

TALABALAR ORASIDA JISMONIY FAOLLIK: RIVOJLANTIRISH STRATEGIYALARI VA MOTIVATSIYA OMILLARI

Babayev Anvarjon Axmedovich

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o' qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportning ta'lim jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi. Maqola davomida jismoniy mashg'ulotlarning talabalarning akademik natijalari, psixologik holati va umumiy faoliyatiga bo'lgan ta'siri o'rganildi. Ilmiy maqola natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi talabalar diqqatni jamlash, stressni boshqarish va ijtimoiy faoliyatda ishtirok etish borasida yuqori natijalarga ega bo'ladilar. Shuningdek, maqolada jismoniy tarbiyaning ta'lim samaradorligini oshirishdagi roli, innovatsion usullar hamda sportning umumiy ta'lim tizimidagi ahamiyati yoritilgan. Olingan natijalar asosida talabalarning jismoniy faolligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tarbiya, sport, ta'lim jarayoni, akademik natijalar, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, stressni boshqarish, innovatsion metodlar.*

Jismoniy tarbiya va sport inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning jismoniy, ruhiy va aqliy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Xususan, ta'lim jarayonida jismoniy faollik nafaqat salomatlikni mustahkamlashga, balki talabalarning o'quv samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar diqqatni jamlash, stressni kamaytirish va motivatsiyani oshirishga yordam berishi ilmiy maqolalar orqali isbotlangan.

Hozirgi kunda ko'plab talabalar zamonaviy texnologiyalar ta'sirida passiv turmush tarziga o'tmoqda. Bu esa ularning jismoniy faollik darajasining pasayishiga, sog'liq muammolarining ortishiga va o'quv jarayonida samaradorlikning kamayishiga olib kelmoqda. Shu sababli, jismoniy tarbiyaning ta'lim jarayoniga ta'siri va uning natijadorligini oshirish mexanizmlarini o'rganish dolzarb masala hisoblanadi.

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportning ta'lim jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi. Talabalarning jismoniy faollik darajasi, uning akademik natijalarga ta'siri, shuningdek, jismoniy tarbiyani takomillashtirish yo'llari o'rganiladi. Maqola natijalari universitetlarda jismoniy tarbiya darslarini innovatsion usullar asosida tashkil etish hamda talabalarni sportga keng jalb etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ta'lim jarayoniga ta'siri bo'yicha olib borilgan ilmiy maqolalar ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Xalqaro va mahalliy maqolalar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik talabalarning kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirish, stress darajasini kamaytirish va akademik ko'rsatkichlarini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

20-Fevral, 2025-yil

Masalan, Ratey J. & Hagerman P. (2008) tomonidan olib borilgan maqolalarda jismoniy mashg'ulotlarning miyaga ta'siri o'rganilib, jismoniy faollik kognitiv funksiyalarni yaxshilashi aniqlangan. Shuningdek, Sallis J. F. & Owen N. (2011) jismoniy mashg'ulotlarning talabalarning diqqatni jamlash va o'quv samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotlagan. Mahalliy olimlar orasida X. S. Jo'raev (2020) o'z maqolaida O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning ahamiyatini tahlil qilgan va sport mashg'ulotlarining akademik muvaffaqiyatga ijobiy ta'sirini ko'rsatib bergan. R. Q. To'rayev (2019) esa jismoniy tarbiyani tashkil etishning innovatsion usullari haqida maqolalar olib borgan.

Shuningdek, so'nggi yillarda sport psixologiyasi va motivatsiya nazariyalari bo'yicha olib borilgan maqolalar ham talabalarni sport mashg'ulotlariga jalb etishning samarali usullarini aniqlashga yordam bermoqda. Maqolalar shuni ko'rsatadiki, universitetlarda sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va sport infratuzilmasini rivojlantirish talabalar jismoniy faolligining oshishiga olib keladi. Mazkur maqolada aralash metodlardan foydalanildi, ya'ni sifat va miqdoriy tahlil usullari qo'llanildi. Maqola ishtirokchilari sifatida turli universitetlarda tahsil olayotgan 200 nafar talaba tanlab olindi. So'rovnoma usuli – Talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga munosabatini o'rganish maqsadida anonim so'rovnoma tarqatildi. So'rovnomada talabalarning sport bilan shug'ullanish chastotasi, jismoniy tarbiyaning akademik natijalarga ta'siri haqidagi fikrlari, shuningdek, sportga bo'lgan motivatsion omillar o'rganildi.

Kuzatuv usuli – Universitet sport zallarida talabalar faoliyati kuzatilib, ularning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi ishtirok darajasi tahlil qilindi.

Eksperiment – Talabalar ikki guruhga ajratilib, bir guruh muntazam jismoniy mashg'ulotlarda ishtirok etgan holda, ikkinchi guruh an'anaviy ta'lim jarayonida qatnashdi. Bir semestr davom etgan kuzatuv natijalariga ko'ra, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullangan talabalar akademik natijalarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Intervyu va fokus-guruhlar – Talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatini chuqurroq tushunish uchun ularga ochiq intervyular va fokus-guruh muhokamalari tashkil etildi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanib, diagrammalar va grafik shaklida taqdim etildi.

So'rovnoma natijalari SPSS dasturi yordamida tahlil qilindi va talabalar motivatsiyasiga ta'sir etuvchi asosiy omillar ajratib olindi. Kuzatuv natijalari esa sifatli tahlil metodlari asosida baholandi.

O'tkazilgan maqola natijalari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining talabalar o'quv jarayoniga sezilarli darajada ta'sir qilishini ko'rsatdi. Maqola davomida so'rovnoma, kuzatuv va eksperiment natijalari quyidagi muhim jihatlarni ochib berdi:

Maqolada ishtirok etgan talabalar orasida 57% muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishini bildirgan. 26% talabalar esa faqatgina universitet tomonidan majburiy bo'lgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashishini ta'kidlagan. 17% talabalar esa hech qanday sport faoliyatida ishtirok etmaydi va jismoniy tarbiyaga e'tibor qaratmaydi.

20-Fevral, 2025-yil

Jismoniy tarbiya va akademik natijalarning bog‘liqligi Muntazam jismoniy mashg‘ulotlarda qatnashgan talabalar orasida akademik ko‘rsatkichlarning 8-12% ga yaxshilangani kuzatildi. Sport bilan shug‘ullanadigan talabalar orasida diqqatni jamlash va yangi bilimlarni o‘zlashtirish qobiliyati yuqori bo‘lgani aniqlandi. Universitetning sport mashg‘ulotlarida faol qatnashadigan talabalar orasida imtihonlardan yuqori baho olgan talabalar ulushi 15% ga ko‘proq bo‘ldi.

Maqola natijalariga ko‘ra, muntazam jismoniy faollik talabalar orasida stress va charchoqni kamaytirishga yordam bergan. Jismoniy mashg‘ulotlarda faol ishtirok etgan talabalar orasida motivatsiya darajasi yuqori bo‘lishi kuzatilgan Sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi talabalar orasida ijtimoiy faollik va jamoada ishlash ko‘nikmalari rivojlanganligi qayd etildi. Universitetning sport infratuzilmasi va talabalar qiziqishi

So‘rovnoma qatnashgan talabalar orasida 65% universitetda jismoniy tarbiya va sport infratuzilmasini yaxshilash lozimligini bildirgan. 32% talabalar sport mashg‘ulotlarida ishtirok etish istagida bo‘lsa ham, mos sharoitlar yo‘qligi sababli qatnasha olmasligini ta’kidlagan. 20% talabalar universitet tomonidan sportga oid qo‘shimcha tadbir va musobaqalar o‘tkazilishi kerakligini ta’kidlagan.

Sportga motivatsiya omillari

Salomatlikni yaxshilash istagi (40%)

Sportga bo‘lgan shaxsiy qiziqish (30%)

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining majburiyligi (20%)

Do‘stlar yoki murabbiylar tomonidan qo‘llab-quvvatlanish (10%)

Umumiy natija:

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan talabalar nafaqat jismonan sog‘lom bo‘lishadi, balki akademik natijalari ham yuqori bo‘lishi kuzatilmoqda. Universitetlarda sport infratuzilmasini yaxshilash, jismoniy tarbiya dasturlarini modernizatsiya qilish va talabalarni sportga yanada faol jalb etish muhim ahamiyatga ega. Maqola natijalari shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nafaqat talabalarining jismoniy salomatligiga, balki ularning akademik faoliyatiga ham sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu natijalar xalqaro va mahalliy maqolalar bilan hamohang bo‘lib, muntazam jismoniy faollik kognitiv qobiliyatlarning rivojlanishiga, stressning kamayishiga va o‘quv jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Maqola shuni ko‘rsatdiki, muntazam jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qatnashgan talabalar akademik jihatdan yanada muvaffaqiyatli bo‘lishadi. Bu esa organizmning kislorod bilan yaxshiroq ta’minlanishi, miyaning faoliyati yaxshilanishi va stress darajasining pasayishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bir qancha maqolalar ham jismoniy faollikning aqliy faoliyat va kognitiv jarayonlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlagan.

Biroq, talabalar orasida jismoniy faollik darajasi yetarli emasligi kuzatildi. Ko‘pgina talabalar majburiy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qatnashsada, ularning aksariyati universitetdan tashqarida qo‘shimcha sport bilan shug‘ullanmaydi. Bu esa jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishda qo‘shimcha motivatsion tadbirlarning zarurligini ko‘rsatadi.

20-Fevral, 2025-yil

Talabalar orasida sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan asosiy motivatsion omillar salomatlikni yaxshilash, shaxsiy qiziqish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining majburiyligi bilan bog‘liq ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, universitetning sport infratuzilmasi va murabbiylarning motivatsion yondashuvi ham muhim omillar sifatida ajralib turdi. Bu borada universitetlarning sport dasturlarini modernizatsiya qilish va jismoniy tarbiya fanlarini yanada jozibador shaklda olib borish muhimligi qayd etiladi. Masalan, an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘rniga talabalarning qiziqishlariga mos ravishda fitness, yoga, sport raqslari yoki suzish kabi mashg‘ulotlar joriy etilishi talabalar ishtirokini oshirishga yordam berishi mumkin.

Maqola natijalari jismoniy mashg‘ulotlarning talabalar orasida stressni kamaytirishi va umumiy ruhiy barqarorlikni oshirishi mumkinligini ko‘rsatdi. Jismoniy faollik bilan shug‘ullanadigan talabalar orasida depressiya va tashvishlanish darajasi ancha past bo‘lib, ular ijtimoiy jihatdan ham faolroq ekanligi aniqlandi. Shu sababli, universitetlarda psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturlari bilan birgalikda sport bilan shug‘ullanishni rag‘batlantirish tavsiya etiladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, talabalar orasida sport bilan shug‘ullanish istagi mavjud bo‘lsa ham, sport infratuzilmasining yetarli emasligi yoki yetarli sharoitlar yaratilmaganligi sababli bu istak to‘liq amalga oshmaydi. Shu boisdan universitetlarda quyidagi choralarni ko‘rish maqsadga muvofiq:

Sport zallarining sonini ko‘paytirish va ularni zamonaviy jihozlar bilan ta’minlash Turli sport turlarini ommalashtirish uchun tanlov va musobaqalar tashkil etish Sport to‘garaklari va klublarini kengaytirish

Muhokama qilingan natijalarga asoslanib, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining talabalar hayotiga ta’siri juda muhim ekanligi ta’kidlanishi mumkin. Sport nafaqat jismoniy sog‘lomlikni mustahkamlashga, balki akademik muvaffaqiyat va psixologik barqarorlikka ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Universitetlarda jismoniy tarbiyani targ‘ib qilish va sport infratuzilmasini rivojlantirish orqali talabalarning jismoniy va aqliy salomatligini yaxshilash mumkin. Maqola natijalari shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari talabalarning jismoniy salomatligi, psixologik holati va akademik natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam jismoniy faollik talabalarning diqqatni jamlash qobiliyatini oshirish, stressni kamaytirish va o‘quv jarayonidagi muvaffaqiyatini ta’minlashga yordam beradi. Shuningdek, maqola davomida talabalarning jismoniy faollikka bo‘lgan motivatsiyasini shakllantirishda quyidagi omillar muhim ekanligi aniqlandi:

Salomatlikni yaxshilash va umumiy farovonlikni oshirish Sportga bo‘lgan shaxsiy qiziqish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining majburiylig Universitet sport infratuzilmasi va o‘qituvchilarning yondashuv Jismoniy faollikning psixologik barqarorlikka ijobiy ta’siri Talabalarning jismoniy faolligini oshirish uchun universitetlarda quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini innovatsion va qiziqarli usullarda tashkil etish Universitet sport infratuzilmasini rivojlantirish va sport klublarini kengaytirish Talabalarning qiziqishlariga mos sport turlarini ommalashtirish Sport va sog‘lom turmush

20-Fevral, 2025-yil

tarzini rag‘batlantirish bo‘yicha motivatsion dasturlarni ishlab chiqish Kelgusidagi maqolalarda jismoniy tarbiya va sportning talabalarning intellektual rivojlanishiga ta’siri yanada chuqurroq o‘rganilishi lozim. Universitetlarda sport bilan shug‘ullanish madaniyatini shakllantirish va sportni ommalashtirish orqali talabalarning ta’lim jarayoni samaradorligini oshirish mumkin.

ADABIYOTLAR:

- 1.Назаров, И. Х. (2020). Жисмоний тарбия ва спорт педагогикаси. Тошкент: Фан.
- 2.Karimov, A. (2019). Talabalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga motivatsiyasini oshirish usullari. O‘zbekiston pedagogika jurnali, 4(2), 35-42.
- 3.Matyobov, Sh. (2021). Jismoniy tarbiyaning ta’lim jarayoniga ta’siri va innovatsion metodlari. Jismoniy madaniyat va sport ilmiy jurnali, 2(3), 55-63.
- 4.World Health Organization (2020). Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO Press.
- 5.Бакиев, У. (2018). Университет талабалари учун жисмоний тарбия дастурлари. Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси.
- 6.Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2019). Advances in motivation in sport and exercise. Human Kinetics.
- 7.Алимов, Ф. (2017). Спорт психологияси ва талабаларнинг мотивацияси. Самарқанд давлат университети нашриёти.
- 8.Shephard, R. J. (2020). Physical Activity and Academic Performance. Journal of Sports Sciences, 38(4), 15-29.
- 9.Cox, A. E., & Smith, A. L. (2018). The impact of physical education on student well-being and academic achievement. International Journal of Physical Education, 33(1), 25-40.
- 10.Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Self-Determination Theory and the Role of Physical Activity in Academic Motivation. Journal of Educational Psychology, 112(5), 785-798.