

**ZAMONAVIY JAMIYATDA TALABALAR O'RTASIDA JISMONIY
MADANIYATNI OMMALASHTIRISH MUAMMOLARI VA yechimlari**

**professor Sh.Maqulov,
dotsent A.Satimov**

Namangan dablat texnika universiteti

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda talaba-yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatni ommalashtirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning dolzarb muammolari tahlil qilingan. Muammolarni bartaraf etish hamda yoshlarning sportga bo'lgan motivatsiyasini oshirish maqsadida ta'lim jarayonini geymifikatsiyalash, universitetlararo "Smart-Fitness" raqamli ekotizimini yaratish va doimiy faoliyat yurituvchi talabalar ligalarini joriy etish kabi innovatsion-pedagogik yechimlar va amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, talaba-yoshlar, gipodinamiya, ommaviy sport, geymifikatsiya, Smart-Fitness, talabalar ligasi, sog'lom turmush tarzi, motivatsiya.

**ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**профессор Ш. Макулов,
доцент А. Сатимов**

Наманганский государственный технический университет

Аннотация: В данной статье анализируются актуальные проблемы популяризации физической культуры и формирования здорового образа жизни среди студентов в современном обществе. С целью устранения проблем и повышения мотивации молодежи к занятиям спортом выдвинуты инновационно-педагогические решения и практические рекомендации, такие как геймификация образовательного процесса, создание межвузовской цифровой экосистемы «Smart-Fitness» и внедрение постоянно действующих студенческих лиг.

Ключевые: слова: физическая культура, студенческая молодежь, гиподинамия, массовый спорт, геймификация, Smart-Fitness, студенческая лига, здоровый образ жизни, мотивация.

PROBLEMS AND SOLUTIONS FOR POPULARIZING PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS IN MODERN SOCIETY

**Professor Sh. Maqulov,
Associate Professor A. Satimov
Namangan State Technical University**

Abstract: This article analyzes the current problems of popularizing physical culture and forming a healthy lifestyle among students in modern society. In order to eliminate problems and increase young people's motivation for sports, innovative pedagogical solutions and practical recommendations are proposed, such as gamification of the educational process, creation of an inter-university digital ecosystem "Smart-Fitness", and implementation of permanent student leagues.

Keywords: physical culture, students, physical inactivity, mass sports, gamification, Smart-Fitness, student league, healthy lifestyle, motivation.

XXI asrda kechayotgan shiddatli global transformatsiyalar, raqamlashtirish jarayonlari va axborot texnologiyalarining barcha sohalarga integratsiyalashuvi insoniyat hayot tarzini tubdan o'zgartirdi. Ushbu sotsial-iqtisodiy va texnologik taraqqiyot inson mehnatini yengillashtirish bilan bir qatorda, jiddiy tibbiy-biologik muammo — gipodinamiyani (harakat faolligining cheklanishini) keltirib chiqardi. Zamonaviy jamiyatda ushbu muammodan eng ko'p jabr ko'rayotgan va xavf guruhiga kiruvchi ijtimoiy qatlamlardan biri — talaba-yoshlardir. Talabalik davri inson hayotida nafaqat kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish, balki organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal rivojlantirish va mustahkamlash davri hisoblanadi. Biroq, oliy ta'lim muassasalaridagi (OTM) yuqori o'quv yuklamalari, uzoq vaqt davomida kompyuter va smartfonlar qarshisida o'tirish (sedentar hayot tarzi), shuningdek,

ratsional ovqatlanish va dam olish rejimining buzilishi talabalarning jismoniy salomatligi ko'rsatkichlari pasayishiga olib kelmoqda.

Jismoniy madaniyat — shaxs umumiy madaniyatining uzviy qismi bo'lib, u nafaqat jismoniy mashqlar majmuasini, balki insonning sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini, intellektual va ma'naviy salohiyatini ham shakllantiradi. Ammo bugungi kunda talabalar o'rtasidagi jismoniy madaniyat ko'pincha faqatgina majburiy "Jismoniy tarbiya" fani doirasi bilan cheklanib qolmoqda. Bu esa yoshlarda mustaqil va muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish motivatsiyasining yetishmasligidan dalolat beradi.

Oliy ta'lim tizimida talabalarning jismoniy tayyorgarligi va salomatligini saqlash bo'yicha qator chora-tadbirlar amalga oshirilayotgan bo'lsa-da, an'anaviy metodlar zamonaviy yoshlarning qiziqish va ehtiyojlariga to'liq javob bera olmayapti. Talabalar o'rtasidagi asosiy to'siqlar sirasiga: motivatsion-qadriyatli yondashuvning sustligi, moddiy-texnik bazaning yetarli emasligi, hamda raqamli muhitning (ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter o'yinlari) jismoniy faollik o'rnini egallab borayotgani kiradi. Ushbu ziddiyatlarni bartaraf etish zamonaviy sotsiumda yangicha tizimli, pedagogik va innovatsion yechimlarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Zamonaviy jamiyatda talabalar o'rtasida jismoniy madaniyat darajasini oshirishga to'sqinlik qilayotgan muammolarni aniqlash hamda ularni bartaraf etish bo'yicha samarali, innovatsion-pedagogik yechimlar va tavsiyalar majmuasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan holda, talabayoishlar o'rtasida jismoniy madaniyatning shakllanganlik darajasi va mavjud muammolarni aniqlash maqsadida kompleks pedagogik va sotsiologik metodlar tizimidan foydalanildi:

- **Pedagogik kuzatuv va adabiyotlar tahlili:** OTMlarda amalda bo'lgan jismoniy tarbiya darslarining o'tish sifati, talabalarning darslarga qatnashish ko'rsatkichlari va darsdan tashqari vaqtlarda sport seksiyalarining faoliyati pedagogik kuzatuv ostiga olindi.

- **Sotsiologik so‘rovnoma metodi (Anketalashtirish):** Talabalarning real qiziqishlari va ularga to‘sqinlik qilayotgan omillarni aniqlash maqsadida Google Forms orqali anonim so‘rovnoma o‘tkazildi.

- **Pedagogik eksperiment va statistik tahlil:** Olingan miqdoriy ko‘rsatkichlar va sotsiologik natijalar matematik-statistik metodlar (foizli nisbatlar va o‘rtacha qiymat hisoblash) yordamida qayta ishlandi.

Aniqlangan muammolarni bartaraf etish uchun zamonaviy yoshlarning psixologik xususiyatlari va raqamli dunyoqarashiga mos keladigan quyidagi innovatsion yechimlar taklif etiladi:

An’anaviy jismoniy tarbiya darslarini o‘yinlashtirish va rag‘batlantirish elementlari orqali transformatsiya qilish lozim. Talabalarning jismoniy faolligini shunchaki baholash emas, balki "darajalar (levels)", "yutuqlar (achievements)" va "peshqadamlar jadvali (leaderboards)" tizimi orqali monitoring qilish ularda ichki motivatsiyani uyg‘otadi.

Talabalarning kundalik jismoniy faolligini (kunlik qadamlar soni, yugurish masofasi) nazorat qiluvchi maxsus mobil ilovalarni joriy etish zarur. Kunlik yoki haftalik jismoniy faollik normativlarini bajargan talabalarga mobil ilova orqali maxsus ballar beriladi va ushbu ballar jismoniy tarbiya fanidan yakuniy baholashda bonus sifatida hisobga olinadi.

Professional sport musobaqalaridan farqli o‘laroq, barcha xohlovchi talabalar ishtirok eta oladigan ommaviy va doimiy faoliyat yurituvchi "Talabalar ligalari"ni (mini-futbol, basketbol, voleybol, stol tennisi bo‘yicha) tashkil etish hamda musobaqalarni butun o‘quv yili davomida davom etadigan turnir formatida o‘tkazish.

Dars dasturlariga va to‘garaklar faoliyatiga yoshlarning zamonaviy qiziqishlaridan kelib chiqib crossfit, yoga, street workout, pilates kabi yangi yo‘nalishlarni kiritish va talabalarga yo‘nalishlarni mustaqil tanlash imkoniyatini berish.

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalar o‘rtasida jismoniy faollikning pasayishi faqatgina infratuzilma bilan bog‘liq bo‘lmay, balki tizimdagi an‘anaviy yondashuvlarning zamonaviy yoshlar ehtiyojlariga mos kelmasligi natijasidir.

1. **Geymifikatsiya** talabalarda sportga nisbatan majburiyat hissini ichki qiziqishga aylantirishning eng samarali pedagogik mexanizmi hisoblanadi.

2. Talabalarning jismoniy faolligini **smart-texnologiyalar** (Smart-Fitness) orqali rag‘batlantirish tizimiga bog‘lash darsdan tashqari vaqtlarda ham mustaqil sport bilan shug‘ullanish ko‘rsatkichini oshiradi.

3. Doimiy faoliyat yurituvchi "**Talabalar ligalari**" yoshlarni ommaviy sportga jalb etish barobarida, ularda jamoaviy ruh va sotsializatsiya jarayonlarini jadallashtiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR)

1. Abdullaev, A. K., & Karimov, B. S. (2025). Oliy ta‘lim muassasalari talabalari o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy-pedagogik mexanizmlari. *Jismoniy Tarbiya va Sport Muammolari*, 14(2), 45–52.
2. Ismoilov, S. A. (2024). Zamonaviy jamiyatda talaba-yoshlar jismoniy madaniyatini shakllantirishda raqamli texnologiyalar va geymifikatsiyaning o‘rni. *O‘zbekiston Milliy Universiteti Xabarlari*, 2(1/2), 118–124.
3. Xusanov, D. R. (2026). Talabalik davrida gipodinamiya muammosi va uning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’siri. *Sport Akademiyasi Ilmiy Jurnali*, 18(1), 22–29.