



---

**TALABA-YOSHLARNING KASBIY MAHORATNI  
SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING  
AHAMIYATI**

M. A. Hotamov

ISFT instituti Samarqand filiali Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrası o'qituvchisi  
muminhotamo5@gmail.com +998904463663

**ANNOTATSIYA**

Ushbu ilmiy maqolada, talaba-yoshlar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini amaldagi holati, tashkil etish metodikalari, talabalarning mashg'ulotlarni qabul qilishiga oid ma'lumotlar hamda jahon olimlarining fikrlari yoritilgan. Maqolada jismoniy tarbiya va sport darslarini tashkil etishda talabalarga berildigan motivatsiya, jismoniy tarbiya va sport dasturini ishlab chiqishda alohida hamiyat beriladigan tomonlari yoritilib o'tilgan. Talabalarni faol jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishning ehtiyojlari, qiziqishlari va motivlarini belgilovchi ob'ektiv va sub'ektiv omillar yoritilib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** kognitiv, diversifikatsiya, individual imkoniyatlar, funktsional holat, maqom motivlari, kognitiv-rivojlantiruvchi, kommunikativ motivlar, jismoniy fazilat, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, psixofiziologik bilim.

**АННОТАЦИЯ**

В научной статье освещается современное состояние физического воспитания и спортивной подготовки студентов, организационные методы, информация о приеме занятий студентами, мнения мировых ученых. В статье освещается мотивация студентов при организации занятий по физической культуре и спорту, а также аспекты, которым уделяется особое внимание при разработке программы по физической культуре и спорту. Выделены объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы студентов к активным занятиям физической культурой и спортом.



## International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7<sup>th</sup> June, 2025

**Ключевые слова:** когнитивные, диверсификация, индивидуальные возможности, функциональное состояние, статусные мотивы, познавательно-развивающие, коммуникативные мотивы, физические качества, быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, психофизиологические знания.

## ANNOTATION

This scientific article covers the current state of physical education and sports training with students, methods of organization, information on students' acceptance of training, and the opinions of world scientists. The article highlights the motivation given to students in organizing physical education and sports lessons, aspects that are given special attention in developing a physical education and sports program. The objective and subjective factors that determine the needs, interests, and motives of students in engaging in active physical education and sports training are highlighted.

**Keywords:** cognitive, diversification, individual capabilities, functional state, status motives, cognitive-developmental, communicative motives, physical quality, speed, strength, agility, flexibility, endurance, psychophysiological knowledge.

## KIRISH

Inson salomatligini saqlashning muhim tarkibiy qismi jismoniy faollikdir. Bu faoliyatga, xulq-atvorning qiymat yo'nalishlariga, umuman jamiyatning jismoniy, psixologik, ijtimoiy holatiga ta'sir qiladi. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash muammosi har doim mavjud bo'lgan, ammo hozir u har qachongidan ham dolzarb bo'lib qoldi. Shaxsning jismoniy, ma'naviy, axloqiy va ijodiy rivojlanishida dam olish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining uyg'unlashuvi, shubhasiz, harakatchanlikni, ijodkorlik va faollik qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. "Jismoniy madaniyat" fanining vazifasi - ma'naviy va jismoniy kuchlar uyg'unligida o'zini anglaydigan yaxlit shaxsni rivojlantirish, sog'lom va samarali turmush tarzi, kasbiy faoliyatda o'z kuchlarini to'liq ro'yobga chiqarishga tayyorligini faollashtirish, bilimlarni shakllantirishdir. Jismoniy tarbiya va sport inson hayoti, uning salomatligi va sog'lom turmush tarzi haqida, sog'lig'ini



## International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

7<sup>th</sup> June, 2025

mustahkamlash va saqlashni, psixofizik qobiliyatlar va shaxsiy xususiyatlarni shakllantirish va takomillashtirishni ta'minlaydigan amaliy ko'nikmalarning jihatlarini o'zlashtirishga o'rgatish jarayonidir.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning asosiy tarkibiy qismlaridan biri motivatsiyadir. Jismoniy faollik uchun motivatsiya - bu jismoniy tayyorgarlik va ishlashning maqbul darajasiga erishishga qaratilgan shaxsning alohida holati. Jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni shakllantirish jarayoni ko'p bosqichli jarayon bo'lib, birinchi oddiy gigienik bilim va ko'nikmalardan tortib, jismoniy tarbiya va intensiv sport nazariyasi va metodologiyasi bo'yicha chuqur psixofiziologik bilimlarga o'z aksini topadi.

## ADABIYOTLAR TAXLILI

Shaxs shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati, uning ta'siri, rivojlanish, odamning rivojlanishi, jismoniy va psixik rivojlanish, tarbiya jarayonida yosh xususiyatlarini hisobga olish bo'yicha ilmiy ma'lumotlar Respublikamizning quyidagi olimlari A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyevning ilmiy nashrlarida litsey, o'rta-maxsus kasb-hunar va oliy ta'limi tizimi, jismoniy harakatlarga o'rgatish haqida fikrlar aytib o'tilgan.

Undan tashqari, O'rta Osiyo va xorijiy davlat olimlaridan V.N.Buyanov, I.V.Pereverzevalar tomonidan nomutaxassislik ta'lim yo'nalishi talabalari uchun ishlab chiqilgan "Jismoniy tarbiya va sport" fan dasturlarida maqola mavzusiga oid muammolarni bartaraf etish bilan bog'liq dasturlar ishlab chiqilgan. Yuqoridagi olimlarning ilmiy nashrlarida asosiy e'tibor oliy ta'lim muassasalarida "Jismoniy madaniyat va sport" fani ijtimoiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi vazifalarga qaratilgan.

Ushbu funktsiyalarni amalga oshirish quyidagi vazifalarni hal qilish orqali amalga oshiriladi:

- talabalarda jismoniy madaniyatning shaxsni rivojlantirishdagi roli va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash haqidagi tushunchalarini shakllantirish;
- jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiy va amaliy asoslarini o'zlashtirish;



## International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7<sup>th</sup> June, 2025

- talabalarda jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, jismoniy o'zini-o'zi takomillashtirish va o'z-o'zini tarbiyalashga, jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan motivatsion va qadriyatli munosabatni shakllantirish;
- salomatlik, aqliy farovonlikni saqlash va mustahkamlashni, psixofizik qobiliyatlar va shaxsiy xususiyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishni, jismoniy madaniyatda o'zini o'zi belgilashni ta'minlaydigan amaliy ko'nikmalar tizimini o'zlashtirish;
- o'quvchilarning kelajakdagi kasbiga psixofizik tayyorgarligini belgilovchi umumiy va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini ta'minlash;
- hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishish uchun jismoniy tarbiya va sport faoliyatidan ijodiy foydalanish tajribasini egallash.

Ushbu funktsiyalarni amalga oshirish jismoniy rivojlanishni, shaxsning sog'lig'ini mustahkamlashni, kasbiy faoliyatga tayyorgarlikni ta'minlashi kerak; sport qiziqishlari uchun talabalarni jamoalar, klublar, tashkilotlarda birgalikda jismoniy tarbiya va sport tadbirlari uchun birlashtirish imkoniyati; ijodiy qobiliyatlarni rag'batlantirish, o'zini o'zi tasdiqlash, o'z-o'zini rivojlantirish, individual qobiliyatlarni rivojlantirish ta'minlanadi; talabalarning jismoniy madaniyat fanidan bilimni kengaytirish; kasbiy va shaxsiy qiymat yo'nalishlarini shakllantirish, ulardan foydalanish professional o'zini o'zi rivojlantirish va shaxsiy o'zini o'zi takomillashtirishni ta'minlaydi.

Ilmiy maqolaga oid tadqiqot ishlari oliy o'quv yurtlari ta'lim tarbiya jarayonlarida olib borildi. O'qitish jarayonlarida tahlillar tashkil etilib, jismoniy tarbiya sport faniga talabalarning qiziqishi o'rganildi. Yo'nalishga oid adabiyotlar ro'yxati o'rganildi. Tajriba-sinov ishlari, ISFT (International school of finance technology and science) instituti Samarqand filiali, 60230100-Filologiya va tillarni o'qitish yo'nalishining 125 nafar talabalari va ularga o'quv mashg'ulotini olib boruvchi fan o'qituvchilari ishtirok etishdi.

## TADQIQOT NATIJALARI

Kuzatishlar va so'rovnoma natijalariga asosan 125 nafar talabalarning 107 nafari 86% jismoniy tarbiya sport fanini madaniy hordiq chiqaruvchi vosita sifatida



## International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

7<sup>th</sup> June, 2025

tasavvur qilishiga oid ma'lumotlar olindi. Ammo ular ushbu bitta juftlikdagi o'quv mashg'ulotida belgilangan vazifalarni bajarish ulardagi tayanch harakat a'zolari funksiyasini faoliyatini oshirishga, kunlik mehnat unumdorligini oshirishga xizmat qilishini hisobga olishmaganligi alohida ahamiyatga egadir.

Yuqoridagi holatni inobatga olgan holda o'quv dasturlarini ishlab chiqishda talabalarning ushbu xoxishlarini inobatga olgan holda, jismoniy tarbiya va sport turiga o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishda, jumladan jismoniy tarbiya va sportni muvaffaqiyatli amalga oshirishning asosiy komponenti motivatsiya ekanligini ham inobatga olish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Inson faoliyatining motivatsiyasi eng murakkab va alohida e'tiborga loyiq muammolardan biridir, chunki uni o'rganish har qanday faoliyatni amalga oshiradigan, inson xatti-harakatlarining yo'nalishini belgilab beradigan rag'batlantiruvchi kuchlar manbalarini izlash bilan bog'liq.

Motivatsiya har qanday faoliyatning asosidir, chunki u shaxsiy faoliyat mexanizmini, shaxsning faoliyatga qiziqishini o'z ichiga oladi. Motivatsiyani belgilangan maqsadga erishish uchun o'zini va boshqalarni harakatga undash jarayoni deb ta'riflash mumkin. Motivatsiya nuqtai nazaridan biz shaxsning o'z ehtiyojlarini, so'rovlarini qondirishga, faoliyatda faollikni shakllantirishga, uning hayotiy yo'nalishini aniqlashga qaratilganligi haqida gapirish mumkin.

Taniqli psixiatr, nevropatolog va psixolog V.N. Myasishchevning ta'kidlashicha, inson o'z hayotida erishadigan natijalar faqat 20-30% intellektga, 70-80% esa uni ma'lum bir tarzda tutishga undaydigan motivlarga bog'liq.

Motivatsiya ko'pincha insonning ehtiyojlari, dunyoqarashi va uning o'zi haqidagi g'oyalari, shaxsiy xususiyatlari va funktsional holatlari, tajribalari, atrof-muhit haqidagi bilimlari va uning o'zgarishi prognozi, kutilayotgan oqibatlar va boshqalarning baholashlari bilan bog'liq.

Talabalarning jismoniy tarbiya va sportga munosabati dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammolardan biridir bo'lib, ushbu vazifani har bir talaba tomonidan amalga oshirilishi shaxsan muhim va ijtimoiy zarur pozitsiya nuqtai nazaridan ko'rib chiqilishi kerak. Ko'plab ilmiy-amaliy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hali talabalar uchun dolzarb ehtiyojiga va shaxsiy qiziqishga aylanmagan. Talabalarni faol jismoniy tarbiya va sport



## International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

7<sup>th</sup> June, 2025

mashg'ulotlariga jalb qilishning ehtiyojlari, qiziqishlari va motivlarini belgilovchi ob'ektiv va sub'ektiv omillar mavjud. Ob'ektiv omillarga quyidagilar kiradi: moddiy-sport bazasining holati, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonining yo'nalishi va mashg'ulotlarning mazmuni, o'quv rejasi talablari darajasi, o'qituvchining shaxsiyati, o'quvchilarning sog'lig'i holati, darslarning chastotasi, ularning davomiyligi va hissiy ranglanishi.

Jismoniy tarbiya va sport motivlarini umumiy va xususiyga bo'lish mumkin. Birinchisiga o'quvchilarning umumiy jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish istagi, ikkinchisiga sevimli sport turi, muayyan mashqlar bilan shug'ullanish istagi kiradi. Talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga borish sabablari har xil: darsdan qoniqish hosil qilgan o'quvchilar, qoida tariqasida, o'zlarining jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ini mustahkamlash uchun, qoniqmaganlar esa, qo'shimcha darslarga borishadi. Talabalarni jismoniy mashqlar va sport bilan tanishtirish uchun motivatsiya asosiy rol o'ynaydi.

Sog'liqni saqlash ko'rsatkichlarining pastligi va kasallanish foizining ortib borayotgani munosabati bilan o'quv jarayoniga sog'liqni saqlashni tejaydigan texnologiyalarni joriy etish zarurati tug'iladi. Ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy madaniyat darslarining asosiy maqsadi insonning jismoniy madaniyatini shakllantirish, ijtimoiy va kasbiy faoliyatga tayyorlash, sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashdir. Buning uchun salomatlikni saqlash va mustahkamlash, psixologik farovonlik, qobiliyatlar, jismoniy sifatlar va shaxsiy xususiyatlarni rivojlantirishni ta'minlaydigan muayyan ko'nikmalar tizimini o'zlashtirish istagi talab etiladi. Aynan muntazam jismoniy tarbiya va sport jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning zarur darajasiga erishishni ta'minlashi kerak, ya'ni ma'lum bir jismoniy tayyorgarlik darajasini olish.

## MUHOKAMA

Quyidagi turdagi motivlar asosida o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarligiga individual va tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanish zarur.

❖ Salomatlik motivlari. Yoshlarni sport bilan shug'ullanishga eng kuchli turtki bu ularning salomatligini mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish imkoniyatidir. Jismoniy mashqlar organizmga foydali ta'sir ko'rsatadi.



## International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

7<sup>th</sup> June, 2025

- ❖ Harakat-harakat motivlari. Aqliy faoliyatning bajarilishi axborotni idrok etish foizining pasayishiga olib keladi. Butun tananing mushaklari va ko'rish apparati uchun maxsus jismoniy mashqlarni bajarish passiv dam olishdan ko'ra bo'shashish samaradorligini va jismoniy mashqlarni bajarish jarayonidan zavqlanishni sezilarli darajada oshiradi. Inson tanasida jismoniy mashqlar bajarilganda, barcha tizimlar, birinchi navbatda, yurak-qon tomir va nafas olish organlari faoliyatida o'zgarishlar yuz beradi.
- ❖ Raqobat va raqobat motivlari. Ushbu turdagi motivatsiya insonning o'z sport yutuqlarini yaxshilash istagiga asoslanadi.
- ❖ Estetik motivlar. Talabalarning jismoniy mashqlarga bo'lgan motivatsiyasi tashqi ko'rinishini va boshqalardagi taassurotni yaxshilashdir.
- ❖ Kommunikativ motivlar. Jismoniy tarbiya va sportning birgalikdagi faoliyati ijtimoiy va gender guruhlar o'rtasidagi aloqani yaxshilashga yordam beradi.
- ❖ Kognitiv-rivojlantiruvchi motivlar. Bu motivatsiya insonning o'z tanasini, imkoniyatlarini bilish, keyin ularni jismoniy tarbiya va sport yordamida yaxshilash istagi bilan chambarchas bog'liq.
- ❖ Ijodiy motivlar. Jismoniy tarbiya va sport o'quvchilarda ijodiy shaxsni rivojlantirish va tarbiyalash uchun cheksiz imkoniyatlar beradi.
- ❖ Kasbiy yo'naltirilgan motivlar. Ushbu motivatsiya guruhi o'quvchilarning kasbiy muhim fazilatlariga yo'naltirilgan jismoniy madaniyat darslarini rivojlantirish, ularni mehnatga tayyorlash darajasini oshirish bilan bog'liq.
- ❖ Ma'muriy motivlar. Rossiya ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari majburiydir. Nazorat natijalarini olish uchun kreditlar tizimi joriy etildi, ulardan biri "Jismoniy madaniyat" fanidan.
- ❖ Psixologik ahamiyatli motivlar. Jismoniy mashqlar yoshlarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlarning ayrim turlari insondagi salbiy his-tuyg'ularni bartaraf etishning ajralmas vositasidir.
- ❖ Tarbiyaviy motivlar. Jismoniy tarbiya va sport shaxsda o'zini-o'zi tayyorlash va o'zini o'zi nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.
- ❖ Maqom motivlari. Yosh avlodda jismoniy sifatlarning rivojlanishi tufayli ularning hayotiyliigi ortadi. Qarama-qarshi vaziyatlarda shaxsiy holatni yaxshilash.



## International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

7<sup>th</sup> June, 2025

❖ Madaniy motivlar. Bu motivatsiya yosh avloddan ommaviy axborot vositalari, jamiyat, ijtimoiy institutlar ta'sirida, shaxsning jismoniy mashqlarga bo'lgan ehtiyojini shakllantirishda o'zlashtiriladi.

## XULOSA

Salomatlik nafaqat shaxsning, balki butun jamiyatning bebaho shartidir. Bu inson hayotining hodisasi bo'lib, u ko'p jihatdan uni tashkil etish shartlari, ya'ni turmush tarzi bilan belgilanadi. Sog'lom turmush tarzi omillari orasida asosiy va ikkilamchi omillarni ajratib ko'rsatish qiyin, chunki ular faqat kombinatsiyalangan holda kerakli shifobaxsh ta'sirga ega bo'lishi, inson salomatligini shakllantirishi va saqlashi mumkin. Shunga qaramay, sog'liq, jismoniy rivojlanishning uyg'unligi, tananing funktsional holati ko'p jihatdan bog'liq bo'lgan va xususiyatlari bilan baholanishi mumkin bo'lgan motor faolligi, individual vosita rejimi kabi turmush tarzi omillarini ajratib ko'rsatish kerak. motivatsion-qiymatli xususiyatlar, shaxsiyat yo'nalishi, uning turmush tarzi haqida. Jismoniy mashqlar insonning jismoniy holatiga ta'sir qilishdan tashqari, aqliy xususiyatlarni yaxshilashga, shaxsning xarakterini shakllantirishga yordam beradi.

Yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash muammosi ta'lim sohasidagi ustuvor vazifa bo'lib, uning yechimi nafaqat shaxs, balki butun mamlakat aholisi salomatligiga bog'liq. Biz quyidagi xulosalar chiqarishimiz mumkin: sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri va talabalar salomatligini mustahkamlash va saqlashning samarali vositalaridan biri sifatida talabalarni jismoniy madaniyat bilan tanishtirish uchun maqsadli ish kerak. Shu munosabat bilan universitetda jismoniy madaniyatning asosiy vazifasi talabalarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan kognitiv qiziqishini rivojlantirishdir.

Bu muammoni hal qilish uchun, birinchidan, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari turini tanlashda o'quvchilarning individual imkoniyatlari va imtiyozlarini hisobga olish, ikkinchidan, o'quvchilarda jismoniy madaniyatga ongli ehtiyojni shakllantirish kerak. Bundan kelib chiqadiki, oliy o'quv yurtlari dasturiga jismoniy madaniyatning o'yin va musobaqa usullarini, noan'anaviy turlarini kiritish orqali jismoniy madaniyat darslarini diversifikatsiya qilish zarur, bu esa har bir talaba jarayonda harakatga bo'lgan o'z ehtiyojlarini



## International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7<sup>th</sup> June, 2025

ro'yobga chiqarish imkonini beradi. Shu bilan birga, o'quvchilarga jismoniy madaniyat darslarining jismoniy holatga g'amxo'rlik qilishning asosiy ob'ektlari, sog'lom turmush tarzining ustuvor qadriyatlarini bilan bog'liqligini yetkazish katta ahamiyatga ega. Bularning barchasi, umuman olganda, talabalarda keyingi hayoti davomida jismoniy faollik bilan shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishga yordam beradi.

Nazariy mashg'ulotlarda o'qitishning faol usullaridan foydalanish o'quvchilarning bilimni rivojlantirish va ko'nikmalarni shakllantirishda ham, amaliy jismoniy tarbiyada ham kognitiv qiziqishlarini shakllantirish va rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat, o'quvchilarning ma'naviy qiziqishlarini yanada to'liq qondirishni ta'minlashi kerak. Jismoniy madaniyat bo'yicha majburiy minimal dastur materialini ishlab chiqish jarayonida olingan bilimlar sog'lom turmush tarzi haqidagi g'oyalar asosini tashkil qilishi va insonning butun hayoti davomida jismoniy o'zini o'zi takomillashtirish bo'yicha ko'nikma va ko'nikmalarni shakllantirish uchun nazariy asos bo'lishi kerak.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. A.Abdullayev. Sh. Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent. 2005 yil.
2. N.R Gaziye. "Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar". - Toshkent: ILMIYTEXNIKA AXBOROTI - PRESSNASHRIYOTI, 2016-yil.
3. M.Tilavova "TEXNOLOGIYA VA UNI O'QITISH METODIKASI" o'quv qo'llanma Toshkent- 2021 yil.
4. N.Saidahmedov "Pedagogik amaliyotda yangi texnologiyalarni qo'llash namunalari". - Toshkent: RTM, 2000.
5. O'.Q.Tolipov, M. Usmanboeva. "Pedagogik texnologiya: nazariyasi va amaliyoti. Monografiya. -Toshkent: Fan, 2005.
6. B.X.Xodjayev, "UMUMIY PEDAGOGIKA NAZARIYASI VA AMALIYOTI". Darslik.- T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017-yil.