Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

O‘SMIRLARDA JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ORQALI ZARARLI ODATLARNING OLDINI OLISHNING PSIXOFIZIOLOGIK ASOSLARI

Xabibova Guliya Gaybullayevna
Buxoro davlat universiteti dotsenti

Isroilova Dilnura
BuxDU Sport faoliyati (dzyudo)
ta'lim yo‘nalishi 3-kurs talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.23208658

Annotatsiya: Maqolada o‘smirlarda chekish va alkogol iste’moli kabi zararli odatlarning oldini olishda jismoniy tarbiya, oilaviy muhit va pedagogik hamkorlikning o‘rni yoritiladi. Jismoniy faollikni muntazam tashkil etish, bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish, ota-onaning shaxsiy namunasi hamda o‘smirning o‘zini boshqarish ko‘nikmalari o‘zaro bog‘liq tarbiyaviy omillar sifatida tahlil qilinadi. Kengaytirilgan talqinda psixofiziologik moslashuv, ijobiy motivatsiya, tengdoshlar ta’siri, refleksiya va inklyuziv yondashuv masalalariga e’tibor qaratiladi. Oila, maktab, murabbiy va mutaxassislar hamkorligiga asoslangan profilaktik ishlar uchun amaliy tavsiyalar taklif etiladi. Jismoniy tarbiyaning imkoniyatlari sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlovchi omil sifatida baholanadi; uning zararli odatlarni avtomatik ravishda bartaraf etishi haqidagi qat’iy xulosalardan saqlaniladi.
Kalit so‘zlar: o‘smirlik, jismoniy tarbiya, zararli odatlar profilaktikasi, psixofiziologik rivojlanish, sog‘lom turmush tarzi, oila tarbiyasi, o‘zini boshqarish, pedagogik hamkorlik.

Аннотация: В статье рассматривается роль физического воспитания, семейной среды и педагогического взаимодействия в предупреждении курения и употребления алкоголя подростками. Регулярная физическая активность, содержательный досуг, личный пример родителей и навыки саморегуляции анализируются как взаимосвязанные воспитательные факторы. В расширенной интерпретации уделяется внимание психофизиологической адаптации, положительной мотивации, влиянию сверстников, рефлексии и инклюзивному подходу. Предлагаются практические рекомендации по профилактической работе на основе сотрудничества семьи, школы, тренера и специалистов. Физическое воспитание рассматривается как фактор поддержки здорового образа жизни, без утверждения, что занятия спортом автоматически устраняют вредные привычки.
Ключевые слова: подростковый возраст, физическое воспитание, профилактика вредных привычек, психофизиологическое развитие, здоровый образ жизни, семейное воспитание, саморегуляция, педагогическое взаимодействие.

Kirish

Bolalar va o‘smirlar tarbiyasida salomatlikni asrash, xavfli xulq-atvorning oldini olish hamda sog‘lom turmush tarziga ehtiyojni shakllantirish muhim o‘rin tutadi. Habibovaning maqolasida ushbu

vazifa, avvalo, chekish va alkogol iste'molining oldini olish bilan bog‘liq holda ko‘rib chiqiladi. Muallif oila, maktab va jamiyatning tarbiyaviy mas'uliyatini ta'kidlab, jismoniy tarbiya va sportni o‘smir hayotini mazmunli tashkil etish vositalari qatoriga kiritadi [1].

Maqolaning asosiy mazmuni shundan iboratki, zararli odatlarning profilaktikasi bir martalik tushuntirish yoki taqiq bilan cheklanmasligi kerak. O‘smirning kundalik hayotida qiziqarli mashg‘ulotlar, ishonchli muloqot, ijobiy namuna va o‘z kuchiga ishonch hosil qilish imkoniyati mavjud bo‘lishi lozim. Jismoniy tarbiya ana shu sharoitlarni yaratishga xizmat qilishi mumkin. Biroq uning tarbiyaviy imkoniyati mashg‘ulotning qanday tashkil etilishi, pedagogik muhit va o‘smirning undagi ishtirokiga bog‘liq.

Ushbu kengaytirilgan matnning maqsadi asl maqoladagi fikrlarni o‘zbek tilida izchil bayon qilish, ularning pedagogik mazmunini ochish va amaliy faoliyat bilan bog‘lashdan iborat. Asl manbada tajriba guruhlari, statistik ko‘rsatkichlar yoki eksperimental o‘lchovlar berilmagan. Shuning uchun quyidagi tahlil nazariy va metodik xarakterga ega bo‘lib, taklif etilayotgan ish shakllari sinovdan o‘tkazilgan dastur natijasi sifatida taqdim etilmaydi.

O‘smirlik davri va zararli odatlarga moyillik omillari

Habibova ayrim o‘smirlar chekish yoki alkogolni sinab ko‘rish orqali o‘zini katta yoshdagilardek ko‘rsatishga intilishini qayd etadi. Bu holat tarbiyaviy ishda faqat tashqi xatti-harakatni emas, balki uning ortidagi ehtiyojni ham tushunish zarurligini ko‘rsatadi. Mustaqillik, e'tirof va tengdoshlar orasida qabul qilinishga intilish o‘smirga foydali faoliyatda namoyon bo‘lish imkoniyati berilganda konstruktiv yo‘nalish olishi mumkin.

Muallif zararli odatlarga olib keluvchi sabablar turlicha bo‘lishini ta'kidlaydi. Shuning uchun har bir holatda oilaviy muhit, do‘stlar ta'siri, bo‘sh vaqtning tashkil etilishi va o‘smirning kechinmalarini hisobga olish talab etiladi. Bitta sababni barcha o‘smirlarga tatbiq etish pedagogik tashxisni soddalashtiradi. Profilaktika jarayonida o‘smirning fikrini tinglash, qaysi vaziyatlarda bosim sezishini aniqlash va yordam so‘rash imkoniyatini yaratish muhimdir.

Asl maqolada qiyinchilik, muvaffaqiyatsizlik va ruhiy iztiroblarni yengish ko‘nikmalariga alohida e'tibor beriladi. Kengaytirilgan pedagogik talqinda bu fikr hissiyotlarni anglash va ularni maqbul yo‘l bilan ifodalash zarurati bilan bog‘lanadi. O‘smir muammoga duch kelganda ishonchli kattaga murojaat qilish, tanaffus olish, foydali mashg‘ulotga o‘tish yoki vaziyatni muhokama qilishni o‘rganishi mumkin. Bunday ko‘nikmalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi yutuq va mag‘lubiyatlarni tahlil qilish orqali ham qo‘llab-quvvatlanadi.

Oilaviy muhit va ota onaning shaxsiy namunasi

Asl maqolada zararli odatlarning oldini olishning boshlang‘ich sharti sifatida sog‘lom oilaviy turmush va ijobiy ma'naviy muhit ko‘rsatiladi. Ota-onaning kundalik xatti-harakati bolaga kuchli ta'sir ko‘rsatadigan tarbiyaviy namunadir. Jismoniy faollikni qadrlash, birgalikda sayr qilish, dam olishni mazmunli rejalashtirish va salomatlikka mas'uliyat bilan munosabatda bo‘lish og‘zaki nasihatning amaliy mazmunini kuchaytiradi.

Ota-ona va farzand o‘rtasidagi suhbat o‘smirning sha'ni va qadr-qimmatini hurmat qilgan holda tashkil etilishi kerak. Habibova asossiz shubha, qo‘rqitish va dag‘al murojaat o‘smirni ranjitishi mumkinligini tushuntiradi. Mazkur g‘oyani amaliyotga tatbiq etishda suhbatni ayblovdan boshlamaslik, savollar orqali o‘smirning bilimini aniqlash va tushunarli izoh berish tavsiya etiladi. Profilaktik

ma’lumot barcha o‘smirlarga yoshiga mos tarzda berilishi mumkin; bunda ularni zararli odatga ega shaxs sifatida ko‘rsatishdan saqlanish lozim.

Muallif jismoniy jazolashni nomaqbul tarbiya usuli sifatida baholaydi. Maqolada jazodan qo‘rqqan bola chekishni yashirin davom ettirishi mumkinligi misol bilan ko‘rsatiladi. Bu fikr profilaktika maqsadi xatti-harakatni vaqtincha ko‘zdan yashirish emas, balki o‘smirning sog‘lom tanlovga bo‘lgan ichki munosabatini shakllantirish ekanini anglatadi. Oila muammoga duch kelganda hurmatli muloqot, izchil qoidalar va mutaxassis bilan maslahatlashishga tayangan holda yo‘l tutishi kerak.

Asl matnda ayrim kasalliklar va jismoniy rivojlanishdagi farqlar ota-onaning tarbiyaviy kamchiligi bilan keskin bog‘langan. Kengaytirilgan tahrirda bu umumlashtirish qabul qilinmadi: bolaning salomatligi biologik, ijtimoiy va muhit omillari bilan bog‘liq bo‘lib, nogironlik yoki kasallikni ota-onaning aybi deb baholash asosli emas. Oilaning vazifasi farzandning individual imkoniyatlarini tushunish va unga mos qo‘llab-quvvatlashni ta’minlashdan iborat.

Jismoniy tarbiyaning psixofiziologik va pedagogik imkoniyatlari

Jismoniy tarbiya organizmning harakatga bo‘lgan ehtiyojini qondirish bilan birga, mashg‘ulotni rejalashtirish, qoidalarga amal qilish va o‘z holatini kuzatish imkonini beradi. Psixofiziologik jihat bu yerda jismoniy yuklama, tiklanish, hissiy holat va xulq-atvorni boshqarish o‘rtasidagi aloqada namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulotning tarbiyaviy maqsadi faqat yuqori sport natijasiga erishish bilan belgilanmaydi; harakatdan zavqlanish va muntazam qatnashishga tayyorlik ham muhimdir.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikning bolalar va o‘smirlar salomatligi uchun foydasini qayd etadi. Uning tavsiyalariga ko‘ra, 5–17 yoshdagilar hafta davomida kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori jadallikdagi, asosan aerob jismoniy faollik bilan shug‘ullanishi kerak; mushak va suyaklarni mustahkamlovchi faoliyat haftasiga kamida uch kun kiritiladi [5]. Bu vaqtning barchasi sport to‘garagida o‘tishi shart emas: faol o‘yinlar, yurish va boshqa mos harakat turlari ham jismoniy faollik tarkibiga kiradi.

Pedagogik jihatdan sport va harakatli o‘yinlar o‘smirga mas’uliyat olish, navbat kutish, sherigini qo‘llab-quvvatlash va qoidalarga muvofiq qaror qabul qilish vaziyatlarini yaratadi. Bunda murabbiy natijani qanday baholashi alohida ahamiyatga ega. Faqat kuchli qatnashchilarni e’tirof etish qolgan o‘smirlarning qiziqishini kamaytirishi mumkin. Shaxsiy o‘sishni, intilishni va hamkorlikni qadrlash esa mashg‘ulotga kirish uchun qulay muhit yaratadi.

Asl maqolada muntazam sport bilan shug‘ullanuvchilarning ko‘pchiligida chekish va alkogol iste’moli odati yo‘qligi haqida umumiy fikr bildirilgan, lekin uni tasdiqlovchi sonlar keltirilmagan. Shu sababli jismoniy faollikni zararli odatlarga qarshi mutlaq kafolat sifatida talqin qilish mumkin emas. Mazkur matnda uning profilaktik imkoniyati mazmunli bandlik, ijobiy ijtimoiy muhit va o‘zini boshqarishni qo‘llab-quvvatlash bilan izohlanadi. Zararli odat mavjud bo‘lsa, sport tegishli psixologik yoki tibbiy yordamga qo‘shimcha bo‘lishi mumkin.

O‘zini tarbiyalash va barqaror odatni shakllantirish

Habibova jismoniy tarbiyaning izchil tashkil etilishi o‘smirda o‘zini tarbiyalash ko‘nikmalarini rivojlantirishi mumkinligini ta’kidlaydi. Asl matnda bu holat mashqlar, mehnat va harakatga ongli ehtiyoj sifatida tushuntiriladi. O‘smir o‘z tashabbusi bilan mashg‘ulotni rejalashtirishi va amalga oshirishi tarbiyaning muhim natijasi hisoblanadi. Kattalarning roli esa zarur ko‘mak, kuzatuv va rag‘batlantirishdan iborat bo‘ladi.

Ushbu g‘oyani kengaytirib, odat shakllanishini kichik, takrorlanadigan va o‘smir uchun tushunarli harakatlar orqali tashkil etish mumkin. Masalan, bir hafta davomida belgilangan kunlarda sayr qilish yoki harakatli o‘yinda qatnashish rejalashtiriladi. Keyin o‘smir qaysi sharoitda rejaga amal qilgani, qaysi vaziyatda qiyinchilik sezgani va keyingi hafta nimani o‘zgartirishini muhokama qiladi. Bu usul o‘zini tarbiyalashni mavhum talabdan aniq faoliyatga aylantiradi.

Tengdoshlar bosimiga javob berish ko‘nikmasi ham mashq qilinishi lozim. Pedagogik vaziyatlarda o‘smir zararli taklifga qisqa va qat’iy rad javobi berish, suhbatni boshqa mavzuga o‘tkazish, xavfli vaziyatdan chiqish yoki ishonchli kattaga murojaat qilish variantlarini sinab ko‘rishi mumkin. Bunday mashqlar o‘smirni omma oldida ayblashga emas, hayotiy vaziyatga tayyorlashga xizmat qiladi. Ularning mazmuni yosh va guruh ehtiyojlariga mos tanlanadi.

Oila maktab va mutaxassislar hamkorligi

Asl maqolada ota-onalar pedagog va murabbiylar bilan muntazam aloqada bo‘lishi, zarur hollarda shifokor maslahatidan foydalanishi kerakligi ko‘rsatiladi. Bunday hamkorlik jismoniy tarbiyaning izchilligini ta’minlaydi. Maktabdagi mashg‘ulot, oiladagi kun tartibi va to‘garak faoliyati bir-biriga mos bo‘lganda o‘smirga qo‘yiladigan talablar aniqroq bo‘ladi. Hamkorlik o‘smirning shaxsiy ma’lumotlari va qadr-qimmatini hurmat qilgan holda olib boriladi.

O‘qituvchi mashg‘ulotdagi ishtirok va munosabatni kuzatadi, murabbiy harakat topshiriqlarini moslashtiradi, ota-ona esa kundalik sharoit va hissiy qo‘llab-quvvatlashni ta’minlaydi. Psixolog motivatsiya, ziddiyat yoki moslashuv bilan bog‘liq qiyinchiliklarni tahlil qilishda yordam berishi mumkin. Ushbu vazifalar bir-birini to‘ldiradi. O‘smirning salomatligi bilan bog‘liq qarorlar esa tegishli tibbiy mutaxassis vakolatida qoladi.

Inklyuziv yondashuvda jismoniy tarbiya har bir o‘smir uchun ishtirok etish imkonini yaratishi kerak. Mashqlar sog‘liq holati, funksional imkoniyat, avvalgi tajriba va qiziqishga muvofiq tanlanadi. Asl maqoladagi yosh ulg‘ayishi bilan yuklamani oshirish fikri ham individual tayyorgarlik va tiklanish holatini hisobga olgan holda tushunilishi zarur. Yuklamani faqat yoshga qarab oshirish yetarli emas; xavfsizlik va moslashtirish asosiy shart bo‘lib qoladi.

Profilaktik ishlarni tashkil etish bo‘yicha takliflar

Quyidagi bosqichlar asl maqolaning xulosalari asosida ishlab chiqilgan metodik takliflardir. Ularning samaradorligi ushbu manbada tajriba orqali o‘lchanmagan. Birinchi bosqichda o‘smirning qiziqishlari, mavjud faolligi va mashg‘ulotga kirishiga to‘sqinlik qilayotgan sharoitlar aniqlanadi. Suhbat jazolovchi nazorat ko‘rinishida emas, o‘smirga mos faoliyatni topish maqsadida o‘tkaziladi.

Ikkinchi bosqichda o‘smir bilan birgalikda erishish mumkin bo‘lgan maqsad belgilanadi. Mashg‘ulot turi, vaqti va ishtirok shakli bo‘yicha unga tanlov beriladi. Maqsad “eng yaxshi sportchi bo‘lish” kabi umumiy talabdan ko‘ra, muntazam qatnashish yoki ma’lum harakatni o‘zlashtirish bilan bog‘lanishi mumkin. Reja o‘qish, dam olish va oilaviy sharoitni hisobga olishi kerak.

Uchinchi bosqichda jismoniy faoliyat sog‘lom tanlov bo‘yicha suhbat va hayotiy vaziyatlarni muhokama qilish bilan uyg‘unlashtiriladi. Jamoaviy o‘yinlardan keyin ishtirokchilar qoidalarga amal qilish, sherikni qo‘llash, xatoni qabul qilish va bosimga javob berish tajribasini tahlil qiladilar. Pedagog muhokamani qisqa va aniq savollar bilan boshqaradi. O‘smirning shaxsiy muammosi guruh oldida oshkor qilinmaydi.

To‘rtinchi bosqichda faoliyat qayta ko‘rib chiqiladi. Ishtirok davomiyligi, mashg‘ulotga qiziqish, reja tuzish va yordam so‘rash ko‘nikmalari kuzatiladi. Faqat sport natijasini o‘lchash profilaktik

maqsadni to‘liq aks ettirmaydi. Zarur bo‘lsa faoliyat turi, jadval yoki topshiriq murakkabligi o‘zgartiriladi. Quyidagi jadval kuzatishni tashkil etishga yordam beradigan namunaviy yo‘nalishlarni beradi.

Yo‘nalish	Amaliy ish	Kuzatiladigan belgi
Mazmunli bandlik	Qiziqishga mos faoliyatni birgalikda tanlash	Qatnashish va qiziqishning davomiyligi
O‘zini boshqarish	Kichik maqsad va haftalik reja tuzish	Rejani izohlash va qayta ko‘rib chiqish
Ijtimoiy ko‘nikma	Jamoaviy o‘yin va vaziyatli mashq	Hamkorlik va rad javobini ifodalash
Oilaviy qo‘llab-quvvatlash	Birgalikdagi faol dam olish va suhbat	Ishonchli muloqotning mavjudligi
Moslashtirish	Topshiriqni imkoniyatga mos tanlash	Xavfsiz va mazmunli ishtirok

Muhokama

Maqolaning pedagogik qiymati zararli odatlar profilaktikasini oilaviy namuna, foydali bandlik va o‘zini tarbiyalash bilan bog‘lashida namoyon bo‘ladi. Ushbu omillarni alohida tadbirlar shaklida emas, o‘smirning kundalik hayotida bir-birini qo‘llab-quvvatlovchi sharoit sifatida tashkil etish maqsadga muvofiq. Masalan, maktabda sog‘lom hayot haqida tushuntirish berilib, oilada bu qadriyatlarga zid xatti-harakat odatiy hol sifatida namoyon bo‘lsa, tarbiyaviy ta’sirning izchilligi kamayadi.

Kengaytirilgan talqin muallifning ijobiy tarbiya va jismoniy jazodan voz kechish haqidagi fikrlarini saqlaydi. Shu bilan birga, sportning barcha zararli odatlarni oldini olishi, sog‘lom turmushga oid qarash shakllangach xavf butunlay yo‘qolishi yoki bola salomatligini faqat ota-ona ishining natijasi sifatida baholash kabi qat’iy umumlashtirishlar cheklab talqin qilinadi. Bunday aniqlashtirish tarbiyaviy tavsiyani dalil bilan tasdiqlangan natijadan ajratishga yordam beradi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda taklif etilgan ish shakllarini boshlang‘ich va yakuniy kuzatuv orqali o‘rganish mumkin. Ishtirok, motivatsiya, o‘zini boshqarish va sog‘lom tanlov bo‘yicha bilim alohida ko‘rsatkichlar sifatida tekshirilishi lozim. Bunda jismoniy faollik bilan zararli odatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlansa ham, boshqa omillarni hisobga olmasdan sababiy xulosa chiqarilmaydi. Mazkur maqola bunday tadqiqot uchun nazariy yo‘nalish beradi, ammo uning o‘rnini bosmaydi.

Xulosa

Habibovaning maqolasida o‘smirlarda zararli odatlarning oldini olish oilaviy muhit, ota-onaning shaxsiy namunasi, mazmunli bandlik va muntazam jismoniy tarbiya bilan bog‘liq tarbiyaviy vazifa sifatida yoritilgan. Ushbu g‘oyalarni kengaytirish jismoniy tarbiyaning profilaktik imkoniyatini o‘smirning motivatsiyasi, o‘zini boshqarishi va ijtimoiy munosabatlari bilan birgalikda ko‘rib chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

Amaliy faoliyatda o‘smirning tanlovini hisobga olish, sha’nini hurmat qilish, individual imkoniyatiga mos mashg‘ulot yaratish va natijani shaxsiy o‘sish orqali baholash tavsiya etiladi. Oila, maktab va mutaxassislarning hamkorligi bu ishning davomiyligini ta’minlaydi. Jismoniy tarbiya sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydi; zararli odatlar profilaktikasi esa axborot, muloqot, ijtimoiy ko‘mak va zarur professional yordamni birlashtirgan izchil yondashuvni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Atoyev A. Q. Farzandingiz barkamol bo‘lsin. Toshkent: Ibn Sino, 1990.
2. Habibova G. G. Психофизиологические основы предотвращения вредных привычек у подростков средствами физической культуры // Psixologiya. 2020. Maxsus son, № 4. B. 146–149.
3. Nasriddinov F. N., Shaternikov E. K. Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport. Toshkent: O‘qituvchi, 1993.
4. Azimova N. E. et al. Youth Is Moving Force of Civil Society //Eastern European Scientific Journal. – 2019. – №. 1.
5. Habibova G. G. Yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiylashda sinfdan tashqari ishlar //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 1869-1879.
6. Жураев Б. Т. Деятельность педагога по гуманизации учебно-воспитательного процесса //Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI в.: материалы междунар. науч.-творч. форума. – 2017. – Т. 31.
7. Жураев Б. Т. Гуманизация дидактических отношений между учителем и учащимся в педагогических идеях Востока //VIII Лазаревские чтения" Лики традиционной культуры в современном культурном пространстве: ренессанс базовых ценностей?". – 2018. – С. 120-122.
8. Жураев Б. Т. Социально-духовное развитие студентов //Россия-Узбекистан. Международные образовательные и социально-культурные технологии: векторы развития. – 2019. – С. 22-23.
9. Хабибова Г. Г., Исматова Н. Б. Социально-педагогическое исследование выявления уровня знаний об организаторских качествах педагогов профессиональных учреждений //Вопросы науки и образования. – 2021. – №. 12 (137). – С. 14-19.
10. Ходжаев Б. К., Жураев Б. Т. Повышение нравственно-эстетической культуры слушателей института повышения квалификации работников народного образования //Экономика и социум. – 2022. – №. 3-2 (94). – С. 1217-1222.
11. Khodjaev B., Juraev B., Amonov M. Forming the spirituality of students and youth through pilgrimage tourism //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – Т. 420. – С. 10017.