



YUQORI SINIF O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING JISMONIY, RUHIY VA AXLOQIY JIHATLARI

Hukmaev Kamoliddin Husnidinovich

Denov tadbirkorlik va Pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida o'qituvchisi

Email: kamoliddin.hukmayev@mail.ru

UDK: 37.01:373.5:613

ORCID ID: 0009-0005-1355-6766

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17338522>

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq jismoniy, ruhiy va axloqiy jihatlari ilmiy asosda tahlil qilingan. Tadqiqotda Denov shahridagi umumiy o'rta ta'lim maktablarining 10–11-sinf o'quvchilari orasida so'rovnomma va psixologik testlar o'tkazilib, ularning sog'lom turmush tarziga rioya etish darajasi o'rganildi. Olingan natijalar asosida o'quvchilarning jismoniy faollik darajasi pastligi, axloqiy qadriyatlarni nazariy jihatdan qabul qilgan bo'lsada, amaliyotda qo'llashda qiyinchiliklarga duch kelayotgani aniqlangan. Maqolada bu muammolarning sabab va oqibatlarini tahlil qilinib, ularni bartaraf etishga doir amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, yuqori sinf o'quvchilari, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, axloqiy tarbiya, maktab muhitida sog'lom hayot, psixologik holat.

Аннотация: В данной статье научно проанализированы физические, психические и нравственные аспекты здорового образа жизни среди учащихся старших классов. В рамках исследования были проведены опросы и психологические тесты среди учеников 10–11-х классов общеобразовательных школ города Денов с целью изучения уровня соблюдения принципов здорового образа жизни. Результаты показали, что у большинства учащихся низкий уровень физической активности, а также, несмотря на теоретическое принятие нравственных ценностей, возникают трудности при их практическом применении. В статье рассмотрены причины и последствия данных проблем, а также предложены практические рекомендации по их устранению.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, старшеклассники, физическая активность, психическое здоровье, нравственное воспитание, здоровая школьная среда, психологическое состояние.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi tushunchasi faqatgina jismoniy salomatlik emas, balki ruhiy barqarorlik va axloqiy barkamollik bilan chambarchas bog'liqdir. Yuqori sinf o'quvchilari — psixologik jihatdan shakllanayotgan, mustaqil fikrga ega bo'lishni boshlagan yoshlar toifasidir. Ularning hayotida sog'lom turmush tarzining to'g'ri shakllanishi kelajakdagi hayot sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois, ushbu maqolada o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va axloqiy salomatlik holatlari tahlil qilinadi va bu yo'nalishdagi muammolar yoritiladi.

Konstitutsiyaviy jihatdan sog'lom hayot va ta'lim olish har bir fuqaroning fundamental huquqi sifatida belgilangan. Yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-60-son, 2022-yil 28-yanvardagi "Yangi O'zbekiston – ma'naviyatli jamiyat" g'oyasi asosida yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish to'g'risidagi Farmonda belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash tadqiqot mavzusining bugungi kundagi dolzarbligini belgilaydi.

Metodologiya

Tadqiqotda Denov tumanidagi 36, 79, 80-umumta'lim maktablarining 10-11 sinf o'quvchilari orasida so'rovnoma o'tkazildi. 100 nafar respondent (50 nafar qiz va 50 nafar o'g'il bola) qatnashdi. So'rovnoma sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, stress darajasi, oilaviy munosabatlar, axloqiy qadriyatlar haqida savollarni o'z ichiga oldi. Qo'shimcha ravishda "Bek depressiya" psixologik testlari o'tkazildi va quydagi natijalar aniqlandi:

• **Jismoniy holat:** Respondentlarning 65% sport bilan shug'ullanmasligini bildirgan. Faqat 25% haftada 3 martadan ko'p jismoniy mashq bajaradi.

• **Ruhiy salomatlik:** 40% o'quvchilar doimiy stress va bosim ostida ekanliklarini bildirganlar. 15% o'zini doimiy charchagan yoki tushkun holda his qilishini aytgan.

• **Axloqiy qadriyatlar:** 70% o'quvchilar ota-onasi bilan erkin muloqotda emas. Biroq 80% halollik va odob-axloqni muhim deb hisoblaydi.

Tahlil va muhokama

Tadqiqot natijalari yuqori sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzining barcha asosiy jihatlari — **jismoniy, ruhiy va axloqiy** salomatlik — bir-biri bilan chambarchas bog'liq ekanini ko'rsatdi. Jismoniy faollik yetarli bo'lmaganda, ruhiy bosim kuchayadi; ruhiy muvozanat buzilganda esa axloqiy qarorlar qabul qilishda beqarorlik yuzaga kelishi mumkin. Bunday o'zaro bog'liqlikni e'tiborga olgan holda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga kompleks, tizimli yondashuv zarurligi aniqlanadi.

Tadqiqotda qatnashgan o'quvchilarning 65 foizi sport bilan muntazam shug'ullanmasligini ta'kidladi. Bu holat jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan sust munosabat, maktabdan tashqari sport to'garaklarining yetishmasligi yoki noto'g'ri tashkil etilganidan dalolat beradi. Bu esa sog'liq uchun xavfli bo'lgan gipodinamiya (harakatsizlik), semirish, surunkali charchoq holatlariga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, o'quvchilarning sportga qiziqmasligiga ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'liqlik, passiv turmush tarzi, ota-onalar nazoratining sustligi kabi omillar sabab bo'layotgani aniqlangan. Vaholanki, 2020-yildan boshlab amalga oshirilayotgan "**Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish**" davlat dasturi [1.6.b.] doirasida har bir maktabda sport muhitini rivojlantirish belgilangan. Ammo bu ishlar hali yetarli darajada amalga oshmayapti.

So'rovnoma ishtirokchilarining qariyb 40 foizi o'zlarini stress ostida his qilishlarini bildirdi. Tahlil shuni ko'rsatdiki, bu stressning asosiy manbalari — imtihon bosimi, ota-onalarning yuqori talabchanligi, ijtimoiy tazyiqlar (masalan, jamoadan ajralib qolish qo'rquvi) hamda psixologik yordamning yetishmasligidir.

O'quvchilar orasida motivatsiya yo'qolishi, tushkunlik, ishtiyocsizlik holatlari kuzatilmoqda. Psixologik barqarorlikning pasayishi o'quv faoliyatiga, oilaviy munosabatlarga va o'ziga baho berish darajasiga salbiy ta'sir qilmoqda. Bu esa, o'z navbatida, o'quvchilarning axloqiy qarorlariga ham ta'sir qiladi.

Bek depressiya testi natijalari ham ba'zi o'quvchilarda o'rtacha va yuqori darajadagi depressiv holat mavjudligini ko'rsatdi. Bu holatga qarshi maktab psixologlari faoliyatini kuchaytirish, maxsus treninglar va ruhiy salomatlikni mustahkamlash dasturlarini joriy etish zarurligi ayon bo'lmoqda [5.3.b.].

Tadqiqot ishtirokchilari axloqiy qadriyatlarga, jumladan, halollik, hurmat, mas'uliyat kabi tushunchalarga ijobiy munosabatda bo'lishlarini bildirishgan. So'rovnoma natijalariga ko'ra, o'quvchilarning 80 foizi "axloqiy tarbiya muhim" deb hisoblaydi, lekin amaliy hayotda buni qanday qo'llashni yaxshi bilmasliklarini aytgan.

O'quvchilar va ota-onalar o'rtasida erkin muloqotning sustligi, zamonaviy muammolarga nisbatan axborot tanqisligi axloqiy tarbiyaning yetishmasligiga sabab bo'lmoqda. Shu bilan birga, maktablarda o'tkazilayotgan ma'naviyat darslarining ko'p hollarda formal xarakterda bo'lishi ham yoshlarning e'tiborini tortmayapti.

Prezident farmoni bilan joriy etilgan "**Ma'naviyat yetakchilari**" instituti (2022) bu borada ijobiy natija berishga qaratilgan bo'lsa-da, amaliy ishlar hali to'liq natija bermayapti. Yoshlar bilan jonli, interaktiv va zamonaviy usullarda axloqiy tarbiya olib borish zarur[2.4.b.].

O'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning, maktabning va jamiyatning hamkorligi muhim[3.64.b.]. Faqatgina jismoniy tarbiya darslari bilan chegaralanib qolmasdan, ruhiy va axloqiy tarbiyani ham integratsiyalash zarur.

Masalan, maktabda o'quvchining kunlik faoliyati quyidagicha uyg'unlashishi kerak:

- ertalabki badantarbiya → jismoniy uyg'onish,
- darslar oldidan qisqa psixologik mashqlar → ruhiy barqarorlik,
- ma'naviy mashg'ulotlar yoki debatlar → axloqiy fikrlashni rivojlantirish.

Bu yondashuv 2021-yilda yangilangan "**Yoshlar siyosati to'g'risida**"gi Qonun va Ta'lim to'g'risida"gi Qonunda belgilangan yosh avlodni har tomonlama yetuk etib tarbiyalash maqsadlariga hamohangdir.

Umuman olganda, yuqori sinf o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzi unsurlarining ayrim yo'nalishlari (masalan, axloqiy qadriyatlar) yetarli darajada shakllangan bo'lsa-da, ularni kundalik hayotda qo'llash, mustahkamlash va ongli tarzda rivojlantirishda tizimli muammolar mavjud[4.2.b.]. Bu muammolarni hal qilishda maktab, oila va davlat siyosatining uyg'unligi muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, yuqori sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kompleks yondashuv talab qilinadi. Jismoniy, ruhiy va axloqiy salomatlik alohida emas, bir-biri bilan bog'liq holda ko'rilishi zarur. Maktabda sport va psixologik xizmatlarni rivojlantirish, ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash, axloqiy tarbiyani zamonaviy metodlar bilan olib borish — asosiy tavsiyalardandir.

Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ilgari suriladi:

1. **Maktablarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha kompleks dasturlar joriy etish.** Bunda sport mashg'ulotlari, psixologik treninglar va axloqiy tarbiya mashg'ulotlari integratsiyalashgan holda olib borilishi lozim.
2. **Maktab psixologlari faoliyatini kuchaytirish zarur.** Har bir o'quvchining ruhiy holatini monitoring qilish, stressni kamaytirish bo'yicha treninglar tashkil etilishi kerak.
3. **Axloqiy tarbiyani faqat nasihat tarzida emas, balki zamonaviy va qiziqarli usullarda (debat, rolli o'yinlar, hayotiy misollar) olib borish kerak.**



4. Oilaviy tarbiya bo'yicha ota-onalar bilan ishlashni kuchaytirish lozim.

Maxsus seminar-treninglar orqali ota-onalarga farzand tarbiyasidagi zamonaviy yondashuvlar o'rgatilishi kerak.

5. Davlat tomonidan qabul qilingan sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga oid qonunlar, farmonlar va dasturlar maktablar faoliyatiga real integratsiya qilinishi lozim.

Yuqori sinf o'quvchilari hayotida sog'lom turmush tarzining jismoniy, ruhiy va axloqiy jihatlarini uyg'unlashtirish — ularning sog'lom, barqaror va barkamol shaxs bo'lib shakllanishining muhim omilidir. Bu yo'nalishdagi ishlar davlat, maktab va oilaning uzviy hamkorligida olib borilgandagina ijobiy natijaga erishiladi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzi dasturi. Toshkent. (2022).
2. Karimov A., Tursunova D. "Yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari". Pedagogika va psixologiya jurnali, №3. (2021).
3. Omonov B. Axloqiy tarbiya va ijtimoiy moslashuv. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti. (2020).
4. Davlatova M. "Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy faollik darajasi tahlili". Sport va ta'lim, №2. (2021).
5. Nurmatova Z. "Maktab o'quvchilarida stress darajasini baholash metodikasi". Psixologiya ilmi va amaliyoti, №4. (2022).