

SPORT FAOLIYATINING TALABALAR IJODKORLIGI VA MUAMMOLI VAZIYATLARDA QAROR QABUL QILISH QOBILIYATIGA TA'SIRI

Ahmadjonova Madinaxon Rahmonjon qizi

FarDU Jismoniy madaniyat fakulteti

1-bosqich 25.149- guruh talabasi

Annotatsiya: ushbu maqolada sport bilan muntazam shug'ullanishning talaba-yoshlar kognitiv funksiyalari, xususan, ijodiy fikrlash (kreativlik) va ekstremal yoki muammoli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalariga ta'siri tahlil qilinadi. Sportning strategik turlari va jamoaviy o'yinlarning shaxs shakllanishidagi roli yoritilgan.

Kalit so'zlar: kreativ yondashuv, nostandart vaziyat, ijodkorlik, muammoli vaziyat, miya faolligi.

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalardan nafaqat nazariy bilim, balki nostandart vaziyatlarda oqilona yechim topish va kreativ yondashuv talab etiladi. Ko'pincha sport va intellektual faoliyat bir-biriga qarama-qarshi qo'yiladi, biroq so'nggi tadqiqotlar jismoniy faollik miya neyroplastikligini oshirish orqali ijodkorlikni rag'batlantirishini isbotlamoqda. Ijodkorlik - bu faqat san'at emas, balki muammoga yangicha nazar bilan qarash qobiliyatidir. Sport faoliyati bu jarayonga quyidagicha ta'sir qiladi:

- Divergent fikrlash: Sportchi o'yin davomida soniyalar ichida o'nlab variantlar orasidan eng samarali yo'lni tanlashi kerak. Bu qobiliyat bevosita hayotiy va ilmiy muammolarni yechishda yordam beradi.
- Miya faolligi: Jismoniy mashqlar davomida miyada dofamin va BDNF (miya neyrotrofik omili) oqsili ajralib chiqadi. Bu neyronlararo bog'liqlikni kuchaytirib, yangi g'oyalar tug'ilishiga zamin yaratadi.

Xalqaro tadqiqot markazlari jumladan, British Journal of Sports Medicine tomonidan o'tkazilgan tahlillar quyidagi natijalarni ko'rsatmoqda: akademik ko'rsatkichlar: sport bilan haftasiga kamida 3 marta shug'ullanuvchi talabalarning o'rtacha o'zlashtirish

ko‘rsatkichi sport bilan shug‘ullanmaydigan tengdoshlariga qaraganda 10-15% yuqori. Stressga chidamlilik: sportchilarning 74 foizi muammoli vaziyatlarda (masalan, imtihon yoki kutilmagan savol-javob) stressni boshqarish qobiliyati yuqori ekanligini namoyish etadi. Kreativ yechimlar: “Stanford” universiteti tadqiqotiga ko‘ra, oddiy piyoda yurish yoki yengil jismoniy faollikdan so‘ng insonning kreativ fikrlash darajasi o‘rtacha 60% ga oshadi.

Sport — bu kichraytirilgan hayotiy model. Undagi “muammoli vaziyatlar” (masalan, kutilmagan mag‘lubiyat, vaqt tanqisligi yoki raqibning bosimi) talabani quyidagilarga o‘rgatadi:

1. Vaqt tanqisligida ishlash: Jamoaviy o‘yinlarda (basketbol, futbol) qaror qabul qilish uchun soniyaning bir bo‘lagi beriladi. Bu talabada imtihon yoki stressli ish jarayonlarida “esankirab qolmaslik” ko‘nikmasini shakllantiradi.
2. Strategik tahlil: Sportchi nafaqat o‘z harakatini, balki raqibning ehtimoliy qadamlarini ham hisobga oladi.
3. Mas’uliyatni his qilish: Qarorning natijasi (g‘alaba yoki mag‘lubiyat) uchun javobgarlikni bo‘yniga olish qobiliyati yetakchilik (liderlik) sifatlarini rivojlantiradi.

Turli sport yo‘nalishlari kognitiv qobiliyatlarga turlicha ta’sir ko‘rsatadi:

Sport turi	Rivojlanadigan asosiy ko‘nikma
Jamoaviy o‘yinlar	Kommunikativ ijodkorlik, guruhda qaror qabul qilish.
Yakka tartibdagi (Shaxmat, Tennis)	Analitik fikrlash, yuqori konsentratsiya.
Ekstremal sport	Stress ostida sovuqqonlik va tezkor reaksiyalar.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, sport faoliyati talabalar uchun shunchaki salomatlik manbai emas, balki intellektual trenajyor vazifasini o‘taydi. Sport bilan shug‘ullanadigan talaba muammoli vaziyatlarda kreativ yechimlar topishga moyil bo‘ladi va bu uning kelajakdagi professional faoliyatida raqobatbardoshligini ta‘minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirjamolov M.X. “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport”. – Toshkent: O‘zkitobsavdo, 2020.
2. Bobomurodov A.E. “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati”. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2020.
3. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” (2-qism). – Toshkent: Turon-Iqbol, 2020.
4. Qurbonova N.S. “Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari”. – Toshkent, 2020.
5. Boltayeva I. “Jismoniy tarbiya va sport atamalarining izohli lug‘ati”. – Toshkent: Lesson Press, 2020.
6. Sharipov H.A., Pirnazarov Sh.M. “Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasida milliy o‘yinlardan foydalanish usullari”. – 2020