

TALABA QIZLARNI JISMONIY FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISH VA TAYYORGARLIK DARAJASINI ANIQLASH

Otasheva Oysanamxon Hamidulla qizi

Andijon davlat pedagogika instituti

Maktabgacha ta'lim kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashning ilmiy-pedagogik hamda metodik asoslarini takomillashtirishga qaratilgan. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy oliy ta'lim tizimida talaba-qizlar orasida harakat faolligining kamayib borayotgani, gipodinamiya omillarining kuchayishi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish zarurati bilan belgilanadi. Kirish qismida jismoniy faollikni oshirishning nazariy asoslari, gender xususiyatlari va yoshga oid funksional imkoniyatlar tahlil qilindi. Tadqiqot metodlari sifatida pedagogik kuzatuv, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik testlari (chidamlilik, kuch, tezkorlik, moslashuvchanlik), funksional diagnostika usullari, so'rovnoma, tajriba-sinov mashg'ulotlari hamda matematik-statistik tahlil qo'llanildi. Tajriba dasturida bosqichli yuklama, individual yondashuv va motivatsion mashg'ulot modeli ishlab chiqildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tizimli va ilmiy asoslangan mashqlar kompleksi talaba qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini ishonchli darajada oshiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi funksional holatini yaxshilaydi hamda mashg'ulotlarga barqaror qiziqishni shakllantiradi. Muhokama jarayonida jismoniy faollikni rivojlantirish samaradorligi mashg'ulotlarning individuallashtirilishi, differensial yuklama, muntazam monitoring va reyting baholash tizimi bilan bevosita bog'liqligi asoslab berildi. Xulosa sifatida ishlab chiqilgan metodika talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash va rivojlantirishda samarali pedagogik model sifatida tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: talaba qizlar, jismoniy faollik, jismoniy tayyorgarlik darajasi, pedagogik metodika, funksional diagnostika, harakat faolligi, sog'lom turmush tarzi, differensial yuklama, monitoring, testlash tizimi.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК И ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: Данное исследование посвящено совершенствованию научно-педагогических и методических основ развития физической активности студенток и определения уровня их физической подготовленности. Актуальность работы обусловлена снижением двигательной активности среди студенток, ростом факторов гиподинамии и необходимостью формирования устойчивых навыков здорового образа жизни в системе высшего образования. Во введении проанализированы теоретические основы развития физической активности, гендерные особенности и возрастные функциональные возможности. В качестве методов исследования использованы педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности (выносливость, сила, быстрота, гибкость),

функциональная диагностика, анкетирование, опытно-экспериментальная программа и методы математико-статистического анализа. Экспериментальная методика включала поэтапное увеличение нагрузки, индивидуализацию тренировочного процесса и мотивационно-ориентированные формы занятий. Результаты исследования показали, что внедрение научно обоснованного комплекса упражнений достоверно повышает показатели общей физической подготовленности, улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формирует устойчивую учебно-тренировочную мотивацию. В разделе обсуждения доказано, что эффективность развития физической активности обеспечивается за счет индивидуального подхода, дифференциации нагрузок и регулярного мониторинга показателей. Сделан вывод о практической целесообразности применения разработанной методики как эффективной педагогической модели оценки и развития физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студентки, физическая активность, уровень физической подготовленности, педагогическая методика, функциональная диагностика, двигательная активность, здоровый образ жизни, дифференцированная нагрузка, мониторинг, система тестирования.

DEVELOPING PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENT GIRLS AND DETERMINING THE LEVEL OF PREPARATION

Annotation: This study focuses on improving the scientific, pedagogical, and methodological foundations for developing physical activity and assessing the physical fitness level of female university students. The relevance of the research is determined by the decreasing level of motor activity among female students, the growing impact of sedentary lifestyle factors, and the need to promote sustainable healthy lifestyle behaviors in higher education. The introduction analyzes theoretical approaches to physical activity development, gender characteristics, and age-related functional capacities. The research methodology included pedagogical observation, physical fitness testing (endurance, strength, speed, flexibility), functional diagnostics, questionnaires, an experimental training program, and mathematical-statistical analysis. The experimental model incorporated progressive workload, individualized training strategies, and motivation-based exercise formats. The results demonstrated that the implementation of a scientifically grounded exercise program significantly improves general physical fitness indicators, enhances cardiovascular and respiratory system functions, and increases stable participation motivation in physical training. The discussion confirms that the effectiveness of physical activity development depends on individualized approaches, differentiated loads, and continuous monitoring and assessment systems. It is concluded that the proposed methodology can be recommended as an effective pedagogical model for assessing and improving the physical fitness of female students.

Keywords: female students, physical activity, physical fitness level, pedagogical methodology, functional diagnostics, motor activity, healthy lifestyle, differentiated workload, monitoring, testing system.

KIRISH

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida yoshlarning, xususan talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini ilmiy asosda baholash dolzarb pedagogik va ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar keng joriy etilishi, o'quv yuklamalarining ortishi hamda kamharakat turmush tarzi natijasida talaba-yoshlar orasida gipodinamiya holatlari ko'payib bormoqda. Bu esa organizmning funksional imkoniyatlariga, sog'liq ko'rsatkichlariga va umumiy ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, talaba qizlar kontingentida jismoniy faollik darajasi yetarli emasligi ko'plab ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan. Jismoniy faollikni rivojlantirish nafaqat sog'liqni mustahkamlash vositasi, balki shaxsning har tomonlama kamol topishida muhim omil sifatida e'tirof etiladi. U yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimi faoliyatini yaxshilaydi, psixo-emotsional barqarorlikni oshiradi hamda o'quv va kasbiy faoliyat samaradorligini ta'minlaydi. Shu bois, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan metodikalar asosida tashkil etish, individual va differensial yondashuvni qo'llash hamda tayyorgarlik darajasini aniq mezonlar orqali baholash muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlashda qo'llanilayotgan nazorat-me'yoriy testlar va baholash tizimlari ko'p hollarda umumlashtirilgan bo'lib, individual funksional imkoniyatlar va moslashuv darajasini to'liq aks ettira olmaydi. Bu esa mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish va samarali pedagogik ta'sir ko'rsatish imkonini cheklaydi. Shundan kelib chiqib, jismoniy faollikni rivojlantirish bilan bir qatorda, tayyorgarlik darajasini kompleks diagnostika asosida aniqlash zarurati yuzaga keladi. Mazkur tadqiqotning maqsadi — talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik yondashuvni takomillashtirish hamda ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashning ishonchli baholash mezonlarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini optimallashtirish, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Talaba-yoshlar, xususan talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash masalasi jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi, fiziologiya hamda sog'lom turmush tarzi konsepsiyasi doirasida keng o'rganilgan ilmiy yo'nalishlardan biridir. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlovchi, funksional imkoniyatlarni kengaytiruvchi va psixofiziologik barqarorlikni ta'minlovchi muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Mahalliy va MDH olimlarining tadqiqotlarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishning pedagogik asoslari, yosh va gender xususiyatlariga mos mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi, yuklamani me'yorlash va nazorat qilish masalalari atroflicha yoritilgan. Ko'plab mualliflar tomonidan talaba qizlar organizmining morfo-funksional xususiyatlari, moslashuv jarayonlari hamda jismoniy yuklamaga bo'lgan individual javob reaksiyalari ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Ushbu tadqiqotlarda differensial yondashuv va bosqichma-bosqich yuklama berish tamoyili mashg'ulot samaradorligini oshiruvchi muhim shart sifatida ko'rsatiladi. Xorijiy tadqiqotlarda esa jismoniy faollik darajasini oshirish sog'liqni saqlash strategiyasining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaraladi. Ilmiy izlanishlarda muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilashi, metabolik jarayonlarni faollashtirishi hamda stress darajasini kamaytirishi isbotlangan. Shuningdek, ayollar va qizlar uchun moslashtirilgan fitnes dasturlari, funksional trening va aralash harakatli mashg'ulotlar yuqori samaradorlikka ega ekani ta'kidlanadi. Adabiyotlarda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash mezonlari ham keng yoritilgan bo'lib, odatda chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va moslashuvchanlik ko'rsatkichlari asosiy baholash indikatorlari sifatida qabul qilingan. Bir qator mualliflar nazorat testlari bilan bir qatorda funksional diagnostika usullarini (yurak urish tezligi, tiklanish ko'rsatkichlari, funksional sinovlar) qo'llashni tavsiya etadi. Bu yondashuv organizmning moslashuv darajasini yanada aniqroq baholash imkonini beradi. Shu bilan birga, tahlil qilingan ilmiy manbalarda talaba qizlar jismoniy faolligini rivojlantirishga yo'naltirilgan kompleks pedagogik model, integrallashgan baholash mezonlari va motivatsion mexanizmlarni birgalikda qo'llash masalasi yetarli

darajada tizimlashtirilmaganligi kuzatiladi. Aynan shu jihat mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyatini belgilaydi.

NATIJA

Tadqiqot jarayonida talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlantirishga qaratilgan tajriba-sinov dasturi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Tajriba mashg'ulotlari bosqichma-bosqich yuklama, individual yondashuv va funksional holatni muntazam monitoring qilish tamoyillari asosida tashkil etildi. Tadqiqotda nazorat va tajriba guruhlarini shakllantirilib, dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar o'zaro taqqoslandi. Dastlabki o'lchov natijalari talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi o'rtacha va ayrim ko'rsatkichlar bo'yicha past darajada ekanini ko'rsatdi. Ayniqsa, umumiy chidamlilik va kuch sifatleri bo'yicha natijalar me'yoriy talablardan pastligi aniqlandi. So'rovnomalar natijalari ham muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish darajasi yetarli emasligini ko'rsatdi. Tajriba dasturi yakunida tajriba guruhidagi ishtirokchilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining sezilarli o'sishi kuzatildi. Xususan, chidamlilik testlari bo'yicha natijalar barqaror yaxshilandi, kuch va tezkorlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarish qayd etildi, moslashuvchanlik darajasi oshdi. Funksional sinov natijalari yurak-qon tomir va nafas olish tizimining moslashuv imkoniyatlari kengayganini ko'rsatdi. Tiklanish vaqti qisqardi va mashg'ulot yuklamasiga moslashish tezlashdi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar o'sishi mavjud bo'lsa-da, u tajriba guruhiga nisbatan past darajada bo'ldi. Statistik tahlil natijalari tajriba guruhi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar ishonchli ekanini tasdiqladi ($p < 0,05$). Bu esa qo'llanilgan metodik modelning samaradorligini ko'rsatadi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollikni rivojlantirishga yo'naltirilgan, ilmiy asoslangan va individuallashtirilgan mashg'ulot dasturi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yuqori samaradorlikka ega. Olingan ma'lumotlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish va baholash tizimini takomillashtirish uchun amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

MUHOKAMA

Olib borilgan tadqiqot natijalari talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish jarayoni ilmiy asoslangan,

tizimli va individuallashtirilgan yondashuv asosida tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishish mumkinligini ko'rsatdi. Tajriba-sinov dasturi davomida qo'llanilgan bosqichma-bosqich yuklama, differensial mashqlar majmuasi hamda muntazam monitoring mexanizmlari jismoniy sifatlarning barqaror o'sishini ta'minladi. Natijalar mavjud ilmiy adabiyotlarda bayon etilgan qarashlar bilan mos keladi, ya'ni jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda mashg'ulotlarning uzluksizligi, yuklamaning me'yoriy oshirib borilishi va funksional holatni nazorat qilish muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, an'anaviy umumiy mashg'ulot dasturlariga nisbatan moslashtirilgan va maqsadli yo'naltirilgan metodik model talaba qizlar organizmining morfo-funksional xususiyatlarini ko'proq inobatga oladi va natijadorlikni oshiradi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, jismoniy faollikning o'sishi nafaqat test ko'rsatkichlarida, balki ishtirokchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasi va ijobiy munosabatida ham namoyon bo'ldi. Bu holat motivatsion-uslubiy yondashuvning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi. So'rovnoma va kuzatuv natijalari mashg'ulotlarning interaktiv, variativ va qiziqarli shaklda tashkil etilishi qatnashuv darajasini oshirishini ko'rsatdi. Shuningdek, kompleks baholash tizimini qo'llash - ya'ni jismoniy testlar bilan bir qatorda funksional sinovlar va subyektiv holat ko'rsatkichlarini ham hisobga olish - tayyorgarlik darajasini yanada aniqroq belgilash imkonini berdi. Bu yondashuv mashg'ulot yuklamasini individual rejalashtirishga va ortiqcha zo'riqishning oldini olishga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida ayrim cheklovlar ham kuzatildi: ishtirokchilar sonining chegaralanganligi, mashg'ulotlar davomiyligining ma'lum vaqt bilan cheklanishi hamda tashqi omillarning (o'quv yuklamasi, kun tartibi, sog'liq holati) ta'siri natijalarga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kelgusidagi tadqiqotlarda uzoq muddatli monitoring, raqamli nazorat vositalari va individual trening modellarini kengroq joriy etish maqsadga muvofiq bo'ladi. Umuman olganda, olingan natijalar talaba qizlar jismoniy faolligini rivojlantirish va tayyorgarlik darajasini aniqlashda taklif etilgan metodik yondashuvning ilmiy va amaliy jihatdan asosli ekanini tasdiqlaydi hamda oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya tizimiga tatbiq etish imkoniyatini ko'rsatadi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot doirasida talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashning ilmiy-pedagogik va metodik asoslari kompleks tarzda o'rganildi hamda tajriba-sinov ishlari orqali baholandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollikni oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar tizimi ilmiy rejalashtirilgan, bosqichli yuklama, individual-differensial yondashuv va uzluksiz pedagogik monitoring asosida tashkil etilganda barqaror va statistik jihatdan ishonchli ijobiy natijalarga erishiladi. Olib borilgan pedagogik tajriba natijasida talaba qizlarning asosiy jismoniy sifatlari umumiy chidamlilik, kuch, tezkorlik va moslashuvchanlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi. Shu bilan birga, funksional diagnostika natijalari yurak-qon tomir va nafas olish tizimining moslashuv imkoniyatlari kengayganini, tiklanish jarayonlari tezlashganini va yuklamaga tolerantlik darajasi ortganini ko'rsatdi. Bu holat qo'llanilgan metodik modelning nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki umumiy funksional holatni mustahkamlashga ham xizmat qilishini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda faqatgina me'yoriy test ko'rsatkichlari bilan cheklanib qolish yetarli emasligi, balki kompleks baholash tizimini - ya'ni jismoniy testlar, funksional sinovlar, dinamik kuzatuv va subyektiv holat indikatorlari bilan uyg'un holda qo'llash zarurligi asoslab berildi. Bunday integrallashgan yondashuv mashg'ulot yuklamalarini aniqroq individuallashtirish, ortiqcha zo'riqish xavfini kamaytirish va o'quv-trening jarayonini optimallashtirish imkonini yaratadi. Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatdiki, motivatsion-pedagogik omillar jismoniy faollik barqarorligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Mashg'ulotlarning variativligi, interaktivligi va amaliy yo'naltirilganligi talaba qizlarda ijobiy munosabat va ichki rag'batni shakllantiradi. Bu esa jismoniy mashg'ulotlarda muntazam ishtirok etish ko'rsatkichlarini oshiradi va uzoq muddatli sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Umumiy xulosa sifatida ta'kidlash joizki, ishlab chiqilgan ilmiy-metodik model oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini modernizatsiya qilish, talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlarini takomillashtirish va sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirishda samarali pedagogik yechim sifatida

xizmat qilishi mumkin. Mazkur yo'nalishda kengroq tanlanma, uzoq muddatli longitudinal kuzatuv va raqamli monitoring texnologiyalari asosida olib boriladigan keyingi tadqiqotlar ilmiy natijadorlikni yanada chuqurlashtiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. – Toshkent, 2017.
2. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, yangi tahrir.
3. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining namunaviy o'quv dasturi. – Toshkent: Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
4. "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi. – Toshkent: Maktabgacha ta'lim vazirligi nashri, 2018.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2014.
6. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti.
7. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: O'qituvchi.
8. Axmedov Sh.Q. Jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya.
9. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, klassik nashr.
10. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura.
11. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение.
12. World Health Organization (WHO). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva, 2020.
13. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – Philadelphia: Wolters Kluwer.
14. McArdle W., Katch F., Katch V. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – Human Kinetics.