



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG STUDENTS

Arabova Nargiza Husanqizi

Asia International University, 1st year master's student

Annotation

This thesis examines the relationship between students' physical activity and academic achievement. Today's education process aims not only to raise students' knowledge but also to ensure their physical, mental, and social well-being. A healthy, active, and mentally stable student participates more actively in lessons, absorbs information faster, concentrates better, and achieves higher results in academic tasks. Physical activity strengthens the body, improves cardiovascular and respiratory function, and develops the musculoskeletal system, while also positively affecting mental performance. Regular exercise develops attention, memory, thinking speed, discipline, responsibility, and self-management skills in students, which serve as important factors of academic success. The thesis analyzes the impact of physical activity on students' learning activity, classroom engagement, motivation, social adaptation, and psychological stability, and demonstrates ways to positively influence students' academic achievement by increasing physical activity in school settings.

Keywords

student, physical activity, academic achievement, educational process, physical education, attention, memory, motivation, healthy lifestyle, school.

O'QUVCHILARDA JISMONIY FAOLLIK VA AKADEMIK MUVAFFAQIYAT O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Osiyo Xalqaro Universiteti, 1-kurs magistratura talabasi

Азиатский международный университет, студент





**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

1-20 курса магистратуры

Annotatsiya. Mazkur tezisda o'quvchilarda jismoniy faollik va akademik muvaffaqiyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik masalasi yoritilgan. Bugungi ta'lim jarayonida o'quvchilarning faqat bilim darajasini oshirish emas, balki ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan sog'lom rivojlanishini ta'minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki sog'lom, faol va ruhiy jihatdan barqaror o'quvchi dars jarayonida faol ishtirok etadi, ma'lumotlarni tezroq qabul qiladi, diqqatini jamlay oladi va o'quv topshiriqlarini bajarishda yuqori natijalarga erishadi. Jismoniy faollik o'quvchilarning organizmini chiniqtirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilash, mushak-skelet tizimini rivojlantirish bilan birga, ularning aqliy mehnat qobiliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar o'quvchilarda diqqat, xotira, fikrlash tezligi, intizom, mas'uliyat va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa akademik muvaffaqiyatning muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Tezisda jismoniy faollikning o'quvchilarning o'quv faoliyatiga ta'siri, darsdagi faollik, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv va ruhiy barqarorlik bilan bog'liq jihatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab sharoitida jismoniy faollikni oshirish orqali o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish imkoniyatlari ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: o'quvchi, jismoniy faollik, akademik muvaffaqiyat, ta'lim jarayoni, jismoniy tarbiya, diqqat, xotira, motivatsiya, sog'lom turmush tarzi, maktab.

Аннотация. В данных тезисах рассматривается вопрос взаимосвязи между физической активностью учащихся и их академической успеваемостью. Сегодня образовательный процесс предполагает не только повышение уровня знаний учащихся, но и обеспечение их физического, психического и социального здоровья. Здоровый, активный и психически устойчивый учащийся активно участвует в



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

уроке, быстрее усваивает информацию, лучше концентрирует внимание и достигает высоких результатов в учебных заданиях. Физическая активность укрепляет организм учащихся, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает опорно-двигательный аппарат, а также положительно влияет на умственную работоспособность. Регулярные физические упражнения развивают у учащихся внимание, память, скорость мышления, дисциплину, ответственность и навыки самоконтроля, что является важным фактором академической успеваемости. В тезисах анализируется влияние физической активности на учебную деятельность учащихся, активность на уроках, мотивацию, социальную адаптацию и психологическую устойчивость, а также показаны возможности положительного влияния на академическую успеваемость учащихся посредством повышения физической активности в условиях школы.

Ключевые слова: учащийся, физическая активность, академическая успеваемость, образовательный процесс, физическое воспитание, внимание, память, мотивация, здоровый образ жизни, школа.

Kirish

Bugungi kunda umumta'lim maktablarida o'quvchilarning bilim sifati va akademik muvaffaqiyatini oshirish ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, o'quvchilarning sog'lom rivojlanishi, jismoniy faolligi va ruhiy barqarorligini ta'minlash ham ta'lim-tarbiya jarayonining ajralmas qismi sanaladi. Chunki o'quvchining jismoniy holati uning aqliy faoliyati, darsga bo'lgan qiziqishi, diqqatni jamlash qobiliyati va o'quv natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy sharoitda o'quvchilar hayotida kamharakatlilik holati tobora ko'proq kuzatilmoqda. Uzoq vaqt partada o'tirish, kompyuter va telefonlardan ko'p foydalanish, bo'sh vaqtni



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

faol harakat o'rniga passiv mashg'ulotlar bilan o'tkazish o'quvchilarning umumiy salomatligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Bunday holat charchoq, sustlik, diqqatning pasayishi, ortiqcha zo'riqish va o'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishiga olib keladi. Jismoniy faollik esa ushbu muammolarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Muntazam harakat faoliyati o'quvchilarning organizmini chiniqtiradi, ularning ish qobiliyatini oshiradi, kayfiyatini yaxshilaydi va dars jarayonida faol bo'lishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklari, ertalabki badantarbiya, harakatli o'yinlar, musobaqalar va mustaqil mashqlar o'quvchilarning jismoniy hamda psixologik rivojlanishiga xizmat qiladi. Akademik muvaffaqiyat deganda o'quvchining darslarni o'zlashtirish darajasi, baholari, topshiriqlarni bajarish sifati, mustaqil fikrlashi, darsda faol qatnashishi va bilimlarni amaliyotda qo'llay olish qobiliyati tushuniladi. Akademik muvaffaqiyat faqatgina aqliy qobiliyatga bog'liq emas. Unga o'quvchining sog'lig'i, kun tartibi, uyqu sifati, ovqatlanishi, ruhiy holati, oilaviy muhit, maktabdagi sharoit va jismoniy faollik darajasi ham ta'sir qiladi [1].

Jismoniy faollik va akademik muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlik shundan iboratki, faol harakat qiladigan o'quvchilarda diqqatni jamlash, xotira, o'zini boshqarish, intizom va mas'uliyat kabi sifatlar yaxshiroq shakllanadi. Bu sifatlar esa o'quv jarayonida yuqori natijaga erishish uchun muhim hisoblanadi. Shu bois maktablarda jismoniy faollikni faqat sog'lomlashtirish vositasi sifatida emas, balki ta'lim samaradorligini oshiruvchi pedagogik omil sifatida ham baholash lozim. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatini oshirishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining imkoniyatlaridan yetarlicha foydalanish zarur. Jismoniy faollikni to'g'ri tashkil etish orqali o'quvchilarning salomatligi mustahkamlanadi, o'qishga bo'lgan qiziqishi ortadi, darsdagi faolligi va o'zlashtirish darajasi yaxshilanadi [2].

Asosiy qism





**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

O'quvchilarning jismoniy faolligi ularning kundalik hayotida bajaradigan harakat faoliyati, jismoniy tarbiya darslarida ishtiroki, sport to'garaklariga qatnashishi, tanaffus va bo'sh vaqtlarida faol harakat qilishi, turli sport o'yinlari va sog'lomlashtiruvchi mashqlar bilan shug'ullanishi orqali namoyon bo'ladi. Jismoniy faollik o'quvchi organizmining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Maktab yoshidagi bolalarda organizm doimiy o'sish va rivojlanish jarayonida bo'ladi. Shu sababli ularning harakatga bo'lgan tabiiy ehtiyoji yuqori bo'ladi. Agar bu ehtiyoj to'g'ri tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar orqali qondirilsa, o'quvchilarning sog'lig'i, ruhiy holati va o'quv faoliyati ijobiy tomonga o'zgaradi. Aksincha, harakatsizlik ortib borsa, charchoq, lohaslik, ortiqcha vazn, darsga qiziqishning pasayishi va ruhiy beqarorlik holatlari yuzaga kelishi mumkin. Jismoniy faollikning akademik muvaffaqiyatga ta'siri bir necha yo'nalishda namoyon bo'ladi.

Birinchidan, jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi va bosh miya faoliyatini faollashtiradi. Natijada o'quvchilarning diqqatni jamlash qobiliyati ortadi. Diqqatning barqaror bo'lishi esa dars materialini tushunish, eslab qolish va qayta bayon qilishda muhim ahamiyatga ega.

Ikkinchidan, jismoniy faollik xotira jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam harakat faoliyati o'quvchining aqliy mehnatga tayyorgarligini oshiradi. Faol o'quvchi darsda berilgan ma'lumotni yaxshiroq qabul qiladi, mustaqil topshiriqlarni bajarishda kamroq charchaydi va o'z bilimini amaliyotda qo'llashga intiladi.

Uchinchidan, sport mashg'ulotlari o'quvchilarda intizom va mas'uliyatni shakllantiradi. Jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklarida qatnashgan o'quvchi belgilangan tartibga rioya qilish, mashqlarni ketma-ket bajarish, o'z natijasini kuzatish va maqsadga erishish uchun mehnat qilishni o'rganadi. Bu sifatlar o'quv fanlarini o'zlashtirish jarayonida ham muhim ahamiyatga ega [3].



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

To'rtinchidan, jismoniy faollik o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Dars yuklamasi, nazorat ishlari, baholash jarayonlari va ijtimoiy muhit ayrim o'quvchilarda stress yoki xavotirni kuchaytirishi mumkin. Sport mashg'ulotlari esa bunday holatlarni kamaytirishga yordam beradi. O'quvchi harakat qilganda kayfiyati ko'tariladi, o'zini yengil his qiladi va darsga nisbatan ijobiy munosabati ortadi.

Beshinchidan, jismoniy faollik o'quvchilarning ijtimoiy faolligini oshiradi. Jamoaviy sport o'yinlari orqali o'quvchilar o'zaro muloqotga kirishadi, hamkorlik qiladi, bir-birini qo'llab-quvvatlaydi va jamoada harakat qilishni o'rganadi. Bu esa ularning sinf jamoasiga moslashuvi, darsdagi ishtiroki va o'z fikrini erkin bildirishiga yordam beradi. Akademik muvaffaqiyatga erishish uchun o'quvchida kuchli motivatsiya ham bo'lishi kerak. Jismoniy faollik motivatsiyani oshirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarida kichik yutuqlarga erishgan o'quvchi o'z kuchiga ishonadi. Bu ishonch asta-sekin o'quv faoliyatiga ham ko'chadi. Masalan, sportda qat'iyat ko'rsatgan o'quvchi murakkab mavzuni o'zlashtirishda ham sabrliroq va faolroq bo'lishi mumkin. Maktab sharoitida jismoniy faollikni oshirish uchun turli shakl va usullardan foydalanish mumkin. Jumladan, jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli tashkil etish, tanaffuslarda qisqa harakatli mashqlar joriy qilish, sport to'garaklarini kengaytirish, sinflar o'rtasida musobaqalar o'tkazish, sog'lomlashtirish kunlari tashkil etish va o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Bunda o'qituvchining roli alohida ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarni faqat mashq bajarishga emas, balki sog'lom hayot tarziga, o'z ustida ishlashga va doimiy harakatda bo'lishga yo'naltirishi kerak. Fan o'qituvchilari esa dars jarayonida qisqa jismoniy daqiqalardan foydalanishi, uzoq vaqt davom etadigan aqliy yuklamalar orasida o'quvchilarga faol tanaffus berishi mumkin [4].



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

Quyidagi jadvalda jismoniy faollikning akademik muvaffaqiyatga ta'sir etuvchi asosiy yo'nalishlari umumlashtirilgan.

№	Jismoniy faollik shakli	O'quvchida rivojlanadigan sifatlar	Akademik muvaffaqiyatga ta'siri
1	Jismoniy tarbiya darslarida muntazam qatnashish	Intizom, chidamlilik, harakat faolligi	Darsda faol ishtirok etish va charchoqning kamayishiga yordam beradi
2	Ertalabki badantarbiya va qisqa mashqlar	Tetiklik, kayfiyat, diqqat	Kun davomida diqqatni jamlash va o'quv materialini qabul qilish yaxshilanadi
3	Sport to'garaklarida ishtirok etish	Mas'uliyat, maqsadga intilish, qat'iyat	O'quv topshiriqlarini bajarishda izchillik va motivatsiya ortadi
4	Jamoaviy sport o'yinlari	Muloqot, hamkorlik, liderlik	Sinfdagi faollik, guruhda ishlash va fikr bildirish qobiliyati rivojlanadi
5	Tanaffuslarda faol harakat qilish	Ruhiy yengillik, harakatchanlik, emotsional barqarorlik	Keyingi darsga tayyorgarlik va aqliy faollik oshadi
6	Sport musobaqalarida qatnashish	Raqobatbardoshlik, jasorat, o'ziga ishonch	Murakkab vazifalarni bajarishda qat'iyat va o'z kuchiga ishonch kuchayadi

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, jismoniy faollikning har bir shakli o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatiga bevosita yoki bilvosita ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

darslarida muntazam qatnashish o'quvchilarda intizom, harakat madaniyati va chidamlilikni rivojlantiradi. Bunday sifatlar dars jarayonida ham muhim ahamiyatga ega. Chunki intizomli va chidamli o'quvchi topshiriqlarni vaqtida bajarishga, darsda faol qatnashishga va o'z o'quv faoliyatini nazorat qilishga ko'proq intiladi. Ertalabki badantarbiya va qisqa jismoniy mashqlar o'quvchini kun davomida tetik saqlashga yordam beradi. Ayniqsa, darsdan oldin yoki dars oralig'ida bajariladigan yengil mashqlar qon aylanishini faollashtiradi, uyquchanlikni kamaytiradi va diqqatni jamlashga yordam beradi. Bu holat o'quvchining yangi mavzuni tushunish va eslab qolish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport to'garaklarida qatnashish o'quvchilarning maqsadga intilishi va mas'uliyatini oshiradi. Sportda yaxshi natijaga erishish uchun muntazam mashq qilish, murabbiyning ko'rsatmalariga rioya qilish va o'z ustida ishlash talab etiladi. Bu jarayon o'quvchida izchillik va qat'iyatni shakllantiradi. Ana shu sifatlar o'quv faoliyatida ham namoyon bo'lib, o'quvchining akademik natijalariga ijobiy ta'sir qiladi. Jamoaviy sport o'yinlari esa o'quvchilarning ijtimoiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Futbol, voleybol, basketbol, gandbol kabi sport turlari orqali o'quvchilar bir-biri bilan muloqot qiladi, jamoa manfaatini tushunadi, mas'uliyatni bo'lishadi va hamkorlikda qaror qabul qilishni o'rganadi. Bu ko'nikmalar dars jarayonida guruhli topshiriqlarni bajarish, savol-javoblarda qatnashish va o'z fikrini erkin ifodalashga yordam beradi.

Tanaffuslarda faol harakat qilish o'quvchilarning ruhiy va aqliy holatini tiklashda muhim hisoblanadi. Uzoq vaqt partada o'tirish o'quvchilarda charchoq va diqqatning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Faol tanaffuslar esa bunday holatning oldini oladi. O'quvchi qisqa vaqt harakat qilgandan so'ng keyingi darsga nisbatan tayyorroq, faolroq va diqqatliroq bo'ladi. Sport musobaqalarida qatnashish o'quvchilarda raqobatbardoshlik, jasorat va o'ziga ishonchni shakllantiradi. Musobaqa jarayonida



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

o'quvchi o'z imkoniyatlarini sinab ko'radi, natija uchun kurashadi, g'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilishni o'rganadi. Bu esa uning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. O'ziga ishongan o'quvchi esa o'quv topshiriqlarini bajarishda ham faolroq bo'ladi. Umuman olganda, jadval tahlili jismoniy faollik o'quvchilar akademik muvaffaqiyatini oshirishda muhim pedagogik omil ekanligini ko'rsatadi. Bunda faqat jismoniy tarbiya darslari emas, balki maktabdagi umumiy faol harakat muhiti ham katta ahamiyatga ega. Maktabda sportga ijobiy munosabat shakllantirilsa, o'quvchilarning sog'lig'i, darsdagi faolligi va o'quv natijalari yaxshilanishi mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda jismoniy faollik va akademik muvaffaqiyat o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud. Jismoniy faollik o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash bilan birga, ularning diqqatini jamlash, xotirasini rivojlantirish, ruhiy barqarorligini ta'minlash, intizomini kuchaytirish va o'qishga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlarda qatnashadigan o'quvchilar dars jarayonida faolroq bo'ladi, o'quv materialini yaxshiroq qabul qiladi va topshiriqlarni bajarishda izchil harakat qiladi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklari, harakatli o'yinlar, faol tanaffuslar va musobaqalar o'quvchilarning o'quvdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktablarda jismoniy faollikni oshirish uchun dars jarayonini sog'lomlashtiruvchi yondashuvlar bilan boyitish, sport to'garaklarini ko'paytirish, tanaffuslarda faol harakatni rag'batlantirish va o'quvchilarning qiziqishlariga mos sport tadbirlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Bunda o'qituvchi, ota-ona va maktab jamoasining hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois jismoniy faollikni o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi muhim omillardan biri sifatida baholash



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

mumkin. Har tomonlama sog'lom, faol va motivatsiyaga ega o'quvchi nafaqat jismoniy, balki aqliy va ijtimoiy jihatdan ham muvaffaqiyatli rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Donnelly J.E., Hillman C.H., Castelli D. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2016. – Vol. 48(6). – P. 1197–1222.
2. Singh A., Uijtdewilligen L., Twisk J.W.R., van Mechelen W., Chinapaw M.J.M. Physical activity and performance at school. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. – 2012. – Vol. 166(1). – P. 49–55.
3. Trudeau F., Shephard R.J. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2008. – Vol. 5. – P. 10.
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020.