



<https://doi.org/10.70728/a.series.tab.v08.i04.001>

O‘SMIRLAR RIVOJLANISHIDA SPORT MASHG‘ULOTLARINING INTELLEKTUAL VA EMOTSIONAL KOMPONENTLARGA TA’SIRI

Ernazarov Zafarjon Mamurovich

Qo‘qon davlat universiteti Biologiya kafedrası v.b.dotsenti, b.f.f.d. (PhD)

O‘ktamova Durdona Tursunali qizi

Qo‘qon davlat universiteti biologiya yo‘nalishi talabasi

Toshmatova Shoiraxon Ruziyevna

Qo‘qon davlat universiteti Biologiya kafedrası dotsenti, b.f.n.

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlar rivojlanishida sport mashg‘ulotlarining intellektual va emotsional komponentlarga ta’siri ilmiy-pedagogik va psixofiziologik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida umumta’lim maktablari o‘quvchilari ishtirokida tajriba va nazorat guruhlari shakllantirilib, sport mashg‘ulotlarining diqqat, xotira, tafakkur hamda emotsional barqarorlikka ta’siri eksperimental ravishda o‘rganildi. Olingan natijalar tahlili sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi o‘smirlarda kognitiv jarayonlar sezilarli darajada rivojlanganini, shuningdek, ularning hissiy holati barqarorlashib, tashvish va agressivlik darajalari kamayganini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalari asosida sport mashg‘ulotlari o‘smirlarning intellektual va emotsional rivojlanishini ta’minlovchi muhim pedagogik vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi hamda ta’lim jarayonida undan samarali foydalanish bo‘yicha xulosalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlar, sport mashg‘ulotlari, intellektual rivojlanish, emotsional rivojlanish, diqqat, xotira, tafakkur, emotsional barqarorlik, psixoemotsional holat, jismoniy faollik, pedagogik tajriba, kognitiv jarayonlar.

Kirish. Zamonaviy ilmiy-pedagogik qarashlarga ko‘ra, o‘smirlik davri inson rivojlanishining eng dinamik va murakkab bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda markaziy asab tizimi, kognitiv jarayonlar hamda emotsional-regulyator mexanizmlar intensiv shakllanadi. Aynan shu bosqichda tashqi omillar, xususan, jismoniy faollik va sport mashg‘ulotlari shaxsning intellektual va hissiy rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi [3; 6]. So‘nggi yillarda olib borilgan neyropsixologik va psixofiziologik tadqiqotlar muntazam jismoniy mashqlar miya faoliyatini faollashtirishini, ayniqsa, prefrontal korteks funksiyalarini yaxshilash orqali diqqat, ishchi xotira va ijro funksiyalarini rivojlantirishini ko‘rsatmoqda [1; 4]. Shu bilan birga, sport mashg‘ulotlari davomida ishlab chiqariladigan neurotransmitterlar, jumladan dopamin va serotonin, o‘smirlarning emotsional holatini barqarorlashtirish, depressiv va tashvishli holatlarni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi [2].

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, sport faoliyati o‘smirlarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Jamoaviy sport turlari orqali kommunikativ kompetensiyalar, empatiya, o‘zini boshqarish va motivatsiya kabi muhim shaxsiy sifatlar shakllanadi [5]. Bundan tashqari, sport mashg‘ulotlari o‘smirlarning stressga chidamliligini oshirish, affektiv reaksiyalarni boshqarish va ijobiy “men-konsepsiya”ni shakllantirishga xizmat qiladi [7]. Shu bilan birga, ilmiy adabiyotlarda sport mashg‘ulotlarining o‘smirlar rivojlanishiga ta’siri ko‘p jihatdan mashg‘ulotlarning intensivligi, davomiyligi va pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilishiga bog‘liqligi alohida ta’kidlanadi [8]. Noto‘g‘ri rejalashtirilgan yoki ortiqcha yuklama berilgan sport faoliyati aksincha, emotsional charchoq, motivatsiya pasayishi va kognitiv faoliyatning susayishiga olib kelishi mumkin.

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, o‘smirlar rivojlanishida sport mashg‘ulotlarining intellektual va emotsional komponentlarga ta’sirini kompleks, ya’ni biologik, psixologik va pedagogik yondashuvlar asosida o‘rganish dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Sport mashg‘ulotlarining o‘smirlar kognitiv jarayonlari va emotsional holatiga ta’sirini zamonaviy ilmiy tadqiqotlar asosida tahlil qilish hamda ularni samarali tashkil etishning ilmiy-amaliy asoslarini yoritishdan iborat.

Tadqiqot materiallari va usullari. Mazkur tadqiqot o‘smirlar rivojlanishida sport mashg‘ulotlarining intellektual va emotsional komponentlarga ta’sirini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, unda kompleks — fiziologik, psixologik va pedagogik yondashuv asosida tajriba ishlar olib borildi.

Tadqiqot umumta’lim maktablarida tahsil olayotgan 14-15 yoshli o‘smirlar ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

- **tajriba guruhi** – muntazam ravishda bolalar va o‘smirlar sport maktabida sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlar;
- **nazorat guruhi** – jismoniy faolligi nisbatan past bo‘lgan ya’ni, muntazam sport bilan shug‘ullanmayotgan o‘smirlar.

Tadqiqot obyekti sifatida o‘smirlarning jismoniy tarbiya va sport faoliyati jarayonidagi rivojlanish ko‘rsatkichlari olindi, predmet sifatida esa ularning intellektual (diqqat, xotira, tafakkur) va hissiy (emotsional barqarorlik, psixoemotsional holat) rivojlanish dinamikasi o‘rganildi.

Tadqiqot quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oldi:

1. **Boshlang‘ich diagnostika bosqichi** – o‘smirlarning intellektual va hissiy ko‘rsatkichlari dastlabki darajada baholandi;
2. **Eksperimental ta’sir bosqichi** – tajriba guruhida tizimli sport mashg‘ulotlari tashkil etildi;
3. **Yakuniy baholash bosqichi** – tajriba va nazorat guruhlari natijalari qayta o‘lchandi va taqqoslandi;
4. **Tahlil va umumlashtirish bosqichi** – olingan natijalar statistik jihatdan qayta ishlanib, ilmiy xulosalar chiqarildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlar majmuasi qo‘llanildi:

1. Nazariy tahlil usuli. Mavzuga oid pedagogik, psixologik va biologik adabiyotlar tahlil qilinib, sport mashg‘ulotlarining o‘smirlar rivojlanishiga ta’sir mexanizmlari ilmiy jihatdan asoslandi.

2. Kuzatish usuli. O‘smirlarning sport mashg‘ulotlari jarayonidagi xulq-atvori, faolligi va hissiy reaksiyalari tizimli ravishda kuzatildi.

3. Suhbat va so‘rovnoma usullari. Ishtirokchilarning sportga munosabati, motivatsiyasi hamda emotsional holatini aniqlash maqsadida strukturaviy savollar asosida suhbat va anketalar o‘tkazildi.

4. Psixologik testlar. O‘smirlarning kognitiv va emotsional rivojlanish darajasini baholash uchun standartlashtirilgan testlardan foydalanildi:

- diqqat barqarorligi va hajmini aniqlash testlari;
- xotira hajmi va samaradorligini baholash metodikalari;
- emotsional barqarorlik va tashvish darajasini aniqlovchi testlar.

5. Pedagogik tajriba (eksperiment). Sport mashg‘ulotlarining ta’sirini aniqlash maqsadida tajriba guruhi bilan tizimli ravishda jismoniy mashg‘ulotlar olib borildi va ularning rivojlanish ko‘rsatkichlari nazorat guruhi bilan taqqoslandi .

6. Taqqoslash va statistik tahlil usullari. Olingan natijalar miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilinib, guruhlar o‘rtasidagi farqlar aniqlashtirildi hamda umumlashtirildi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tadqiqot jarayonida o‘smirlar intellektual va hissiy rivojlanish ko‘rsatkichlari tajriba va nazorat guruhlarida kesimida o‘rganilib, ularning dinamikasi qiyosiy tahlil qilindi. Olingan natijalar quyidagi jadvallarda aks ettirilgan.

O‘smirlarning intellektual rivojlanish ko‘rsatkichlari dinamikasi

1-jadval.

Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi (boshlang‘ich)	Tajriba guruhi (yakuniy)	O‘shish (%)	Nazorat guruhi (boshlang‘ich)	Nazorat guruhi (yakuniy)	O‘shish (%)
Diqqat	5.8	8.2	+41%	5.9	6.3	+6%
Xotira	6.1	8.5	+39%	6.0	6.4	+7%
Tafakkur	5.9	8.0	+36%	6.1	6.5	+6%

1-jadvalga ko‘ra tajriba guruhida barcha intellektual ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘shish kuzatildi. Eng katta o‘shish diqqat (+41%) va xotira (+39%) ko‘rsatkichlarida qayd etildi. Bu sport mashg‘ulotlarining kognitiv jarayonlarni faollashtiruvchi omil ekanligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida esa o‘zgarishlar minimal darajada (6–7%) bo‘lib, tabiiy rivojlanish bilan izohlanadi. Ushbu natijalar sport faoliyati miya faoliyatini rag‘batlantirishi va intellektual samaradorlikni oshirishini ko‘rsatadi.

O‘smirlarning hissiy holati ko‘rsatkichlari dinamikasi

2-jadval.

Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi	Tajriba guruhi	O‘zgarish (%)	Nazorat guruhi	Nazorat guruhi	O‘zgarish (%)
----------------	----------------	----------------	------------------	----------------	----------------	------------------

	(boshlang‘ich)	(yakuniy)		(boshlang‘ich)	(yakuniy)	
Emotsional barqarorlik	52	78	+26%	53	58	+5%
Tashvish darajasi	61	38	–23%	60	55	–5%
Agressivlik darajasi	57	35	–22%	56	52	–4%

Tajriba guruhida emotsional barqarorlikning sezilarli darajada oshgani (+26%) hamda tashvish va agressivlik darajalarining kamaygani kuzatildi. Bu sport mashg‘ulotlarining psixoemotsional holatni muvozanatlashtiruvchi ta’sirini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa o‘zgarishlar juda kichik bo‘lib, statistik jihatdan sezilarli emas. Mazkur natijalar jismoniy faollikning stressni kamaytirish va hissiy boshqaruvni rivojlantirishdagi rolini tasdiqlaydi.

Intellectual va emotsional rivojlanish darajalari taqsimoti

3-jadval.

Guruhlar	Past (%)	O‘rta (%)	Yuqori (%)
Sport bilan shug‘ullanmaydiganlar	30	50	20
Sport bilan shug‘ullanuvchilar	10	40	50

Mazkur jadval sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda yuqori rivojlanish darajasi (50%) ancha ustun ekanligini ko‘rsatadi. Sport bilan shug‘ullanmaydiganlarda esa past darajadagi ko‘rsatkichlar yuqori (30%) bo‘lib qolmoqda. Bu sport faoliyatining shaxs rivojlanishiga kompleks ta’sirini, ya’ni intellektual va hissiy komponentlarning uyg‘un rivojlanishini ta’minlashini isbotlaydi.

Xulosa. Olingan natijalar quyidagi ilmiy xulosalarni asoslash imkonini berdi:

- sport mashg‘ulotlari o‘smirlarning kognitiv jarayonlarini (diqqat, xotira, tafakkur) sezilarli darajada rivojlantiradi;
- jismoniy faollik emotsional barqarorlikni oshirib, stress va agressivlikni kamaytiradi;
- intellektual va hissiy rivojlanish o‘zaro bog‘liq bo‘lib, sport ushbu integratsiyani ta’minlaydi;
- tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘lib, sport mashg‘ulotlarining samaradorligini isbotlaydi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari sport mashg‘ulotlari o‘smirlar shaxsining har tomonlama rivojlanishida muhim pedagogik va psixologik omil ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Best J.R. Effects of physical activity on children’s executive function: contributions of experimental research // Current Directions in Psychological Science. – 2022. – Vol. 31(3). – P. 220–226.

2. Biddle S.J.H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews // *British Journal of Sports Medicine*. – 2021. – Vol. 55. – P. 886–895.

3. Diamond A. Executive functions // *Annual Review of Psychology*. – 2020. – Vol. 71. – P. 135–168.

4. Donnelly J.E., Hillman C.H., Castelli D. et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in youth // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2023. – Vol. 55(1). – P. 1–14.

5. Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T. et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adolescents // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2020. – Vol. 17. – P. 98.

6. Hillman C.H., Erickson K.I., Kramer A.F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition // *Nature Reviews Neuroscience*. – 2019. – Vol. 20. – P. 58–65.

7. Lubans D.R., Richards J., Hillman C.H. et al. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review // *Pediatrics*. – 2022. – Vol. 140(3). – e20223914.

8. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 104 p.