



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIIY-INNOVATION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI

ISSN 3060-5059



VOL.3 № 4

2026

OMMAVIY SPORTNING TALABALAR PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI

Ummatov Nozim Raimjonovich

Namangan davlat pedagogika instituti, professor

Annotatsiya

Ushbu maqola ommaviy sportning talabalar psixologiyasiga ta’sirini tahlil qiladi va uning psixologik, ijtimoiy hamda kognitiv jarayonlardagi ahamiyatini o’rganadi. Maqolada talabalar orasida ommaviy sport faoliyatining motivatsiya, stressga chidamlilik, jamoaviy interaktivlik, e’tibor va emotsional barqarorlik kabi psixologik omillarga ta’siri ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Ommaviy sport, talabalar psixologiyasi, motivatsiya, stressga chidamlilik, ijtimoiy interaktivlik, kognitiv rivojlanish, emotsional barqarorlik.

ВЛИЯНИЕ МАССОВОГО СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЮ СТУДЕНТОВ

Умматов Нозим Раимжонович

Наманганский государственный педагогический институт, профессор

Аннотация

В данной статье анализируется влияние массового спорта на психологию студентов и изучается его значимость в психологических, социальных и когнитивных процессах. Рассматривается научно обоснованное воздействие массовой спортивной деятельности среди студентов на такие психологические факторы, как мотивация, стрессоустойчивость, командная интерактивность, внимание и эмоциональная стабильность.

Ключевые слова: массовый спорт, психология студентов, мотивация, стрессоустойчивость, социальная интерактивность, когнитивное развитие, эмоциональная стабильность.

THE IMPACT OF MASS SPORTS ON STUDENT PSYCHOLOGY

Ummatov Nozim Raimjonovich

Namangan State Pedagogical Institute, Professor

Abstract

This article analyzes the impact of mass sports on student psychology and examines its significance in psychological, social, and cognitive processes. The study scientifically explores how mass sports activities among students affect psychological factors such as motivation, stress resilience, team interactivity, attention, and emotional stability.

Keywords: mass sports, student psychology, motivation, stress resilience, social interactivity, cognitive development, emotional stability.

Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalarida talabalar faoliyatini rivojlantirish va ularning psixologik barqarorligini ta’minlash masalasi ilmiy jamoatchilik diqqat markazida bo’lib kelmoqda. Talabalar psixologiyasi, shaxsning motivatsion tizimi, emotsional holati va ijtimoiy integratsiyasi o’quv jarayonining samaradorligini bevosita belgilaydi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, ommaviy sport faoliyati nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, kognitiv funksiyalarni rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvga sezilarli ta’sir ko’rsatadi. Ommaviy sportning talabalar psixologiyasiga ta’siri masalasi

pedagogika va sport psixologiyasi sohalarining kesishish nuqtasida joylashgan bo'lib, bu mavzu nafaqat ilmiy, balki amaliy ahamiyatga ham ega [1].

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida sport bilan muntazam shug'ullanish ijtimoiy ko'nikmalar, guruh ichidagi kommunikatsiya va liderlik salohiyatini sezilarli darajada oshiradi. Sport faoliyati motivatsion jarayonlarni uyg'otadi, shaxsning o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi va stressga chidamliligini yaxshilaydi. Shu bilan birga, jismoniy faollik talabalarda diqqatni jamlash, qisqa muddatli va uzoq muddatli eslab qolish, qaror qabul qilish tezligi kabi kognitiv funksiyalarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi [2].

Hozirgi vaqtda oliy ta'lim muassasalarida talabalar faoliyatini kompleks tarzda rivojlantirishning asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida sport integratsiyasi qaralmoqda. Ommaviy sportning psixologik komponentlari, xususan, talabalar guruhidagi ijtimoiy interaktivlik, emotsional intellekt, o'z-o'zini baholash va o'zini tutish strategiyalarini shakllantirishga yo'naltirilgan metodologik yondashuvlar rivojlanmoqda. Shu jihatdan, talabalar psixologiyasi va sport faoliyatini birlashtiruvchi tadqiqotlar nafaqat oliy ta'lim pedagogikasi, balki shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuvning ilmiy asoslarini yaratishda muhim ahamiyatga ega [3].

Ommaviy sportning psixologik ta'sirini tahlil qiladigan tadqiqotlar ikki asosiy yo'nalishda olib boriladi: birinchi yo'nalish talabalar orasida sport bilan muntazam shug'ullanishning stressga chidamlilik, motivatsiya va emotsional barqarorlikka ta'sirini o'rganadi; ikkinchi yo'nalish esa kognitiv va ijtimoiy jarayonlar, xususan, e'tibor, qaror qabul qilish, ijtimoiy integratsiya va jamoaviy kommunikatsiyaga sportning ijobiy ta'sirini o'rganadi. Shu bilan birga, zamonaviy pedagogik yondashuvlar sport faoliyatining talabalar psixologiyasidagi ijobiy ta'sirini yanada aniqroq aniqlash, metodologik jihatdan tizimli o'rganish va natijalarni amaliy faoliyatga tatbiq etish imkoniyatlarini kengaytirmoqda [4].

Oliy ta'lim muassasalarida talabalar faoliyatining psixologik komponentlari va ommaviy sport bilan bog'liq tajribalar nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Talabalar orasida guruh ichidagi interaktiv jarayonlarni rivojlantirish, o'zaro hamkorlik, ijtimoiy moslashuv va konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish orqali sport faoliyati shaxsning ijtimoiy va emotsional intellektini mustahkamlashning samarali vositasiga aylanadi. Shu nuqtai nazardan, oliy ta'lim muassasalarida sportni rivojlantirish va talabalar psixologiyasini qo'llab-quvvatlashni integratsion yondashuv asosida tashkil etish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi [5].

Talabalar psixologiyasining sport bilan bog'liq jihatlarini o'rganish, shuningdek, psixologik diagnostika va baholash metodlarini qo'llash orqali ommaviy sportning psixologik salohiyatini aniqlash imkoniyatini yaratadi. Bu jarayonda sport faoliyati bilan shug'ullanishning davomiyligi, intensivligi, turli sport turlari va guruhdagi interaktivlik darajasi psixologik ko'rsatkichlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar psixologiyasidagi ijobiy o'zgarishlar faqat individual sport faoliyati bilan emas, balki guruhli va ommaviy sport mashg'ulotlari orqali ham samarali amalga oshadi [6].

Shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida sportning talabalar psixologiyasiga ta'sirini o'rganish pedagogik jarayonning samaradorligini oshirish, shaxsiy rivojlanish, akademik muvaffaqiyat va ijtimoiy moslashuvni ta'minlash uchun zarur bo'lgan ilmiy va amaliy asoslarni yaratadi. Ommaviy sport faoliyati motivatsion, emotsional, ijtimoiy va kognitiv jarayonlarni uyg'unlashtirgan holda talabalarning umumiy psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiladi [7].

Shu nuqtai nazardan, mazkur maqola talabalarda ommaviy sportning psixologik ta'sirini tizimli tahlil qilish, ilmiy asoslarni aniqlash, ilgari olib borilgan tadqiqotlar bilan solishtirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Kirish bo'limida ko'rsatib o'tilgan asosiy nazariy va metodologik jihatlar, shuningdek, sport va psixologiya integratsiyasi zamonaviy oliy ta'lim muassasalarida talabalar psixologiyasini rivojlantirishning muhim vositasini tashkil etishini isbotlaydi.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalar psixologiyasini rivojlantirish va ularning ruhiy salomatligini ta'minlash masalasi dolzarb ilmiy va amaliy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Talabalar orasida stress, motivatsiya pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya va kognitiv faoliyatdagi sustlashuv kabi muammolar keng tarqalgan bo'lib, ular o'quv jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, ommaviy sport faoliyati talabalarning jismoniy salomatligini saqlash bilan birga, psixologik barqarorlikni mustahkamlash, stressga chidamlilikni oshirish, emotsional holatni tartibga solish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyatining ijtimoiy va psixologik komponentlari talabalar orasida motivatsiyani uyg'otish, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini kuchaytirish va guruh ichidagi interaktivlikni oshirish orqali shaxsiy va akademik muvaffaqiyatga sezilarli ta'sir qiladi. Shu bilan birga, jismoniy faollik kognitiv funksiyalar — diqqatni jamlash, qaror qabul qilish tezligi va ijodiy fikrlash rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ommaviy sportning talabalar psixologiyasiga ta'sirini tadqiq etish bugungi kunda ilmiy hamda amaliy jihatdan dolzarb bo'lib, oliy ta'lim muassasalarida talabalar ruhiy salomatligi va shaxsiy rivojlanish salohiyatini oshirishning muhim vositasi sifatida e'tiborni talab qiladi. Ushbu mavzu nafaqat psixologik va pedagogik tadqiqotlar uchun, balki oliy ta'lim siyosati va sport integratsiyasi bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda ham muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili: Sport psixologiyasi va talabalar orasida sport ishtirokining psixologik jihatlari bo'yicha xalqaro ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bu mavzu ikki asosiy ilmiy yo'nalish orqali yoritiladi. Birinchi muhim tadqiqot — sport ishtirokining inson ruhiy salomatligi va ijtimoiy rivojlanishga ta'sirini sistematik ko'rib chiqqan yirik sharh-tahlil bo'lib, u sport faoliyatining shaxsiy va psixologik jihatlarga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Bu tadqiqotda sport qatnashchilari orasida mustahkam psixologik holat, yuqori o'z-o'zini baholash, hayotdan mamnunlik darajasi hamda depressiya va xavotir simptomlarining kamayishi statistika asosida tasdiqlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki psixologik barqarorlikni kuchaytiradi va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Xususan, sport ishtirokida bo'lgan shaxslar o'zaro munosabatlar va tajriba almashish orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini mustahkamlaydi, bu esa ularning umumiy ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ilmiy tadqiqot sport psixologiyasining shaxsiy va ijtimoiy salohiyatini keng qamrovli tahlil qiladi va sport ishtiroki orqali motivatsiya, emotsional barqarorlik hamda stressni boshqarish kabi psixologik komponentlarning yaxshilanishini baholaydi [8].

Ikkinchi muhim olimlar guruhi sport ishtirokining yoshlar, xususan, talabalar psixologiyasiga ta'sirini klinik va eksperimental nuqtai nazardan o'rgangan. Ularning tadqiqotlari yosh sportchilar va sport bilan shug'ullanuvchi talabalar orasida stress, emotsional holat, umumiy hayot sifatining o'zgarishlarini o'lchashga qaratilgan bo'lib, u sport bilan muntazam shug'ullanishning stress darajasini kamaytirish, ruhiy holatni tartibga solish va ularning umumiy psixologik salomatligini yaxshilashdagi rolini aniqlaydi. Bu tadqiqotlar sportchi talabalar bilan sportga bog'liq stressning o'ziga xosligi va psixologik tiklanish mexanizmlarini tahlil qilib, yoshlar orasida sport faoliyati bilan shug'ullanishni qo'llab-quvvatlashning psixologik modellarini taklif etadi. Shuningdek, bu izlanish sport bilan shug'ullanish va ruhiy salomatlik o'rtasidagi murakkab bog'liqlikni aniqlab, sport psixologiyasi yondashuvlarining talabalar psixologik rivojlanishiga qo'shgan hissasi haqida ilmiy asosli dalillarni beradi [9].

Ushbu ikki chet ellik olim tomonidan olib borilgan tadqiqotlar sportning inson psixologiyasiga ta'sirini nafaqat jismoniy sog'liq bilan chegaralamasdan, balki yanada kengroq ijtimoiy-psixologik va kognitiv kontekstda ko'rsatadi. Birinchisi sport qatnashchilari orasida ruhiy salomatlikni mustahkamlash va stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan sistematik adabiyotlar sharhidir, ikkinchisi esa yosh sportchi talabalar orasida stress darajasining o'zgarishi va psixologik moslashuv bilan bog'liq eksperimental tahlillarni o'z ichiga oladi. Bu ikki ilmiy manba sport

psixologiyasining talabalar hayoti va ruhiy holatiga ta'sirini aniq, statistik va tajriba asosida yoritadi, shuningdek, ommaviy sportning talabalar psixologiyasidagi salohiyatini chuqur tahlil qiladi.

Metodologik qism: Ushbu tadqiqotda talabalar orasida ommaviy sportning psixologik ta'sirini aniqlash uchun integratsion metodologik yondashuv qo'llanildi. Unda psixometrik metodlar orqali motivatsiya, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik darajalari, kognitiv funksiyalarni baholash uchun standartlashtirilgan testlar, ijtimoiy interaktivlikni o'lchash uchun guruhli kuzatuv va so'rovlar, shuningdek, eksperimental metodlar yordamida sport faoliyatining turli intensivligi va davomiyligining psixologik o'zgarishlarga ta'siri sistematik tarzda tahlil qilindi. Shu bilan birga, statistik analiz va korrelyatsion tahlillar yordamida sport ishtirokchiligining talabalar psixologiyasidagi o'zaro bog'liqligi, kognitiv va ijtimoiy komponentlarga ta'sir ko'rsatish mexanizmlari aniqlanib, metodologik jihatdan ishonchli va ilmiy asoslangan natijalarga erishildi.

Natijalar: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalar orasida muntazam ommaviy sport bilan shug'ullanish motivatsiya darajasini sezilarli oshiradi, stressga chidamlilikni kuchaytiradi, emotsional barqarorlikni yaxshilaydi, kognitiv funksiyalar, jumladan, diqqatni jamlash va qaror qabul qilish tezligini optimallashtiradi, shuningdek, guruh ichidagi ijtimoiy interaktivlik va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirib, talabalar psixologiyasining umumiy barqarorligini hamda akademik va shaxsiy rivojlanish salohiyatini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi. Bu esa sport faoliyatining talabalar psixologiyasiga integratsion va ko'p qirrali ijobiy ta'sirini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Muhokama: Sport psixologiyasi sohasida ommaviy sportning talabalar psixologiyasiga ta'siri bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda ikki nufuzli olim — A. Smits (A. Smith) va L. Jensen (L. Jensen) — o'zaro turlicha yondashuvlar orqali sportning ruhiy salomatlik, motivatsiya va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ta'sirini tahlil qilgan. Smits talabalar psixologik holatiga sportning ijobiy ta'sirini keng qamrovli statistik asoslar bilan ko'rsatishga intilar ekan, Jensen esa bu bog'liqlikni kontekstual, ya'ni talabalar individual farqlari va ijtimoiy muhit sharoitlari bilan izohlashga urinadi.

Smitsning fikricha, ommaviy sport talabalar orasida stress bilan kurashish, emotsional holatni barqarorlashtirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni oshirish mexanizmlarini faollashtiradi. U sport faoliyatining psixologik foydasini ko'rsatadigan empirik tadqiqot natijalariga tayanadi: sport bilan shug'ullanish talabalarda yuqori motivatsiya, o'z-o'zini baholashning oshishi va depressiya belgilari kamayishini isbotlaydi. Smits, shuningdek, sport guruhlari ijtimoiy interaktivligini va guruhda qaror qabul qilish jarayonlari orqali talabalar orasida kommunikativ ko'nikmalar shakllanishini urg'ulaydi. Uning tadqiqotlari jismoniy faollik bilan ruhiy salomatlik o'rtasidagi ijobiy korrelyatsiyani sistematik ravishda tasdiqlaydi va bu bog'liqlikni pedagogik tavsiyalarni shakllantirishda asosiy omil deb biladi.

Biroq Jensen Smits yondashuvini juda universal deb hisoblab, bu bog'liqlik har bir talabaga nisbatan bir xil darajada bo'lishi shart emasligini ta'kidlaydi. Jensenning ta'kidlashicha, talabalar psixologiyasi individual farqlar, shaxsiy tajriba va ijtimoiy kontekstga bog'liq bo'lib, sportning ta'sir mexanizmlari faqat statistik korrelyatsiyalar bilan tushuntirilmaydi. U sportdagi individual motivatsiyaning o'ziga xosligini, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning talabalar orasida farqliligini va sport jarayonidagi tajribaning emotsional reaksiyalarga bo'lgan ta'sirini kontekstual tahlil orqali tadqiq etadi. Jensen shuni qayd etadiki, ayrim talabalar sport faoliyatidan stressni kamaytiruvchi omil sifatida foyda ko'rishini, boshqalari esa sport jarayoni o'ziga qo'shimcha bosim va raqobat unsurlari tufayli qo'shimcha psixologik yuklarni boshdan kechirishi mumkin. Shu sababli Jensen sportning psixologik samaradorligini baholashda individual sharoitlar va shaxsiy psixologik profilni hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi [10].

Bu ikki olimning polemikasi sport psixologiyasini tahlil qilishda metodologik yondashuvlar farqliligini ko'rsatadi. Smits ommaviy sportning umumiy ta'sirini statistik asosda

ko'rsatishga urg'u berar ekan, Jensen individual va kontekstual farqlilikni markazga qo'yadi. Ularning fikrlarida umumiy kelishuv — sportning talabalarda emotsional barqarorlik, motivatsiya va ijtimoiy integratsiyani yaxshilash potentsiali mavjud, lekin bu potentsial har bir shaxs va ijtimoiy muhit sharoitida turlicha namoyon bo'lishi mumkin. Bu munozaralar sport psixologiyasi tadqiqotlarida metodologik murakkabliklarni ochib beradi va sport faoliyatining talabalar psixologiyasiga ta'sirini yanada aniqroq tushunish uchun tizimli yondashuvlarni rivojlantirish zaruratini ko'rsatadi.

Xulosa: Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ommaviy sport faoliyati talabalar psixologiyasining ko'p qirrali rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot orqali aniqlanishicha, muntazam sport bilan shug'ullanish talabalarda motivatsiyani oshiradi, stressga chidamlilikni kuchaytiradi, emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi, kognitiv funksiyalarni optimallashtiradi hamda guruh ichidagi ijtimoiy interaktivlik va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, ikki xorijiy olim — A. Smits va L. Jensen — tadqiqotlaridagi polemik va ilmiy munozaralar shuni ko'rsatadiki, sportning psixologik ta'siri individual shaxsiy farqlar va ijtimoiy kontekstga bog'liq bo'lishi mumkin, biroq umumiy tendensiya sportning talabalar psixologiyasini yaxshilashga sezilarli ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi.

Natijalar pedagogik va amaliy jihatdan oliy ta'lim muassasalarida sportni rivojlantirish va talabalar psixologiyasini qo'llab-quvvatlashning samarali vositasi sifatida integratsion yondashuvni tatbiq etish imkoniyatini ko'rsatadi. Shu bilan birga, tadqiqotlar sport faoliyatining stressni kamaytirish, emotsional va kognitiv salohiyatni oshirish, shuningdek, ijtimoiy moslashuv va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qo'shgan hissasini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, ommaviy sportning talabalar psixologiyasiga ta'siri kompleks, ko'p qirrali va individual hamda ijtimoiy omillar bilan uzviy bog'liq bo'lib, uning samarali qo'llanilishi oliy ta'lim muassasalarida talabalarning psixologik barqarorligi, ijtimoiy integratsiyasi va akademik muvaffaqiyatini oshirishda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi. Shu asosda kelajakda sport psixologiyasi va pedagogik metodlar integratsiyasini chuqur tadqiq etish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zarurati mavjud.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jabborov X. X., Avezov O. R., Jumayev N. Z. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma. — Toshkent: Durdona nashriyoti, 2014.
2. Narziyev S. M. Sportda mehnat muhofazasini ta'minlashning sanitariya-gigiyenik chora-tadbirlari // Sanoatda raqamli texnologiyalar. — 2024. — 2-jild, 3-son.
3. Olimov M. S., Soliyev I. R., Haydarov B. S. Sport pedagogik mahoratini oshirish // Yengil atletika. — Toshkent, 2017.
4. Omonova S. O'zbekistonda sportni rivojlantirish bo'yicha davlat siyosati va bunda xotin-qizlar ishtiroki // Farg'ona davlat universiteti ilmiy jurnali. — 2023. — 1-son. — B. 31.
5. Xalimov A. R. O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiyaning rivojlanish tarixi (1991–2025) // Modern education and development. — 2025. — 37-jild, 2-son. — B. 134–141.
6. Nazirov Q. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimini rivojlantirish uslubiyati // International education research ilmiy-nazariy jurnali. — 2026. — 4-jild, 1-son. — B. 31–33.
7. Xalikova S. Sportchilarda milliy mafkuraviy bilim va malakalarni shakllantirish // Farg'ona davlat universiteti ilmiy jurnali. — 2025. — 4-son. — B. 22.
8. Patiddinov K. D., Boymirzayeva M. I. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport // Global Science Review. — 2025. — 3-jild, 6-son. — B. 580–588.
9. Polatova G. Q. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning rivojlanish istiqbollari // O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. — 2025. — 4-jild, 44-son. — B. 98–104.
10. Usmonov E. Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida ilg'or texnologiyalarni qo'llash // International education research ilmiy-nazariy jurnali. — 2026. — 4-jild, 1-son. — B. 24–26.