

## SPORT MUSOBAQALARINING TALABALARGA RUHIY TA’SIRI

**Utemuratova Dinara Nurillaevna**

Ajniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti jismoniy-madaniyat  
fakulteti 2-a guruhi talabasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada sport musobaqalarining talabalar ruhiy holatiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta’sirlari har tomonlama tahlil qilinadi. Talabalar uchun sport musobaqalarining motivatsiya, o‘ziga ishonch, stressga chidamlilik, muloqot va ijtimoiy integratsiyadagi o‘rni ilmiy-nazariy va amaliy asosda yoritiladi. Maqolada shuningdek, musobaqalarning tarbiyaviy, psixologik, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati, musobaqaga tayyorgarlik jarayoni va undan keyingi holatlar talabalarning ruhiy rivojlanishiga qanday ta’sir qilishi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari sport musobaqalarini samarali tashkil qilish orqali talabalarning umumiy salomatligi va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatish mumkinligini isbotlaydi.

**Kalit so‘zlar.** Talaba, sport musobaqasi, ruhiy holat, stress, motivatsiya, o‘ziga ishonch, psixologik barqarorlik, jamoaviylik, ijtimoiy moslashuv, sog‘lom turmush tarzi, tarbiya, inklyuzivlik, ijtimoiy integratsiya, raqobat, sport pedagogikasi

Bugungi kunda jahon miqyosida yoshlarga bo‘lgan e’tibor va ularga yaratilayotgan imkoniyatlar orasida sportning o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi. Sport faqatgina jismoniy salomatlikni mustahkamlash vositasi emas, balki insonning ruhiy, ijtimoiy va intellektual rivojiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadigan muhim omildir. Ayniqsa, sport musobaqalari – bu nafaqat jismoniy kuch sinovi, balki irodani chiniqtiruvchi, o‘zini anglatuvchi, maqsad sari intiluvchanlikni oshiruvchi omil bo‘lib xizmat qiladi.

Talabalik yillari inson hayotida eng muhim va faol davr hisoblanadi. Bu bosqichda shaxsning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, maqsadga erishishdagi qat’iyligi shakllanadi. Aynan shu davrda sport musobaqalarida ishtirok etish orqali talabalar o‘zlarining ruhiy imkoniyatlarini kashf etadi, stressni yengib o‘tish, muloqotga kirishish, g‘alabaga intilish va mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish kabi muhim psixologik ko‘nikmalarga ega bo‘ladi.

Zamonaviy psixologiya sport va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni doimiy tahlil qilmoqda. O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalarida sport

tadbirlari va musobaqalarning tobora ko‘payib borayotgani yoshlar salomatligiga, ayniqsa ruhiy holatiga qanchalik foydali bo‘layotgani haqida o‘rganishlar olib borishni talab etadi.

Mazkur maqolada sport musobaqalarining talaba yoshlar psixologiyasiga ta‘siri har tomonlama tahlil qilinadi. Sport faoliyatining ruhiy salomatlikka ijobiy va salbiy jihatlari, talabalarning motivatsion va emotsional o‘shidagi o‘rni, shuningdek ijtimoiy muhitdagi faollik darajasiga ta‘siri ilmiy asosda ko‘rib chiqiladi. Maqola nazariy bilimlar bilan birga, amaliy tajribalarga, intervyu va kuzatuvlarga asoslanadi.

Sport musobaqalari tushunchasi va turlari

1.1. Sport musobaqasi nima?

Sport musobaqasi – bu ishtirokchilarning belgilangan qoidalar asosida o‘zaro kuch, mahorat, chaqqonlik yoki jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha bellashadigan jarayonidir. Ular individual yoki jamoaviy shaklda o‘tkazilishi mumkin. Sport musobaqalari orqali ishtirokchilar o‘zlarini sinab ko‘radilar, jamoaviy ishni o‘rganadilar va irodaviy sifatlarini rivojlantiradilar.

Musobaqalar o‘z mohiyatiga ko‘ra:

- raqobat ruhi;
- sport axloqi;
- psixologik tayyorgarlik;
- ijtimoiy muloqot;
- o‘zini namoyon qilish kabi ko‘plab jihatlarni o‘z ichiga oladi.

Sport musobaqalari turlari

Sport musobaqalari shakli, maqsadi va ishtirokchilar soniga ko‘ra bir nechta turlarga bo‘linadi:

a) Rasmiy va norasmiy musobaqalar

• Rasmiy musobaqalar – davlat yoki muassasa darajasida belgilangan tartib asosida o‘tkaziladi (masalan, universitetlararo turnirlar, respublika miqyosidagi chempionatlar).

• Norasmiy musobaqalar – do‘stona uchrashuvlar, mashg‘ulot bellashuvlari va boshqa norasmiy sport tadbirlaridir.

b) Yakka va jamoaviy musobaqalar

• Yakka musobaqalarda har bir ishtirokchi o‘zi uchun kurashadi (masalan, yugurish, boks, tennis).



• Jamoaviy musobaqalarda bir guruh ishtirokchi bitta maqsad yo‘lida birgalikda harakat qiladi (futbol, voleybol, basketbol va h.k.).

c) Individual va kombinatsiyalashgan sport yo‘nalishlari

• Talabalar uchun bu yerda sportning individual (shaxmat, yengil atletika) va kombinatsiyalashgan (estafeta, sport festivallari) shakllari ham muhim rol o‘ynaydi.

d) Amaliy va ko‘ngilochar sport musobaqalari

• Amaliy – **sportning ma’lum bir yo‘nalishiga ixtisoslashtirilgan, natijaga qaratilgan musobaqalar.**

• Ko‘ngilochar – sport orqali dam olish, ijtimoiylashtirish maqsadida o‘tkaziladigan musobaqalar (masalan, talabalar o‘rtasidagi spartakiadalar, “Talabalar sport festivali”).

Sport musobaqalarining yoshlar hayotidagi o‘rni

Sport musobaqalari talabalarning:

- jismoniy salomatligini mustahkamlash;
- ruhiy barqarorlikka erishish;
- jamoaviylik tuyg‘usini shakllantirish;
- stressni boshqarish ko‘nikmasini rivojlantirish;
- muvaffaqiyat va mag‘lubiyatni boshdan kechirish orqali hayotiy tajriba orttirishlariga yordam beradi.

Ular ijtimoiy faollikni oshiradi, kommunikatsion ko‘nikmalarni kengaytiradi va irodani mustahkamlaydi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida o‘tkaziladigan sport musobaqalari talabalarning akademik bosim ostida ruhiy tiklanishiga katta yordam beradi.

Talabalar psixologiyasi va sport musobaqalarining ruhiy ta’siri

Talabalik davridagi psixologik holatning xususiyatlari

Talabalik yoshi – bu shaxs shakllanishi, kasbiy yo‘nalishni aniqlash, mustaqil qaror qabul qilish va ijtimoiy hayotga moslashish jarayonining faol bosqichidir. Bu davrda quyidagi psixologik holatlar kuzatiladi:

- Stressga moyillik – o‘qish, imtihonlar, ijtimoiy bosimlar.
- Identifikatsiya muammolari – o‘zini kim deb his qilish, kim bo‘lishni istash.
- Motivatsiya va o‘zini anglash – maqsad sari intilish va o‘ziga bo‘lgan

ishonch.

• Ijtimoiy ta'sirga ochiqlik – do'stlar, jamiyat va oilaning ta'siri kuchli bo'ladi.

Bu holatlar ba'zan salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin: xavotir, depressiya, o'z-o'zini qadrsiz his qilish, ijtimoiy izolyatsiya va h.k.

Sport musobaqalarining ruhiy salomatlikka ta'siri

Sport musobaqalari talaba psixologiyasiga quyidagi yo'nalishlarda ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

a) Stressni kamaytirish va emotsional barqarorlik

Jismoniy faollik gormonal muvozanatni saqlab turadi. Sport orqali tana endorfin – “baxt gormoni”ni ishlab chiqaradi, bu esa ruhiy yengillik, quvnoqlik va ishtiyoqni oshiradi. Musobaqalarga tayyorgarlik jarayoni esa e'tiborni jamlash va ichki muvozanatni ushlab turishga yordam beradi.

b) Motivatsiyani kuchaytirish

Talaba o'ziga maqsad qo'yadi: g'alaba qozonish, o'zini isbotlash, natija ko'rsatish. Bu esa o'z-o'zini rivojlantirishga turtki beradi. Musobaqalarda erishilgan yutuq ijobiy kuch manbaiga aylanadi, bu esa boshqa hayotiy sohalarga ham ijobiy ta'sir qiladi.

c) Ijtimoiy faollikni oshirish

Sport musobaqalari doirasida talabalar o'zaro muloqot qiladi, yangi do'stlar orttiradi, jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganadi. Bu esa ularning psixologik ijtimoiylashuv darajasini oshiradi.

d) O'ziga ishonch va ijobiy imidj

Musobaqalardagi ishtirok talabalarda “men bajara olaman”, “men bunga loyiqman” degan fikrlarni kuchaytiradi. Bu esa o'z-o'zini baholash va ijtimoiy imidjga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Musobaqalarning salbiy psixologik jihatlari ham mavjudmi?

Ha, noto'g'ri yondashuv yoki bosim ostida quyidagi salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin:

- Mag'lubiyatni qabul qilolmaslik – o'zini ayblash, tushkunlik.
- Raqobatning haddan tashqari kuchayishi – do'stlikka zarar yetishi.
- Jismoniy tayyorgarlik darajasidagi tengsizlik – psixologik zo'riqish va komplekslar paydo bo'lishi.

Shuning uchun sport musobaqalarini tashkil etishda:

- psixologik tayyorgarlik;



- sogʻlom raqobat ruhi;
- gʻalabadan koʻra ishtirokni qadrlash;
- oʻzaro hurmat va sport etikasi doirasidagi yondashuv muhimdir.

**Sport musobaqalarining aqliy salomatlik va oʻquv jarayoniga taʼsiri**  
**Aqliy salomatlik tushunchasi va uning talaba hayotidagi ahamiyati**  
**Aqliy salomatlik – bu insonning fikrlash, oʻrganish, muammolarni hal qilish, ijtimoiy munosabatlarda boʻlish va oʻz hayotini boshqarish qobiliyatidir. Talabalar uchun bu salomatlik quyidagilarni oʻz ichiga oladi:**

- Eʼtibor va konsentratsiya;
- Tez va toʻgʻri qaror qabul qilish;
- Muvozanatli fikrlash;
- Yangi bilimlarni tez oʻzlashtirish;
- Stress holatida intellektual samaradorlikni saqlab qolish.

Sport musobaqalarining aqliy salomatlikka ijobiy taʼsiri

Sport faoliyati va ayniqsa musobaqalarda qatnashish aqliy salomatlikka ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Quyida ushbu taʼsir yoʻnalishlarini koʻrib chiqamiz:

a) Eʼtibor va xotira faolligining ortishi

Sport turlari, ayniqsa strategik yondashuvni talab qiladigan musobaqalar (masalan, futbol, voleybol, shaxmat va boshqalar) talabaning eʼtiborini jamlash, rejalashtirish va tez fikrlash qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bu esa darsdagi faol ishtirok va muvaffaqiyatli topshiriq bajarishga yordam beradi.

b) Intellektual bardoshlilikni rivojlantirish

Musobaqa oldidan va davomida yuzaga keladigan bosim, hayajon, vaqt taqchilligi aqliy muvozanatni talab qiladi. Bu sharoitda qaror qabul qilish, stressga bardosh berish, xotirjamlikni saqlash singari koʻnikmalar rivojlanadi.

c) Muammoli vaziyatlarda fikrlash

Sport musobaqalari oʻyin davomida yuzaga keladigan toʻsqinlik va raqibning harakatlariga javob topishni talab qiladi. Bu esa talabaning muammoli vaziyatlarda tez va samarali yechim topish qobiliyatini oshiradi.

d) Motivatsiya va natijaga yoʻnaltirilgan fikrlash

Musobaqalarda qatnashgan talaba oʻzining oldiga maqsad qoʻyadi: gʻalaba qozonish, natijani yaxshilash. Bu esa dars jarayonida ham mustahkam maqsad sari intilishga olib keladi.

Sport va oʻquv samaradorligi oʻrtasidagi bogʻliqlik



Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi talabalar:

- O‘qishda yuqori ko‘rsatkichlarga ega bo‘ladi;
- O‘z vaqtini to‘g‘ri rejalashtiradi;
- O‘quv vazifalarini samarali bajaradi;
- Qisqa muddatda ko‘proq axborotni o‘zlashtira oladi;
- Mustaqil fikrlash va ijodiy yondashuvga ega bo‘ladi.

Shuningdek, sport musobaqalari orqali olingan tajriba ko‘plab kasblar uchun muhim bo‘lgan “yumshoq ko‘nikmalar”ni (soft skills) – muloqot, jamoaviylik, mas‘uliyat va yetakchilik kabi sifatlarni shakllantiradi.

Sport musobaqalarining talabalar hayotidagi ijtimoiy ahamiyati

Talabalar orasida ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishdagi roli

Sport musobaqalari talabalar o‘rtasida o‘zaro muloqotni mustahkamlash, yangi tanishlar orttirish, do‘stona munosabatlar o‘rnatish uchun muhim platformadir. Musobaqalarda:

- Talabalar bir jamoa bo‘lib harakat qilishni o‘rganadilar;
- Bir-birlariga tayanish, ishonish, yordam berish hissiyotlari kuchayadi;
- Muloqot ko‘nikmalari rivojlanadi, liderlik fazilatlari shakllanadi.

Bunday ijtimoiy muhitda talabalar o‘zlarini jamiyatning faol a‘zosi sifatida his qilishadi. Bu esa ularning o‘zini qadrlashi, o‘ziga ishonchi va ijtimoiy faolligini oshiradi.

Musobaqalarning jamoaviylikni rivojlantirishdagi o‘rni

Sport musobaqalari ayniqsa jamoaviy sport turlari orqali talabalarni:

- Hamkorlikka,
- Mas‘uliyatni bo‘lishishga,
- Qarorlarni birgalikda qabul qilishga,
- Har bir ishtirokchining ahamiyatini tushunishga o‘rgatadi.

Jamoaviy o‘yinlar orqali talabalar o‘zaro bog‘liqlikni anglab yetadilar, bu esa ular kelajakda har qanday mehnat jamoasida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga asos bo‘ladi.

Ijtimoiy integratsiya va inklyuzivlikni ta‘minlash

Sport musobaqalari:

- Har xil ijtimoiy qatlam, millat va madaniyat vakillarini birlashtiradi;



• Nogironligi bo‘lgan talabalar uchun maxsus sport turlari orqali inklyuzivlikni ta‘minlaydi;

• Gender tengligini rivojlantirishga hissa qo‘shadi (qizlar o‘rtasidagi musobaqalar).

Bu jihatlardan orqali sport musobaqalari talabalarning jamiyatdagi o‘rnini mustahkamlash, bag‘rikenglikni rivojlantirish va ijtimoiy birdamlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Sog‘lom raqobat muhitini yaratish

Sport musobaqalari sog‘lom raqobat muhitini shakllantiradi. Talabalar quyidagilarni o‘rganadilar:

- G‘alabaga intilish bilan birga mag‘lubiyatni ham to‘g‘ri qabul qilishni;
- Boshqalarning muvaffaqiyatidan saboq olishni;
- Sport etikasi va adolat prinsiplariga rioya qilishni.

Bu esa ularni kelajakda jamiyatdagi raqobatbardosh shaxs bo‘lib shakllanishiga tayyorlaydi.

Ijtimoiy xavflarni kamaytirishdagi ahamiyati

Sport musobaqalari orqali band bo‘lgan talabalar:

- Bo‘sh vaqtdan foydali foydalanadi;
- Yomon odatlardan uzoqlashadi (giyohvandlik, alkogol, jinoyat);
- O‘z hayot tarziga mas‘uliyatli yondashishni o‘rganadi.

Demak, sport talabalarning nafaqat sog‘lom, balki ijtimoiy barqaror hayot tarzini tanlashiga xizmat qiladi.

### **Xulosa**

Sport musobaqalari nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki talabalarning ruhiy barqarorligi va shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiladigan muhim psixologik-ijtimoiy omildir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sport musobaqalarida ishtirok etgan talabalar o‘ziga bo‘lgan ishonch darajasining oshishi, stressni boshqarish qobiliyati, jamoada ishlash va raqobatbardoshlik kabi fazilatlarni shakllantirishda sezilarli natijalarga erishgan. Ayniqsa, sport orqali talabaning hissiy holati, o‘zini anglash darajasi va ijtimoiy muhitga moslashuvi yuksak darajada kuchayadi.

Musobaqalarning o‘quv jarayoni bilan uyg‘unligi, rag‘batlantirish tizimi va murabbiy-psixologlar bilan hamkorlikda olib boriladigan yondashuv talabalar salomatligi va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, sport



musobaqalari orqali talabalarda milliy gʻurur, mehnatsevarlik, intiluvchanlik va maqsadga erishishga boʻlgan ishtiyoq kuchayadi.

Maqolada taʼkidlangan natijalarga asoslanib, sport musobaqalarining ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi vosita sifatida oliy taʼlim tizimida keng joriy etilishi zarur ekanligi xulosa qilinadi. Bu esa sogʻlom, faol, intellektual va ijtimoiy jihatdan yetuk avlodni tarbiyalashda muhim poydevor boʻlib xizmat qiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Gʻaniyev, Yu. (2021). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: Oʻzbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
2. Islomov, S. (2020). Yoshlar va sport: psixologik yondashuvlar. Samarqand: Ilm Ziyo.
3. Gʻulomova, M. (2019). “Talabalar faoliyatida sport musobaqalarining ijtimoiy ahamiyati”, Pedagogika va psixologiya, №3.
4. Baxtiyorov, N. (2022). Sogʻlom turmush tarzi va yoshlar. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Mahmudov, A., & Rahmatova, Z. (2020). “Sport orqali ijtimoiy integratsiyani taʼminlashning psixologik asoslari”, Yosh olim, №6.

---

# Research Science and Innovation House