



## TALABALAR UCHUN JISMONIY TARBIYANING PSIXOLOGIK FOYDALARI

**G’ofurov Saloxiddin**

**Annotatsiya:** Ushbu tezisdagi jismoniy tarbiya o’quvchilarga jismoniy tayyorgarlikdan tashqari turli xil psixologik imtiyozlarni ko’rib chiqadi. Unda jismoniy tarbiya stressni kamaytirishga, o’z-o’zini hurmat qilishni oshirishga, kognitiv funktsiyani yaxshilashga va jamoaviy ish va guruh faoliyati orqali ijtimoiy ko’nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Tezisdagi o’quvchilarning ruhiy salomatligi va hissiy holatini qo’llab-quvvatlash uchun maktablarda muntazam jismoniy faoliyatni joriy etish muhimligi ta’kidlangan.

**Kalit so’zlar:** Psixologik foyda, jismoniy tarbiya, ruhiy salomatlik, stressni kamaytirish, o’zini o’zi qadrlash, kognitiv funktsiya, jamoada ishlash, ijtimoiy ko’nikmalar, o’quvchilarning farovonligi, hissiy salomatlik.

Jismoniy tarbiyaning jismoniy foydalari ma’lum bo’lsa-da, o’quvchilar uchun muntazam jismoniy faoliyatning psixologik afzalliklari bir xil darajada muhimdir. Jismoniy tarbiyada ishtirok etish nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; shuningdek, ruhiy salomatlik, hissiy farovonlik va kognitiv funktsiyaga katta ta’sir ko’rsatadi. Jismoniy tarbiya o’quvchilar stressni kamaytiradigan, o’zlarining hurmatini oshiradigan va diqqatini va aqliy ravshanligini oshiradigan muhitni yaratadi.

Jismoniy tarbiyaning eng muhim psixologik afzalliklaridan biri uning stressni kamaytirish qobiliyatidir. Bugungi jadal o’quv muhitida talabalar ko’pincha imtihonlar, topshiriqlar va darsdan tashqari majburiyatlarning bosimiga duch kelishadi. Jismoniy faollik miyaning “o’zini yaxshi his qiladigan” kimyoviy moddalari bo’lgan endorfinlarning chiqarilishini qo’zg’atib, stressdan xalos bo’lish uchun tabiiy vosita



bo'ladi. Basketbol o'yini, trek bo'ylab yugurish yoki oddiy cho'zish tartibi orqali bo'lsin, Jismoniy tarbiya o'quvchilarga akademik stresslardan ruhiy tanaffus beradi, ularga dam olish va qayta tiklashga yordam beradi. Stressni kamaytirish nafaqat kayfiyatni yaxshilaydi, balki diqqatni jamlash va sinfdagi samaradorlikni oshiradi.

Jismoniy tarbiya ham o'z-o'zini hurmat qilish va tana imidjiga bevosita ta'sir qiladi. Sport va jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish o'quvchilarning o'z qobiliyatlariga va o'z tanalariga nisbatan ishonchini oshirishga yordam beradi. Fitnes maqsadlariga erishish, yangi mahoratni o'zlashtirish yoki jismoniy chidamlilikni oshirish orqali, muvaffaqiyat va mag'rurlik tuyg'usini ta'minlaydi. O'z-o'zini hurmat qilishning bu o'sishi, ayniqsa, o'smirlik davrida, ko'plab talabalar o'zlarining tashqi ko'rinishi va qobiliyatlari haqida ishonchsizlik bilan shug'ullanadigan davrda juda muhimdir. Jismoniy tarbiya o'quvchilarni tashqi ko'rinishidan ko'ra, o'z tanalarini nima qila olishlari uchun qadrlashga undaydi, sog'lom va ijobiy o'zini-o'zi imidjini targ'ib qiladi.

Kognitiv funktsiya jismoniy tarbiya psixologik foyda keltirishi mumkin bo'lgan yana bir sohadir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, muntazam mashqlar miya faoliyatini yaxshilaydi, xotirani, konsentratsiyani va muammolarni hal qilish qobiliyatini oshiradi. Jismoniy faollik miyaga qon oqimini oshiradi, bu esa neyroplastiklikni qo'llab-quvvatlaydi – miyaning moslashish va yangi neyron aloqalarni yaratish qobiliyati. Bu yaxshilangan akademik natijalarga olib kelishi mumkin, chunki talabalar diqqatni jamlash, ma'lumotni saqlash va tanqidiy fikrlash qobiliyatiga ega. Jismoniy tarbiyani maktab kuniga kiritish orqali talabalar ushbu kognitiv imtiyozlarni his qilishlari mumkin, bu esa umumiy akademik natijalarni yaxshilashga olib keladi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya hissiy farovonlik uchun juda muhim bo'lgan ijtimoiy shovqinni rivojlantiradi. Guruh faoliyati, masalan, jamoaviy sport turlari o'quvchilardan o'z tengdoshlari bilan muloqot qilish, hamkorlik qilish va munosabatlar o'rnatishni talab qiladi. Jismoniy tarbiyaning bu ijtimoiy jihati o'quvchilarda empatiya, jamoada ishlash ko'nikmalari va daxldorlik hissini rivojlantirishga yordam beradi, bularning barchasi ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy tarbiyadagi



ijobiy ijtimoiy o‘zaro ta’sirlar, shuningdek, yolg‘izlik va izolyatsiya hissini kamaytirishi mumkin, bu esa o‘quvchilarda tashvish va depressiyaga sabab bo‘ladi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, jismoniy tarbiya o‘quvchilar uchun keng ko‘lamli psixologik imtiyozlarni beradi. Stressni kamaytirish va o‘z-o‘zini hurmat qilishni oshirishdan kognitiv funktsiyani yaxshilash va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga qadar, jismoniy tarbiya o‘quvchilarning aqliy va hissiy farovonligini qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu psixologik afzalliklarni tan olish va birinchi o‘ringa qo‘yish orqali maktablar o‘quvchilar salomatligi va rivojlanishiga yanada muvozanatli, yaxlit yondashuv yaratishi mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxatini**

1. Dyson, B., “Jismoniy tarbiya va jismoniy faoliyatda hamkorlikda o‘rganish: Amaliy kirish”, Routledge, 2010 yil.
2. Siedentop, D., “Jismoniy tarbiya, fitnes va sportga kirish”, McGraw-Hill Education, 2011 yil.
3. Hellison, D., “Jismoniy faollik orqali mas’uliyatni o‘rgatish”, Inson kinetikasi, 2010 yil.
4. Light, R. L., “O‘yin hissi: ishlash, ishtirok etish va zavqlanish uchun pedagogika”, Routledge, 2012 yil.
5. Kirk, D. Va Makdonald, D., “Jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy ahamiyati bo‘yicha o‘qituvchilarning nuqtai nazari”, Evropa jismoniy tarbiya sharhi, 1998 yil.