IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 02 MAY 2026

TALABALARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA'MINLASHDA JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING SAMARADORLIGI

Raxmatova Nargiza Abdinazarovna
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti
Boshlang'ich ta'limda amaliy fanlar kafedrasi o'qituvchisi
nargizarakhmatova.uz@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-3983-7073

Annotatsiya: ushbu maqolada talabalarning psixologik farovonligini ta'minlashda jismoniy tarbiya vositalarining ahamiyati hamda samaradorligi tahlil qilingan. Zamonaviy ta'lim jarayonida talabalar ruhiy salomatligini saqlash, stress va emotsional zo'riqishlarning oldini olish, ijobiy psixologik muhitni shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida jismoniy mashqlar, sport o'yinlari va sog'lomlashtiruvchi faoliyatlarning talabalarning emotsional holati, motivatsiyasi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligiga ta'siri nazariy jihatdan yoritilgan.

Kalit so'zlar: psixologik farovonlik, jismoniy tarbiya, talaba, ruhiy salomatlik, stress, emotsional barqarorlik, motivatsiya, sog'lom turmush tarzi, sport faoliyati, pedagogik ta'sir.

Kirish

Bugungi globallashuv va raqamlashtirish sharoitida talaba-yoshlarning psixologik salomatligini ta'minlash ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biriga aylanmoqda. Axborot oqimining ortib borishi, akademik yuklamalar, ijtimoiy moslashuv jarayonlari hamda turli emotsional zo'riqishlar talabalarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda psixologik farovonlikni saqlash va rivojlantirishning samarali vositalaridan biri sifatida jismoniy tarbiya va sport faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

Psixologik farovonlik shaxsning o'z hayotidan qoniqishi, emotsional muvozanati, ijtimoiy faolligi, o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga bo'lgan intilishi hamda ijobiy ruhiy holatini ifodalovchi murakkab psixologik konstrukt hisoblanadi. Talabalik davri esa shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib, mazkur davrda psixologik farovonlikning shakllanishi kelgusidagi kasbiy va shaxsiy muvaffaqiyatlar uchun muhim omil hisoblanadi.

Psixologiya fanida psixologik farovonlik tushunchasi ko'plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Xususan, Ryff, Diener, Seligman va boshqa tadqiqotchilar psixologik farovonlikni shaxsning ijobiy faoliyati, hayotdan qoniqishi va o'z imkoniyatlarini amalga oshirish darajasi bilan bog'laydilar. Mazkur yondashuvlarga ko'ra, insonning ruhiy salomatligi nafaqat kasalliklarning mavjud emasligi, balki uning emotsional, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanish holati bilan ham belgilanadi.

Jismoniy tarbiya esa inson organizmining biologik rivojlanishi bilan bir qatorda psixologik jarayonlarning ham takomillashuviga xizmat qiladi. Muntazam jismoniy mashqlar organizmda endorfin, serotonin va dopamin kabi "baxt gormonlari"ning ishlab chiqarilishini kuchaytiradi. Natijada insonning kayfiyati yaxshilanadi, stress va xavotir darajasi pasayadi hamda psixologik barqarorlik mustahkamlanadi.

Jismoniy tarbiya vositalari talabalarning psixologik farovonligiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi.

Birinchidan, jismoniy mashqlar stressni kamaytirishga yordam beradi. Oliy ta'lim muassasalarida o'quv yuklamalarining yuqoriligi ko'plab talabalarda emotsional zo'riqish va

ruhiy charchoqni yuzaga keltiradi. Sport faoliyati esa mazkur salbiy holatlarni kamaytirishning tabiiy va samarali vositasi hisoblanadi.

Ikkinchidan, jismoniy faollik o‘z-o‘zini baholash darajasini oshiradi. Mashg‘ulotlar davomida erishilgan natijalar talabada muvaffaqiyat hissini shakllantiradi, bu esa uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Uchinchidan, sport mashg‘ulotlari ijtimoiy moslashuvni rivojlantiradi. Jamoaviy sport turlari talabalarda hamkorlik, muloqot, liderlik va mas’uliyat kabi ijtimoiy kompetensiyalarni shakllantiradi. Bu esa psixologik farovonlikning muhim tarkibiy qismi bo‘lgan ijtimoiy integratsiyani ta’minlaydi.

To‘rtinchidan, jismoniy tarbiya vositalari kognitiv faoliyatni faollashtiradi. Ilmiy tadqiqotlar muntazam jismoniy mashg‘ulotlar diqqat, xotira, tafakkur va akademik samaradorlikning oshishiga xizmat qilishini ko‘rsatmoqda.

Talabalar psixologik farovonligini rivojlantirishda quyidagi jismoniy tarbiya vositalaridan samarali foydalanish mumkin:

- sog‘lomlashtiruvchi yugurish va aerob mashqlar;
- sport o‘yinlari (futbol, voleybol, basketbol);
- fitnes va gimnastika mashg‘ulotlari;
- yoga va relaksatsion mashqlar;
- turizm va sayohat tadbirlari;
- ommaviy sport musobaqalari;
- sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlar.

Mazkur vositalar talabalarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish bilan birga ularning ruhiy salomatligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Xulosa

Talabalarning psixologik farovonligini ta’minlash zamonaviy ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya vositalari talabalarning emotsional holati, stressga bardoshliligi, motivatsiyasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, sport va jismoniy mashg‘ulotlar ruhiy salomatlikni mustahkamlashning samarali pedagogik vositasi sifatida namoyon bo‘ladi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport faoliyatini psixologik farovonlikni rivojlantirish bilan integratsiyalash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
2. Diener E. Subjective Well-Being. – Psychological Bulletin, 1984.
3. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited. – Psychotherapy and Psychosomatics, 2014.
4. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York: Free Press, 2011.
5. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2023.
6. Deci E., Ryan R. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation. – American Psychologist, 2000.
7. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.