

## TALABALAR ORASIDA JISMONIY FAOLLIK DARAJASI VA UNI OSHIRISH YO‘LLARI

**Utemuratova Dinara Nurillaevna**

Ajniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti jismoniy-madaniyat  
fakulteti 2-a guruhi talabasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada talabalar orasida jismoniy faollik darajasining hozirgi holati, uni belgilovchi omillar hamda bu darajani oshirishning samarali yo‘llari tahlil qilinadi. Tadqiqotda jismoniy faollikning yoshlar salomatligi, ruhiy barqarorlik, aqliy mehnat samaradorligi va ijtimoiy faollikka ta’siri asoslab berilgan. Shuningdek, talabalar hayotiga sog‘lom turmush tarzini integratsiyalash, sportga qiziqishni oshirish, universitetlarda infratuzilmani yaxshilash va rag‘batlantiruvchi tizimlarni joriy etish orqali jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqola sog‘lom avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o‘rni va uning ta’lim jarayonidagi integratsiyasiga alohida e’tibor qaratadi.

**Kalit so‘zlar.** Jismoniy faollik, talabalar sog‘lig‘i, sport, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, yoshlar salomatligi, ta’lim tizimi, universitet sporti, motivatsiya, jismoniy madaniyat.

Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va saqlab qolish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, yoshlar, ayniqsa talaba yoshidagilar orasida jismoniy faollik darajasi sog‘lom jamiyat poydevorini mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar — mamlakatning kelajagi bo‘lmish mutaxassislar, yetuk kadrlar bo‘lib shakllanmoqda. Ularning jismoniy holati, salomatligi va faol turmush tarziga rioya qilishi nafaqat shaxsiy hayoti, balki kelajakdagi ijtimoiy va kasbiy muvaffaqiyatlariga ham bevosita ta’sir qiladi.

Biroq amaliy kuzatishlar va so‘nggi tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatmoqdaki, ko‘plab talabalar orasida jismoniy faollik darajasi yetarli emas. Bunga asosiy sabab sifatida dars yuki, zamonaviy texnologiyalarga bog‘liqlik, passiv dam olish usullarining keng tarqalganligi, sog‘lom turmush tarziga yetarli e’tibor berilmayotgani ko‘rsatilmoqda. Oqibatda esa surunkali charchoq, ruhiy zo‘riqish, jismoniy holatning pasayishi kabi holatlar ko‘p uchraydi.

Mazkur maqolada talabalar orasida jismoniy faollik tushunchasi, uning hozirgi holati, sog‘liq va bilim olish samaradorligiga ta’siri, shuningdek, ushbu darajani



oshirishga qaratilgan samarali usullar, ilg‘or tajribalar va muhim tavsiyalar atroflicha tahlil qilinadi. Maqolaning asosiy maqsadi — yosh avlod orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jismoniy faollik darajasini oshirishning ilmiy asoslangan yo‘llarini aniqlashdan iborat.

Jismoniy faollik tushunchasi va uning ahamiyati

Jismoniy faollik — bu inson organizmining harakat faoliyati natijasida yuzaga keladigan jismoniy yuklama bo‘lib, yurak-qon tomir, mushak, nafas olish va asab tizimlariga foydali ta‘sir ko‘rsatadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) jismoniy faollikni sog‘lom turmush tarzining ajralmas tarkibiy qismi sifatida tavsiflaydi. Bu tushuncha faqat sport yoki jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini emas, balki kundalik faoliyat — yurish, zinadan ko‘tarilish, ish va o‘qish oralig‘ida faol tanaffuslar qilishni ham o‘z ichiga oladi.

Jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlashda, stress va depressiyaga qarshi kurashishda, immunitetni kuchaytirishda, energiya sarfini muvozanatlashtirishda va ortiqcha vazndan xalos bo‘lishda muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa yoshlar — talaba yoshidagi insonlar uchun bu juda zarur, chunki bu davrda organizm to‘liq shakllanadi, ruhiy va aqliy o‘shish faol kechadi. Jismoniy faollikning yetarli darajada bo‘lmasligi esa harakat yetishmovchiligi, passiv turmush tarzi, ortiqcha vazn, yomon odatlarga berilish va boshqa salbiy oqibatlariga olib keladi.

O‘tkazilgan tadqiqotlarga ko‘ra, haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rta darajadagi jismoniy faollik bilan shug‘ullangan talabalar orasida stress darajasi past bo‘lishi, o‘ziga bo‘lgan ishonch yuqori bo‘lishi va bilim olish ko‘rsatkichlari yaxshiroq bo‘lishi aniqlangan. Jismoniy faollikning ijobiy ta‘siri nafaqat individual sog‘liq, balki ijtimoiy moslashuv, jamoa bilan ishlash ko‘nikmalari va umumiy hayot sifatining oshishiga ham xizmat qiladi.

Shu sababli jismoniy faollikni yoshlar hayotiga singdirish, uni doimiy odatga aylantirish katta ahamiyatga ega. Keyingi bobda aynan talabalar orasida jismoniy faollik darajasining mavjud holatini tahlil qilamiz.

Talabalar orasida jismoniy faollik darajasining hozirgi holati

Zamonaviy talaba hayoti ko‘plab ruhiy va intellektual yuklamalar, raqamli texnologiyalar bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bu holat jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib kelmoqda. Bugungi kunda aksariyat talabalar darsdan tashqari vaqtini asosan telefon, kompyuter, planshet yoki televizor oldida



o‘tkazadilar. Bunday passiv turmush tarzining keng tarqalishi sog‘liq uchun jiddiy tahdid hisoblanadi.

O‘zbekiston va xalqaro universitetlar miqyosida o‘tkazilgan monitoringlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning muhim qismi kuniga atigi 3000-5000 qadam yuradi, bu esa Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiya qilayotgan minimal 8000–10000 qadamlardan ancha past. Bundan tashqari, so‘rovnomalarda qatnashgan talabalar orasida muntazam sport bilan shug‘ullanuvchilar soni umumiy talabalar sonining 30–40 foizidan oshmaydi. Qolgan talabalar esa yoki butunlay jismoniy faollikdan chetda qolmoqda, yoki juda kam harakat qilmoqda.

Talabalar orasida jismoniy faollik darajasining pastligiga bir nechta asosiy sabablarni ko‘rsatish mumkin:

- Dars jadvalidagi zo‘riqishlar – ayrim fakultetlarda o‘quv yuklamalarining ko‘pligi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga vaqt topilmasligiga sabab bo‘lmoqda.

- Motivatsiyaning pastligi – talabalar orasida jismoniy faollikning foydasi haqida yetarli tushuncha mavjud emas.

- Infratuzilmaning yetishmasligi – ba‘zi ta‘lim muassasalarida sport zallari, ochiq sport maydonlari, trenajyorlar mavjud emas yoki foydalanish imkoniyatlari cheklangan.

- Zamonaviy texnologiyalarning haddan tashqari ishlatilishi – ko‘plab talabalar darsdan bo‘sh vaqtlarini kompyuter o‘yinlari, ijtimoiy tarmoqlar yoki seriallar bilan to‘ldirishadi.

- Ijtimoiy va madaniy omillar – ba‘zi oilalarda sportga nisbatan e‘tibor yetarli emas, ayniqsa qizlar orasida jismoniy faollikka bo‘lgan yondashuv kuchsiz.

Yuqoridagi holat jismoniy sog‘liqning yomonlashuvi, surunkali charchoq, ruhiy tushkunlik, ortiqcha vazn, hatto yoshlikdagi yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining paydo bo‘lishiga zamin yaratadi.

Keyingi qismda jismoniy faollikning talabalarning sog‘lig‘iga, o‘qishdagi muvaffaqiyatiga va umumiy hayot sifatiga qanday ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini tahlil qilamiz.

Jismoniy faollikning salomatlik va o‘qish samaradorligiga ta‘siri

Jismoniy faollikning inson salomatligiga foydali ta‘siri ko‘plab ilmiy tadqiqotlar bilan isbotlangan. Ayniqsa, talaba yoshidagi insonlar uchun jismoniy harakatlar nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy barqarorlikni, ijtimoiy faollikni va aqliy faoliyatni ham kuchaytiradi.



Jismoniy sog‘liqqa ta’siri:

- Yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi — jismoniy faollik qon aylanishini yaxshilaydi, yurak mushagini kuchaytiradi va qon bosimini me’yorlashtiradi.
- Immunitet tizimi faollashadi — muntazam harakatlar organizmni turli infeksiyalarga nisbatan chidamli qiladi.
- Ortiqcha vazn oldi olinadi — harakatlar yog‘ to‘qimalarining kamayishiga, mushak massasining ko‘payishiga olib keladi.
- Mushak-skelet tizimi rivojlanadi — suyaklar zichligi oshadi, umurtqa pog‘onasi muvozanatli shakllanadi, holat (osanka) to‘g‘rilanadi.

Ruhiy salomatlikka ta’siri:

- Stress darajasi pasayadi — jismoniy harakat vaqtida tanada "baxt gormoni" — endorfinlar ajraladi, bu esa ruhiy yengillik, xotirjamlik beradi.
  - Depressiya va xavotirni kamaytiradi — mashqlar orqali aqliy faollik va hissiy muvozanat tiklanadi.
  - O‘ziga ishonch ortadi — jismoniy sog‘lomlik orqali inson o‘zini yaxshiroq his qiladi, tashqi ko‘rinishi bilan faxrlanadi.
- O‘qish samaradorligiga ta’siri:
- Diqqat va xotira yaxshilanadi — jismoniy harakatlar miya faoliyatini faollashtiradi, bilimlarni tezroq o‘zlashtirishga yordam beradi.
  - Uyqu sifati yaxshilanadi — bu esa ertalabki tetiklik va kun davomida yuqori energiya darajasini ta’minlaydi.
  - Motivatsiya kuchayadi — o‘z tanasiga va salomatligiga e’tibor bergan talaba o‘z hayotiga nisbatan mas’uliyatliroq yondashadi.

Ko‘plab universitetlarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi talabalar orasida o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari yuqori bo‘ladi. Masalan, Amerikadagi ba’zi universitetlarda o‘tkazilgan izlanishlar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy faollik darajasi yuqori bo‘lgan talabalar GPA (akademik reyting) bo‘yicha boshqalarga qaraganda yuqoriroq natijalarga ega bo‘lgan.

Shuningdek, guruhli mashg‘ulotlar orqali ijtimoiy muloqot, jamoaviy ish ko‘nikmalari, sog‘lom raqobat muhitida harakat qilish, muvozanatli fikrlash qobiliyati shakllanadi.

O‘zbekiston tajribasida talabalarning jismoniy faolligini oshirish borasidagi amaliy ishlar



O‘zbekiston Respublikasi sog‘lom avlodni tarbiyalash va yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga katta e‘tibor qaratmoqda. Bu borada ta‘lim muassasalarida, xususan, oliy o‘quv yurtlarida qator amaliy chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Qonunchilik asosida sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish

- “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun (2021-yil) asosida sport va jismoniy faollik davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri etib belgilandi.

- Prezident farmonlari, qarorlari orqali ta‘lim tizimida sog‘lom turmush va jismoniy faollikni targ‘ib qilish choralari ko‘rilmoqda.

OTMLarda sport inshootlarini rivojlantirish

- Ko‘plab universitet va institutlarda yangi sport zallari, yugurish yo‘laklari, trenajyor xonalari qurilmoqda yoki ta‘mirlanmoqda.

- “Universiada”, “Talabalar sport haftaligi” kabi ommaviy sport tadbirlari muntazam ravishda o‘tkaziladi.

Talabalar o‘rtasida sog‘lom turmushni targ‘ib etuvchi tadbirlar

- Har yili “Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish oyligi” doirasida seminarlar, sport musobaqalari, yurishlar, flesh-moblar o‘tkaziladi.

- Jismoniy faollikni hayot tarziga aylantirish bo‘yicha psixologik, tibbiy va pedagogik qo‘llab-quvvatlov tadbirlari tashkil qilinmoqda.

Yoshlar siyosati doirasidagi tashabbuslar

- “Yoshlar daftari” va “Talabalar daftari” orqali sportga qiziqqan talabalarni qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari yaratilgan.

- Sport kiyimlari, trenajyorlar, to‘garaklarga a‘zolik xarajatlari qoplab berilmoqda.

5. Ta‘lim dasturlarida jismoniy faollikka e‘tibor

- OTMLarda jismoniy tarbiya fani majburiy fan sifatida saqlab qolingan.

- Interaktiv mashg‘ulotlar, ochiq darslar orqali sportga bo‘lgan qiziqish oshirilmoqda.

Universitetlararo sport hamkorliklari

- OTMLar o‘rtasida sport musobaqalari, sport festivallari, turnirlar o‘tkazilishi orqali ijtimoiy integratsiya ham kuchaymoqda.

- Xalqaro talabalar sport musobaqalarida qatnashish imkoniyatlari kengaymoqda.



## Xulosa

Talabalar orasida jismoniy faollik darajasining yetarli bo‘lmasligi nafaqat ularning sog‘lig‘i, balki o‘quv faoliyati, ijtimoiy hayoti va kelajakdagi mehnat faoliyatiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni muntazam ravishda qo‘llab-quvvatlash yoshlar salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

Maqolada ko‘rib chiqilganidek, jismoniy faollik darajasiga ijtimoiy-psixologik omillar, infratuzilma holati, ta‘lim tizimidagi yondashuvlar va talabalar motivatsiyasi bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Talabalar o‘rtasida sog‘lom raqobat muhitini yaratish, sport tadbirlarini ko‘paytirish, jismoniy faollikni hayot tarziga aylantirish, sport bilan shug‘ullanishga keng sharoit yaratish orqali bu darajani oshirish mumkin.

Davlat tomonidan yaratilayotgan sharoitlardan samarali foydalanish, sportni ommalashtirishga doir dasturlarni universitetlar darajasida faol tatbiq etish hamda talabalar o‘rtasida sog‘lom hayot falsafasini keng targ‘ib qilish orqali kelajakda jismoniy va ma‘naviy yetuk avlodni shakllantirish mumkin bo‘ladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, 2021-yil.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-son Farmoni, 2020-yil – “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha chora-tadbirlar”.
3. Karimov, I.A. “Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch”. – T.: Ma‘naviyat, 2008.
4. Jumaniyozov, J. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. – T.: O‘qituvchi, 2019.
5. Qosimova, D., G‘afforov, A. “Sport va yoshlar psixologiyasi”. – Toshkent, 2021.