



THE ROLE OF STUDENT SPORTS LEAGUES IN INCREASING YOUTH'S PHYSICAL ACTIVITY: ON THE EXAMPLE OF WRESTLING

Xayitova Fayoz Ernazar qizi

Student of the International Innovation University

E-mail: fayozahayitova9@gmail.com

Abstract

This article examines the role of student sports leagues in increasing youth physical activity, the impact of wrestling on the physical and personal development of students, and the significance of sports competitions in promoting a healthy lifestyle. The study highlights the opportunities created by student leagues, the development of willpower and discipline through sports, and the improvement of physical fitness. The author's achievements in the Republican Student League wrestling competitions in 2025 and 2026 are presented as a practical case study.

Keywords: Student League, wrestling, physical activity, healthy lifestyle, youth sports, sports competitions, physical development, student-athlete.

Introduction

TALABALAR SPORT LIGALARINING YOSHLAR JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDAGI O'RNI: KURASH SPORTI MISOLIDA

Xayitova Fayoz Ernazar qizi

Khayitova Fayoz Ernazar qizi

Хайитова Фаёза Эрнazar кизи

Xalqaro innovatsion universiteti talabasi

E-mail: fayozahayitova9@gmail.com

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada talabalar sport ligalarining yoshlar jismoniy faolligini oshirishdagi o'rni, kurash sportining talabalarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga ta'siri hamda talabalar sport musobaqalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot davomida Talabalar ligasi musobaqalarining yosh sportchilar uchun yaratayotgan imkoniyatlari, sport orqali shakllanayotgan irodaviy



sifatlar va jismoniy tayyorgarlik darajasining ortishi yoritilgan. Shuningdek, muallifning 2025 va 2026-yillarda Respublika Talabalar ligasi musobaqalarida qoʻlga kiritgan natijalari amaliy misol sifatida keltirilgan.

Kalit soʻzlar: Talabalar ligasi, kurash, jismoniy faollik, sogʻlom turmush tarzi, yoshlar sporti, sport musobaqalari, jismoniy rivojlanish, talaba-sportchi.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается роль студенческих спортивных лиг в повышении физической активности молодежи, влияние борьбы на физическое и личностное развитие студентов, а также значение спортивных соревнований в формировании здорового образа жизни. В ходе исследования освещены возможности, создаваемые студенческими спортивными лигами, развитие волевых качеств через спорт и повышение уровня физической подготовки. В качестве практического примера приведены достижения автора на соревнованиях Студенческой лиги Республики в 2025 и 2026 годах.

Ключевые слова: Студенческая лига, борьба, физическая активность, здоровый образ жизни, молодежный спорт, спортивные соревнования, физическое развитие, студент-спортсмен.

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida yoshlarning sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faolligini oshirish muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Oliy taʼlim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning nafaqat bilim olishlari, balki jismonan sogʻlom, maʼnan yetuk va irodali shaxs sifatida shakllanishlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu nuqtai nazardan, Talabalar sport ligalari yoshlarni sportga keng jalb etish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va ularning salohiyatini rivojlantirishning samarali vositasi sifatida namoyon boʻlmoqda. Talabalar ligasi musobaqalari yoshlar oʻrtasida sogʻlom raqobat muhitini yaratish, sport madaniyatini shakllantirish hamda boʻsh vaqtni mazmunli tashkil etishga xizmat qiladi.



Kurash sport turi esa o‘zining milliy va tarbiyaviy ahamiyati bilan ajralib turadi. Kurash inson organizmini har tomonlama rivojlantiruvchi, jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlovchi va irodani chiniqtiruvchi sport turi sifatida alohida o‘rin egallaydi.

TALABALAR SPORT LIGALARINING YOSHLAR SPORTIDAGI AHAMIYATI

Talabalar sport ligalari oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘rtasida sportni ommalashtirishga qaratilgan tizimli musobaqalar majmuasidir. Mazkur musobaqalar yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish, ularni muntazam mashg‘ulotlarga jalb qilish va sport salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Talabalar ligasi doirasida o‘tkaziladigan musobaqalar natijasida talabalar o‘z sport mahoratini sinovdan o‘tkazish, turli hududlardan kelgan sportchilar bilan tajriba almashish va yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Bundan tashqari, Talabalar ligasi yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish, jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish va sport orqali sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilishda muhim omil hisoblanadi.

KURASH SPORTINING JISMONIY VA MA’NAVIY RIVOJLANISHDAGI O‘RNI

Kurash sporti inson organizmiga kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam mashg‘ulotlar mushaklar kuchini oshiradi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantiradi.

Jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda kurash sporti quyidagi shaxsiy sifatlarni ham shakllantiradi:

- qat’iyatlilik;
- mas’uliyat hissi;
- intizom;
- sabr-toqat;
- o‘ziga bo‘lgan ishonch;
- g‘alaba va mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish madaniyati.

Ayniqsa, qizlar sportida kurashning rivojlanishi gender tengligini ta’minlash va ayollarning sportdagi faolligini oshirish nuqtai nazaridan muhim ahamiyatga ega.



TALABALAR O‘RTASIDA O‘TKAZILGAN SO‘ROVNOMA ASOSIDA TAHLIL

Tadqiqot doirasida talabalar sportga bo‘lgan munosabatini o‘rganish maqsadida kichik hajmdagi so‘rovnoma o‘tkazish tavsiya etildi. So‘rovnoma savollari talabalar sport bilan shug‘ullanish chastotasi, sportning sog‘liqqa ta’siri haqidagi fikrlari va Talabalar ligasi musobaqalariga munosabatini aniqlashga qaratildi.

So‘rovnoma natijalari sport bilan muntazam shug‘ullanadigan talabalar o‘zlarining jismoniy holati, o‘qishdagi faolligi va psixologik barqarorligi yuqoriroq ekanligini qayd etganlarini ko‘rsatishi mumkin. Bu esa sport va ta’lim o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlaydi.

AMALIY TAJRIBA VA NATIJALAR TAHLILI

Muallif 87 kg vazn toifasida kurash sport turi bilan shug‘ullanadi va Talabalar ligasi Respublika final bosqichlarida muntazam ishtirok etib kelmoqda.

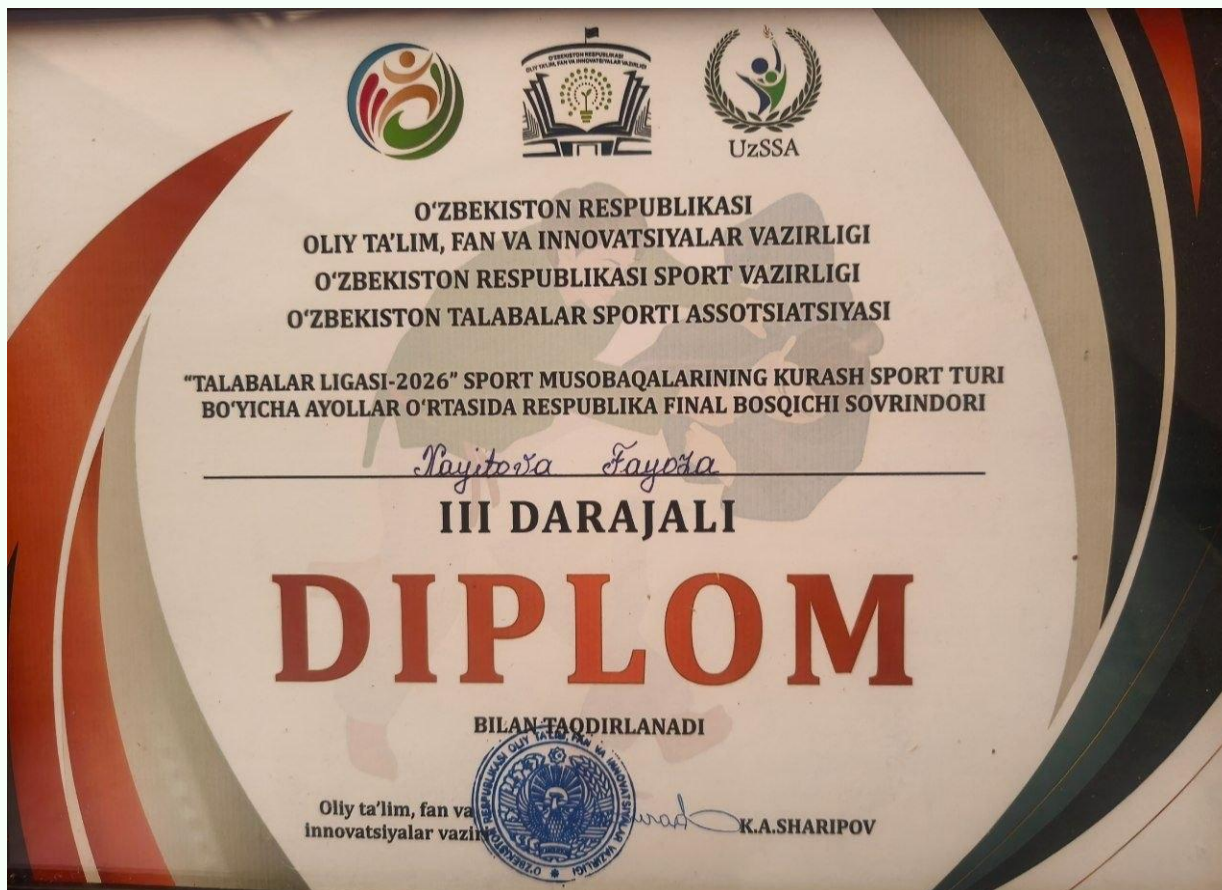
2025-yilda Xorazm viloyati Urganch shahrida bo‘lib o‘tgan Talabalar ligasi musobaqalarida uchta bellashuv o‘tkazib, faxrli uchinchi o‘rinni qo‘lga kiritdi.

1-rasm



2026-yilda Surxondaryo viloyati Termiz shahrida tashkil etilgan musobaqalarda esa qur'a natijalariga ko'ra birinchi raqamli saralangan sportchi sifatida dastlabki bosqichni erkin o'tish huquqiga ega bo'ldi. Keyingi bosqichda g'alaba qozonib yarim finalga yo'l oldi va yakunda yana faxrli uchinchi o'rinni egalladi.

2-rasm



1-jadval

Ko'rsatkich	2025-yil	2026-yil
Musobaqa joyi	Urganch	Termiz
Vazn toifasi	87 kg	87 kg
Bellashuvlar soni	3 ta	Bye + 1 g'alaba
Saralash holati	Oddiy qur'a	1-raqamli saralangan
Yakuniy natija	3-o'rin	3-o'rin



Tahlillar natijasida sportchining musobaqalardagi barqaror natijalari va sport mahoratining o'sib borayotgani kuzatildi. Ayniqsa, 2026-yilda birinchi raqamli saralangan sportchi sifatida e'tirof etilishi sportchining reytingi va tayyorgarlik darajasining oshganligini ko'rsatadi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari Talabalar ligasi musobaqalari yoshlarning jismoniy faolligini oshirishda samarali mexanizm ekanligini ko'rsatadi. Sport bilan muntazam shug'ullanish talabalarning sog'lom turmush tarziga amal qilishiga, o'z oldiga maqsad qo'yishiga va ijtimoiy faolligini oshirishiga xizmat qiladi.

Kurash sporti esa jismoniy rivojlanish bilan birga yoshlarda kuchli xarakter, matonat va liderlik fazilatlarini shakllantiradi. Shu sababli kurashni talabalar orasida yanada ommalashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

XULOSA

Talabalar sport ligalari yoshlar jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sport salohiyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Kurash sporti esa talabalarning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlovchi samarali vosita hisoblanadi.

2025 va 2026-yillarda Talabalar ligasi musobaqalarida qo'lga kiritilgan natijalar sport bilan muntazam shug'ullanishning samaradorligini amaliy jihatdan tasdiqlaydi. Kelgusida sport mahoratini yanada oshirish va Talabalar ligasi musobaqalarida chempionlikni qo'lga kiritish asosiy maqsadlardan biri bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.
3. Kerimov F.A. Kurash nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent.
5. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi materiallari.
6. O'zbekiston Talabalar sport assotsiatsiyasi ma'lumotlari.