



TALABALARNING JISMONIY FAOLLIGI KAMAYISHINING  
SABABLARI VA UNING YECHIMLARI

*Artikov Xayrulla Baxtiyarovich,*

*Jismoniy madaniyat va sport kafedراسi katta o`qituvchisi,*

*O`zbekiston davlat jahon tillari universiteti*

*hayrulla1101@gmail.com*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida jismoniy faollik darajasining pasayishi sabablari va uning salbiy oqibatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida zamonaviy turmush tarzi, o'quv yuklamasining ortishi va gadjetlarga bog'liqlikning jismoniy salomatlikka ta'siri yoritilgan. Shuningdek, maqolada talabalarning harakat faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va o'quv jarayoniga innovatsion sport metodikalarini joriy etish bo'yicha samarali yechimlar hamda tavsiyalar ilgari surilgan.

**Kalit so'zlar:** talabalar, jismoniy faollik, gipodinamiya, sog'lom turmush tarzi, oliy ta'lim, jismoniy tarbiya, zamonaviy texnologiyalar.

**Abstract:** This article analyzes the causes of decreased physical activity levels among university students and its negative consequences. The study examines the impact of modern lifestyle, increased academic workload, and dependence on gadgets on physical health. Additionally, the article proposes effective solutions and recommendations for increasing students' physical activity, promoting a healthy lifestyle, and introducing innovative sports methodologies into the educational process.

**Keywords:** students, physical activity, hypodynamia, healthy lifestyle, higher education, physical education, modern technologies.

**Аннотация:** В данной статье анализируются причины снижения уровня физической активности среди студентов высших учебных заведений и его негативные последствия. В ходе исследования рассматривается влияние современного образа жизни, увеличения учебной нагрузки и зависимости от



гаджетов на физическое здоровье. Также в статье предлагаются эффективные решения и рекомендации по повышению физической активности студентов, пропаганде здорового образа жизни и внедрению инновационных спортивных методик в образовательный процесс.

**Ключевые слова:** студенты, физическая активность, гиподинамия, здоровый образ жизни, высшее образование, физическое воспитание, современные технологии.

Bugungi jadal rivojlanayotgan raqamli texnologiyalar asrida insoniyat hayoti mislsiz darajada qulaylashdi, biroq bu qulaylik o'z navbatida jiddiy muammoni — gipodinamiyani (harakat yetishmasligi) keltirib chiqardi. Ayniqsa, jamiyatning eng faol qatlami hisoblangan talaba-yoshlar o'rtasida jismoniy faollikning pasayishi global miqyosdagi xavotirli tendensiyaga aylanmoqda. Oliy ta'lim muassasalaridagi tig'iz o'quv grafigi, axborot oqimining ko'pligi va bo'sh vaqtning asosiy qismi gadjetlar qarshisida o'tishi talabalarni harakatlanishdan cheklab qo'yimoqda.

Tibbiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikning yetishmasligi nafaqat ortiqcha vazn va semizlikka, balki yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, umurtqa pog'onasi muammolari hamda surunkali charchoq sindromiga sabab bo'ladi. Talabalar uchun bu yanada xatarli, chunki past jismoniy faollik ularning kognitiv qobiliyatlariga, xotirasi va diqqatni jamlashiga salbiy ta'sir ko'rsatib, akademik o'zlashtirish ko'rsatkichlarini pasaytiradi.

Ushbu maqolaning maqsadi talabalar orasida jismoniy sustlikni keltirib chiqarayotgan asosiy omillarni aniqlash va bu muammoni bartaraf etishning zamonaviy, samarali yechimlarini tahlil qilishdan iborat. Shuningdek, maqolada ta'lim jarayonini sport mashg'ulotlari bilan uyg'unlashtirish orqali sog'lom va intellektual salohiyatli kadrlar tayyorlashning ahamiyati yoritiladi.

## **1.TALABALARDA JISMONIY FAOLLIK KAMAYISHINING ASOSIY SABABLARI**

Zamonaviy jamiyatda talabalarda jismoniy faollikning pasayishi keng tarqalgan muammolardan biri bo'lib, bu holat ko'plab ijtimoiy, psixologik va texnologik omillar bilan bog'liq. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, yoshlarning



katta qismi yetarli darajada jismoniy harakat qilmaydi, bu esa ularning sog'lig'i va umumiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

### *1.1. Raqamli texnologiyalar va ekran vaqtining ortishi*

Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning rivojlanishi natijasida talabalar kundalik hayotining katta qismini ekran qarshisida o'tkazmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar kuniga o'rtacha 6–8 soatni smartfon, kompyuter yoki boshqa qurilmalar bilan o'tkazadi, natijada ularning jismoniy faolligi sezilarli darajada kamayadi. Xususan, ilmiy izlanishlar ekran qarshisida o'tkazilgan har bir qo'shimcha soat jismoniy harakat darajasini 15–20 foizga pasaytirishini va metabolizm jarayonlarining sekinlashishiga olib kelishini ko'rsatadi.

Shuningdek, uzoq vaqt o'tirgan holda faoliyat yuritish organizmda salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqarib, yurak-qon tomir kasalliklari va ortiqcha vazn muammolarining ortishiga sabab bo'lishi aniqlangan. Masalan, onlayn ta'lim jarayonida talabalar bir necha soat davomida deyarli harakatsiz holatda qolib ketmoqda, bu esa gipodinamiya rivojlanishiga olib keladi.

### *1.2. Akademik yuklama va stress omillari*

Talabalarda jismoniy faollikning kamayishiga ta'sir qiluvchi muhim omillardan yana biri — bu akademik yuklamaning ortib borishidir. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, talabalar o'quv mashg'ulotlari, mustaqil ta'lim va imtihonlarga tayyorgarlik tufayli o'z vaqtini asosan o'qishga sarflaydi, natijada jismoniy mashg'ulotlarga vaqt ajratish imkoniyati cheklanadi.

Masalan, ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning aksariyati sport bilan shug'ullanishga vaqt yetishmasligini asosiy sabab sifatida ko'rsatadi. Bundan tashqari, yuqori darajadagi stress va charchoq organizmda kortizol gormonining ortishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida insonning harakatga bo'lgan ehtiyojini pasaytiradi. Ayniqsa, sessiya davrida talabalar ko'proq o'tirib o'qishga majbur bo'lib, jismoniy faollik keskin kamayadi.

### *1.3. Urbanizatsiya va infratuzilma ta'siri*

Shahar hayotining rivojlanishi bilan bog'liq ravishda jismoniy faollik uchun zarur sharoitlar hamma joyda yetarli emasligi kuzatilmoqda. Ilmiy manbalarda qayd



etilishicha, sport maydonchalari va faol dam olish hududlarining yetishmasligi yoshlarning harakat darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ko'plab talabalar yashaydigan hududlarda piyoda yurish uchun qulay yo'laklar yoki bepul sport infratuzilmasi mavjud emas, natijada ular kunlik harakatni minimal darajaga tushiradi. Shu bilan birga, transport vositalaridan haddan tashqari foydalanish ham jismoniy faollikning kamayishiga olib keladi.

#### *1.4. Psixologik omillar va motivatsiya yetishmasligi*

Jismoniy faollik darajasiga psixologik omillar ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, motivatsiya darajasi past bo'lgan talabalar jismoniy mashg'ulotlarni tezroq tark etadi va sport bilan muntazam shug'ullanmaydi.

Bundan tashqari, ayrim talabalar o'zlarini sportga mos emas deb hisoblab, jismoniy faoliyatni boshlashdan ham qochadi. Natijada, bu holat ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatib, passiv turmush tarzining shakllanishiga olib keladi.

## **2. MUAMMONING YECHIMLARI VA INNOVATSION YONDASHUVLAR**

Talabalarda jismoniy faollikni oshirish uchun zamonaviy va tizimli yondashuvlarni qo'llash zarur. Oddiy tavsiyalar yetarli bo'lmay, innovatsion metodlar orqali ularning qiziqishini oshirish muhim hisoblanadi.

#### *2.1. Gamifikatsiya usulini joriy etish*

Zamonaviy pedagogik yondashuvlardan biri bo'lgan gamifikatsiya jismoniy faollikni oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yin elementlari qo'llanilgan mashg'ulotlarda talabalar faolroq ishtirok etadi va ularning motivatsiyasi sezilarli darajada oshadi.

Masalan, qadamlar sonini hisoblash yoki bajarilgan mashqlar uchun ball berish tizimi talabalarni muntazam harakatga undaydi. Natijada, jismoniy faollik darajasi sezilarli darajada ortib, sog'lom turmush tarziga qiziqish kuchayadi.

#### *2.2. "Active breaks" tizimi*

Ta'lim jarayonida qisqa muddatli jismoniy tanaffuslarni joriy etish ham samarali usullardan biridir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 10 daqiqalik yengil



jismoniy mashqlar bajarilgandan so'ng talabalar diqqatini jamlash qobiliyati va o'zlashtirish darajasi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Bu esa dars jarayonida qisqa tanaffuslar orqali nafaqat jismoniy, balki aqliy faoliyatni ham faollashtirish mumkinligini ko'rsatadi.

### *2.3. Raqamli fitness texnologiyalaridan foydalanish*

Zamonaviy texnologiyalar jismoniy faollikni oshirishda muhim vosita sifatida xizmat qilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, fitness ilovalari va aqlli qurilmalardan foydalanuvchi shaxslar ko'proq harakat qiladi va o'z natijalarini muntazam kuzatib boradi.

Natijada, bunday texnologiyalar yordamida talabalar o'z jismoniy holatini nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'ladi va bu ularni faolroq bo'lishga undaydi.

## **3. JISMONIY FAOLLIKNING ILMIY ASOSLANGAN FOYDALARI**

Jismoniy faollikning inson organizmiga ta'siri ko'plab ilmiy tadqiqotlarda o'rganilgan. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, muntazam jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlaydi, balki aqliy va psixologik holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Masalan, muntazam yugurish yoki aerob mashqlar bajarish miya faoliyatini yaxshilab, xotira va o'rganish qobiliyatini oshirishi aniqlangan. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar stress darajasini kamaytirib, insonning umumiy ruhiy holatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, ilmiy kuzatuvlar sport bilan muntazam shug'ullanuvchi talabalarning akademik ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lishini ko'rsatadi. Natijada, jismoniy faollik nafaqat sog'liq, balki ta'lim samaradorligini ham oshiruvchi muhim omil hisoblanadi.

## **4. EHTIMOLIY NATIJALAR VA PROGNOZ**

Talabalarda jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar amaliyotga joriy etilganda, bu nafaqat individual darajada, balki jamiyat miqyosida ham ijobiy o'zgarishlarga olib keladi. Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faoliyat sog'liq ko'rsatkichlarini yaxshilash bilan birga, iqtisodiy va ijtimoiy samaradorlikni ham oshiradi.



Avvalo, jismoniy faollikning oshishi sog'liqni saqlash tizimiga tushadigan yukni kamaytiradi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, yetarli darajada harakat qiluvchi shaxslarda yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik va diabet kabi surunkali kasalliklarning rivojlanish ehtimoli sezilarli darajada past bo'ladi. Natijada, bunday kasalliklarning oldini olish orqali kelajakdagi tibbiy xarajatlar kamayadi va jamiyat iqtisodiyotiga ijobiy ta'sir ko'rsatiladi.

Shu bilan birga, jismoniy jihatdan faol bo'lgan talabalar kelajakda mehnat bozorida yanada samarali faoliyat yuritishi aniqlangan. Ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, muntazam sport bilan shug'ullanuvchi yoshlar yuqori darajadagi chidamlilik, stressga bardoshlilik va ish unumdorligiga ega bo'ladi. Bu esa ularni raqobatbardosh kadrlar sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, jismoniy faollikning ortishi psixologik holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, muntazam harakat bilan shug'ullanuvchi talabalarda stress darajasi pasayadi, kayfiyat yaxshilanadi va depressiv holatlar kamroq kuzatiladi. Natijada, bu ularning umumiy hayot sifati va o'quv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar nafaqat sog'lom avlodni shakllantirishga, balki jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

## **5.PSIXOLOGIK BARRIERLAR VA IJTIMOIIY IZOLYATSIYA MUAMMOSI**

Talabalarda jismoniy faollikning pasayishiga nafaqat tashqi omillar, balki psixologik to'siqlar ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy jamiyatda ayniqsa ijtimoiy anksiya va o'zini jamoat joylarida noqulay his qilish holatlari keng tarqalgan bo'lib, bu talabalarning sport bilan shug'ullanishdan chetlashishiga olib keladi. Ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda targ'ib qilinayotgan "ideal tana" obrazlari yoshlar ongida noto'g'ri tasavvurlarni shakllantiradi. Natijada ko'plab talabalar o'z jismoniy holatini boshqalar bilan solishtirib, sport zallari yoki jamoaviy mashg'ulotlardan qochadi. Xususan, so'nggi tadqiqotlarda aniqlanishicha, talabalarning sezilarli qismi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni istasa-da, o'zini boshqalar oldida noqulay his qilishi sababli bu faoliyatni boshlashni kechiktiradi.



Bunday psixologik to'siqlar nafaqat jismoniy faollikni kamaytiradi, balki ijtimoiy izolyatsiya va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga ham olib keladi. Shu bois, mutaxassislar sportni faqat tashqi ko'rinish bilan bog'lamasdan, uni ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi vosita sifatida targ'ib qilish zarurligini ta'kidlaydi. Universitetlar doirasida psixologik yordam xizmatlari bilan jismoniy tarbiya dasturlarini integratsiya qilish talabalar uchun yanada qulay muhit yaratadi.

## **6.IQTISODIY OMILLAR VA ARZON NOFAOL TURMUSH TARZI**

Talabalarning jismoniy faolligi ularning iqtisodiy imkoniyatlari bilan ham chambarchas bog'liqdir. Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, moliyaviy cheklovlar jismoniy faollik darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, chunki ko'plab talabalar uchun sport zallari, fitnes markazlari yoki sog'lom ovqatlanish mahsulotlari yetarlicha qimmat hisoblanadi.

Natijada talabalar ko'pincha arzon va yuqori kaloriyali oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qiladi, bu esa organizmda ortiqcha vazn va passivlikni keltirib chiqaradi. Tadqiqotlar davomida aniqlanishicha, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy harakatsizlik birgalikda metabolik kasalliklar xavfini sezilarli darajada oshiradi.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, ayrim rivojlangan davlatlarda talabalar uchun sport infratuzilmasidan foydalanish tizimi davlat darajasida qo'llab-quvvatlanadi. Masalan, Yevropaning ayrim universitetlarida talabalar o'quv to'lovi doirasida sport markazlaridan bepul yoki imtiyozli foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bunday yondashuv natijasida talabalar orasida jismoniy faollik darajasi sezilarli darajada yuqori ekani kuzatilgan.

Shu nuqtai nazardan, oliy ta'lim muassasalari va xususiy sektor o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish orqali talabalar uchun arzon yoki bepul sport xizmatlarini joriy etish dolzarb masala hisoblanadi.

## **7.EHTIMOLIY NATIJALAR VA PROGNOZ MODELI**

Jismoniy faollikni oshirish bo'yicha tavsiya etilgan choralar amaliyotga joriy etilganda sezilarli natijalarga erishish mumkin. Ilmiy kuzatuvlar asosida aytish



mumkinki, kundalik hayotga qo‘shimcha harakat elementlarini kiritish talabalarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Masalan, muntazam ravishda kunlik yurish hajmini oshirish va haftalik jismoniy mashg‘ulotlarni yo‘lga qo‘yish natijasida talabalar o‘zlashtirish darajasi yaxshilanishi, diqqat va xotira ko‘rsatkichlari ortishi kuzatiladi. Shu bilan birga, organizmning immun tizimi mustahkamlanib, kasalliklarga chalinish ehtimoli kamayadi.

Bundan tashqari, jismoniy faollik uyqu sifatini yaxshilashda ham muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, muntazam harakat qiluvchi talabalarda uyqusizlik muammosi sezilarli darajada kamayadi va umumiy hayot sifati oshadi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda jismoniy faollikning pasayishi ko‘p omilli muammo bo‘lib, uni hal etish kompleks yondashuvni talab qiladi. Jismoniy faollikni oshirish faqat individual darajadagi masala emas, balki ta‘lim tizimi, ijtimoiy muhit va iqtisodiy sharoitlar bilan chambarchas bog‘liqdir.

Tadqiqotlar natijalari asosida aytish mumkinki, jismoniy faollik nafaqat sog‘liqni mustahkamlaydi, balki talabalarning akademik natijalari, psixologik holati va ijtimoiy faolligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Shu asosda quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

- ta‘lim jarayoniga jismoniy faollik elementlarini integratsiya qilish;
- universitetlarda innovatsion sport dasturlarini joriy etish;
- talabalar uchun arzon va qulay sport infratuzilmasini yaratish;
- sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlarni kengaytirish;
- psixologik qo‘llab-quvvatlash va motivatsiya tizimlarini rivojlantirish.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy faollikni oshirish orqali sog‘lom, faol va yuqori salohiyatga ega yosh avlodni shakllantirish mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR;

1. Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. (2021). Screen time and physical activity levels among university students.



2. Harvard Medical School. (2020). Academic workload and student health: A survey on exercise and study time.
3. University of British Columbia. (2019). Active breaks and cognitive performance in higher education.
4. American College Health Journal. (2025). Social anxiety, body image, and exercise participation among college students.
5. Stanford University. (2022). Standing desks and kinesthetic learning: Impact on student engagement and creativity.
6. Shinrin-yoku Research, Japan. (2020). Effects of green therapy on stress reduction among university students.
7. Global Sports Science Review. (2021). Gamification in physical education: Increasing motivation and participation.
8. European University Reports. (2018). Semester ticket systems and student access to sports facilities: A comparative study.
9. International Journal of Exercise Science. (2020). Impact of regular physical activity on academic performance and mental health in students.
10. World Health Organization (WHO). (2019). Physical activity guidelines and health outcomes for young adults.