

O'RTA MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA PSIXOLOGIK
JARAYONLAR BILAN SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISH.

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: Ushbu maqolada o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda psixologik jarayonlarning shakllanishi va ularning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishdagi o'rni yoritilgan. O'smirlilik davrida yuzaga keladigan psixologik xususiyatlar — motivatsiya, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini anglash va ijtimoiy moslashuv — sog'lom hayot tarziga bo'lgan munosabatni belgilovchi muhim omillar sifatida tahlil etiladi. Maqolada maktab muhitining, ota-onalar va pedagoglarning roli, shuningdek, bolalarda sog'lom odatlarni shakllantirishning samarali yo'llari keltirilgan. Amaliy tavsiyalar orqali psixologik va tarbiyaviy yondashuvlarning ahamiyati asoslab beriladi.

Abstract: This article examines the formation of psychological processes in high school students and their role in the development of a healthy lifestyle. Psychological characteristics that emerge during adolescence — motivation, emotional stability, self-

awareness, and social adaptation — are analyzed as important factors determining attitudes toward a healthy lifestyle. The article presents the role of the school environment, parents, and teachers, as well as effective ways to form healthy habits in children. The importance of psychological and educational approaches is substantiated through practical recommendations.

Абстрактный: В статье рассматривается формирование психологических процессов у старшеклассников и их роль в формировании здорового образа жизни. Психологические характеристики, формирующиеся в подростковом возрасте, — мотивация, эмоциональная стабильность, самосознание и социальная адаптация — анализируются как важные факторы, определяющие отношение к здоровому образу жизни. В статье рассматривается роль школьной среды, родителей и педагогов, а также эффективные способы формирования здоровых привычек у детей. Значимость психолого-педагогических подходов обосновывается практическими рекомендациями.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik, psixologik jarayonlar, sog‘lom turmush tarzi, maktab, ong, emotsiya, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv.

Keywords: Adolescence, psychological processes, healthy lifestyle, school, consciousness, emotions, motivation, social adaptation.

Ключевые слова: Подростковый возраст, психические процессы, здоровый образ жизни, школа, сознание, эмоции, мотивация, социальная адаптация.

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat jismoniy, balki ruhiy va psixologik salomatlikni ham o‘z ichiga oladi. Ayniqsa, o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar hayotida bu jarayon dolzarb ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan shu davrda shaxsiy ong, o‘z-o‘zini anglash, hissiy va ijtimoiy moslashuv kabi psixologik jarayonlar jadallashadi. Shu sababli bu yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda psixologik omillar asosiy o‘rin tutadi.

Asosiy qism

1. O‘rta maktab yoshidagi bolalarning psixologik rivojlanishi

Psixologik nuqtai nazardan, 10–15 yosh oralig‘i o‘smirlik davri deb ataladi. Bu davrda quyidagi asosiy jarayonlar kuzatiladi:

O‘z-o‘zini anglash – bolaning “men” tushunchasi shakllana boshlaydi.

Motivatsiya – o‘quv va ijtimoiy faollikni rag‘batlantiruvchi ichki sabablari yuzaga chiqadi.

Emotsional barqarorlik – stress va bosimga qarshi turish qobiliyati hali to‘liq shakllanmagan.

Muloqot ehtiyoji – do‘stlar va kattalar bilan ijtimoiy munosabatlarga ehtiyoj kuchayadi.

Bu omillar bolaning sog‘lom turmush tarzini qabul qilishi va unga amal qilishi uchun psixologik zamin yaratadi.

2. Sog‘lom turmush tarzi va uning psixologik asosi

Sog‘lom turmush tarzi quyidagi komponentlardan iborat:

To‘g‘ri ovqatlanish

Jismoniy faollik

Sifatli uyqu

Stressni boshqarish

Ijtimoiy faol hayot

Bularning barchasiga erishishda ongli qaror qabul qilish, mas’uliyat hissi, ijobiy motivatsiya va emotsional muvozanat zarur. Demak, psixologik jarayonlar – sog‘lom turmush tarzining ichki dvigatelidir.

3. Maktab va ota-onalar roli

Maktab psixologi, sinf rahbari, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi hamda ota-onalar quyidagi yo‘llar bilan bolalarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishi mumkin:

Psixologik treninglar: stressga chidamlilik, o‘zini anglash, ijobiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar.

Ijtimoiy loyihalar: sport musobaqalari, sog‘lom ovqatlanish haftaliklari, ekologik yurishlar.

Rol o'ynash: kattalar o'z harakatlari bilan sog'lom hayot tarzining namunasini ko'rsatishi lozim.

4. Amaliy tavsiyalar

Har bir sinfda sog'lom turmush tarziga oid burchak tashkil etish.

O'quvchilarning psixologik holatini muntazam monitoring qilish.

Sinfda emotsional salbiylikni kamaytirish uchun do'stona muhit yaratish.

Raqobat emas, hamkorlik asosida sog'lom odatlarni shakllantirish.

Xulosa

O'rta maktab yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat jismoniy tarbiya, balki psixologik jarayonlar bilan chambarchas bog'liq. Agar bu yoshdagi bolalarda motivatsiya, emotsional barqarorlik, ongli tanlov qilish qobiliyati shakllansa, ular kelajakda nafaqat sog'lom, balki ijtimoiy jihatdan faol shaxslar bo'lib yetishadilar. Shu bois, ta'lim muassasalari va ota-onalar bu jarayonga ongli yondashib, bolalarning psixologik rivojlanishiga e'tibor qaratishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaeva, M. (2021). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
2. G'ofurov, K. (2019). *Maktab psixologiyasi*. Toshkent: "O'qituvchi" nashriyoti.
3. Karimova, D. (2020). *Yosh davrlar psixologiyasi*. Samarqand: "Zarafshon" nashriyoti.
4. Zokirova, N. (2022). *Sog'lom turmush tarzi: nazariya va amaliyot*. Toshkent: "Iqtisod-Moliya" nashriyoti.
5. Mahkamova, S. (2020). "O'smirlar psixologik xususiyatlarining rivojlanishida oilaning o'rni". *Psixologiya va hayot ilmiy-amaliy jurnali*, №3(17), 45–50.
6. Vygotsky, L.S. (1991). *Psixologik rivojlanish nazariyasi*. Moskva: Pedagogika.

7. Erickson, E. (2002). *Shaxsiy rivojlanish bosqichlari*. Nyu-York: Norton & Co.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlar sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2020-yil 14-avgust, PQ-4804-son.