



**JISMONIY FAOLLIKNI RAG‘BATLANTIRISHNING
PSIXOLOGIK USULLARI**

Muallif: Abdurasulova Barchinoy Akramjon qizi

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Psixologiya yo‘nalishi, 25-03 guruh

Masofaviy ta’lim shakli

Email: barchinoyabduras...a66@gmail.com

Tel: +998 97 995 08 99

Ilmiy rahbar: Halimjonov Abduqunduz Rahimjon o‘g‘li

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy faollikni rag‘batlantirishda qo‘llaniladigan psixologik yondashuvlar, motivatsiya turlari, insonning ichki va tashqi omillar orqali faollikka undalishi, shuningdek, yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirishning eng samarali metodlari tahlil qilingan. Maqola psixologik motivatsiya nazariyalari asosida tayyorlanib, jismoniy faollikning ruhiy salomatlik, stressni kamaytirish va o‘z-o‘zini boshqarishdagi ahamiyati ilmiy asoslarda yoritilgan. Amaliy tavsiyalar ham berilgan.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy faollik, motivatsiya, psixologik rag‘bat, ichki motiv, tashqi motiv, sog‘lom turmush tarzi, odat shakllantirish, xulq-atvor psixologiyasi.*

Kirish

Jismoniy faollik bugungi kunda sog‘lom turmush tarzining eng asosiy tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Insonning jismoniy harakati nafaqat tanadagi fiziologik jarayonlarni yaxshilaydi, balki ruhiy holat stabilizatsionida ham muhim o‘rin tutadi. Psixologiyada jismoniy faollikni oshirish masalasi motivatsiya nazariyalari asosida o‘rganiladi. Chunki odamni harakatga undaydigan eng kuchli omil — bu uning ichki ehtiyoji, maqsadi va o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan intilishidir.

Hozirgi kunda ko‘plab yoshlar jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishni boshlagan bo‘lsada, ularni davom ettirish qiyin bo‘lmoqda. Bunda



psixologik ragʻbatlantirish usullarining yetarli qoʻllanilmasligi muhim sabab hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy faollikni oshirishda motivatsion yondashuvlar, shaxs xususiyatlari, odat shakllanish mexanizmlari va psixologik qoʻllab-quvvatlovning oʻrni beqiyosdir.

Mazkur maqolada jismoniy faollikni ragʻbatlantirishda qoʻllaniladigan samarali psixologik usullar ilmiy manbalar asosida yoritib beriladi hamda amaliy takliflar taqdim etiladi.

Asosiy qism

1. Jismoniy faollikning psixologik asoslari

Psixologik tadqiqotlarga koʻra, jismoniy faollik insonning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi, ijobiy kayfiyat gormonlari — endorfin, serotonin ajralishiga yordam beradi. Shu bois, psixologlar jismoniy harakatni emotsional barqarorlikni saqlash vositasi sifatida tavsiya etadilar.

Jismoniy faollikning psixologik ahamiyati quyidagilarda namoyon boʻladi:

- Depressiyani kamaytiradi
- Oʻziga ishonchni oshiradi
- Muvaffaqiyatga intilishni faollashtiradi
- Stressga bardoshlilikni kuchaytiradi
- Emotsional muvozanatni tiklaydi

2. Ichki va tashqi motivlar orqali ragʻbatlantirish

Jismoniy faollikni oshirishda motivatsiyaning ikki turi muhim:

Ichki motivlar: shaxsning oʻz sogʻligʻi, goʻzalligi, xotirjamligi, yoqimli hislar uchun harakat qilishi.

Tashqi motivlar: mukofot, maqtov, atrofdagilar eʼtibori, natija koʻrsatish, raqobat.

Psixologlar fikricha, jismoniy faollikni uzoq davom ettirish ichki motivlar bilan bogʻliq. Yaʼni inson oʻzi uchun mashq qilishga qaror qilsa, bu odatga aylanishi osonroq boʻladi.

3. Psixologik ragʻbatlantirish usullari

a) Kichik maqsadlar qoʻyish metodi



"Bugun 10 daqiqa yuraman", "Har kuni 20 ta mashq qilaman" kabi kichik, real maqsadlar odat shakllanishida juda samarali.

b) Ijobiy mustahkamlash

Mashg'ulotdan so'ng o'zini maqtash, kichik mukofot berish, natijani qayd qilish — rag'batni oshiradi.

c) Vizualizatsiya usuli

Inson o'zining sog'lom, faol va kuchli bo'lgan holatini tasavvur qilsa, miyadagi motivatsion markazlar faol ishlay boshlaydi.

d) Kunlik yuritish

Mashqlar yozib borilsa, odam natijani ko'rib o'zidan mamnun bo'ladi va davom ettirishga undaladi.

e) Jamoaviy motivatsiya

Do'stlar bilan mashq qilish, guruh trenirovkalari, sport klublari — psixologik qo'llab-quvvatlashning eng kuchli manbai.

f) Odat shakllantirish psixologiyasi

Psixologlar fikricha, harakat bir xil va muntazam takrorlansa 21–40 kun ichida odatga aylanadi.

4. Yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish usullari

— Dars jarayonida 5–7 daqiqalik "energiya pauzalari";

— Sport to'garaklarida motivatsion treninglar;

— O'quvchilar uchun sog'lom turmush haftaliklari;

— Psixolog bilan "faollik kundaligi"ni yuritish;

— Raqobat asosidagi mini-bellashuvlar.

Takliflar

1. Universitet va maktablarda "faollik psixologiyasi" bo'yicha treninglar tashkil etish.

2. Yoshlar uchun muntazam motivatsion seminarlar o'tkazish.

3. Har bir talaba uchun "jismoniy faollik rejasini" ishlab chiqish.

4. Jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishni rag'batlantiruvchi psixologik dasturlar yaratish.



Xulosa

Jismoniy faollikni rag‘batlantirish — bu faqat jismoniy jarayon emas, balki kuchli psixologik mexanizmlarga asoslanadi. Insonning harakatga bo‘lgan ehtiyoji, maqsadga intilishi, stressdan holi bo‘lish istagi, o‘zini erkin va baxtli his qilish zaruriyati — bularning barchasi motivatsiyaning psixologik unsurlari bilan bog‘liq. Maqola davomida jismoniy faollikni oshirishning psixologik usullari, odat shakllanish mexanizmlari, ichki va tashqi motivlarning o‘rni tahlil qilindi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy faollikni doimiy davom ettirish uchun insonning ruhiy holati tayyor bo‘lishi, ichki motivlar kuchli bo‘lishi va psixologik rag‘bat tizimi to‘g‘ri tashkil qilinishi zarur. Shunda jismoniy mashqlar sog‘lom hayot tarzi sifatida shakllanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Deci E., Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination. – New York, 2000.
2. Bandura A. Social Learning Theory. – Stanford University Press, 1977.
3. Carlson S. Health Psychology and Physical Activity. – London, 2018.
4. O‘zbekiston Respublikasi sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha konsepsiya, 2020.
5. Xolmatov Sh. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Universitet, 2019.