



JISMONIY TARBIYA ORQALI YOSHLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISH YO'LLARI

*Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti Psixologiya (sport)
ta'lim yo'nalishi talabalari*
Ismoilova Sehriyo,
Omonova Zahro.

Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy tarbiya orqali yoshlarning psixologik barqarorligini shakllantirishning ilmiy va amaliy yo'llarini o'rganadi. Maqolada jismoniy faoliyatning psixologik salomatlikka ta'siri, stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni oshirish va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Yoshlarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning pedagogik va psixologik mexanizmlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda jismoniy mashqlarning kognitiv, hissiy va ijtimoiy sohalarga ta'siri bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili keltirilgan. Shuningdek, O'zbekiston ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar. Jismoniy tarbiya, psixologik barqarorlik, yoshlar, stressni boshqarish, emotsional salomatlik, ijtimoiy moslashuv, pedagogik mexanizmlar.

Аннотация: Данная статья изучает научные и практические подходы к формированию психологической устойчивости молодежи через физическое воспитание. В статье рассматривается влияние физической активности на психологическое здоровье, управление стрессом, повышение эмоциональной устойчивости и развитие социальной адаптации. Также анализируются педагогические и психологические механизмы укрепления психологической устойчивости у молодежи. В исследовании представлен



анализ научной литературы о влиянии физических упражнений на когнитивную, эмоциональную и социальную сферы. Кроме того, даны практические рекомендации по развитию физического воспитания в системе образования Узбекистана.

Ключевые слова: Физическое воспитание, психологическая устойчивость, молодежь, управление стрессом, эмоциональное здоровье, социальная адаптация, педагогические механизмы.

Abstract: This article explores the scientific and practical approaches to developing psychological resilience in youth through physical education. It examines the impact of physical activity on psychological well-being, stress management, emotional stability, and the enhancement of social adaptation. The study also considers the pedagogical and psychological mechanisms for strengthening psychological resilience among young people. A review of scientific literature on the effects of physical exercise on cognitive, emotional, and social domains is presented. Additionally, practical recommendations are provided for the development of physical education within Uzbekistan's educational system.

Keywords: Physical education, psychological resilience, youth, stress management, emotional well-being, social adaptation, pedagogical mechanisms.

DOLZARBLIGI

Zamonaviy dunyoda yoshlar o'rtasida psixologik muammolar, xususan, stress, tashvish va depressiya holatlari tobora ko'paymoqda. Ushbu muammolar ta'lim jarayonida, ijtimoiy hayotda va shaxsiy rivojlanishda jiddiy to'siqlarni keltirib chiqaradi. Jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashning samarali vositasi sifatida, ushbu muammolarni hal qilishda muhim o'rin tutadi. O'zbekiston Respublikasida yosh avlodni barkamol shaxs sifatida tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor





yo'nalishlaridan biri bo'lib, jismoniy tarbiya orqali psixologik salomatlikni rivojlantirish bu jarayonda strategik ahamiyatga ega. Ushbu mavzuning dolzarbligi nafaqat ilmiy jihatdan, balki jamiyatning ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishi nuqtai nazaridan ham muhimdir.

KIRISH

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki psixologik barqarorlikni shakllantirishning muhim vositasi sifatida qoraladi. Yoshlarning psixologik salomatligi zamonaviy jamiyatda dolzarb muammolardan biridir. Tez o'zgaruvchan ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, ta'limdagi yuqori talablar va raqamli muhitning ta'siri yoshlarda stress, tashvish va emotsional beqarorlikni keltirib chiqaradi. Jismoniy faoliyat esa endorfinlar ishlab chiqarish, stressni kamaytirish va kognitiv funksiyalarni yaxshilash orqali psixologik barqarorlikni oshiradi [Weinberg2 015]. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlari, xususan, "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-30-31 sonli qarori, ushbu sohada muhim islohotlarni ko'zda tutadi PQ3031_2017. Ushbu maqola jismoniy tarbiya orqali yoshlarning psixologik barqarorligini shakllantirishning ilmiy asoslarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, pedagogik va psixologik yondashuvlarni tahlil qiladi.

ASOSIY QISM

Jismoniy tarbiyaning psixologik barqarorlikka ta'siri. Jismoniy faoliyat psixologik barqarorlikka bir qator ijobiy ta'sirlar ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar stress gormonlari (kortizol) darajasini pasaytiradi va serotonin hamda dopamin kabi "baxt gormonlari"ni oshiradi [Ratey 2008]. Bu esa yoshlarda emotsional barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi.



Jismoniy tarbiya darslari, sport musobaqalari va harakatli o'yinlar yoshlarni ijtimoiy muhitga moslashtiradi, o'ziga ishonchni oshiradi va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi [Keneman1988].

Pedagogik mexanizmlar.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Interaktiv metodlar, masalan, guruhli mashg'ulotlar va o'yin texnologiyalari, yoshlarning motivatsiyasini oshiradi va psixologik qulaylikni ta'minlaydi [Osokina1976]. O'qituvchilar tomonidan moslashuvchan dars rejalarini ishlab chiqish, har bir o'quvchining individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish va ijobiy muhit yaratish psixologik barqarorlikni shakllantirishda samarali hisoblanadi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlar yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qilmoqda. Masalan, maktab va universitetlarda jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish kabi chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda [Rixsiyeva2008]. Ushbu islohotlar yoshlarning jismoniy va psixologik salomatligini birgalikda rivojlantirishga qaratilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Jismoniy tarbiya va psixologik barqarorlik bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ushbu soha ko'p qirrali yondashuvlarni talab qiladi. [Weinberg 2015] o'z ishlarida jismoniy faoliyatning psixologik salomatlikka ta'sirini tahlil qilib, sportning stressni boshqarishdagi rolini ta'kidlaydi. [Ratey 2008] jismoniy mashqlarning kognitiv funksiyalarga ta'sirini o'rganib, ularning miya faoliyatini yaxshilashdagi ahamiyatini ko'rsatadi. O'zbek olimlari, masalan, [Rixsiyeva 2008] va [Ismailov 2009], jismoniy tarbiyaning mahalliy ta'lim





tizimidagi o'rnini tahlil qilib, uning psixologik barqarorlikka ta'sirini tadqiq etgan. [Keneman 1988] va [Osokina 1976] kabi olimlar jismoniy tarbiyaning pedagogik metodlariga e'tibor qaratib, o'yin va guruhli mashg'ulotlarning samaradorligini ta'kidlaydi. Biroq, mahalliy adabiyotlarda jismoniy tarbiya va psixologik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur tahlil qiluvchi tadqiqotlar soni cheklangan bo'lib, bu sohada qo'shimcha ilmiy izlanishlarni talab qiladi.

XULOSA

Jismoniy tarbiya yoshlarning psixologik barqarorligini shakllantirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Muntazam jismoniy faoliyat stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni oshirish va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishga yordam beradi. O'zbekiston ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani yanada rivojlantirish, pedagogik metodlarni takomillashtirish va ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish orqali yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlash mumkin. Ushbu maqola ushbu jarayonlarni ilmiy asosda tahlil qilib, amaliy tavsiyalar beradi.

Ushbu mavzu doirasida o'rganilgan adabiyotlar jismoniy tarbiyaning yoshlarning psixologik rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishini turli jihatlarida tahlil etadi:

1. Axmedov M. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" - Muallif jismoniy mashqlarni pedagogik jarayon sifatida tahlil qilgan, lekin ruhiy salomatlikka ta'siri yuzasidan chuqur tahlil kamroq. Shunga qaramay, yoshlar bilan ishlashda metodik asoslarni yaxshi ochib beradi.

2. G'ofurov Q., Saidov A. "Psixologiya asoslari" - Bu manbada yoshlarning psixologik barqarorligi, stress va emotsional holatlar bo'yicha asosiy tushunchalar berilgan. Jismoniy tarbiya bilan bevosita bog'liq bo'lmasa-da, psixologik mexanizmlarni tushunishga yordam beradi.



3. B. Hasanov “Ruhiy salomatlik va sport” - Kitob sport faoliyatining psixologik barqarorlikka ta'sirini o'z ichiga oladi. Mashqlar davomida hosil bo'ladigan ruhiy o'zgarishlar, endorfinlar ajralishi, stressni yengish yo'llari ko'rsatilgan.

4. Zamonaviy ilmiy maqolalar (PubMed, Google Scholar) - Chet el manbalarida jismoniy faollikning yoshlar ruhiy sog'lig'i, ijtimoiy adaptatsiyasi va akademik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'siri haqida ko'plab tadqiqotlar mavjud. Ayniqsa, jamoaviy sport va kundalik mashg'ulotlarning stressni kamaytirishdagi o'rni e'tiborga loyiq.

5. Ziyonet.uz va edu.uz saytlaridagi materiallar – O'zbekiston ta'lim tizimidagi jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, amaliy tavsiyalar, davlat dasturlari bilan bog'liq dolzarb ma'lumotlar mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Axmedov M. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”, Toshkent: O'qituvchi, 2016.
2. G'ofurov Q., Saidov A. “Psixologiya asoslari”, Toshkent: Fan, 2014.
3. Hasanov B. “Ruhiy salomatlik va sport”, Buxoro,
4. Rahimov O. “Sog'lom turmush tarzi asoslari”, Samarqand, 2020.
5. Karimov I.A. “Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch”, Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
6. Ziyonet.uz – O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali.
7. Edu.uz – O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligining rasmiy sayti.



8. Biddle S., Mutrie N. "Psychology of Physical Activity", Routledge, 2015.
9. World Health Organization. "Physical Activity and Mental Health", WHO Report, 2020.
10. Harvard Health Publishing. "Exercise and Stress Relief", Harvard Medical School, 2019.