

**Mavzu: Talaba xotin-qizlar turmush tarzida, jismoniy tarbiya nazariyasi metodikasini takomillashtirishning ahamiyati**

***Turg'unova Dilnura Mamanazar qizi.***

*Andijon davlat pedagogika instituti Ta'lim tarbiya nazariyasi va metodikasi tayanch doktoranti*

***Annotatsiya:*** Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiyani talabalarning kundalik turmush tarziga kiritishning nazariy usullarini ishlab chiqish va takomillashtirishni o'rganadi. Harakatsiz turmush tarzining kuchayishi sharoitida faol turmush tarzini saqlab qolish muhimligini e'tirof etgan holda, tadqiqot nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki psixologik, ijtimoiy va tarbiyaviy jihatlarni ham o'z ichiga olgan keng qamrovli nazariy asosni yaratishga qaratilgan. Maqsad talabalar o'rtasida barqaror jismoniy faoliyat odatlarini rag'batlantiradigan yaxlit yondashuvni yaratishdir. Ushbu maqolada kundalik hayotda to'g'ri ovqatlanish gigienasi, taktika usullari va jismoniy yuklamani to'g'ri berish orqali sog'lomlashtiruvchi mashqlarning xotin-qizlar sog'ligiga ahamiyati to'g'risida so'z olib boramiz.

***Kalit so'zlar:*** Jismoniy tarbiya, nazariy asos, xulq-atvor nazariyalari, ijtimoiy ta'sirlar, stress

***Kirish.*** Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi. [1]

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab yashashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida, Vatanimiz kelajagi - farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqqoza etadi. [2]

Ayollar salomatligi jamiyat farovonligining asosidir, chunki u nafaqat aholining yarmining jismoniy, ruhiy va hissiy salomatligini qamrab oladi, balki oilalar, jamoalar va kelajak avlodlarga ham ta'sir qiladi. Ayollar salomatligiga

ustuvor ahamiyat berish tibbiy xizmatdan adolatli foydalanishni ta'minlaydi, surunkali kasalliklarning oldini olish va davolashni qo'llab-quvvatlaydi va umumiy hayot sifatini oshiradi. Ayollar sog'lig'iga sarmoya kiritish nafaqat shaxsiy g'amxo'rlik masalasi, balki har tomonlama sog'liqni saqlash va ijtimoiy tenglikka erishishning asosiy jihati hisoblanadi.

**Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar qizlar uchun ko'plab psixologik va sog'liq uchun foyda keltiradi.** Ularning umumiy farovonligi va rivojlanishiga hissa qo'shadi. Yaxshi kayfiyat va stresni kamaytiradi. Talaba xotin-qizlar sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishi stress va tashvish hissiyotlarini yengillashtirishga yordam beradi. O'z-o'zini hurmat qilishni yaxshilaydi. Muntazam jismoniy mashqlar o'z-o'zini hurmat qilish va tana imidjini oshirishi mumkin, bu esa o'zini o'zi ijobiy his qilishni rivojlantirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya fanining asosiy maqsadi, o'quvchilarning jismonan sog'lom, baquvvat bo'lishlari bilan birga Vatan mudofaasiga, hayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu maqsad mamlakatimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir. [3]

O'z o'rnida ta'laba qizlar sog'ligi uchun xam eng ahamiyatli xisoblanadi.

Sog'lomlashtiruvchi mashqlar dars davomida talaba qizlarni xotira faoliyatini yaxshilaydi. Jismoniy faollik miyaga qon oqimini oshiradi, bu xotira, e'tibor va muammolarni hal qilish qobiliyatlari kabi kognitiv funktsiyalarni kuchaytirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismonan faol talabalar qisman konsentratsiyaning yaxshilanganligi va stressning kamayishi tufayli ko'pincha akademik jihatdan yaxshiroq ishlaydi. Talaba qizlarda mashg'ulotlardan keyin depressiya va tashvish belgilari kamayadi. Muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish ruhiy tushkunlik va tashvish belgilarining kamayishi bilan bog'liq bo'lib, bu sharoitlarni boshqarishning tabiiy usulini taklif qiladi. Xamda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar qizlarning ruhiy salomatlik va hissiy barqarorlikni yaxshilashga hissa qo'shishi bilan kurashish qobiliyatlari va chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi.

Guruhdagi sport va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlari ijtimoiy o'zaro

## ***Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi***

---

ta'sir, jamoada ishlash va kuchli ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish imkoniyatlarini taklif qiladi. Jismoniy mashqlar, ayniqsa, jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanish qizlarda hayotning turli jabhalarida qimmatli bo'lgan yetakchilik va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Xozirgi davrda zamonaviy xayot tarzining yengilashishi oqibatida

sog'lom vaznni boshqarish muammosi keng tarqalib bormoqda. Ortiqcha vaznli yosh qizlar tabora ortib bormoqda. Muntazam mashqlar kaloriyalarni iste'mol qilish va sarflashni muvozanatlash orqali sog'lom vaznni saqlashga yordam beradi. Jismoniy faollik yurakni mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi. Muntazam jismoniy faollik immunitet tizimini mustahkamlaydi, organizmni kasalliklar va infeksiyalardan himoya qilishga yordam beradi. Muntazam jismoniy faoliyat uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi va uyqusizlik yoki uyqu buzilishi kabi muammolarni yengillashtirishga yordam beradi.

### **Xulosa**

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganidek: "Farzandlarimizning sog'lom va barkamol avlod bo'lib voyaga yetishi bizning kelgusi faoliyatimizda eng muhim masala bo'lib qoladi. O'zbekistonda yashayotgan har bir o'gil-qiz davlatimiz va jamiyatimizning e'tibori va amaliy g'amxo'rlikidan chetda qolmaydi". Jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish, oilalarda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ayniqsa, yoshlar salomatligini mustahkamlash, ular o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirishimiz hayotiy zaruratdir. [4]

Jismoniy tarbiyaga yanada yaxlit nazariy yondashuvni qo'llash orqali o'qituvchilar o'quvchilarni talaba qizlarni jismoniy faoliyat odatlarini shakllantirishda yaxshiroq qo'llab-quvvatlashlari mumkin. Ushbu keng qamrovli tuzilma talaba o'quvchi qizlarning sog'lig'ini jismoniy va psixologik jihatlarini ko'rib chiqadi va sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar talabalarning turmush tarzini yanada samarali va barqaror kechishini ta'minlaydi.

### **Adabiyotlar**

## ***Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi***

---

1. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport” Norqobilov Muhiddin Najimovich Toshkent 2021-y 4-b.
2. “GIMNASTIKASO&LOMLASHTIR UVCHI, RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA” I. SULTONOV Toshkent 2007-y 11-b.
3. “MAKTABDA JISMONIY TARBIYA” N.X.Soatov F.F.Nadjimov Toshkent 2015-y 8-b.
4. “MUSTAQILLIK YILLARIDA O‘ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT” Uslubiy qo‘llanma Chirchiq.2023-y 25-26-b