

O'QUVCHILARDA SO'G'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI: IJOBIY SPORT ODATLARI

Ergashova Dilrabo Shodmonaliyevna

Masofaviy ta'lim Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

Qo'qon universiteti Andijon Filiali

Telefon: +998970840387.

Xalimjanov Abduqunduz Rahimjon o'g'li

“Kompyuter Injiniring va raqamli texnologiyalar” kafedrası o'qituvchisi

Qo'qon universiteti Andijon Filiali

Email: xalimjonov1234@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17248066>

Annotatsiya. Ushbu tezisda o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida psixologik omillarning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Ayniqsa, ijobiy sport odatlarining shaxsning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ta'siri tahlil qilingan. Motivatsiya, emotsional barqarorlik va irodaviy sifatlarning sport faoliyatidagi ahamiyati ko'rib chiqilib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usullari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, psixologik omillar, ijobiy sport odatlari, motivatsiya, intizom, o'quvchilar.

Kirish

Bugungi globallashuv davrida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi ta'lim tizimida ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini erta yoshdan boshlab shakllantirish nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki ruhiy barqarorlikni ham ta'minlaydi. Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biri ijobiy sport odatlaridir. Chunki muntazam jismoniy faollik insonning salomatligini mustahkamlash, stressni kamaytirish, irodaviy sifatlarni rivojlantirish hamda o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Maqsad

Ushbu tadqiqotning maqsadi — o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik omillarni aniqlash, ijobiy sport odatlarining jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'sirini tahlil qilish hamda ta'lim muassasalarida ushbu jarayonni samarali yo'lga qo'yish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Materiallar va metodlar

Mazkur tadqiqotda o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida psixologik omillar va ijobiy sport odatlarining ahamiyatini chuqurroq o'rganishga alohida e'tibor qaratildi.

Materiallar:

Tadqiqot ob'ekti: umumta'lim maktabi o'quvchilari (10–15 yosh oralig'i).

Ma'lumot manbalari: o'quvchilarning jismoniy faollik ko'rsatkichlari, psixologik holati va motivatsion darajasi haqidagi kuzatuvlar va so'rovnoma natijalari.

Asosiy vositalar: sport mashg'ulotlari jarayonida olib borilgan kuzatuv daftarlar, psixologik testlar (motivatsiya, stressga chidamlilik, irodaviy sifatlari), so'rovnomalar va suhbatlar.

1. Kuzatuv metodi – o'quvchilarning sport mashg'ulotlarida faol ishtiroki, intizomi, jamoaviy muomala va emotsional reaksiyalari kuzatildi.

2. So'rovnoma va suhbat metodi – o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishi, motivatsiyasi va sog'lom turmush tarziga munosabati aniqlash uchun qo'llanildi.

3. Psixologik testlar – irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va o'zini-o'zi boshqarish darajasi baholandi.

4. Tahlil va taqqoslash – olingan natijalar mavjud ilmiy manbalar bilan solishtirilib, umumiy xulosalar chiqarildi.

5. Eksperimental metod – ayrim sinf o'quvchilarida sport mashg'ulotlari muntazam tashkil etilib, oldingi va keyingi psixologik ko'rsatkichlar taqqoslandi.

6. Matematik-statistik metodlar – yig'ilgan ma'lumotlar qayta ishlanib, foiz ko'rsatkichlari va o'rtacha qiymatlar chiqarildi.

7. Kontent-tahlil – o'quvchilarning yozma javoblari va suhbatlardan olingan ma'lumotlar mazmuniy jihatdan tahlil qilindi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya eng muhim psixologik omil ekanligi aniqlandi. Sport mashg'ulotlariga muntazam jalb etilgan o'quvchilarda intizom, o'ziga ishonch, irodaviy sifatlar va jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlanishi kuzatildi. Shuningdek, ijobiy sport odatlari o'quvchilarda stressni yengish, o'zini nazorat qilish hamda emotsional barqarorlikni ta'minlashga xizmat qilishi aniqlandi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida psixologik omillar muhim o'rin tutadi. Ijobiy sport odatlari muntazam shakllantirilgan hollarda o'quvchilarda intizom, motivatsiya, o'ziga ishonch va irodaviy sifatlar sezilarli darajada rivojlanadi. Shuningdek, sport faoliyati emotsional barqarorlikni mustahkamlab, stressni yengish va jamoada hamkorlikda ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu sababli ta'lim muassasalarida o'quvchilarni sport mashg'ulotlariga jalb etish, ularni psixologik qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib etish eng samarali pedagogik va psixologik yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Karimova V.M. Psixologiya: umumiy, yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Xolbekov R. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018.
3. Миронов, В.И. Психология здорового образа жизни. – Москва: Академия, 2018.