

JISMONIY VA PSIXOLOGIK IXTIYORIY HARAKATLARNING OPTIMAL FAOLLIGI VA UNING ME'YORLARI

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

Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy va psixologik ixtiyoriy harakatlarning optimal faolligini ta'minlash masalalariga bag'ishlangan bo'lib, ularning fiziologik, psixologik va neyrologik asoslarini tahlil qiladi. Tadqiqotda ixtiyoriy harakatlarning samaradorligini oshirish usullari, bu jarayonlarga ta'sir etuvchi omillar va optimal faollikni baholash uchun me'yoriy ko'rsatkichlar ishlab chiqish masalalari o'rganiladi. Maqola jismoniy faoliyat, kognitiv jarayonlar va emotsional holatlar tadqiqotlar uchun yo'nalishlarni belgilaydi.

Kalit so'zlar: Ixtiyoriy harakatlar, optimal faollik, jismoniy me'yorlar, psixologik omillar.

Аннотация: Данная статья посвящена вопросам обеспечения оптимальной активности физических и психологических произвольных движений, анализируя их физиологические, психологические и нейрологические основы. В исследовании рассматриваются методы повышения эффективности произвольных движений, факторы, влияющие на этот процесс, а также вопросы разработки нормативных показателей для оценки оптимальной активности. Статья определяет направления исследований в области физической активности, когнитивных процессов и эмоциональных состояний.

Ключевые слова: Произвольные движения, оптимальная активность, физические нормы, психологические факторы.

Abstract: This article is dedicated to the issues of ensuring the optimal activity of physical and psychological voluntary movements, analyzing their physiological, psychological, and neurological foundations. The study explores methods for enhancing the efficiency of voluntary movements, factors influencing this process, and the development of normative indicators for assessing optimal activity. The article outlines directions for research in the fields of physical activity, cognitive processes, and emotional states.

Keywords: Voluntary movements, optimal activity, physical norms, psychological factors.

KIRISH

Ixtiyoriy harakatlar inson faoliyatining muhim tarkibiy qismi bo'lib, ular jismoniy, psixologik va neyrologik jarayonlarning murakkab integratsiyasiga

asoslanadi. Ushbu harakatlar insonning atrof-muhit bilan o'zaro ta'siri, maqsadga yo'naltirilgan faoliyati va kundalik hayotdagi muvaffaqiyatlarida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ixtiyoriy harakatlarning optimal faolligi nafaqat jismoniy salomatlik va mushaklarning funksional holatiga, balki kognitiv qobiliyatlar, emotsional barqarorlik va motivatsion omillarga ham bog'liq. So'nggi o'n yilliklarda olib borilgan tadqiqotlar ixtiyoriy harakatlarning samaradorligini oshirish uchun yangi yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini berdi, bu esa psixologiya, fiziologiya, neyrologiya va boshqa fanlarning o'zaro hamkorligi natijasida amalga oshirildi. Optimal faollikni ta'minlashda me'yoriy ko'rsatkichlarni aniqlash muhim ahamiyatga ega, chunki ular harakatlarning sifati va samaradorligini baholash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Masalan, sport sohasida mushaklarning kuchi, chidamliligi va koordinatsiyasi kabi jismoniy me'yorlar muhim bo'lsa, psixologik jihatdan diqqat, konsentratsiya va stressga chidamlilik kabi omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, ixtiyoriy harakatlarning optimal faolligiga ta'sir etuvchi individual farqlar, masalan, yosh, jins, tajriba va psixologik xususiyatlar ham e'tiborga olinishi zarur. Ushbu maqola ixtiyoriy harakatlarning optimal faolligini ta'minlashning ilmiy asoslarini tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, quyidagi asosiy masalalarni ko'rib chiqadi:

1. Ixtiyoriy harakatlarning fiziologik va neyrologik asoslari.
2. Psixologik omillarning, xususan, kognitiv va emotsional holatlarning harakatlar samaradorligiga ta'siri.
3. Optimal faollikni baholash uchun me'yoriy ko'rsatkichlar va ularni ishlab chiqish usullari.
4. Ixtiyoriy harakatlarning samaradorligini oshirish uchun amaliy yondashuvlar va tavsiyalar.

Maqola psixologiya, fiziologiya, neyrologiya va sport fanlari sohasidagi zamonaviy tadqiqotlarga asoslanadi va ixtiyoriy harakatlarning optimal faolligini ta'minlashda integratsion yondashuvni qo'llaydi. Tadqiqot natijalari sportchilar, reabilitatsiya jarayonidagi bemorlar, talabalar va professional faoliyat bilan shug'ullanuvchi shaxslar uchun qo'llanilishi mumkin. Shuningdek, maqola kelajakdagi tadqiqotlar uchun yo'nalishlarni belgilab, ixtiyoriy harakatlarning samaradorligini yanada chuqurroq o'rganish zarurligini ta'kidlaydi.

ASOSIY QISM

Ixtiyoriy harakatlarning fiziologik va neyrologik asoslari

Ixtiyoriy harakatlar markaziy va periferik asab tizimlarining o'zaro ta'siri natijasida amalga oshiriladi. Harakatlarni boshqarishda prefrontal korteks, motor korteks va serebellum kabi miya tuzilmalari muhim rol o'ynaydi. Fiziologik jihatdan, mushaklarning qisqarishi, energiya almashinuv jarayonlari va neyrotransmitterlarning faolligi harakatlarning sifati va tezligiga ta'sir qiladi. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, neyronlarning sinxronlashuvi va miya faoliyatining plastikligi ixtiyoriy

harakatlarning optimal faolligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega (Schmidt & Lee, 2019).

Psixologik omillarning ta'siri

Psixologik omillar, xususan, diqqat, motivatsiya va emotsional holat ixtiyoriy harakatlarning samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, yuqori motivatsiya va ijobiy emotsional holat harakatlarning aniqligi va tezligini oshirishi mumkin, stress va tashvish esa aksincha, koordinatsiya va konsentratsiyani pasaytiradi (Weinberg & Gould, 2018). Kognitiv jarayonlar, xususan, qaror qabul qilish va ishchi xotira, murakkab harakatlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega.

Optimal faollikni baholash me'yorlari

Optimal faollikni baholash uchun me'yoriy ko'rsatkichlar ishlab chiqish zarur. Jismoniy me'yorlar mushak kuchi, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiyani o'z ichiga oladi. Psixologik me'yorlar esa diqqat muddati, reaksiya vaqti va stressga chidamlilik kabi ko'rsatkichlarni qamrab oladi. Ushbu me'yorlarni aniqlashda biometrik testlar, neyrovizualizatsiya va psixologik so'rovnomalar kabi usullar qo'llaniladi (Magill & Anderson, 2020).

Amaliy yondashuvlar

Ixtiyoriy harakatlarning samaradorligini oshirish uchun bir qator amaliy yondashuvlar mavjud. Masalan, biofeedback texnologiyalari yordamida mushaklar faoliyatini monitoring qilish, meditatsiya va diqqatni jamlash mashqlari orqali psixologik holatni yaxshilash, shuningdek, individual mashq dasturlarini ishlab chiqish samarali natijalar beradi. Sport psixologiyasida vizualizatsiya va maqsad qo'yish strategiyalari keng qo'llaniladi (Williams & Krane, 2021).

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ixtiyoriy harakatlar bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar psixologiya, fiziologiya va neyrologiya sohasida muhim yutuqlarni ko'rsatmoqda. Schmidt va Lee (2019) o'zlarining "Motor Control and Learning" asarida ixtiyoriy harakatlarning neyrofiziologik asoslarini tahlil qilib, motor korteks va serebellumning rolini ta'kidlaydilar. Weinberg va Gould (2018) sport psixologiyasi kontekstida motivatsiya va emotsional holatning harakatlar sifatiga ta'sirini o'rganib, ijobiy psixologik muhitning ahamiyatini ko'rsatadilar. Magill va Anderson (2020) motorli ko'nikmalarni o'rganishda kognitiv jarayonlarning rolini tahlil qilib, qaror qabul qilish va ishchi xotira muhimligini ta'kidlaydilar. Williams va Krane (2021) esa sportchilarning samaradorligini oshirishda vizualizatsiya va psixologik treninglarning samaradorligini ko'rsatadilar. Biroq, mavjud tadqiqotlarda individual farqlar va uzoq muddatli ta'sirlar yetarlicha o'rganilmagan, bu esa kelajakdagi tadqiqotlar uchun muhim yo'nalish hisoblanadi.

XULOSA

Ixtiyoriy harakatlarning optimal faolligi jismoniy, psixologik va neyrologik omillarning murakkab o'zaro ta'siriga asoslanadi. Ushbu jarayonlarni tahlil qilish orqali harakatlarning samaradorligini oshirish uchun me'yoriy ko'rsatkichlar va amaliy yondashuvlar ishlab chiqish mumkin. Tadqiqot natijalari sport, reabilitatsiya, ta'lim va professional faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lgan amaliy ahamiyatga ega. Kelajakdagi tadqiqotlar individual farqlar, uzoq muddatli ta'sirlar va zamonaviy texnologiyalarni qo'llashga qaratilishi lozim. Ushbu maqola ixtiyoriy harakatlarning optimal faolligini ta'minlashda integratsion yondashuvning muhimligini ta'kidlaydi va ushbu sohada amaliy va ilmiy ishlar uchun yo'nalishlarni belgilaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
2. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
3. Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2020). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
4. Williams, J. M., & Krane, V. (2021). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
5. Kandel, E. R., Schwartz, J. H., & Jessell, T. M. (2021). *Principles of Neural Science* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
6. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (3rd ed.). Guilford Press.