

**TALABA QIZLARDA JISMONIY MADANIYATNI
SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY FAOLLIKNING O‘RNI**

Ochilova Vazira Shuxrat qizi

Navoiy Davlat Universiteti

San’at va Sport fakulteti, Jismoniy madaniyat yo‘nalishi

2-kurs talabasi

ochilovavazira331@gmail.com

Annatatsiya: Ushbu maqolada jismoniy madaniyat tizimida talaba qizlar jismoniy faolligini oshirishning metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida talaba qizlarning jismoniy mashg‘ulotlarga jalb etilish darajasi, ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni hamda jismoniy madaniyatni rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillar tahlil qilindi. Shuningdek, jismoniy faollikni oshirishda zamonaviy pedagogik usullar, motivatsion yondashuvlar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy madaniyat, ta’lim samaradorligi, jismoniy yuklama, gipodinamiya, stressga chidamlilik.

KIRISH

Bugungi kunda ta’lim tizimida talabalarning nafaqat bilim olish darajasini oshirish, balki ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ham muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi, chunki ularning salomatligi, ruhiy barqarorligi va o‘qish jarayonidagi samaradorligi bevosita jismoniy faollik darajasiga bog‘liqdir.

So‘nggi yillarda oliy ta’lim muassasalarida o‘quv yuklamasining ortishi, raqamli texnologiyalardan keng foydalanish va harakatsiz turmush tarzining kuchayishi talaba-qizlar orasida jismoniy faollikning kamayishiga olib

kelmoqda. Bu esa o'z navbatida charchoq, stress, diqqatning pasayishi hamda sog'liq bilan bog'liq turli muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Shu sababli dars jarayonida talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan samarali metodikalarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish muhim ilmiy-pedagogik vazifalardan biridir. Mazkur maqolada talaba-qizlarning darslar davomida harakatchanligini oshirish usullari, jismoniy faollikni tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari hamda ularning ta'lim samaradorligiga ta'siri yoritiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Talaba-qizlarning dars jarayonida jismoniy faolligini oshirish muammosi pedagogika va jismoniy tarbiya nazariyasida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki ta'lim samaradorligini oshirishda ham muhim omil hisoblanadi.

Ta'lim jarayonida o'quvchilarning faolligini oshirish masalalari John Dewey¹ tomonidan chuqur o'rganilgan bo'lib, u o'quvchilarning faol ishtiroki ularning bilim olish jarayonini samarali tashkil etishini ta'kidlaydi. Shuningdek, Lev Vygotsky² o'zining ijtimoiy rivojlanish nazariyasida o'qitish jarayonida faoliyatga asoslangan yondashuvni ilgari surgan va bu yondashuv jismoniy faollikni oshirish metodikasining nazariy asosini tashkil etadi [1].

Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha Kenneth H. Cooper³ tomonidan olib borilgan tadqiqotlar aerobik mashqlar orqali organizmning funksional holatini yaxshilash mumkinligini ko'rsatadi [2]. Shu bilan birga, William H. McArdle⁴ hamda Frank I. Katch⁵ tomonidan

¹ Dewey J. Democracy and Education. – New York: Macmillan, 1916.

² Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge: Harvard University Press, 1978.

³ Cooper K.H. Aerobics. – New York: Bantam Books, 1968.

⁴ McArdle W.H., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2010.

⁵ Katch F.I. Physiology of Exercise and Sport. – USA: Lea & Febiger, 1991.

yozilgan darsliklarda jismoniy yuklamalarning organizmga ta'siri va ularni to'g'ri rejalashtirish masalalari keng yoritilgan [3; 4].

Talaba-qizlarning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy faollikni oshirish masalalari N.N. Azizova⁶ tomonidan o'rganilib, unda individual yondashuv va motivatsiya muhim omil sifatida ko'rsatilgan. Bundan tashqari, zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida jismoniy faollikni oshirish bo'yicha A.A. Abdullayev⁷ tadqiqotlar olib borgan. Talaba-qizlarning dars jarayonida jismoniy faolligini oshirish bo'yicha muayyan ilmiy asoslar yaratilgan bo'lsa-da, aynan dars jarayonida interfaol metodlar orqali jismoniy faollikni oshirishning kompleks metodikasi yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Shu sababli, ushbu tadqiqot aynan shu bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan [5].

TAHLIL VA NATIJALAR

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar sonining deyarli yarmi talaba-qizlardan iborat bo'lib, ularning jismoniy faolligini oshirish bugungi kunda dolzarb pedagogik muammo hisoblanadi. Amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarga qaramasdan, talaba-qizlarning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish darajasi past bo'lib qolmoqda.

Muammoning asosiy sabablari sifatida sport infratuzilmasining yetishmasligi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining yetarli darajada qiziqarli tashkil etilmasligi, motivatsiyaning pastligi hamda jamiyatda mavjud ayrim stereotipik qarashlar qayd etildi. Shuningdek, jismoniy tarbiya faniga ajratilgan o'quv soatlarining kamligi ham talaba-qizlar faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

⁶ Azizova N.N. Talaba-qizlarning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy faollikni oshirish. – Toshkent, 2019.

⁷ Abdullayev A.A. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish. – Toshkent, 2021.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, oliy ta'lim muassasalarida talabalarning atigi 8–20 % qismi sport to'garaklariga jalb etilgan bo'lsa, bu ko'rsatkich talaba-qizlar orasida yanada past bo'lib, 7–8 % ni tashkil etadi. Bu esa ularning jismoniy faolligi yetarli darajada emasligini ko'rsatadi [6].

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida talaba-qizlarning faolligi past, ular ko'pincha sport kiyimida bo'lsalar ham mashg'ulotlarga faol qo'shilmaydilar. Bu holat dars jarayonining yetarli darajada qiziqarli tashkil etilmasligi bilan ham bog'liqdir.

Muammoni chuqur tahlil qilish natijasida bir qator ob'ektiv va sub'ektiv sabablar aniqlandi:

Ob'ektiv sabablar:

- sport infratuzilmasining yetarli emasligi;
- talaba-qizlarga mos to'garaklarning kamligi;
- jismoniy tarbiya faniga ajratilgan soatlarning kamligi;
- zamonaviy sport jihozlari va zallarning yetishmasligi.

Sub'ektiv sabablar:

- jamiyatda talaba-qizlar jismoniy faolligiga nisbatan eskicha qarashlar;
- talabalarning jismoniy tarbiya faniga past motivatsiyasi;
- sog'lom turmush tarzi haqida yetarli bilimning yo'qligi;
- vaqtni to'g'ri rejalashtira olmaslik;
- sportga qiziqishning yetarli emasligi.

So'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, talaba-qizlar jismoniy faollikni oshirish uchun quyidagi takliflarni ilgari surgan:

- darslarni haftasiga kamida 2 marta o'tkazish;
- mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etish;
- sport o'yinlari va musobaqalarni ko'paytirish;
- badiiy gimnastika va raqs to'garaklarini ochish;
- alohida sport zallarini tashkil etish;
- zamonaviy sport jihozlari bilan ta'minlash.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirishda faqat tashkiliy sharoit emas, balki motivatsiya, qiziqish va pedagogik yondashuv ham muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli va qiziqarli tashkil etilishi talaba-qizlarning faolligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, jismoniy faollikning oshishi nafaqat sog'liqni mustahkamlashga, balki aqliy faoliyat, diqqat, stressga chidamlilik va umumiy o'quv samaradorligining oshishiga ham xizmat qiladi.

XULOSA

Umuman olganda, ushbu maqola natijalariga ko'ra shunday xulosaga kelindiki, talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish uchun faqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini emas, balki butun ta'lim jarayonini qamrab olgan kompleks pedagogik yondashuv zarur. Bu yondashuv ularning sog'lig'ini mustahkamlash, o'quv samaradorligini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dewey J. Democracy and Education. New York: Macmillan, 1916. – pp. 85–102.
2. Vygotsky L.S. Mind in Society. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978. – pp. 56–78.
3. Cooper K.H. Aerobics. New York: Bantam Books, 1968. – pp. 45–63.
4. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2010. – pp. 120–145.
5. World Health Organization (WHO). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO, 2010. – pp. 7–18.
6. Dishman R.K., Heath G.W., Lee I.M. Physical Activity Epidemiology. Human Kinetics, 2012. – pp. 33–55.