

BOLALAR VA O'SMIRLARDA JISMONIY FAOLLIKKA TO'SQINLIK QILUVCHI VA RAG'BATLANTIRUVCHI OMILLAR

Yaxyayev Dilmurod¹

¹Uchtepa tumani 238-son umum o'rta ta'lim maktabi, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot bolalar va o'smirlarning jismoniy faolligiga ta'sir etuvchi rag'batlantiruvchi va to'sqinlik qiluvchi omillarni aniqlashga qaratildi. So'rovnoma va ochiq savollar asosida ma'lumotlar yig'ilib, ularning ijtimoiy, psixologik va tashkiliy jihatlari ko'rib chiqildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, do'stlar bilan birga harakat qilish va ota-onaning qo'llab-quvvatlashi jismoniy faollikni rag'batlantiruvchi eng muhim omillar deb topildi. Shuningdek, mashg'ulotlarning qiziqarli shaklda tashkil etilishi va qulay sport maydonchalari mavjudligi faoliyatga bo'lgan qiziqishni oshirishda ahamiyatli ekani aniqlandi. Aksincha, vaqt yetishmasligi, charchoq, dangasalik va raqamli qurilmalardan ortiqcha foydalanish faoliyatga to'sqinlik qiluvchi asosiy omillar sifatida belgilangani qayd etildi. Tadqiqot davomida shuningdek, yashash va o'qish joyidagi sport muhitining yetarli emasligi va ota-onaning cheklovchi omillari ham jismoniy faollik darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Tematik tahlil natijalari jismoniy faollikni oshirish uchun kompleks yondashuv zarurligini ta'rifladi va rag'batlantiruvchi omillar bilan to'sqinlik qiluvchi omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik baholandi. Shu asosda maktab, oila va mahalla darajasida barqaror va qulay muhit yaratishning ahamiyati ko'rib chiqildi.

Kalit so'zlar: motivatsiya, tashkiliy sharoit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik holat, faoliyat darajasi.

Kirish

Jismoniy faollik ko'p qirrali bo'lib, u yosh, jins, mavsumiy omillar, haftaning kuni hamda kun davomida bajarilish vaqtiga qarab o'zgarib turadigan murakkab jarayon hisoblanadi. Bolalar va o'smirlarda jismoniy faollikning ahamiyati uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlashdagi ijobiy ta'siri bilan izohlanadi va ilmiy hamjamiyat tomonidan keng e'tirof etilgan (Bull va boshqalar, 2020 ; Guthold va boshqalar, 2020). Shu munosabat bilan Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) bolalar va o'smirlarga har kuni kamida 60 daqiqa davomida o'rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishni, asosan aerobik mashg'ulotlar orqali amalga oshirishni tavsiya etadi (Bull va boshqalar, 2020).

Shunga qaramay, mavjud ilmiy tadqiqotlar bolalar va o'smirlarning katta qismi ushbu tavsiyalarga to'liq rioya qilmayotganini ko'rsatmoqda. Xususan, dunyo miqyosida o'smirlarning taxminan 80 foizi yetarli darajada jismoniy faol emas deb baholanadi (Guthold va boshqalar, 2020 ; Marques va boshqalar, 2020 ; Sallis va

boshqalar, 2016 ; Neil-Sztramko va boshqalar, 2021 ; Hallal va boshqalar, 2006 ; van Sluijs va boshqalar, 2021).

JSST tomonidan belgilangan jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalarga amal qilish jarayonida bolalar va o'smirlar duch keladigan omillarni to'siqlar va rag'batlantiruvchi omillar sifatida guruhlash mumkin. To'siqlar jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanishga xalaqit beruvchi omillar bo'lib, ular individual (masalan, energiya yetishmasligi, motivatsiyaning pastligi yoki o'ziga ishonchning kamligi), ijtimoiy (masalan, oila a'zolarining yetarli darajada qo'llab-quvvatlamasligi yoki rag'batning yo'qligi) hamda atrof-muhitga oid (masalan, noqulay ob-havo sharoitlari yoki infratuzilmaning yetarli emasligi) omillarni o'z ichiga oladi (Deforche va boshqalar, 2006 ; Sallis va boshqalar, 2000).

Bunga qarama-qarshi ravishda, rag'batlantiruvchi omillar jismoniy faollikda ishtirok etishni qo'llab-quvvatlovchi va rag'batlantiruvchi omillar bo'lib, ular to'siqlarning aks tuzilmasini ifodalaydi (Beets va boshqalar, 2010 ; Edwardson va Gorely, 2010). Ushbu omillar ham individual (ichki motivatsiya, jismoniy faollikning

sog'liq uchun foydalari haqidagi xabardorlik), ijtimoiy (ota-onalar va tengdoshlarning qo'llab-quvvatlashi) hamda atrof-muhitga oid (qulay sharoitlar, mos infratuzilma va sport jihozlariga kirish imkoniyati) jihatlarni o'z ichiga oladi.

Hozirgi kungacha bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollikka to'sqinlik qiluvchi hamda uni rag'batlantiruvchi omillarning tarqalishini baholashga qaratilgan tizimli tahlillar yetarli darajada olib borilmagan. Shu sababli, mazkur tadqiqot Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti mezonlariga muvofiq 5–19 yosh oraliqidagi bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollikka to'sqinlik qiluvchi va uni yengillashtiruvchi omillarning lokal miqyosda tarqalishini aniqlash maqsadida Toshkent shahar, Uchtepa tumani 238-son umum o'rta ta'lim maktabining 1-11 sinf o'quvchilari o'rtasida kichik tadqiqot o'tkazildi.

Materiallar va metodlar

Tadqiqot obyekti sifatida 7–18 yoshdagi shahar maktablaridagi bolalar va o'smirlar tanlandi. Tadqiqotda jami 100 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Ularning yashash sharoiti farqini aniqlash maqsadida, uy turi ko'p qavatli uy va hovli shaklida tasniflandi. Ishtirokchilarni tanlashda qulay tanlash usuli qo'llanildi, ya'ni respondentlar tadqiqotchi yaqinida bo'lgan yoki tadqiqotga rozi bo'lgan bolalardan tanlandi.

Tadqiqot kuzatuv xarakteridagi, kesim usulida o'tkazildi. Ma'lumotlar bir martalik so'rovnoma orqali yig'ildi, bu orqali bolalar va o'smirlarning hozirgi paytdagi jismoniy faollikka ta'sir etuvchi omillar aniqlandi. Tadqiqot kuzatuv xarakterida bo'lgani sababli vaqt bo'yicha o'zgarishlar hisobga olinmagan.

Ma'lumotlar so'rovnoma orqali yig'ildi. So'rovnomada Demografik ma'lumotlar (Yoshlari, jinsi, yashash uyi turi), Kundalik harakat faolligi (Maktabga borib-kelish usuli, tanaffus paytidagi o'yinlar, dam olish kunlaridagi faoliyat, video o'yinlar va televizor tomosha qilish kabi kundalik odatlar. Shuningdek, milliy harakatli o'yinlar bilan tanishlik va ularni do'stlar bilan

o'ynash chastotasi, so'nggi o'yin va uyda mavjud sport anjomlari haqida savollar.), Jismoniy faollikka rag'batlantiruvchi omillar (Ota-ona va do'stlar qo'llab-quvvatlashi, sport maydonchalari mavjudligi, mashg'ulotlarning qiziqarli bo'lishi, bepul yoki arzon mashg'ulotlar va mashg'ulot vaqtining qulayligi.), Jismoniy faollikka to'sqinlik qiluvchi omillar (Uy vazifalari, dangasalik, telefon/kompyuter, sharoit yetishmasligi, o'ziga ishonchsizlik, ob-havo va yolg'izlik kabi omillar.), Shaxsiy motivatsiya va ochiq savollar (Respondentning o'z tajribasi va fikriga asoslangan: "Sizning sport bilan shug'ullanishingizga eng ko'p nima to'sqinlik qiladi?", "Sizni jismoniy faol bo'lishga eng ko'p nima undaydi?") kabi bir qancha omillardan iborat edi.

So'rovnomada respondentlar bir yoki bir nechta javobni tanlashlari mumkin. Faqat demografik va faktual savollar (masalan, yashash uyi turi, sport turi bilan shug'ullanish) tanlov shaklida berildi.

So'rovnoma voluntariya asosida o'tkazildi. Ishtirokchilarga javoblar maxfiyligi va to'g'ri yoki noto'g'ri javob yo'qligi tushuntirildi. Shu bilan birga, bola va o'smirlarning haqiqiy tajribasini bilvosita baholash uchun ba'zi savollar "bilvosita" shaklda berildi, masalan, maktabga borib-kelishda piyoda harakat qilish, uyda uzoq vaqt o'tirib qolish kabi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqotda shahar maktablarida tahsil olayotgan 7–18 yoshdagi 100 nafar bola va o'smir ishtirok etdi. Respondentlarning 55 % ini o'g'il bolalar, 45 % ini qiz bolalar tashkil etdi. Yashash sharoitiga ko'ra, ishtirokchilarning 62 % ko'p qavatli uylarda, 38 % esa hovlilarda istiqomat qilishi aniqlandi (1-jadvalga qarang).

So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning 48 % maktabga borib-kelishda ko'p hollarda piyoda harakat qilishi, 52 % esa transportdan foydalanishi ma'lum bo'ldi. Tanaffus paytida do'stlari bilan harakatli o'yinlar o'ynashini 57 % respondentlar tasdiqladi, bu maktab muhiti

bolalar uchun muhim jismoniy faollik manbai ekanligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, 63 % ishtirokchilar darsdan keyin uyda uzoq vaqt davomida video o'yinlar o'ynashi yoki televizor tomosha qilishini bildirgan. Dam olish

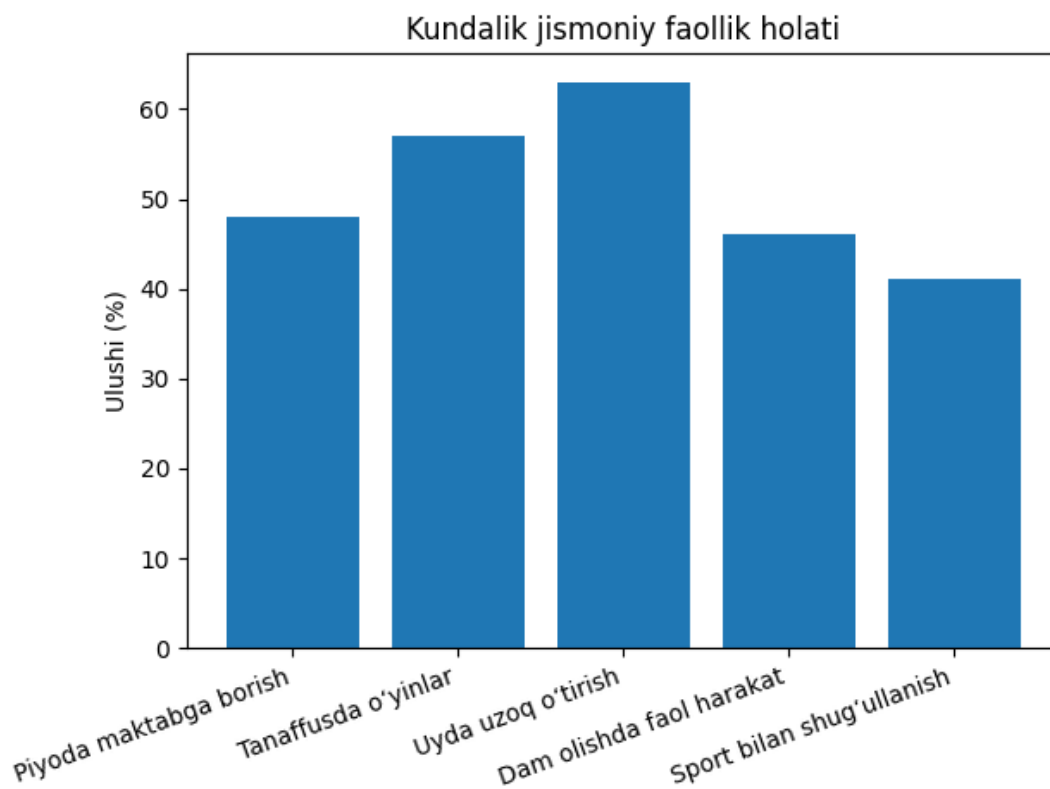
kunlari ko'chada yoki hovlida faol harakat qilishini faqat 46 % respondentlar qayd etgan. Bu holat bo'sh vaqtning katta qismi harakatsiz mashg'ulotlarga sarflanayotganini ko'rsatadi.

1-jadval. Respondentlarning umumiy tavsifi.

| Ko'rsatkich | Toifa | Respondentlar soni (n) | Ulushi (%) |
|----------------------------------|------------------------|------------------------|------------|
| Yosh guruhi | 7-10 yosh | 28 | 28,0 |
| | 11-14 yosh | 42 | 42,0 |
| | 15-18 yosh | 30 | 30,0 |
| Jins | O'g'il bola | 55 | 55,0 |
| | Qiz bola | 45 | 45,0 |
| Yashash joyi turi | Ko'p qavatli uy | 62 | 62,0 |
| | Hovli | 38 | 38,0 |
| Sport bilan shug'ullanish holati | Muntazam shug'ullanadi | 41 | 41,0 |
| | Shug'ullanmaydi | 59 | 59,0 |

Respondentlarning 41 % biror sport turi bilan muntazam shug'ullanishini, 59 % esa sport mashg'ulotlariga qatnashmasligini ma'lum qildi. Milliy harakatli o'yinlar bo'yicha esa 54 % respondentlar ularni

bilishini, biroq faqat 27 % do'stlari bilan tez-tez o'ynashini bildirgan. Bu milliy o'yinlarning jismoniy faollik manbai sifatida yetarlicha foydalanilmayotganini ko'rsatadi.



1-rasm. Respondentlarning kundalik jismoniy faollik holati.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlar tomonidan eng ko'p tanlangan rag'batlantiruvchi omillar quyidagilar bo'ldi:

- Do'stlar bilan birga bo'lish – 68 %
- Yaqin atrofda sport maydonchalari mavjudligi – 61 %

- Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi – 56 %
- Sport mashg'ulotlarining qiziqarli shaklda tashkil etilishi – 52 %
- Mashg'ulotlarning bepul yoki arzon bo'lishi – 49 %

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, bolalar va o'smirlar uchun jismoniy faollik ijtimoiy muhit (do'stlar) va infratuzilma (sport maydonchalari) bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa, tengdoshlar bilan birga harakat qilish bolalar uchun kuchli motivatsion omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari bolalar va o'smirlarning jismoniy faolligini oshirishda rag'batlantiruvchi omillar muhim va hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Ochiq va yopiq savollar asosida olingan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, rag'batlantiruvchi omillar nafaqat individual motivatsiya bilan, balki ijtimoiy, psixologik va tashkiliy omillar bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Eng muhim rag'batlantiruvchi omillardan biri sifatida ijtimoiy muhit, xususan do'stlar bilan birga harakat qilish imkoniyati ajralib turadi. Respondentlarning aksariyati sport va harakatli o'yinlar do'stlar bilan birga tashkil etilganda mashg'ulotlar yanada qiziqarli va davomli bo'lishini ta'kidlagan. Bu holat bolalar va o'smirlar uchun jismoniy faollik ko'pincha ijtimoiy o'zaro munosabatlar bilan bog'liq faoliyat ekanligini ko'rsatadi. Jamoa bo'lib shug'ullanish o'zaro rag'bat, musobaqaviylik va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratib, faollikni barqarorlashtiradi.

Oila omili, xususan ota-onaning ruxsati va qo'llab-quvvatlashi ham jismoniy faollikni rag'batlantirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ota-onasi tomonidan qo'llab-quvvatlangan bolalarda sport bilan shug'ullanishga nisbatan ijobiy munosabat va ishonch yuqoriroq bo'ladi. Ota-onaning rag'bati nafaqat ruxsat berish bilan, balki sport anjomlari bilan ta'minlash, mashg'ulotlarga borish uchun sharoit yaratish orqali ham namoyon bo'ladi.

Rag'batlantiruvchi omillardan yana biri tashkiliy va muhit bilan bog'liq sharoitlardir.

Sport maydonchalari, o'yin maydonlari va to'garaklarning yashash yoki o'qish joyiga yaqin joylashganligi bolalarning jismoniy faolligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, sport mashg'ulotlarining qiziqarli, o'yin shaklida va bolalar yoshiga mos tashkil etilishi motivatsiyani kuchaytiradi. Respondentlar o'zlariga yoqadigan sport turi mavjud bo'lganda mashg'ulotlarda muntazam qatnashishga tayyor ekanliklarini bildirgan.

Iqtisodiy omillar ham rag'batlantirishda muhim ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlarining bepul yoki arzon bo'lishi, ayniqsa ijtimoiy jihatdan cheklangan oilalar farzandlari uchun jismoniy faollik imkoniyatlarini kengaytiradi. Tadqiqot natijalari moliyaviy to'siqlar kamaytirilgan sharoitda bolalarning sport bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishi ortishini ko'rsatdi.

Shuningdek, psixologik rag'batlantiruvchi omillar ham alohida ahamiyatga ega. Jismoniy harakatdan keyin o'zini yaxshi his qilish, ijobiy emotsiyalar va muvaffaqiyat hissi bolalarda jismoniy faollikka nisbatan barqaror ijobiy munosabatni shakllantiradi. Bu esa jismoniy faollikni nafaqat majburiyat, balki zavqli faoliyat sifatida qabul qilishga olib keladi.

Umuman olganda, jismoniy faollikka rag'batlantiruvchi omillar kompleks xarakterga ega bo'lib, ularning samaradorligi ijtimoiy, tashkiliy va individual omillarning uyg'unligiga bog'liqdir. Tadqiqot natijalari bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollikni oshirish uchun faqat individual motivatsiyani emas, balki qo'llab-quvvatlovchi muhit va qulay sharoitlarni yaratish muhimligini ko'rsatadi.

Respondentlar tomonidan eng ko'p qayd etilgan to'sqinlik qiluvchi omillar quyidagilar bo'ldi:

- Telefon va kompyuterda ko'p vaqt o'tkazish – 72 %
- Uy vazifalari va dars yuklamasi – 65 %
- Charchoq yoki dangasalik – 58 %
- Faol harakat qilish uchun qulay joy yetishmasligi – 46 %
- Ob-havo sharoiti – 42 %

• Yolg'iz bo'lganda sport bilan shug'ullanish istagining pastligi – 39 %

Mazkur natijalar zamonaviy raqamli texnologiyalar bolalar va o'smirlar jismoniy faolligining kamayishida muhim omil ekanligini tasdiqlaydi. Shuningdek, o'quv yuklarni yuqoriligi ham jismoniy faollik uchun vaqt ajratishga to'sqinlik qilmoqda. Ota-onalar bugungi kunda farzandlarini maktab darslaridan tashqari qo'shimcha fan mashg'ulotlariga ko'proq jalb qilishmoqda. Masalan, mental arifmetika, dasturlash va til kurslari, aniq va tabiiy fanlardan qo'shimcha kurslarga bolalar ko'proq jalb qilinmoqda.

Tadqiqot natijalari bolalar va o'smirlarning jismoniy faolligiga to'sqinlik qiluvchi omillar ko'p qirrali va o'zaro bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Ochiq va yopiq savollar asosida olingan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikning yetarli darajada shakllanmasligiga individual, psixologik, ijtimoiy hamda tashkiliy omillar birgalikda ta'sir ko'rsatadi.

Eng ko'p uchragan to'sqinlik qiluvchi omillardan biri sifatida vaqt yetishmasligi qayd etildi. Respondentlarning aksariyati maktabdagi darslar va uy vazifalarining ko'pligi sababli jismoniy faollikka yetarli vaqt ajrata olmasliklarini bildirgan. Ushbu holat o'quv yuklarni yuqoriligi bolalar va o'smirlarning harakat faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatayotganini ko'rsatadi hamda jismoniy faollikni kundalik hayotga integratsiya qilish zarurligini asoslaydi.

Psixologik omillar, xususan charchoq, dangasalik va o'ziga ishonchning pastligi ham jismoniy faollikka jiddiy to'sqinlik qiluvchi omillar sifatida namoyon bo'ldi. Ayrim respondentlar darslardan keyin jismoniy va ruhiy charchoqni his qilishlari sabab sport bilan shug'ullanishga bo'lgan istaklari pasayishini ta'kidlagan. Bundan tashqari, sport mashg'ulotlarida o'zini yetarlicha muvaffaqiyatli deb hisoblamaslik holatlari ham faollikni cheklovchi psixologik to'siq sifatida qayd etildi.

Axborot texnologiyalari bilan bog'liq omillar, jumladan telefon, kompyuter va televizordan ortiqcha foydalanish ham jismoniy faollikni cheklovchi muhim omil

sifatida aniqlangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, bo'sh vaqtning katta qismi ekran qarshisida o'tkazilishi faol harakat uchun ajratiladigan vaqtning qisqarishiga olib kelmoqda. Bu holat zamonaviy bolalar hayotida passiv turmush tarzining kengayib borayotganini ko'rsatadi.

Ijtimoiy omillar doirasida ota-onaning ruxsati va qo'llab-quvvatlashining yetishmasligi ham jismoniy faollikka to'sqinlik qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ldi. Ayrim bolalar ota-onalarning xavfsizlik yoki o'qishga ustuvorlik berish bilan bog'liq cheklovlari sabab sport mashg'ulotlarida muntazam qatnasha olmasliklarini bildirgan. Bu holat ota-onalar o'rtasida jismoniy faollikning ahamiyati bo'yicha tushuntirish ishlarini kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Tashkiliy va muhit bilan bog'liq omillar ham muhim to'sqinliklar qatoriga kiradi. Sport maydonchalari, to'garaklar va harakatli o'yinlar uchun qulay joylarning yetishmasligi bolalarning jismoniy faolligini cheklovchi asosiy sabablaridan biri sifatida qayd etildi. Bundan tashqari, mashg'ulotlarning qiziqarli emasligi yoki bolalar yoshiga mos kelmasligi ham ishtirok etishga bo'lgan qiziqishni pasaytiradi.

Shuningdek, tashqi muhit omillari, xususan ob-havo sharoiti (issiq, sovuq, yomg'ir) ham jismoniy faollikka to'sqinlik qiluvchi omil sifatida qayd etildi. Bu holat yopiq sport inshootlari va muqobil jismoniy faollik shakllarini rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, jismoniy faollikka to'sqinlik qiluvchi omillarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollikni oshirish uchun faqat individual motivatsiyani kuchaytirish yetarli emas. Buning uchun o'quv yuklarni muvozanatlash, passiv faoliyatlarni cheklash, ota-onalar va ta'lim muassasalari hamkorligini kuchaytirish hamda qulay tashkiliy muhit yaratish zarur.

Ochiq savollar asosida olingan javoblarning tematik tahlili natijasida shu aniqlandiki, to'sqinlik qiluvchi omillar sifatida vaqt yetishmasligi, charchoq yoki dangasalik, ota-onaning ruxsat bermasligi

hamda qiziqarli sport to'garaklarining yo'qligi kabi omillar bolalar tomonidan eng ko'p tilga olingan. Xususan, respondentlarning katta qismi maktabdagi darslar va uy vazifalarining ko'pligi sababli jismoniy faollikka yetarli vaqt ajrata olmasligini bildirgan. Bu holat o'quv yuklamosining yuqoriligi bolalar va o'smirlarning kundalik harakat faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatayotganini ko'rsatadi.

Shuningdek, charchoq va dangasalik omillari ham jismoniy faollikka to'sqinlik qiluvchi muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ldi. Ayrim respondentlar darslardan keyin o'zlarini jismonan va ruhan charchagan his qilishlari sababli sport yoki faol harakat bilan shug'ullanishga bo'lgan istaklari pasayishini ta'kidlagan. Bu holat bolalarda faol dam olish madaniyatini shakllantirish zarurligini ko'rsatadi.

Tematik tahlil natijalari ota-onaning ruxsati va qo'llab-quvvatlashi jismoniy faollikda muhim ijtimoiy omil ekanligini ham tasdiqladi. Ayrim bolalar ota-onalarining xavfsizlik, vaqt yoki o'qishga e'tibor qaratish bilan bog'liq cheklovlari sabab sport mashg'ulotlarida muntazam qatnasha olmasliklarini bildirgan. Bundan tashqari, yashash hududida qiziqarli va bolalar yoshiga mos sport to'garaklarining yetishmasligi ham jismoniy faollikni cheklovchi muhim tashkiliy omil sifatida qayd etildi.

Umuman olganda, ochiq savollar orqali aniqlangan to'sqinlik qiluvchi omillar jismoniy faollikka nafaqat individual, balki ijtimoiy va tashkiliy omillar ham kuchli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Ushbu natijalar bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollikni oshirish uchun maktab, oila va mahalla darajasida kompleks yondashuv zarurligini asoslaydi.

Ochiq savollar asosida olingan javoblarning tematik tahlili natijasida bolalar va o'smirlarni jismoniy faollikka undovchi bir qator muhim omillar aniqlangan. Respondentlar tomonidan eng ko'p qayd etilgan rag'batlantiruvchi omillar qatoriga do'stlar bilan birga harakat qilish, qiziqarli va xilma-xil sport mashg'ulotlari, ota-onaning qo'llab-quvvatlashi hamda

sport bilan shug'ullanish uchun qulay sharoitlarning mavjudligi kiradi.

Xususan, ko'plab bolalar jismoniy faol bo'lishda tengdoshlarining ishtiroki muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlagan. Do'stlar bilan birga o'ynash yoki sport bilan shug'ullanish jarayoni mashg'ulotlarni yanada qiziqarli va davomli qilishga yordam berishini respondentlar qayd etgan. Bu holat jismoniy faollikning ijtimoiy motivatsiya bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi.

Shuningdek, mashg'ulotlarning qiziqarli shaklda tashkil etilishi va bolalar yoshiga mos sport to'garaklarining mavjudligi rag'batlantiruvchi muhim tashkiliy omil sifatida namoyon bo'ldi. Respondentlar o'zlariga yoqadigan sport turi yoki harakatli o'yin bo'lgan taqdirda, mashg'ulotlarda muntazam qatnashishga tayyor ekanliklarini bildirgan. Bu esa jismoniy faollikni oshirishda majburiy emas, balki qiziqishga asoslangan yondashuv muhimligini ko'rsatadi.

Tematik tahlil davomida ota-onaning ruxsati va qo'llab-quvvatlashi ham bolalar jismoniy faolligini rag'batlantiruvchi asosiy omillardan biri sifatida aniqlandi. Ayrim respondentlar ota-onalari sport bilan shug'ullanishga ijobiy munosabat bildirsa, ularda ishonch va motivatsiya kuchayishini ta'kidlagan. Bundan tashqari, sport mashg'ulotlarining bepul yoki arzon bo'lishi ham ishtirok etish imkoniyatlarini kengaytiruvchi muhim omil sifatida qayd etildi.

Umuman olganda, ochiq savollar asosidagi tahlil natijalari bolalar va o'smirlarning jismoniy faolligini oshirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, qiziqarli tashkiliy shakllar va qulay muhit muhim rol o'ynashini ko'rsatdi. Ushbu natijalar maktab va mahalla darajasida bolalar uchun jozibador, qulay va qo'llab-quvvatlovchi jismoniy faollik muhitini yaratish zarurligini asoslaydi.

Ushbu tadqiqot natijalari bolalar va o'smirlarning jismoniy faolligi murakkab va ko'p omilli jarayon ekanligini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar tahlili rag'batlantiruvchi va to'sqinlik qiluvchi omillar o'zaro bog'liq holda shakllanib,

bolalarning kundalik harakat faolligiga birgalikda ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Ayrim hollarda mavjud rag'batlantiruvchi omillar to'sqinlik qiluvchi omillarning salbiy ta'sirini kamaytirishi mumkinligi aniqlandi.

Integratsiyalashgan tahlil shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillari (do'stlar bilan birga bo'lish, ota-onaning ruxsati va rag'batlari) mavjud bo'lgan sharoitda bolalar vaqt yetishmasligi yoki charchoq kabi individual to'sqinliklarni yengib o'tishga ko'proq moyil bo'ladi. Xususan, do'stlari bilan birga sport yoki harakatli o'yinlar bilan shug'ullanuvchi respondentlar jismoniy faollikni davom ettirishda yuqori motivatsiyaga ega ekanliklarini bildirgan.

Shu bilan birga, tashkiliy va muhit bilan bog'liq omillar ham muhim rol o'ynadi. Sport maydonchalari va to'garaklarning mavjudligi, mashg'ulotlarning qiziqarli shaklda tashkil etilishi rag'batlantiruvchi omil sifatida namoyon bo'lsa, ularning yetishmasligi esa jismoniy faollikni cheklovchi asosiy to'sqinliklardan biri bo'ldi. Bu holat jismoniy faollikni oshirish faqat individual xohish bilan emas, balki tashqi sharoitlar bilan ham bevosita bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Psixologik omillar nuqtayi nazaridan qaralganda, o'ziga ishonchning pastligi va dangasalik kabi omillar jismoniy faollikka salbiy ta'sir ko'rsatgan bo'lsa, ijobiy hissiy holat, o'zini yaxshi his qilish va muvaffaqiyat hissi esa bolalarni faol bo'lishga undagan. Bu natijalar bolalarda ijobiy sport tajribasini shakllantirish muhimligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, rag'batlantiruvchi va to'sqinlik qiluvchi omillarni integratsiyalashgan holda tahlil qilish jismoniy faollikni oshirish bo'yicha samarali choralar ishlab chiqishda kompleks yondashuv zarurligini asoslaydi. Maktab, oila va mahalla darajasida bir vaqtning o'zida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, qulay muhit yaratish va bolalarning individual ehtiyojlarini inobatga olish orqali bolalar va o'smirlar orasida barqaror jismoniy faollikni ta'minlash mumkin.

Xulosa

Mazkur tadqiqot bolalar va o'smirlarda jismoniy faollikka ta'sir etuvchi rag'batlantiruvchi hamda to'sqinlik qiluvchi omillarni aniqlash va tahlil qilishga qaratildi. So'rovnomalar natijalari va ochiq savollar asosida o'tkazilgan tematik tahlil jismoniy faollik darajasi bolalar hayot tarzida barqaror shakllanmaganini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy faollikka ta'sir etuvchi omillar individual, ijtimoiy, psixologik va tashkiliy omillarning o'zaro uyg'unligida namoyon bo'ladi.

Rag'batlantiruvchi omillar sifatida do'stlar bilan birga harakat qilish, ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, qiziqarli va yoshga mos sport mashg'ulotlarining mavjudligi, shuningdek, jismoniy harakatdan keyingi ijobiy hissiy holatlar eng muhim omillar sifatida aniqlandi. Aksincha, vaqt yetishmasligi, charchoq va dangasalik, raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish, sport uchun qulay sharoitlarning yetishmasligi hamda ota-onaning cheklovlari jismoniy faollikka to'sqinlik qiluvchi asosiy omillar ekanligi ma'lum bo'ldi.

Olingan natijalar bolalar va o'smirlarda jismoniy faollikni oshirish faqat individual xohish va motivatsiya bilan emas, balki qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit va qulay tashkiliy sharoitlar bilan chambarchas bog'liq ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini qiziqarli, o'yin va musobaqa shaklida tashkil etish;

tanaffus vaqtlarida faol o'yinlar uchun sharoit yaratish;

maktabdan keyingi sport to'garaklarini o'quvchilar yoshiga mos va qulay vaqtda tashkil etish.

bolalarni jismoniy faollikka rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash;

raqamli qurilmalardan foydalanish vaqtini me'yorlash;

oila a'zolari bilan birgalikda faol dam olish turlarini yo'lga qo'yish.

sport maydonchalari va o'yin maydonlarini rivojlantirish; bepul yoki arzon sport mashg'ulotlarini tashkil etish;

milliy harakatli o'yinlarni ommalashtirish orqali bolalarda qiziqishni oshirish kabilarni tavsiya qilamiz.

Factors Promoting and Inhibiting Physical Activity in Children and Adolescents

Yakhyaev Dilmurod¹

¹Secondary school № 238 of the Uchtepa district, Tashkent city, Republic of Uzbekistan.

Abstract. This study examined the factors that promote and inhibit physical activity among children and adolescents. Data were collected through questionnaires and open-ended questions, and their social, psychological, and organizational aspects were analyzed. The results showed that engaging in activities with friends and parental support were the most important motivating factors for physical activity. It was also found that organizing interesting activities and providing accessible sports facilities increase motivation to be active. At the same time, lack of time, fatigue, laziness, and excessive use of digital devices were identified as the main inhibiting factors. Additionally, insufficient sports environment at home and school, as well as parental restrictions, negatively affected activity levels. The thematic analysis allowed assessment of the need for a comprehensive approach to enhancing physical activity and revealed the interrelation between motivating and inhibiting factors. Based on these findings, the importance of creating a stable and supportive environment at the school, family, and community levels was considered.

Keywords: motivation, organizational conditions, social support, psychological state, activity level.

Факторы, стимулирующие и препятствующие физической активности детей и подростков

Яхьяев Дилмурод¹

¹Средняя общеобразовательная школа № 238 Учтепинского района, город Ташкент, Республика Узбекистан.

Аннотация. В настоящем исследовании изучались факторы, стимулирующие и препятствующие физической активности детей и подростков. Были собраны данные с помощью анкетирования и открытых вопросов, изучались их социальные, психологические и организационные аспекты. Результаты показали, что занятия с друзьями и поддержка родителей являются наиболее важными стимулирующими факторами физической активности. Также было установлено, что организация интересных занятий и наличие удобных спортивных площадок повышают мотивацию к активности. В то же время нехватка времени, усталость, лень и чрезмерное использование цифровых устройств были определены как основные факторы, препятствующие физической активности. Кроме того, недостаток спортивной среды в местах проживания и учёбы и ограничения со стороны родителей негативно влияют на уровень активности. Тематический анализ позволил оценить необходимость комплексного подхода к повышению физической активности и выявил взаимосвязь между стимулирующими и препятствующими факторами. На основании этих данных была рассмотрена важность создания устойчивой и благоприятной среды на уровне школы, семьи и микрорайона.

Ключевые слова: мотивация, организационные условия, социальная поддержка, психологическое состояние, уровень активности.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Beets, M.W., Cardinal, B.J., Alderman, B.L., 2010. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. Health Educ. Behav. 37, 621–644. <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>.

2. Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Cardon, G., Carty, C., et al., 2020. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. *Br. J. Sports Med.* 54, 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
3. Deforche, B.I., De Bourdeaudhuij, I.M., Tanghe, A.P., 2006. Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents. *J. Adolesc. Health* 38, 560–568. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.01.011>.
4. Edwardson, C.L., Gorely, T., 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: a systematic review. *Psychol. Sport Exerc.* 11, 522–535. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001>
5. Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C., 2020. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc. Health* 4, 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
6. Hallal, P.C., Bertoldi, A.D., Gonçalves, H., Victora, C.G., 2006. Prevalence of sedentary lifestyle and associated factors in adolescents 10 to 12 years of age. *Cad. Saúde Pública* 22, 1277–1287. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2006000600014>
7. Marques, A., Peralta, M., Gouveia, E.R., Santos, T., Valeiro, M.G., 2020. Prevalence of physical activity among adolescents from 105 low, middle, and high-income countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17, 3145. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093145>.
8. Neil-Sztramko, S.E., Caldwell, H., Dobbins, M., 2021. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst. Rev.* <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>.
9. Sallis, J.F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G.W., Inoue, S., Kelly, P., et al., 2016. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet* 388, 1325–1336. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)
10. Sallis, J.F., Prochaska, J.J., Taylor, W.C., 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med. Sci. Sports Exerc.* 32, 963–975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>.
11. van Sluijs, E.M.F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., et al., 2021. Physical activity behaviors in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *Lancet* 398, 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9).