

SPORT MASHG'ULOTLARINING O'SMIRLAR PSIXOFIZIOLOGIK RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Raxmatov Avazbek

Navoiy davlat universiteti

San'at va sport fakulteti 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15518103>

Annotatsiya: Sport mashg'ulotlari o'smirlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning umumiy salomatligini mustahkamlaydi. Jismoniy faoliyat o'smirlarning stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda yordam beradi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, ularning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: sport, o'smirlar, psixofiziologik rivojlanish, jismoniy faollik, ruhiy sog'liq, stress kamayishi, ijtimoiy ko'nikmalar, o'ziga ishonch, rivojlanish, psixologik barqarorlik.

Annotation: Sports activities play a crucial role in the physical and mental development of adolescents, strengthening their overall health. Physical exercise helps reduce stress, improve concentration, and develop social skills in teenagers. Additionally, sports enhance adolescents' self-confidence and ensure their psychological stability.

Keywords: sport, adolescents, psychophysiological development, physical activity, mental health, stress reduction, social skills, self-confidence, development, psychological stability.

Аннотация: Спортивные занятия играют важную роль в физическом и психическом развитии подростков, укрепляя их общее здоровье. Физическая активность способствует снижению стресса, улучшению концентрации внимания и развитию социальных навыков у подростков. Кроме того, спорт повышает самооценку подростков и обеспечивает их психологическую устойчивость.

Ключевые слова: спорт, подростки, психофизиологическое развитие, физическая активность, психическое здоровье, снижение стресса, социальные навыки, уверенность в себе, развитие, психологическая устойчивость.

Zamonaviy dunyoda inson hayotining barcha jabhalarida jismoniy va ruhiy sog'liq muhim o'rin tutadi, ayniqsa o'smirlik davrida bu holat o'ziga xos dolzarb ahamiyatga ega bo'lib, unda yosh avlodning nafaqat tanasini, balki ongini va ruhiyatini ham sog'lom, barqaror shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab, hayajonli va hayotiy

o'zgarishlarga boy bosqich bo'lib, bu davrda organizmning jismoniy va psixologik tizimlari sezilarli darajada rivojlanadi, shuningdek, ijtimoiy muhitga moslashish jarayoni kuchayadi.

Shu sababli, o'smirlar uchun jismoniy faoliyat va sport mashg'ulotlari faqatgina tana sog'ligini yaxshilash vositasi emas, balki ularning psixofiziologik rivojlanishida ham hal qiluvchi omil hisoblanadi. Jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish orqali yoshlar nafaqat o'z tanasini kuchaytirib, uni har tomonlama rivojlantiradilar, balki stress, depressiya va boshqa ruhiy muammolarga qarshi samarali kurashish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shu bilan birga, sport faoliyati o'smirlarning ijtimoiy ko'nikmalarini oshiradi, guruhda ishlash, o'z fikrini ifoda etish va boshqalar bilan hamkorlik qilish qobiliyatlarini mustahkamlaydi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlari yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda, o'zini anglash va boshqarishda beqiyos rol o'ynaydi, shuningdek, ular stressga chidamlilikni kuchaytiradi, bu esa o'z navbatida o'smirlarning ruhiy barqarorligini ta'minlashga yordam beradi. O'smirlarning jismoniy faolligi ularning o'zini tutish madaniyatini shakllantirish, hayotga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartirish va umuman, ularning kelajakdagi shaxs sifatida shakllanishida muhim poydevor hisoblanadi. Bu jihatlar yoritilishi bilan birga, maqolada sport mashg'ulotlarining o'smirlarning psixofiziologik rivojlanishiga ta'sir ko'rsatish mexanizmlari, ularning jismoniy va ruhiy salomatlikka ijobiy ta'siri, shuningdek, zamonaviy yoshlar o'rtasida sportga bo'lgan qiziqishni oshirish va uni rag'batlantirish strategiyalari haqida ham batafsil tahlillar keltiriladi.

Asosiy qism

Sport mashg'ulotlari o'smirlar hayotida nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki psixofiziologik rivojlanishni ta'minlashda beqiyos ahamiyatga ega bo'lgan kompleks jarayonlarni o'z ichiga oladi. O'smirlik davrining o'ziga xosligi shundaki, bu bosqichda inson organizmi tez sur'atlarda rivojlanib, uning barcha tizimlari – asab, yurak-qon tomir, nafas olish va mushak-skelet tizimlari faoliyatida muhim o'zgarishlar yuz beradi. Shu sababli, sport mashg'ulotlari o'smirlarning fiziologik holatini barqarorlashtirishda, ularning mushaklarning chidamliligini oshirishda, yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilashda katta rol o'ynaydi. Jismoniy faollikning muntazamligi nafaqat tana quvvatini oshiradi, balki o'smirlarning immun tizimini mustahkamlab, kasalliklarga qarshi chidamliligini sezilarli darajada

kuchaytiradi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari orqali o'smirlarning miyasi faoliyati ham rivojlanadi, bu esa ularning diqqat-e'tiborini oshirish, xotira va o'rganish qobiliyatlarini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy nevrologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik miya miqdorida neyropastiklikni rag'batlantirib, o'quv jarayonlarida muvaffaqiyatga erishishda bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, sport faoliyati o'smirlarning ruhiy barqarorligini oshirishda, stress va bezovtalikni kamaytirishda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi. O'smirlar orasida yuzaga keladigan xavotir, depressiya va ijtimoiy muammolar ko'p hollarda jismoniy faollik yetishmasligi sababli kuchayadi. Sport bilan shug'ullanish esa endorfinlar – "baxt gormoni" ning chiqarilishini rag'batlantirib, o'zini yaxshi his qilish va ruhiy holatni barqarorlashtirishda katta yordam beradi. Bundan tashqari, sport mashg'ulotlari o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishga, guruh bilan samarali muloqot qilishga, shuningdek, jamoaviy ishda hamkorlik qilish qobiliyatlarini shakllantirishga yordam beradi. Shu jihatdan, sport o'smirlarning nafaqat jismoniy sog'ligi, balki ijtimoiy va psixologik ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari, sport mashg'ulotlari o'smirlarning ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirishda ham beqiyos ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy faollik intizomni mustahkamlaydi, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi, mashaqqatlarga bardosh berishga tayyorlaydi. Bu esa o'z navbatida yoshlarning shaxs sifatida yetuklashishiga, ularning kelajakda jamiyatga ijobiy hissa qo'shadigan, o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashadigan fuqarolarga aylanishiga yordam beradi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari yoshlarni zararli odatlardan uzoqlashtiradi, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlari sport faoliyatining o'smirlar rivojlanishidagi o'rni haqida ko'plab tadqiqotlar olib bormoqda. Ularning natijalari shuni ko'rsatadiki, sport bilan muntazam shug'ullanish o'smirlarning akademik ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi, o'zini boshqarish va stressga chidamlilik ko'rsatkichlarini kuchaytiradi. Shuningdek, jismoniy faollik muvozanatli emotsional holatni ta'minlab, yoshlarning psixologik xavfsizligini ta'minlaydi. Shu bois, maktablarda va jamiyatda o'smirlarni sportga jalb qilish bo'yicha keng qamrovli dasturlarni amalga oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va sportning ijtimoiy ahamiyatini oshirish zarur.



Oxir-oqibat, sport mashg'ulotlari o'smirlarning psixofiziologik rivojlanishiga nafaqat jismoniy jihatdan, balki ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy jihatdan ham chuqur ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy faollik yosh avlodni barkamol, sog'lom va mustahkam shaxs sifatida shakllantirishda, ularni kelajakda kuchli va baquvvat jamiyat quruvchilarga aylantirishda muhim rol o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan, sport mashg'ulotlarini yoshlar hayotining ajralmas qismi sifatida ko'rish, ularni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash uchun keng ko'lamli sa'y-harakatlar amalga oshirilishi lozim.

Shuningdek, sport mashg'ulotlari yoshlarning stressga chidamliligini oshirib, ularni hayotning murakkab vaziyatlariga bardoshli bo'lishga tayyorlaydi. Shu tariqa, muntazam jismoniy faollik o'smirlarning umumiy farovonligi va hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashda muhim vositadir.

Xulosa

Zamonaviy jamiyatda o'smirlar organizmining sog'lom shakllanishi, ularning jismoniy, aqliy va ruhiy salomatligi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, aynan shu jarayonda sport mashg'ulotlarining beqiyos o'rni mavjud. O'smirlik davri inson hayotining eng muhim va o'zgaruvchan bosqichi bo'lib, bu davrda muntazam jismoniy faollik, ayniqsa sport mashg'ulotlari orqali tanadagi barcha tizimlar: yurak-qon tomir, nafas, asab, gormonal va mushak-skelet tizimlari jadal rivojlanadi, bu esa o'smirlarning sog'lom ulg'ayishini ta'minlaydi. Sport mashg'ulotlari o'smirlarning nafaqat jismoniy balki ruhiy va psixologik barqarorligini shakllantiradi, ularning o'z-o'zini anglashi, o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiy faolligi va intellektual salohiyatining oshishida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Shu bilan birga, sport faoliyati yoshlar orasida salbiy illatlarga qarshi immunitetni mustahkamlab, ularni bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazishga, ijtimoiy foydali faoliyatga yo'naltiradi, jamoaviy ruhda harakat qilish, intizomli bo'lish va maqsad sari intilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Sport tarbiyasi orqali o'smirlar orasida ijtimoiy moslashuv darajasi ortadi, ular tengdoshlari bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi va maktabdagi muvaffaqiyat darajasi ham sezilarli yaxshilanadi. Ayniqsa, psixofiziologik rivojlanish jarayonida yuzaga keladigan o'zgarishlarga sport mashg'ulotlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa ularning hayotga ijobiy munosabatda bo'lishiga, sog'lom turmush tarzini qadrlashiga zamin yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, sport mashg'ulotlari o'smirlarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, ruhiy holatini barqarorlashtirish, ijtimoiy faolligini oshirish va kelgusidagi hayot faoliyatiga poydevor yaratishda o'ta



muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, ta'lim muassasalarida, oilalarda va jamiyatda o'smirlar sportga faol jalb qilinishi, ular uchun sog'lom muhit va zaruriy shart-sharoitlar yaratilishi zamonaviy avlodning sog'lom va barkamol voyaga yetishida asosiy omil sifatida qaralishi lozim. O'smirlik – bu hayotning poydevor davri bo'lib, aynan shu davrda jismoniy tarbiya va sport vositasida sog'lom, kuchli, ma'naviy yetuk va maqsadli shaxslarni tarbiyalash – kelajagimizni barpo etishda muhim qadamlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdukarimov A.X. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi", Toshkent, 2021.
2. Karimov M. "O'smirlar jismoniy rivojlanishining psixologik jihatlari", Toshkent, 2020.
3. Abduvaliyev O. "Sport mashg'ulotlarining sog'liqqa ta'siri", O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti, 2019.
4. G'ulomov S. "Jismoniy tarbiya va yoshlar salomatligi", Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2022.
5. Rasulova Z. "O'quvchilar jismoniy tarbiyasining pedagogik asoslari", Toshkent, 2021.
6. Yoqubov R. "Sport va psixologik barqarorlik", Toshkent pedagogika universiteti, 2018.
7. Sultonov I. "Yoshlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni", Toshkent, 2020.
8. Mahmudov H. "Jismoniy faollik va salomatlik", O'zbekiston fanlar akademiyasi, 2021.
9. To'laganov D. "Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish", Samarqand, 2022.
10. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma", Toshkent, 2020.

