

O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI TUSHUNCHALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Omonova Nafisa

Farg'ona davlat universiteti

Sport turlar fakulteti

psixologiya sport yo'nalishi

4-bosqich talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqola o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi tushunchalarini shakllantirishning psixologik ahamiyatini yoritadi. Maqolada sog'lom turmush tarzining psixologik jihatlari, uning yosh avlodning ruhiy salomatligi, o'zini o'zi anglashi va ijtimoiy munosabatlarga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, ta'lim jarayonida ushbu tushunchalarni shakllantirishning dolzarbligi, usullari va ilmiy asoslangan yondashuvlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, psixologik ahamiyat, o'quvchilar, ruhiy salomatlik, ta'lim, o'zini o'zi anglash, ijtimoiy munosabatlar.

Аннотация: Эта статья посвящена психологической значимости формирования у учащихся представлений о здоровом образе жизни. В статье анализируются психологические аспекты здорового образа жизни, его влияние на психическое здоровье молодого поколения, самосознание и социальные отношения. Также рассматриваются актуальность, методы и научно обоснованные подходы к формированию этих представлений в образовательном процессе.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, психологическая значимость, учащиеся, психическое здоровье, образование, самосознание, социальные отношения.

Annotation: This article explores the psychological significance of forming concepts of a healthy lifestyle among students. It analyzes the psychological aspects of a healthy lifestyle, its impact on the mental health of the younger generation, self-awareness, and social relationships. Additionally, the relevance, methods, and scientifically grounded approaches to fostering these concepts within the educational process are examined.

Keywords: Healthy lifestyle, psychological significance, students, mental health, education, self-awareness, social relationships.

KIRISH

Sog'lom turmush tarzi zamonaviy jamiyatda nafaqat jismoniy salomatlikni ta'minlash, balki psixologik va ijtimoiy farovonlikni oshirishda muhim omil sifatida

qaralmoqda. O'quvchilarning yoshlik davri – bu ularning dunyoqarashi, odatlari va hayotiy qadriyatlarini shakllantirishda eng muhim bosqichdir. Aynan shu davrda sog'lom turmush tarzi tushunchalarini o'zlashtirish ularning kelajakdagi hayot sifatiga, stressga chidamliligiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlash, balki psixologik barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy mas'uliyatni oshirishga xizmat qiladi. Ushbu maqola ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning psixologik jihatlarini chuqur o'rganishga qaratilgan bo'lib, ushbu jarayonning yosh avlodning rivojlanishidagi ahamiyatini ko'rsatishga harakat qiladi. Maqola sog'lom turmush tarzining psixologik ta'sirini ilmiy asoslangan dalillar bilan tahlil qiladi va ta'lim tizimida amaliy yondashuvlarni taklif etadi.

DOLZARBLIGI

Zamonaviy dunyoda o'quvchilarning psixologik va jismoniy salomatligiga bir qator omillar tahdid solmoqda. Tez sur'atlarda rivojlanayotgan raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ta'siri, noto'g'ri ovqatlanish odatlari, jismoniy harakatsizlik va doimiy stress o'smirlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2023) ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlar orasida depressiya va tashvish holatlari soni so'nggi o'n yillikda sezilarli darajada oshgan. Masalan, 10-19 yoshdagi yoshlarning taxminan 14% i ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarga duch kelmoqda. Bundan tashqari, o'smirlarning 80% dan ortig'i tavsiya etilgan jismoniy faollik darajasiga rioya qilmaydi, bu esa ularning psixologik barqarorligiga va kognitiv rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday sharoitda sog'lom turmush tarzi tushunchalarini erta yoshdan shakllantirish nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb masala sifatida qaralmoqda. Ta'lim muassasalari o'quvchilarga sog'lom turmush tarzining afzalliklari haqida ma'lumot berish, ularda to'g'ri odatlarni shakllantirish va psixologik chidamlilikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali nafaqat o'quvchilarning jismoniy salomatligini yaxshilash, balki ularning o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiy ko'nikmalari va hayotdan qoniqish darajasini oshirish mumkin. Shu sababli, ushbu yo'nalishda ilmiy asoslangan yondashuvlarni joriy etish va ta'lim dasturlarini boyitish dolzarb vazifa sifatida qaralmoqda.

Asosiy qismi sog'lom turmush tarzining psixologik ahamiyati. Sog'lom turmush tarzi o'quvchilarning psixologik salomatligiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi, quyida uning asosiy jihatlarini keltiriladi:

1. **Ruhiy salomatlikni mustahkamlash:** Sog'lom turmush tarzi, xususan, muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish va yetarlicha uyqu, o'quvchilarning stress va tashvish darajasini pasaytirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik endorfin va serotonin kabi "baxt gormonlari" ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa ijobiy kayfiyatni

oshiradi va depressiya belgilarini kamaytiradi (Ratey, 2008). Masalan, haftasiga 150 daqiqa o'rtacha jismoniy faollik bilan shug'ullangan o'smirlarning tashvish darajasi 30% ga kamayishi isbotlangan (Harvard Medical School, 2019). Bundan tashqari, muvozanatli ovqatlanish miya faoliyatini yaxshilaydi va kognitiv funksiyalarni mustahkamlaydi, bu o'quvchilarning o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. **O'zini o'zi anglash va ishonchni oshirish:** O'smirlik davri o'zini o'zi qabul qilish va shaxsiy o'ziga xoslikni shakllantirishda muhim bosqich hisoblanadi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilgan o'quvchilar o'zlarining jismoniy va psixologik holatlarini yaxshilaydi, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Masalan, sport bilan shug'ullanish yoki sog'lom ovqatlanish odatlari o'quvchilarga o'z tanasini boshqarish va maqsadlariga erishishda muvaffaqiyat hisini beradi. Bu, o'z navbatida, o'zini o'zi hurmat qilishni va ijobiy shaxs imidjini shakllantirishga yordam beradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga rioya qilgan o'smirlar o'zlarini tengdoshlari orasida ko'proq qulay his qilishadi va ijtimoiy qo'rquvlardan ozod bo'lishadi (Seligman, 2011).
3. **Ijtimoiy munosabatlar va guruhdagi o'rin:** Sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq faoliyatlar, masalan, jamoaviy sport turlari, guruhli mashg'ulotlar yoki sog'lom turmush tarzi bo'yicha loyihalar, o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Jamoaviy faoliyat o'quvchilarga hamkorlik, mas'uliyat va o'zaro hurmat kabi ijtimoiy qadriyatlarini o'rgatadi. Masalan, sport jamoalarida ishtirok etgan o'quvchilar o'zlarini guruhning bir qismi sifatida his qilishadi va tengdoshlari bilan mustahkam aloqalar o'rnatishadi. Bu, ayniqsa, ijtimoiy izolyatsiya yoki tengdoshlar bilan muloqotda qiyinchiliklarga duch keladigan o'smirlar uchun muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy faoliyatda ishtirok etgan o'quvchilarning ijtimoiy tashvish darajasi pasayadi va ularning guruhdagi o'rni mustahkamlanadi (Bandura, 1977).

Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirish usullari. Sog'lom turmush tarzi tushunchalarini o'quvchilarda shakllantirish uchun ta'lim muassasalarida quyidagi yondashuvlardan foydalanish mumkin:

1. **Namuna ko'rsatish:** O'qituvchilar, ota-onalar va jamoat arboblari sog'lom turmush tarzining ijobiy namunasi bo'lishi kerak. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, o'quvchilar atrof-muhitdagi namunalarni kuzatib, o'z xatti-harakatlarini shakllantiradilar. Masalan, o'qituvchilarning sport bilan shug'ullanishi yoki sog'lom ovqatlanish odatlarini targ'ib qilishi o'quvchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
2. **Interaktiv va amaliy usullar:** Sog'lom turmush tarzini o'rgatishda seminarlar, jamoaviy o'yinlar, loyihalar va amaliy mashg'ulotlardan foydalanish samarali

hisoblanadi. Masalan, o'quvchilar guruhlarga bo'linib, sog'lom ovqatlanish bo'yicha retseptlar tayyorlashlari yoki sport musobaqalarida ishtirok etishlari mumkin. Bu usullar o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi va ularda mas'uliyat hissini oshiradi.

3. **Psixologik treninglar va motivatsiya:** Stressni boshqarish, maqsadlarni belgilash va ichki motivatsiyani oshirish bo'yicha treninglar o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga rioya qilish istagini uyg'otadi. Deci va Rayanning o'z-o'zini belgilash nazariyasiga ko'ra, ichki motivatsiya tashqi rag'batlardan ko'ra uzoq muddatli natijalarga erishishda muhimroqdir. Shu sababli, o'quvchilarga sog'lom turmush tarzining shaxsiy foydalari haqida ma'lumot berish va ularni maqsadlariga erishishga undash zarur.
4. **Ta'lim dasturlarini integratsiyalash:** Sog'lom turmush tarzi bo'yicha maxsus darslar yoki modullar ta'lim dasturlariga kiritilishi mumkin. Masalan, biologiya, jismoniy tarbiya va psixologiya fanlari orqali o'quvchilarga sog'lom turmush tarzining ilmiy asoslari o'rgatilishi mumkin. Bu yondashuv o'quvchilarda ushbu tushunchalarni chuqur anglashga yordam beradi.

XULOSA

O'quvchilarda sog'lom turmush tarzi tushunchalarini shakllantirish nafaqat ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki psixologik barqarorlik, o'ziga ishonch va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida ushbu tushunchalarni targ'ib qilish uchun ilmiy asoslangan yondashuvlar va interaktiv usullardan foydalanish zarur. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali o'quvchilarning hayot sifatini yaxshilash, stressga chidamliligini oshirish va ijtimoiy mas'uliyatni mustahkamlash mumkin. Kelajakda ushbu yo'nalishda keng ko'lamli tadqiqotlar va amaliy dasturlarni joriy etish tavsiya etiladi.

Ilmiy asoslangan faktlar

1. Jismoniy faollik depressiya belgilarini 30% ga kamaytirishi mumkin (Harvard Medical School, 2019).
2. O'smirlar orasida muvozanatli ovqatlanish kognitiv funksiyalarni 20% ga yaxshilaydi (Journal of Nutrition, 2021).
3. WHO (2023) ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlarning 80% dan ortig'i tavsiya etilgan jismoniy faollik darajasiga rioya qilmaydi, bu ularning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.
4. Jamoaviy sport turlari o'smirlarning ijtimoiy tashvish darajasini 25% ga kamaytiradi (American Psychological Association, 2020).