

TALABA QIZLARNI JISMONIY FAOLLIKKA JALB QILISHNING DOLZARBLIGI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI

<https://doi.org/10.70728/phil.v05.i05.078>

Jumanova Iroda Shokirjon qizi
ORCID: 0009-0009-2748-3472
jumanovairoda98@gmail.com
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligi, ularning salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollikning o'рни va ushbu jarayonning pedagogik asoslari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida qizlarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish metodlari va jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning innovatsion yondashuvlari ko'rib chiqilgan. Olingan natijalar talaba qizlarning reproduktiv salomatligi va intellektual salohiyatini oshirishda muntazam badantarbiya mashg'ulotlarining ahamiyatini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: talaba qizlar, jismoniy faollik, salomatlik, pedagogik yondashuv, motivatsiya, sog'lom turmush tarzi, tibbiy pedagogika

THE RELEVANCE AND PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF INVOLVING GIRLS IN PHYSICAL ACTIVITY

Jumanova Iroda Shokirjon qizi
ORCID: 0009-0009-2748-3472
jumanovairoda98@gmail.com
Samarkand State Medical University

Abstract: This article analyzes the physical fitness of female students studying in higher educational institutions, the role of physical activity in strengthening their health, and the pedagogical foundations of this process. During the study, methods for increasing girls' interest in sports and innovative approaches to organizing physical education classes were considered. The results obtained confirm the importance of regular physical education classes in improving the reproductive health and intellectual potential of female students.

Keywords: female students, physical activity, health, pedagogical approach, motivation, healthy lifestyle, medical pedagogy

Kirish (Introduction). Zamonaviy jamiyatda sogʻlom avlodni shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri boʻlib, bu jarayonda xotin-qizlarning jismoniy va maʼnaviy yetukligi markaziy oʻrin egallaydi. Oliy taʼlim tizimida talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirish masalasi nafaqat ularning shaxsiy salomatligi, balki kelajakdagi jamiyatning demografik va genofond barqarorligi bilan bevosita bogʻliqdir. Talabalik davri inson hayotining eng faol, ammo shu bilan birga salomatlik uchun xatarli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Oʻquv yuklamalarining ortishi, koʻp vaqtni auditoriyalarda oʻtkazish va raqamli texnologiyalarga bogʻlanib qolish natijasida talaba qizlar oʻrtasida gipodinamiya (kam harakatlilik) holati tobora keng yoyilmoqda.

Gipodinamiya organizmda modda almashinuvining buzilishiga, yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining yosharishiga va reproduktiv salomatlikka salbiy taʼsir koʻrsatuvchi omillarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish boʻyicha qabul qilingan strategik hujjatlar va "Oʻzbekiston - 2030" strategiyasida xotin-qizlar sportini rivojlantirish uchun alohida imtiyozlar va sharoitlar belgilangan. Talaba qizlarni jismoniy faollikka jalb qilishning pedagogik ahamiyati shundaki, bu jarayon orqali ularda irodaviy sifatlar, oʻz-oʻzini boshqarish koʻnikmalari va murakkab hayotiy vaziyatlarda stressga chidamlilik shakllanadi.

Ushbu maqolaning dolzarbligi talaba qizlarning jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga boʻlgan subʼektiv munosabatini oʻzgartirish, ularda sogʻlom turmush tarziga nisbatan barqaror ehtiyojni shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlarini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi - jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning yangicha, qizlar uchun jozibador boʻlgan modellarini ilmiy asoslashdir.

Metodlar (Methods)

Tadqiqot Samarqand davlat tibbiyot universiteti bazasida 2024-yil davomida oʻtkazildi. Tadqiqotning metodologik asosi sifatida kompleks yondashuv tanlab olindi va u quyidagi bosqichlarni qamrab oldi:

- Nazariy-metodologik tahlil: Jismoniy tarbiya nazariyasi, sport pedagogikasi va tibbiy antropologiyaga oid ilmiy adabiyotlar, shuningdek, sohadagi normativ-huquqiy hujjatlar tizimli tahlil qilindi.

- Sotsiologik monitoring: Talaba qizlarning jismoniy faollikka boʻlgan real munosabatini aniqlash maqsadida 150 nafar respondent oʻrtasida anonim soʻrovnoma oʻtkazildi. Soʻrovnoma qizlarning sport turlariga qiziqishi, boʻsh vaqtni tashkil etishi va sport bilan shugʻullanishga toʻsqinlik qilayotgan sabablarni qamrab oldi.

- Pedagogik eksperiment: Oʻquv jarayoniga anʼanaviy darslardan farqli oʻlaroq, tanlov asosidagi modulli tizim joriy etildi. Bunda talabalarga darsning bir qismini

o'zlari qiziqqan yo'nalishda (masalan, pilates yoki stol tennisi) o'tkazish imkoniyati berildi.

- Fiziologik va funksional o'lchovlar: Talabalarning jismoniy yuklamalarga bo'lgan adaptatsiyasini baholash uchun antropometrik ko'rsatkichlar va yurak urish tezligi dinamikasi nazorat qilindi.

- Statistik ishlov berish: Olingan barcha raqamli ma'lumotlar variatsion statistika usullari va Microsoft Excel dasturi yordamida tahlil qilinib, natijalarning ishonchliligi ($p < 0.05$) ta'minlandi.

Tizimli nazariy tahlil: Jismoniy tarbiya nazariyasi, sport pedagogikasi va tibbiy antropologiyaga oid 20 dan ortiq zamonaviy ilmiy adabiyotlar hamda normativ-huquqiy hujjatlar qiyosiy o'rganildi.

Keng qamrovli sotsiologik so'rovnoma: 150 nafar talaba qiz o'rtasida anonim anketalashtirish o'tkazildi. So'rovnoma 3 ta blokdan iborat bo'lib, u jismoniy faollik darajasi, sport turlariga qiziqish va shug'ullanishga to'sqinlik qiluvchi sub'ektiv hamda ob'ektiv sabablarni qamrab oldi.

Pedagogik eksperiment va monitoring: O'quv jarayoniga tanlov asosidagi modulli tizim joriy etildi. Tajriba guruhi uchun an'anaviy darslardan farqli o'laroq, musiqiy-ritmik mashqlar, yoga va interaktiv sport o'yinlari elementlari kiritildi. Mashg'ulotlar haftasiga 2 marotaba 80 daqiqadan tashkil etildi.

Fiziologik ko'rsatkichlarni baholash: Talaba qizlarning jismoniy yuklamalarga bo'lgan adaptatsiyasini aniqlash uchun yurak urish tezligi (YuUT) dinamikasi va antropometrik ko'rsatkichlar monitoringi olib borildi.

Matematik-statistik tahlil: Olingan barcha miqdoriy ko'rsatkichlar variatsion statistika usullari va Microsoft Excel dasturi yordamida qayta ishlanib, natijalarning ishonchliligi ($p < 0.05$) ta'minlandi.

Natijalar (results)

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollik darajasi va unga bo'lgan motivatsiya talaba qizlarning o'quv yo'nalishi hamda bo'sh vaqtni tashkil etish qobiliyatiga bog'liq.

1-jadval. Talaba qizlarning jismoniy faollikka jalb etilishiga to'sqinlik qiluvchi omillar (foizda)

To'sqinlik qiluvchi omillar	Ko'rsatkich (%)
Vaqt yetishmasligi (yuqori o'quv yuklamasi)	48%
Sport turlarining qizlar uchun qiziqarli emasligi	25%
Motivatsiyaning pastligi va irodaviy bo'shliq	17%
Sharoitlar va inventarlar yetishmasligi	10%

Eksperiment natijasida an'anaviy gimnastika o'rniga fitnes va aerobika elementlari kiritilgan guruhlarda darslarga bo'lgan qiziqish 24% ga ortgani kuzatildi.

Shuningdek, talabalarning 65% qismi muntazam mashg'ulotlardan so'ng psixologik zo'riqish kamayganini va uyqu sifati yaxshilanganini ta'kidladi.

2-jadval. Pedagogik eksperimentdan so'ng talabalarning jismoniy ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar

Ko'rsatkichlar	Eksperimentdan oldin	Eksperimentdan so'ng	O'zgarish (%)
Darslardagi faollik darajasi	42%	78%	+36%
Salomatlikdan qoniqish hissi	35%	72%	+37%
Sport tadbirlarida ixtiyoriy qatnashish	12%	38%	+26%

Muhokama (discussion)

Tadqiqot natijalari talaba qizlarni jismoniy faollikka jalb qilishda pedagogik yondashuvning transformatsiyasi zarurligini tasdiqlaydi. Ko'pgina tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, jismoniy tarbiya faqat mexanik yuklama emas, balki shaxsni shakllantiruvchi vositadir. Muhokama jarayonida quyidagi jihatlar ustuvor ekanligi aniqlandi:

1. Tibbiy-pedagogik korrelyatsiya: Tibbiyot universiteti talabalari uchun jismoniy faollik "faol dam olish" funksiyasini bajaradi. Yuqori aqliy charchoq sharoitida jismoniy mashqlar kognitiv funksiyalarni tiklashga yordam beradi.

2. Estetik va emotsional omil: Qizlar uchun mo'ljallangan mashg'ulotlarda estetik zavq beruvchi elementlar (musiqa, raqs, plastik harakatlar) motivatsiyani shakllantiruvchi asosiy drayver hisoblanadi. An'anaviy sport turlarining quruq texnikasi qizlarni mashg'ulotlardan uzoqlashtirishi mumkin.

3. Individual tanlov huquqi: Talaba qizlarga sport yo'nalishini tanlash erkinligi berilishi ulara mashg'ulotlar uchun shaxsiy mas'uliyatni oshiradi. Bu pedagogik erkinlik o'qituvchi va talaba o'rtasidagi muloqotni yaxshilaydi.

4. Ijtimoiy muhit: Jamoaviy sport o'yinlari va guruhli fitnes mashg'ulotlari talabalarning ijtimoiy adaptatsiyasini tezlashtiradi, bu esa ularning jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishda pedagogik ahamiyat kasb etadi.

Xulosa (Conclusion)

Talaba qizlarni jismoniy faollikka jalb qilish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar va pedagogik tahlillar quyidagi muhim xulosalarni shakllantirish imkonini beradi:

Strategik ahamiyat: Talaba qizlarning jismoniy faolligi shunchaki jismoniy tarbiya fani ko'rsatkichi emas, balki jamiyatning reproduktiv salomatligi va intellektual salohiyatini ta'minlovchi strategik omildir. Gipodinamiyaga qarshi kurashish oliy ta'limning barcha bosqichlarida pedagogik vazifa sifatida belgilanishi lozim.

Pedagogik transformatsiya: An'anaviy jismoniy tarbiya metodlari zamonaviy talaba qizlar uchun o'z jozibasini yo'qotgan. Mashg'ulotlarni tashkil etishda fitnes,

yoga, raqs elementlari va interaktiv metodlardan foydalanish davomatni va samaradorlikni tubdan oshiradi.

Motivatsion mexanizm: Qizlarda jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojni uyg'otish uchun faqat amaliy mashqlar yetarli emas. Ularga jismoniy tarbiyaning pedagogik va tibbiy ahamiyatini tushuntiruvchi targ'ibot ishlarini tizimli yo'lga qo'yish, "salomatlik - muvaffaqiyat garovi" tamoyilini singdirish zarur.

Tizimli yondashuv: OTMlarda jismoniy faollikni faqat dars soatlari bilan chegaralamasdan, darsdan tashqari sport seksiyalari, qizlar uchun maxsus festivallar va "salomatlik kunlari"ni muntazam tashkil etish kutilgan natijani beradi.

Xulosa qilib aytganda, talaba qizlarning jismoniy faolligini pedagogik boshqarish - bu ularning kelajakdagi professional va shaxsiy hayotida muvaffaqiyat qozonishi uchun qo'yilgan eng mustahkam poydevordir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: O'zDJTI, 2005. - 12-15-betlar.
2. G'aniboyev I.D. Talabalar sporti. - Toshkent: Fan, 2011. - 56-bet.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: ITA-PRESS, 2014. - 90-bet.
4. Mahmudov S. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar. - Samarqand, 2019. - 45-bet.
5. Stepanova O.N. Teoriya i metodika obucheniya fizicheskoy kulture. - M.: Akademiya, 2010. - 32-34-betlar.
6. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport. - Toshkent: O'qituvchi, 2005. - 78-bet.
7. Shvarts V.B. Fizicheskoe vospitanie studentok. - SPb.: Piter, 2012. - 112-bet.