

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Asqarov Fahritdin Alisherovich

NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrasi mudiri, dotsent

asqarovfahridin85@gmail.com.

Yuldashev Ilhomjon Shavkat o'g'li

NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi.

Annaotatsiya: Maqolada umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik xususiyatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, salomatlikni saqlash, ta'lim-tarbiya, ilk o'smirlik.

KIRISH:

O'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligini saqlashda o'quv mashg'ulotlari psixologiyasi yetakchi ahamiyatga ega: birinchidan, deyarli barcha bolalar 9 yil davomida ta'lim oladilar va ta'lim jarayoni o'quvchilar hayotining asosiy qismini tashkil etadi, ikkinchidan esa, bu yillarga keskin inqiroz davrlari (7-8 yosh inqirozi va pubertat davr) to'g'ri keladi, bu davrlarda esa organizm nihoyatda ta'sirchan va salbiy holatlarga ko'p duch keladigan bo'ladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi psixologik vazifalarga e'tibor berish kerak:

1) bolalar psixik taraqqiyotining uyg'unligida va o'z vaqtida sog'lom turmush tarzi tushunchalarini yetkazish;

2) ta'lim psixik salomatlik garovi bo'lmish sog'lom turmush tarzining ijobiy emotsiyalarni uyg'otishga intilish;

3) bolalarni toliqtirib qo'yuvchi haddan ortiq aqliy zo'riqishdan qochish va ularga e'tibor berish;

4) maktabda psixik jarohatlovchi vaziyatlarning oldini olish. Bu vazifalarga maktabdagi barcha o'quv faoliyati bo'ysunishi lozim. A.Popilarskaya dalillariga ko'ra, psixik salomatlik konsultatsiyasiga kelgan 1050 boladan 190 nafari (20%) da (maktab o'quvchilarida) asabiylashish va stress holatlari aniqlangan. Bolalar asabiylashishining eng katta sabablaridan biri – muhitning shart-sharoitlari, xususan,



pedagogik jarayonning olib borilishidir. Shunga o'xshash ma'lumotlarni bolgar tadqiqotchisi A.Bojanov ham keltirgan. U tomonidan tekshirilgan 5135 o'quvchidan (7 dan 18 yoshgacha) 14,8% ida asabiylashuvchi o'quvchilarni aniqlagan; Bunda yosh o'tishi bilan oilaviy omilning ahamiyati maktab bilan bog'liq nevrozogen omillarning soni boshlang'ich sinflarda 25,6 dan yuqori sinflarda 50,5% gacha ortishi namoyon bo'lgan. Xuddi shunday maktab bilan bog'liq asabiylashishlar foizini (51,4 dan 60%gacha, turli yillarda) polyak pediatri ham aytib o'tganlar.

Yuqoridagi barcha uch holat zamonaviy maktab ta'limida, ayniqsa yuqori sinflarda o'z ahamiyatiga ega: kengaytirilgan va murakkab o'quv dasturi o'zlashtirilishi va qayta ishlanishi lozim bo'lgan axborotning katta miqdori, dars jadvalida darslarning ko'pligi va uy topshiriqlarining juda ko'pligi ular ongidagi turli xil salbiy holatlarni keltirib chiqaradi hamda ular yashayotgan muhit va sog'lom turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shifokor va pedagog va psixologlar oldida maktab o'quvchilari nerv-psixik salomatligini saqlash, psixogigienik chora-tadbirlarni amalga oshirish muammosi turibdi. Olimlarning fikricha, maktab sharoitida psixik kasalliklar profilaktikasining ikki turini amalga oshirish mumkin: psixik kasalliklarning oldini olishga yordam beruvchi bilim va malakalarni egallash mumkin bo'lgan bevosita ta'lim va stress holatlarining vujudga kelish ehtimolligini kamaytiruvchi barqaror ijobiy muhit yaratish.

Biroq shifokorlarning vazifasi ulardagi psixik salbiy holatlarni oldini olish bilan chegaralanib qolmay, psixik funksiyalarning qulay darajasini tutib turishdan ham iboratdir. Bunda ta'lim psixologiyasining asosiy sharoitlari o'quvchilar imkoniyatlarining o'quv mashg'ulotlari va maktab kun tartibiga muvofiq kelishi, ya'ni maktabga tayyorligi hisoblanadi.

Bolalar va o'smirlar sog'lom turmush tarzining psixologik xususiyatlari asosan salomatlikni saqlash va mustahkamlashga, organizmni o'z vaqtida va uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan jadallikni tushunishida hamda faolligida namoyon bo'ladi. O'quv mashg'ulotlarida qo'llanadigan psixologik me'yorlar organizmning maqbul funksional holati va eng avvalo, o'quvchining markaziy nerv tizimini ta'min etuvchi o'quv jarayoni hajmi, mazmuni va tuzilishini aniqlashdan iborat.

Shunga ko'ra, o'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzining shakllantirishning psixologik jarayonlaridan biri bu eng avvalo, qattiq charchashga qarshi kurash. O'quv mashg'ulotlaridan charchashdan to'la qochib bo'lmaydi, bu kerak ham emas. U deyarli har qanday uzoq yoki tig'iz ishdan kelib chiqadi, o'quvchini bundan xolos etishga urinish esa ham pedagogik, ham psixologik tamoyillarga zid, chunki jadal faoliyatgina o'sayotgan organizmning to'liq rivojlanishi va ishlashi uchun asos bo'la oladi. Jarayon shunday faoliyat miqdoridan iboratki, bunda yuzaga kelayotgan charchoq ishdan keyin dam olish hisobiga to'liq yo'qoladi. Agar bu amalga oshmasa, charchoq to'planib, haddan tashqari charchash yoki surunkali charchashga o'tadi.

Ta'lim-tarbiya jarayonining asosiy shakli sifatida dars tan olingan. Hozirgi kunda o'quvchi yoshlarning ta'lim olish jarayonlaridagi eng qiziqarli darslardan biri bu jismoniy tarbiya darsi hisoblanadi. Darsning toliqtirish ta'sir kuchi uning qiyinligi sifatida talqin qilinadi. Biroq bu to'g'ri emas. Yuzaga kelayotgan charchoq darajasi darsning toliqtirishiga bog'liq. Qiyinlik va toliqtirishni bir-biriga uzviy bog'liq bo'lsa-da, o'xshatish kerak emas. Qiyinlik - bu darsning ob'ektiv xususiyati, toliqtirish esa - bu uning "fiziologik qiymati" darsning har bir o'quvchi uchun turli bo'lgan omillar (shu jumladan qiyinchilik) ko'pligida hosil bo'luvchi, o'quvchi organizmiga ta'sirini o'ziga xos aks etishi hisoblanadi.

Bolalar psixik salomatligini saqlash uchun darsning toliqtirishini tushirish lozim. Uning darajasi birinchi navbatda darsning davomiyligi va o'rganilayotgan mavzuning qiyinligi bilan bog'liq. Amaliyot bulardan birinchisinigina qat'iy belgilaydi. Maktab Nizomiga ko'ra dars 45 minutni tashkil etgan. Ko'psonli tadqiqotlarning ko'rsatishicha, darsning bunday davomiyligi o'quvchilarning ko'pchiligi uchun maqbul, lekin har doim, barcha o'quvchilar uchun emas.



1- sinf o'quvchilari uchun darsning 45 minut davomiyligi, ayniqsa ilk bosqichlarda nomaqbuldir. Darsning oxiriga kelib, toliqish belgilari sezilarli bo'lib qoladi, harakat notinchligi boshlanadi, ishlash qobiliyati pasayadi. Hoziri kunda bolalarni 6 yoshdan tajriba sifatida o'qitish, shifokorlar taklifiga ko'ra, 35 minutgacha qisqartirildi. Psixologik nuqtai nazariga ko'ra, bu maktabga kirish yoshi bilan bog'liq bo'lmagan holda maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari o'qishning dastlabki oylari – maktabga moslashish davri ekanligini hisobga olgan holda o'quv yuklamasini bosqichma- bosqich oshirishni darslarni bosqichma-bosqich uzaytirish yo'li bilan amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi:

Mashg'ulot davomiyligini qisqartirishdan tashqari ortiqcha charchoqni oldini olishning boshqa yo'llari ham mavjud. Yangi vaqtincha bog'lanishlarni shakllantirish, ya'ni yangi bilim va axborotni o'zlashtirish va qayta ishlash qobiliyati bolalarda kunning birinchi yarmiga nisbatan ikkinchi yarmida kamayishi tajriba yo'li bilan belgilangan. U holda, o'quvchilarning ishlash qobiliyati dars boshiga nisbatan, dars oxirida kamroq degan taxmin tabiiydir, bu maxsus tadqiqotlarda ham tasdiqlangan. Shunga ko'ra, buni har bir dars tuzilishida hisobga olish va uning oxirgi daqiqalarini yangi mavzuni tushuntirishga emas, balki uni takrorlash va mustahkamlashga bag'ishlash kerak. Agar bunday bo'lmasa, o'quvchilar o'qituvchini tinglashni bas qilib, boshqa ishlar bilan shug'ullanadilar.

Darsning toliqtirishini tushiruvchi, samarali vositalardan biri uning o'quvchilar uchun jozibadorligidir. Sinfidagi ijobiy emotsional muhit va motivatsiyani saqlab qolishda darsning jozibadorligi muhim ahamiyatga ega bo'lib, ta'lim psixogigienasining muhim unsuri hisoblanadi. O'quvchilarning ijobiy emotsional holati ikki jabhada muhimdir.

Ijobiy emotsiyalar manbai sifatida to'siqlarni yengishdagi shodlik, qiyin masala yechimi o'quvchiga uning imkoniyatlari va qobiliyatlarini ko'rsatuvchi o'quv faoliyatining o'zi ham bo'lishi mumkin.

O'quvchilarning ijobiy emotsiyalari bosh generatori sifatida darsga qiziqish xizmat qiladi. Darsga qiziqishning yo'qligi yoki oddiy qilib aytganda, zerikish bu, mehnatning asl belgilari bo'lmagan taqdirda ham toliqishning kuchli omili. Pedagoglarning kuzatishicha, o'quvchilarning 58.75 % ida darsning qiziqarsiz shakli yuqori toliqish sababi bo'lib xizmat qiladi.

Ijobiy emotsional muhitni yaratish uchun o'qituvchining o'z vaqtida aytgan ruhlantiruvchi so'zi, munosib maqtovi katta ahamiyat kasb etadi va aksincha, haddan ortiq zulm, ayniqsa, adolatsiz ta'nalar bolalarni ruhsizlik holatiga olib keladi.

Maktab psixogigienasining eng muhim unsurlaridan biri, sinfdagi o'quvchilar miqdorining ko'pligi sababli amalga oshirish qiyin bo'lsa-da, bu har bir bolaning individual xususiyatlari hisoblanadi. So'z bolalarning aqliy iste'dodi taraqqiyoti haqida borayotgani yo'q. Hatto bir xil aqliy taraqqiyotdagi bolalar ham bir sinf doirasida bir- biridan farq qiladi. Sinf jamoasining shakllanishida bu xususiyat har doim ham hisobga olinmaydi va turli omillar bilan shartlanib, hisobga olinadi: o'quvchilarning yoshi, jinsi. Salomatlik holati, qobiliyatlari, ishlash qobiliyatlari, tayyorgarlik darajasi va nihoyat qiziqishlari.

O'quv dasturlari va barcha maktab faoliyatida biologik yosh emas, balki pasport yoshigina, ya'ni taraqqiyotning, shu jumladan, psixik taraqqiyotning doimiy erishilgan darajasi hisobga olinadi. JSST ning "Maktab yoshidagi bolalar muammolari" bilan shug'ullanuvchi ishchi guruhi (Amsterdam) maktab o'quvchilari oldiga qo'yiladigan talablarni ishlab chiqishda imkoni boricha ularning yosh taraqqiyotiga xronologik yoshga nisbatan ko'proq e'tibor berishni atayin tavsiya qilgan.

Yuqorida tilga olinganidek, o'quvchilarning ishlash qobiliyati kun davomida o'zgarishsiz bo'lib qolmaydi. Sog'liqni saqlash vazirligi bolalar va o'smirlar gigienasi instituti tadqiqotlari, har bir bola uchun ishlash qobiliyatining ma'lum darajasi xos bo'lib, bu bilan uning kun davomidagi toliqishini aniqlashni ko'rsatdi. Ko'pincha, ishlash qobiliyati darajasiga o'quvchining o'qish imkoniyatlari ham, o'quv materialining o'zlashtirish tezligi, topshiriqlarni bajarish sur'ati va boshqalar bog'liq bo'ladi.



Mehnatni to‘g‘ri tashkillashtirishning ajralmas qismi sifatida to‘g‘ri tashkil etilgan dam ifodalanadi. Maktab mashg‘ulotlariga muvofiq gap darslar orasidagi tanaffuslar, hafta oxiridagi yakshanbalik dam olish kunlari va ta‘til haqida bormoqda. Dam olishning bu barcha turlari davomiyligidagi farqqa qaramasdan umumiy tamoyillarga bo‘ysunadi: 1- o‘z vaqtidalik; 2-yetarli davomiylik; 3-faollik, biroq boshqa xarakterdagi nazarda tutiladi.

JSST mutaxassislari ta‘kidlayotgan maktabning psixoprofilaktik imkoniyatlariga qaytib, ulardan birinchisini ikki tomonlama talqin etish mumkin. Birinchidan, aqliy faoliyat malakalari va ko‘nikmalarini egallash o‘quvchiga keyinroq duch kelishi kerak bo‘lgan aqliy faoliyatga oson kirishishini ta‘minlaydi. Ikkinchidan, o‘quvchilarni ularning psixik salomatligiga zararli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan, (avvalo, bularga alkogolizm) omillar to‘g‘risidagi bilimlar bilan qurollantirish zarur. Jahon statistikasi maktab yoshida spirtli ichimliklarni iste‘mol qilish va buning psixik salomatlikka yetkazadigan tuzatib bo‘lmas zarari to‘g‘risidagi dalillarga to‘la. Bu yo‘nalishdagi tushuntirish ishlari maktabning anti alkogol kompaniya va shu bilan birga aholining nerv psixik salomatligini oshirishga qo‘shadigan eng katta hissasi bo‘lishi lozim.

O‘quvchilarni to‘g‘ri jinsiy tarbiyasini ham nazardan chetda qoldirmaslik kerak. Ma‘lumki, erta jinsiy hayot kechirish va u bilan bog‘liq kechinmalar uzoq quvonarli emas: axloqiy nopoklikni, jismoniy norasolikni his qilish, ko‘pincha (qizlarda) homiladorlikdan oldingi va uning oqibatlari bilan bog‘liq qo‘rquv og‘ir psixik kasalliklar sababi bo‘lib qolmoqda. Pedagogning aqlli, ehtiyotkorona so‘zlari bu yerda ham muhim ahamiyat kasb etishi mumkin.

Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, maktab o‘sib kelayotgan avlodning nerv-psixik salomatligini himoya qilishda katta ahamiyat kasb etadi. Shubha yo‘qki, pedagog va shifokorlarning hamkorlikdagi ishlari bu yo‘nalishda katta foyda keltirishi mumkin.

- ota-onalar o‘zlarining pedagogik va psixologik bilim saviyalarini doimo oshirib borishi;
- maktab negizida pedagogik, huquqiy, psixologik, ma‘naviy va ma‘rifiy bilimlar beruvchi "Otaonalar universitetlari" faoliyatini tashkil qilish.

Ilk o‘smirlik davridagi psixologik o‘zgarishlar. O‘smirlik bolalik bilan balog‘atga yetish orasidagi o‘tish bosqichi. Bu davrda jismoniy rivojlanish va ruhiy rivojlanish jarayonlari yuz berib, bu jarayonlar o‘smirning xarakter xususiyatlariga o‘z ta‘sirini ko‘rsatishi va xarakterning shakllanishi.

4. Shaxslararo munosabatlarning psixologik xususiyatlari. Oila a‘zolari o‘rtasidagi munosabatlar. Bu munosabatlarning bir-birini tushunish, hurmat qilishga asoslanishi. Ota-onalarning farzandlariga diqqat-e‘tiborli bo‘lishi. Farzandlarini esli-xushli, odob-axloqli, bilimli, sog‘lom, xushxulq qilib tarbiyalashni istashi va shunga harakat qilishi. Nafaqat ota-ona, balki oiladagi aka-uka, opa-singillar bilan ham yaxshi munosabatda bo‘lish kerakligi. Mehnatga ongli munosabatni shakllantirish, mehnat qilishga ko‘nikma va malakalarni hosil qilishda oilaning roli.

Maktab o‘quvchilarida hosil qilinishi lozim bo‘lgan psixologik jihatlar. O‘quvchilarda hayotda duch keladigan muammolarni yengib o‘tish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikmalarni shakllantirishda maktabning roli.

O‘smirlik davridagi psixologik o‘zgarishlar O‘smir tanasi va organizmidagi ro‘y berayotgan o‘zgarishlarning o‘smir harakaterida turli xususiyatlarning namoyon bo‘lishiga sabab bo‘lishi.

Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining 8-sinfida esa “Sog‘lom avlod asoslari” dasturi asosida maktab ixtiyoridagi soatlar hisobidan (17 soat) o‘qitiladi. Ushbu darslarda o‘quvchilarga sanitariya va gigiena haqida tushuncha berish, zararli odatlar va ularni oldini olishsh, OIV infeksiyasi va undan himoyalanih, reproduktiv salomatlik, o‘smirlik davrining psixologik muammolari, atrof-muhitning insonlar salomatligiga zararli ta‘sirini kamaytirish bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish ko‘zda tutilgan.



O'smirlik (13-15 yosh) davridagi psixologik o'zgarishlar. O'smirlik bolalik bilan balog'atga yetish orasidagi o'tish bosqichi hisoblanadi. Bu davrda jismoniy rivojlanish va ruhiy rivojlanish jarayonlari yuz berib, bu jarayonlar o'smirning xarakter xususiyatlariga o'z ta'sirini ko'rsatishi va xarakterning shakllanishi. O'smirlikning "Og'ir davr" ekanligi. Bu davrda o'smir kattalarni, ayniqsa ota-onalar va o'qituvchilarni hayron qoldiruvchi va xavotirga soluvchi holatlarning kuzatilishi. O'smirlarda mustaqillik hissining vujudga kelishi, kattalarga tanqid ko'zi bilan qaray boshlashi. O'smirlik davrida kuzatiladigan asosiy psixologik o'zgarishlar: mustaqil bo'lishga intilish, kelajakka maqsadlar qo'yish, jinsiy yetilishga moslashish, shaxsiy fikrlarini ifodalash, o'z "Men"ini rivojlantirish, o'ziga xoslikning shakllana boshlashi. O'z – o'ziga baho berish, o'zini boshqalarga taqqoslash, o'ziga bir namuna topib, unga o'xshashga harakat qilish va o'z – o'zini tarbiyalashga urinish. "Sizning xarakteringiz" testi.

4. O'smirlik davrida psixologik uzgarishlarni o'ziga xosligi va uning shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'lishi. O'smir tanasi va organizmidagi ro'y berayotgan o'zgarishlarning o'smir xarakterida turli xususiyatlarning namoyon bo'lishi. O'smirlarning xulq-atvorida, ruhiyatida, aqliy kamolotida o'zgarishlarning kuzatilishi. O'smir kattalik hissining shakllana boshlashi. O'smirning kattalar tomonidan tushunilmasligi natijasida uning mustaqillikka intilishi. O'smirlik davrida o'smir "Men" ining qayta shakllanishi. Ba'zi o'smirlarda o'ziga baho berishning yuqori bo'lishi, ba'zilari esa aksincha, o'ziga baho berishning pasayishi. O'smirning o'ziga baho berishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar. O'smir va kattalar orasidagi munosabatlarda eng muhim muammo – o'smirning o'jarligi. O'jarlik va uni keltirib chiqaruvchi omillar.

Sog'lom turmush tarzini kechirishga sezilarli ta'sir etadigan, sog'liqni zarur darajada ta'minlaydigan quyidagi omillar yordam beradi:

- 1) mehnatsevarlik bilan birga yaxshilanishga ishonch;
- 2) hajviya va xazillarga moyillik;
- 3) har bir holatga tez moslasha olish;
- 4) yaxshilikni uzoq vaqt esdan chiqarmaslik va yomon narsalarni tez unutish qobiliyati;
- 5) charchash alomatlariga nisbatan toza havoda doimiy jismoniy mehnat bilan shug'ullanish;
- 6) Xursandchilik – sog'liqning eng yaxshi do'sti, har soni-yada, har soatda, kun davomida yaxshi kayfiyatda bo'lishni o'rganish lozim;

7) Hayot va uning xursandchiliklarini mazmuni haqidagi insonning aqliy tafakkuri, maqsad sari intilish bilan ishonch birligi har bir kishini bosh tayanchi ekanligini anglash.

O'quvchilar unda bitta sog'lik mavjudligini, kasallik esa sanoqsiz, juda ko'p ekanligini har doim esda saqlashi va shu sababli ko'p sonli kasalliklar bilan kurashgandan ko'ra sog'liqni asrash, avaylash osonligini unutmasligi kerak. Bundan shunday xulosa chiqarish kerakki, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish, ko'pgina kasalliklardan butunlay qutulishga yoki ularga qarshi muvaffaqiyatli kurashishga yordam beradi. Boshqa xulosa shundayki, sog'lom turmush tarziga rioya qilmaslik odatda inson organizmini har xil kasalliklarga nisbatan qarshiligini kuchsizlanishiga, ko'p hollarda esa immunitetni (organizmni himoya funksiyasi) kuchsizlanishiga olib keladi. Sog'lom turmush tarzi jamiyatning har bir a'zosini ikki yunalish buyicha harakatini yulga quyishida amalga oshadi.

O'z sog'ligini yaxshilash va shakllantirish buyicha ishni gigienik qoidalarga rioya qilishdan boshlash, chiniqish, jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish, yuqotilgan energiya va ovqatlanishni doimiy muvozanatiga erishish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'liqni yemirilishiga ko'maklashuvchi zararli odat omillari ta'siridan qutilish. Bu zararli odatlarga chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, norkotik va toksik moddalar qabul qilishlar kiradi. Sog'lom turmush tarzining muxim elementlaridan biri shaxsiy gigiena hisoblanadi. "Shaxsiy gigiena" ning o'zi keng tushuncha bo'lib, u sog'liqni asrashga qaratilgan ko'p sonli gigienik qoidalarni,



normalarni talab etadi va ular mexnat-sevarlik, uzoq yillik faollik, yuqumli va yuqumsiz kasal-liklarni oldini olish bo'yicha ishlar hisoblanadi. Shaxsiy gigiena o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- 1) terini parvarishlash;
- 2) tishlarni parvarishlash, sog'liqni parvarishlash;
- 3) ust kiyim, bosh va oyoq kiyimlari gigienasi.

Shaxsiy gigiena o'z navbatida ijtimoiy, qolaversa butun jamiyat gigienasi uchun katta ahamiyatga ega. Ommaviy axborot vositalarida so'nggi yillarda shaxsiy gigienaga katta e'tibor berilmokda. Bozor iqtisodiyoti isloxotlari mamlakatimizda sog'lom turmush tarziga rioya qilish aloxida ahamiyat kasb etadi, chunki ko'pgina kasalliklardan davolanish juda qimmat turadi. Sog'lom turmush tarzini olib borish nafaqat jismoniy sog'liqni asrashga e'tibor qaratishni balki, fizik sog'likka ta'sir etadigan ruhiy-xissiy sog'lik haqida ham doimiy qayg'urishni talab etadi.

O'quvchi yoshlar o'rtasidagi o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida ular ongidagi sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabat va tushunchalarni quyidagi 3 guruhga ajratishni ma'qul deb bildik.

Sog'lom turmush tarzi bo'yicha aniq tushunchalarga ega bo'lgan o'quvchilar (a'lo) yuqori	Sog'lom turmush tarzi bo'yicha ma'lum bir tushunchalarga ega bo'lgan o'quvchilar (yaxshi) o'rta	Sog'lom turmush tarzi bo'yicha muayyan tushunchaga ega bo'lmagan o'quvchilar (qoniqarsiz) past
Faol harakat qiladigan, turli mashqlar yordamida organizmni chiniqtiradigan, ertalabki badantarbiya, shuningdek sportning muayyan turi bo'yicha maxsus sport seksiyalarida doimiy shug'ullanadigan o'quvchi	Faol-harakat qiladigan, turli mashqlar yordamida organizmni chiniqtiradigan, shuningdek, faqat ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini bajarish bilan chegaralangan o'quvchi	Sust harakatli, qulay sharoitga qarab chiniqish va badantarbiya mashqlarini bajaradigan yoki bajarishga loqayd o'quvchi
Kundalik tartibni oqilona rejalashtira oladigan va unga qat'iy rioya etadigan, shuningdek, kun tartibi inson STT ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga egaligi xususida batafsil tushunchaga ega o'quvchi	Kun tartibiga izchil ravishda rioya qiladigan va STT tushunchalari to'g'risida ma'lum tushunchalarga ega bo'lgan o'quvchi	Kun tartibiga befarq qaraydigan va ongli munosabatda bo'lmagan shuningdek STT tushunchalariga ega bo'lmagan o'quvchi
To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalaridan xabardor va unga doimiy ravishda amal qiladigan o'quvchi	To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalaridan xabardor, biroq unga izchil ravishda amal qilmaydigan o'quvchi	To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalari haqida yetarli darajada tushunchalarga ega bo'lmagan o'quvchi
Shaxsiy va umumiy gigiena qoidalari borasida to'la ma'lumotga ega hamda	Shaxsiy va umumiy gigiena qoidalari haqida yetarli darajada tushunchalarga ega bo'lgan, biroq unga ayrim	Shaxsiy va umumiy gigiena, uning qoidalariga amal qilish shartlari haqida muayyan tushunchalarga ega,



ushbu qoidalarga qat'iy amal qiladigan o'quvchi	hollardagina amal qiladigan o'quvchi	biroq mazkur qoidalarga mutlaqo amal qilmaydigan o'quvchi
Shaxsda STT ko'nikmalarining shakllanishida atrof-muhitning muhim ekanligi, shu bois uni muhofaza qilish zarurligi borasidagi tushunchalari yetarli bo'lgan hamda bu yo'lda o'zi ham amaliy faoliyat olib boradigan o'quvchi	Atrof-muhitning inson salomatligini saqlashdagi muhim o'rni haqidagi tushunchaga ega, biroq atrof-muhit muhofazasini ta'minlash yo'lida amaliy faoliyat olib bormagan, ayni vaqtda ana shunday harakatni tashkil etishni rejalashtirgan o'quvchi	Inson hayoti va uning salomatligini saqlashda atrof-muhitning beqiyos ekanligi haqida muayyan tasavvurga ega bo'lmagan yoki uni anglashni istamaydigan o'quvchi
Turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalardan saqlanish qoidalaridan xabardor hamda favqulodda vaziyatlarda birinchi tibbiy yordamni ko'rsata oladigan o'quvchi	To'satdan ro'y beradigan hodisalar haqida yetarli darajada tushunchalarga ega ammo amalda bajara olmaydigan o'quvchi	Turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalar ro'y berganda jabrlanuvchiga birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish borasida muayyan ma'lumotga ega bo'lmagan o'quvchi
Jinsiy tarbiya va uning mohiyati haqida muayyan tushunchaga ega, o'zi va boshqa jins vakiliga hurmat bilan qaraydigan, psixologik va jismonan shakllangan o'quvchi	Jinsiy jihatdan tarbiyalanganlik darajasi o'rtacha, jinsiy tarbiya va uning mohiyati haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lmagan o'quvchi	O'zi va atrofdagi boshqa jins vakillari bilan munosabati past darajada, shaxsda jinsiy tarbiya asoslariga zid xulqlarning belgisi seziladigan, jinsiy tarbiya asoslari haqidagi bilimlarga mutlaqo ega bo'lmagan o'quvchi
Zararli odatlarning inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida yetarlicha tasavvurga ega, tamaki mahsulotlarini chekmaydigan o'quvchi	Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri borasida tushunchalari o'rtacha bo'lgan, tamaki mahsulotlarni iste'mol qilmaydigan o'quvchi	Zararli odatlarning inson salomatligiga salbiy ta'siri xususida muayyan tushunchalarga ega bo'lmagan, ma'lum zararli odatlarni o'zlashtirgan o'quvchi
Atrofdagi kishilar bilan samimiy muomalada bo'lgan va ushbu holatning STTni qaror toptirishda ma'lum bir o'ringa ega ekanligi haqida tushunchaga ega bo'lgan o'quvchi	Muomala va ijtimoiy munosabatning insonda STT ko'nikmalarini qaror toptirishdagi o'rni haqida tushunchalarga ega bo'lmagan, biroq atrofdagilar bilan to'g'ri munosabatda bo'ladigan o'quvchi	Muomala madaniyati haqida muayyan tushunchaga ega bo'lmagan va atrofdagilar bilan qo'pol muomalada bo'ladigan o'quvchi



Agar, to'g'ri javoblar miqdori 85 foiz yoki undan yuqori ko'rsatkichlarni tashkil etsa, unda turmush tarzi deyarli sog'lom, agar 55-85 foizgacha bo'lsa, qisman sog'lom va bunday hollarda o'qituvchi va ota-onalar tavsiyalarini inobatga olish muhim, agar 55 foizdan past bo'lsa, unda o'quvchi bilan individual ravishda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid mashg'ulotlarni tashkil etish lozim.

Inson, uning salomatligi, ish qobiliyati va ijodiy imkoniyatlari sog'liqni saqlashning ob'ektigina bo'lib qolmay, balki asosiy maqsadi hamdir.

Salomatlikka nisbatan ongli munosabatni tarbiyalash ta'lim va tarbiyaning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, butun jamiyatning va har bir shaxsning harakatini talab qiladi. Bunday harakatlarning maqsadi aholi salomatligini doimiy mustahkamlashdir.

Hozirgi zamon ilm-texnika taraqqiyoti davrida jamiyat taraqqiyotining murakkab ijtimoiy-ishlab chiqaruvchi qonuniyatlari insonning emotsional-psixik sohasiga katta ta'sir o'tkazadi, uning faoliyatida ilgari ko'rinmagan natijalarni ta'minlab, ijodiy imkoniyatlarni kuchaytiradi. Bu vaqtning o'zida, kishilik jamiyatining, hozirgi bosqichida, rivojlanish jarayoni inson nerv-psixik salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi bir qator omillar bilan murakkablashadi. Inson oliy nerv funksiyalari yuklamasining keskin ortishi, shaxslararo muloqotning murakkablashuvi, o'quv va ishlab chiqarish faoliyatining jadallashtirilishi psixologik nizolar va asab buzilishlari xavfini oshiradi. Bu esa katta yoshli odamdagi kabi yosh bola organizmida ham nerv-psixik dezadaptatsiyasining tezlashuvida o'z aksini topadi va butun dunyo nerv-psixik kasalliklarining o'sishida, shaxs shakllanishining jadal buzilishlarida namoyon bo'ladi.

Tashqi muhit sharoitlariga bog'liq nerv psixik kasalliklarining vujudga kelishi va taraqqiyotida stresslarning ta'siriga katta ahamiyat beriladi, ayniqsa, bu yurak-qon tomir kasalliklariga tegishlidir. Shu bilan birga stressga ijobiy ta'sir, ya'ni ish qobiliyatini oshirish xislati xos. Shuning uchun ham stressni "hayot tuzi" deb atashadi. Tuzdan foydalanishda me'yoriy rol o'ynaganidek, stressning ham me'yoriy mehnat unumdorligini oshirishi mumkin yoki me'yordan ortishi sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin. Inson aqlli mavjudot sifatida, agarda u bilimlar, tartib, irodaviy xislatlar va faollikka ega bo'lsa stressning to'g'ri dozasi o'zi uchun aniqlashi mumkin.

Stress bu atrof-muhitning uzoq vaqt ta'siri bo'lib, individ uchun hissiy organizmning boshqariluvchi tizimida va markaziy nerv sistemasida unga mos reaksiyalarni vujudga keltiradi. Atrof-muhitning stress ta'sirlari har xil bo'lib, qo'zg'ovchining ko'pligi ta'sirida bo'lishi mumkin (shovqin, shoshilinch, ishni bajarish muddatining qisqaligi insonlar orasidagi munosabatlarning yaxshi emasligi, yuqori talabchanlik) yoki qo'zg'atuvchilarning yetishmasligi oqibatida (bir xillik, talabning yengilligi, ijtimoiy izolyasiya, aloqalarning yetishmasligi), nizolar ko'rinishida (qaror qabul qilishi bilan bog'liq jarayonlarning buzilishi, aqliy va hissiy jarayonlarning o'zaro ta'sirida buzilish, irodaning kuchsizligi, ehtiyojlar va ularning qondirilishi orasida muvofiqlikning yo'qligi, shubhalanish) yoki vaqtinchalik boshqaruvning buzilishi sifatida (samoletda sayr qilish natijasida vaqtni ajrata olmaslik, hayotda va ishda qat'iy kun tartibining yo'qligi, hayotning tartibsizligi, ishni muddatida topshira olmaslik).

Stress ta'sirlari uchun organizmning hissiy reaktivligi katta ahamiyatga ega. Masalan, yurak qon-tomir kasalliklari, ayniqsa, yuqori qon bosimi (gipertoniya)ni "hissiyot kasali" deb atashadi.

Insonning har qanday faoliyati, avvalo, aqliy, ijodiy, va jismoniy ishlari zo'riqishni talab qiladi. Shunday yo'l bilan insonlar hayotiy vaziyatlarda oldilarida turgan vazifalarga uzoq vaqt diqqatlarini jamlab, ularni ishonch bilan to'liq yecha oladilar. Inson faoliyatining kritik nuqtalariga yaqinlashgan sayin ularda zo'riqish kuchayib boradi. Inson ishni muvaffaqiyatli tugatgandan so'ng yengillashish va bo'shashish hissini boshidan kechiradi. Bu holat bo'shashish deb ataladi. Nerv va garmonal yo'llar orqali zo'riqib, funksiyaning organik kuchayishi (stress) muvaffaqiyatga erishishda muhim omil hisoblanadi. U inson uchun zararli hisoblanmaydi, agar sarflangan energiya tezda



bo'shshish orqali qayta tiklansa, tanaffuslar va bo'sh vaqtni unumli foydalanish yo'li bilan bo'shshishga erishish mumkin. Bo'shshishga boshqa faoliyat turiga ko'chish orqali ham erishish mumkin.

Lekin zo'riqish inson ijodiy faoliyatini tormozlashi, ish qobiliyatini pasaytirishi, sog'liqqa zararli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar bo'shshish yetarlicha bo'lmasa, yuqoridagi holatlarni kuzatish mumkin. Bunday uzoq vaqt zo'riqish holatlari har xil hayotiy vaziyatlarda vujudga kelishi mumkin. Ularga shaxsiy hayotda va ishdagi nizoli vaziyatlar, shaxslararo munosabatning buzilishi, kelajakka ishonmaslik, xavf-xatardan qo'rqish, ishni doimo qisqa muddatda topshirish tufayli o'z vaqtida ulgura olmaslikdan qo'rqish va boshqalarni kiritish mumkin.

Shu bilan birga jamoadagi nosog'lom psixologik iqlim, shaxs xarakterining bo'shligi, qo'rqish, muvaffaqiyatsizliklar, o'z imkoniyatlarini yuqori baholash, boshqa kishilar bilan munosabat (aloqalar)ning yetishmasligi, ijtimoiy ajralib qolish ham uzoq zo'riqish holatiga olib kelishi mumkin. Barcha stress holatlarida salbiy hissiyotlar rol o'ynaydi. Ular inson faoliyatiga va uning organizmiga buzuvchi ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur muammoni yechimini topishda hissiy zo'riqishni vujudga keltiruvchi psixofiziologik hamda individual- psixologik xususiyatlarni e'tiborga olish maqsadga muvofiqdir. Hissiy zo'riqishlarning oldini olish uchun kun tartibiga qat'iy rioya qilish, o'quv topshiriqlarini o'z vaqtida bajarish, har bir muammoli vaziyatning yechimi mavjudligi va uni, albatta, bartaraf etish mumkinligiga ishonch hosil qilish, turli xil vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarish va nazorat qilishga o'rganish, nafaqat o'z gavdasini, balki ruhiyatini ham boshqarish imkoniyatiga ega ekanliklarini unutmasliklari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida» gi Qonuni 2002.
2. Abdullaev A.A., Xonkeldiev Sh.H. Jismoniy tarbiya va nazariyasi va uslubiyoti. Farg'ona 2001 yil. 26-48 b.
3. Askarov, F., & Komiliva, M. (2024). Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni o'tkazish. *Scientific-Theoretical Journal of International Education Research*, 1(4), 52-58. <https://research-edu.com/index.php/edu/article/view/573>
4. Гигиена обучения и воспитания детей и подростков (сборник научных трудов). – (Под. Ред. М.С.Арутюновой, М.Зияева) Т.: 1996. – 91 с.
5. Sodiqov B.A., Qochqorova L.S., Qurbonov Sh.Q. “Bolalar va osmirlar fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent “Ozb.Mill.Ensiklop” 2006 y. – 59-68 b.
6. Shoumarov G.B. va boshq. 1001 savolga psixologning 1001 javobi. T.: «Mehnat», 2000. – 191 b.

Internet saytlari

7. www.lex.uz sohaga oid qonun hujjatlari.
8. www.ziyonet.uz Library (kutubxona) bo`limi
www.stat.uz, www.google.uz, xalqaro qidiruv saytlari

