

## ЎҚУВЧИЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ

*Одилжоновна Холбуви Зокиржон қизи, магистр  
Жиззах давлат педагогика институти*

**Аннотация:** Мақолада ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг психологик–педагогик омиллари, психологик тадқиқотларда шахснинг саломатликка нисбатан валеологик омил сифатидаги муносабатини ўрганишнинг устуворлиги замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши ва ҳар хил касалликлар билан хасталанишнинг юқори даражаси сабабларини аниқланганлиги тўғрисида сўз юритилган.

**Калит сўзлар:** шахснинг психик саломатлиги, ўқувчиларнинг фаоллиги, саломатлик мезони, саломатлик ижтимоий қадрият, шахс, қадрият сифати, психологик саломатлик, зиддиятли, стрессли муҳит, қадр-қиммат.

**Аннотация:** В статье говорится о психолого-педагогических факторах формирования здорового образа жизни у студентов, приоритетности изучения отношения человека к здоровью как валеологического фактора в психологических исследованиях, причинах изменения образа жизни современного человека и высокой заболеваемости. различных заболеваний.

**Ключевые слова:** психическое здоровье человека, активность студентов, критерий здоровья, социальная ценность здоровья, личность, качество ценности, психологическое здоровье, конфликт, стрессовая среда, ценность.

**Annotation:** The article deals with the psychological and pedagogical factors in the formation of a healthy lifestyle among students, the priority of studying a person's attitude to health as a valeological factor in psychological research, the reasons for changing the lifestyle of a modern person and high morbidity. various diseases.

**Key words:** human mental health, student activity, health criterion, social value of health, personality, value quality, psychological health, conflict, stressful environment, value.

Жаҳондаги психологик тадқиқотларда шахснинг саломатликка нисбатан валеологик омил сифатидаги муносабатини ўрганишнинг устуворлиги замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши ва ҳар хил касалликлар билан хасталанишнинг юқори даражаси сабабларини аниқлаш. Инсон турмуш тарзининг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганиш, инсонларда Соғлом турмуш тарзини ошириш бўйича илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда.

Шу билан бирга шахснинг психик саломатлиги, ўқувчиларнинг фаоллиги саломатлик мезони, саломатлик ижтимоий қадрият, шахснинг ўз соғлиғига

муносабати қадрият сифатида тадқиқ этиш каби тадқиқотларга алоҳида аҳамият бериб ўқувчи-ёшлар маълум психологик саломатликка эга, аммо таълим жараёнида зиддиятли, стрессли муҳит мавжудлиги сабабли у безовталанади ва натижада инсон ҳимоя механизмларининг турли хил таъсири туфайли ўз соғлиғининг қадр-қимматини англаш қийинлашади. Шу муносабат билан, ўқувчиларда Соғлом турмуш тарзи ривожланишининг психологик-педагогик детерминантларини тизимли ўрганиш лозимлиги мазкур илмий-тадқиқот ва илмий-амалий муаммога юқори долзарблик бахш этади.

Бугунги кунда ёш авлод саломатлигини сақлаш нафақат соғлиқни сақлаш ташкилотининг балки, тарбиячи педагогларнинг ҳам олдидаги энг муҳим актуал муаммоларидан биридир. Шу билан бирга, маълумки, ҳар қандай касаллик ёки соғлом турмуш тарзидан четлашиш, ҳатто қисқа бўлса ҳам, организмнинг реактивлигини ўзгартиради, марказий асаб тизимининг функционал ҳолатини ёмонлаштиради, иш қобилиятининг пасайишига, юқори чарчашга ва натижада ўқув натижаларини пасайтиришга сабаб бўлади. Мавжуд хавотирли вазият болалар таълими жараёнида уларнинг соғлиғини сақлаш ва шу билан унинг муваффақиятини таъминлаш, шунингдек соғлом турмуш тарзи асосларини рағбатлантириш учун мақбул шарт-шароитларни яратиш бўйича янги, ностандарт ёндашувларни излашни талаб қилади.

Жисмоний тарбия жараёни кўп қирралидир. Бу жараёнда таълим ҳам, тарбия ҳам берилади. Жисмоний тарбия жараёнида таълим бериш ҳаракат кўникмалари, малакаларини ҳосил қилиш, такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Шу билан бирга, шуғулланувчиларни жисмоний ривожланишига кўрсатмаларни илмий педогогик ҳолатда очиб беради. Жисмоний тарбия таълимотида жисмоний сифатларга (куч, тезлик, чидамлилиқ ва ҳ.к.) алоҳида ўрин берилади. Чунки, ҳаракат фаолиятлар фақат тириклик, тетиклик, бақувватликни сақлашгагина қаратилмасдан, балки мураккаб бўлган жисмоний меҳнат, машқлар, спорт турларида ишлатиладиган ўта мураккаб амалий ҳаракат фаолиятларни мақсадли бажаришга йўналтиради.

Жисмоний тарбия жараёнида машқларни шакл ва мазмун жиҳатдан ижро этишда усуллар асосий ўринда турса-да, улар кўпроқ маданият тушунчаси билан ҳам бевосита боғлиқ бўлади. Бунда асосан икки йўналиш кўзга ташланади, яъни:

1. Машқларнинг чиройли қилиб бажарилиши, ўзгаларнинг диққатини жалб этиши, шуғулланувчининг гавда тузилиши ва нафис ҳаракатлари. Масалан, бадий гимнастика машқлари, баландликка сакрашлар, сувда сузиш ва трамплиндан айланиб сакрашлар, тўпни дарвозага тепиб киритишлар ва ҳ.к.

2. Машқ-ўйинлар ва спорт турларида оммавий бўлиб бажаришлар (жамоа, гуруҳ ва ҳ.к.), байрамлар, нуфузли спорт мусобақаларида кўргазма – намоиш чиқишлар. Бу икки ҳолатда ҳам санъат билан (муסיқа, рақс ва ҳ.к.) жисмоний

машқлар, спортнинг уйғунлашиб кетиши жисмоний маданият тушунчасини билдиради.

Шу сабабдан фанларда жисмоний маданият (физкультура) умуминсоний маданиятнинг таркибий қисми деб саналади. Шу жиҳатдан қаралса жисмоний маданият ҳам ўз ичига турли оммавийтарбиявий жараёнларни ўзига қаратиши билан мустақил йўналишларга эгадир, яъни:

- ўқувчи ва талаба ёшларнинг жисмоний маданияти;
- катта ёшдаги кишилар жисмоний маданияти;
- хотин-қизлар жисмоний маданияти;

- аҳоли истиқомат жойларида жисмоний маданият ва ҳ.к. Таъкидлаш жоизки, тарбия ва маданият иборалари шакл ва мазмун жиҳатдан фарқ қилсада, одатда, айниқса Ўзбекистон шароитида (тил, мантиқ, тадбирнинг моҳияти ва ишлатилиши) бу икки иборани ягона “тарбия” сўзи билан ишлатилади. Чунки, энциклопедик луғатларда изоҳланишича маданият тарбияни, тарбия эса маданиятни билдиради қабилида тавсифланади.

Эътироф этмоқ лозимки, жисмоний тарбияга табобат илмининг буюк донишманди Абу Али ибн Синодек ҳеч ким таъриф ва баҳо бера олмаган. Яъни унинг тавсифи бўйича бадан тарбия билан муттасил шуғулланувчилар ҳеч қандай дорига муҳтож бўлмайдилар. Шу сабабдан Ибн Сино ҳар бир инсон доимо соф ҳавода юриши, меҳнат қилиши, тоғларга саёҳат қилиб дам олиши, қайиқларда сайр этиши ва саломатлиги ҳамда тетиклигига қараб курашга тушиши, от чоптириши ва ҳ.к. фаол амалий ҳаракатларни бажариши, унга одатланиши керак деб тавсия берган. Бадан тарбия машқларини меъёрида ва ўз вақтида бажариш, машқлардан кейин эса сувда чўмилиш ёки нам сочиқ билан баданни ишқалаб артиш йўллари ҳам энг аввало Ибн Сино тажрибаларда синаб, ўзининг “Тиб қонунлари” китобларида ёзиб, илмий мерос қилиб қолдирган. Ҳозирги тиббиёт оламида ҳам жисмоний машқларни фақат соғлом кишиларгина эмас, хатто дардман, кекса кишилар ва ногиронлар ҳам ўз ҳолатларига қараб бажаришни инкор этмайди. Бу мулоҳазаларни баён этишдан мақсад шуки, барча ёшдаги кишиларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмоний баркамолликни тарбиялаш, бемор ёки ногиронларнинг соғлигини сақлашга ва жисмоний тарбия илмининг асосий мазмунларини аҳоли ўртасида чуқур сингдириш масалаларига эътиборни янада кучайтириш лозим. Бу йўлда фақат шифокор ва жисмоний тарбия мутахассисларигина эмас, ҳар бир ижодкор, зиёлилар ҳам ташаббус кўрсатишлари лозим.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 108.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. – Учебник для вузов. –М: Наука,2002.- 416 с.

3. Искандаров Т.И., Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. – Т., 1989. – С.118.
4. Колбанов В.В.. Бошланғич мактабларда валеологик таълим.// Ж. Бошланғич мактаб. №4, – М.: 1999 й.
5. Каршибаева Г.А. Характеристики мотивационных потребностей подростков с суицидальным поведением //EurasianUnionScientists. – 2020. – Т. 1. – №. 10 (79). – С. 48-49.
6. Каршибаева Г. А., Юлдашева Г. Б. Конфликт как одно из значимых явлений психической жизни человека //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 459-464.
7. Қаршибоева Г.А. Ўсмирларнинг хулқ-атворидаги ўзгаришнинг ижтимоий психологик жихатлари //Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2022. – Т. 2. – №. 4.
8. Қаршибоева Г.А. Ўқувчиларда касбий установкаларнинг шаклланишининг психологик жихатлари //Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2022. – Т. 2. – №. 4.
9. Каршибоева Г. А. Эмоциональные аспекты при суицидальной поведении подростка //EDITOR COORDINATOR. – 2021. – С. 304.
10. Каршибаева Г. А. Факторы и причины суицида //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 651-656.
11. Каршибоева Г. А. Психопрофилактические меры по предупреждению суицидного поведения у подростков: Каршибоева Гульноза Абдукодировна, Джизакский государственный педагогический институт-старший преподаватель //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 2-Махсус сон. – С. 298-305.
12. Каршибоева Г. А. Характеристики мотивационных потребностей подростков с суицидальным поведением//Евразийский Союз Ученых. – 2020. – №. 10-1 (79). – С. 48-49.
13. Каршибаева Г. А. Аспекты социально психологического исследования суицидального поведения подростков //Мир образования-образование в мире. – 2021. – №. 1. – С. 50-56.
14. Abduqodirovna G. Q., Burxonovich A. S., O'skanov son Abdurashid M. Negative Socio-Psychological Factors Influencing the Personality of a Teenager //International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences. – 2021. – Т. 1. – №. 7. – С. 54-59.
15. Каршибоева Г.А.. Диагностика суицидального поведения у подростков //Вестник интегративной психологии. – 2021. – №. 22. – С. 84-89.

16. Каршибаева Г. А. Причины суицида и факторы риска //Психология интегральной индивидуальности в информационном обществе. – 2021. – С. 90-96.
17. Karshibayeva, G Diagnosis of suicidal behavior in adolescents. International Journal for Innovative Engineering and Management Research. A Peer Reviewed Open Access International Journal.// Vol 10 Issue03, March 2021 501-505 p.
18. Karshibayeva, G. The importance of motivation to avoid failure in achieving the success of young football players. PSYCHOLOGY AND EDUCATION (2021) 58(2)
19. Karshibayeva, G. Innovations in Applied Sciences | SSN 2792-3983 (online), Published under Volume: 1 Issue: 7 in December-2021
20. Karshibayeva, G. Negative Socio-Psychological Factors Influencing the Personality of a Teenager. International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences | SSN 2792-3983 (online), Published under Volume: 1 Issue: 7 in December-2021
21. Каршибаева Г.А., Валиева Ч. Международный научно-образовательный электронный журнал «Образование и наука в XXI веке». Выпуск №25 (том 4) (апрель, 2022). Дата выхода в свет: 30.04.2022.
22. Каршибаева Г. А. Ўсмирларда суицидал хулқнинг олдини олишда амалга оширила-диган психопрофилактик чора-тадбирлари. “Таълим ва инновацион тадқиқотлар” илмий услубий журнал, 2021 йил, махсус сон. 298-305 ст.
23. Каршибаева Г. А., Ибайдуллаева У.Р. Оила психологияси. Ўқув қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент – 2022 й.
24. Каршибаева Г. А., Абдуасулов Р.А. Психологик маслаҳат. Ўқув қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент – 2022 й.
25. Каршибаева Г. А. Ўсмирларда суицидал хулқни пайдо бўлишида ижтимоий функциялар бузилишининг психологик ҳолатлари. *Psixologiya ilmiy jurnali/ Вухоро. №4, 2020 101-104 бб*