

JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA'SIRI

Sultonova Zarina Uchqunovna

Buxoro davlat pedagogika instituti defektolog-surdotarjimoni

Saidmurodov Hojiakbar Salim o'g'li

Buxdpi Jismoniy madaniyat fakulteti magistranti

Jo'rayev Umid SHavqiddin o'g'li

Buxdpi Jismoniy madaniyat fakulteti magistranti

ANNOTATSIYA

Maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson ruhiyatiga va shaxsiy kompetensiyasiga qay darajada ta'sir ko'rsata olishi yozilgan. Shuningdek, sport turlarini inson ruhiyatiga va shaxsiy kompetensiyasiga ta'sir darajasini farqlanishi yoritilgan.

Kalit so'zlar. Jismoniy faollik, jismoniy mashqlar, ruhiy holat, psixo-emotsional stress, jismoniy va ruhiy holat ko'rsatkichlari, intellektual sifatlar.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается, в какой степени физическая активность может влиять на психику человека и его личностную компетентность. Также освещает, в какой степени спорт влияет на психику человека и его личную компетентность.

Ключевые слова. Физическая активность, физические упражнения, психическое состояние, психоэмоциональное напряжение, показатели физического и психического состояния, интеллектуальные качества.

ABSTRACT

The article discusses the extent to which physical activity can affect the human psyche and his personal competence. It also highlights the extent to which sport affects the human psyche and personal competence.

Keywords. Physical activity, physical exercise, mental state, psycho-emotional stress, indicators of physical and mental state, intellectual qualities.

Ilm-fan, texnika taraqqiyoti insoniyatga har qanday jismoniy faoliyatini yengillashtiradigan juda ko'p mukammal qurilmalarni beradi. Bizning ixtiyorimizda avtomobillar, poyezdlar va samolyotlar bor, zarracha harakat qilmasdan katta masofalarni bosib o'tish mumkin. Oqibatda, muskullar zaruriy mashg'ulotlardan, faollikdan mahrum bo'lib, zaiflashadi va asta-sekin atrofiyaga uchraydi. Mushak to'qimalarining zaifligi inson tanasining barcha a'zolari va tizimlarining ishiga salbiy ta'sir qiladi, tabiat tomonidan o'rnatilgan va jismoniy mehnat jarayonida mustahkamlangan neyro-refleks aloqalari buziladi. Jismoniy mashqlar inson salomatligiga qanchalik ijobiy ta'sir ko'rsatishini hamma biladi. Insonlar sog'lig'ini saqlash uchun jismoniy faoliyatning ma'lum bir dozasi shunchaki zarur ekanligini tushunishadi. Jismoniy faollik vazn yo'qotish, puls va bosimni me'yorlashtirishga foydali hissa qo'shadi va inson salomatligi, kuchi va chidamliligi uchun muhim shartdir. Jismoniy mashqlar suyaklarni, ligamentlarni, mushaklarni mustahkamlaydi, ular kuchayib boradi, stress va jarohatlarga chidamliroq bo'ladi. Sport odatda insonni jismoniy yaxshilash vositasi sifatida qaraladi, ammo olimlar jismoniy faollik insonning aqliy funksiyalariga ham ta'sir qilishini ta'kidlashdi.

Jismoniy faollikning markaziy asab tizimining holatiga ta'siri juda katta. "Sog'lom tanada sog'lom aql" formulasi hali ham dolzarb bo'lib, uzoq vaqtdan beri insoniyat manfaati uchun xizmat qilmoqda. Harakat insonning fiziologik ehtiyojidir. Harakatga bo'lgan ehtiyoj uning genetik dasturiga kiritilgan. Ba'zi mashqlar o'ziga xos ruhiy holatni keltirib chiqarishi, psixo-emotsional stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va aqliy faoliyatni oshirish qobiliyatiga ega].

Sport bilan shug'ullanayotganda qon aylanishi rag'batlantiriladi va chuqur nafas olish miyani qon va kislorod bilan yaxshi ta'minlashga yordam beradi. Shuningdek, u insonning diqqatini jamlash qobiliyatini oshiradi. Jismoniy mashqlar asabiy taranglikni asta-sekin yengillashtiradi, shu sababli biz quvonchni boshdan kechiramiz: hech narsa og'rimaydi, hech qanday kasallik yo'q, barcha organlar normal ishlaydi. Bu quvonch tuyg'usi, o'z navbatida, yaxshi kayfiyatni yaratadi. Jismoniy faoliyatning jismoniy holatga emas, balki aqliy salohiyatga ta'sirini ko'rib chiqing. Biroq, ma'lumki, bu tushunchalar bir-biridan ajralmas, ayniqsa jismoniy faollik o'quvchi tanasiga tanlab emas, balki yaxlit ta'sir ko'rsatadi. Bu sohalarning o'zaro bog'liqligining organik asosi insonning jismoniy va ma'naviy rivojlanishining birligidir. Odatda jismoniy faoliyatni inson organizmiga biologik, pedagogik, psixologik va ijtimoiy ta'sirlar (sog'liq, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, aqliy o'zini o'zi boshqarish xususiyatlari, ijtimoiy holat, xatti-harakatlar uslubi) farqlanadi.

Mashq qilish vaqtida odam vizual, taktil, mushak-harakat va vestibulyar sezgi va sezgilar asosida o'z harakatlarini boshqarishni o'rganadi, uning harakat xotirasi,

tafakkuri, irodasi va ruhiy holatlarni o'zo'zini tartibga solish qobiliyati rivojlanadi. Deyarli barcha intellektual jarayonlar o'z-o'zini nazorat qilish va vosita harakatlarini o'z-o'zini boshqarishda ishtirok etadi. Bu, birinchidan, jismoniy mashqlar inson uchun turli xil muammolarni (rejalashtirish, nazorat qilish, strategiya tanlash) qo'yishi va shuning uchun odamni ularni hal qilishda tajriba orttirishga undashi bilan bog'liq. Bundan tashqari, psixomotor va intellektual rivojlanishning o'zaro bog'liqligiga asoslangan chuqurroq va murakkab tabiatning ta'siri haqida gapirish kerak, qachonki insonning motor sohasiga maqsadli ta'sirlar uning intellektual sohasida korrelyativ (korrelyatsiya) o'zgarishlarga olib keladi. Chaqqonlik va chidamlilik bilan bog'liq mashqlar tajovuzkorlikning pasayishiga, yoki egiluvchanlik, kuch va chidamlilik bilan bog'liq mashqlar esa - tashvishlanish darajasini pasayishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning emotsional holatini o'rganish shuni ko'rsatdiki, quvonch, hayajon, qoniqish hissi ko'proq sport va harakatli o'yinlarda sodir bo'ladi. Shu bilan birga, jang san'ati bilan shug'ullanadiganlar harakatlarning ma'naviy tomonini idrok etmaydilar, lekin ularning tabiatida tajovuzkorlik, g'azab, shafqatsizlik, mag'rurlik kabi xislatlar namoyon bo'ladi.

Xoreografiya mash'ulotlari tinchlantiruvchi sifatida tajovuzkorlik, g'azab, shafqatsizlikni susaytiradi. Jismoniy va ruhiy holat ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, yuqori darajadagi tajovuzkorlik, umidsizlik va qattiqlik jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Binobarin, maqsadli jismoniy mashqlar yordamida fazilatlarining rivojlanish darajasini oshirish bilan kelajakda barkamol shaxsni shakllantirishga yordam beradigan tajovuzkorlik, umidsizlik va qattiqqo'llik darajasini pasaytirishga yordam berish mumkin. Dam olish davrida sarflangan biokimyoviy va fiziologik potentsiallar tiklanadi, mehnat qobiliyati dastlab boshlang'ich darajaga, keyin esa undan ham yuqori (ortiqcha tiklanish ta'siri) ortadi. Agar shu vaqtga qadar keyingi jismoniy yuklama bo'lmasa, unda ishlash qobiliyati asl darajasiga qaytadi va uzoq tanaffus paytida u undan pastga tushadi. Tananing zaiflashishi kuzatiladi. Biroq, yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bir necha kun dam olish yoki kam miqdordagi mashqlar nafaqat mushaklarning faolligini pasaytirmaydi, balki uni oshirishi mumkin. Shu bilan birga, ma'lum bir vaqtda faoliyat hajmining pasayishi yoki to'liq harakatsizlik fiziologik funktsiya va jismoniy tayyorgarlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Biz hammamiz bilamizki, salomatlik bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir.

Shunisi e'tiborga loyiqki, sog'liqning barcha tarkibiy qismlari o'zaro bog'liq va tarkibiy qismlardan birining buzilishi boshqasida buzilishlarga olib keladi. Shunday qilib, jiddiy sog'liq muammolari ham psixologik salomatlik, hissiy holat, boshqalar

bilan munosabatlar va qadriyatlar tizimining o'zgarishiga olib keladi. Bunday holda, ular psixika va somatikaning (tananing) aloqasi haqida gapirishadi. Muntazam jismoniy mashqlar ham psixosomatik kasalliklar rivojlanishining oldini olishga katta ta'sir ko'rsatadi. Sportning ta'siri nafaqat fiziologik va psixologik salomatlikka ta'sir qiladi, balki xarakterni shakllantiradigan va to'laqonli shaxsni shakllantirishga yordam beradigan omillardan biridir. O'ziga ishonch, hissiy barqarorlik, maqsadga intiluvchanlik - bu har bir inson o'zida rivojlantirmoqchi bo'lgan va qaysi sport turi rivojlanishiga yordam beradi. Hatto havaskor darajadagi mashqlar ham bizning holatimizga, xarakterimizga va shaxsiyatimizga ta'sir qilishi mumkin. Olimlar va shifokorlar uzoq vaqt davomida jismoniy mashqlar odamlarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotladilar, ayniqsa depressiya holatida. Biroq, ko'pchilik har doim jismoniy faoliyatdan qochish uchun sababga ega (charchoq, sharmandalik, motivatsiya etishmasligi, vaqt va boshqalar). Ayniqsa, inson ruhiy tushkunlik holatida bo'lsa, uning o'ziga bo'lgan hurmati pasayadi, u umidsizlikni his qiladi.

Erkaklar ayollarga qaraganda sport bilan shug'ullanishga ko'proq moyil, ular ko'proq raqobat ruhiga ega, ular ko'proq shuhratparast, stressga chidamli. Shuning uchun har doim jismoniy faoliyat dasturini tanlash shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda real bo'lishi kerakligini hisobga olish kerak. Katta plyus, agar mashqlar ko'chada o'tkazilsa, bu uyni tark etishga turtki bo'lishi mumkin. Ruhiiy salomatlikni yaxshilaydigan aerobik mashqlarning barcha turlaridan yugurish eng ommabop hisoblanadi. Yugurish an'anaviy psixoterapiya usullariga tabiiy, amaliy, arzon narxlardagi qo'shimcha hisoblanadi. Bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, depressiyani davolashda yugurish an'anaviy og'zaki psixoterapiyaga qaraganda to'rt baravar arzonroqdir .

Xulosa sifatida shuni aytish mumkunki, muntazam maqsadli jismoniy tarbiya yoki sport mashg'ulotlari jarayoni nafaqat ma'lum ko'nikma va qobiliyatlarni, jismoniy sifatlarni, balki ruhiy jarayonlarni, shaxsning xususiyatlari va xususiyatlarini ham tarbiyalash va rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanadigan odamda vaqt tanqisligi, aqliy charchoq, neyro emotsional stress, stress sharoitida diqqat, idrok, xotira, ularning konsentratsiyasi va almashinuvi barqarorligini ko'rsatish qobiliyati rivojlanadi. Jismoniy madaniyat ish faoliyatini optimallashtirish, neyro-emotsional va psixofizik charchoqning oldini olish uchun ishlatiladi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning intellektual sifatlarni rivojlantirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida doimiy ravishda harakatchan kognitiv vaziyatlar paydo bo'ladi, ularni hal qilish jiddiy ruhiy stressni talab qiladi. Harakat muammosining oddiy yechimi: harakatni qanday qilib to'g'ri, tez, aniq bajarish, xatoni qanday tuzatish - bu kuzatish, umumlashtirish, qaror qabul qilishni

o‘z ichiga olgan aqliy amaliyot zanjiri . Yuqorida aytilganlarning barchasini hisobga olgan holda, biz ishonch bilan aytishimiz mumkinki, jismoniy mashqlar nafaqat tananing funksional imkoniyatlarini, insonning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshiradi, balki shaxsning aqliy xususiyatlarini rivojlantirishga va shakllantirishga yordam beradi. ijtimoiy ahamiyatga ega fazilatlar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. Ilyin E.P. Sport psixologiyasi. Sankt-Peterburg - 2010. - 43 - b.
 2. Ilyina N. L. Zamonaviy talabalarning jismoniy salomatligiga munosabat // Salomatlik psixologiyasi: yangi ilmiy yo‘nalish: xalqaro ishtirokdagi davra suhbat materiallari. - Sankt Peterburg, 2009. - 352 s
 3. Venberg R. S. Sport va jismoniy madaniyat psixologiyasi asoslari / Gould. - Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2001. - 229-b.
 4. Cherepkova N.V., Xlyustova I.A. Sportning inson ruhiyatiga ta’siri. Maqolalar to‘plami. Stavropol
-