

**TALABA QIZLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH  
YO'NALISHLARI**

*Jumanova Iroda Shokirjon qizi*

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti,*

*Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi*

*Orcid: 0009-0009-2748-3472*

*e-mail: jumanovairoda98@gmail.com*

**Annotatsiya:** Ushbu tadqiqotda oliy ta'lim muassasalarining nomutaxassislik yo'nalishlarida tahsil olayotgan talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlar va pedagogik strategiyalar tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatdagi gipodinamiya muammosi va uning talaba qizlar salomatligiga, xususan, ortiqcha vazn to'planishi hamda psixo-emotsional holatiga salbiy ta'siri yoritilgan. Muallif tomonidan jismoniy tarbiya darslarining jozibadorligini oshirish maqsadida modulli-variantiv yondashuv, raqamli monitoring tizimi va motivatsion texnologiyalarni integratsiyalash metodikasi taklif etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, talaba qizlarning individual qiziqishlariga asoslangan fitness-yo'nalishlarning (yoga, pilates, aerobika) joriy etilishi ularning funksional tayyorgarligini yaxshilash va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishning asosiy omili hisoblanadi.

**Kalit so'zlar:** talaba qizlar, jismoniy faollik, nomutaxassislik yo'nalishi, gipodinamiya, pedagogik mexanizm, raqamli monitoring, modulli o'qitish, yoga, fitness, motivatsiya, ortiqcha vazn, sog'lom turmush tarzi.

**Kirish**

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida nomutaxassislik yo'nalishlarida tahsil olayotgan talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirish nafaqat ta'limiy, balki strategik ahamiyatga ega bo'lgan ijtimoiy-pedagogik vazifa hisoblanadi. Global axborotlashuv va raqamli transformatsiya jarayonlari inson hayot tarzini tubdan

o'zgartirib, jismoniy mehnat ulushini kamaytirib yubordi. Ayniqsa, intellektual faoliyat bilan shug'ullanuvchi yoshlar, xususan, talaba qizlar hayotida gipodinamiya (kam harakatlilik) holati tobora keng yoyilmoqda. O'quv yuklamalarining ortishi, auditoriya mashg'ulotlarining uzoq davom etishi va bo'sh vaqtning ko'p qismini gadjetlar qarshisida o'tkazish talaba qizlar organizmida jiddiy fiziologik va psixologik o'zgarishlarga sabab bo'lmoqda [1, 12-15-bet].

Gipodinamiya organizmda modda almashinuvi tezligini pasaytiradi, yurak-qon tomir tizimi funksiyalarini susaytiradi va yosh organizmning umumiy adaptatsiya imkoniyatlarini cheklaydi. Nomutaxassislik yo'nalishlarida jismoniy tarbiya darslari ko'pincha yordamchi fan sifatida qabul qilinishi va talabalarning sub'ektiv qiziqishlari hisobga olinmasligi dars samaradorligini tushirib yubormoqda. Ko'plab tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligi yil sayin pasayib bormoqda, bu esa kelajakda jamiyatning reproduktiv salomatligi va genofond barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [3, 44-bet]. Bugungi kunda talaba qizlarning jismoniy tarbiyasi uzoq yillar davomida asosan qat'iy normativlarni bajarishga yo'naltirilgan edi. Biroq, amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, bunday yondashuv talaba qizlarda sportga nisbatan qiziqish emas, balki psixologik to'siq va darsdan qochish istagini shakllantiradi.

### **Asosiy qism**

Talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirish kompleks yondashuvni talab etuvchi pedagogik jarayon bo'lib, u quyidagi kengaytirilgan ustuvor yo'nalishlarni qamrab oladi:

1. Modulli-variativ yondashuvni joriy etish. An'anaviy jismoniy tarbiya darslaridan farqli o'laroq, talaba qizlarga sport yo'nalishini tanlash imkoniyatini berish dars samaradorligini oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qizlar ko'proq estetik yo'nalishdagi — yoga, pilates, fitnes va ritmik gimnastika bilan shug'ullanishga moyillik bildiradilar [8, 33-36-bet]. Bunday variativ modullar talabada darsga nisbatan "majburiyat" hissini emas, balki "ixtiyoriy ehtiyoj"ni

shakllantiradi. Bu jarayonda darsning 50% qismini talaba tanlagan modulga ajratish, mashg'ulotlarning emotsional jozibadorligini ta'minlaydi.

2. Raqamli texnologiyalar va monitoring. Zamonaviy talaba qizlar hayotini smartfonlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Shu sababli, jismoniy faollikni nazorat qiluvchi mobil ilovalar va smart-gadjetlarni ta'lim jarayoniga integratsiya qilish muhim yo'nalishdir. Talabaning kunlik qadamlar sonini, sarflangan energiyasini raqamli monitoring qilish unda o'z-o'zini nazorat qilish va sog'lom raqobat ko'nikmasini rivojlantiradi [5, 67-bet]. Smart-gadjetlar orqali o'z natijalarini real vaqtda ko'rib turish talabalarda "o'yinlashtirish" effektini yaratadi va darsga bo'lgan motivatsiyani mustahkamlaydi.

3. Psixofiziologik adaptatsiya va motivatsiya. Talaba qizlar o'rtasida sport bilan shug'ullanmaslikka to'sqinlik qiluvchi psixologik to'siqlarni (uyalish, o'ziga ishonchsizlik) bartaraf etish pedagogik mexanizmlarning asosi bo'lishi kerak. Jismoniy mashqlarni aqliy charchoqni chiqaruvchi vosita sifatida targ'ib qilish talabalarning ushbu darslarga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartiradi [2, 115-bet]. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhidagi talaba qizlarning jismoniy ko'rsatkichlari nazorat guruhiga qaraganda sezilarli darajada yuqori bo'ladi.

4. Darsdan tashqari sport tadbirlarini diversifikatsiyalash. Universitet miqyosida faqat professional sport musobaqalari emas, balki "Ommaviy salomatlik kunlari", "Yoga marafoni" yoki "Sog'lom hayot" festivallarini o'tkazish talaba qizlarning ijtimoiy-sport faolligini oshiradi. Bu jarayonda jamoaviy birdamlik va estetik zavq olish birinchi o'ringa chiqishi lozim [4, 89-bet]. Tibbiyot universiteti kabi murakkab yo'nalishlarda jismoniy tarbiya darslari aqliy toliqishni bartaraf etuvchi "psixofiziologik razryadka" vazifasini o'tashi kerak [7, 102-bet]. Bu esa o'qituvchidan an'anaviy buyruq berish uslubidan voz kechib, hamkorlik va mentorlik uslubiga o'tishni talab etadi.

### **Xulosa**

Olib borilgan tadqiqotlar va ilmiy tahlillar asosida talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirish bo'yicha quyidagi yakuniy xulosalar shakllantirildi:

Birinchiidan, nomutaxassislik yoʻnalish talaba qizlarida jismoniy faollikni oshirish uchun anʼanaviy dars modelini modulli-variantiv tizimga oʻtkazish zarur. Pedagogik mexanizm tarkibiga zamonaviy sport yoʻnalishlarini (fitnes, yoga, aerobika) kiritish talaba qizlarning darslarga ixtiyoriy qatnashish motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi. Bu esa talabalarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki sogʻlom turmush tarziga nisbatan barqaror qadriyatlarni shakllantiradi.

Ikkinchiidan, raqamli monitoring vositalaridan foydalanish jismoniy tarbiya jarayonini shaffoflashtiradi va talabalarda sogʻlom turmush tarzi boʻyicha shaxsli masʼuliyatni uygʻotadi. Smart-gadgetlar orqali amalga oshiriladigan nazorat talaba qizlarning kunlik harakat miqdorini oshirishga va gipodinamiya oqibatlarini minimallashtirishga xizmat qiladi.

Uchinchiidan, jismoniy tarbiya mashgʻulotlari talaba qizlarning umumiy salomatligini mustahkamlash bilan birga, ularning aqliy ish qobiliyatini tiklashning asosiy pedagogik vositasi sifatida xizmat qilishi kerak. Oʻqitish metodikasini shaxsdagi estetik ehtiyojlar bilan uygʻunlashtirish nomutaxassislik yoʻnalishlarida taʼlim sifatini oshirishning eng samarali yoʻlidir. Kelajakda jamiyatning reproduktiv salomatligi va genofond barqarorligi bevosita bugungi talaba qizlarning jismoniy tarbiyasi va sogʻlom hayot tarziga bogʻliqdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: OʻzDJTI, 2020. – 12-15-betlar.
2. Karimov S.X. Jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush tarzi pedagogikasi. – Samarqand: SamDU nashri, 2021. – 115-bet.
3. Axmatov M.S. Uzluksiz taʼlim tizimida ommaviy sportni boshqarish. – Toshkent: Fan, 2022. – 44-bet.
4. Miller L.S. Fitness and Wellness for Life. – New York: McGraw-Hill Education, 2019. – 89-bet.
5. Roberts G.C. Advances in Motivation in Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 2021. – 67-bet.

6. Tursunov S.T. Talabalar sporti metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2023. – 50-bet.
7. Johnson D.W. Educational Psychology in Physical Education. – London: Routledge, 2022. – 102-bet.
8. Ishmuxamedov R.J. Ta'limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Iste'dod, 2020. – 33-36-betlar.