



## EKSTREMAL SPORT VA YOSHLAR ORASIDA RISK XATTI-HARAKATI

*To'xtayev Juma Jo'rayevich*

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM dotsenti*

*Annotatsiya. Ushbu maqolada ekstremal sport turlarining yoshlar orasida ommalashuvi hamda uning yoshlarning risk xatti-harakatlariga ta'siri tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda ekstremal sport turlari yoshlar uchun nafaqat jismoniy faoliyat, balki o'zini namoyon etish, adrenalin hissini boshdan kechirish va shaxsiy imkoniyatlarni sinab ko'rish vositasi sifatida ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maqolada alpinizm, parashyut sporti, parkur, snoubord, tog' velosipedi kabi ekstremal sport turlarining yoshlar psixologiyasiga ta'siri, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishdagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, yoshlar orasida risk xatti-harakatlarining shakllanishi, ularning psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar bilan bog'liqligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida ekstremal sportning ijobiy va salbiy tomonlari, yoshlarning xavfli harakatlarga moyilligi, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarning bu jarayonga ta'siri ko'rib chiqilgan.*

***Kalit so'zlar:** ekstremal sport, yoshlar sporti, risk xatti-harakati, sport psixologiyasi, xavfsizlik, jismoniy faollik, adrenalin, sport pedagogikasi, sport madaniyati, sog'lom turmush tarzi.*

*Аннотация. В данной статье рассматривается влияние экстремальных видов спорта на формирование рискованного поведения среди молодежи. В современном обществе экстремальные виды спорта становятся все более популярными среди молодых людей, поскольку они позволяют испытать сильные эмоции, адреналин и проверить собственные физические и психологические возможности. В статье анализируются такие виды спорта, как альпинизм, парашютный спорт, паркур, сноуборд и горный велосипед. Особое внимание уделяется влиянию экстремального спорта на физическое и*



*психологическое развитие молодежи. Рассматриваются факторы формирования рискованного поведения, включая социальные, психологические и культурные аспекты. Также анализируется влияние средств массовой информации и социальных сетей на популяризацию экстремального спорта среди молодежи.*

*Ключевые слова: экстремальный спорт, молодежь, рискованное поведение, спортивная психология, безопасность, физическая активность, адреналин, спортивная педагогика, культура спорта, здоровый образ жизни.*

*Annotation. This article examines the influence of extreme sports on risk behavior among young people. In modern society, extreme sports have become increasingly popular among youth as they provide opportunities to experience strong emotions, adrenaline, and test personal physical and psychological abilities. The study analyzes different types of extreme sports such as mountaineering, parachuting, parkour, snowboarding, and mountain biking. Particular attention is given to the impact of extreme sports on the physical and psychological development of young people. The article also explores the formation of risk behavior among youth and the influence of social, psychological, and cultural factors. In addition, the role of mass media and social networks in the popularization of extreme sports is discussed.*

*Keywords: extreme sports, youth, risk behavior, sports psychology, safety, physical activity, adrenaline, sports pedagogy, sports culture, healthy lifestyle.*

## **Kirish.**

Ekstremal sport turlari so‘nggi yillarda yoshlar orasida tobora ommalashib borayotgan faoliyatlardan biri hisoblanadi. Ushbu sport turlari o‘zining yuqori darajadagi xavf elementlari, adrenalin hissi, murakkab texnikasi hamda jismoniy va ruhiy bardoshlikni talab qilishi bilan ajralib turadi. Ekstremal sport deganda insonning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada sinovdan o‘tkazadigan, xavf darajasi nisbatan yuqori bo‘lgan sport faoliyati tushuniladi. Bunday sport turlariga alpinizm, parashyut sporti, snoubord, skeytbord, tog‘ velosipedi, frirayding, bungee



jumping, parkur, kiteserfing va boshqa ko‘plab faoliyatlar kiradi. Yoshlar orasida ekstremal sportning keng tarqalishi ko‘plab psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar bilan bog‘liq bo‘lib, ular yoshlarning risk xatti-harakatlarini ham shakllantiradi.

Yoshlar davri inson hayotidagi eng faol, energiyaga boy hamda yangilikka intilish kuchli bo‘lgan davr hisoblanadi. Bu davrda yoshlar ko‘pincha o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rishga, chegaralarni kengaytirishga hamda o‘zlarini jamiyatda namoyon etishga intiladilar. Ekstremal sport aynan shunday ehtiyojlarni qondiradigan faoliyat sifatida namoyon bo‘ladi. Yoshlar uchun bunday sport turlari nafaqat jismoniy mashg‘ulot, balki o‘zini namoyon qilish, ijtimoiy maqomni oshirish hamda tengdoshlar orasida e‘tibor qozonish vositasi sifatida ham muhim ahamiyatga ega.

Ekstremal sport bilan shug‘ullanish yoshlar psixologiyasida riskka moyillik tushunchasi bilan chambarchas bog‘liq. Risk xatti-harakati deganda insonning xavf mavjudligini bilgan holda ham ma‘lum faoliyatni amalga oshirishga qaror qilishi tushuniladi. Yoshlar ko‘pincha riskni to‘liq baholay olmasligi yoki uni ongli ravishda qabul qilishi mumkin. Psixologlar fikriga ko‘ra, o‘smirlik va yoshlik davrida inson miyasining qaror qabul qilish bilan bog‘liq qismlari hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Shu sababli yoshlar ko‘pincha xavfli vaziyatlarni yetarlicha tahlil qilmasdan qaror qabul qilishi mumkin.

Ekstremal sportning yoshlar orasida ommalashishida ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarning ta‘siri ham juda katta. Internet, video platformalar va ijtimoiy tarmoqlarda ekstremal sportga oid ko‘plab videolar, rekordlar va qiziqarli sahnalar namoyish etiladi. Bu esa yoshlarning qiziqishini yanada oshiradi. Mashhur sportchilar, blogerlar va ekstremal sport bilan shug‘ullanuvchi shaxslarning faoliyati yoshlar uchun motivatsiya manbai bo‘lib xizmat qiladi. Natijada ko‘plab yoshlar ushbu sport turlarini sinab ko‘rishga harakat qiladilar.

Ekstremal sport yoshlar uchun ko‘plab ijobiy jihatlarga ham ega. Avvalo, u jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi, chidamlilik, kuch va muvozanatni oshiradi.



Bundan tashqari, bunday sport turlari insonda jasorat, qat'iyat, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati hamda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantiradi. Ekstremal sport bilan shug'ullanuvchi yoshlar ko'pincha murakkab vaziyatlarda to'g'ri yo'l topa olish, xavfni boshqarish hamda stressga bardosh berish ko'nikmalarini ham rivojlantiradilar.

Shu bilan birga, ekstremal sportning salbiy tomonlari ham mavjud. Eng asosiy xavf jarohatlar va ba'zan hayot uchun xavf tug'diradigan holatlar bilan bog'liqdir. To'g'ri tayyorgarlik, xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslik yoki tajribasizlik ko'plab baxtsiz hodisalarga sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, yoshlar ba'zan mashhur bo'lish yoki ijtimoiy tarmoqlarda ko'proq e'tibor qozonish maqsadida haddan tashqari xavfli harakatlarni bajarishga urinishlari mumkin. Bu esa risk xatti-harakatining kuchayishiga olib keladi.

Risk xatti-harakatlari yoshlarning shaxsiy rivojlanishi, oilaviy muhit va ijtimoiy sharoit bilan ham bevosita bog'liq. Oilada yetarli nazoratning mavjudligi, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda sport faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yish yoshlarning xavfli harakatlarini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Murabbiylar, o'qituvchilar va sport tashkilotlari yoshlarni ekstremal sport bilan shug'ullanish jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilishga o'rgatishlari zarur.

Zamonaviy sport pedagogikasi ekstremal sportni yoshlar rivojlanishida muhim vosita sifatida ko'rib chiqadi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali yoshlar nafaqat jismoniy rivojlanadi, balki ijtimoiy va psixologik jihatdan ham mustahkamlanadi. Ekstremal sport mashg'ulotlari yoshlarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish, stressni boshqarish hamda murakkab vaziyatlarda tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

Bugungi kunda ko'plab davlatlarda ekstremal sport turlarini xavfsiz rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Maxsus sport maydonchalari, xavfsizlik uskunalari, professional murabbiylar hamda tibbiy nazorat tizimi yo'lga qo'yilmoqda. Bunday choralar yoshlarning sport bilan shug'ullanishini qo'llab-quvvatlash bilan birga, xavf darajasini kamaytirishga xizmat qiladi.



Yoshlar orasida ekstremal sportga qiziqish kelajakda sport sanoati, turizm va madaniy sohalarning rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, tog' turizmi, sarguzasht turizmi, velosport va boshqa faoliyatlar iqtisodiy rivojlanish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. Shu sababli ekstremal sportni rivojlantirish jarayonida xavfsizlik, ta'lim va madaniy yondashuv muhim ahamiyatga ega.

## **Xulosa.**

Xulosa qilib aytganda, ekstremal sport yoshlar hayotida muhim o'rin tutadigan faoliyat turlaridan biridir. U yoshlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi bilan birga, risk xatti-harakatlari bilan ham bog'liqdir. Shu sababli ekstremal sportni rivojlantirish jarayonida yoshlarning xavfsizligi, to'g'ri tayyorgarligi va psixologik qo'llab-quvvatlanishi muhim ahamiyatga ega. To'g'ri tashkil etilgan sport faoliyati yoshlarning sog'lom, faol va mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.**

1. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O'ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL. IZLANUVCHI, 1(6), 278-282.
2. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(5), 112-115.
3. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). KO'P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 107-111.
4. Jo'rayevich, J. T. (2025). JISMONIY MADANIYAT YO'NALISH TALABALARIGA FANLARNI O'QITISHDA SUN'YI INTELLEKTNING O'RNI. YANGI O'ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI, 2(9), 393-396.



5. Jo‘Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘RGATISHNING ASOSIY USULLARI. *Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 1(10), 103-106.
6. Boymurotovna, X. N. (2025). RUS TILINI O‘RGANISHDA SUN‘IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In *International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (pp. 55-62).
7. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassislarini tayyorlashda xorijiy tajribalardan foydalanish. In *International Educators Conference* (pp. 358-365).
8. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassisi bo‘lishda boshlang‘ich Ingliz tili darslarining ahamiyati. In *International Educators Conference* (pp. 350-357).
9. Axmedovna, B. S. (2025). O‘zbekistonda xorijiy tillarning ahamiyati. In *International Educators Conference* (pp. 326-333).
10. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O‘ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO‘NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. *COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS*, 1(1).