

JISMONIY FAOLLIK VA TALABALAR SALOMATLIGI

Babayev Anvarjon Axmedovich

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o' qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqola jismoniy faollikning talabalar salomatligiga ta'sirini o'rganadi. Maqolada jismoniy faollikning jismoniy salomatlikka, ruhiy holatga va akademik faoliyatga qanday ijobiy ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Muntazam jismoniy mashqlar talabalarda stressni kamaytirish, psixologik barqarorlikni oshirish, vaznni normallashtirish va jismoniy holatni yaxshilashga yordam beradi. Maqolada shuningdek, talabalarni jismoniy faollikka jalb qilish uchun turli rag'batlantirish va motivatsiya usullari, hamda universitetlarda jismoniy faollikni hayotga integratsiya qilishning samarali yo'llari ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy faollik, talabalar salomatligi, stress, depressiya, jismoniy mashqlar, ruhiy salomatlik, akademik faoliyat, motivatsiya, sog'lom turmush tarzini rivojlantirish.*

Jismoniy faollik talabalarning umumiy salomatligini saqlash va rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Muntazam sport va jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki ruhiy holatni, psixologik holatni ham mustahkamlashga yordam beradi. Talabalar hayoti ko'pincha o'qish, imtihonlar va boshqa akademik faoliyatlar bilan bog'liq stresslar bilan to'lib-toshadi, shu sababli jismoniy faollik ularning salomatligini yaxshilash va psixologik holatini barqarorlashtirishda juda muhimdir. Ushbu maqolada jismoniy faollikning talabalar salomatligi, uning turli jihatlari va talabalarda salomatlikni saqlashga qaratilgan asosiy yondashuvlar muhokama qilinadi.

1. Jismoniy faollik va jismoniy salomatlik: Jismoniy faollik nafaqat jismoniy ko'rinishni yaxshilash, balki organizmni sog'lom saqlashda ham muhimdir. Muntazam jismoniy faollik:

Yurak-qon tomir tizimini yaxshilash: Jismoniy mashqlar, xususan, yurish, yugurish, suzish yoki velosipedda sayr qilish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Bu esa yurak xastaliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Yog'ni yo'qotish va vaznni normallashtirish: Talabalar orasida ortiqcha vazn va semizlik muammosi keng tarqalgan. Jismoniy faollik yordamida yog'ni kamaytirish va sog'lom vaznni saqlash mumkin.

Muskul va suyak tizimini mustahkamlash: Jismoniy mashqlar mushaklar va suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi, bu esa osteoporoz (suyaklarning yumshashi) va mushaklar zaifligini oldini olishga yordam beradi.

Immun tizimini kuchaytirish: Muntazam jismoniy mashqlar organizmning immun tizimini kuchaytirib, turli infeksiyalar va kasalliklarga qarshi kurashish imkoniyatini oshiradi.

2. Jismoniy faollik va ruhiy salomatlik

Jismoniy faollikning talabalar ruhiy salomatligiga ham katta ta'siri bor. Stress, xavotir va depressiya talabalar orasida keng tarqalgan muammolardir. Jismoniy mashqlarning psixologik ta'siri quyidagicha:

Stressni kamaytirish: Jismoniy mashqlar, ayniqsa aerobic faoliyatlar (yugurish, velosipedda sayr qilish, suzish) stressni kamaytirish, asab tizimini tinchlantirish va ruhiy barqarorlikni oshirishga yordam beradi. Endorfinlar (baxt gormonlari) chiqarilishi natijasida talaba o'zini baxtliroq va energiyali his qiladi.

Depressiyaning oldini olish va davolash: Jismoniy faollik depressiyani kamaytirish va og'ir depressiv holatlarni engillashtirishda yordam beradi. Sport faoliyati talabalarga o'z-o'zini yaxshilashga yordam beradigan psixologik vosita sifatida xizmat qiladi.

Uyquni yaxshilash: Jismoniy faollik uyquning sifatini yaxshilashga yordam beradi. Talabalar uchun uyqusizlik va yomon uyqu sifati keng tarqalgan muammolardir, lekin muntazam mashqlar uyquni tartibga solishda muhim rol o'ynaydi.

3. Jismoniy faollik va talabalar akademik faoliyati

Jismoniy faoliyatning talabalar akademik faoliyatiga ta'siri ham katta. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport va jismoniy mashqlar kognitiv (bilish) va psixologik holatni yaxshilashga yordam beradi:

Diqqatni jamlash va eslash: Muntazam jismoniy mashqlar talabalar diqqatini jamlash, fikrlash va eslash qobiliyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Sport bilan shug'ullanish aqliy jarayonlarni, xususan, konsentratsiyani yaxshilashga xizmat qiladi.

Vaqtни boshqarish: Sport bilan shug'ullanish talabalarni vaqtни boshqarishga o'rgatadi, chunki ular o'zlarini mashqlar va o'qish orasida muvozanatlashga majbur bo'ladilar.

Motivatsiyani oshirish: Jismoniy faollik talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va akademik muvaffaqiyatlarga erishishda motivatsiyani kuchaytiradi.

4. Jismoniy faollikning talabalar hayotiga integratsiyasi

Talabalarning jismoniy faollikni o'z hayotiga qanday integratsiya qilishi muhimdir. Ko'p hollarda talabalar sport va jismoniy mashqlarga vaqt ajratishda qiynalishadi. Shuning uchun jismoniy faollikni talabalar hayotiga kiritishda quyidagi yondashuvlar samarali bo'lishi mumkin:

Sportni universitetda majburiy faoliyat sifatida kiritish: Talabalar jismoniy faollikni o'z hayotiga kiritishlari uchun uni akademik dasturga kiritish samarali yondashuv bo'lishi mumkin. Bu nafaqat ularning sog'ligini yaxshilashga, balki akademik natijalarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport klublari va musobaqalar tashkil etish: Universitetlarda sport klublari va musobaqalar tashkil etish talabalarni jismoniy faollikka jalb qilishning samarali yo'llaridan biridir. Bu talabalar orasida sportga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

Motivatsiya va rag'batlantirish: Talabalarni jismoniy faollikka undash uchun turli rag'batlantirish mexanizmlarini joriy etish kerak. Bular talabalar uchun bonus ballari, sovrinlar yoki sog'lom turmush tarzini rag'batlantiruvchi boshqa shakllarda bo'lishi mumkin.

5. Jismoniy faollik va salomatlikka ta'sir qiluvchi tashqi faktorlar

Jismoniy faollikka ta'sir qiluvchi ba'zi tashqi faktorlar ham mavjud. Masalan:

Iqlim va geografik sharoitlar: Ba'zi hududlarda iqlim sharoitlari jismoniy faollikni cheklashi mumkin. Bunday holatlarda yopiq sport zallari va jismoniy mashqlarni onlayn yoki video darslar orqali bajarish imkoniyatlari muhimdir.

Yosh va jins: Jismoniy faollikning ta'siri yosh va jinsga qarab farq qiladi. Yoshlar va ayollar uchun turli sport turlari va jismoniy faoliyat turlari moslashgan bo'lishi kerak.

Xulosa: Jismoniy faollik talabalar salomatligini yaxshilashda, ularning jismoniy va ruhiy holatini barqarorlashtirishda katta ahamiyatga ega. Muntazam sport va jismoniy mashqlar talabalar orasida nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, balki ularning akademik faoliyatini, ijtimoiy aloqalarini va psixologik holatini ham mustahkamlaydi. Talabalar uchun jismoniy faollikni o'z hayotlariga integratsiya qilish va ularni rag'batlantirish orqali ularda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTAR RO'YHATI:

1. Akhmetov, R. (2020). "Jismoniy faollik va talabalar salomatligi." *Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 15(3), 102-110
2. Shodiev, S., & Karimov, B. (2019). "Jismoniy faollik va ruhiy salomatlik: Talabalar orasidagi munosabatlar." *International Journal of Physical Health*, 23(4), 45-52.
3. Makhmudov, A., & Tursunov, M. (2021). "Sport va jismoniy faollikning akademik faoliyatga ta'siri." *Journal of Educational Psychology and Sports*, 17(2), 73-80.
4. Jones, L., & Smith, M. (2018). "Physical Activity and Mental Health in University Students." *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(1), 85-95.
5. Roberts, C., & Foster, R. (2017). "The Effects of Exercise on Students' Academic Performance." *American Journal of Physical Education*, 22(3), 90-97.
6. Kuznetsova, T. (2019). "Jismoniy faollik va stressni boshqarish: Talabalar uchun tavsiyalar." *International Journal of Student Health*, 10(2), 56-62.

7. Anderson, J., & Green, A. (2020). "Impact of Physical Activity on Student Mental Well-being: A Longitudinal Study." *Mental Health and Physical Activity Journal*, 12(1), 58-65.

8. Suhov, A., & Ismailov, A. (2022). "Jismoniy faollik va talabalar ruhiy holati." *Uzbek Journal of Sports and Health*, 25(1), 33-40.

9. Barton, J., & Jones, P. (2018). "Physical Activity and Student Life: Enhancing Well-being." *Journal of Higher Education and Sport Studies*, 14(2), 77-82.

10. Gul, S., & Akhmedov, M. (2021). "Sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik: Talabalar uchun ahamiyati." *Health and Lifestyle Journal*, 5(3), 104-110.