Komila</i><br>INGLIZ VA O'ZBEK TILLARIDA QADRIYATLAR IFODASI VA ULARNING TARJIMA<br>MUAMMOLARI .....                                                                    | 302-306 |
| <i>Ostonova Ramziya</i><br>LEXIC-SEMANTIC FIELD OF CONSTRUCTION TERMINOLOGY .....                                                                                                                            | 307-311 |
| <i>Qarshiyeva Tamara, Nabiyeva Sharifa,<br/>Samadova Charos va G'aniyeva Inobat</i><br>AMERIKA VA O'ZBEK ADABIYOTI MISOLIDA «UYG'ONISH VA MILLIY<br>O'ZLIKNI ANGLASH» TAMOIYILLARINING QIYOSIY TAHLILI ..... | 312-316 |
| <i>Sumbul Muxammedova</i><br>XORAZM DOSTONLARIDAGI AYRIM HIKMATLI JUMLALARNING SODDA<br>GAP TAHLILI BO'YICHA IZOHI .....                                                                                     | 317-322 |
| <i>Abduqodirova Zebo Qodirovna</i><br>XXI ASR TILSHUNOSLIGIDA YANGI YO'NALISH SIFATIDA EKOLINGVISTIKA .....                                                                                                  | 323-331 |
| <i>Murtozayeva Zarina Muxtor qizi</i><br>BADIY ADABIYOTLARDA KONSEPT VA KONSEPTASFERA FAOLLASHUVINING<br>NAZARIY ASOSLARI .....                                                                              | 332-335 |
| <i>Abiyatova Muslima Maratovna, Abdirasulov Bahodir</i><br>AUDIOVISUAL TRANSLATION: SUBTITLING AND DUBBING CHALLENGES .....                                                                                  | 336-343 |
| <i>Kayimova Mohinur Salokhiddin kizi, Bakiyev Faxriddin</i><br>COMPLEXITY OF CULTURE-SPECIFIC UNITS AND SEMANTIC AMBIGUITIES<br>IN TRANSLATION .....                                                         | 344-350 |
| <i>Rasulova Nigora Kurbonovna</i><br>MASHRAB IJODIDA MULAMMA' ASARLAR TADQIQI .....                                                                                                                          | 351-356 |

## **12.00.00 – YURIDIK FANLAR**

|                                                                                                                                                               |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Djumaniyozova Dilfuza, Matnazarova Muhayyo</i><br>IJTIMOIY XAVF GURUHIGA KIRUVCHI YOSHLAR MUAMMOLARINI HAL QILISHDA<br>YURIDIK KLINIKANING AHAMIYATI ..... | 357-362 |
| <i>Mirzaraximov Baxtiyor, Shokirov Boburjon</i><br>KIBERHUJUMLAR NATIJASIDA SHAXSIY VA DAVLAT SIRLARIGA XAVF SOLISH .....                                     | 363-367 |

|                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Baymurotov G'ayrat Panjiyevich</i><br>O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA QONUNCHILIK TASHABBUSI HUQUQINI AMALGA<br>OSHIRISHNING HUQUQIY ASOSLARI .....                                                                                                    | 368-376 |
| <i>Esanova Shaxnoza</i><br>JINOYATGA TAYYORGARLIK KO'RISH VA SUIQASD QILGANLIK UCHUN<br>JAVOBGARLIKKA OID RIVOJLANGAN DAVLATLAR TAJRIBASI .....                                                                                                      | 377-383 |
| <i>Abduvaliyev Murodillo</i><br>O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA QONUN BO'YICHA MEROS HUQUQINI TARTIBGA<br>SOLISHNING XUSUSIYATLARI .....                                                                                                                  | 384-388 |
| <i>Koryog'diyev Bobur Umidjon o'g'li</i><br>TASVIRGA BO'LGAN HUQUQ: ANGLIYA VA NYU-YORK QONUNCHILIGI<br>QIYOSIY TAHLILI .....                                                                                                                        | 389-395 |
| <i>Ismaylov Raxat</i><br>HUQUQNI SHARHLASH JARAYONINING ILMIY-NAZARIY TAHLILI .....                                                                                                                                                                  | 396-402 |
| <i>Nabiyev Muhridin</i><br>INSON HUQUQLARI BO'YICHA MILLIY INSTITUTLAR FAOLIYATINING<br>HUQUQIY ASOSLARI .....                                                                                                                                       | 403-406 |
| <i>Kabulov Xojabay, Dauletbaeva Aynur</i><br>SHAXS SHA'NI VA QADR-QIMMATINING HUQUQIY HIMOYASI VA UNI BUZGANLIK<br>UCHUN HUQUQIY JAVOBGARLIK ASOSLARI .....                                                                                          | 407-412 |
| <i>Utebaev Salamat, Kalbaeva Eldora</i><br>VOYAGA YETMAGAN YOKI MEHNATGA LAYOQATSIZ SHAXSLAR MODDIY<br>TA'MINOTINING HUQUQIY ASOSLARI VA UNI BUZGANLIK UCHUN JAVOBGARLIK .....                                                                       | 413-418 |
| <i>Begatov Jasurbek Numonjanovich</i><br>MEHNATGA OID MUNOSABATLARDI KAMSITISH UCHUN HUQUQIY JAVOBGARLIK<br>MASALALARI .....                                                                                                                         | 419-432 |
| <i>Komilov Avazbek Bokijonovich</i><br>QONUN BUZILISHI, UNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA BUNGA IMKONIYAT<br>YARATIB BERAYOTGAN SHART-SHAROITLARNI BARTARAF ETISH TO'G'RISIDAGI<br>PROKUROR TAQDIMNOMASINING MAZMUNI VA UNGA QO'YILGAN TALABLAR ..... | 433-441 |
| <b>13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI</b>                                                                                                                                                                                                                 |         |
| <i>Gayupova Saodat Xamidovna</i><br>INDIVIDUAL YONDASHUV ASOSIDA ZAMONAVIY TALABA SHAXSINI<br>SHAKLLANTIRISH MASALALARI .....                                                                                                                        | 442-446 |
| <i>Akimova Jumaxan, Isakova Malika</i><br>FIZIKA VA ASTRONOMIYANI O'QITISHDA STEAM TA'LIM TIZIMINING AHAMIYATI ...                                                                                                                                   | 447-452 |
| <i>Абдуллаева Мавжуда Эргашевна</i><br>СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ<br>РАСПРОСТРАНЕННЫХ ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:<br>МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГНОСТИЧЕСКИХ КАРТ .....                                                                    | 453-460 |
| <i>Mirkasimova Zilola Alisherovna</i><br>MULTIMEDIA – MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA BILINGVAL<br>KOMPETENSIYANI SHAKLLANTIRISHNING SAMARALI VOSITASI SIFATIDA .....                                                                                 | 461-464 |

|                                                                                                                                                                                                               |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Xidirova Durдона Muxtorovna</i><br>SINERGETIK TA'LIM VA O'QUVCHI-QIZLARNI IJTIMOIIY-MADANIY<br>MUNOSABATLARGA TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI .....                                                | 465-469 |
| <i>Yazdonov Ulug'bek, Rashidova Madina</i><br>YOSHLARDA KASBIY BILIM VA KO'NIKMANI SHAKLLANTIRISHGA QARATILGAN<br>ZAMONAVIIY KONSEPSIYALARDA ILGARI SURILAYOTGAN TA'LIMOTLAR .....                            | 470-479 |
| <i>Elmuratova Zamira</i><br>INTERACTIVE METHOD IN TEACHING ENGLISH .....                                                                                                                                      | 480-484 |
| <i>Karimova Nilufar Ummatqul qizi</i><br>SOFT SKILLS IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES: BASES OF IMPROVEMENT<br>OF STUDENTS' INTERPERSONAL AND COGNITIVE SKILLS .....                                               | 485-490 |
| <i>Adilov Shodiyor</i><br>MUHANDISLIK GRAFIKASI VA DIZAYN FANLARINI INTEGRATSIYALASHDA<br>"G'OYALARNING LOYIHALA" USULI .....                                                                                 | 491-496 |
| <i>Давыдова Руфина Артуровна</i><br>ПОНЯТИЕ «ДУХОВНЫЙ ГУМАНИЗМ» КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩЕЕ КАЧЕСТВО<br>ГУМАННОГО ПЕДАГОГА .....                                                                                     | 497-500 |
| <i>Abdurazzaxov Abdurasul</i><br>SPORT-SOQ'LOMLASHTIRISH TURIZMI ASOSIDA TALABALARNING JISMONIY<br>SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI .....                                                                | 501-506 |
| <i>Ergashev Tolif</i><br>O'QUVCHILARNING KARTOGRAFIK BILIMLARINI RIVOJLANTIRISHDA<br>MATEMATIKA VA GEOGRAFIYA FANLARI INTEGRATSIYASINI TA'MINLASH .....                                                       | 507-515 |
| <i>Gaziev Baxromjon</i><br>CHAVANDOZLARNING JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI<br>RIVOJLANTIRISH MASALALARI .....                                                                                        | 516-523 |
| <i>Madaminova Mavjuda Erkinovna</i><br>TALABALARNING TEXNIK IJODKORLIGINI RIVOJLANTIRISHNING<br>NAZARIY ASOSLARI .....                                                                                        | 524-529 |
| <i>Kamalova Dilnavoz, Sattorova Aziza</i><br>FIZIKAVIIY MAYATNIK ORQALI OG'IRLIK KUCHI TEZLANISHINI ANIQLASHDA<br>TALABALARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI .....                        | 530-535 |
| <i>Sobirova Saida Otabekovna</i><br>KASBGA YO'NALTIRISHNING ZAMONAVIIY MODELLARI .....                                                                                                                        | 536-542 |
| <i>Haqberdiyev Baxtiyor, Sotiboldiyev Amiriddin, Abdumutalibov Oyatillo</i><br>MUHANDISLIK GRAFIKASI VA TASVIRIIY SAN'AT, ARXITEKTURA VA DIZAYN<br>(TEXNIK VA SAN'AT) FANLARINI O'ZARO INTEGRATSIYALASH ..... | 543-546 |

**Received:** 16 May 2025  
**Accepted:** 1 June 2025  
**Published:** 15 June 2025

*Article / Original Paper*

## **HEALTHY LIFESTYLE AS AN OBJECT OF SOCIAL-PHILOSOPHICAL RESEARCH**

**Gadoeva Lobar Ergashevna**

Bukhara State Medical Institute

PhD Associate Professor, Department of Social Sciences

**Abstract.** We know that in modern life, the formation and observance of a healthy lifestyle is one of the most important factors in maintaining human health. Factors such as technological development, accelerated urbanization, changes in food culture, and decreased physical activity have a negative impact on the human body. This article reveals the essence of the concept of "Lifestyle", its internal and external signs, sociodynamic and functional characteristics, and its dialectical relationship with other social events.

**Keywords:** multifunctional, substantial characteristics, lifestyle, hypothetical assumption, sign of maturity, standard of living.

## **IJTIMOYIY-FALSAFIY TADQIQOTLAR OBYEKTI SIFATIDA SOG'LOM TURMUSH TARZI**

**Gadoeva Lobar Ergashevna**

Buxoro davlat tibbiyot instituti

Ijtimoiy fanlar kafedrası PhD dotsenti

**Annotatsiya.** Yaxshi bilamizki, hozirgi zamon hayotida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va unga rioya qilish inson salomatligini saqlashda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Texnologik rivojlanish, shaharsozlikning jadallashuvi, ovqatlanish madaniyatidagi o'zgarishlar hamda jismoniy faollikning kamayishi kabi omillar inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu maqolada "Turmush tarzi" tushunchasining mohiyati, ichki va tashqi belgilari, sotsiodinamik va funksional xususiyatlari, boshqa ijtimoiy voqealar bilan dialektik aloqalari haqidagi ma'lumotlar ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** polifunksional, substansional xususiyatlar, turmush tarzi, gipotetik taxmin, yetuklik belgisi, turmush darajasi.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SPR1342V5I6Y2025N22>

Ijtimoiy voqea va hodisalar keng qamrovli, polifunksional hamda dinamik xarakterga ega bo'lgani uchun ularni ilmiy tadqiqot maqsadiga muvofiq substansional xususiyatlari, ichki va tashqi aloqalari, o'tmishda va kelajakda namoyon bo'lishi, boshqa voqea va hodisalarni ergashtirib kelishiga ta'siri kabi jihatlarini hech bo'lmaganda xayoliy tasavvur va gipotetik taxmin tarzida oldindan ko'ra bilish talab etiladi. Bu murakkab vazifa esa eng avvalo tadqiqot obyektni aniqlash va unga ilk ta'rif berishni taqozo etadi. "Turmush tarzi" tushunchasining mohiyati, ichki va tashqi belgilari, sotsiodinamik va funksional xususiyatlari, boshqa ijtimoiy voqealar bilan dialektik aloqalarini tadqiq qilinadi. Zamonaviy dunyoda deyarli hech kim o'z hayotini jismoniy faoliyatsiz tasavvur qila olmaydi. Bu juda yoshlikdan boshlanadi va ko'p odamlar, agar ular sport bilan shug'ullanmasa ham, sportni tomosha qilishni yaxshi ko'radilar. Afsuski, ko'p odamlar ertalab oddiy kundalik mashqlar muhimligini tushunmaydilar. Yuqori

texnologiyalar dunyosida odam aqliy mehnat bilan shug'ullanadi, umuman harakat qilmaydi va jismoniy faoliyatni unutadi. Juda oz sonli odamlar jismoniy faollik insonning psixologik holatiga ta'sir qilishini, shu bilan stress darajasini pasayishini, samaradorligini oshirishini va muhim masalalarga diqqatini jamlashga yordam berishini tushunishadi. Aksariyat odamlarning harakatsiz turmush tarzi insonning psixologik va jismoniy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Jismoniy madaniyat odamlarning hayotida muhim o'rin tutishini odamlarga yetkazish kerak. Bugungi kunda bu dolzarb muammo. Inson salomatligi bu – eng avvalo, uning ruhiy va fiziologik sifatlarini rivojlantirish, umrining maksimal davomiyligida maqbul darajadagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini saqlab qolishdan iboratdir. Ko'pgina olimlarning fikricha, inson organizmining funksional imkoniyatlari va uning tashqi muhitdan bo'ladigan noxush omillarga barqarorligi butun umri davomida o'zgarib turadi, negaki, salomatlikni saqlash, jo'shqin jarayon bo'lib, u yosh, jins, kasbiy faoliyat, yashash muhitiga bog'liq holda yaxshilanib boradi. Odam hayoti, sog'lig'i — eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi boshqa maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'lig'i ham tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Salomatlik — inson organizmining biologik, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sog'lom turmush tarzi — bu haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen, ijtimoiy) va faol uzoq umr ko'rishda jismoniy, aqliy, shuningdek ijtimoiy farovonlikni ta'minlaydigan inson xatti-harakatlarining individual tizimidir. Sog'lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal rivojlanishi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, bu esa turli xil kasalliklarning paydo bo'lish ehtimolini kamaytiradi, insonning umr ko'rish davomiyligini oshiradi. Sog'lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni bajarishda, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishda, qiyinchiliklarga dosh berishda yordam beradi. Insonning o'zi tomonidan saqlanib turiladigan va mustahkamlanadigan sog'liq unga uzoq hamda quvonchli hayot kechirishga imkon beradi. Sog'liqni saqlash har bir insonning va umuman butun jamiyatning bebaho boyligidir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bola tug'ilishidan boshlanishi kerak. Sog'lom turmush tarzi — bu sog'lom bo'lish, shuningdek turli kasalliklarga chalinish, baxtsiz hodisalarning oldini olishga yordam beradigan omildir va bunga o'smirlik davridan qattiq amal qilish joizdir. "Sog'liqni yoshlikdan asra!" — bu maqol chuqur ma'noga ega. Inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan omillar: kun tartibiga qat'iy rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, chiniqish, sport, kattalar, ota-onalar va do'stlar bilan yaxshi munosabatda bo'lishdir. Salomatlikka xavf soluvchi omillarga: kam harakatlik, tartibsiz ovqatlanish, chekish, alkogolli ichimliklar, giyohvand va boshqa toksik moddalar qabul qilish, uyda, maktabda, do'stlari bilan bo'lgan hissiy va ruhiy stress, shuningdek ekologik xavf omillari kiradi. Oddiy qoidalarga rioya qilish, sog'lom turmush tarzini olib borish, sog'liqqa oid maqolalarni o'qish va ularning tavsiyalariga amal qilish orqali biz qator sog'liq bilan bog'liq jiddiy muammolaridan, hattoki saraton kabi kasalliklardan saqlanishimiz shuningdek shunchaki hayotimizni bir necha yilga uzaytirishimiz mumkin. Sog'lom bo'lishni istamaydigan insonning o'zi yo'qdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti Nizomida salomatlik bu nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki jismoniy, ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy farovonlik holati hamdir deb ta'kidlangan. Afsuski zamonaviy hayot ritmida insonlar sog'ligiga e'tibor berishga vaqt ajrata olmaydilar. Shuning uchun hammamiz jamiyatda qanday yashash va o'zini tutish haqida yaxshi tasavvurga ega bo'lishimiz kerak.

Turmush tarzi inson hayoti va insoniyat mavjudligining, borlig'ining asosiy ko'rsatkichidir. Hatto aytish mumkinki, turmush tarzi orqaligina inson boshqa mavjudotlardan farq qiladi. Shu nuqtai nazardan turmush tarzi qadimdan kishilik jamiyati bilan birga mavjuddir. Biroq turmush tarzini ijtimoiy hodisa va ilmiy kategoriya sifatida o'rganish o'tgan asrning 60-70 yillarida boshlandi. Turmush tarzini shaxs va ijtimoiy munosabatlarni, jamiyat o'rtasidagi aloqalarni, dialektik bog'liqlikni ifoda etuvchi hodisa sifatida qarash zarurati vujudga keldi. Turmush tarzi eng avvalo shaxs hamda ijtimoiy shaxs hayotini ifodalovchi ijtimoiy-falsafiy tushunchadir. Turmush tarzini ijtimoiy-falsafiy kategoriya va hodisa sifatida qarash doimo tadqiqotchilar diqqatini o'ziga jalb etib kelgan. Natijada, turmush tarziga oid turli ilmiy-nazariy konsepsiyalar va fanning turli sohalari nuqtai nazaridan yondashuvlar shakllandi. Jismoniy faollik har qanday yoshda mutlaqo zarurdir. Bolalarni tarbiyalashda asosiy qism jismoniy madaniyatga beriladi. Bolalarda vosita yukining yetarli emasligi noxush oqibatlarga olib kelishi mumkin. Masalan, immunitetning pasayishi, sog'liq muammolari, past jismoniy va aqliy faoliyat kabi. Bu juda muhimdir, chunki zamonaviy dunyoda turli xil kasalliklarga chalingan bolalar soni tez sur'atlar bilan o'sib bormoqda. Qarilik davrida jismoniy tarbiya gipokineziya tufayli vujudga keladigan turli xil buzilishlarni bartaraf etishga yordam beradi. Ya'ni, sog'lom turmush tarziga rioya qilmaydigan odamlar, ya'ni chekish va spirtli ichimliklar iste'mol qilish, ovqatlanish qoidalariga rioya qilmaslik, ularda erta qarish belgilari mavjud. Aynan jismoniy tarbiya inson umrini uzaytirishi mumkin. Sport kiyimlari aholining o'lim darajasi bilan bevosita bog'liqligi ilmiy jihatdan isbotlangan. O'rtacha jismoniy faollik — bu turli xil kasalliklardan va erta o'limdan himoya qilishdir. Mutlaqo har bir inson, keksalik boshlanganda, jismoniy shaklini ko'proq yo'qotishini tushunadi. Bu, asosan, organizmning umumiy resurslarining tugashi va uning yoshga bog'liq ravishda qayta tuzilishi tufayli vosita harakati darajasining pasayishi bilan bog'liq. Sog'lom turmush tarzi bugungi kunda ijtimoiy-falsafiy tadqiqotlar muhokamasining markazida turadi. Ushbu mavzu, inson salomatligi va yaxshi hayot kechirish uchun zarur bo'lgan asosiy komponentlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ma'naviy salomatlikni ham o'z ichiga oladi.

Sog'lom turmush tarzi insonning umumiy sog'lig'i va hayoti davomida sog'lom qarorlar qabul qilishini ta'minlaydi. Bu tarzlar, organizmning ichki jarayonlarini me'yorda saqlashga, stressni kamaytirishga va hayot sifatini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va yetarli dam olish kabi faktlar bu jarayonda muhim ahamiyatga ega. Sog'lom ovqatlanish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Ozuqa moddalari va vitaminlarning yetarli darajada olish, tananing normal ishlashi uchun zarur. Ushbu jihat, nafaqat jismoniy faoliyatni, balki ruhiy salomatlikni ham qo'llab-quvvatlaydi. Sog'lom oziqlanish odatlari yaratish, avvalambor, oilada va jamoada tarbiyalanishi kerak. Jismoniy faoliyat, sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlaridan biridir. Kun davomida faol bo'lish, tananing qoniqlanishini va salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Sport bilan shug'ullanish, nafaqat jismoniy sog'likni, balki ijtimoiy hayotni ham rivojlantiradi. Bu insonning o'zini ishonch hissini mustahkamlaydi va stressni kamaytiradi. Sog'lom turmush tarzi psixologik salomatlik bilan ham chambarchas bog'liqdir. Stressni boshqarish, o'zini anglash va hissiy muvozanatni saqlash bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Psixologik salomatlik yaxshi munosabatlarga, shuningdek, umumiy ruhiy holatga ta'sir qiladi. Bunga ongli yondashuv, meditatsiya va psixologik yordam ko'rsatish orqali erishish mumkin.

Sogʻlom turmush tarzi — bu nafaqat jismoniy sogʻlik, balki maʼnaviy farovonlikning ham asosidir. Ijtimoiy-falsafiy tadqiqotlar buni tasdiqlamoqda. Aholida sogʻlom turmush tarzini ragʻbatlantirish, kelajak avlodlarining salomatligi va hayot sifatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Har bir inson, sogʻlom hayot kechirish uchun oʻzini tarbiyalab borishi va shaxsiy masʼuliyatni his qilishi muhimdir.

Turmush tarzini ijtimoiy-siyosiy hayot, shaxs faoliyati va hayotining “yetuklik belgisi” koʻrsatkichi sifatida qarash mavjud yondashuvlarni boshlab berdi. Keyinchalik ushbu yondashuv mehnat jamoalaridagi ijtimoiy-siyosiy faollikni ham turmush tarzi sifatida qarashga olib keldi. Bunday yondashuvga asoslanib, B. A. Babin “mehnat jamoalari aʼzolarining ijtimoiy-siyosiy faolligida kommunistik oʻzini oʻzi boshqarish kurtaklari mavjud. Agar raqamlar orqali ifodalansa, ular sotsialistik turmush tarzini modellashtirish uchun zarur koʻrsatkichlar boʻlishi mumkin” — degan xulosaga keladi [1, 84-bet]. Bu oʻrinda turmush tarzini ijtimoiy-siyosiy tuzum maqsadlariga muvofiq talqin etish koʻzga tashlanadi. Agar xorijda turmush tarzini “turmush darajasi”, “turmush sifati”, “hayot sifati” kabi ijtimoiy-falsafiy va ekzistensial kategoriyalar orqali tadqiq etishga intilsa, oʻsha sobiq sovet ittifoqida turmush tarzi “sotsialistik turmush tarzi” sifatida talqin etildi va unga ijtimoiy-siyosiy urgʻu berildi. Jumladan I. V. Bestujev-Lada turmush tarziga sotsiologik yondashuvni keng miqyosda amalga oshirdi va bu borada koʻp asarlar chop ettirdi. U oʻzining mavzuga oid maqolasidayoq turmush tarzini oʻziga xos boʻlgan inson hayoti, shaxsi, yashash muhiti, oilasi, madaniy qiziqishlari bilan bogʻliq ijtimoiy-falsafiy hodisa, kategoriya sifatida qarash zarurligini taʼkidlaydi [2, 15-bet]. Toʻgʻri, muallif turmush tarzida ijtimoiy-siyosiy tuzum taʼsiri borligini inkor etmaydi, shu boisdan sotsialistik turmush tarzi kapitalistik turmush tarzidan eng avvalo gʻoyaviy, maʼnaviy, madaniy yoʻnaltirilgani bilan farq qilishini koʻrsatadi. Biroq, keyinchalik mavzuga oid muammolarni va ularning chet ellarda tadqiq etilishini kuzatib, bu borada hali “yetuk va nihoyasiga yetgan konsepsiya yoki modellar yaratishga erta” — degan xulosaga keladi [3, 4-bet]. Turmush tarziga sotsiologik muammo sifatida yondashuv, cheklangandir. Masalan, sotsiologik yondashuv turmush tarziga taʼsir qiluvchi ijtimoiy omillarni aniqlash, ilmiy asoslangan turmush tarzi modelini yaratish, jamiyatni ilmiy boshqarish uchun zarur boʻlgan turmush tarzini toʻgʻri bashorat qilish imkonini beradi deyiladi [4, 115-bet]. Bunday yondashuvda turmush tarzining ijtimoiy omillarigina oʻrganilishi, uning mohiyati chekkada qolishi, shuning uchun turmush tarzi nima uchun sotsiologik kategoriya sifatida oʻrganilishi zarur degan savolga hech kim qoniqarli javob bergan emas, turmush tarzining murakkab, keng qamrovli hodisa ekanligi bois unga tor yoki faqat oʻrganilayotgan mavzu doirasidan kelib chiqib yondashish ham toʻgʻri emas. Misol tariqasida turmush tarziga urf-odatlar, anʼanalalar, boʻsh vaqtni oʻtkazish yoki ehtiyojlar, ularni qondirish tizimi sifatida yondashishni cheklanganligini qayd etishimiz mumkin.

Turmush tarzi maʼlum bir madaniy-maishiy muhitda, yashash uchun zarur boʻlgan anjomlar, narsalar, vajlar doirasida kechishi uni ijtimoiy-iqtisodiy kategoriya sifatida qarash zaruratini koʻrsatadi. Shuning uchun “Turmush tarzining atributi ijtimoiy-iqtisodiy qiymatga ega boʻlgan uy-joy, asbob-uskunalar, yashash shart-sharoitlaridir va shuning uchun turmush tarzi eng avvalo ijtimoiy-iqtisodiy kategoriyadir”, — degan fikrga keladi.

Turmush tarziga ijtimoiy-iqtisodiy yondashish oʻzining obyektiv asosiga ega. Buni mutlaq inkor etish mumkin emas, aks holda inson hayotini moddiy asosga qurilganini, iqtisodiy munosabatlarning turmush tarzi shakllanishiga taʼsirini rad qilgan boʻlamiz. Biroq, ijtimoiy-iqtisodiy omillar turmush tarzining yagona asosi emas. Inson turmush kechirish jarayonida

shaxsiy, oilaviy, fuqaroviy-huquqiy, ma'naviy-ruhiy, madaniy, hatto xalqaro aloqalarga ham duch keladiki, ushbu omillar real ijtimoiy borliq, hayotiy muammolar va boshqa rang-barang subyektiv ta'sirlarni ham hisobga olishni taqozo etadi [5, 10-bet].

“Sog'lom turmush tarzi” tushunchasi XX asrda ilm-fanga kiritilgan bo'lsa-da, uning genezisi juda qadimga, ongli mavjudot ya'ni, odamning paydo bo'lishiga borib taqaladi. Antropogenez va salomatlik uyg'un keladigan, ammo kosubstansional voqeliklardir. Shuning uchun “sog'lom turmush tarzi” kategoriyasi salomatlik va salomatlikni tiklashga qaratilgan tibbiy madaniyat, jismoniy mashqlar, ovqatlanish tartibi kabilar bilan uyg'un qaralishi kerak. Zamonaviy ilmiy talqinlarga ko'ra, “sog'lom turmush tarzi” tushunchasi keng ma'noga ega bo'lib, u jismoniy faollik, zararli odatlar, ya'ni giyohvandlik, tamaki (nosvoy) chekish, spirtli ichimliklarning iste'moliga qarshi kurash va ratsional ovqatlanish kabi tadbirlarni o'z ichiga qamrab oladi.

#### **Adabiyotlar/Литература/References:**

1. Babin B.A. Общественно-politicheskaya aktivnost v tudovыx kollektivax kak pokazatel sotsialiticheskogo obraza jizni // Проблемы измерения i delirovaniya obraza jizni. - Moskva: 1978, -S.84.
2. Bestujev –Lada I.V. obraz jizni kak filosofskaya - sotsiologicheskaya kategoriya // Slovo lektora, 1975. №3, -S. 14-19.
3. Bestujev – Lada I.V. Metodologicheskie problemy izmereniya i modelirovaniya obraza jizni // Проблемы измерения i modelirovaniya obraza jizni. - Moskva: 1978.-C.4.
4. Ibadullaeva X.T. Valeologiya asoslari. -Toshkent, 2010. –B. 115
5. Karimov Sh.I. Sog'lom ovqatlanish salomatlik mezon. - Toshkent: O'zbekiston, 2015. –B. 10.

# SCIENCEPROBLEMS.UZ

## IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

*№ 6 (5) – 2025*

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

## ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

**“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari”** elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

**Muassis:** “SCIENCEPROBLEMS TEAM”  
mas'uliyati cheklangan jamiyati

**Tahririyat manzili:**

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

[scienceproblems.uz@gmail.com](mailto:scienceproblems.uz@gmail.com)

**Bog'lanish uchun telefon:**

(99) 602-09-84 (telegram).