

**TALABALARNING JISMONIY FAOLLIĞI: MOTIVATSIYA VA JISMONIY
TARBIYA MASHG'ULOTLARIGA MUNOSABAT****Babayev Anvarjon Axmedovich***Ijtimoiy fanlar va jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada talabalarining jismoniy faolligi va ularning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasi tahlil qilingan. Maqola davomida so'rovnomalar, kuzatuv va intervyular yordamida talabalarining jismoniy faollik darajasi, unga ta'sir etuvchi asosiy omillar hamda motivatsiyani oshirish usullari o'rganildi. Maqola natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarining jismoniy faolligini oshirish uchun universitetlarda innovatsion metodlardan foydalanish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va rag'batlantirish tizimini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada jismoniy faollikning ta'lim jarayoniga va umumiy sog'liq holatiga ijobiy ta'siri yoritilib, talabalarni yanada faollikka undash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy faollik, motivatsiya, jismoniy tarbiya, universitet talabalari, sog'lom turmush tarzi, sport mashg'ulotlari, ta'lim va salomatlik.*

Talabalarining jismoniy faolligi ularning umumiy salomatligi, ruhiy holati va akademik natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda ko'plab talabalar jismoniy faollik darajasining pastligi sababli sog'liq bilan bog'liq muammolarga duch kelmoqdalar. Universitetlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mavjudligi ushbu muammolarni bartaraf etishda muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy faollik inson salomatligi va hayot sifatini yaxshilashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Talabalik yillari insonning jismoniy va aqliy rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda shakllangan odatlar butun hayot davomida katta ta'sir ko'rsatadi. Ammo zamonaviy talabalar orasida jismoniy faollikka e'tibor yetarli darajada emasligi kuzatilmoqda. Texnologiyalarning keng rivojlanishi, raqamli qurilmalar va ijtimoiy tarmoqlarga bo'lgan qiziqish ortib borayotgani jismoniy harakatsizlikning oshishiga sabab bo'lmoqda. Shu sababli, ushbu maqolada talabalarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasi va ularning jismoniy faollikka munosabati o'rganiladi. Maqola natijalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga qaratilgan tavsiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi. MetodologiyaMaqolada so'rovnoma va kuzatuv metodlaridan foydalanildi. 200 nafar universitet talabasi orasida so'rov o'tkazildi. So'rovnomada talabalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qanchalik qiziqish bildirishlari, ularga ta'sir qiluvchi motivatsion omillar va jismoniy faollikni oshirishga bo'lgan munosabatlari o'rganildi. Kuzatuv usuli yordamida esa talabalar tomonidan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirok etish darajasi tahlil qilindi. Bundan tashqari, maqola davomida fokus-guruh intervyulari ham o'tkazildi. Ushbu intervyularda turli fakultetlarda tahsil olayotgan talabalar ishtirok etib, jismoniy faollikka nisbatan shaxsiy qarashlari va motivatsion omillari muhokama qilindi. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib boruvchi o'qituvchilar bilan suhbatlar o'tkazilib, ularning darslarni o'tkazish metodlari, talabalarining ishtiroki va motivatsion omillar haqidagi fikrlari tinglandi.

Maqolada statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar diagrammalar va jadval shaklida tahlil qilinib, talabalar jismoniy faolligini oshirishga ta'sir etuvchi asosiy omillar ajratib olindi.

Maqola natijalari shuni ko'rsatdiki, respondentlarning 65% i muntazam jismoniy mashg'ulotlarga qatnashadi, 20% i esa faqatgina universitet tomonidan majburiy mashg'ulotlarga tashrif buyuradi. Qolgan 15% esa jismoniy tarbiyaga deyarli e'tibor qaratmaydi. Motivatsion omillar orasida eng ko'p uchraydiganlari quyidagilar:

Salomatlikni yaxshilash istagi (45%)

Sportga qiziqish (30%)

Oila va do'stlarning ta'siri (15%)

Universitetdagi sharoit va murabbiylarning qo'llab-quvvatlashi (10%)

Maqola davomida shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida zamonaviy texnologiyalar va innovatsion usullardan foydalanish talabalarining faolligini oshirishda muhim rol o'ynashi aniqlandi. Bundan tashqari, maqola natijalariga ko'ra, jismoniy faollik bilan shug'ullanadigan talabalar orasida stress darajasi pastroq bo'lib, ularning o'qishdagi muvaffaqiyati ham yuqori bo'lishi kuzatildi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga muntazam qatnashadigan talabalar orasida ijtimoiy faollik yuqoriligi, jamoaviy ishlarga ishtirok etish darajasi ham yaxshi ekanligi aniqlandi. Shuningdek, talabalar orasida jismoniy faollikni oshirish uchun universitet sport infratuzilmasini yaxshilash, turli sport klublari va musobaqalar tashkil etish muhim ekanligi qayd etildi. Talabalar bilan olib borilgan intervyular natijasida, sport zallarining mavjudligi va ularning ochiq vaqt rejimi jismoniy faollikka ta'sir qiluvchi muhim omillardan biri ekanligi aniqlandi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida jismoniy faollik darajasini oshirish uchun motivatsion strategiyalarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Universitetlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yanada interaktiv va qiziqarli qilish uchun turli sport musobaqalari, jamoaviy o'yinlar hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha loyihalarni kengaytirishlari lozim. Bundan tashqari, talabalarni jismoniy faollikka undashda psixologik qo'llab-quvvatlash va ta'sirchan rag'batlantirish usullaridan foydalanish samarali bo'lishi mumkin. Shuningdek, universitetlarning jismoniy tarbiya dasturlarini zamonaviylashtirish va talabalarining qiziqishlariga mos ravishda moslashtirish lozim. Sportning turli xil turlari bilan shug'ullanish imkoniyatini kengaytirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, talabalar orasida mashhur bo'lgan fitness, yoga, suzish va sport raqslari kabi mashg'ulotlarni dasturga qo'shish talabalar ishtirokini oshirishi mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qatnashish orqali talabalar nafaqat jismoniy sog'lom bo'lishadi, balki ruhiy barqarorlikka ham ega bo'ladilar. Ushbu mashg'ulotlar stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va o'quv jarayonida muvaffaqiyatga erishish uchun muhimdir. XulosaMaqola natijalari talabalarining jismoniy faolligini oshirish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini innovatsion yondashuv bilan tashkil etish lozimligini ko'rsatdi. Universitetlar talabalar uchun sport bilan shug'ullanish imkoniyatlarini kengaytirishi va mashg'ulotlarni yanada jozibador qilish uchun yangi metodlarni joriy etishlari zarur. Shuningdek, motivatsion tadbirlarni kuchaytirish va sog'lom turmush tarzini ommalashtirishga qaratilgan dasturlarni kengaytirish lozim. Kelgusida talabalar orasida jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan maqolalarni yanada kengaytirish va chuqurlashtirish talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). "Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not?" *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
2. Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2013). *Physical activity epidemiology. Human Kinetics*.
3. Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). "Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport." *Human Kinetics*, 1, 1-23.
4. World Health Organization (WHO). (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). "The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior." *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
6. Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. SAGE Publications.
7. Keating, X. D., Guan, J., Pinero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). "A meta-analysis of college students' physical activity behaviors." *Journal of American College Health*, 54(2), 116-126.
8. Vallerand, R. J. (2007). "A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity." *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 645-661.
9. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., & Bauman, A. (2007). "Physical activity and public health: Updated recommendations for adults." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434.
10. Uzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha davlat dasturi (2023). O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi.