



**TALABA QIZLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA FANINING ROLI**

Jumanova Iroda Shokirjon qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o‘qituvchisi

Orcid: 0009-0009-2748-3472

e-mail: jumanovairoda98@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezisda oliy ta‘lim muassasalari talaba qizlarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya fanining o‘rni va ahamiyati tadqiq etiladi. Maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki talaba qizlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi hamda kelajakdagi kasbiy salomatligini ta‘minlashdagi roli ilmiy asoslab berilgan. Shuningdek, talaba qizlar o‘rtasida sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilishning pedagogik mexanizmlari va zamonaviy usullari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, talaba qizlar, jismoniy tarbiya, pedagogik yondashuv, gipodinamiya.

Kirish

Oliy ta‘lim tizimida tahsil olayotgan talaba qizlarning salomatligini muhofaza qilish va ularda sog‘lom turmush tarzi (STT) ko‘nikmalarini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi va o‘quv yuklamasining ortishi talaba qizlar hayotida harakat faolligining keskin kamayishiga (gipodinamiya) olib kelmoqda [1, 12-15-betlar].

Sog‘lom turmush tarzi — bu shunchaki jismoniy mashqlar yig‘indisi emas, balki ratsional ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, ish va dam olish muvozanatini saqlash hamda muntazam jismoniy faollikni o‘z ichiga olgan kompleks jarayondir. Ayniqsa, tibbiyot universiteti talaba qizlari uchun jismoniy tarbiya fani kelajakda shifokor sifatida bemorlarga namuna bo‘lish va kasbiy stresslarga bardosh berishda muhim poydevor vazifasini o‘taydi [3, 44-bet]. Biroq, ko‘plab kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, talaba qizlarda STT ko‘nikmalari yetarli darajada shakllanmagan bo‘lib, bu ularning darslarni o‘zlashtirishiga va umumiy ish qobiliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda.

Asosiy qism

Jismoniy tarbiya fani talaba qizlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy pedagogik vosita hisoblanadi. Ushbu jarayonni samarali tashkil etish uchun quyidagi yo‘nalishlarga e‘tibor qaratish lozim:



Nazariy va amaliy bilimlar uyg'unligi. Jismoniy tarbiya darslari faqat amaliy mashqlardan iborat bo'lmashligi kerak. Talaba qizlarga jismoniy yuklamalarning tana a'zolariga ta'siri, shaxsiy gigiyena, to'g'ri nafas olish va ovqatlanish ratsionini tuzish bo'yicha chuqur nazariy bilimlar berilishi lozim [8, 33-36-betlar]. Bilimga asoslangan faollik talabada barqaror ko'nikmani shakllantiradi.

Shaxsga yo'naltirilgan variativ yondashuv. Talaba qizlarning fiziologik imkoniyatlari va qiziqishlari turlicha. Dars jarayoniga fitnes, yoga, shakllantiruvchi gimnastika va raqs elementlarining kiritilishi ularda fanga nisbatan ijobiy motivatsiyani uyg'otadi [2, 115-bet]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zi yoqtirgan sport turi bilan shug'ullanuvchi talaba qizlarda STTga rioya qilish darajasi an'anaviy darslarga qatnashuvchilarga nisbatan 40 foizga yuqori bo'ladi.

Monitoring va o'z-o'zini baholash. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda talaba qizlarning o'z salomatlik ko'rsatkichlarini (vazn, puls, arterial bosim, TMI) muntazam monitoring qilib borishi muhim ahamiyatga ega [5, 67-bet]. Zamonaviy smart-texnologiyalar va mobil ilovalar yordamida o'z jismoniy faolligini nazorat qilish talabalarda mas'uliyat hissini kuchaytiradi.

Psixologik tetiklik va stressga chidamlilik. Oliy ta'limdagi doimiy imtihonlar va o'quv stresslari talaba qizlarning ruhiy salomatligiga putur yetkazadi. Jismoniy tarbiya fani bu jarayonda "psixologik razryadka" vazifasini o'tab, qizlarda irodaviy sifatlarni va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi [7, 102-bet].

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarini innovatsion metodlar asosida tashkil etish talaba qizlarning kunlik rejimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, tajriba guruhidagi qizlarning 75 foizi muntazam ravishda ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarishni odat qilgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich atigi 20 foizni tashkil etgan [6, 50-bet]. Bu esa fanning nafaqat dars vaqtida, balki kundalik hayotda ham roli nechoqlik yuqori ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, talaba qizlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya fani o'rnini hech qaysi boshqa fan bosa olmaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talaba qizlarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydi, balki ularda salomatlikka nisbatan qadriyatli munosabatni shakllantiradi.

STTni shakllantirish samaradorligini oshirish uchun jismoniy tarbiya darslarini talabalarning kasbiy yo'nalishi bilan bog'lash, ularga mustaqil shug'ullanish metodikasini o'rgatish va raqamli texnologiyalardan keng



foydalanish lozim. Sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalariga ega boʻlgan talaba qiz — bu kelajakdagi sogʻlom ona, yetuk mutaxassis va jamiyatning faol aʼzosi. Shu sababli, oliy taʼlimda jismoniy tarbiya fanining mazmunini takomillashtirish davr talabi boʻlib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. – 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. Uzlaksiz 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.