

TALABA-QIZLARDA JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA QIZIQISHNI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI

Esanova Gulchehra Boybo'ri qizi

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti

jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada talaba-qizlarda jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarziga qiziqishni oshirishga qaratilgan samarali pedagogik texnologiyalar tahlil qilinadi. Maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsion yondashuvlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, interaktiv o'yinlar va shaxsiylashtirilgan mashg'ulot dasturlarining o'rni yoritilgan. Shuningdek, talaba-qizlar o'rtasida jismoniy faollikni oshirishga to'sqinlik qilayotgan omillar tahlil qilinib, ularni bartaraf etish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari, oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning innovatsion yo'llarini belgilashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: talaba-qizlar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, motivatsiya, pedagogik texnologiyalar, jismoniy faollik, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, interaktiv metodlar, individual yondashuv, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, sport madaniyati, ta'lim tizimi, sog'liqni mustahkamlash.

Kirish: Yosh avlod salomatligi – har qanday jamiyat taraqqiyotining asosiy mezonlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talaba-qizlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish bugungi kunda dolzarb vazifalardan sanaladi. Oliy ta'lim muassasalarida o'qiyotgan qizlar orasida jismoniy faollik darajasining pasayishi, harakatsiz turmush tarzi va noto'g'ri ovqatlanish kabi omillar sog'liq uchun jiddiy xavf tug'dirmoqda. Bu esa kelajak avlod sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishi uchun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, unga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni tatbiq etishni taqozo etadi. Bugungi ta'lim jarayoni oldida turgan muhim vazifalardan biri — talaba-qizlarda jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarziga ongli, ijobiy munosabatni shakllantirishdir. Bu borada motivatsion yondashuvlar, interaktiv metodlar, axborot-kommunikatsion texnologiyalar asosida olib borilayotgan

faoliyatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada talaba-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarziga qiziqishni oshirishda samarali texnologiyalarni qo'llash imkoniyatlari tahlil qilinadi.

Asosiy qism: Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-qizlarning jismoniy faollik darajasi pastligi kuzatilmoqda. Buning sabablari orasida quyidagilarni keltirish mumkin:

Motivatsiya yetishmasligi – jismoniy tarbiyaning ahamiyati to'g'risida yetarli tushunchaning shakllanmaganligi;

Zamonaviy texnologiyalarga qaramlik – mobil qurilmalar, ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha vaqt ajratilishi;

Sport inshootlari va sharoitlarning cheklanganligi – barcha talabalarga teng imkoniyat yaratilmagan holatlar;

Ijtimoiy-stereotipik qarashlar – sport bilan shug'ullanish faqat erkaklarga xos faoliyat sifatida qaralishi.

Bu kabi muammolar talaba-qizlarda sog'lom turmush tarziga qiziqishning sustlashuviga olib keladi. Mazkur holatni bartaraf etish uchun quyidagi pedagogik texnologiyalarni joriy etish zarur:

Talaba-qizlarga jismoniy tarbiyaning sog'liq, tashqi ko'rinish, ruhiy barqarorlik va o'z-o'zini anglashdagi roli haqida tushunarli va ta'sirchan ma'lumotlar berish muhimdir. Bunda sportda yutuqlarga erishgan ayollar namunasi orqali motivatsiyani kuchaytirish mumkin.

Mobil ilovalar, video mashg'ulotlar, onlayn seminarlar orqali sport mashqlari oson va qiziqarli ko'rinishga ega bo'ladi. Bu esa qizlar orasida o'z ustida ishlashga qiziqishni oshiradi.

Sport tadbirlari, estafeta musobaqalari, sog'lomlashtiruvchi flesh-moblar orqali talabalarning faol ishtirokini ta'minlash mumkin. O'yin orqali o'qitish usullari esa raqobatbardosh muhit yaratib, jismoniy faollikni rag'batlantiradi.

Har bir talaba-qizning sog'ligi, jismoniy holati va qiziqishlarini inobatga olib, ularga mos mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish, natijadorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Ta'lim muassasasida sog'lom ovqatlanish, yetarli dam olish, zararli odatlardan voz kechish, ekologik madaniyatni shakllantirish kabi elementlar ham jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularga e'tibor qaratilishi zarur.

Xulosa: Bugungi kunda talaba-qizlar salomatligi, jismoniy faolligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar

shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya vositalaridan samarali foydalanish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish hamda ijtimoiy-psixologik omillarni hisobga olish orqali talaba-qizlarda sog'lom hayotga bo'lgan qiziqishni sezilarli darajada oshirish mumkin. Shuningdek, sog'lom turmush tarzining afzalliklari, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, stressni boshqarish kabi yo'nalishlarda ma'lumot berish va amaliy mashg'ulotlar o'tkazish ushbu jarayonning muhim tarkibiy qismlaridir. Mazkur texnologiya talaba-qizlarning nafaqat jismoniy sog'lig'ini mustahkamlashga, balki ularning o'z-o'zini anglash, ijtimoiy faollik va hayot sifatini oshirishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori: "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" – PF-6099, 2020-yil 30-oktabr.
2. Axmedov A.A. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: "O'zbekiston", 2020.
3. Jo'rayev A., Abdurahmonov A. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2019.
4. Soliyev O.S., Mamatqulov M.Q. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: "Ilm Ziyo", 2021.
5. To'laganov B. Sport psixologiyasi. – Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2020.