

O'quvchining uzoq vaqt partada o'tirishi, ko'pincha noto'g'ri holatda bo'lishi, ayrim mushak guruhlariga ortiqcha statik yuklama tushishiga, kichik chanoq a'zolari va pastki oyoq-qo'llarda qonning to'planishiga olib keladi. Parta (yoki stol) ustida past egilish ichki a'zolarining siqilishiga, yurak faoliyatining qiyinlashishiga, miya qon aylanishi va oziqlanishining yomonlashishiga sabab bo'ladi. Bunday salbiy ta'sirlarni faqat maxsus yo'naltirilgan jismoniy mashqlar orqali bartaraf etish va yengib o'tish mumkin.

Muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilari jismoniy faol bo'lmagan bolalarga nisbatan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari yuqori, yillik o'sish ko'rsatkichlari ko'proq, kasallanish holatlari kamroq, ular o'smirlik davri qiyinchiliklarini yengilroq boshdan kechirishadi, yoshga xos ta'sirchanliklari kamroq va asab tizimi barqarorligi yuqori bo'ladi.

Bolalarning jismoniy tarbiyasidagi kamchiliklarni keyinchalik tuzatish juda qiyin kechadi, ba'zan umuman bartaraf etib bo'lmaydi. Chunki aynan bolalik yoshi harakat funksiyasi va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, hayotiy muhim ko'nikma va malakalarni egallash uchun eng qulay davrdir.

NEYROGRAFIK YONDASHUVNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon qizi

Chirchiq davlat pedagogika
universiteti psixologiya kafedrasida o'qituvchisi
abduqadirovadilobarbonu@gmail.com

Psixologiya sohasida inson ongi, xulq-atvori va hissiyotlarini tushunish va tahlil qilish uchun turli yondashuvlar mavjud. Ulardan biri – neyrografik yondashuv bo'lib, u neyrologiya va psixologiya fanlarini qo'shib, inson psixikasining asosiy mexanizmlarini tushunishga qaratilgan. Ushbu maqolada neyrografik yondashuvning psixologik xususiyatlari, uning asosiy tamoyillari va amaliy ahamiyati haqida to'xtalib o'tiladi.

Neyrografik Yondashuvning Asosiy Tamoyillari

Neyrografik yondashuv inson miyasining plastikligi (neuroplastiklik) asosida shakllangan. Bu yondashuvning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

-Neyroplastiklik: Inson miyasi hayot davomida o'zini qayta shakllantirish va yangi sinapslar (miya hujayralari orasidagi aloqalar) hosil qilish qobiliyatiga ega. Bu jarayon ta'lim, tajriba va atrof-muhit ta'siri natijasida rivojlanadi.

- Neyronlararo Aloqalar: Neyrografik yondashuvda inson psixikasining harakatlanishi neyronlararo aloqalar tizimi orqali tushuntiriladi. Har bir psixologik jarayon (masalan, xotira, hissiyotlar, qaror qabul qilish) miyadagi ma'lum neyronlar guruhlarini faolligi bilan bog'liq.

- Model va Shemalar: Inson miyasi ma'lum shablonlar va shemalar asosida ishlaydi. Neyrografik yondashuvda bu shemalarni o'rganish va ularni psixologik jarayonlar bilan bog'lash muhim ahamiyatga ega.

-Neyrografik yondashuvning psixologik xususiyatlari. Neyrografik yondashuvning psixologik xususiyatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Xotira va ta'lim: Neyrografik yondashuvda xotira jarayonlari miyadagi neyronlararo aloqalarning mustahkamligi bilan bog'liq. Yangi bilimlar olish va xotirani mustahkamlash uchun neyroplastiklik mexanizmlari muhim rol o'ynaydi.

- Hissiyotlar va motivatsiya: Hissiyotlar miyaning limbik sistemasi va boshqa neyron tarmoqlari faolligi natijasida shakllanadi. Neyrografik yondashuvda hissiyotlarni boshqarish va motivatsiyani oshirish uchun neyronlararo aloqalarni mustahkamlash usullari qo'llaniladi.

-Qaror qabul qilish: Insonning qaror qabul qilish jarayonlari miyaning prefrontal korteksi va boshqa neyron tarmoqlarining o'zaro ta'siri natijasida amalga oshiriladi. Neyrografik yondashuvda bu jarayonlarni optimallashtirish va samarali qarorlar qabul qilishga yordam berish usullari ishlab chiqilgan.

- Stress va Psixologik Chigalliklar: Stress va boshqa psixologik muammolar miyadagi neyronlararo aloqalarning buzilishi natijasida yuzaga kelishi mumkin. Neyrografik yondashuvda stressni kamaytirish va psixologik chigalliklarni bartaraf etish uchun neyroplastiklik mexanizmlaridan foydalaniladi.

Neyrografik yondashuvning amaliy ahamiyati. Neyrografik yondashuvning psixologiya sohasidagi amaliy ahamiyati katta. U quyidagi sohalarida qo'llaniladi:

-Psixoterapiya: Neyrografik yondashuv depressiya, tashvish va boshqa psixologik kasalliklarni davolashda samarali usullarni taklif qiladi. Masalan, kognitiv-davolash terapiyasi neyroplastiklik mexanizmlarini qo'llab, bemorlarning fikrlash shablonlarini o'zgartirishga yordam beradi.

-Ta'lim va rivojlanish: Neyrografik yondashuv ta'lim sohasida yangi o'qitish metodlarini ishlab chiqishga yordam beradi. Xususan, bolalarning kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirish va ularning o'rganish jarayonlarini yaxshilash uchun neyroplastiklik tamoyillaridan foydalaniladi.

- Shaxsiy rivojlanish: Neyrografik yondashuv insonlarning shaxsiy rivojlanishiga ham yordam beradi. Yangi ko'nikmalar olish, xotirani yaxshilash va hissiyotlarni boshqarish kabi sohalarida bu yondashuvdan foydalanish mumkin.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, Neyrografik yondashuv inson psixikasini tushunish va uni rivojlantirish uchun muhim vosita hisoblanadi. Uning asosiy tamoyillari:

- neyroplastiklik, neyronlararo aloqalar va miya shemalarini o'rganish;
- psixologik jarayonlarni chuqurroq tushunishga imkon beradi. Neyrografik yondashuvning amaliy ahamiyati psixoterapiya, ta'lim va shaxsiy rivojlanish sohalarida keng qo'llanilishi bilan namoyon bo'ladi. Kelajakda ushbu yondashuvning yanada rivojlanishi va yangi metodlarning ishlab chiqilishi kutilmoqda.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science. Penguin Books.