YOSH SPORTCHILARNING AXLOQIY-IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH JARAYONLARI

Amonov Jafar Azamovich - Gulistom davlat pedagogika instituti,
Tabiiy fanlar fakulteti, “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi 36-24 guruh talabasi
jafarbek_77@icloud.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh sportchilarning axloqiy-irodaviy sifatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni tahlil qilingan. Iroda va axloqiy fazilatlar yoshlikdan boshlab shakllanishi lozim bo‘lgan muhim shaxsiy fazilatlar hisoblanadi. Sport mashg‘ulotlari orqali qat’iyat, jasorat, chidamlilik, mustaqillik kabi sifatlar rivojlanadi. Shuningdek, maqolada sport mashg‘ulotlarining shaxs psixologiyasi, emotsional holati va ijtimoiy moslashuviga ta’siri yoritilgan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy tarbiya, sport, axloqiy fazilat, iroda, chidamlilik, shaxs tarbiyasi, sportchi, o‘smirlar, murabbiy, motivatsiya.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismonan sog‘lom, ma’naviy yetuk avlodni tarbiyalash davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. Ayniqsa, o‘quvchilar va yoshlarda jismoniy tarbiya muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Ma’lumki, inson o‘z oldiga qo‘ygan maqsadidan kelib chiqadigan natijalarni oldindan tasavvur eta oladi. Irodaviy harakatlarda har doim maqsad aniq bo‘ladi. Shu sababli, har qanday qiyinchiliklarni yengib bo‘lsa ham, maqsadini amalga oshirishga intiladi.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni qulay shakllantirish uchun zaruriy nazariy shartlar maktab yoshining psixologik xususiyatlari bilan bog‘liq. N.I. Boldirev, L.I. Bojovich, A.S. Makarenko, V.A. Suxomlinskiy va boshqa pedagoglar o‘smirlarning axloqiy-irodaviy rivojlanishida pedagogik rahbarlikning muhimligini ta’kidlaydilar. Bu yoshda axloqiy xulq-atvor va o‘z-o‘zini tarbiyalashga ehtiyoj kuchayadi.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni shakllantirishning eng samarali usullaridan biri – bu jismoniy tarbiyadan foydalanishdir. Bolalarda tashabbuskorlik, chidamlilik, mustaqillik, mardlik, qat’iyatlilik, intizomlilik kabi muhim shaxsiy fazilatlarni shakllantirishda jismoniy tarbiya muhim o‘rin tutadi. Sport va jismoniy tarbiya inson tanasiga profilaktik ta’sir ko‘rsatadi, salomatlikni mustahkamlaydi, asab tizimini kuchaytiradi, hissiyotlarni boshqarishga yordam beradi.

Ko‘plab olimlar (I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, A.A. Ukhtomskiy va boshqalar) harakatlarning organizmdagi murakkab jarayonlarga ta’sirini chuqur tahlil qilganlar. Ularning fikricha, jismoniy mashqlar salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta’minlash bilan birga, irodaviy sifatlarni shakllantiradi.

Iroda shaxs faoliyati davomida shakllanadi. Irodaviy harakatlar orqali shaxs o‘z oldiga maqsad qo‘yadi, uni amalga oshirishda uchraydigan to‘siqlarni yengishga harakat qiladi. Irodaviy zo‘r berish orqali inson o‘zining passiv holatini o‘zgartirib, faol harakatga o‘tadi. Bu holat sportchilar uchun ayniqsa muhimdir, chunki musobaqalarda yuqori natijaga erishish iroda kuchi bilan bog‘liq.

O‘qituvchilar va murabbiylar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini shunday tashkil etishlari kerakki, bu orqali o‘quvchilarda irodaviy chidamlilik, mustaqil fikrlash, o‘ziga bo‘lgan ishonch ortsin. Qiyin mashqlarni bajartirish, rag‘batlantirish, musobaqa va baholash usullari orqali ularning irodaviy faoliyatini rag‘batlantirish zarur. Xulosa qilib aytganda, sport va jismoniy tarbiya – yoshlarda axloqiy va irodaviy fazilatlarni shakllantirishning samarali vositasi bo‘lib, ular orqali sog‘lom, irodali, mustaqil fikrlaydigan barkamol shaxsni tarbiyalash mumkin.

Xulosa. Yosh sportchilarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositasida axloqiy va irodaviy fazilatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Sport orqali irodaviy chidamlilik, qat’iyat, jasorat kabi sifatlar shakllanadi. Pedagog va murabbiylarning to‘g‘ri yondashuvi sportchilar ruhiy holatiga, motivatsiyasiga va qaror qabul qilish qobiliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois, sport mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy, balki ma’naviy-irodaviy tarbiyaning asosiy vositalaridan biri sifatida qaralishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Boldirev N.I., *Pedagogika asoslari*, Moskva, 1986.
2. Makarenko A.S., *Pedagogik poema*, Toshkent, 1970.

3. Suxomlinskiy V.A., *Yurakni bolalarga beraman*, Toshkent, 1981.
4. Sechenov I.M., *Inson reflekslari*, Moskva, 1961.
5. Pavlov I.P., *Bosh miya faoliyati haqida leksiyalar*, Moskva, 1950.
6. Ukhtomskiy A.A., *Dominanta nazariyasi*, Leningrad, 1963.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom avlod – sog‘lom kelajak” dasturi.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ

БаирбековАбдулла Кадиркулович - Преподаватель кафедры педагогики, психологии и спорта факультета инновационного образования и экономики Бухарского университета инноваций

Аннотация

В данной статье исследуется значимость физической культуры в современном обществе на примере университетской среды. Анализируется уровень физической активности студентов разных факультетов, их отношение к спорту, а также влияние регулярных занятий на здоровье, социальную адаптацию и академическую успеваемость. В исследовании используются методы анкетирования, наблюдения, эксперимента и сравнительного анализа. Кроме того, рассматриваются ключевые аспекты физической культуры, включая оздоровительную, спортивную и реабилитационную направленности. В заключении подчёркивается важность развития спортивной инфраструктуры, внедрения программ мотивации и популяризации активного образа жизни среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровье, успеваемость, образовательный процесс, физическая активность.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни общества, способствуя укреплению здоровья, развитию физических и морально-волевых качеств, а также социальной интеграции. В условиях современного технологического прогресса и урбанизации важность физической активности возрастает, так как гиподинамия и сидячий образ жизни становятся глобальной проблемой. Особенно это актуально для студентов университетов, которые испытывают значительные учебные нагрузки и стресс, что может негативно сказаться на их физическом и психическом

здоровье. Исследование направлено на комплексное изучение влияния физической культуры на студентов различных факультетов университета, анализ факторов, способствующих или препятствующих их вовлечённости в спортивную активность, а также разработку эффективных стратегий и практических рекомендаций по популяризации здорового образа жизни в учебных заведениях. В ходе исследования рассматриваются индивидуальные и социальные аспекты вовлечённости студентов в спорт, а также влияние инфраструктуры и образовательной политики на уровень их физической активности.

Цель исследования Целью данного исследования является всесторонний анализ роли физической культуры и спорта в современном обществе, используя университетскую среду в качестве модели для изучения. Исследование направлено на выявление уровня физической активности студентов, их мотивации к занятиям спортом, а также влияния регулярных физических нагрузок на здоровье, социальную адаптацию и академическую успеваемость. Важной задачей является изучение факторов, способствующих и препятствующих вовлечённости студентов в физическую культуру, а также поиск эффективных стратегий для повышения их активности. В работе рассматриваются основные барьеры к занятиям спортом, роль университетской инфраструктуры и перспективы развития физической культуры в вузах.

Методы исследования Исследование проведено среди студентов различных факультетов университета. В выборку вошли **250 студентов**, представляющих разные направления подготовки, что позволяет получить объективные и репрезентативные данные о физической активности среди учащихся. Участники были отобраны случайным образом, обеспечивая равное распределение по возрасту, полу и уровню физической подготовки.

Для проведения исследования использованы следующие методы:

Метод исследования	**Описание**
Анкетирование	Проведение опросов среди студентов различных факультетов для выявления уровня их физической активности, отношения к занятиям спортом, выявления основных барьеров и мотивирующих факторов.

Метод исследования	Описание
Наблюдение	Анализ посещаемости спортивных секций и мероприятий, а также изучение уровня вовлечённости студентов в физическую активность вне учебного процесса.
Эксперимент	Оценка физических показателей студентов (выносливость, сила, гибкость) до и после шести недель регулярных занятий спортом. Исследование включает анализ изменений в их физическом состоянии, уровне стресса и академической успеваемости.
Сравнительный анализ	Сопоставление уровня физической активности студентов различных факультетов с учётом их учебной нагрузки, мотивации, доступа к спортивной инфраструктуре и индивидуальных предпочтений в выборе видов спорта.
Изучение влияния физической активности	Анализ зависимости между физической активностью и когнитивными способностями, а также влияние регулярных занятий спортом на уровень тревожности и депрессии.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Физическая культура включает несколько ключевых направлений, каждое из которых играет важную роль в формировании здорового образа жизни:

- **Оздоровительная физическая культура** – направлена на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, повышение общего уровня физической подготовки и улучшение качества жизни за счёт регулярной двигательной активности.
- **Спортивная деятельность** – охватывает профессиональный и любительский спорт, развивает соревновательный дух, выносливость, физическую подготовку и навыки командной работы. Участие в спортивных соревнованиях способствует формированию лидерских качеств, самодисциплины и умения преодолевать трудности.

- **Физическое воспитание** – является важной частью образовательного процесса, формируя у студентов потребность в физической активности и здоровом образе жизни. Оно способствует развитию двигательных навыков, улучшению координации, воспитанию дисциплины и ответственности. Кроме того, физическое воспитание играет важную роль в профилактике гиподинамии и формировании устойчивых привычек к регулярным занятиям спортом.
- **Реабилитационная физическая культура** – применяется в восстановительной медицине, помогает при реабилитации после травм и заболеваний, способствует восстановлению двигательных функций, снижению болевого синдрома и улучшению общего функционального состояния организма. Она включает лечебную физкультуру, специализированные упражнения и методы адаптации к повседневной активности.
- **Адаптивная физическая культура** – разработана для людей с ограниченными возможностями здоровья, предоставляя им возможность активно участвовать в физической деятельности. Она включает специальные методики и программы, направленные на развитие двигательных навыков, укрепление здоровья и социальную интеграцию. Используется в реабилитационных центрах, учебных заведениях и спортивных клубах, создавая условия для равноправного участия в физической активности.
- **Фитнес и рекреационная активность** – включает широкий спектр физических упражнений и активностей, направленных на поддержание здоровья, улучшение самочувствия и снижение уровня стресса. К ним относятся групповые и индивидуальные тренировки, кардио- и силовые упражнения, йога, пилатес, а также активный отдых, такой как пешие прогулки, плавание и велосипедные поездки. Регулярные занятия фитнесом способствуют улучшению физической формы, укреплению иммунитета и повышению общего уровня энергии.

Влияние физической активности на студентов

Для точного анализа данных был проведён математико-статистический анализ, включающий расчёт средних значений, стандартного отклонения, дисперсии, коэффициента вариации и доверительного интервала. Также был использован корреляционный анализ для выявления взаимосвязи между физической активностью и академической успеваемостью студентов. Основные результаты:

- **Среднее значение**: 61.25% студентов отмечают положительное влияние физической активности;
- **Стандартное отклонение**: 8.54% (разброс значений относительно среднего);
- **Дисперсия**: 72.92 (показывает степень вариативности данных);
- **95% доверительный интервал**: (47.66%, 74.84%) – с вероятностью 95% истинное среднее значение находится в этом диапазоне.

На основе проведённого исследования были построены диаграммы и таблица, отражающие влияние физической активности на студентов. Первая диаграмма показывает процентное распределение студентов, отметивших положительное влияние спорта на здоровье, уровень стресса, академическую успеваемость и социальную адаптацию. Вторая диаграмма демонстрирует динамику изменений данных показателей в течение 2, 4 и 6 недель регулярных занятий спортом.

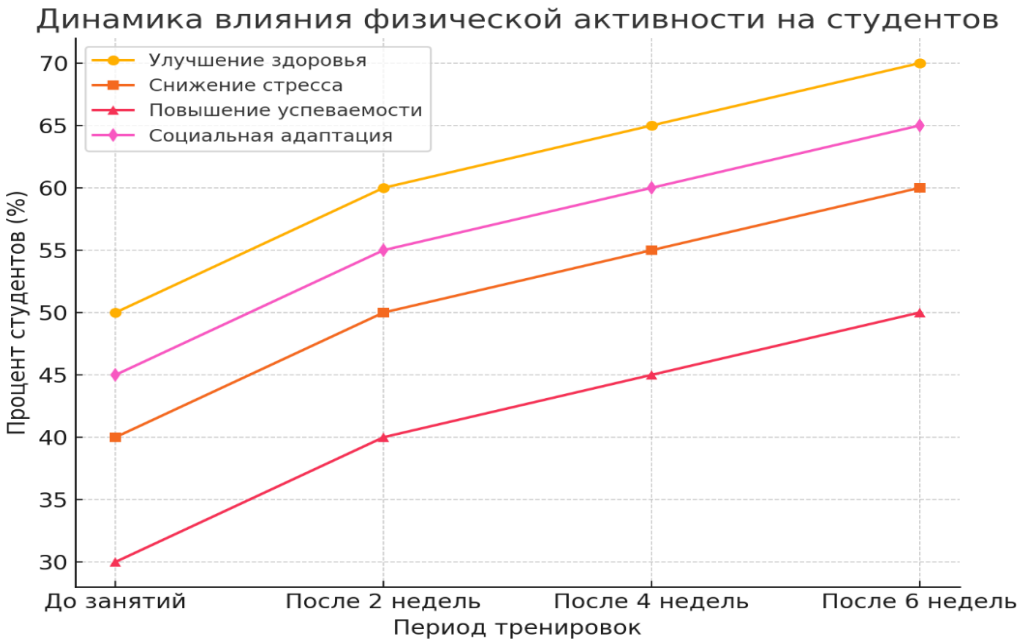
Для детального анализа также представлена таблица, содержащая ключевые статистические данные:

Показатель	**До начала занятий (%)**	**Через 2 недели (%)**	**Через 4 недели (%)**	**Через 6 недель (%)**
Улучшение здоровья	50	60	65	70
Снижение стресса	40	50	55	60
Повышение успеваемости	30	40	45	50
Социальная адаптация	45	55	60	65

Данные подтверждают положительное влияние физической активности на студентов, демонстрируя устойчивую динамику улучшений.

На основе проведённого исследования были построены диаграммы, отражающие влияние физической активности на студентов. Первая диаграмма демонстрирует процентное соотношение студентов, отмечающих

положительное влияние спорта на здоровье, уровень стресса, академическую успеваемость и социальную адаптацию. Вторая диаграмма отображает динамику этих показателей в течение 2, 4 и 6 недель регулярных занятий спортом, что позволяет наглядно увидеть положительные изменения.



На основе проведённого исследования была также составлена линейная диаграмма, отражающая динамику изменений после 2, 4 и 6 недель регулярных занятий спортом. Данные показывают, как физическая активность постепенно влияет на здоровье, уровень стресса, академическую успеваемость и социальную адаптацию студентов. Наблюдается устойчивая положительная тенденция: чем дольше студенты занимаются спортом, тем более выражены улучшения в указанных аспектах.

- 70% студентов отмечают улучшение здоровья;
- 60% замечают снижение уровня стресса;
- 50% считают, что занятия спортом способствуют повышению успеваемости;
- 65% отмечают улучшение социальной адаптации.

Физическая активность оказывает значительное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние студентов. Она помогает поддерживать высокий уровень энергии, улучшает общее самочувствие и способствует формированию устойчивых привычек здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом способствуют:

- Укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению кровообращения и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний;
- Повышению выносливости, физической силы и общей работоспособности организма, улучшая адаптацию к физическим нагрузкам;
- Улучшению когнитивных функций, концентрации внимания, памяти и скорости обработки информации;
- Снижению уровня стресса, тревожности и профилактике депрессивных состояний, улучшая общее психоэмоциональное благополучие студентов;
- Улучшению социальной адаптации, межличностных коммуникаций и формированию навыков командной работы, что способствует развитию уверенности в себе и повышению уровня эмоционального интеллекта.

Выводы, рекомендации и конфликт интересов

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

На основе проведённого анализа были сделаны следующие выводы и сравнительный анализ до и после проведения исследования:

- После шести недель регулярных занятий спортом студенты показали улучшение физических показателей, снижение уровня стресса и повышение успеваемости.
- Средний уровень вовлечённости в физическую активность среди студентов составил 61.25%, что свидетельствует о необходимости дополнительных мер по мотивации.
- Физическая активность оказывает значительное влияние на социальную адаптацию студентов, повышая их коммуникационные навыки и уверенность в себе.

Рекомендации

1. **Усиление популяризации спорта** – проведение масштабных информационных кампаний о пользе регулярных физических нагрузок, внедрение социальных проектов, направленных на повышение осведомлённости студентов, проведение открытых лекций, мастер-классов и встреч с профессиональными спортсменами для мотивации молодёжи.
2. **Развитие спортивной инфраструктуры** – модернизация и расширение спортивных площадок, строительство современных тренировочных комплексов и оснащение университетов качественным спортивным

инвентарём. Введение программ поддержки для студентов, предоставление бесплатного или льготного доступа к спортивным объектам, а также организация дополнительных секций и кружков для повышения вовлечённости.

3. **Введение факультативных занятий** – интеграция спортивных мероприятий в учебное расписание студентов, внедрение дополнительных занятий по физической культуре, разработка специализированных курсов по фитнесу, йоге, командным играм и другим видам активности, а также поощрение участия студентов в университетских спортивных клубах.

4. **Стимулирование активности** – создание бонусных программ, скидок и льготных абонементов для студентов, посещающих спортивные мероприятия. Введение системы накопительных баллов, которые можно обменивать на бесплатные тренировки, инвентарь или участие в спортивных соревнованиях. Разработка системы рейтинговой оценки физической активности с возможностью получения дополнительных академических бонусов.

5. **Индивидуальный подход** – разработка персонализированных программ тренировок для студентов с разным уровнем физической подготовки, учитывая их физиологические особенности, цели и состояние здоровья. Включает рекомендации по питанию, подбору оптимальных нагрузок и мониторингу прогресса с использованием современных технологий, таких как фитнес-трекеры и мобильные приложения для анализа физической активности.

Вывод Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студентов, способствуя их физическому и психическому благополучию, социальной адаптации и академической успешности. Регулярные занятия спортом не только улучшают физическую форму, но и развивают когнитивные способности, дисциплину и лидерские качества. Исследование подтверждает, что активное вовлечение студентов в занятия спортом положительно сказывается на их общей успеваемости, уровне стресса и эмоциональной стабильности. Регулярные занятия физической активностью не только повышают физическую выносливость, но и улучшают когнитивные функции, способствуя лучшему усвоению учебного материала. Важно учитывать комплексный подход, включающий модернизацию спортивной инфраструктуры, внедрение программ мотивации, создание условий для регулярных занятий физической активностью, интеграцию спортивных программ в образовательный процесс, а также развитие цифровых технологий для мониторинга физической активности студентов.

Внедрение мобильных приложений, онлайн-тренировок и систем учёта активности поможет повысить вовлечённость учащихся и создать персонализированные программы тренировок. Дополнительно важно наладить межуниверситетское сотрудничество в области физической культуры и спорта, организовывать совместные соревнования, обмен опытом и методиками. Проведение межвузовских спортивных форумов, конференций и семинаров по обмену лучшими практиками позволит повысить качество подготовки студентов и уровень их вовлечённости в спорт. Создание единого онлайн-портала для студентов, где они смогут отслеживать свою физическую активность, участвовать в челленджах, записываться на тренировки и получать рекомендации от тренеров и специалистов, также станет важным шагом в развитии спортивной культуры среди молодёжи. Данный портал может включать рейтинговую систему достижений, возможность участия в виртуальных соревнованиях, систему персонализированных рекомендаций по тренировкам и питанию, а также интеграцию с популярными фитнес-приложениями для мониторинга активности. Внедрение геймификации, таких как достижения, награды и соревновательные элементы, повысит интерес студентов к регулярным физическим нагрузкам. Формирование культуры активного образа жизни должно стать приоритетной задачей университетов, так как оно способствует не только улучшению здоровья студентов, но и повышает их академическую и социальную активность. Регулярные физические нагрузки улучшают когнитивные функции, способствуют формированию самодисциплины и устойчивости к стрессу, что в свою очередь положительно влияет на успеваемость и общую продуктивность учащихся. Внедрение комплексных программ поддержки физической активности поможет создать благоприятные условия для формирования здорового и гармонично развитого поколения. Таким образом, университеты должны не только предоставлять студентам возможности для занятий спортом, но и активно поощрять участие в физической активности через образовательные программы, соревнования и кампании по пропаганде здорового образа жизни. Важно внедрять инновационные подходы, такие как цифровые платформы для мониторинга активности, создание студенческих сообществ, поддерживающих здоровый образ жизни, и интеграцию спортивных мероприятий в учебные программы. Только комплексный и многогранный подход к развитию физической культуры, включающий инновационные методы, интеграцию цифровых технологий, активное взаимодействие с сообществом и поддержку на государственном уровне, обеспечит

формирование поколения, готового к активной, продуктивной и успешной жизни в условиях современного общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов А.А. Физическая культура в образовательном процессе. – М.: Наука, 2020.
2. Петров В.В. Влияние спорта на здоровье молодежи. – СПб.: СпортПресс, 2019.
3. Сидоров И.И. Развитие спортивной инфраструктуры в вузах. – Казань: Университетское издательство, 2021.
4. Министерство спорта РФ. Национальная стратегия по развитию физической культуры. – М.: Минспорт, 2022.
5. Brown J., Smith K. The Role of Physical Activity in Academic Performance. – International Journal of Sports Science, 2021.,