

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA**

Jismoniy madaniyat sohasida psixologiyaning o'zaro aloqadorligi

Osiyo Xalqaro Universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Azizova Dinara Rahmiddin qizi

dinaraazizova@gmail.com

Osiyo xalqaro universiteti Ijtimoiy fanlar va texnika fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi Niyozov Jahongirmirzo Komiljon

o'g'li

Jaxonking0903@gmail.com

Annotatsiya Ushbu maqolamizda psixologiya va jismoniy madaniyatning o'zaro aloqadorligi, Psixologiya va jismoniy tarbiya inson farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatish sabablari va ta'sir turlari, Sport bilan shug'ullanish motivatsiyasining psixologik jihatlari, Jismoniy tarbiya psixologik moslashuv vositasi sifatida omillar yoritilgan.

Kalit so'zlar: ruhiy holat, jismoniy holat, stress, endofrin garmoni, motivatsiya, psixologik moslashuv, ijtimoiy integratsiya, konsentratsiya, kognitiv funktsiya, kombinatsiya

Аннотация В данной статье рассматриваются взаимосвязь психологии и физической культуры, причины и виды влияния психологии и физического воспитания на самочувствие человека, психологические аспекты мотивации занятия спортом, факторы физического воспитания как средства психологической адаптации

Ключевые слова: психическое состояние, физическое состояние, стресс, эндофринная гармония, мотивация, психологическая адаптация, социальная интеграция, концентрация, когнитивные функции, комбинация.

Annotation In this article, the relationship of psychology and Physical Culture, the reasons and types of influences for the significant impact of Psychology and physical education on human well-being, the psychological aspects of the motivation to play sports, factors as a means of psychological adaptation of physical education are covered.

Keywords: mental state, physical condition, stress, endocrine hormone, motivation, psychological adaptation, social integration, concentration, cognitive function, combination.

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

Kirish. Psixologiya va jismoniy tarbiya inson farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan o'zaro bog'liq ikkita sohadir. Ruhiiy holat va jismoniy faoliyatning o'zaro ta'siri uzoq vaqtdan beri ilmiy tadqiqot mavzusi bo'lib kelgan va zamonaviy ilm-fan hayotning ushbu jihatlari o'rtasidagi uyg'unlik ham jismoniy, ham ruhiy salomatlikni sezilarli darajada yaxshilashi mumkinligini tasdiqlaydi. Sportchining ruhiy holati sportdagi eng muhim omillardan biri bo'lib, ko'pincha jismoniy qobiliyatdan ko'ra muhimroq rol o'ynaydi. O'ziga ishonch va o'zini tuta bilish – sportchilarga yuqori natijalarga erishish va qiyinchiliklarni engishda yordam beradigan asosiy fazilatlaridir. Stress va yuqori umidlar ostida bosimni engish va diqqatni jamlash qobiliyati sportchining muhim daqiqalarda o'z potentsialiga qanchalik erisha olishini aniqlaydi.

Bu fazilatlarni shakllantirishda psixologik tayyorgarlik muhim rol o'ynaydi. Malakali sport psixologlari bilan ishlash, meditatsiya yoki aqliy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish sportchining his-tuyg'ulari va fikrlarini boshqarish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Muvaffaqiyatni vizualizatsiya qilish yoki ijobiy o'z-o'zini gipnoz qilish kabi usullar sportchining ruhiy holatini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Sportchilar og'ir sharoitlarda o'zini-o'zi boshqarish hamda aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublaridan to'la foydalana bilishga, ularni amaliy faoliyatlarida qo'llay olishga yoshlik davridan boshlab odatlanishi lozim. Buning uchun sportchilar o'z a'zolari faoliyat funksiyalarining xilma-xil qonunlarini bilish asosida o'zini-o'zi boshqarish; aqliy, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarini oshirish uslublarini amaliy sport faoliyatining eng muhim sharoitlarida qo'llay bilishi kerak. Bu uslublarni bilish aqliy mehnat unumdorligini oshirishda, ruhiy va jismoniy faollik darajasini o'stirishda, insonni kamolga yetishuvida muhim ahamiyatga ega. Bizga shunisi ma'lumki sportchilar hozirgi sportda «autogencha» mashq qilish orqali ichki ruhiy imkoniyatlardan to'g'ri foydalanishga erishmoqdalar

Sportchining jismoniy va psixologik ehtiyojlariga moslashtirilgan individual tayyorgarlik rejalarini ishlab chiqish ham asosiy rol o'ynaydi. Bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki shaxsiy imtiyozlarni, motivatsion omillarni va sportning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Moslashtirilgan yondashuv sportchining vaqti va resurslaridan samaraliroq foydalanishni ta'minlaydi, muvaffaqiyatga erishish ehtimolini oshiradi

Jismoniy faoliyatning psixologik holatga ta'siri

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

1. Stressni kamaytirish. Jismoniy faollik paytida endofrinlar ajralib chiqadi-kayfiyatni yaxshilashga va stress darajasini pasaytirishga yordam beradigan" baxt gormonlari".
2. O'z-o'zini hurmat qilishni oshirish. Sport bilan shug'ullanadigan yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan odamlar ko'pincha o'z tanalariga ko'proq ishonch va qoniqish his qilishadi, bu esa o'z-o'zini hurmat qilishga ijobiy ta'sir qiladi.
3. Uyquni yaxshilash. Jismoniy faollik chuqurroq va yaxshi uyquga yordam beradi, bu esa o'z navbatida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi.
4. Depressiya va tashvish xavfini kamaytirish. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar depressiya va tashvish alomatlarini kamaytirishi mumkin, ba'zida hatto surunkali ruhiy kasalliklarga chalingan odamlar uchun terapiya vazifasini bajaradi.

Sport bilan shug'ullanish motivasiyasining psixologik jihatlari

Motivasiya jismoniy faoliyatning muvaffaqiyatini belgilaydigan muhim psixologik jihatdir. Odamlarni turli omillar rag'batlantirishi mumkin:

1. Ichki motivasiya. Bu o'zingizning zavqingiz yoki o'zingizni rivojlantirish uchun sport bilan shug'ullanish istagi. Bu motivasiya eng barqaror va uzoq muddatli muvaffaqiyatga olib keladi.
2. Tashqi motivatsiya. Bu tan olish, mukofotlar yoki hatto ijtimoiy bosim kabi tashqi mukofotlarni olish uchun jismoniy faoliyatga intilishdir. Tashqi motivatsiya qisqa muddatli faoliyatni rag'batlantirishi mumkin, ammo u ichki motivatsiyaga qaraganda kamroq barqaror.
3. Psixologik to'siqlar. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'zini past baholash yoki o'tmishdagi salbiy tajribalar jismoniy tarbiyani boshlashingizga to'sqinlik qilishi mumkin. Ushbu to'siqlarni yengib o'tish aqliy mehnatni talab qiladi va murabbiylar yoki psixologlarning ko'magi bilan kuchaytirilishi mumkin.

Ibn Sino quyidagi yettita omildan to'g'ri foydalanish sog'liqni saqlaydi va mustahkamlaydi, degan xulosaga keladi. Bular: 1) mizojni mo'tadil tutish; 2) yeyiladigan va ichiladigan ichimlik va ovqatlarni tanlay bilish (parhez saqlash); 3) badanni tuklardan tozalash; 4) burunga tortiladigan havoning tozaligi va yetarliligiga e'tibor berish; 5) qaddi-qomatni to'g'ri tutish; 6) qulay va ixcham kiyinish; 7) jismoniy va ruhiy harakatlarni me'yorida bajarish. Ibn Sinoning jismoniy madaniyat sohasidagi fikrlarining xarakterli tomoni shundaki, bu masalani u kishi faoliyatining boshqa tomonlaridan ajralgan holda emas, balki insonning barcha faoliyati bilan chambarchas bog'liq holda olib qaradi. Chunki Ibn Sino jismoniy madaniyatni bolaning yoshiga, kuchiga va hayotiy tajribasiga

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

yarasha olib borish kerakligini, jismoniy mashqlar kishi organizmini mustahkamlash bilan bir qatorda, u kishining ruhini tetiklashtirishga, aqliy qobiliyatining o'rishiga ham katta yordam berishini uqtirdi.

Jismoniy tarbiya psixologik moslashuv vositasi sifatida

Jismoniy tarbiya stressli vaziyatlarga moslashishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy dunyoda odamlar ko'pincha ishda yoki shaxsiy hayotlarida hissiy charchash, tashvish va stressga duch kelishadi. Muntazam jismoniy mashqlar quyidagilar uchun samarali vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin:

1. Stressdan yordam. Faol sport faoliyati sizga to'plangan salbiy his-tuyg'ularni chiqarishga va psixologik yengillikka hissa qo'shadigan stressni qayta ishlashga imkon beradi.

2. Ijtimoiy integratsiya. Jamoada sport bilan shug'ullanish ijtimoiy aloqalarni o'rnatishga, muloqotni yaxshilashga va guruhga mansublik tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi, bu ayniqsa yolg'izlikni boshdan kechirayotgan odamlar uchun juda muhimdir.

3. Konsentratsiya va kognitiv funksiyalarni oshirish. Jismoniy faollik xotira, diqqat va o'rganish qobiliyati kabi kognitiv jarayonlarni rag'batlantirish orqali miyada qon aylanishini yaxshilaydi.

XULOSA

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va psixologiya bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning uyg'un kombinatsiyasi hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Muntazam jismoniy faollik psixologik holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, stress va xavotirni kamaytiradi, o'z-o'zini hurmat qilishni oshiradi va kognitiv funksiyalarni yaxshilaydi. Psixik zo'riqish va ortiqcha zo'riqish funksiyalar disgarmoniyasi, energiyaning ko'p va maqsadsiz sarfini va oqibatda stressni keltirib chiqaradi. Sportchilarning psixik holatini normallashtirish uchun ortiqcha zo'riqish sabablarini aniqlashtirdik, sportchilarning kun tartibiga e'tibor qaratdik, mashg'ulot vazifalarini vaqtincha o'zgartirdik, bo'sh vaqtni maqsadga muvofiq holatda tashkillashtirdik. Sportchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish sportchilar faoliyatining yanada samarali bo'lishini ta'minlaydi. Bu muammoning chuqur o'rganilishi keyingi faoliyatlarda sportchilarning faoliyatining samaradorligini oshirishda xizmat qilishi mumkin. Boshqa tomondan, psixologik qo'llab-quvvatlash, ichki motivatsiya va jismoniy mashqlarning afzalliklaridan xabardor bo'lish odamlarga faol hayot tarzini saqlashga va psixologik farovonlikni saqlashga yordam beradi.

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

Ushbu bog'liqlik jismoniy va jismoniy sog'liqqa g'amxo'rlik qilish usullaridan biri sifatida jismoniy tarbiyani kundalik hayotga singdirish muhimligini ta'kidlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Y. Masharipov "Sport psixologiyasi" O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent – 2010
2. Rejepova Farida. "Sportchilarning psixologik barqarorligini ta'minlashda psixologik holatlarning ahamiyati" "Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2022
3. J. Eshnazarov "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish" Toshkent, 2008
3. <https://interfinance.uz/category/sportchilarning-martabalari/>
4. <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/25778>
5. arxiv.uz