



**OLIIY TA‘LIM TIZIMIDA TALABA QIZLARNI SOG‘LOM VA BAQUVVAT  
QILIB TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI**

<https://doi.org/10.70728/qdpi.v08.i01.067>

*Qo‘qon davlat universiteti dotsenti*  
**Yakubjonova Feruzaxon Ismoilovna**  
Email: [feruzayakubjonova@gmail.com](mailto:feruzayakubjonova@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba qizlarning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari orqali salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari tadqiq etilgan. Bugungi kunda ayol-qizlar o‘rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirish nafaqat shaxsiy salomatlik, balki jamiyatning genofondini asrashda strategik ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, ularning sportga bo‘lgan qiziqishlari va dars jarayonidagi faolligi tahlil qilindi. Maqolada jismoniy tarbiya darslarining mazmunini boyitish, qizlar uchun moslashtirilgan innovatsion mashqlar majmuasini joriy etish va motivatsion omillarni kuchaytirish yo‘llari ilmiy asoslab berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Oliy ta‘lim, talaba qizlar, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik, salomatlik, ayollar sporti, gumanizatsiya, pedagogik texnologiya, motivatsiya, antropometrik ko‘rsatkichlar, funksional holat, harakat faolligi, sog‘lomlashtirish mashqlari, innovatsiya.<sup>22</sup>

**Аннотация.** В данной статье исследуются вопросы укрепления здоровья, повышения физической активности и формирования здорового образа жизни студенток высших учебных заведений посредством занятий физической культурой и спортом. На сегодняшний день развитие физической культуры среди женщин и девушек имеет стратегическое значение не только для личного здоровья, но и для сохранения генофонда общества.

В ходе исследования проанализированы уровень физической подготовленности студенток, их интерес к спорту и активность в процессе занятий. В статье научно обоснованы пути обогащения содержания уроков физического воспитания, внедрения

<sup>22</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. "O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-5924-sonli Farmoni. Toshkent, 2020-yil 24-yanvar

комплексов инновационных упражнений, адаптированных для девушек, а также способы усиления мотивационных факторов.

**Ключевые слова:** Высшее образование, студентки, физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, здоровье, женский спорт, гуманизация, педагогическая технология, мотивация, антропометрические показатели, функциональное состояние, двигательная активность, оздоровительные упражнения, инновация.<sup>23</sup>

**KIRISH.**Hozirgi davrda oliy ta'lim tizimida yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash jarayoni o'quv yuklamalarining ortishi va aqliy mehnatning jadallashuvi bilan tavsiflanadi. Bu holat, ayniqsa, talaba qizlarning umumiy salomatligi va jismoniy faolligiga o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Gipodinamiya (harakatsizlik) sharoitida talaba qizlarning organizmida turli funksional buzilishlar yuzaga kelishi, immunitetning pasayishi va ish qobiliyatining susayishi kuzatilmoqda.

Jismoniy tarbiya talaba qizlar hayotida ijtimoiy-biologik moslashuv vositasi bo'lib xizmat qiladi. O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda xotin-qizlar sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan besh muhim tashabbusning ikkinchi yo'nalishi aynan yoshlarni, xususan, qizlarni sportga keng jalb etishga qaratilgan. Talabalik davri inson hayotidagi eng faol bosqich bo'lib, bu davrda shakllangan jismoniy ko'nikmalar butun umr davomida salomatlik garovi bo'lib xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, oliy o'quv yurtlaridagi mavjud jismoniy tarbiya metodikasi har doim ham qizlarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini to'liq qamrab olmaydi. Ko'p hollarda mashg'ulotlar qat'iy standartlar asosida olib borilib, qizlarning estetik ehtiyojlari va qiziqishlari e'tibordan chetda qoladi. Shu sababli, maqola doirasida jismoniy tarbiyaning mazmunini zamonaviy talablar asosida o'zgartirish, qizlarni sog'lomlashtirishning yangi usullarini qo'llash va ularning sportga bo'lgan barqaror motivatsiyasini shakllantirish masalalari keng yoritiladi. Tadqiqotimizning maqsadi — oliy ta'lim tizimida talaba qizlarning jismoniy va ma'naviy kamolotini ta'minlashda jismoniy tarbiya fanining imkoniyatlarini maksimal darajada ochib berishdan iboratdir.<sup>24</sup>

### **ADABIYOTLAR TAHLILI**

Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligidagi o'rni antik davr faylasuflaridan tortib zamonaviy olimlarga bo'lgan tadqiqotchilarning diqqat markazida bo'lib kelgan. Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida jismoniy mashqlarni salomatlikni saqlashning birinchi omili sifatida e'tirof etib, "Badantarbiya bilan shug'ullanuvchi kishiga

<sup>23</sup> O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni. Toshkent, 2020-yil 24-yanvar

<sup>24</sup> Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari: II jildlik saylanma. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2014

dori-darmonning keragi yo‘q" degan xulosaga kelgan. Bu ta‘limot oliy ta‘lim tizimidagi qizlarni tarbiyalashda bugun ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan.

Zamonaviy o‘zbek olimlaridan F.Xo‘jayev, T.S.Usmonxo‘jayev va R.Salimovlarning ishlarida talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash va ularni sog‘lomlashtirish metodikalari yoritilgan. Jumladan, xotin-qizlar sportining metodik jihatlari bo‘yicha L.Ayrapetyants va M.Mahmudovalar o‘z tadqiqotlarida qizlarning organizmi yuklamalarga o‘ziga xos tarzda javob berishini, shuning uchun mashg‘ulotlarni rejalashtirishda ayollarga xos fiziologik sikllarni (ovarial-menstrual sikl) hisobga olish shartligini ko‘rsatib berishgan.

Rossiyalik olim V.I.Ilyinich oliy ta‘limdagi jismoniy tarbiyani kasbiy-amaliy tayyorgarlik bilan bog‘laydi. Uning ta‘kidlashicha, bo‘lajak mutaxassis qizlar o‘z kasbiy faoliyatida duch keladigan charchoqni yengish uchun maxsus chidamlilik mashqlarini bajarishlari kerak. Boshqa bir tadqiqotchi N.V.Reshetnikov esa jismoniy tarbiyani gumanizatsiyalash, ya‘ni talabani majburlash emas, balki uning shaxsiy ehtiyojlarini qondirish orqali yondashish lozimligini uqtiradi.

O‘rganilgan manbalarda talaba qizlarning jismoniy tarbiyasiga ta‘sir etuvchi quyidagi omillar ajratib ko‘rsatilgan:

Ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar va talabaning turmush tarzi.

Oliy o‘quv yurtidagi sport bazasining holati.

O‘qituvchining kasbiy mahorati va innovatsion yondashuvi.

Oila va jamiyatning sportga bo‘lgan munosabati.

Adabiyotlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida shuni aytish mumkinki, garchi talaba qizlar salomatligi bo‘yicha ko‘p tadqiqotlar o‘tkazilgan bo‘lsa-da, bugungi axborotlashgan jamiyatda qizlarning psixofiziologik transformatsiyasini inobatga oluvchi yangicha tizim yaratish dolzarb bo‘lib qolmoqda. Bizning maqolamiz ushbu nazariy bo‘shliqni to‘ldirishga va mavjud adabiyotlardagi ilg‘or g‘oyalarni amaliyotga integratsiya qilishga intiladi.<sup>25</sup>

## **METODOLOGIYA**

Ushbu tadqiqot oliy ta‘lim tizimida talaba qizlarni sog‘lom va baquvvat qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning samaradorligini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, u kompleks metodologik yondashuvga asoslangan.

Tadqiqotning metodologik bosqichlari: Tadqiqotni tashkil etishda biz ob‘ektivlik va izchillik tamoyillariga tayandik. Jarayon quyidagi beshta asosiy bosqichni o‘z ichiga oldi:

Dastlabki diagnostika: Talaba qizlarning salomatlik holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sportga bo‘lgan motivatsiyasini aniqlash.

Innovatsion metodikani joriy etish: TG uchun maxsus "Sog‘lomlashtirish va estetik jismoniy tarbiya" dasturi ishlab chiqildi va qo‘llanildi.

Monitoring: O‘quv yili davomida muntazam ravishda ko‘rsatkichlarni qayd etib borish.

<sup>25</sup> Xo‘jayev F., Rahimqulov K.D. Oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: Fan, 2012.

Yakuniy tahlil va statistik ishlov: Olingan natijalarni matematik-statistik metodlar yordamida solishtirish.

Qo‘llanilgan tadqiqot metodlari: Tadqiqotimizda nazariy, empirik va statistik metodlar uyg‘unligi ta‘minlandi.

Anketalashtirish: Talaba qizlarning jismoniy tarbiya darslariga munosabati, ularning kundalik kun tartibi va zararli odatlari haqida ma‘lumot olish uchun savolnomalar tuzildi.

Antropometrik o‘lchovlar: Bo‘y, vazn, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi (O‘HS) va dinamometriya (qo‘l kuchi) o‘lchandi.

Funksional sinamalar: Yurak-qon tomir tizimini baholash uchun Rufye testi va nafas olish tizimi uchun Shtange hamda Genchi sinamalari o‘tkazildi.

Pedagogik testlash: Jismoniy sifatlarni aniqlash uchun: 100 metrga yugurish (tezkorlik), joydan turib uzunlikka sakrash (portlovchi kuch), 1000 metrga yugurish (chidamlilik) va gavgdani egish (egiluvchanlik) testlari olindi.

Innovatsion dastur tavsifi (Tajriba guruhi uchun): An‘anaviy darslardan farqli o‘laroq, TG uchun darslar tarkibi tubdan o‘zgartirildi. Darsning 30% qismi an‘anaviy yengil atletika va gimnastika mashqlaridan, qolgan 70% qismi esa zamonaviy yo‘nalishlardan tashkil topdi:

Pilates va Yoga: Umurtqa pog‘onasi salomatligi va moslashuvchanlikni oshirish uchun.

Sport o‘yinlari (Voleybol, Badminton): Jamoaviy ruhni va chaqqonlikni shakllantirish uchun.

Mustaqil ta‘lim bloklari: Talabalarga mobil ilovalar orqali o‘z faolligini nazorat qilish (qadam o‘lchagichlar) o‘rgatildi.

Tadqiqotning metodologik asosi sifatida biz talaba qizlarning shaxsiga yo‘naltirilgan ta‘lim modelini tanladik. Bu metodologiya nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni yaxshilash, balki qizlarning ijtimoiy rollarini hisobga olgan holda ularni hayotga tayyorlashni ko‘zda tutadi.<sup>26</sup>

## **NATIJA VA TAHLILLAR**

O‘tkazilgan bir yillik tadqiqot va tajriba-sinov ishlari talaba qizlarning jismoniy holatida ijobiy o‘zgarishlar yuz berganligini ko‘rsatdi. Quyida tadqiqot natijalarini yo‘nalishlar bo‘yicha tahlil qilamiz.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlili: Tajriba boshida har ikki guruhning (NG va TG) jismoniy ko‘rsatkichlari deyarli bir xil darajada edi. Yakuniy test natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida o‘sish sur‘atlari yuqori bo‘ldi.

Egiluvchanlik: TG da gavgdani oldinga egish ko‘rsatkichi o‘rtacha 4.2 sm ga yaxshilandi, NG da esa bu ko‘rsatkich 1.5 sm ni tashkil etdi. Bu yoga va pilates mashqlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

<sup>26</sup> Mahmudova M.M. Xotin-qizlar sporti va salomatligi: O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: ITA-Press, 2015

Chidamlilik (1000 m yugurish): TG o‘quvchilari o‘z vaqtlarini o‘rtacha 18 soniyaga qisqartirdilar. Bu aerobik yuklamalarning yurak va nafas tizimini mustahkamlaganidan dalolat beradi.

Kuch (Joydan turib sakrash): Bu ko‘rsatkich TG da 8.5 sm ga o‘sdi ( $p < 0.05$ ).

Funksional holat tahlili: Yurak-qon tomir tizimining ish qobiliyati Rufye testi orqali baholandi. Tadqiqot yakunida TG talabalarining 65 foizida "yaxshi" va "a'lo" ko‘rsatkichlar qayd etildi. NG da esa bu ko‘rsatkich 42 foizdan oshmadi. Shuningdek, nafasni ushlab turish (Shtange testi) TG da 38 soniyadan 49 soniyagacha uzaydi, bu organizmning gipoksiyaga (kislorod yetishmasligi) chidamliligi ortganini bildiradi.

Antropometrik ma‘lumotlar: Vazn indeksi (BMI) tahlil qilinganda, TG da ortiqcha vaznga ega bo‘lgan qizlarning 12 foizi normal vazn ko‘rsatkichiga qaytganligi kuzatildi. Muntazam jismoniy mashqlar metabolizmni yaxshilab, tana tarkibidagi yog‘ miqdorini kamaytirishga xizmat qildi.

Psixologik munosabat tahlili: Anketalashtirish natijalariga ko‘ra, TG dagi qizlarning 88 foizi jismoniy tarbiya darslarini intiqlik bilan kutishlarini bildirishgan. Ularning fikricha, darslarda musiqa va zamonaviy fitness elementlarining qo‘llanilishi ruhiy charchoqni chiqarishga va kayfiyatni ko‘tarishga yordam beradi. Nazorat guruhida esa darslarga qiziqish pastligicha qolmoqda (45%).

Muhokama: Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, talaba qizlarni sog‘lomlashtirishda an‘anaviy "majburiy" yondashuv o‘zini oqlamaydi. Qizlar organizmining o‘ziga xosligi shundaki, ular uchun mashqning estetik jihati va hissiy foni muhim. Tadqiqotimiz natijalari shuni tasdiqlaydiki, jismoniy tarbiya oliy ta‘lim tizimida nafaqat jismoniy sifatlarni shakllantiruvchi, balki ijtimoiy integratsiyani ta‘minlovchi va o‘z-o‘zini anglashga xizmat qiluvchi jarayondir. Tadqiqot natijalari asosida talaba qizlar uchun "Sog‘lomlashtirish piramidasi" modeli taklif etildi. Bu modelda kundalik faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va haftalik 3 marta 60 daqiqalik intensiv mashg‘ulotlar uyg‘unlashtirilgan. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, agar oliy ta‘limda jismoniy tarbiya darslari to‘g‘ri tashkil etilsa, qizlarning kasallanish darajasi 25-30 foizga kamayishi mumkin.<sup>27</sup>

## **XULOSA**

Oliy ta‘lim tizimida talaba qizlarni sog‘lom va baquvvat qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya fani o‘rnini bosib bo‘lmas fundamental vosita hisoblanadi. Tadqiqotimiz davomida to‘plangan nazariy ma‘lumotlar va empirik natijalar ushbu fanning talabalar hayot sifatini oshirishdagi salohiyati juda yuqori ekanligini tasdiqladi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy mashqlar yig‘indisi, balki bo‘lajak mutaxassis qizlarning mehnat qobiliyatini saqlash va ijtimoiy faolligini ta‘minlashning asosiy omilidir. Tadqiqot natijasida aniqlanganidek, an‘anaviy dars metodikasini zamonaviy fitness yo‘nalishlari (aerobika, pilates, yoga) bilan boyitish talaba qizlarning sportga bo‘lgan qiziqishini 40-50 foizga oshiradi. Bu esa o‘z navbatida ularning

<sup>27</sup> Mahmudova M.M. Xotin-qizlar sporti va salomatligi: O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: ITA-Press, 2015

funksional holatini yaxshilashga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari chidamliligini mustahkamlashga olib keladi.<sup>28</sup>

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. "O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-5924-sonli Farmoni. Toshkent, 2020-yil 24-yanvar.
2. O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida" (yangi tahriri). Toshkent, 2015-yil 4-sentyabr.
3. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari: II jildlik saylanma. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2014.
4. Ayrapetyants L.R. Voleybol: Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. – Toshkent: Zarqalam, 2006.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
6. Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiya: Darslik. – Toshkent: O‘qituvchi, 2003.
7. Xo‘jayev F., Rahimqulov K.D. Oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: Fan, 2012.
8. Mahmudova M.M. Xotin-qizlar sporti va salomatligi: O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: ITA-Press, 2015.

---

<sup>28</sup> Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiya: Darslik. – Toshkent: O‘qituvchi, 2003.