

2-25-2020

## PROBLEMS OF IMPROVING PSYCHOLOGY OF HEALTHY LIFESTYLE OF UZBEK FAMILY

Azamat Saidov Ismailovich

*Samarkand State Institute of Foreign Languages, Department of pedagogy and psychology, candidate of Pedagogical Sciences, Dosent*

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/buxdu>

---

### Recommended Citation

Ismailovich, Azamat Saidov (2020) "PROBLEMS OF IMPROVING PSYCHOLOGY OF HEALTHY LIFESTYLE OF UZBEK FAMILY," *Scientific reports of Bukhara State University*. Vol. 4 : Iss. 1 , Article 4.

Available at: <https://uzjournals.edu.uz/buxdu/vol4/iss1/4>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Scientific reports of Bukhara State University by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact [sh.erkinov@edu.uz](mailto:sh.erkinov@edu.uz).

**ЎЗБЕК ОИЛАЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ПСИХОЛОГИЯСИНИ  
ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ****ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИИ  
ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ В УЗБЕКСКОЙ СЕМЬЕ****PROBLEMS OF IMPROVING PSYCHOLOGY OF HEALTHY  
LIFESTYLE OF UZBEK FAMILY***Саидов Азамат Исмаилович**СамДЧТИ, педагогика ва психология  
каф. мудири, доц., п.ф.н.*

**Аннотация.** Мақолада ўзбек оилаларида миллий қадриятлар асосида соғлом авлодни тарбиялашнинг ижтимоий-психологик муаммолари ҳақида фикр юритилган. Шунингдек, бугунги кунда миллий қадриятлар асосида ўзбек оилаларида фарзандларни тарбиялаш борасида йўл қўйилаётган айрим камчиликлар тўғрисида мулоҳазалар баён этилган.

**Таянч сўзлар:** соғлом авлод, миллий қадриятлар, миллат, тарбия, ижтимоий муҳит, оила, урф-одатлар, низоли вазиятлар, хулқ-атвор.

**Аннотация.** В статье рассматриваются социально-психологические проблемы воспитания детей на основе национальных ценностей в узбекских семьях. А также, обсуждается некоторые недостатки современного воспитания детей в узбекских семьях на основе национальных ценностей.

**Ключевые понятия:** здоровое поколение, национальные ценности, национальность, образование, социальная среда, семья, традиции, конфликтные ситуации, поведение.

**Annotation.** The article deals with the socio-psychological problems of raising children on the basis of national values in Uzbek families. Also, some shortcomings of the modern upbringing of children in Uzbek families based on national values are discussed.

**Key words:** healthy generation, national values, nationality, education, social environment, family, traditions, conflict situations, behavior.

**Қириш.** Мустақиллигимизнинг дастлабки йилларидан бошлаб, аҳоли саломатлигини, айниқса, оналик ва болалиқни, ёшларни, оилани ижтимоий муҳофаза қилиш масалалари ҳукуматимиз сиёсатида марказий ўринни эгаллаб келмоқда. Бу бежиз эмас, албатта – ҳозир биз инсоният тарихида унутилмас бўлган бир даврда – илм-фан, техника, умуман, цивилизация кучли тараққий этган ХХI асрда яшамокдамиз ва қолаверса, юртимизда ҳуқуқий демократик фуқаролик жамиятини барпо этиш жараёни кечмоқда.

Умумжаҳон ҳамжамияти билан турли йўналишларда ҳамкорлик қилиш, олдимизда турган ижтимоий-иқтисодий, маънавий-маърифий ҳамда сиёсий масалалар ечимини халқимиз фаровонлигини таъминлаш нуқтаи назаридан меъёр даражасида амалга ошириш вазифалари фуқароларимизнинг, оила ва келажак авлоднинг ҳар томонлама баркамол (ҳам жисмонан, ҳам маънавий, ҳам руҳий жиҳатдан соғлом), доно, илғор фикрли ва заковатли бўлишини тақозо этади. Ушбу мақсадни амалга ошириш учун эса, инсоннинг асосий ҳаёти ўтадиган маскан-оиланинг турмуш тарзи соғлом бўлмоғи даркор.

Маълумки, жамиятимизда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги, соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаллиги ўта муҳим ижтимоий қадрият ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-кўст сақлаш соғлом турмуш тарзи туфайлигина етарлича ижобий тарзда ҳал этилади. Бу эса, жамиятнинг барча ижтимоий институтлари; оила, ўқув-тарбия масканлари, маҳалла ҳамда мустақил таълим олдига жамиятимиз фуқароларига соғлом турмуш тарзи мазмуни ва моҳиятини англашиш, ёшларни зийрак ва билимдон, баркамол шахс қилиб тарбиялаш масаласини кўндаланг қилиб қўяди.

Шундан келиб чиқиб, мустақилликнинг дастлабки йиллариданоқ, республикамизда соғлом авлодни шакллантиришга киришила бошлади. “Баркамол авлод”ни тарбиялаш масаласи давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, бу масалага устувор вазифа сифатида қарала бошлади.

Аммо юртимизда ёшлар ҳар томонлама камол топишлари учун амалга оширилаётган тадбирлар ва бу соҳага берилаётган катта эътиборга қарамай, ёшлар ўртасида тамаки чекиш, спиртли ичимликларга берилиш, жиноятчилик, ноахлоқий ва ноинсоний хулқ-атвори намоён қилиш каби иллатлар учраб турибди. Бу фикримизча, ёшлар ва кенг аҳоли ўртасида ва айниқса, оилаларда соғлом турмуш тарзи психологиясининг етарлича шакллантирилмаётганлигига бориб тақалади.

Соғлом турмуш тарзи ҳақида сўз борар экан, унинг аввало, инсон тани ва вужудининг бетоб бўлишига сабаб бўлувчи зарарли одатлардан фориғ бўлишни тасаввур қилишга ўрганиб қолганмиз. Бу атама, аввало, соғлиқни сақлаш ходимлари фаолияти билан боғлиқ тарзда тушунтирилади. Аммо соғлом турмуш тарзини шакллантиришда – тан ва вужуд, ақл ҳамда идрок бевосита одамники, унга боғлиқ бўлгани учун ҳам инсон руҳияти қонуниятлари ва сирларини ўрганувчи фан бўлмиш психологиянинг унга алоқаси бор. Шунинг учун ҳам психология фанида соғлом турмуш тарзи психологияси тушунчаси мавжудки, у соғлом турмуш тарзига, аввало, инсон онги ва тафаккурининг инъикоси сифатида қарайди. Демак, ҳар биримиз учун сув ва ҳаводек зарур бўлган соғлигимизни таъминлаш ва бунга эришиш учун соғлом турмуш тарзига одат қилиш нафақат тиббиёт ходимлари, балки психологларнинг, психология фанининг ҳам изланиш предмети сифатида намоён бўлади.

Шу маънода, психология соғлом турмуш тарзини шакллантиришда инсон феъли, хулқ-атвори ва турли психологик ҳолатлари нуқтаи назаридан ўрганганда: асосан, ҳар биримиз гуёки сирдек туюлган руҳиятимизнинг ўзимизни соғ-саломат, бешикаст ва тетик ҳис қилишимизга алоқадор қандай жиҳатлари борлигини, уни бошқариш орқали ўз бойлигимиз – саломатлигимизни сақлаш борасида қўлимизда қандай имкониятлар мавжудлиги ва соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш ҳар биримизга ўз руҳий ҳолатимизни бошқариш, онгу-шууримизда рўй бераётган ўзгаришларни вақтида илғаш орқали уни мўътадил тутиш, ўзгарувчан шарт-шароитларга мослашиш йўлларини, бу борадаги профилактикани ўрганадиган фан ҳамда фойдали амалиёт сифатида тобора ҳаётимизга дадил кириб келмоқда.

Манбалардан маълум бўладиги, соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришнинг бир қатор: ижтимоий, иқтисодий, сиёсий, тиббий, жисмоний, педагогик, психологик ва бошқа омиллари мавжуд. Биз мазкур мақолада соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришнинг психологик жиҳатларини: инсон феъл-атворини; соғлом турмуш тарзига нисбатан шахснинг муносабати; соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик омиллари; соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришда шахснинг индивидуал-психологик хусусиятларининг ўрни; шахс ўсиб-ўлғайган оила муҳитнинг таъсири, яъни ташқи ижтимоий-психологик омиллар ҳақида фикр-мулоҳаза юритмоқчимиз.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда шахс мотивацияси омилнинг ўрни ҳам муҳимир. Мотивация эса ўз мазмунига кўра шахсни маълум бир фаолиятини бажаришга киришиши учун ҳаракатга келтириш, унинг муҳимлигини асослаш ва англантишни билдиради. Соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш масаласида мотивация омили одамларга уларнинг нима учун соғлом турмуш тарзи психологияси муҳитида яшаш лозимлигини, нима сабабдан носоғлом турмуш тарзини танлаш хатти-ҳаракатини англантишга қаратилади.

Аҳоли ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш жараёнида мотивация омилнинг ўрнини баҳолашда ҳар бир шахсда унинг кундалик ҳаёт фаолиятини таҳлил қилиш учун зарур бўлган учта асосий элементнинг мавжудлигига эътиборни қаратиш лозим. Жумладан ҳар бир шахсда:

- соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимлар мавжудлиги;

– соғлом турмуш тарзида яшашнинг инсонни соғлом қилиш ва умрини узайтириши мумкинлигига қатъий ишончнинг бўлиши;

– соғлом турмуш тарзида яшаш учун астойдил ҳаракатнинг мавжуд бўлиши кабилар.

Кузатиш ва тадқиқотларимиз кўрсатишича, ёшларда соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришни, аввало, оилада болалар ва ўсмирларда ўз соғлигига масъулият ҳисси орқали ёндашишни тарбиялашдан бошлаш лозим.

Маълумки, оила ҳар бир жамиятнинг кичик социумидир. Шу маънода жамият ва ижтимоий ҳаётнинг бир қисми тариқасида оиланинг ўзига хос вазифалари мавжуд, ўз навбатида, бу вазифаларнинг ҳар бири маълум билимларга эга бўлиш ва энг муҳими масъулиятни ҳис қилиш талабини кўяди. Агар янги тузилган оила жамиятнинг бир қисми сифатида такомиллашмаса ёки “ўсмаса”, айниқса маънан ва руҳан тараққий этиб бормаса, оиладаги томонларнинг ўзаро вазифалари ва қизиқишлари аниқ белгиланмай қолса, бундай оиланинг келажаги фаровон бўлмайди.

Ўзбек оиласида кўп авлодлилик белгилари яққол ифодаланади. Унда фарзанд онгида соғлом ғоя ва билимлар шаклланишида оиланинг катталари – боболар, момолар, яқин қариндош-уруғлар, қўни-қўшнилар, маҳалла ҳам бевосита иштирок этади. Азалий одатларимизга кўра, фарзандларимиз тарбиясига ота-онадан нисбатан бобо, буви, қўшни ва қариндошларнинг таъсири кучлироқдир. Улар оиладаги маънавий муҳитнинг белгиловчилари ҳисобланади. Бу хил тарбия анъанаси ўтмишдан қолган муҳим маънавий-педагогик кадрият ҳисобланиб, буюк аждодларимиз ҳаётида бу хил тарбия услуби шаклланиб, муайян тизим даражасига етган.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг психологик-педагогик жиҳатлари учун меъёрий талаблар фикримизча, қуйидаги фазилатларда намоён бўлиши мумкин: толерантлик, яъни ҳамжиҳатликда, жон куярликда, оқилаликда, одоб-ахлоқда ва хушмуомалаликда. Аёллар эса ўзларида бокиралик, мулойимликни шакллантиришлари, ҳамиша ўзиникини уқтиришга интилишдан қочишлари керак. Жисмоний жиҳатлар учун меъёрий талаблар жисмонан комиллика интилиш, тренажёр заллар, фитнес клубларга бориб туришга ундовчи ҳаракатларда ўз аксини топиши, яъни жисмоний соғломлашиш нуқтаи назаридан ҳаёт тарзи психологиясини тараққий эттириш омилларидан иборат бўлмоғи лозим.

Тиббий меъёрий талаблар – турли касалликларни эрта ва ўз вақтида аниқлашга интилиш, айниқса наслдан-наслга ўтувчи ёки ижтимоий хасталиклар (туберкулёз, ОИВ/ОИТС, жинсий йўл билан юқадиган касалликлар)ни аниқлашга йўналтирилган бўлиши керак [3]. Бу ммасалага бошқа томондан ёндашсак, ижобий меъёрий талаблар бўлажак турмуш ўртоқларнинг ўз саломатлигига масъулиятли бўлишга даъват этишлари талаб этилади.

Хўш, муваффақиятли оила қуриш ва соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш меъёрий талабларда белгиланган натижаларга қандай қилиб эришиш мумкин?

Маълумки, соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш йўллари ҳамда механизмлари ёки алгоритмлари бир тизимга асосланган, бир мақсадга йўналтирилган ва ўсиб бораётган авлод тарбиясида босқичма-босқичлик асносида белгиланади. Жараёнга давлат, нодавлат ҳамда жамоат ташкилотларини, энг муҳими таълим муассасаларини жалб этган ҳолда ижобий натижага эришиш мумкин. Бунда боғчалардан бошлаб, мактаб, лицейлар, касб-ҳунар коллежлари ҳамда Олий ўқув юртларида соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш – маҳалла ва жамоат ташкилотлари ҳамкорлиги асосида олиб борилиши лозим. Шу билан бир қаторда, ёшлар ўртасида соғлом оила ва соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришда халқимизнинг анъаналари, менталитетимиз, урф-одатларимиз ва ҳар бир оиланинг авлоддан-авлодга ўтиб келаётган анъаналарига ҳам асосланиш керак. Аждодларга бўлган эҳтиром ёш авлод тарбиясида катта малҳамдир. Ёшлар орасида маънавийтни шакллантириш – мураккаб ва кўп қиррали, маълум оиланинг ўзига хосликлари, атроф-муҳит ҳамда шароитларидан келиб чиққан ҳолда ёндашувни талаб этувчи жараён. Мамлакатимизда ёш авлод тарбиясида маънавий масаласига муҳим аҳамият

берилади. “Маънавият-маърифат” марказлари, “Оила” илмий-амалий тадқиқот марказлари каби махсус ташкилотлар тузилиб, самарали фаолият юритибгина қолмай, ёш авлод тарбиясидаги маънавият масаласи давлат миқёсидаги мавқега эга ва барча таълим муассасаларида ёшларнинг маънан комил бўлиб вояга етишлари учун масъул лавозимлар жорий этилган. Руҳий стандартларни шакллантирувчи алгоритми бевосита маънавий алгоритм билан боғлиқ ва кўп жиҳатдан ёшларнинг таълим-тарбиясига бориб тақалади.

Биз кўпинча шаҳар ва қишлоқда яшовчи инсонларни бир-бирига таққослаймиз, солиштирамиз ва турмуш тарзидаги баъзи камчиликларни “э, бу қишлоқчиликда, имконияти йўқ”, - деб қўя қоламиз. Аммо инсоннинг яшаш тарзини бунга, фикримча, ҳеч бир алоқаси йўқ. Ҳар қандай одам қаерда, қандай шароитда яшамасин, биринчи новбатда ўзига қулайлик яратиш учун ҳаракат қилади. Чунки бу қулайлик унинг кундалик ҳаёти, унинг ҳаёт тарзи ва саломатлигини белгилаб беради.

Турмуш тарзи психологияси бевосита саломатлигимизга таъсир этар экан, буни биз бевосита соғлом турмуш тарзи деб атаб, унга психологик нуқтаи назардан ёндашамиз ва уни қандай амалга ошириш лозимлиги, ҳамда фарзанларимиз тарбиясида қандай ўрин тутиши ҳақида ўйлашимиз лозим.

Тиббиёт ходимлари ва психологлар турли омилларни ҳисобга олган ҳолда соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўналишларини белгилаганлар ва унга риоя этиб яшашни тавсия этадилар. Шу ўринда таъкидлаш лозимки, инсон саломатлиги нафақат биологик омиллар, балки яшаётган ижтимоий муҳит, шахснинг ўзи, атрофидаги инсонлар билан ўзаро мулоқоти ҳамда соғлом турмуш тарзига муносабатига ҳам боғлиқ. Инсоний муносабатлар эса, аввало, оиладан, оила муҳитидан бошланади. Соғлом турмуш тарзига амал қилиб яшаш кўникмаси инсонда бирдан пайдо бўлиб қолмайди, у ўзига хос малака ҳам талаб этгани боис илк болалик чоғлариданоқ, унга оилада ўргатиб бориш лозим. Бу ота-она зиммасидаги энг муҳим, масъулиятли вазифалардан биридир.

Барча ота-оналар фарзандларини тарбиялар эканлар, доимо огоҳ бўлишга, сергак туришга интиладилар. Бу эътибор баъзан боланинг барча нарсалари етарли бўлиши, сиҳат-саломатлиги жойидалиги, дарсларига мунтазам қатнашишини назорат қилиш сингари меъёрлар билан чегараланиб қолаётгандек туюлади. Энг муҳим “ташвишимиз” – фарзандимиз. Уни уйғотиш, ювинтириш, қорнини тўйдириш, кийинтириш ва ўз вақтида боғчаси ёки мактабига элтиб қўйиш, кундалик юмушларимиз асносида у яна ёдимизга тушади, мактабдан келдимикин деб ўйлаймизу, кўнғироқ қилиб одобли бола бўлиб, дарсларини қилиб ўтириши лозимлигини таъкидлаймиз. Ишдан қайтгач, туганмас уй юмушларига шўнғиймиз, улар орасида боланинг дарсларини текширган бўламиз, у билан озгина вақт ажратиб суҳбат қура оламиз ёки йўқ..., эртасига яна шу зайл тақрорланади.

Бунга шу қадар кўникиб кеганмизки, хатти-ҳаракатларимиз ҳақида деярли ўйлаб кўрмаймиз, аксинча шу ишлар асносида миямиз бутунлай бошқа ҳаёллар билан банд бўлади. Бола уйқудан қай аҳволда уйғонди? Нонушта тайёрлашга, дастурхонни йиғиштиришга кўмаклашдимми? Мактабга қандай кайфиятда кетди? Қандай хайрлашди? Охирги танбехингизга қандай жавоб қайтарди? Вақтини қандай ўтказаяпти? Уни тўғри тақсимлай олаяптими? Умуман, шахс сифатида қандай шаклланаёпти? Шу ва шунга ўхшаш минглаб саволлар балки эриш туюлиши мумкин, аммо унутмаслигимиз керакки, буларнинг барчаси жамиятнинг бўлғуси аъзоси келажакда қандай шахс сифатида шаклланишига замин яратувчи муҳит ҳисобланади.

Ҳозирги вақтда ҳеч кимга сир эмас, аҳоли ўртасида турли-туман хасталикларнинг (жумладан, она ва болаларда) учраб туриши одатдаги ҳолга айланиб бормоқда. Ҳолбуки, турли ёшдаги инсонларда келиб чиқаётган юзлаб касалликларнинг олдини олиш мумкин. Бунинг учун эса, айнан шу касалликка чалинаётганлар соғлом турмуш тарзига риоя этсалар, бас. Тиббиёт илмидан маълумки, ҳеч бир дард, организмда ўзининг оз бўлсада-да, салбий изини қолдирмасдан ўтмайди. Шундай экан, дунёнинг барча тараққий этган мамлакатларидагидек, юртимиз аҳолисининг касаликка чалинмаслик чораларини кўриш –

профилактик медицинани кучайтириш, кенг омма онгига соғлом турмуш тарзи психологияси тамойилларини мукамал сингдириш муҳим аҳамиятга моликдир.

Бундан ҳали X аср аввал, буюк қомусий олим, шарқ табобатининг асосчиси, улуғ аждодимиз Абу Али ибн Сино, “Саломатликни сақлашнинг асосий маҳорати инсон ҳаёти учун муҳим умумий омиллар мўътадиллигини таъминлашдан иборатдир” [1], - деган эди. Ушбу сўзлар, соғлом турмуш тарзига риоя этиш лозимлигини англатади. Бу эса, ўзига хос билим, савия ва энг муҳими, оилавий тарбияни талаб этади.

Эътиборли тамони шундаки, барча инсонлар учун мутаносиблик ва саломатликнинг ягона чегараси, ўлчови бир хил бўлиши мумкин эмас. Ҳар бир одам, ўз конституцияси, тана тузилиши, саломатлиги даражаси, организмнинг ички ва ташқи имкониятлари, ҳаттоки, оилавий анъаналардан келиб чиққан ҳолда ўзи учун соғлом турмуш тарзи психологиясини оқилона белгилай олиш керак. Бунда, айнан шу одам туғилиб ўсган, улғайган оиланинг ўрни жуда муҳимдир.

Инсон саломатлигини муҳофаза қилишда, организмни чиниқтиришда ҳаракатнинг (жисмоний тарбиянинг) аҳамиятига алоҳида урғу бермаслик адолатсизлик бўлар эди: мунтазам равишда жисмоний (бадан) тарбия билан шуғулланиш, оқилона овқатланиш, уйқуни мўътадиллаштириш ҳамда танани тоза-озода сақлаш, нафақат инсоннинг жисмоний ва ақлий жиҳатдан яхши ривожланиши, балки унинг узок умр кўришини ҳам таъминлайди. Шунинг учун ҳам, жисмоний тарбия ва спорт жамият, давлат тараққиётида муҳим аҳамият касб этади. Зеро, ҳам жисмонан, ҳам ақлан соғлом бўлган фуқаролардан ташкил топган давлатнинг оилалари мустаҳкам, барча жабҳалардаги салоҳияти юксак бўлиши аниқ.

Маълумки, ўзбек оиласида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, кўпроқ оила (аёллар)га боғлиқ: оила аъзоларининг жисмоний тарбияга муносабати, тоза-озодалиги, орасталиги, болалар режими, тарбияси (овқатланиш тартиби, кийиниш маданияти, хордиқ чиқариш, дарс тайёрлаш) ва ҳақозолар кўпинча оналар зиммасида бўлади.

Шу боисдан ҳам, бугунги кунда мамлакатимизда долзарб ва аҳоли саломатлигининг манбаи ҳисобланувчи жисмоний тарбияга аҳамиятни кучайтириш, унинг барча оилаларга кириб боришига эришиш учун жойларда аёлларни бу ишга кенг жалб этиш – оилавий спортни тарғиб этиш – давр талабига айланиб бормоқда.

Оилавий спорт билан шуғулланиш, аввало, ўша оила мустаҳкамлиги, саранжом-саришталиги ва фаровонлигини таъминлайди. Бундай оилаларда барча ёшдаги оила аъзолари саломатликлари мустаҳкам, маънавий муҳити мўътадил, ўзаро муносабат яхши, ҳар бир оила аъзосининг ўқишга, ишга иштиёқи баланд, кайфияти ҳамиша кўтаринки бўлади. Бундай оилада меҳр-оқибатлилик, меҳрибонлилик, масъулиятлилик, эътиборлилик одатий ҳол ҳисобланади.

Кузатишларимиздан маълум бўлишича, ўзбек оилаларида, миллатимиз орасида айниқса, хотин-қизлар, оналар, бўлажак оналар ўртасида жисмоний тарбия ва спортга муносабат, иштиёқ ва уларнинг психологияси ҳали талаб даражасида эмас.

Бунинг асосий сабабларидан бири, хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортни уларнинг ўзлари, оила аъзолари ва келажакда қолдиражак зурриётлари (фарзандлари) саломатлигини муҳофаза қилишда нақадар муҳим ва бетакрор аҳамиятга молик эканлигини ҳали англаб етмаганликларида, жойларда, айрим мутасаддиларнинг бу ишга жиддий ёндошмаётганликларида, деб биламиз.

Юқоридагиларни мухтасар қилиб қайд этиш мумкинки, соғлом турмуш тарзи психологияси бир томондан, инсоннинг жисмоний саломатлиги ва камолотини назарда тутса, иккинчи томондан, инсон маънавий, мафкуравий ва руҳий саломатлиги, унинг шахс сифатида баркамол вояга етишининг асосини ташкил қилади. Нафақат жисмоний, балки ижтимоий, руҳий жиҳатдан ўзини соғлом ҳис этган кишигина жамиятнинг фаол аъзоси бўлиб, ўзига ва атрофидагиларга наф келтириши мумкин. Зеро, оила ва ёш авлод соғлом экан – жамият мустаҳкам, жамият мустаҳкам экан – мамлакат барқарордир.

#### АДАБИЁТЛАР

1. Абу Али Ибн Сино. *Тиб қонунлари. Уч жилдлик сайланма. 1-жилд.* – Т., 1992.

2. Оила психологияси. Академик лицей ва касб-хунар коллежалари ўқувчилари учун дарслик. /Проф. Ф.Б.Шоумаров тахрири остида. – Тошкент, 2008.

3. Оналарга психолог маслаҳати (Она-бола муносабатлари психологиясига оид илмий-амалий тавсиялар). /Тузувчилар: Ф.Б.Шоумаров ва бошқ. – Тошкент, 2002.

УДК:37.013

**ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА  
МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАРИМИЗНИНГ ЎРНИ**

**РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ  
СИСТЕМЫ ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**THE ROLE OF NATIONAL VALUES IN THE IMPROVEMENT  
OF MILITARY EDUCATION**

*Джумабаев Жалолиддин Зайниддинович*

*Ички ишлар вазирлиги Академияси, касбий тайёргарлик  
фекультети бошлиги ўринбосари*

*Аннотация.* Мақолада ҳарбий таълим тизимининг юксалишида миллий қадрияларнинг ўрни ҳамда уни такомиллаштириш бўйича таклифлар берилган.

*Таянч сўзлар:* фуқаролик жамияти, ҳарбий таълим, миллий қадриятлар, фидойилик, бурч.

*Аннотация.* В статье даны предложения по развитию роли национальных ценностей в повышении системы военного образования.

*Ключевые слова:* гражданское общество, военное образование, национальные ценности, самоотверженность, долг.

*Annotation.* The article analyzes the role of national values in the improvement of military education and was given recommendations for its improvement.

*Key words:* civil society, military education, national value, dedication, duty.

**Кириш.** Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгач, мамлакат ҳуқуқий давлат ва фуқаролик жамиятини қарор топтиришга йўналтирилган кенг кўламли ислохотлар йўлини тутди. Бугунга келиб, “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси” эълон қилиниши билан мазкур ислохотлар тамомила янги босқичга кўтарилди. Ушбу ҳужжатда таъкидланишича, жаҳон бозоридаги кескинлик ва глабаллашув шароитида рақобатнинг тобора кучайиб бораётгани “давлатимизни янада барқарор ва жадал суръатлар билан ривожлантириш учун мутлақо янгича ёндашув ҳамда тамойилларни ишлаб чиқиш ва рўёбга чиқаришни тақозо этмоқда” [1, 3-4].

Шундан келиб чиққан ҳолда, амалга оширилаётган ислохотлар самарасини янада ошириш, давлат ва жамиятнинг ҳар томонлама жадал ривожланиши учун шарт-шароитлар яратиш, мамлакатни модернизация қилиш ҳамда ҳаётнинг барча соҳаларини либераллаштириш бўйича бешта устувор йўналиш белгиланди [2, 3-4]. Мазкур йўналишлар мамлакат ҳуқуқий тизимини ислоҳ қилишнинг бутун мазмун-моҳиятини ҳам қамраб олди.

Барча соҳалардаги сингари мамлакатда ҳарбий таълим тизимида ҳам ислохотларни амалга ошириш давр талаби бўлиб қолди. Бу борада ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маданий маърифий ўзгаришлар ҳарбий таълим тизимини ҳам тубдан янгилаш, уни замон талаблари даражасида кўтаришни устувор вазифа этиб белгилади. Чунки ҳарбий таълим тизимини ўзгартирмай, унинг самарадорлигини таъминламай юқори профессионал салоҳиятга эга ва маънавий юксак соҳа ходимларини тарбиялаш мумкин эмас. Зеро, чуқур ва мустаҳкам ҳарбий билимга ҳамда интеллектуал қобилиятга эга, дунёқараши кенг, маънавий-ахлоқий камолга етган ҳарбий мутахассисларни тайёрлаш республикаимизни келажакда янада тараққий эттиришнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади.