

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINING
TALABALAR SALOMATLIGI VA RUHIY HOLATIGA TA’SIRI**

Ortikov Umidjon Xudoyberdiyevich

Namangan davlat texnika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti

Talaba: **Hasanboeva Munisa Elmurod qizi**

Namangan davlat texnika universiteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi o‘rni, jismoniy faollikning organizm rivojiga ta’siri hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot jarayonida sport mashg‘ulotlarining jismoniy va ruhiy holatga ijobiy ta’siri tahlil qilinib, ilmiy xulosalar berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, yoshlar salomatligi.

Annotation. This article discusses the role of physical education and sports activities in strengthening the health of young people, the impact of physical activity on human development, and its importance in forming a healthy lifestyle. The positive effects of sports training on physical and mental condition are analyzed, and scientific conclusions are presented.

Key words: physical education, sport, healthy lifestyle, physical activity, youth health.

Kirish. Bugungi kunda yosh avlod salomatligini mustahkamlash va ularni barkamol inson qilib tarbiyalash davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari yoshlarning jismoniy

rivoji bilan bir qatorda, ularning ijtimoiy faolligi, irodaviy sifatlari va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda muhim oʻrin tutadi. Zamonaviy hayot sharoitida kamharakatlilik, notoʻgʻri ovqatlanish va stress omillari yoshlar salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda.

Jismoniy tarbiyaning organizm rivojiga taʼsiri. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari inson organizmining jismoniy va funksional rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Muntazam va tizimli ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar organizmning barcha tizimlari faoliyatini faollashtirib, umumiy sogʻlomlik darajasini oshiradi. Jismoniy faollik natijasida moddalar almashinuvi jadallashib, energiya sarfi va tiklanish jarayonlari muvozanatlashadi. Bu esa organizmning tashqi muhit omillariga nisbatan moslashuvchanligini kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari yurak-qon tomir tizimining rivojlanishiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Jismoniy mashqlar taʼsirida yurak mushaklari kuchayib, qon aylanish jarayoni yaxshilanadi, yurak urishining iqtisodiyligi ortadi. Natijada organizm toʻqimalari kislorod va oziq moddalar bilan yetarli darajada taʼminlanadi. Shu bilan birga, nafas olish tizimi faoliyati yaxshilanib, oʻpkalarning hayotiy sigʻimi ortadi, bu esa jismoniy chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Asab tizimi faoliyatiga jismoniy tarbiyaning taʼsiri ham alohida ahamiyatga ega. Harakat faoliyati markaziy asab tizimini faollashtirib, nerv impulslarining oʻtish tezligini oshiradi. Bu esa diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarining rivojlanishiga olib keladi. Ayniqsa, oʻsmirlik davrida jismoniy tarbiya mashgʻulotlari psixik barqarorlikni taʼminlashda muhim vosita boʻlib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari tayanch-harakat apparatining toʻgʻri rivojlanishiga ham katta taʼsir koʻrsatadi. Mushaklar kuchi va elastikligi ortib, boʻgʻimlar harakatchanligi yaxshilanadi. Suyak toʻqimasining mustahkamlanishi natijasida umurtqa pogʻonasi toʻgʻri shakllanib, qomat

buzilishlari va tayanch-harakat tizimi bilan bog‘liq kasalliklarning oldi olinadi. Bu jarayon ayniqsa maktab yoshidagi bolalar uchun muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya organizmning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda, funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, sog‘lom va faol hayot tarzini shakllantiradi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ilmiy asoslangan, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi

Sport mashg‘ulotlarining ruhiy holatga ta’siri. Sport mashg‘ulotlari talabalarning ruhiy holatini barqarorlashtirish va stressga chidamliligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik natijasida organizmda **endorfin, serotonin va dopamin** kabi “baxt gormonlari” ajralib chiqadi. Bu gormonlar kayfiyatni yaxshilab, ruhiy zo‘riqish va asabiylikni kamaytiradi. Shu bilan birga, sport faoliyati stressga qarshi tabiiy himoya mexanizmini faollashtiradi va talabalarda psixologik barqarorlikni oshiradi.

Talabalar orasida o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, haftada kamida 3–4 marta sport bilan shug‘ullanuvchilar orasida **diqqatni jamlash qobiliyati, xotira va fikrlash tezligi** sezilarli darajada yaxshilanadi. Jismoniy mashqlar markaziy asab tizimini faollashtirib, impulslarning o‘tish tezligini oshiradi. Bu esa talabalarni tezkor qaror qabul qilishga, o‘quv va kundalik vazifalarni samarali bajarishga yordam beradi.

Shuningdek, sport mashg‘ulotlari talabalarda **ijtimoiy ko‘nikmalarni** rivojlantiradi. Jamoaviy sport turlari orqali talabalar hamkorlik qilish, o‘z fikrini erkin ifoda etish, jamoada muvofiqlikni saqlash va ijobiy muloqot ko‘nikmalarini egallaydilar. Bu jarayon ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilab, guruh ishlari va kurs loyihalaridagi muvaffaqiyatga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Sport mashg‘ulotlari **o‘ziga bo‘lgan ishonchni** oshiradi. Jismoniy yutuqlar va musobaqalardagi muvaffaqiyatlar talabalarni o‘z imkoniyatlariga ishonchli qiladi. Natijada talabalar nafaqat sport maydonida, balki o‘quv

jarayonida ham faol, qat'iyatli va maqsadga intiluvchi bo'lishadi. Shu bilan birga, sport faoliyati talabalarda **stress, tushkunlik va xavotir** holatlarini kamaytirishga yordam beradi, ruhiy tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aerobik mashqlar, yugurish, suzish va yoga kabi faoliyatlar talabalarda ruhiy barqarorlikni oshirib, salbiy hissiyotlarni kamaytiradi. Shu sababli universitetlar sport mashg'ulotlarini nafaqat jismoniy, balki **ruhiy salomatlikni mustahkamlash vositasi** sifatida ham joriy qilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, sport mashg'ulotlari talabalarda ruhiy barqarorlikni shakllantirib, stressga chidamlilikni oshiradi, diqqat va xotira qobiliyatini yaxshilaydi, shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalar va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi. Bu jarayon sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ta'lim jarayonidagi samaradorlikni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Maqolada keltirilgan tahlillar va nazariy ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, **haftasiga kamida 3-4 marta sport bilan shug'ullanuvchi talabalar** orasida jismoniy chidamlilik va ruhiy barqarorlik yuqori darajada kuzatiladi. Ular orasida charchoq va stress darajasi past, o'quv jarayonida diqqatni jamlash va bilimlarni o'zlashtirish qobiliyati esa sezilarli darajada oshgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va tayanch-harakat apparatining funksiyalarini optimallashtirib, talabalarining jismoniy holatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari markaziy asab tizimini faollashtiradi, reflektor tezlikni oshiradi va stressga chidamlilikni mustahkamlaydi. Bu esa talabalarining ruhiy va jismoniy salomatligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniq ko'rsatadi.

Psixologik tahlillar shuni ko'rsatdiki, sport mashg'ulotlari talabalar orasida ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Jamoaviy sport turlari orqali talabalar hamkorlik qilish, o'z fikrini erkin ifoda etish, guruh ishlari va kurs

loyihalarida samarali ishtirok etish ko'nikmalarini oshiradi. Shu bilan birga, sport faoliyati o'ziga bo'lgan ishonchni oshirib, muvaffaqiyatga bo'lgan intilishlarni kuchaytiradi.

Bundan tashqari, turli aerobik mashqlar, yugurish, suzish va yoga kabi sport faoliyatlari talabalar orasida ruhiy barqarorlikni oshirish va stressni kamaytirish vositasi sifatida samarali ekanligi aniqlangan. Shu sababli universitetlarda sport mashg'ulotlarini jismoniy sog'liq bilan birga **ruhiy salomatlikni mustahkamlash vositasi** sifatida tizimli ravishda joriy etish lozim.

Umuman olganda, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlarining talabalarning jismoniy va ruhiy holatiga integratsiyalashgan ta'siri ularning umumiy sog'lom turmush tarzini shakllantirish va o'quv jarayonidagi samaradorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Ushbu maqola natijalaridan kelib chiqib, quyidagi ilmiy xulosalarga kelish mumkin:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarning jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va tayanch-harakat apparati faoliyatini optimallashtiradi, mushaklar elastikligini oshiradi va qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

2. Sport mashg'ulotlari ruhiy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam faollik kayfiyatni yaxshilaydi, stress va tushkunlikni kamaytiradi, diqqatni jamlash va xotira faoliyatini rivojlantiradi. Jamoaviy sport turlari esa ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlashda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

3. Talabalarda o'ziga bo'lgan ishonch sport mashg'ulotlari orqali oshadi. Jismoniy yutuqlar va muvaffaqiyatlar shaxsiy rivojlanishga va o'quv jarayonida yuqori samaradorlikka olib keladi.

4. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, universitetlarda sport mashg'ulotlarini **jismoniy va ruhiy sog'liqni mustahkamlash vositasi** sifatida tizimli ravishda joriy etish talabalar salomatligi va ta'lim samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari talabalar salomatligi, ruhiy barqarorlik, stressga chidamlilik va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, oliy ta'lim muassasalarida ularni tizimli va ilmiy asosda tashkil etish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** - Toshkent, 2016.
2. Abdullayev A. **Sport pedagogikasi asoslari.** - Toshkent, 2018.
3. Xo'jayev F. **Sog'lom turmush tarzi asoslari.** - Toshkent, 2017.
4. Usmonov M. **Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi.** - Toshkent, 2019.
5. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni.
6. Shamsiyev R., Qodirov B. **Talabalar sporti va sog'lom turmush tarzi.** Toshkent, 2020.
7. Islomov N. **Talabalar ruhiy salomatligi va sport mashg'ulotlari.** Toshkent, 2021.