



SPORT VA JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI: PSIXOLOGIK TAHLIL.

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

"Psixologiya" yo'nalishi 25_04 guruh talabasi

Anvarjanova Ozoda Ahmadjon qizi

Annotatsiya

Ushbu maqola sport va jismoniy faollikning inson ruhiy salomatligiga psixologik ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik stress, depressiya va bezovtalikni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, sport insonning o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqot natijalari sportning nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'liqni qo'llab-quvvatlashdagi muhim rolini isbotlaydi.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, depressiya, stress, psixologik rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar, kayfiyat.

Kirish

Bugungi kunda odamlarning ruhiy salomatligi tobora dolzarb masala sifatida namoyon bo'lmoqda. Tezkor hayot tarzi, o'qish va ish bilan bog'liq stress, shuningdek, ijtimoiy muammolar insonlarda bezovtalik va depressiyaga olib kelmoqda. Shuni nazarda tutamizki, jismoniy faollik va sportning ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashdagi roli katta ahamiyatga ega. Sport nafaqat tanani mustahkamlaydi, balki kayfiyatni ko'tarish, stressni kamaytirish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkonini beradi. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi-sport va jismoniy mashqlarning psixologik jihatdan inson ruhiy salomatligiga qanday ta'sir qilishini aniqlash va ilmiy asoslarda tahlil qilishdir.



Sport va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik.

Jismoniy faollik insonning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam sport mashqlari stress gormonlari-kortizolning darajasini kamaytiradi, shuningdek endorfin va serotonin ishlab chiqarilishini oshiradi va inson kayfiyati yaxshilanadi, ijobiy hissiyotlar kuchayadi va ruhiy barqaroqlik oshadi. American Psychological Association (APA) 2020 yilda o'tkazgan tadqiqotida haftasiga 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerobik mashqlarni bajaradigan insonlarda stress darajasi 25-30%ga kamayganini aniqlashadi. Muntazam jismoniy mashqlar miyadagi neyro-plastik jarayonlarni rag'batlantiradi va gormonlar muvozanatini saqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, qon aylanishi yaxshilanadi, miyaning kislorod bilan ta'minlanishi ortadi.

Sport va depressiya o'rtasidagi psixologik bog'liqlik.

Depressiya-bu inson ruhiyatining chuqur tush-kunlik holati bo'lib, unda hayotga bo'lgan qiziqish kamayadi, o'zini qadrlash pasayadi va salbiy fikrlar ustunlik qiladi. Sport insonning hayotga bo'lgan qiziqishini tiklaydi, o'z-o'zini qadrlashni oshiradi va ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Masalan, Harvard Universiteti olimlari tomonidan o'tkazilgan 12 haftalik tadqiqot natijasida, haftasiga 3 marotaba 40 daqiqalik yugurish mashqlari bilan shug'ullangan ishtirokchilarda depressiya simptomlari 35% gacha kamaygani aniqlangan. Faol diqqatni chalg'itadi: inson e'tiborini salbiy fikrlardan faol harakatga yo'naltiradi. Avtonomlikni oshiradi: inson o'z hayotini nazorat qilish hissini qayta tiklaydi. Ijtimoiy integratsiyani kuchaytiradi: guruhli sport turlari orqali muloqot va qo'llab-quvvatlash muhiti paydo bo'ladi.

Sport depressiyani bartaraf etuvchi tabiiy psixoterapiya vositasidir.

Stressni kamaytirishdagi jismoniy faollikning roli: Stress-inson hayotida doimiy uchraydigan, lekin to'g'ri boshqarilmasa, ruhiy salomatlikni yemiruvchi omil. Sport bu borada kuchli psixo-



logik "filtr" sifatida ishlaydi. Yugurish, suzish velosiped haydash yoki hatto oddiy sayr qilish ham kortizol gormonini kamaytiradi, yurak urishini barqarorlashtiradi va ruhiy yengillik hissini beradi.

Kanadadagi McMaster University tadqiqotlariga ko'ra, jismoniy mashqlar stress ta'sirida zararlangan miya hujayralarini tiklashga ham yordam beradi. Har kuni 30-40 daqiqa yurish yoki yugurish ham stressni kamaytirishda samarali vosita sifatida e'tirof etiladi.

Psixologik rivojlanish va sportning o'рни.

Jismoniy faollik shaxsning psixologik rivojlani- shida ham muhim omil hisoblanadi. Jismoniy mashg'ulotlar inson ongini, hissiyotlarini va ijtimoiy xulqini boshqarish qobiliyatini rivojlan-

tiradi. Psixologik nuqtayi nazardan, harakat insonda "self-efficacy"-ya'ni o'z kuchiga ishonch hissini uyg'otadi. Albert Bandura nazariyasiga ko'ra, shaxs o'z faoliyati natijasini ko'rgan sari, o'zini boshqarish va yangi maqsadlarga intilish motivatsiyasi kuchayadi.

Sport jarayonida shaxs motivatsion o'sish bosqichlarini ham bosib o'tadi. Dastlab tashqi rag'bat (g'alaba, mukofot, atrofdagilarning bahosi) muhim bo'lsa, keyinchalik ichki ehtiyoj-o'zini rivojlantirish va o'z ustida ishlash-ustunlik qiladi. Bu holat psixologiyada "ichki motivatsiya" deb ataladi va u barqaror psixologik rivojlanishning poydevorini tashkil etadi.

Ilmiy tadqiqotlar (Rees et al. 2016; Lichtentionet al, 2020) shuni ko'rsatadiki, sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar orasida o'ziga ishonch, hayotdan mamnunlik va ijobiy fikrlash darajasi yuqori.



Iroda va o'zini nazorat qilish-har bir mashg'ulot qat'iyatni, sabrni o'rgatadi. Motivatsiya va maqsadga yo'naltirilganlik shaxs ichki rag'batni kuchaytiradi. Emosional barqarorlik-hissiyotlarni boshqarish va ijobiy fikrlashni o'rgatadi. O'zini anglash va o'ziga ishonch- shaxsiy kuchga tayanish qobiliyatini mustahkamlaydi.

\

Kayfiyat insonning ruhiy holatini belgilovchi muhim psixologik ko'rsatkichlardan biridir. Zamonaviy psixologiyada kayfiyat barqarorligi ruhiy salomatlikning ajralmas qismi hisoblanadi. Sport miya faoliyatini yaxshilab, hissiy muvozanatni tiklaydi. Mashq paytida tananing yurak urishi tezlashadi, qon aylanishi kuchayadi, miya kislorod bilan to'yinadi, bu esa ongni tiniqlashtirib, ijobiy fikrlashni faollashtiradi. 2021 yilda

Frontiers in Psychology jurnalida chop etilgan maqolada aytilishicha, muntazam jismoniy faollik depressiya va tashvish holatlarida qo'llaniladigan ko'plab dori vositalaridan ko'ra samaraliroq ta'sir ko'rsatgan. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda sportning ahamiyati.

Sport nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Ijtimoiy moslashuv-sport orqali odamlar yangi tanishlar orttiradi, guruh ichida o'z rolini anglaydi va mas'uliyatni his qiladi.

Liderlik va hamkorlik ko'nikmalari jamoaviy mashqlarda kuchayadi, bu esa ish va ijtimoiy hayotda ham foydalidir.



Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam sport bilan shug'ullanuvchilar ixtiyoriy va ijtimoiy faol bo'lishi, depressiya va izolyatsiya xavfini kamaytirish kuzatilgan.

Jamoaviy sportlar yoshlar va kattalarda hamkorlik, kommunikatsiya va murosaga kelish qobiliyatini oshiradi. Sport insonning ijtimoiy rivojlanishi va ruhiy barqarorligini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi.

Olimlar fikri.

1. Oybek Eshboevich Khayitov. " Leading Factors in the Psyche of Adolescent Girls Gymnasts" nomli maqolasida gimnastika bilan shug'ullanuvchi o'smir qizlar ruhiy holati, motivat-siyasi va jismoniy faolligi o'rganilgan.

2. Ruby Butter. "The Impact of Psysical Activity on Mental Health: A Comprehensive Review and Meta Analysis" maqolasida turli yoshdagi va turli intensivlikdagi jismoniy faollik ruhiy salomatlik (kayfiyat, stress, psixologik farovonlik) bilan bog'liq ekanligi ko'rsatilgan.

3. Khurshid Khomidovich Madaminov va Egamberdi Musinovich Usmanov. Ularning " Psychological Approach to Archieving Results in Sport" konferensiya maqolasida Sport va psixologik tayyorgarlik, ruhiy jarayonlar va jismoniy faollik munosabati tahlil qilingan.

4. Michelle L. Segar-Amerikalik olim, sport va jismoniy faollik orqali psixologik salomatlikni saqlash, motivatsiya va odatlarni o'rganadi.

5. Irwan Salomo Munthe va hamkorlari. "The Relationship Betaeen Psysical Activity and Mental Well- beingni An Emprical and Theoretical



Study"da kollej talabarida jismoniy faollik va ruhiy farovonlik o'rtasida ijobiy korrelyatsiya aniqlangan.

Xulosa.

Sport va jismoniy faollik nafaqat tanani, balki ruhiy salomatlikni ham mustahkamlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, depressiya xavfini pasaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Shunday ekan, sport har tomonlama foydalidir. Sport va jismoniy faollikni hayotga muntazam kirirish insonning jismoniy va ruhiy salomatligini bir vaqtning o'zida yaxshilash uchun samarali vositadir.

Ilmiy manbalar.

1. Xolboyev Murodjon Mamayusuf o'g'li, Qulmatov Zafar Zoin o'g'li va Qurbonnazarov Jahongir Najmiddin o'g'li. " SPOPT-PSIXOLOGIASI" Tadqiqotlar: uz, 37,(5)182-186, 2024.
2. Psychological Approach to Achieving Results in Sport. Khurshid Khomidovich Madaminov va Egamberdi Musinovich Usmanov (2021). Archive of Conferences.
3. Leading Factors in the Psyche of Adolescent Girls Gymnasts Oybek Eshboevich Khayitov (2022), International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding, Vol. 9, No.1.
4. Social and Pedagogical Function of Sport in Spiritual Development of Youth- Zafarjon Nazirjonovich Khatamov va Nargiza Alidjanova Akhmedova (2023). International Journal of Social Science and Interdisciplinary Research.