



SALBIY OQIBATLARNI SPORT MASHG'ULOTLARI ORQALI BARTARAF ETISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Shodiyev Ergashali Qudratillayev
Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda kengayib borayotgan jismoniy passivlik, stress, ortiqcha vazn, zararli odatlarga moyillik, raqamli muhitga haddan tashqari bog'lanish, ijtimoiy sustlik va psixologik beqarorlik kabi salbiy oqibatlarni sport mashg'ulotlari orqali kamaytirish va bartaraf etishning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilinadi. Sport mashg'ulotlari inson organizmi va shaxsiy rivojlanishiga faqat jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi vosita emas, balki fiziologik moslashuv, psixologik barqarorlik, ijtimoiy integratsiya, irodaviy sifatlar, intizom, sog'lom raqobat va hayotiy faollikni shakllantiruvchi kompleks pedagogik jarayon sifatida talqin etiladi. Maqolada sport mashg'ulotlarining yurak-qon tomir tizimi, nafas olish, mushak-bo'g'im apparati, modda almashinuvi, asab tizimi, ruhiy holat, shaxslararo munosabatlar va sog'lom turmush madaniyatiga ta'siri yoritiladi. Tadqiqotda tahliliy-sintez, qiyosiy-pedagogik tahlil, kontent-tahlil va metodik umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida muntazam jismoniy faollik barcha yosh guruhlari uchun sog'liqni mustahkamlovchi omil sifatida ko'rsatilgani, bolalar va o'smirlar uchun kuniga o'rtacha 60 daqiqa o'rtacha-yuqori shiddatdagi jismoniy faollik tavsiya etilishi mazkur mavzuning dolzarbligini tasdiqlaydi. Xulosa sifatida sport mashg'ulotlari salbiy oqibatlarni bartaraf etishda samarali vosita bo'lishi uchun ular muntazam, yoshga mos, sog'liq holatini hisobga olgan, metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan va tarbiyaviy maqsad bilan uyg'unlashtirilgan bo'lishi kerakligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: sport mashg'ulotlari, salbiy oqibatlar, jismoniy faollik, gipodinamiya, stress, sog'lom turmush tarzi, psixologik barqarorlik, yoshlar tarbiyasi, ijtimoiy moslashuv, sport pedagogikasi.

Kirish

Bugungi globallashuv, raqamli texnologiyalar tezlashuvi, urbanizatsiya, o'quv va mehnat faoliyatining ko'p hollarda o'tirgan holatda bajarilishi inson organizmi va shaxsiy rivojlanishiga bir qator salbiy ta'sirlarni kuchaytirmoqda. Avvallari jismoniy mehnat, piyoda yurish, ochiq havodagi faoliyat, mahalla va maktab maydonlaridagi harakatli o'yinlar kundalik hayotning tabiiy qismi bo'lgan bo'lsa, hozir ko'plab yoshlar va kattalar harakat faolligini alohida rejalashtirilgan mashg'ulot sifatida tashkil etishga majbur bo'lmoqda. Bu jarayonning eng xavfli tomoni shundaki, jismoniy passivlik dastlab sezilmaydi: odam o'zini biroz sust, uyquchan, tez charchaydigan yoki diqqatini jamlay olmaydigan holatda ko'radi, lekin buni harakatsizlik bilan bog'lamaydi. Vaqt o'tishi bilan gipodinamiya ortiqcha vazn, mushak kuchsizligi, qomat buzilishi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining pasayishi, nafas olish imkoniyatlarining cheklanishi,

stressga chidamlilikning kamayishi, ijtimoiy faollikning susayishi va zararli odatlarga moyillik kabi oqibatlarga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ayrim saraton turlari, depressiya va boshqa xavf omillarini kamaytirishga yordam berishini qayd etadi; kattalar uchun haftasiga 150–300 daqiqa o'rtacha shiddatdagi aerob faollik tavsiya etilishi sport va jismoniy mashqlarning sog'liq tizimidagi o'rini yaqqol ko'rsatadi [1]. Mazkur maqolada "salbiy oqibatlar" tushunchasi keng ma'noda talqin qilinadi: u faqat kasallik yoki patologik holatni emas, balki insonning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi noxush holatlar majmuasini anglatadi. Masalan, o'quvchi yoki talabani ortiqcha ekran vaqti sabab kamharakat bo'lib qolishi, uyqu tartibining buzilishi, jamoada muloqotga qiynalishi, o'ziga ishonchi pasayishi, tez asabiylashishi yoki o'z vaqtini boshqara olmasligi ham tarbiyaviy-pedagogik nuqtayi nazardan salbiy oqibatdir. Sport mashg'ulotlari ana shu oqibatlarni bartaraf etishda tabiiy, ijtimoiy maqbul va ilmiy asoslangan vosita hisoblanadi, chunki sport insonni harakatga keltirish bilan birga, uning ichki tartibini ham shakllantiradi: vaqtga rioya qilish, mashqni oxiriga yetkazish, jamoaga moslashish, mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish, g'alabani madaniyatli nishonlash, tanasini his qilish va o'z imkoniyatlarini bosqichma-bosqich kengaytirish sport tarbiyasining yashirin, lekin juda muhim natijalaridir. Albatta, sport mashg'ulotlarini barcha muammolarning yagona davosi sifatida ko'rsatish ilmiy jihatdan to'g'ri emas; noto'g'ri tashkil etilgan, ortiqcha yuklamali yoki shaxsiy holatni hisobga olmaydigan mashg'ulot ham noxush oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli asosiy masala sportning mavjudligida emas, balki uning qanday maqsad, qanday metodika va qanday pedagogik muhitda tashkil etilishidir. Mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi jismoniy madaniyat tizimi faqat musobaqaga tayyorlash yoki normativ topshirish vazifasi bilan cheklanmasligi, balki yoshlar va aholining real hayotida paydo bo'layotgan salbiy oqibatlarni kamaytiruvchi profilaktik va korreksion mexanizm vazifasini bajarishi lozim. Shu nuqtayi nazardan sport mashg'ulotlari organizmni sog'lomlashtirish, ruhiyatni barqarorlashtirish, ijtimoiy xulqni tartibga solish va sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish vositasi sifatida ilmiy tahlil qilinishi zarur.

Materiallar va metodlar

Tadqiqot nazariy-metodik xarakterga ega bo'lib, unda salbiy oqibatlarni sport mashg'ulotlari orqali bartaraf etish masalasi jismoniy tarbiya nazariyasi, sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi, psixologiya, sog'lom turmush tarzi va yoshlar tarbiyasi bilan bog'liq ilmiy manbalar asosida o'rganildi. Tadqiqotning asosiy metodlari sifatida tahliliy-sintez, qiyosiy-pedagogik tahlil, kontent-tahlil va metodik umumlashtirishdan foydalanildi. Tahliliy-sintez usuli orqali salbiy oqibatlar bir nechta yo'nalishga ajratildi: birinchisi — jismoniy salbiy oqibatlar, ya'ni gipodinamiya, ortiqcha vazn, mushak kuchsizligi, qomat buzilishi, chidamlilikning pasayishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatining susayishi; ikkinchisi — psixologik salbiy oqibatlar, ya'ni stress, xavotir, depressiv kayfiyat, o'ziga ishonchsizlik, emotsional beqarorlik, diqqatning tarqoqligi; uchinchisi — ijtimoiy-pedagogik salbiy oqibatlar, ya'ni jamoaga qo'shila olmaslik, passivlik, zararli odatlarga moyillik, bo'sh vaqtni samarasiz o'tkazish, intizomsizlik va mas'uliyatsizlik; to'rtinchisi — raqamli muhit

bilan bog‘liq salbiy oqibatlar, ya’ni uzoq vaqt ekran qarshisida qolish, uyqu rejimining buzilishi, real muloqotning kamayishi va tabiiy harakat ehtiyojining sustlashishi. Kontent-tahlil usuli orqali JSSTning jismoniy faollik va kamharakatlilik bo‘yicha tavsiyalari, bolalar va o‘smirlarda mashqning ruhiy salomatlikka ta’siriga oid zamonaviy tadqiqotlar, sport ishtirokining ijtimoiy natijalariga doir ilmiy ishlanmalar va ekran vaqti bilan bog‘liq kamharakatlilik bo‘yicha tadqiqotlar o‘rganildi. Masalan, bolalar va o‘smirlarda mashq dasturlari depressiya va xavotir simptomlarini kamaytirishi mumkinligi haqidagi meta-tahliliy xulosalar sport mashg‘ulotlarining psixologik salbiy oqibatlarni yumshatishdagi ahamiyatini ko‘rsatadi [4]. Qiyosiy-metodik tahlilda sport mashg‘ulotlarining umumiy jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar, jamoaviy sport, individual sport, reabilitatsion yo‘nalishdagi mashqlar va ommaviy sport tadbirlari bilan bog‘liq shakllari solishtirildi. Bunda sport mashg‘ulotlarining samaradorligi faqat mashq turi bilan emas, balki maqsadli rejalashtirish, yuklama me’yori, pedagogik rahbarlik, motivatsion muhit, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash va muntazamlilik bilan belgilanadi, degan metodologik yondashuv asos qilib olindi. Metodik umumlashtirish jarayonida salbiy oqibatlarni sport orqali bartaraf etishning shartli modeli ishlab chiqildi: birinchi bosqich — mavjud salbiy holatni aniqlash, ya’ni o‘quvchi, talaba yoki katta yoshli shaxsda kamharakatlilik, stress, ortiqcha vazn, ijtimoiy passivlik yoki zararli odatlarga moyillik mavjudligini kuzatish; ikkinchi bosqich — individual imkoniyatlarni baholash, ya’ni yosh, jins, sog‘liq holati, tayyorgarlik darajasi, psixologik xususiyat va motivatsiyani hisobga olish; uchinchi bosqich — mos sport mashg‘ulotlarini tanlash, ya’ni yurish, yugurish, suzish, voleybol, futbol, basketbol, kurash, gimnastika, yengil atletika, umumrivojlantiruvchi mashqlar yoki sog‘lomlashtiruvchi komplekslardan foydalanish; to‘rtinchi bosqich — yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, bunda organizmga moslashish uchun vaqt beriladi; beshinchi bosqich — psixologik va ijtimoiy natijalarni kuzatish, ya’ni kayfiyat, uyqu, diqqat, jamoaga qo‘shilish, intizom, o‘ziga ishonch va bo‘sh vaqtni to‘g‘ri tashkil etishdagi o‘zgarishlar baholanadi; oltinchi bosqich — sport mashg‘ulotlarini odatga aylantirish, ya’ni vaqtinchalik kompaniya emas, barqaror turmush tarziga aylantirish ko‘zda tutiladi. Tadqiqotda statistik eksperiment natijalari sun‘iy tarzda keltirilmadi, chunki maqolaning vazifasi amaliy tajriba va mavjud ilmiy manbalar asosida metodik konsepsiyani nazariy asoslashdan iborat. Shu sababli maqola ilmiy-amaliy maqola sifatida sport mashg‘ulotlarining profilaktik, korreksion va tarbiyaviy imkoniyatlarini umumlashtirishga qaratildi.

Natijalar

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sport mashg‘ulotlari salbiy oqibatlarni bartaraf etishda bir vaqtning o‘zida fiziologik, psixologik, ijtimoiy va tarbiyaviy mexanizmlar orqali ta’sir ko‘rsatadi. Fiziologik jihatdan sport mashg‘ulotlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, qon aylanishini faollashtiradi, mushaklarga kislorod yetkazilishini yaxshilaydi, nafas olish tizimini rivojlantiradi, mushak-bo‘g‘im apparatini harakatga moslashtiradi, modda almashinuvini tartibga soladi va ortiqcha tana vaznining oldini olishga yordam beradi. Bu ta’sir, ayniqsa, kamharakatlilik bilan bog‘liq oqibatlarni kamaytirishda muhimdir, chunki gipodinamiya inson organizmining tabiiy harakat ehtiyojini cheklaydi va funksional zaxiralarni pasaytiradi.

JSST tavsiyalarida kamharakat xulqni kamaytirish barcha yosh guruhlar uchun muhim ekani, bolalar va o'smirlar uchun mushak hamda suyaklarni mustahkamlovchi faoliyat haftasiga kamida uch kun kiritilishi zarurligi qayd etiladi [2]. Sport mashg'ulotlari psixologik jihatdan ham sezilarli ahamiyatga ega: muntazam mashq stress gormonlari ta'sirini muvozanatlashtiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, ichki zo'riqishni kamaytiradi, o'ziga ishonchni oshiradi, diqqat va irodaviy nazoratni rivojlantiradi. Bolalar va o'smirlarda jismoniy mashqlar depressiya va xavotir simptomlarini kamaytirishi mumkinligi haqidagi ilmiy xulosalar sport mashg'ulotlarini faqat tana tarbiyasi emas, balki ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi vosita sifatida ham talqin qilish imkonini beradi [4; 5]. Ijtimoiy jihatdan sport mashg'ulotlari shaxsni jamoaga qo'shadi, real muloqotni kuchaytiradi, sheriklik, hurmat, javobgarlik va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari — voleybol, futbol, basketbol, gandbol kabi mashg'ulotlar shaxsning "men" markazli passiv holatdan "biz" asosidagi faol hamkorlikka o'tishiga yordam beradi. Sport maydonida bola yoki talaba boshqalar bilan kelishish, vazifani bo'lishish, qoidaga rioya qilish, jamoa manfaatini hisobga olish, raqibga hurmat bilan qarash va xatodan keyin o'zini tiklashni o'rganadi. Bu jarayon ijtimoiy passivlik, yolg'izlik, muloqotdan qochish va real hayotdagi sustlikni kamaytirishda amaliy ahamiyatga ega. Biroq sport ishtirokining ijtimoiy natijalari avtomatik ravishda faqat ijobiy bo'ladi, deb xulosa qilish ham to'g'ri emas; ayrim meta-tahlillarda sport ishtiroki va voyaga yetmaganlar huquqbuzarligi o'rtasida umumiy darajada sezilarli bog'liqlik topilmagan, natija ko'p jihatdan sport muhitining sifati, murabbiy, tengdoshlar guruhi va tarbiyaviy nazoratga bog'liq ekani ko'rinadi [7]. Demak, sportning tarbiyaviy kuchi o'z-o'zidan emas, to'g'ri pedagogik boshqaruv orqali yuzaga chiqadi. Raqamli muhit bilan bog'liq salbiy oqibatlarni kamaytirishda ham sport mashg'ulotlarining o'rni katta: uzoq vaqt ekran qarshisida qolish ko'pincha kamharakatlik, uyqu buzilishi, semizlik xavfi, diqqat tarqoqligi va real muloqotning pasayishi bilan birga kechadi. Ekran vaqti sabab yuzaga keladigan kamharakatlikning semizlik, yurak-qon tomir metabolik xavflari va mushak-skelet tizimiga turli darajadagi salbiy ta'sirlari zamonaviy tadqiqotlarda muhokama qilinmoqda [6]. Sport mashg'ulotlari bu jarayonda ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi: bir tomondan, ekran oldida o'tkaziladigan vaqtni qisqartiradi; ikkinchi tomondan, tananing tabiiy harakat ehtiyojini qondirib, bolalar va yoshlarni real muloqotga qaytaradi. Zararli odatlarga moyillikni kamaytirishda ham sportning profilaktik ahamiyati bor, chunki muntazam mashg'ulotlar shaxsning kun tartibini band qiladi, maqsad qo'yishni o'rgatadi, ijtimoiy nazorat muhitini yaratadi va organizmga nisbatan mas'uliyat hissini shakllantiradi. Ammo bu yerda ham sportning o'zi yetarli emas: murabbiy, o'qituvchi va ota-onaning hamkorligi, ijobiy jamoa madaniyati, sog'lom raqobat va sportchi sha'nini hurmat qilish zarur. Natijalar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlari salbiy oqibatlarni bartaraf etishda eng samarali bo'lishi uchun ular bir nechta talabga javob berishi kerak: birinchidan, mashg'ulotlar muntazam bo'lishi; ikkinchidan, shiddat va hajm shaxsning yoshi hamda sog'liq holatiga mos kelishi; uchinchidan, sport mashg'ulotlari quruq jismoniy yuklama emas, tarbiyaviy mazmun bilan boyitilishi; to'rtinchidan, mashg'ulotlar ijobiy emotsional muhitda o'tishi; beshinchidan, sport natijasi bilan bir qatorda shaxsiy rivojlanish ko'rsatkichlari ham baholanishi kerak. Bundan tashqari, sport mashg'ulotlarining salbiy oqibatlarni kamaytirishdagi roli faqat individual mashq

bajarish bilan chegaralanmaydi, balki jamoat salomatligi va ta'lim-tarbiya siyosati bilan ham uzviy bog'liqdir. Masalan, ta'lim muassasasida sport to'garaklarining mavjudligi, sport jihozlarining yetarliligi, murabbiy va o'qituvchilarning muntazam metodik tayyorgarligi, ota-onalar bilan hamkorlik, mahalla sport maydonlaridan oqilona foydalanish va ommaviy sport tadbirlarining tizimli yo'lga qo'yilishi salbiy oqibatlar profilaktikasida alohida ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuvda sport mashg'uloti faqat dars jadvalidagi bir mashg'ulot bo'lib qolmaydi, balki bola, o'smir, talaba yoki katta yoshli shaxsning kundalik hayotini sog'lom tartibga soluvchi ijtimoiy mexanizmga aylanadi. Ayniqsa, yoshlar orasida bo'sh vaqtni nazoratsiz va maqsadsiz o'tkazish ko'plab noxush xulqiy holatlarning ildizida turadi; sport esa bo'sh vaqtni maqsadli faoliyatga aylantiradi, shaxsning energiyasini konstruktiv yo'nalishga buradi va o'zini namoyon qilish uchun ijtimoiy maqbul maydon yaratadi. Shu ma'noda sportning ta'siri faqat yurak urishi, mushak kuchi yoki tana vazni bilan o'lchanmaydi; uning chinakam qiymati insonning kun tartibi, xulqi, muloqoti, maqsadga intilishi va o'z salomatligiga bo'lgan munosabatida namoyon bo'ladi. Shunday holatda sport mashg'ulotlari salbiy oqibatlarni vaqtincha bosuvchi emas, balki ularning ildiziga ta'sir qiluvchi barqaror pedagogik-sog'lomlashtiruvchi mexanizmga aylanadi.

Muhokama

Sport mashg'ulotlari orqali salbiy oqibatlarni bartaraf etish masalasini muhokama qilishda, avvalo, sportning ikki xil mohiyatini aniq ajratish zarur: birinchisi — sportning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy mohiyati; ikkinchisi — sportning noto'g'ri tashkil etilganda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xavfli tomoni. Amaliyotda ba'zan "sport bilan shug'ullansa bo'ldi, hammasi yaxshi bo'ladi" degan soddalashtirilgan qarash uchraydi. Bu qarash yaxshi niyatli bo'lsa-da, ilmiy jihatdan yetarli emas. Sport mashg'ulotlari salbiy oqibatlarni bartaraf etishi uchun ular shaxsning real ehtiyoji va imkoniyatiga mos bo'lishi kerak. Masalan, kamharakat, ortiqcha vaznga ega yoki yurak-qon tomir tizimi bo'yicha muammosi bor shaxsga darhol yuqori shiddatli yugurish, og'ir kuch mashqlari yoki keskin musobaqaviy yuklama berish to'g'ri emas; bunday holatda avval yengil yurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, nafas mashqlari, past-o'rtacha shiddatdagi aerob faoliyat va bosqichma-bosqich moslashuv zarur. Aksincha, jismonan tayyor yosh sportchi uchun haddan tashqari yengil, maqsadsiz va bir xil mashg'ulotlar motivatsiyani pasaytiradi. Demak, sport mashg'ulotlarining samarasi individual yondashuvga bog'liq. Ikkinchi muhim masala — sport mashg'ulotining pedagogik muhiti. Agar mashg'ulot jarayonida o'quvchi yoki talaba doimiy tanqid, kamsitish, qo'rquv, faqat g'alaba uchun bosim yoki haddan tashqari raqobat ostida qolsa, sport psixologik salbiy oqibatlarni kamaytirish o'rniga ularni kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi sport mashg'ulotlarini ijobiy talabchanlik asosida tashkil etishi lozim: talab bo'lishi kerak, lekin bu talab inson sha'nini sindirmasligi, aksincha, uni o'sishga undashi kerak. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar bilan ishlashda sport natijasidan oldin sportga muhabbat, o'z tanasini qadrlash, qoidaga rioya qilish, xavfsizlik va jamoada o'zini tutish madaniyati shakllantirilishi zarur. Uchinchi masala — sport mashg'ulotlari va raqamli muhit o'rtasidagi muvozanatdir. Bugungi yoshlarning katta qismi telefon, kompyuter va internet bilan chambarchas bog'liq hayot kechirmoqda; buni butunlay rad etish real

emas. Muammo texnologiyaning o'zida emas, balki uning jismoniy faollik, uyqu, muloqot va diqqat ustidan hukmron bo'lib qolishidadir. Sport mashg'ulotlari bu holatda raqamli muhitga muqobil sifatida emas, balki muvozanatlashtiruvchi omil sifatida qaralishi kerak: yoshlar dars, axborot va texnologiyadan foydalanadi, lekin organizm harakatga, ko'z ochiq havoga, asab tizimi real muloqotga, mushaklar yuklamaga muhtojligini anglaydi. Sport zali, maydon, yugurish yo'lagi yoki oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar raqamli charchoqdan chiqishning amaliy vositasiga aylanishi mumkin. To'rtinchi masala — sport mashg'ulotlarining zararli odatlar profilaktikasidagi o'rni. Sport bilan shug'ullanuvchi shaxsda vaqt tartibi, tanaga nisbatan ehtiyotkorlik, musobaqaga tayyorgarlik, jamoa oldidagi mas'uliyat, murabbiy nazorati va ijobiy tengdoshlar muhiti shakllanadi. Bu omillar chekish, alkogol, bekorchilik, tajovuzkorlik yoki internetda maqsadsiz vaqt o'tkazish kabi salbiy xatti-harakatlarni kamaytirishi mumkin. Lekin bu yerda ham muhim shart bor: sport muhiti axloqiy jihatdan sog'lom bo'lishi kerak. Agar sport jamoasida qo'pollik, zo'ravonlik, haddan tashqari "erkaklik" stereotiplari, g'alaba uchun har qanday yo'lni oqlash yoki kuchli sportchining zaifroq sportchini mensimasligi hukmron bo'lsa, sportning tarbiyaviy ta'siri pasayadi. Demak, salbiy oqibatlarni bartaraf etishda sportning o'zi emas, sportni tashkil etuvchi pedagogik madaniyat hal qiluvchi ahamiyatga ega. Beshinchi masala — sport mashg'ulotlarini ta'lim tizimi bilan bog'lashdir. Maktab, kollej va oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlari ko'pincha dars jadvalidagi majburiy fan yoki musobaqaga tayyorgarlik shaklida ko'riladi. Aslida esa jismoniy madaniyat darsi va sport to'garaklari o'quvchilarning sog'lom turmush tarzi, psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishning asosiy mexanizmlaridan biri bo'lishi kerak. Masalan, haftalik sport to'garaklari, ertalabki badan tarbiya, tanaffuslardagi harakatli mashqlar, fakultativ sport musobaqalari, oilaviy sport tadbirlari va ommaviy yugurish kunlari yoshlarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga, ta'lim muassasasida ijobiy ijtimoiy muhit yaratadi. Oltinchi masala — sport mashg'ulotlari samaradorligini baholash mezonidir. Agar natija faqat yugurish vaqti, sakrash uzunligi, gol soni yoki musobaqadagi o'rin bilan o'lchansa, sportning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati ko'zdan qochadi. Salbiy oqibatlarni bartaraf etish nuqtayi nazaridan quyidagi mezonlar ham muhim: sportchining mashg'ulotga muntazam kelishi, charchoqqa chidamliligi, uyqu va kayfiyatidagi ijobiy o'zgarish, jamoaga qo'shilishi, zararli odatlardan uzoqlashishi, o'ziga ishonchi, intizomi, bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazishi va salomatligiga ongli munosabati. Shunday qilib, sport mashg'ulotlari jamiyatda salbiy oqibatlarni kamaytirishning kuchli vositasi bo'lishi mumkin, lekin bu kuch faqat ilmiy asoslangan metodika, pedagogik nazorat, ijobiy jamoa muhiti va shaxsga yo'naltirilgan yondashuv mavjud bo'lganda to'liq namoyon bo'ladi. Salbiy oqibatlarni sport mashg'ulotlari orqali bartaraf etishda monitoring masalasi ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Ko'pincha mashg'ulot boshlanadi, ammo uning shaxsga qanday ta'sir qilayotgani muntazam kuzatilmaydi. Natijada ayrimlar ortiqcha yuklama sabab sportdan soviydi, boshqalar esa o'ziga mos natijani ko'rmagani uchun mashg'ulotni davom ettirmaydi. Shuning uchun murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi sodda, lekin izchil nazorat tizimidan foydalanishi maqsadga muvofiq: mashg'ulotga qatnashish davomiyligi, charchoq subyektiv bahosi, uyqu sifati, tana vazni dinamikasi, yurak urishining

tiklanish tezligi, kayfiyat, jamoaviy faollik va intizom kabi ko'rsatkichlar muntazam qayd etilishi mumkin. Bunday monitoring sport mashg'ulotini rasmiy tadbir emas, boshqariladigan pedagogik jarayonga aylantiradi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari shaxsda faqat tashqi natijaga emas, ichki rivojlanishga qiziqish uyg'otishi lozim. Har bir ishtirokchi kecha bajara olmagan mashqini bugun yaxshiroq bajarganini, avval tez charchagan bo'lsa hozir bardoshliroq bo'lganini, jamoada avval jim turgan bo'lsa endi faolroq qatnashayotganini sezsa, sportning tarbiyaviy ta'siri ancha kuchayadi. Sportni doriga o'xshatsak, uning dozasi, vaqti va qo'llash usuli muhim; aks holda yaxshi vosita ham kutilgan natijani bermaydi.

Xulosa

Salbiy oqibatlarni sport mashg'ulotlari orqali bartaraf etish masalasi bugungi jismoniy madaniyat tizimining eng muhim ilmiy-amaliy yo'nalishlaridan biridir. Maqolada olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlari gipodinamiya, ortiqcha vazn, mushak kuchsizligi, stress, xavotir, depressiv kayfiyat, ijtimoiy passivlik, zararli odatlarga moyillik va raqamli muhitga haddan tashqari bog'lanish kabi salbiy oqibatlarni kamaytirishda kompleks ta'sirga ega. Bu ta'sir bir nechta mexanizm orqali yuzaga chiqadi: fiziologik jihatdan sport yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-bo'g'im va modda almashinuvi tizimlarini faollashtiradi; psixologik jihatdan stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, o'ziga ishonch va irodaviy sifatlarni rivojlantiradi; ijtimoiy jihatdan shaxsni jamoaga qo'shadi, muloqot, hamkorlik va mas'uliyatni mustahkamlaydi; tarbiyaviy jihatdan esa intizom, vaqtni qadrlash, sog'lom raqobat, maqsadga intilish va salomatlikka ongli munosabatni shakllantiradi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlarini barcha salbiy oqibatlarning avtomatik yechimi deb qabul qilish mumkin emas. Uning samaradorligi mashg'ulotlarning muntazamligi, yuklama me'yori, yosh va sog'liq holatiga mosligi, murabbiy yoki o'qituvchining pedagogik mahorati, jamoaviy muhitning sog'lomligi va shaxsiy motivatsiyaning shakllanishiga bog'liq. Amaliy jihatdan salbiy oqibatlarni sport orqali bartaraf etish uchun quyidagi yo'nalishlar muhim: birinchidan, ta'lim muassasalarida jismoniy faollikni faqat dars doirasida emas, kundalik hayot madaniyati sifatida shakllantirish; ikkinchidan, sport to'garaklari va ommaviy sport tadbirlarini ko'paytirish; uchinchidan, yoshlar orasida raqamli passivlikni kamaytirish uchun sportni qiziqarli, ijtimoiy va motivatsion muhitga aylantirish; to'rtinchidan, murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining psixologik-pedagogik tayyorgarligini kuchaytirish; beshinchidan, sport mashg'ulotlarida g'alaba bilan birga salomatlik, intizom, jamoaviylik va shaxsiy o'sish ko'rsatkichlarini ham qadrlash. Sportning eng katta kuchi shundaki, u insonni bir vaqtning o'zida tana, ruh va ijtimoiy munosabatlar darajasida tarbiyalaydi. To'g'ri tashkil etilgan sport mashg'uloti shaxsni passivlikdan faollikka, beqarorlikdan intizomga, yolg'izlikdan jamoaga, zararli odatlardan sog'lom turmushga olib chiqishi mumkin. Shu sababli sport mashg'ulotlari salbiy oqibatlarni bartaraf etishda yordamchi emas, balki strategik pedagogik-sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida qaralishi lozim. Inson tanasi harakat uchun yaratilgan; harakatsizlik esa asta-sekin muammo tug'diradi. Sport ana shu muammoga beriladigan eng tabiiy, eng tartibli va eng ijtimoiy foydali javoblardan biridir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
2. Chaput J.P., Willumsen J., Bull F., Chou R., Ekelund U., Firth J., Jago R., Ortega F.B., Katzmarzyk P.T. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2020.
3. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., Borodulin K., Buman M.P., Cardon G., Carty C., Chaput J.P., Chastin S., Chou R. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 2020.
4. Singh B., et al. Systematic umbrella review and meta-meta-analysis of exercise for depression and anxiety symptoms in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2025.
5. Fu Q., et al. The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*, 2025.
6. Wang K., et al. Can physical activity counteract the negative effects of screen-based sedentary behavior? *Frontiers in Public Health*, 2024.
7. Spruit A., Van Vugt E., Van der Put C., Van der Stouwe T., Stams G.J. Sports participation and juvenile delinquency: a meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 2016.
8. Panza M.J., Graupensperger S., Agans J.P., Doré I., Vella S.A., Evans M.B. Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020.
9. Holt N.L., Neely K.C., Slater L.G., Camiré M., Côté J., Fraser-Thomas J., MacDonald D., Strachan L., Tamminen K.A. A grounded theory of positive youth development through sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2017.
10. Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I.M., Nieman D.C., Swain D.P. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in apparently healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2011.
11. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. Moskva: Fizkultura i sport, 1991.
12. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.