

YUSUF XOS HOJIBNING "QUTADG'U BILIG" ASARIDAGI JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOM TURMUSH TARZI HAQIDAGI FALSAFIY QARASHLARI KECHA VA BUGUN SOTSIOLOGIK TAHLIL



<https://doi.org/10.5281/zenodo.15715663>

Xolmatov Ixtiyor Baxtiyorovich ,

Farg'ona Davlat Universiteti, Sotsiologiya yo'nalishi magistranti

0009-0000-0230-2991

e-mail; ihiyor0586@gmail.com,

+998916600577 @Holmatov007

Abdusalomova Gulchexra Bahoditjonqizi

University of business and science,

Filologiya va tillarni o'qitish fakulteti talabasi

+998908471880

Ilmiy rahbar: G'aniev Baxodir Sadikjanovich,

Farg'ona Davlat Universiteti professori, f.f.d.,

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola, XI asrning buyuk mutafakkiri Yusuf Xos Hojibning "Qutadg'u bilig" asarida jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi haqidagi falsafiy qarashlarini zamonaviy sotsiologik nuqtai nazardan tahlil qiladi. Muallif asarda insonning jismoniy, aqliy va axloqiy kamolotini bir butunlikda ko'rib chiqishni ta'kidlaydi. Shuningdek, asarda jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining ahamiyati, mehnat, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, o'zini nazorat qilish kabi muhim jihatlar yoritilgan. Maqola, Yusuf Xos Hojibning g'oyalarining bugungi kunda ham dolzarb ekanligini, ilmiy tadqiqotlar va davlat siyosati tomonidan tasdiqlanganligini ko'rsatadi. Ushbu qarashlar jamiyatning sog'lom va baxtiyor rivojlanishiga xizmat qilishga intiladi.

Kalit so'zlar: Yusuf Xos Hojib, Qutadg'u bilig, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, aqliy rivojlanish, axloqiy kamolot, sotsiologik tahlil, sog'liq, ilmiy tadqiqotlar, davlat siyosati

KIRISH

XI asrning buyuk mutafakkiri Yusuf Xos Hojibning Qutadg'u bilig asari nafaqat siyosiy va axloqiy masalalarni, balki jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi kabi mavzularni ham qamrab oladi. Ushbu asarda ilgari surilgan g'oyalar bugungi kunda ham dolzarb bo'lib, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim o'rin tutadi [1]. Yusuf Xos Hojibning falsafiy qarashlarini o'rganishda uning eng mashhur asariga murojat qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Qutadg'u bilig asarida insonning aqliy, axloqiy va jismoniy kamolotini bir butunlikda ko'rib chiqish g'oyasi ilgari surilgan. Yusuf Xos Hojib fikricha, insonning jismoniy sog'lomligi uning aqliy va axloqiy rivojlanishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, u

sogʻlom jamiyatni barpo etishda odil hukmdor, toʻgʻri hayot tarzi va axloqiy poklik muhim ekanligini taʼkidlaydi [2].

USLUBIYOT (METHODS)

Tadqiqotda quyidagi usullar qoʻllanildi:

Tahliliy usul – “Qutadgʻu bilig” asarining jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush tarzi haqidagi qismlari tahlil qilindi.

Solishtirma usul – Yusuf Xos Hojib qarashlari zamonaviy ilmiy tadqiqotlar bilan taqqoslandi.

Sotsiologik yondashuv – sogʻlom turmush tarzi va jismoniy tarbiyaning jamiyat rivojlanishidagi oʻrnini oʻrganish.

NATIJALAR (RESULTS)

1. “Qutadgʻu bilig”da jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush tarzi

- Asarda jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush tarzi quyidagi jihatlar orqali namoyon boʻladi: Tetiklik va sogʻlomlik – sogʻlom inson jamiyat va davlat uchun foydalidir

- Mehnat va jismoniy faollik – inson doimiy harakatda boʻlishi va dangasalikka berilmasligi kerak

- Toʻgʻri ovqatlanish – halol va foydali taom isteʼmol qilish, ortiqcha yeb semirishdan tiyilish kerak

- Oʻzini boshqarish – zararli odatlardan tiyilish va intizomli hayot kechirish muhimdir

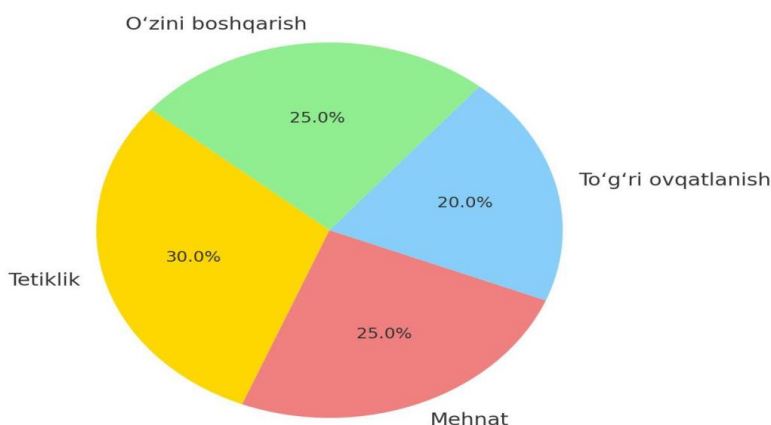
2. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar bilan bogʻliqlik

Zamonaviy tadqiqotlar Yusuf Xos Hojibning qarashlarini tasdiqlaydi: Nishonova D.T. oʻz tadqiqotlarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish yoʻllarini oʻrgangan. Ibragimov X.A. sogʻlom turmush tarzi va jismoniy madaniyatning jamiyat rivojlanishidagi oʻrnini tahlil qilgan Britaniya olimlari tomonidan 2023-yilda oʻtkazilgan tadqiqotda sogʻlom ovqatlanish inson umrini 10 yilga uzaytirishi aniqlangan [9].

3. Oʻzbekiston davlat siyosati va sogʻlom turmush tarzi

Oʻzbekiston Respublikasi davlat siyosatida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish boʻyicha quyidagi chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda: 2017-yilda Prezident Shavkat Mirziyoyev tomonidan “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish toʻgʻrisida”gi qaror qabul qilindi [10]. 2021-yilda sogʻlom turmush tarzi markazlari tashkil etildi. Yetuk va barkamol avlod tarbiyasida asar muhim qoʻllanma hisoblanaib u nafaqat oʻz davri balki bugungi kun uchun ham muhim boʻlgan tarbiya masalalariga eʼtibor berilgan.

"Qutadg'u bilig" asarida sog'lom turmush tarzi tushunchalari



MUNOZARA (DISCUSSION)

Yusuf Xos Hojibning fikricha, insoniyat tarixining barcha bosqichlarida odamlar olamni anglashga harakat qilganlar. Uning ta'kidlashicha, ma'rifatparvarlik va bilim fenomeni inson kamolotining asosi bo'lib, bu jarayonlar o'z davri uchun ham dolzarb va innovatsion xususiyatga ega bo'lgan. Yusuf Xos Hojibning ma'rifatparvarlik va bilim haqidagi qarashlari uning falsafasining asosini tashkil etadi. Uning fikricha, insonning aqliy va axloqiy rivojlanishi uchun bilim olish muhim ahamiyatga ega. Bu qarashlar zamonaviy ilmiy tadqiqotlar bilan hamohang bo'lib, insonning intellektual rivojlanishi va jamiyat taraqqiyoti o'rtasidagi bog'liqlikni tasdiqlaydi. Zamonaviy tadqiqotlar Yusuf Xos Hojibning falsafiy qarashlarining ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi. Masalan, yetuk va barkamol avlod tarbiyasi masalalari bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar uning g'oyalarining bugungi kundagi dolzarbligini ko'rsatadi. Shuningdek, ma'rifatparvarlik va bilim fenomeni haqidagi qarashlari zamonaviy ta'lim tizimida ham muhim o'rin tutadi.

Yusuf Xos Hojibning "Qutadg'u bilig" asarida jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi masalalari muhim o'rin tutadi. Asarda jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi haqida ham qimmatli fikrlar mavjud bo'lib, ular bugungi kunda ham dolzarbdir va u quyidagi jihatlar orqali namoyon bo'ladi:

✓ Tetiklik va sog'lomlikning ahamiyati – Inson salomatligi uning jamiyatdagi o'rnini belgilaydi, faol va tetik odam davlat va jamiyat uchun foydalidir.

✓ Mehnat va jismoniy faollik – Yusuf Xos Hojib inson dangasalikka berilmay, harakatda bo'lishi, mehnat qilish orqali sog'lig'ini mustahkamlashi lozimligini ta'kidlaydi.

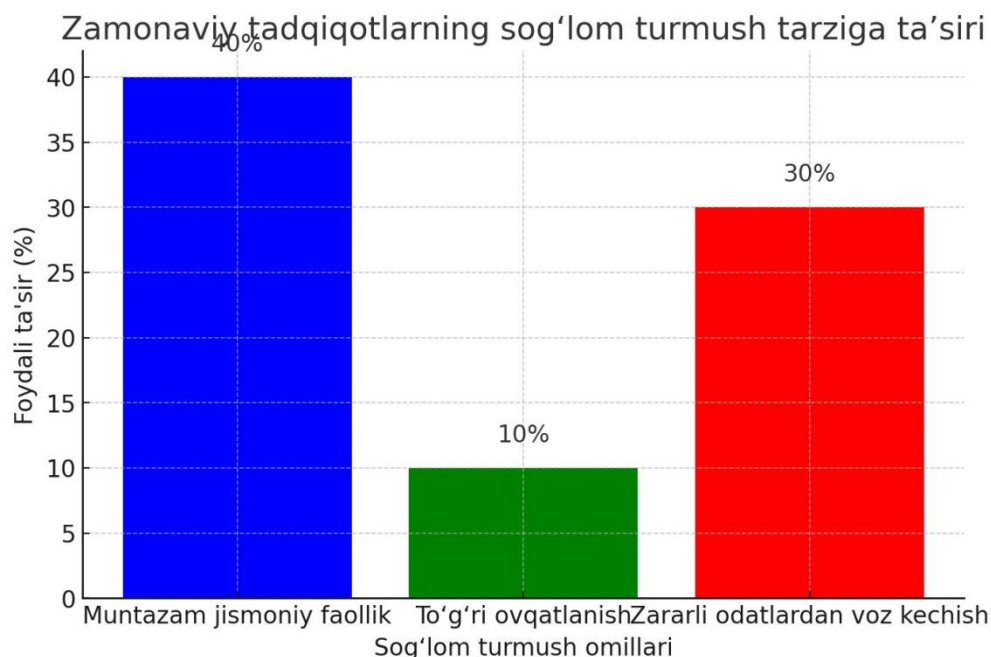
✓ Oziq-ovqat va sog'liq – Inson halol va foydali taom iste'mol qilishi, ortiqcha yeb semirish yoki och yurib holdan toyishdan saqlanishi kerak

✓ O'zini tiyish va odatlarni boshqarish – Jismoniy tarbiya nafaqat mashqlar bilan, balki o'zini nazorat qilish, zararli odatlardan tiyilish bilan bog'liqdir.

“Qutadg‘u bilig” asarida jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi quyidagi jihatlar orqali namoyon bo‘ladi:

Birinchidan Muallif insonning jismoniy kamoloti uning aqliy va axloqiy rivojlanishi bilan chambarchas bog‘liq ekanligini ta’kidlaydi. Asarda davlat boshqaruvi, axloqiy qadriyatlar va inson kamoloti masalalari keng yoritilgan bo‘lib, jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi haqida ham qimmatli fikrlar mavjud. Yusuf Xos Hojibning fikricha, insonning jismoniy kamoloti uning aqliy va axloqiy rivojlanishi bilan uzviy bog‘liqdir. Uning ta’kidlashicha, insonning aqliy va axloqiy rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu jarayonlar o‘z davri uchun ham dolzarb va innovatsion xususiyatga ega bo‘lgan. Shuningdek, asarda sog‘lom turmush tarzi masalalari ham yoritilgan bo‘lib, muallif sog‘lom turmush tarzini inson hayotining muhim qismi deb biladi va bu borada o‘z tavsiyalarini beradi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ham jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzining inson salomatligi va jamiyat rivojlanishidagi ahamiyatini tasdiqlaydi. Masalan, Nishonova jismoniy tarbiya tizimida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish yo‘llarini o‘rganib, bu borada samarali usullarni taklif etadi.[2] Shuningdek, Ibragimov sog‘lom turmush tarzi va jismoniy madaniyatning o‘ziga xos xususiyatlarini tahlil qilib, ularning inson hayotidagi rolini yoritadi [3]. Yusuf Xos Hojibning “Qutadg‘u bilig” asarida jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi haqidagi qarashlar bugungi kunda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va olimlar fikrlari bu g‘oyalarning dolzarbligini tasdiqlaydi. Shuning uchun asardagi tavsiyalarni hayotga tatbiq etish jamiyatimizning sog‘lom va barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi.

Ikkinchidan Yusuf Xos Hojib sog‘lom turmush tarzini inson hayotining muhim qismi deb biladi va bu borada o‘z tavsiyalarini beradi. Muallif sog‘lom turmush tarzini inson hayotining ajralmas qismi deb bilib, to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar va me‘yoriy uyquning ahamiyatini alohida ta’kidlaydi [4]. Yusuf Xos Hojib sog‘lom turmush tarzining asosi bo‘lmish to‘g‘ri ovqatlanish masalalariga e’tibor qaratadi. Hususan asarda dehqonlar mehnati yuqori baholanadi, ularning halol va sharaflil mehnati butun jamiyatga foyda keltirishi ta’kidlanadi. Bu orqali muallif sog‘lom oziq-ovqat mahsulotlarini yetishtirish va iste’mol qilishning ahamiyatini ko‘rsatadi [5]. Dehqonlar tomonidan yetishtirilgan mahsulotlar inson salomatligi uchun muhim ekanligi qayd etiladi.



Zamonaviy tadqiqotlar ham to'g'ri ovqatlanishning inson aqliy va jismoniy salomatligiga ijobiy ta'sir qilishini tasdiqlaydi [6]. To'g'ri ovqatlanish inson salomatligi va umr davomiyligi uchun muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar to'g'ri ovqatlanishning ahamiyatini tasdiqlovchi statistik ma'lumotlarni taqdim etadi. Masalan, 2023-yilda o'tkazilgan tadqiqotda 40 dan 69 yoshgacha bo'lgan 450 mingga yaqin ishtirokchining ma'lumotlari tahlil qilingan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, nosog'lom ovqatlanishdan sog'lom ovqatlanishga o'tgan odamlarda umr ko'rish davomiyligi o'rtacha bir necha yilga ko'paygan. Xususan, o'rta yoshdagi insonlar orasida bu ko'rsatkich o'rtacha 10 yilga uzaygan [4]. Sut va sut mahsulotlari, sabzavotlar, yong'oqlar va dukkakli ekinlarni ko'proq iste'mol qilish, tuxum, qizil go'sht va shirin ichimliklarni kamroq iste'mol qilish umrni uzaytirishga yordam beradi [5]. Shuningdek, to'g'ri va ratsional ovqatlanishning muhimligi haqida o'tkazilgan tadqiqotlarda oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va iste'mol qilishning gigienik qoidalariga rioya qilish zaharlanish va ifloslanish ehtimolini kamaytirishi ta'kidlanadi. Bu esa inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega [6]. Sog'lom va baquvvat tana insonning ruhiy va ma'naviy kamolotiga zamin yaratadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ham muntazam jismoniy mashqlar inson organizmi faoliyatini yaxshilash, uzoq umr ko'rish va kasalliklarning oldini olishda muhim ekanligini tasdiqlaydi. Masalan, 2024-yilda Mamatkulova va Xusanov tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda aerobik, kuchaytiruvchi va egiluvchanlik mashqlarining qandli diabet, gipertenziya va yurak-qon tomir kasalliklarini boshqarishdagi samaradorligi o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, muntazam mashqlar yordamida qon bosimi va qondagi glyukoza darajasini nazorat qilish, shuningdek, hayot sifatini yaxshilash mumkin [7]. Shuningdek, 2023-yilda Britaniyalik olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda atigi olti daqiqalik jismoniy mashqlar miya faoliyatini yaxshilashi aniqlangan. Ushbu tadqiqotga ko'ra, jismoniy mashqlar miyaga qon oqimini ko'paytirib,

kislorod darajasini oshiradi, bu esa kognitiv jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [8]. Bundan tashqari, muntazam jismoniy faoliyat Altsgeymer va Parkinson kasalliklari xavfini kamaytirishi mumkin. Jismoniy mashqlar yallig'lanish va oksidlovchi stressni kamaytirib, neyrodegenerativ kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega [9].

Asarda me'yoriy uyquning ahamiyati haqida to'g'ridan-to'g'ri ma'lumotlar keltirilmagan bo'lsa-da, muallif sog'lom turmush tarzining barcha jihatlariga e'tibor qaratadi [10]. Tadqiqotlarga ko'ra, yetarlicha uyqu olmagan insonlarning ish unumdorligi pasayadi, immuniteti zaiflashadi va ruhiy salomatligi yomonlashadi [11]. Shu sababli, Yusuf Xos Hojib ta'kidlagan sog'lom turmush tarzi tamoyillari zamonaviy tibbiyot nuqtai nazaridan ham dolzarbdir.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollikning inson salomatligi uchun ahamiyati ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va ba'zi saraton turlarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi [14]. O'zbekiston Respublikasida ham sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Prezident Shavkat Mirziyoyevning 2017 yil 5 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qarori bu borada muhim qadam bo'ldi [15].

XULOSA

Yusuf Xos Hojibning Qutadg'u bilig asarida ilgari surilgan jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi haqidagi qarashlar bugungi kunda ham o'z dolzarbligini saqlab qolmoqda. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va davlat siyosati ushbu qadriyatlarining ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi. Shuning uchun mutafakkirning asarlaridagi g'oyalarni chuqur o'rganish va amaliyotga tatbiq etish jamiyatimizning sog'lom va baxtiyor bo'lishiga xizmat qiladi. Yusuf Xos Hojibning bu tavsiyalari bugungi kunda ham ahamiyatini yo'qotmagan. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya qilish inson salomatligi, umr davomiyligi va jamiyat taraqqiyoti uchun muhim omil bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Muhamedov, A. (2024). Yusuf Xos Hojib falsafasida yetuk va barkamol avlod muammolari. Biruni Journal. <https://birunijournal.uz/uz/journal/article/yusuf-xos-hojib-falsafasida-yetuk-va-barkamol-avlod-muammolari/>
2. Nishonova, D. T. (2024). Jismoniy tarbiya tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'llari. Farg'ona davlat universiteti ilmiy xabarlar, 30(3), 43. <https://journal.fdu.uz/index.php/sjfsu/article/view/4341>
3. Ibragimov, X. A. (2023). Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining o'ziga xos xususiyatlari. Innovative Development in Educational Activities, 2(10), 33–37. <https://openidea.uz/index.php/idea/article/view/1324>

4. Teshaboyeva, M. K. Q. (2023). To'g'ri va ratsional ovqatlanishning muhimligi. Tadqiqotlar.uz, 28(4), 77–81. <https://tadqiqotlar.uz/new/article/view/1381>
5. Kurbanov, Sh. (2014). To'g'ri ovqatlanish qoidalari. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. <https://kitobxon.com/oz/kitob/togri-ovqatlanish-qoidalari>
6. To'g'ri ovqatlanish umrni 10 yilga uzaytiradi. (2023, 30-noyabr). Xabardor.uz. <https://xabardor.uz/uz/post/togri-ovqatlanish-umrni-10-yilga-uzaytiradi>
7. Mamatkulova, X., & Xusanov, O. (2024). Muntazam jismoniy mashqlar va ularning surunkali kasalliklarni boshqarishdagi ahamiyati. Yangi O'zbekiston Ilmiy Tadqiqotlar Jurnali, 1(14), 61–64. <https://zenodo.org/records/14281887>
8. Jismoniy mashqlar aqliy faoliyatni yaxshilaydi - tadqiqot. (2023, 31-yanvar). Sputnik O'zbekiston. <https://oz.sputniknews.uz/20230131/jismoniy-mashqlar--aqliy-faoliyatni-yaxshilaydi---tadqiqot-31874141.html>
9. Potensialni ochish: muntazam mashqlarning kognitiv funktsiyaga ta'siri. (n.d.). Mindful Harmony Oasis. <https://mindfulharmonyoasis.com/uz/muntazam-mashqlar-kognitiv-funktsiyaga-qanday-ta%27sir-qiladi/>
10. Yusuf Xos Hojib. (1069). Qutadg'u bilig. Toshkent: Fan nashriyoti.
11. Walker, M. (2017). Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. New York: Scribner.
12. Baxtiyorovich, H. I. (2024). oliy ta'lim tizimida bo 'lajak sotsiologlarni shakllantirishda sport sotsiologiyasining roli va o 'rni, kasbiy shakllanish muammolari va yechimlari. pedagogik tadqiqotlar jurnali, 1(2), 290-292.
13. Hakimov, O. (2022). O'rta asr Sharq mutafakkirlarining tibbiy qarashlari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
14. World Health Organization (WHO). (2023). Physical activity and health benefits: A global perspective. <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
15. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2017). Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi qaror. Lex.uz. <https://lex.uz/docs/3267228>
16. Baxtiyorovich, X. I. (2025). jismoniy madaniyat va sportning aholi salomatligi hamda uzoq umr ko'rishdagi o'rni: muammolar va yechimlar sotsiologik tahlil. "Global munosabatlar nazariyasi: yoshlarning taraqqiyot g'oyalari" xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari, 1(2), 219-224.