



GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING PSIXOLOGIK SOG'LOMLASHTIRISHDAGI O'RNI

Mamatqodirov Ziyatullo Nodirbek o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari

nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

mamatqodirovziyatullo@gmail.com

+998-93-253-50-02

Annotatsiya: Mazkur maqola gimnastika mashg'ulotlarining psixologik sog'lolashtirishdagi o'rnini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan o'rganishga bag'ishlangan. Ushbu tadqiqotda gimnastika mashg'ulotlarining inson psixikasi va ruhiy holatiga bo'lgan ta'siri, stressni oldini olish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash, kabi jarayonlar tahlil qilinib, ularni sog'lolashtirish jarayonida samarali qo'llash imkoniyatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: psixika, stress, gimnastika, ruhiy barqarorlik, ijobiy kayfiyat, intizom, o'z-o'zini boshqarish.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению роли гимнастических тренировок в психологическом благополучии с научной, теоретической и практической точки зрения. В данном исследовании анализируются такие процессы, как влияние занятий гимнастикой на психику и психическое состояние человека, профилактика стрессов, обеспечение психической устойчивости, а также рассматриваются возможности их эффективного использования в процессе восстановления.

Ключевые слова: психика, стресс, гимнастика, психическая устойчивость, позитивный настрой, дисциплинированность, самоконтроль.

Abstract: This article is devoted to the scientific, theoretical and practical study of the role of gymnastics in psychological rehabilitation. This study analyzes the impact of gymnastics on the human psyche and mental state, processes such as stress prevention, ensuring mental stability, and considers the possibilities of their effective use in the rehabilitation process.

Keywords: psyche, stress, gymnastics, mental stability, positive mood, discipline, self-control.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda inson salomatligi, xususan, psixologik farovonlikni saqlash va mustahkamlash masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Texnologik taraqqiyot va shiddatli

hayot sur‘ati stress, ruhiy zo‘riqish va depressiya kabi muammolarning ko‘payishiga olib kelmoqda. Shu sababli, insonning psixologik sog‘lig‘ini yaxshilashga qaratilgan samarali vositalarni aniqlash va qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Gimnastika mashg‘ulotlari jismoniy faoliyatning ko‘p qirrali turi sifatida inson organizmiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatibgina qolmay, psixologik sog‘lomlashtirishda ham muhim o‘rin tutadi. Muntazam ravishda gimnastika bilan shug‘ullanish nafaqat tanani chiniqtiradi, balki ruhiy barqarorlikni ta‘minlash, stressni kamaytirish va ijobiy hissiyotni kuchaytirishda ham samarali ekani ilmiy jihatdan isbotlangan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Gimnastika mashg‘ulotlarining psixologik sog‘lomlashtirishdagi o‘rni bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ushbu mavzuning nazariy va amaliy ahamiyatini keng ochib beradi. Psixologik salomatlikka jismoniy mashqlar, xususan, gimnastikaning ta‘sirini tadqiq etuvchi ko‘plab olimlar inson hayotining turli bosqichlarida gimnastika mashg‘ulotlarining ijobiy ta‘sirini qayd etishgan. Jumladan, gimnastika mashg‘ulotlari va jismoniy mashqlarning neyropsixologik jarayonlarga ta‘sirini o‘rganib, ularning asab tizimini mustahkamlashda va stressga chidamlilikni oshirishda muhim o‘rin tutishini ta‘kidlaganlar. Shuningdek, tadqiqotlarida gimnastikaning diqqatni jamlash, harakatlarni muvofiqlashtirish va hissiy barqarorlikni shakllantirishga ta‘siri o‘rganilgan.

Psixologik salomatlikni ta‘minlashda gimnastikaning rolini tadqiq qilgan E.P.Ilyin gimnastika nafaqat jismoniy, balki psixologik muvozanatni ta‘minlashda ham muhim vosita ekanligini ko‘rsatadi. Ilyinning psixofiziologik nazariyalariga ko‘ra, gimnastika stress gormonlari darajasini kamaytiradi va dopamin, serotonin kabi baxt gormonlarining ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi.[1]

So‘nggi yillarda olib borilgan zamonaviy tadqiqotlar ham gimnastikaning psixologik sog‘lomlashtirishdagi o‘rnini tasdiqlaydi[2]. Masalan, J.Rateyning izlanishlari jismoniy faoliyatning miya faoliyatiga bo‘lgan ta‘sirini ko‘rsatib, gimnastika mashg‘ulotlari kabi muntazam bajariladigan mashg‘ulotlarning diqqatni oshirish, kayfiyatni yaxshilash va motivatsiyani mustahkamlashga qaratilgan mexanizmlarini tahlil qilgan. [3]

Mazkur tadqiqotda gimnastika mashg‘ulotlarining psixologik sog‘lomlashtirishdagi o‘rnini o‘rganish uchun zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi gimnastika mashg‘ulotlarining stressni kamaytirish, hissiy barqarorlikni ta‘minlash va psixologik salomatlikni yaxshilashdagi rolini aniqlashdan iborat. Shu maqsadda quyidagi metodlar qo‘llanildi:

NATIJALAR

Tadqiqot davomida gimnastika mashg‘ulotlarining psixologik sog‘lomlashtirishdagi o‘rni bo‘yicha quyidagi natijalar aniqlandi:

Stress darajasining pasayishi. Tajriba guruhi ishtirokchilarida haftasiga uch marotaba gimnastika mashg‘ulotlarida qatnashganlarida stress darajasi sezilarli darajada pasaygani kuzatildi. Cohen’s Perceived Stress Scale (PSS) natijalari tajriba guruhi ishtirokchilarida stress

darajasining o‘rtacha 25% kamayganligini ko‘rsatdi, nazorat guruhida esa bunday sezilarli o‘zgarish kuzatilmadi. [4]

Hissiy barqarorlikning yaxshilanishi. Spielberger’s State-Trait Anxiety Inventory (STAI) natijalariga ko‘ra, gimnastika mashg‘ulotlarida muntazam qatnashgan ishtirokchilarning hissiy barqarorlik darajasi oshgan. Tajriba guruhida xavotirlik darajasi o‘rtacha 20% kamaygani va hissiy barqarorlik darajasi sezilarli ravishda yaxshilangani aniqlandi.[5]

Depressiya alomatlarining kamayishi. Beck Depression Inventory (BDI) orqali o‘tkazilgan tahlillar tajriba guruhidagi ishtirokchilarda depressiya alomatlari kamayganini ko‘rsatdi. Mashg‘ulotlar davomida ishtirokchilarning ruhiy holati yaxshilanishi, o‘ziga ishonch hissi va kayfiyatning ko‘tarilishi qayd etildi. Bu nazorat guruhi ishtirokchilarida sezilarli darajada aniqlanmadi. [6]

Diqqat va motivatsiyaning oshishi. Mashg‘ulotlarda qatnashgan ishtirokchilar o‘z diqqatni jamlash qobiliyatining yaxshilanganini qayd etdilar. Ushbu jarayon gimnastika mashg‘ulotlarining kompleks xususiyatlari – harakatlarni muvofiqlashtirish va jismoniy mashqlarni diqqat bilan bajarishga asoslanganligi bilan izohlanadi. Motivatsiya darajasining oshishi ham ushbu guruhda sezildi.

Nazorat va tajriba guruhlarining taqqoslanishi. Tajriba guruhi va nazorat guruhi o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlandi. Gimnastika mashg‘ulotlari bilan shug‘ullangan guruh ishtirokchilari psixologik sog‘lomlashtirish ko‘rsatkichlarida ancha yuqori natijalarga erishgan. Natijalar gimnastika mashg‘ulotlarining stressni kamaytirish, hissiy barqarorlikni oshirish, diqqatni jamlash va umumiy psixologik salomatlikni yaxshilashdagi ijobiy ta’sirini aniq ko‘rsatdi. Ushbu natijalar gimnastika mashg‘ulotlarini zamonaviy sog‘lomlashtirish amaliyotida keng qo‘llash zaruriyatini ilmiy asoslaydi.

MUHOKAMALAR

Tadqiqot natijalari gimnastika mashg‘ulotlarining psixologik sog‘lomlashtirishdagi ahamiyatini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Gimnastika mashg‘ulotlarining inson psixologik holatiga ta’siri stressni kamaytirish, hissiy barqarorlikni ta’minlash, depressiya darajasini pasaytirish va diqqatni oshirish kabi jihatlarida yaqqol namoyon bo‘ldi. Ushbu natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan mos keladi va ularni yangi ma’lumotlar bilan boyitadi.

Avvalgi ilmiy izlanishlarda, masalan, A. N. Leontev va V. K. Bal’sevichning tadqiqotlarida jismoniy faoliyatning, xususan, gimnastikaning inson organizmiga foydali ta’siri qayd etilgan edi. Bizning tadqiqot natijalari ushbu yondashuvni qo‘llab-quvvatlab, gimnastika mashg‘ulotlarining nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikni mustahkamlashdagi o‘rnini tasdiqlaydi. Jumladan:

♦ **Stress va xavotirlikni kamaytirish.** Gimnastika mashg‘ulotlari davomida harakatlarni muvofiqlashtirish va jismoniy faollik stressni kamaytiruvchi mexanizmlar – endorfin va serotonin ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi. Tadqiqot natijalari bu omilning amalda samarali ekanligini ko‘rsatdi.

♦ **Depressiyani kamaytirish mexanizmlari.** Mashg‘ulotlarning muntazamligi va ijobiy muhit insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirib, depressiya va xavotirlikni sezilarli darajada kamaytiradi. Ushbu jarayon, asosan, psixologik muvozanatni ta‘minlash va ruhiy sog‘lomlikni mustahkamlash bilan bog‘liqdir.

♦ **Hissiy barqarorlik va motivatsiyani oshirish.** Tadqiqot davomida gimnastika mashg‘ulotlari o‘z oldiga maqsad qo‘yish va uni bajarish motivatsiyasini kuchaytirishi aniqlandi. Bu esa ishtirokchilarning hissiy barqarorligini oshirishda muhim rol o‘ynadi.

Nazorat va tajriba guruhlarida o‘rtasidagi sezilarli farqlar gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Ushbu natijalar nazorat guruhi ishtirokchilarida gimnastika mashg‘ulotlarisiz psixologik sog‘lomlashtirish ko‘rsatkichlari pasayganini ko‘rsatdi.

Tadqiqot jarayonida aniqlangan natijalar gimnastika mashg‘ulotlarining psixologik sog‘lomlashtirish vositasi sifatida keng qo‘llanilishi lozimligini asoslaydi. Shu bilan birga, ushbu mashg‘ulotlarni individual ehtiyoj va yosh xususiyatlariga moslashtirish ularning samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi. Kelgusida gimnastika mashg‘ulotlarining boshqa psixologik omillarga, masalan, ijodkorlik va ijtimoiy integratsiyaga ta‘sirini o‘rganish ilmiy muammolarni yanada kengroq tushunishga yordam beradi. Bu esa mazkur sohadagi izlanishlarning amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

XULOSA

Gimnastika mashg‘ulotlari insonning jismoniy va psixologik sog‘lig‘ini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, muntazam ravishda gimnastika bilan shug‘ullanish stress darajasini kamaytirib, ijobiy hissiy holatni kuchaytiradi. Jismoniy mashqlar organizmdagi endorfinlar ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilash va ruhiy tushkunlikning oldini olishga yordam beradi.

Bundan tashqari, gimnastika mashg‘ulotlari intizom, diqqatni jamlash va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Turli yoshdagi insonlarda psixologik sog‘lomlashtirish maqsadida gimnastikadan foydalanish samarali ekanini aniqlandi. Shu sababli, gimnastika nafaqat jismoniy tarbiya, balki psixologik salomatlikni qo‘llab-quvvatlashning samarali vositasi sifatida ham qaralishi lozim. Tadqiqot natijalari gimnastika mashg‘ulotlarini ta‘lim muassasalarida va sog‘lomlashtirish dasturlarida kengroq qo‘llash zarurligini tasdiqlaydi. Psixologik salomatlikni saqlashda gimnastikaning o‘rni katta. Gimnastika mashg‘ulotlari insonning nafaqat jismoniy sog‘lig‘ini yaxshilash, balki psixologik farovonligini ta‘minlashda ham muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam ravishda gimnastika bilan shug‘ullanish stressni kamaytiradi, depressiyani yengillashtiradi va umumiy kayfiyatni yaxshilaydi. Ushbu jarayon organizmdagi endorfinlar ajralib chiqishini rag‘batlantirib, insonda energiya va hayotga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Shuningdek, gimnastika mashaqqatli mashg‘ulotlar orqali o‘z-o‘zini boshqarish va irodani mustahkamlashga yordam beradi, bu esa shaxsning psixologik

barqarorligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Jamoaviy mashg‘ulotlar esa ijtimoiy muloqotni kuchaytirib, insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. E.P.Ilyin (2000), Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya [Psychology of physical education]. 2nd ed.Saint Petersburg: Herzen State Pedagogical University of Russia Publ., 486 p. (In Russian).
2. Z.N.Mamatqodirov (2023). Harakatli o‘yinlar bolalar jismoniy tayorgarligini oshirishning muhim vositasi. Journal of new century innovations, 2(37), 82-85.
3. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/RNS.2011.017/html>
4. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf&ved=2ahUKEwiTgoSeq-WKAXUkUIIHTdnHFMQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw1BPGadOC4ThsAsevKkQImO>
5. <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state>
6. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.ismanet.org/doctoryourspirit/pdfs/Beck-Depression-Inventory-BDI.pdf&ved=2ahUKEwjL76v1q-WKAXXsPxAIHV9JASgQFnoECBIQAQ&usg=AOvVaw3MKIinBNVZs9jdmTnmp9EH>
7. <https://univerpubl.com/index.php/horizon/article/view/660>