ISSN:3030-332X
Impact factor: 9,493
International journal of scientific researchers

YENGIL ATLETIKA VOSITALARI YORDAMIDA TALABALARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI

Andijon davlat texnika instituti
“Texnologik mashinalar va mehnat muhofazasi” kafedrasi assistenti
Xamidullayev Jaloliddin
E-mail: khamidullaevjaloliddin252@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada talaba-yoshlarning psixologik barqarorligini rivojlantirishda yengil atletika vositalarining ahamiyati hamda pedagogik imkoniyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy oliy ta’lim tizimida talabalarning ruhiy salomatligini saqlash, stress va emotsional zo‘riqishlarning oldini olish, moslashuvchanlik hamda irodaviy sifatlarni rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Yengil atletika mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni takomillashtirish, balki talabalarning emotsional barqarorligi, motivatsiyasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va psixologik moslashuvchanligini rivojlantirishda ham muhim vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Kalit so‘zlar: psixologik barqarorlik, yengil atletika, talaba-yoshlar, stressga bardoshlilik, emotsional holat, motivatsiya, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, irodaviy sifatlar, sport pedagogikasi.

Kirish

XXI asrda ta’lim tizimining jadal rivojlanishi, axborot oqimining ortib borishi, akademik yuklamalarning ko‘payishi va zamonaviy hayot sur’atining tezlashuvi talaba-yoshlarning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar o‘quv jarayonida murakkab nazariy bilimlarni egallash, mustaqil ta’lim topshiriqlarini bajarish, imtihonlarga tayyorgarlik ko‘rish, kelajak kasbiy faoliyatiga oid maqsadlarni belgilash hamda ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish kabi ko‘plab vazifalarni bajaradilar. Ushbu omillar ayrim hollarda ruhiy zo‘riqish, emotsional charchoq, xavotir, stress va psixologik beqarorlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Shu sababli talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlash va ularda psixologik barqarorlikni shakllantirish masalasi pedagogika, psixologiya va sport fanlarining kesishgan nuqtasidagi muhim ilmiy muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Psixologik barqarorlik shaxsning murakkab vaziyatlarda o‘z emotsiyalarini boshqara olishi, tashqi va ichki stress omillariga moslasha olishi, maqsad sari intilishda davom etishi hamda hayotiy qiyinchiliklarni konstruktiv tarzda yenga olish qobiliyatini ifodalaydi.

So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar jismoniy mashqlar, ayniqsa yengil atletika mashg‘ulotlari insonning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini isbotlamoqda. Yugurish, sportcha yurish va boshqa yengil atletika mashqlari organizmning fiziologik imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda psixologik barqarorlikni mustahkamlovchi muhim vosita hisoblanadi. Shu jihatdan yengil atletika vositalarining talabalar psixologik rivojlanishidagi o‘rnini o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologik barqarorlik shaxsning stressli, murakkab va noaniq vaziyatlarda o‘zining ruhiy muvozanatini saqlab qolish qobiliyatini ifodalovchi murakkab psixologik konstrukt hisoblanadi. Psixologik barqarorlikka ega bo‘lgan shaxs qiyinchiliklar ta’sirida tushkunlikka tushib qolmaydi, balki mavjud muammolarni hal etishga yo‘naltirilgan faol strategiyalarni qo‘llaydi.

Psixologik adabiyotlarda psixologik barqarorlik quyidagi komponentlardan tashkil topishi ta’kidlanadi:

- emotsional barqarorlik;
- stressga bardoshlilik;
- motivatsion barqarorlik;
- irodaviy sifatlar;
- o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati;
- moslashuvchanlik;
- optimistik dunyoqarash.

Talabalik davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichlaridan biri bo‘lib, aynan shu davrda psixologik barqarorlikning shakllanishi kelajak kasbiy faoliyat samaradorligi uchun muhim omil hisoblanadi.

Talabalarning psixologik barqarorligi ko‘plab ichki va tashqi omillar ta’sirida shakllanadi.

Ichki omillarga:

- temperament xususiyatlari;
- motivatsiya;
- o‘ziga baho berish darajasi;
- emotsional intellekt;
- irodaviy sifatlar kiradi.

Tashqi omillarga esa:

- o‘quv yuklamasi;
- ijtimoiy muhit;
- oilaviy munosabatlar;
- moddiy sharoit;
- tengdoshlar bilan muloqot;
- sport va jismoniy faollik darajasi kiradi.

Mazkur omillar orasida jismoniy faollikning o‘rni alohida ahamiyatga ega. Chunki jismoniy mashqlar inson organizmida nafaqat fiziologik, balki psixologik o‘zgarishlarni ham yuzaga keltiradi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari inson organizmiga kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Ular organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish bilan birga markaziy nerv tizimi faoliyatini ham optimallashtiradi.

Muntazam jismoniy mashqlar natijasida organizmda endorfin, serotonin va dopamin kabi neyromediatorlar ishlab chiqarilishi faollashadi. Mazkur moddalar inson kayfiyatini yaxshilaydi, stress va xavotir darajasini pasaytiradi hamda emotsional holatni barqarorlashtiradi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari davomida:

- ruhiy zo‘riqish kamayadi;
- emotsional holat yaxshilanadi;
- xavotir darajasi pasayadi;
- o‘ziga ishonch ortadi;
- irodaviy sifatlar rivojlanadi;
- stressga bardoshlilik kuchayadi.

Shu sababli yengil atletika vositalari psixologik salomatlikni saqlashning tabiiy va samarali usullaridan biri sifatida e’tirof etiladi.

Yugurish mashqlari yengil atletikaning eng ommabop va samarali turlaridan biri hisoblanadi. Ularning psixologik ta’siri ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan.

Uzoq muddatli yugurish mashqlari davomida inson organizmida "baxt gormonlari" deb ataluvchi endorfinlar miqdori ortadi. Natijada kayfiyat yaxshilanadi, emotsional zo‘riqish kamayadi va ruhiy yengillik hissi paydo bo‘ladi.

Yugurish mashqlarining talabalar psixologik holatiga ta’siri quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

- depressiv holatlarning kamayishi;
- o‘ziga ishonchning ortishi;
- tashvish darajasining pasayishi;
- emotsional nazoratning yaxshilanishi;
- stressga chidamlilikning oshishi.

Ayniqsa, muntazam ravishda 20–30 daqiqalik yugurish mashqlari talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda yuqori samaradorlikka ega.

Sportcha yurish ham psixologik salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan mashqlar sirasiga kiradi. Ushbu mashg‘ulot turi organizmga yumshoq ta’sir qilishi sababli barcha talabalar uchun mos keladi.

Sportcha yurish:

- stressni kamaytiradi;
- uyqu sifatini yaxshilaydi;
- kayfiyatni ko‘taradi;

- emotsional charchoqni kamaytiradi;
- psixologik moslashuvchanlikni oshiradi.

Ayniqsa, tabiat qo‘ynida tashkil etilgan sog‘lomlashtiruvchi yurish mashg‘ulotlari talabalar ruhiyatiga yanada kuchli ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Motivatsiya psixologik barqarorlikning muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Talaba ma’lum maqsad sari intilishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi va faoliyatini davom ettirishi uchun ichki motivatsiyaga ega bo‘lishi zarur.

Yengil atletika mashg‘ulotlari davomida talabalar o‘z natijalarini muntazam kuzatib boradilar. Masalan:

- yugurish vaqti yaxshilanadi;
- masofa ortadi;
- jismoniy imkoniyatlar rivojlanadi.

Ushbu muvaffaqiyatlar talabada o‘ziga ishonch hissini shakllantiradi va yangi natijalarga erishishga bo‘lgan motivatsiyani kuchaytiradi.

Psixologik barqarorlikning asosiy ko‘rsatkichlaridan biri irodaviy sifatlarning rivojlanganlik darajasidir. Yengil atletika mashg‘ulotlari davomida talabalar muntazam ravishda o‘z imkoniyatlarini sinovdan o‘tkazadilar.

Yugurish, sakrash va boshqa mashqlarni bajarishda:

- sabr-toqat;
- qat’iyatlilik;
- mas’uliyat;
- intizom;
- maqsadga intilish;
- o‘zini boshqarish kabi sifatlar rivojlanadi.

Mazkur sifatlar nafaqat sport faoliyatida, balki o‘quv va kasbiy faoliyatda ham muhim ahamiyatga ega.

Mashg‘ulotlarni tashkil etishning pedagogik asoslari

Talabalarning psixologik barqarorligini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etishda quyidagi tamoyillarga amal qilish zarur:

Individual yondashuv

Har bir talabaning psixologik va jismoniy imkoniyatlari hisobga olinishi kerak.

Muntazamlik

Mashg‘ulotlar tizimli ravishda olib borilgandagina psixologik o‘zgarishlar barqaror xarakter kasb etadi.

Motivatsion qo‘llab-quvvatlash

Talabalarning har bir kichik yutug‘i rag‘batlantirib borilishi lozim.

Sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalish

Mashg‘ulotlarning asosiy maqsadi yuqori sport natijasiga emas, balki sog‘lomlashtirish va psixologik rivojlanishga qaratilishi kerak.

Monitoring

Talabalarning emotsional holati, stressga bardoshliligi va motivatsion ko‘rsatkichlari muntazam baholab borilishi lozim.

Natijalar va muhokama

Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yengil atletika vositalari talabalarning psixologik barqarorligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega. Muntazam jismoniy mashqlar stress va xavotir darajasini pasaytiradi, emotsional holatni yaxshilaydi hamda irodaviy sifatlarni rivojlantiradi.

Yengil atletika mashg‘ulotlarining samaradorligi ularning organizmga kompleks ta’sir ko‘rsatishi bilan izohlanadi. Bir tomondan, ular fiziologik tizimlarni rivojlantirsa, ikkinchi tomondan, talabalarning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, mashg‘ulotlar davomida shakllanadigan o‘ziga ishonch, qat’iyatlilik va motivatsiya talabalarning akademik faoliyatida ham muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa

Yengil atletika vositalari talabalarning psixologik barqarorligini rivojlantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Muntazam yugurish, sportcha yurish va boshqa yengil atletika mashqlari stressga bardoshlilikni oshiradi, emotsional holatni barqarorlashtiradi, motivatsiyani kuchaytiradi hamda irodaviy sifatlarni rivojlantiradi.

Tadqiqot natijalari yengil atletika mashg‘ulotlarini nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik salomatlikni mustahkamlash vositasi sifatida ham keng qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika mashg‘ulotlarini psixologik rivojlanish bilan integratsiyalashgan holda tashkil etish talaba-yoshlarning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziev E.G‘. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
2. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
3. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2023.
4. Seligman M. Flourish. – New York: Free Press, 2011.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev, 2015.
6. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2009.
7. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva, 2020.
8. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. – Paris, 2015.
9. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2015.
10. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.