

MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA JARAYONI
SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH PSIXOLOGIK JARAYON
SIFATIDA MAVZUSIGA MAQOLA YOZIB BER.

Farg'ona davlat universiteti
“Adaptiv jismoniy tarbiya va sport
nazariyasi” kafedrasi o'qituvchisi
A.Sheraliyeva

Farg'ona davlat universiteti
“Umumkasbiy fanlarni o'qitish
metodikasi” kafedrasi o'qituvchisi
H.Babayeva

Farg'ona davlat universiteti
“Adaptiv jismoniy tarbiya va sport
nazariyasi” kafedrasi sport psixologiyasi
yo'nalishi talabasi **Soibov Abduhokim**
Mo'minjon o'g'li

Annotatsiya:

Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya jarayonining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni va uning psixologik ahamiyati tahlil qilingan. Jismoniy faollikning o'quvchilar ruhiy holati, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarda motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch, intizom va ijtimoiy ko'nikmalar shakllanishining psixologik jihatlari asoslab berilgan. Maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya vositasidan kompleks va ongli foydalanish zarurligi ta'kidlanadi.

Abstract:

This article analyzes the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle among schoolchildren and its psychological significance. The impact of physical activity on the mental state, personal development and social adaptation of students is highlighted. Also, the psychological aspects of the formation of motivation, self-confidence, discipline and social skills in students through physical education lessons are substantiated. The article emphasizes the need for comprehensive and conscious use of physical education in the formation of a healthy lifestyle.

Абстрактный:

В статье анализируется роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни школьников и его психологическое значение. Подчеркивается влияние физической активности на психическое здоровье, личностное развитие и социальную адаптацию студентов. Обоснованы психологические аспекты развития мотивации, уверенности в себе, дисциплинированности и социальных навыков у учащихся посредством занятий по физическому воспитанию. В статье подчеркивается необходимость комплексного и осознанного использования средств физического воспитания в формировании здорового образа жизни.

Kalit so‘zlar:

jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, psixologik jarayon, maktab o‘quvchisi, motivatsiya, ruhiy salomatlik, ijtimoiy moslashuv, shaxsiy rivojlanish, sport faoliyati, sog‘lom hayot.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, psychological process, schoolchild, motivation, mental health, social adaptation, personal development, sports activities, healthy life.

Ключевые слова:

физическое воспитание, здоровый образ жизни, психологический процесс, школьник, мотивация, психическое здоровье, социальная адаптация, личностное развитие, спортивная деятельность, здоровый образ жизни.

Maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya jarayoni sog'lom turmush tarzini shakllantirish psixologik jarayon sifatida

Zamonaviy ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirish maktab davridan boshlanishi zarur deb hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya darslari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki o'quvchilarning ruhiy salomatligi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Bu jarayonni faqatgina sport harakatlari emas, balki murakkab psixologik-ijtimoiy jarayon sifatida o'rganish lozim.

Jismoniy tarbiya va psixologik rivojlanish

O'smirlik davri – bu shaxs shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biridir. Jismoniy faollik orqali bola o'zini tanish, o'z imkoniyatlarini anglash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Sport mashg'ulotlari doirasida quyidagi psixologik jihatlar rivojlanadi:

Motivatsiya: Raqobatbardoshlik va yutuqqa erishish istagi paydo bo'ladi.

O'z-o'zini nazorat qilish: Intizom va iroda kuchi shakllanadi.

Stressga chidamlilik: Jismoniy mashqlar ruhiy bosimni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi.

Ijtimoiylashuv: Guruhda harakat qilish orqali ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning roli

Sog'lom turmush tarzi deganda faqat to'g'ri ovqatlanish yoki zararli odatlardan voz kechish emas, balki harakatchanlik, emotsional barqarorlik, mehnatga munosabat va axloqiy qadriyatlar tizimi ham nazarda tutiladi. Jismoniy tarbiya:

Bola organizmini chiniqtiradi.

Sog'lom odatlarni shakllantiradi.

Hayotiy faoliyatga ijobiy munosabatni paydo qiladi.

Passiv hayot tarzining oldini oladi.

Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini o'quvchilarda sog'lom hayotga intilish, o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan ichki ehtiyojni kuchaytiruvchi psixologik vosita sifatida qarash muhimdir.

Хулоса

Maktabdagi jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy sogʻlomashtirish, balki bolalarda sogʻlom psixika, barqaror ijtimoiy pozitsiyani shakllantirishning muhim vositasi hisoblanadi. Bu jarayon psixologik jihatdan oʻylab tashkil etilganida, oʻquvchining oʻziga boʻlgan ishonchi ortadi, ijtimoiy faolligi kuchayadi, kelajakda sogʻlom va faol shaxs sifatida jamiyatda oʻz oʻrnini topadi. Demak, jismoniy tarbiya sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda psixologik jarayon sifatida yondashilsa, bu taʼlim-tarbiya samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Abduqodirov A. va boshqalar. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2020.
2. Yoʻldoshev A.X. *Pedagogik va yosh psixologiyasi*. – Toshkent: Fan, 2019.
3. Axmedov A.A. *Sogʻlom turmush tarzi asoslari*. – Toshkent: Iqtisodiyot, 2018.
4. Xodjayev Sh. *Maktab oʻquvchilari bilan jismoniy tarbiya ishlari*. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.
5. Karimova R.A. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2017.
6. Nazarova Z.M. *Oʻquvchilarning psixologik rivojlanishi va sogʻlomashtirish omillari*. – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
7. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. – Geneva: WHO Press, 2010.
8. Shadrikov V.D. *Psixologiya razvitiya cheloveka*. – Moskva: Akademiya, 2019.