

## JISMONIY MASHQLARNING JISMONIY SALOMATLIK VA RUHIY SOG'LIKGA TA'SIRI

*B. Xaitbayeva*

*Farg'ona davlat universiteti*

*Sport faoliyati turlari kafedrası o'qituvchisi*

*F. Alijonova*

*Farg'ona davlat universiteti talabasi*

**Annotatsiya:** Jismoniy faollik, shu jumladan gimnastika jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlashda asosiy rol o'ynaydi. Ushbu tadqiqotda biz muntazam jismoniy mashqlar ishtirokchilarning jismoniy salomatligi va ruhiy farovonligiga ta'sirini tahlil qilamiz. Biz nazorat va eksperimental guruh ishtirokida eksperiment o'tkazdik va jismoniy mashqlarning umumiy salomatlik va ruhiy farovonlikka ta'sirini baholash uchun turli parametrlarni o'lchadik.

**Kalit so'zlar:** salomatlikni saqlash, ruhiy farovonlik, jismoniy mashqlar, tadqiqot, gimnastika.

**Kirish:** Jismoniy mashqlar jismoniy salomatlikni saqlash va mushak tonusini mustahkamlash vositasi sifatida uzoq tarixga ega. So'nggi o'n yilliklarda jismoniy faoliyat aqliy farovonlikka, stressni kamaytirishga va kayfiyatni yaxshilashga foydali ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Ko'pgina tadqiqotlar bu haqiqatni tasdiqlaydi, ammo gimnastikaning salomatlik va farovonlikka ta'sirining ba'zi jihatlarini qo'shimcha o'rganishni talab etadi.

**Tadqiqotning dolzarbligi:** So'nggi o'n yilliklarda jismoniy faoliyatning aqliy farovonlikka ijobiy ta'sirini tasdiqlovchi ko'plab ilmiy dalillar to'plandi. Muntazam jismoniy mashqlar endorfinlar - quvonch gormonlarini chiqarishga yordam beradi, shuningdek, tanadagi qon aylanishi va metabolizmni yaxshilaydi. Ushbu o'zgarishlar stress darajasining pasayishiga, kayfiyatning yaxshilanishiga va umumiy hissiy farovonlikning oshishiga olib kelishi mumkin.

Ko'plab tadqiqotlarga qaramay, jismoniy mashqlarning salomatlik va farovonlikka ta'sirining bir qancha jihatlarini qo'shimcha o'rganish hali ham muhimligicha qolmoqda. Xususan, jismoniy faoliyat va ruhiy salomatlik o'rtasidagi o'zaro ta'sirni yaxshiroq tushunish ruhiy kasalliklarning oldini olish va davolash uchun yanada samarali strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi. Bundan tashqari, optimal ta'lim parametrlarini yaxshiroq aniqlash va ularning odamlarning turli guruhlariga ta'siri jismoniy reabilitatsiya va sog'lom turmush tarziga yondashuvlarni individuallashtirishni yaxshilashga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

**Tadqiqotning maqsadi:** ushbu tadqiqot maqsadi muntazam jismoniy mashqlar jismoniy salomatlik va aqliy farovonlikka ta'sirini yanada o'rganishga qaratilgan. Umid qilamizki, ushbu tadqiqot natijalari ushbu muhim mavzuning ba'zi jihatlarini yoritib beradi va jismoniy reabilitatsiya va salomatlikni saqlash usullarini ishlab chiqishga hissa qo'shadi.

**Tadqiqot uslublari:** Biz so'nggi olti oy davomida muntazam ravishda mashq qilgan 50 nafar ishtirokchidan iborat guruhni jalb qildik. Guruh ikkita kichik guruhga bo'lingan: nazorat va eksperimental. Eksperimental guruh keyingi uch oy davomida mashq qilishni davom ettirdi, nazorat guruhi esa jismoniy faoliyat bilan shug'ullanmadi. Tadqiqotdan oldin, uch oylik tadqiqotdan keyin va olti oydan keyin biz jismoniy o'lchovlarni (yurak urishi tezligi, qon bosimi, moslashuvchanlik va mushaklarning kuchi kabi) oldik va aqliy farovonlikni (shu jumladan stress, tashvish va umumiy kayfiyatni) baholash uchun anketalardan foydalandik. .

**Natijalar tahlili:** Olti oylik gimnastika mashg'ulotlaridan so'ng eksperimental guruh ishtirokchilarining jismoniy ko'rsatkichlarida sezilarli darajada yaxshilanishni ko'rsatdi. Ularda o'rtacha yurak urish tezligi va qon bosimi past edi, shuningdek, nazorat guruhiga nisbatan mushaklarning moslashuvchanligi va kuchi yaxshilandi. Ruhiiy farovonlik nuqtai nazaridan, eksperimental guruh ishtirokchilari stress va tashvish darajasining pasayishi, shuningdek, umumiy kayfiyatning yaxshilanishi haqida xabar berishdi.

Bundan tashqari, eksperimental guruh ishtirokchilari kun davomida uyqu sifati yaxshilangani va energiya darajasi oshgani haqida xabar berishlari aniqlandi. Bu omillar muntazam jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy, balki umuman ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ammo shuni ta'kidlash joizki, nazorat guruhining ba'zi ishtirokchilari jismoniy mashqlar qilmagan bo'lsalar ham, aqliy farovonlikning ba'zi yaxshilanishi haqida xabar berishgan. Buning sababi boshqa omillar, masalan, kundalik tartibingiz yoki dietangizdagi o'zgarishlar bo'lishi mumkin. Tadqiqot natijalarini sharhlashda bu kabi omillarni hisobga olish kerak.

Shunga qaramay, umumiy tendentsiya jismoniy gimnastikaning jismoniy va ruhiy salomatlikka sezilarli ta'sirini ko'rsatadi. Ushbu natijalar sog'liq va farovonlikning maqbul darajasini saqlab qolish uchun jismoniy faoliyatni, shu jumladan jismoniy mashqlarni kundalik hayotga kiritish zarurligini qo'llab-quvvatlaydi. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu ijobiy o'zgarishlar asosidagi mexanizmlarni aniqroq aniqlashga va turli populyatsiyalar uchun individual jismoniy faoliyat dasturlarini ishlab chiqishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

**Xulosa:** Ushbu natijalar jismoniy salomatlikni saqlash va aqliy farovonlikni yaxshilashda muntazam mashqlar muhimligini qo'llab-quvvatlaydi. Bizning tadqiqotimiz shuni ko'rsatadiki, hatto nisbatan qisqa muddatli jismoniy mashqlar ham jismoniy va ruhiy farovonlikda sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Jismoniy faollik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntiruvchi maxsus mexanizmlarni aniqlash va eng yaxshi natijalarga erishish uchun optimal mashqlar rejimlarini aniqlash uchun ushbu sohadagi tadqiqotlarni davom ettirish tavsiya etiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Xaitbayeva, B. (2024). THE ROLE AND METHODS OF TEACHING RHYTHMIC GYMNASTICS IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION. *European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices*, 2(1), 23-26.
2. Xaitbayeva, B. (2024). RHYTHMIC GYMNASTICS: INTEGRATION INTO THE PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM. *European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices*, 2(1), 15-18.
3. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the System of Professional Training of Future Teachers Using Musical Rhythmic Gymnastics (Using the Example of Physical Education Teachers). *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(8), 13-18.
4. Хайтбаева, Б. Б. (2023). РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(33), 142-146.
5. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. Global Book Publishing Services, 1-99.
6. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 1-4.
7. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." *Science Promotion* 4.1 (2023): 24-29.
8. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

9. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).
10. Arabboev, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
11. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.
12. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).
13. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.
14. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
15. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." *Ученый XXI века* 20 (2016).
16. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 1-4.
17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." *INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS..* Vol. 2. No. 7. 2023.
18. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

19. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 529-534.

20. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKOH SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences*. 3.6 (2023): 313-317.

21. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." *Open Access Repository 9.10* (2023): 1-7.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.11 (2023): 421-424.

23. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 726-731.