

SPORT BILAN MUNTAZAM SHUG‘ULLANUVCHI TALABALAR HAYOTIDAGI O‘ZGARISHLAR

Utemuratova Dinara Nurillaevna

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

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi talabalar hayotidagi ijobiy o‘zgarishlar ko‘p qirrali tahlil qilingan. Jismoniy faollikning salomatlikka, ruhiy holatga, aqliy salohiyatga va ijtimoiy muvozanatga ta’siri chuqur yoritilgan. Sportning talaba shaxsiy rivojlanishida, ta’limdagi yutuqlarda, ijtimoiylashuv va yetakchilik fazilatlarini shakllantirishdagi o‘rni asoslab berilgan. Shuningdek, sportga bo‘lgan motivatsiyani oshirish, mavjud to‘siqlarni bartaraf etish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan. Maqola oliy ta’lim muassasalari, sport sohasidagi mutaxassislar va talaba yoshlar uchun foydali ilmiy-nazariy manba sifatida xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar. Jismoniy faollik, talaba yoshlik, sport motivatsiyasi, sog‘lom turmush tarzi, ruhiy salomatlik, ijtimoiy integratsiya, liderlik, sport ta’siri, o‘quv faoliyati, jamoaviylik.

Bugungi kunda jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlar salomatligini mustahkamlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talaba yoshlarda sog‘lom hayotga intilish, jismoniy faollikni oshirish va sport bilan muntazam shug‘ullanish orqali hayot sifatini yaxshilash muhim ahamiyat kasb etadi. Talabalik yillari inson hayotidagi eng faol, serharakat va shakllanish davrlaridan biridir. Bu davrda qabul qilingan to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri hayotiy qarorlar butun umrlik oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan sport bilan muntazam shug‘ullanishning ijobiy ta’sirini o‘rganish va tahlil qilish zarurati yuzaga keladi.

Muntazam jismoniy mashg‘ulotlar nafaqat tanani chiniqtiradi, balki ruhiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik va aqliy salohiyatni ham oshiradi. Sport orqali talabalar o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi, maqsad sari intilish, qat’iyatlilik, intizom kabi muhim fazilatlarni shakllantiradi. Shu bilan birga, sport faoliyati ijtimoiy munosabatlarda ham muhim o‘rin tutadi — do‘stlar orttirish, jamoaviy ishlash, muomala madaniyati kabi ko‘nikmalarni rivojlantiradi.



Mazkur maqolada sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi talabalar hayotida yuz beradigan ijobiy o‘zgarishlar, bu o‘zgarishlarning salomatlik, o‘qishdagi muvaffaqiyat va shaxsiy rivojlanish bilan bog‘liqligi keng yoritiladi. Tadqiqot natijalari orqali talabalar o‘rtasida sport faoliyatining ahamiyatini yanada chuqurroq anglashga zamin yaratiladi.

Sportning talaba hayotidagi o‘rni

Talaba yoshlik — bu inson hayotidagi jismoniy, ruhiy va aqliy salohiyat eng yuqori darajada rivojlanadigan davr hisoblanadi. Bu davrda o‘quv jarayonlari, ijtimoiy faoliyat, mustaqil yashash va kasbiy yo‘nalishlarni tanlash kabi muhim masalalar inson hayotida muhim o‘rin tutadi. Shu boisdan, bu bosqichda sport va jismoniy faollik talabalar hayotining ajralmas bo‘lagi bo‘lishi lozim.

Sport talabaning turmush tarziga faollik, harakat, tartib va qat‘iyat olib kiradi. Kundalik jismoniy mashg‘ulotlar nafaqat sog‘liqni mustahkamlabgina qolmay, balki stress va charchoqlarning oldini olishga, diqqat va e‘tiborning oshishiga, vaqtni to‘g‘ri taqsimlashga ham xizmat qiladi. Ayniqsa, o‘qish bosimi ostida bo‘lgan talabalar uchun sport dam olishning, kuch yig‘ishning samarali usuli bo‘lib xizmat qiladi.

Talaba yillarida shakllanadigan sog‘lom turmush tarzi odatlari, jumladan, sport bilan muntazam shug‘ullanish, keyingi yillarda ham shaxs hayotiga ijobiy ta‘sir o‘tkazadi. Talabalar jamoalarida sport tadbirlari — musobaqalar, estafeta, sport klublariga a‘zolik orqali jismoniy rivojlanishdan tashqari ijtimoiy faollik, jamoaviylik va yetakchilik sifatleri ham rivojlanadi.

Bugungi global raqobat muhitida muvaffaqiyatli talaba nafaqat bilimli, balki sog‘lom, ruhiy bardam, jismonan chiniqqan bo‘lishi lozim. Shu nuqtai nazardan sport faoliyatining talaba hayotidagi o‘rni faqatgina sog‘liqni mustahkamlash emas, balki har tomonlama rivojlanishga xizmat qiluvchi asosiy vositalardan biri sifatida e‘tirof etiladi.

Sport faoliyatining jismoniy salomatlikka ta‘siri

Sport faoliyati inson organizmiga eng bevosita va kuchli ta‘sir ko‘rsatadigan omillardan biridir. Ayniqsa, yoshlar va talabalar uchun bu davrda jismoniy rivojlanish eng faol bosqichda kechadi. Muntazam jismoniy mashg‘ulotlar tananing barcha tizimlarini – yurak-qon tomir, nafas olish, mushak, asab va suyak tizimlarini mustahkamlaydi. Bu esa sog‘lom turmush tarzining asosi sanaladi.

Jismoniy faollik yurak va qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Muntazam yugurish, suzish, velosipedda harakatlanish yoki boshqa aerobik mashg‘ulotlar yurak mushaklarini chiniqtirib, qon aylanishini yaxshilaydi. Natijada qon bosimi me’yorda saqlanadi, kislorod bilan ta’minlanish kuchayadi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfi kamayadi.

Shuningdek, sport mashg‘ulotlari nafas olish tizimini faollashtiradi. Sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi talabalar nafas olish hajmi va samaradorligini oshiradi, bu esa ularning jismoniy bardamligini va ish qobiliyatini oshiradi.

Sport mushak va suyak tizimlarini mustahkamlab, holsizlik, mushaklar zaifligi, umurtqa va bo‘g‘imlarda buzilishlarning oldini oladi. Ayniqsa, zamonaviy talabalarning ko‘p vaqtini kompyuter yoki kitob qarshisida o‘tkazishi hisobga olinsa, harakat tanqisligi (gipodinamiya) jismoniy sog‘liq uchun xavfli holatga aylanishi mumkin. Buni bartaraf etishda sport muhim vositadir.

Bundan tashqari, sport ortiqcha vaznni oldini olishda va metabolik kasalliklar – diabet, semizlik va holsizlikning oldini olishda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi. Harakatlanish orqali energiya sarfi ortadi, yog‘ to‘qimalari kamayadi, mushaklar mustahkamlanadi.

Umuman olganda, jismoniy faollik talabalar organizmini chiniqtiradi, ularda immunitetni mustahkamlab, kasallikka chidamlilikni oshiradi. Bu esa ularning kundalik o‘quv faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Sportning ruhiy va aqliy holatga ta’siri

Sport nafaqat jismoniy, balki ruhiy va aqliy salomatlikni ta’minlashda ham muhim o‘rin tutadi. Muntazam jismoniy mashqlar orqali talabalarning stressga bardoshlilik, ruhiy barqarorligi va aqliy faoliyati sezilarli darajada yaxshilanadi.

Ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir

Bugungi kunda talabalar orasida stress, xavotir, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlar tobora ko‘proq kuzatilmoqda. Bunga o‘quv bosimi, ijtimoiy muhit, oilaviy muammolar, kelajak uchun xavotirlar sabab bo‘ladi. Sport esa bu kabi holatlarning oldini olishda yoki ularni kamaytirishda samarali vosita sanaladi.

Sport mashg‘ulotlari davomida organizmda endorfin – “baxt gormoni” ajralib chiqadi. Bu esa kayfiyatni ko‘taradi, tushkunlikni bartaraf etadi. Sport faoliyati, ayniqsa, jamoaviy o‘yinlar, talabalarni bir-biriga yaqinlashtirib, ijtimoiylashuv



darajasini oshiradi, do‘stlik va hamkorlik muhitini mustahkamlaydi. Bu esa ruhiy qo‘llab-quvvatlash tizimi sifatida xizmat qiladi.

Aqliy salomatlik va o‘quv faoliyatiga ta’siri

Sport faolligi talabalar aqliy salohiyatini kuchaytirishda ham katta rol o‘ynaydi. Muntazam jismoniy faollik miyaning qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa diqqat, xotira va tafakkur kabi kognitiv funksiyalarning faollashuviga olib keladi. Shuningdek, sport bilan shug‘ullanuvchi talabalar o‘z vaqtini to‘g‘ri taqsimlash, rejali ishlash, intizom va mas‘uliyat kabi sifatlarni o‘zlashtiradilar, bu esa ularning o‘qishdagi muvaffaqiyatlariga ijobiy ta’sir qiladi.

Ko‘plab ilmiy tadqiqotlar sport bilan muntazam shug‘ullanadigan yoshlar orasida sinfda faollik, baholarning yuqoriligi, o‘qishga bo‘lgan ijobiy munosabat kabi natijalarni qayd etgan. Sport mashg‘ulotlaridan keyin miyaning faoliyat darajasi oshadi, fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyati kuchayadi. Bu esa bilim olishda sezilarli ustunlikni ta’minlaydi.

O‘z-o‘zini qadrlash va ijobiy o‘zgarishlar

Sport talabalar orasida o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Jismoniy faoliyat natijasida organizmning tashqi ko‘rinishi, holati va jismoniy imkoniyatlar yaxshilanadi, bu esa talabada o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi. Ayniqsa, yoshlar davrida tashqi ko‘rinishga beriladigan ahamiyat kuchli bo‘lganligi uchun, sport faoliyati orqali ijobiy natijalarga erishish ularning ruhiy holatiga bevosita ta’sir qiladi.

Sport – bu faqat jismoniy salomatlik emas, balki ruhiy bardamlik, aqliy faollik va shaxsiy o‘sishning ham muhim omilidir. Talabalar uchun bu xususiyatlar katta ahamiyat kasb etadi.

Sportning ijtimoiy hayotdagi o‘rni va talabalarga ta’siri

Sport inson hayotining muhim ijtimoiy jihatlaridan biridir. U shaxsning jamiyatda faol ishtirok etishi, ijtimoiy muloqotga kirishishi, sog‘lom ijtimoiy muhitda yashashi va o‘z o‘rnini topishi uchun zarur sharoit yaratadi. Talabalar uchun bu jarayon yanada muhimroq, chunki aynan talabalik davri shaxs sifatida shakllanish bosqichi sanaladi.

Ijtimoiylashuv va jamoadagi rol

Sport orqali talabalar bir-birlari bilan do‘stlashadi, jamoada ishlash, hamkorlik qilish, boshqa kishilarning fikrini inobatga olishni o‘rganadilar. Jamoaviy o‘yinlar –



futbol, basketbol, voleybol yoki estafeta kabi sport turlari jamoaviy mas’uliyat, yetakchilik, yordam berish kabi ko‘nikmalarni shakllantiradi.

Bunday tajribalar talabalarning kelajakda ishchi jamoalarda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishlari uchun asos bo‘ladi. Shuningdek, sport jamiyatda do‘stlik, tinchlik va birdamlik tamoyillarini targ‘ib etadi. Bu esa yosh avlodda fuqarolik ongini va sog‘lom ijtimoiy qadriyatlarni shakllantiradi.

Sport va ijtimoiy integratsiya

Turli ijtimoiy guruhlar vakillarini birlashtiruvchi eng samarali vositalardan biri bu — sportdir. Universitet, kollej yoki texnikumlarda tashkil etiladigan sport musobaqalari talabalar orasida millatidan, tilidan yoki ijtimoiy kelib chiqishidan qat’i nazar, yagona maqsad yo‘lida harakat qilishga undaydi. Bu esa ijtimoiy integratsiyani ta’minlaydi.

Talabalar sport orqali o‘zaro muloqot qilish, madaniy almashinuv va bag‘rikenglik tamoyillarini amalda o‘rganadilar. Bu holat jamiyatda barqarorlik va birdamlikni kuchaytirishda beqiyos rol o‘ynaydi.

Ijtimoiy mas’uliyat va yetakchilik

Sport bilan faol shug‘ullanuvchi talabalar orasida yetakchilik sifatleri, tashabbuskorlik, ijtimoiy faollik yuqori bo‘ladi. Ular ko‘pincha jamoat ishlarida, ijtimoiy loyihalarda, volontyorlik faoliyatlarida faol ishtirok etadilar. Bu esa talabaning shaxsiy rivojlanishidan tashqari, jamiyat hayotida ham foydali bo‘lishiga olib keladi.

Ayni vaqtda sportning o‘zi ham ijtimoiy mas’uliyatni targ‘ib etuvchi platforma bo‘lib xizmat qilmoqda. Masalan, ekologik muammolar, sog‘lom turmush tarzi, gender tengligi kabi mavzularda sport tadbirlari orqali xabardorlik oshirilmoqda. Talabalar ana shunday faoliyatlarda ishtirok etish orqali jamiyatdagi dolzarb muammolarga befarq bo‘lmaslikni o‘rganadilar.

Talabalar orasida sportga bo‘lgan motivatsiya va to‘siqlar

Sport bilan muntazam shug‘ullanish har bir talaba uchun jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan katta foyda keltiradi. Biroq, talabalarning barchasi ham sportga bir xil darajada qiziqmaydi yoki doimiy shug‘ullanmaydi. Bunga ularning ichki motivatsiyasi va tashqi omillar ta’sir qiladi.

Sportga bo‘lgan motivatsiyaning turlari

Talabalarning sportga bo‘lgan ishtiyoqi bir necha manbalardan kelib chiqadi:



• Ichki motivatsiya: bu holatda talaba sport bilan o‘zining sog‘lig‘i, tashqi ko‘rinishi, kayfiyati yoki o‘z-o‘zini rivojlantirish maqsadida shug‘ullanadi. Ichki motivatsiya kuchli bo‘lgan talaba sportni zavq bilan, majburliksiz bajaradi.

• Tashqi motivatsiya: bu holatda talaba mukofot, tan olinishi, musobaqalardagi muvaffaqiyat yoki jamiyat bosimi ta‘sirida sportga qiziqadi. Ba‘zan ota-onaning yoki o‘qituvchilarning tazyiqi ham tashqi motivator bo‘lishi mumkin.

• Ijtimoiy motivatsiya: do‘stlar bilan sport bilan shug‘ullanish, ijtimoiylashish, boshqa guruh a‘zolari bilan muloqot qilish ham sportga bo‘lgan qiziqishni oshiradi.

Sport faoliyatini cheklovchi asosiy to‘siqlar

Aksariyat talabalar sportning foydasini yaxshi tushunsalar-da, u bilan muntazam shug‘ullanishlariga to‘sqinlik qiladigan bir qancha omillar mavjud:

• Vaqt yetishmasligi: o‘quv yuki ko‘p bo‘lgan talaba sportga alohida vaqt ajratishda qiynaladi. Ayniqsa, darsdan tashqari ishlarda qatnashadigan yoki mustaqil yashaydigan talabalar uchun bu muammo yanada dolzarbdir.

• Moliyaviy cheklovlar: sport inshootlari, sport anjomlari yoki to‘lovli mashg‘ulotlar ko‘pchilik talabalarning budjetiga mos kelmasligi mumkin.

• Sog‘lik holati va jismoniy cheklovlar: ayrim talabalar sog‘ligi yoki nogironligi sababli sportga to‘liq jalb bo‘la olmaydi.

• Motivatsiya yetishmasligi: ayrim hollarda talaba sportning foydasini bilsa-da, o‘zida harakat boshlash uchun kuch topa olmaydi. Bunga psixologik to‘siqlar yoki past o‘z-o‘zini baholash sabab bo‘lishi mumkin.

• Yaxshi sharoitlar yo‘qligi: ba‘zi o‘quv yurtlarida sport zallari, ochiq maydonlar yoki kerakli sport uskunalari yetarli emasligi sababli talabalar sportga qiziqishdan voz kechishadi.

Motivatsiyani oshirish yo‘llari

Talabalarni sportga keng jalb qilish uchun quyidagi yondashuvlar samarali bo‘lishi mumkin:

- Sport tadbirlarini ommaviylashtirish va rag‘batlantirish tizimini kuchaytirish.
- O‘quv muassasalarida bepul sport to‘garaklarini tashkil etish.
- Talabalar orasida sog‘lom raqobatni shakllantirish — masalan, fakultetlararo turnirlar.
- Sport yutuqlari bo‘yicha mukofotlar, stipendiyalar yoki ijtimoiy tan olinuvchanlik tizimini joriy etish.



• Sport bilan shug‘ullanuvchi talabalar haqidagi ijobiy namunalarni targ‘ib etish.

Xulosa

Sport bilan muntazam shug‘ullanish talabalar hayotining barcha jabhalarida ijobiy o‘zgarishlarga sabab bo‘lishi ilmiy tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar orqali tasdiqlangan. Jismoniy faollik nafaqat salomatlikni mustahkamlashga, balki ruhiy barqarorlikni oshirish, stressni kamaytirish, o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy faoliyatga jalb bo‘lish kabi omillarga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam sport bilan shug‘ullanuvchi talabalar o‘z vaqtini to‘g‘ri rejalashtiradi, darslarda faolligi oshadi, ijtimoiy munosabatlarida barqarorlikni saqlaydi, liderlik fazilatlarini rivojlanadi va hayotdan mamnunlik darajasi yuqori bo‘ladi.

Mazkur maqolada sportning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy foydalari bilan birga, talabalarning sportga bo‘lgan motivatsiyasi, duch keladigan to‘siqlari va bu muammolarning yechimlari tahlil qilindi. Natijada, oliy ta’lim muassasalari va mutasaddi tashkilotlar tomonidan sport infratuzilmasini takomillashtirish, sport tadbirlarini ommalashtirish, motivatsion tizimlarni yaratish orqali talabalarni jismoniy faol turmush tarziga jalb etish imkoniyatlari mavjudligi aniqlandi. Bu esa sog‘lom avlodni shakllantirish va bilimli, bardavom kadrlar yetishtirishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abduqodirov A., “Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi”, Toshkent, 2021.
2. G‘ofurov N., “Talabalar jismoniy tarbiyasi asoslari”, Samarqand, 2020.
3. Karimov B., “Sport psixologiyasi”, Toshkent, O‘zDJTI nashriyoti, 2019.
4. World Health Organization (WHO). “Global Recommendations on Physical Activity for Health.” Geneva, 2020.
5. American College Health Association. “National College Health Assessment.” 2021 Report.
6. Sog‘lom turmush tarzi va yoshlar salomatligi bo‘yicha Respublika ilmiy-amaliy markazi hisobotlari, 2022.