

Mahmudov Nurilla Normirza o'g'li

Turan International University.

“Gumanitar fanlar va pedagogika” kafedrasi dotsenti. PhD.

e-mail: Nurillo.mahmudov.2023@mail.ru

+99893674-28-87

**TALABALARNI SOG'LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISHDAGI IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK OMILLARNING
RO'LI.**

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida taxsil olayotgan talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila va ijtimoiy muhitning ta'siri va ularda uchraydigan pedagogik va psixologik qiyinchiliklarni oldini olish usullari haqida ilmiy va nazariy tushunchalar keng va atroflicha bayon etilgan.

Kalit so'z. ijtimoiy omil, sog'lom turmush tarzi, psixologik to'siq, temperament, tafakkur, xulq-atvor.

Makhmudov Nurilla Normirza ugli

Turan International University.

Associate Professor of the Department of Humanities and Pedagogy.

**THE ROLE OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN
FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

Abstract. In this scientific article, scientific and theoretical concepts about the influence of the family and social environment on the formation of a healthy lifestyle of students studying in higher education institutions today and methods of preventing pedagogical and psychological difficulties encountered in them are widely and comprehensively described.

Keyword. Social factor, healthy lifestyle, psychological barrier, temperament, thinking, behavior.

Махмудов Нурилла Нормирза угли

**Международный университет Туран. Доцент кафедры
гуманитарных наук и педагогики.**

РОЛЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной научной статье широко и всесторонне изложены научно-теоретические концепции о влиянии семьи и социального окружения на формирование здорового образа жизни студентов, обучающихся в высших учебных заведениях сегодня, и методы профилактики возникающих у них педагогических и психологических трудностей.

Ключевое слово. Социальный фактор, здоровый образ жизни, психологический барьер, темперамент, мышление, поведение.

Kirish.

Dunyoda barqaror taraqqiyotni oliy ta'lim sifatini ta'minlashdagi muammolarni bartaraf etishda ilmiy jihatdan turli yondashuvlar, tadbirlar amalga oshirilmoqda. Inson turmush tarzining ijtimoiy va pedagogik omillarini o'rganish muhimligi, sport vositasida sog'lom turmush tarzini samarali targ'ib qilish va unga o'rgatishni amalga oshirish zamonaviy pedagogikaning dolzarb tadqiqot muammosiga aylandi. Zamonaviy jamiyatda salomatlikka bo'lgan munosabat o'zgarib, sport bilan shug'ullanish ommaviy tus olayotgan bir vaqtda yosh avlodni salomatlikni saqlashga, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga doir chora-tadbirlarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Mazkur jarayonda oliy ta'lim muassasalari talabalarining sog'lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jamiyatda salomatlikni asrashga erishish mumkinligini ko'rsatadi.

Adabiyotlar tahlili.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari bo'yicha yetakchi olimlaridan Abdiyev A.I, Abdullayev A., Akramov R.A, Aminov V., Isabayeva M., Nasriddinov F., Sodiqov Q., Xonkeldiyev Sh.X, Xikmatullayev X. va boshqalar tomonidan yillar davomida ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi (MDH) mamlakatlarining yetakchi olimlari Bondarenko S.A, Vilenskiy M.Ya, Vinogradov P.A, Dubrovskiy S.V, Lyukshinov N.M, Medvedev D.V, Novokshenov I.N, Platonov V.N, Solopov I.N, Sorokin O.O

va boshqalar tomonidan sog'lom turmush tarziga oid masalalar va ularni rivojlantirish mexanizmlari atroflicha o'rganilgan va tahlil etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi

Maqolada talabalarni sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ijtimoiy va psixologik omillarning ro'li bo'yicha atroflicha muhokama qilingan. Shuningdek, ushbu maqolada xorij va respublikamizdagi yetakchi olimlarning olib borilgan ishlari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida biz talabalarning keng ko'lamli muammolarini, ruhiy hamda xulq-atvorlaridagi o'zgarishlarni, ovqatlanish tartibini buzilishi, semirib ketish, harakatsiz turmush tarzi va boshqa salbiy holatlarni yo'qotish, o'quv faoliyatini yaxshilash bo'yicha o'zimiz tomonimizdan ishlab chiqilgan olti bosqichdan iborat bo'lgan jarayon asosida ish olib bordik.

Tahlillar va natijalar.

Hozirgi kunda barcha yo'nalishlar kabi oliy ta'lim muassasalarida ham yoshlarni sog'lom turmush tarziga tayyorlash bo'yicha murakkab vazifalar qo'yilmoqda. Bu esa talabalarning ruhiyatini o'zgartirish, ijobiy psixologik motivatsiyalarni yaratish, ularda jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining muhim elementlari bo'lgan faollik, mehnatsevarlik, irodaviylik, o'zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epchillik, matonatlilik, shuningdek, o'z xatti-harakati uchun javobgarlik hissini o'stirish, keng darajada fikrlash kabilarini shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatdi.

COVID-19 pandemiyasi butun dunyoda odamlarning sog'lom turmush tarzi, ruhiy salomatligi va hayot sifatiga keskin ta'sir ko'rsatdi, aholi salomatligiga misli ko'rilmagan muammolarni keltirib chiqardi, o'lim holatlari keskin ko'paydi. Pandemiya davrida qo'yilgan turli xil cheklovlar natijasida yuzaga keladigan stressli vaziyatlar va ruhiy buzilishlar umumiy holatni yomonlashtirishi mumkin. Natijada talabalarda bunday sharoitda odatdagi jismoniy faollik yetishmasligi natijasida ortiqcha vazn qo'shilishi kuzatildi. Jismoniy faollik vaznni samarali saqlashga yordam beradi. Uy sharoitida tahsil olish natijasida talabalarda xatti-harakatlarning keskin pasayishi, televizor va boshqa ommaviy axborot vositalari bilan ortiqcha vaqt o'tkazish semirishga olib keldi. Jismoniy faollik darajasi

pasayib, harakatsiz xatti-harakatlar (ya'ni, televizor ko'rish, kompyuterda ishlash va video o'yinlar o'ynash) ortdi. Statistik ma'lumotlariga ko'ra, 15 yoshdan 20 yoshgacha bo'lgan bolalar kuniga 5 soatdan ko'proq vaqtini televizor, DVD va filmlar tomosha qilish va video o'yinlar o'ynashga sarflashdi. Bunday gipodinamiya holatida organizmdagi turli xil fiziologik jarayonlar muvozanati buzilib tanada ortiqcha vazn paydo bo'lishi, endokrin tizimdagi gormonal disbalanslarni yuzaga keltirdi. Bu harakatsiz hayot tarzi yoshlarning jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishi kerak bo'lgan vaqtni boshqa omillarga sarflanishiga olib keldi. Bunday holat esa ularning organizmida metabolizm jarayonini sustlashishini yuzaga keltirdi.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini takomillashtirish muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldiradigan darajada hal etish uchun psixologik qonuniyatlarining rivojlanish tomonlarini hisobga olish zarur. Iroda o'quvchilarning qiyinchiliklarini yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu talabalarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda turli xil jismoniy mashqlarni bajarishda hamda tashqi-ichki qiyinchiliklarni yengishida vujudga keladi.[1]

Aralash uslublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o'tishni hisobga olish lozim. Ko'p hollarda ayrim talabalarning jismoniy kuch sifatlarining past rivojlanganligi u yoki bu mashqlarni bajarishda o'ziga ishonchning yo'qligi, sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga salbiy munosabatda bo'lish kabilar umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi.

Oliy ta'lim muassasalari talabalari bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar, ularning irodaviy faolliklarini o'stirishga kuchli ta'sir etishi kerak. Masalan, talabalarda mustaqil fikrlashni o'stirish uchun ular bilan birgalikda mashqlar o'ylab topish, shulardan yengil va og'ir mashqlarni tanlab olish va birgalikda bajarish juda muhimdir. Talabalik davrida har tomonlama rivojlanish uchun jismoniy tarbiyaning ahamiyati juda kattadir. Jismoniy tarbiya darsida jamoatchilik, mehnatsevarlik, intizomlilik, ahloqiylik sifatlari o'stiriladi. Inson

bolasi tug'ilishi bilan turli harakatlarni bajarish ehtiyojlari paydo bo'ladi. Ibn Sino aytganidek, inson harakatlanganda uning to'qimalaridagi turli zararli moddalar organizmdan ter bilan tashqariga chiqib ketadi. Akademik N.M.Amosovning fikricha "Sog'lom kishining kasalligi yo'qligiga qarab emas, balki turli xil tez harakatlarni bajarish hajmiga, kundalik harakatlarining xiliga, sifatiga, soniga qarab uning sog'ligini baholash zarur". Har xil harakatlarning bajarishning chegaralanganligi, individual sog'liqni mukammal emasligining belgisidir [4].

Oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda uchraydigan ob'yektiv qiyinchiliklardan biri uning mutaxassisligiga bog'liq bo'lgan fanlar bilan ko'proq shug'ullanishi, ko'proq e'tiborni shunga qaratishiga bog'liq.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda uchraydigan sub'yektiv qiyinchiliklarni ikki guruhga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi guruhga individual xususiyatlari, ya'ni shaxsiy xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar, nerv sistemasining tiplari, tuzilishi, temperamenti, xarakteri sust bo'lgan talabalar kiradi. Masalan: xollerik temperamentga ega bo'lgan talabaning asab tizimi kuchli muvozanatsizligi va o'zgaruvchanligi, ta'sirchanligi o'zini tuta bilmasligi bilan ajralib turadi. Bu esa, sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga to'siq bo'ladi.

Flegmatik temperamentdagi talabalar esa o'zlarining sayi-harakatlarini kechikib payqaydilar. Sub'yektiv qiyinchiliklar sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishda paydo bo'ladigan to'siq hisoblanadi. Jumladan, o'zini tuta bilmasligi, sport bilan bog'liq ishlarni to'g'ri rejalashtirishni bilmasligi, sportda layoqatsizligi, ishyoqmasligi, zararli odatlarga berilishi va hokazolar.

Talabalarda ikkinchi sub'yektiv qiyinchiliklardan biri uning ish faoliyatida uchraydigan maxsus xususiy qiyinchiliklar. Jumladan uning jismoniy zaifligi, sog'ligi tufayli gimnastika va yengil atletika sakrash mashqlarini to'liq bajara olmasligi, arqonda ko'tarilishda jismoniy kuchning yetishmasligi kabilardir. Talabalarni bu sub'yektiv qiyinchiliklarni yengishida murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik mahorati muhim rol o'ynaydi.[2]

Talabalarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirish borasida paydo bo'ladigan qiyinchiliklardan yana biri uning o'z ishini to'g'ri rejalashtira olmasligi, jamoa a'zolari bilan to'g'ri muloqot olib bora olmasligi, tashkilotchilik mahorati, bilimdonligi, axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantira olish qobiliyating yetishmasligi bilan bog'liqdir.

Oldindan tafakkur. Ushbu bosqichda talabalarga darhol biror bir harakatni amalga oshirish bo'yicha tavsiya berilmaydi. Bu jarayonlar turli xil vaqt talab etishi to'g'risida ularni ogohlantiriladi. Natijalar va vaqtlar ularning xatti-harakatlarga bog'liqligi tushuntiriladi. Ba'zi talabalar bu bosqichning o'zida qolib ketishlari ham mumkin, chunki ularda o'z xatti-harakatlarining oqibatlari ijobiy natija berish bermasligi borasida doimiy ikkilanish bo'ladi. Yoki ushbu vaqt oralig'ida o'z harakatlarini bir necha marta o'zgartirishga harakat qilib ko'rishadi. Bunday talabalar o'qishdan, gapirishdan, hatto xavf tug'diruvchi xatti-harakatlari haqida o'ylashdan ham qo'rqib qolishadi. Ular o'zlarini g'ayratsiz yoki bunday holatga tayyor emas deb xisoblashadi.

Tafakkur. Ushbu bosqichdagi talabalarga keyingi olti oy ichida xatti-harakatlarini o'zgartirish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Bu o'zgarishlarning afzalliklari tushuntiriladi, lekin bunday o'zgarishlar ba'zida organizmga va ruhiyatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi haqida ogohlantiriladi. Bu jarayonda o'zgartirishning ijobiy va salbiy tomonlari o'rtasidagi bu kurash uzoq muddatli muhokamaga olib kelishi va katta shubhalarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu ko'pincha surunkali tafakkur yoki xatti-harakatlar sifatida tavsiflanadi. Masalan, keyinga qoldirish, kechiktirish kabi xislatlar.

Tayyorgarlik. Ushbu bosqichdagi talabalar o'z xatti-harakat bo'yicha tezkor choralar ko'rish ustida ishlaganliklari bois, o'zlarining ruhiy va jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilashga erisha olishadi. Chunki bunday talabalar aniq maqsadga yo'naltirilgan harakatlar va dasturlar rejasiga ega bo'lishadi.

Harakat. Ushbu bosqichdagi talabalar so'nggi davr ichida aniq va chuqur o'zgarishlarni amalga oshiradilar. Xulq-atvorning ijobiy tomonga o'zgarishi, jismoniy va antropometrik ko'rsatkichlarni rivojlanganligi aniq ko'rinadi.

Xizmat. Bu bosqichdagi talabalar kerakli o'zgarishlarni amalga oshirgandan so'ng yangicha sog'lom turmush tarziga o'tishadi. Ular shuningdek ushbu jarayonga qaytmaslik uchun doimiy ravishda harakat qilishlari talab etiladi. Bu bosqichda talabalar eski odatlarga qaytalanish jarayoniga qarshi tura oladilar va o'zlari uchun yaratgan o'zgarishlarni davom ettirish uchun o'zlarida kuch va iroda topa oladilar. Bunday jarayonlar olti oydan besh yilgacha davom etadi.

Tugatish. Bu bosqichdagi odamlar ruhiy tushkunlik, tashvish yoki hayotda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan boshqa stresslardan qat'iy nazar, hech qachon o'zlarining avvalgi nosog'lom odatlariga qaytmasliklarini bilishadi.[5]

XULOSA.

Oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asl mohiyatini tashkil etuvchi asosiy omillardan biri bu sog'lom (to'g'ri)-ratsional ovqatlanishdir. Ovqatlanish gigienasi fani qadimdan mavjud bo'lishiga qaramay, ratsional ovqatlanish tushunchasi paydo bo'lganiga uncha ko'p vaqt bo'lmagan. Oziq-ovqat mahsulotlari turining ko'payib borayotganligi, oziq-ovqat sanoatida irsiy o'zgartirilgan texnologiyalarning qo'llanilishi bevosita mahsulotlarning xavfsizligini ta'minlash uchun ratsional ovqatlanish (yuqori kaloriyalik, xolestirin miqdori kam bo'lgan, balanslangan ovqatlanish) tushunchasining kiritilishini taqozo etadi. Ratsional ovqatlanish muammosi, aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng asosiy va yetakchi tamoyillaridan biri hisoblanadi. Demak, ovqatlanish talabalarga ratsional ovqatlanish bo'yicha ham to'liq ma'lumotlar berilishi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Boltaeva M. L., Mahmudov N. EMERGENCY INSTEAD OF MATERNITY EDUCATION PROCESS DEVELOPING TRAINING ACTIVITIES //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 6. – С. 456-459.
2. Makhmudov N. N., Makulov S. H. Z. Forms and methods of independent learning //В научный сборник вошли научные работы, посвященные широкому кругу современных проблем науки и образования, вопросов образовательных технологий 2020.-436 с. – 2020. – С. 167.
3. Boltaeva M., Makhmudov N. FORMS OF INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING CLASSES AND WAYS OF THEIR USE //Scientific bulletin of namangan state university. – 2019. – T. 1. – №. 2. – С. 302-306.
4. Makhmudov N. N. BASED ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION MODELING THE PREPARATION OF STUDENTS FOR A HEALTHY LIFE //Thematics Journal of Education. – 2021. – T. 6. – №. November.
5. Makhmudov N. N. THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PREPARING STUDENTS FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGHER EDUCATION //International journal of conference series on education and social sciences (Online). – 2021. – T. 1. – №. 2.