

TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYA

2022
1-son

ma'naviy-ma'rifiy, ilmiy-uslubiy jurnal



ISSN 2181-8274



Ma'naviy-ma'rifiy, ilmiy-uslubiy jurnal.
1996-yilda tashkil etilgan.

Tahrir hay'ati raisi:

Sh.U.Yakubov

Oliy ta'limni rivojlantirish tadqiqotlari va ilg'or
texnologiyalarni tatbiq etish markazi direktori

Tahrir hay'ati raisi o'rinbosari:

M.X.Esanov

Bosh muharrir:

A.T.Eshmurodov

Bosh muharrir o'rinbosari:

A.A.Sabriyev

Tahrir hay'ati a'zolari:

L.R.Zaripov

M.Tajiyev

Sh.A.Rasulov

G.K.Baxodirova

S.Q.Maxsumova

S.S.Samandarova

O.N.Toshpulatov

S.S.G'oziyev

Sh.Sh.Sabirova

Jamoatchilik kengashi a'zolari:

Q.X.Abduraxmanov

Sh.T.Qudratxo'ja

G.Sh.Rixsiyeva

Sh.S.Sirojiddinov

R.I.Xolmurodov

A.I.Toshpulatov

N.M.Jabborov

M.A.Raxmatullaev

T.Z.Teshabayev

M.Q.Sultonov

Dizaynerlar:

M.Yo'ldashev

Sh.B.Sobirov

TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYA

Bobir Azimov, Fazliddin Toshev, Dilnoza Raximova.

“Ilmiy tadqiqot va innovatsion faoliyatni tashkil etish va
moliyalashtirish modellari” 4

Jasurbek Azamov.

“Oliy ta'limda boshqaruv samaradorligini oshirish va uni bozor
qonuniyatlariga moslashtirish tamoyillari” 9

Тармиза Хурвалиева, Раъно Носирова.

“Мақтабгача ёшдаги болаларни атроф олам билан таништириш
тамойиллари ва самарали йўллари” 12

Ахмад Мухамметов.

“Спорт-соғломлаштириш машғулотларида юкламаларни
меъёрлаштиришнинг илмий асослари” 17

Sojida Ashirova.

“Shaxs psixologiyasida pozitivlik va uning “ijobiy psixologiya”da
talqin etilishi” 21

Эргаш Махманов.

“Физикадан лаборатория машғулотларини инновацион ёндашув
асосида ўтказиш орқали талабаларнинг физик компетентлигини
шакллантириш” 24

Surayyo Arziqulova.

“Qo'g'irchoq teatri personajlarini yasash orqali maktabgacha yoshdagi
bolalar badiiy-ijodiy qobiliyatlarini shakllantirishning tarbiyaviy
ahamiyati” 30

Lazizbek Abdirahmonov.

“Jismoniy madaniyat talabalarining uzluksiz pedagogik amaliyot davrida
o'z-o'zini takomillashtirish jarayonining ta'limiy asoslari” 33

Orzigul Ruziyeva.

“Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida integratsiyalashgan mashg'ulotlar
jarayonida musiqiy idrokni shakllantirish pedagogik shart sharoitlar” 36

Нурислом Худойбердиев.

“Мақтаб ўқитувчиларининг ахборот-коммуникатив компетентлигини
ривожлантиришда хорижий тажриба” 39

Ҳамида Мирсултанова.

“Ахборот манбаси тушунчаси ва унинг журналистика тараққиётидаги
ўрни” 42

Muassislar:

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi,

Oliy ta'limni rivojlantirish tadqiqotlari va ilg'or texnologiyalarni tatbiq etish markazi

Manzil: 100095, Toshkent shahri, Olmazor tumani, Shifo nur ko'chasi, 75-uy

Telefon: (71) 207-03-41

e-mail: rmxat@edu.uz

Jurnal O'zbekiston Matbuot va axborot agentligidan 2014 yil 26 dekabrda 0506 raqami bilan ro'yxatdan o'tgan.

Jurnal har oyda o'zbek, rus va ingliz tillarida elektron shaklda chop etiladi.

“Ta'lim, fan va innovatsiya” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2015 yil 18 noyabrda 218/5-sonli qarori bilan 13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI bo'yicha, 2018 yil 28 noyabrda 247/6-sonli qarori bilan 23.00.00 – SIYOSIY FANLAR bo'yicha doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

“Ta'lim, fan va innovatsiya” jurnalidan ko'chirib bosish faqat tahririyatning roziligi bilan amalga oshiriladi. Maqolada keltirilgan faktlarning to'g'riligi uchun muallif mas'uldir. Tahririyat fikri mualliflar fikriga mos kelmasligi mumkin.

Jurnalning to'liq matnini esijournal.uz rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Maqola va murojaatlaringizni [@esijournalbot](https://t.me/esijournalbot) telegram bot'iga yuboring.

Umar G'oyimov.

“Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi talabalarining refleksiv qobiliyatini shakllantirishda pedagogik metodlar” 46

Лайло Шахридинова.

“Способы повышения физической активности у женщин старшего возраста” 49

Шаҳобиддин Мусаев.

“Оммавий ахборот воситаларида ўзбек адабий тилининг амалдаги илмий қоидалари ва нормаларига риоя қилиниши таҳлили” 52

Шахноза Холова.

“Талаба қизлар жисмоний фаоллигини ошириш методикаси” 55

Sadriddin Xodjibekov.

“Техник олий о'қув yurti talablarini o'qitishda kimyo ta'limni tashkil etish” 59

Ирода Расулова.

“Оиладаги шахслараро зўравонликка мойил хулқ-атворнинг намоён бўлиш мотивлари” 62

Мухлис Сафаров.

“Фан-таълим интеграциялашувининг ёшлар сиёсий онги ва маданияти модернизациялашишига таъсирининг футурологик истиқболлари” 65

Санобар Кулдашева.

“Она тилини ўқитишда мультимедиа воситалари асосида ёндашув” ... 69

Турсун Ҳайитов.

“Жисмоний маданиятни шакллантириш масалалари” 72

Меҳринигор Раупова.

“Квазипрофессионал фаолият ва унинг аҳамияти” 77

Lutfulla Nurmaxmatov.

“Kredit moduli asosida talabalar bilimni baholash tizimining ahamiyati va taraqqiyot bosqichlari” 81

Gulhayo Sayfullayeva.

“Astronomiyani o'qitishda planetariy dasturlarning o'rni va ahamiyati” ... 84

Акбаржон Расулов.

“Иқтисодий билим асослари” бўйича фан ойлигини ўтказиш юзасидан методик тавсия” 87

Сайёра Тўраева.

“Ўқитувчилар мослашувчанлик компетентлигини ривожлантиришнинг айрим масалалари” 90

жалб қилиш орқали муҳаррирлар ва ўқувчилар ўртасида яқин мулоқот ўрнатиш.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ижтимоий ривожлантириши масалалари бўйича ўринбосарининг функционал вазифалари ҳамда Таълим ва соғлиқни сақлаш масалалари, Ёшлар, жамоат ташиқлотлари, маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш масалалари қотибиятлари ҳамда Маънавият ва давлат тилини ривожлантириши масалалари департаменти тўғрисидаги низомларни тасдиқлаш ҳақида»ги Қарори// portal.uz (Мурожаат вақти: 08.11.2021. 21:13).

2. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2007 й., 3-сон, 20-модда; Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 19.04.2018 й., 03/18/476/1087-сон; Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 21.04.2021 й., 03/21/683/0375-сон// <https://lex.uz/acts/1106870>. (Мурожаат вақти: 02.02.2022. 07:08).

3. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1995 й., 12-сон, 257-модда; Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2004 й., 51-сон, 514-модда; 2010 й., 37-сон, 313-модда; 2011 й., 41-сон, 449-модда; 2017 й., 37-сон, 978-модда; Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 04.12.2020 й., 03/20/653/1592-сон; Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 21.04.2021 й., 03/21/683/0375-сон // <https://lex.uz/acts/121051>. (Мурожаат вақти: 01.11.2021. 11:11).

ТАЛАБА ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ

Шахноза Холова,

Алишер Навоий номидаги Тошкент давлат ўзбек тили ва адабиёти университети, ўқитувчи.

Аннотация

Мақола талаба қизларни жисмоний тарбиялашни янада такомиллаштиришга бағишланган бўлиб, унда талаба қизларни жисмоний машқлар ва севимли спорт турларига бўлган муносабатлари ўрганилган ҳамда жисмоний тарбияни талаба қизларнинг ижтимоий эҳтиёжлари эканлиги кўрсатилган. Шунингдек, жисмоний тарбияни талаба қизларнинг соғлом турмуш тарзини кечиришидаги ва жисмоний маданиятидаги ўрни масалалари турли педагогик ва психологик шарт-шароитлар нуқтаи назаридан таҳлил қилинган ва улар бир бутун шахс жисмоний маданиятини шакллантириши воситаси сифатида таъкидланган.

Калит сўзлар: Жисмоний фаоллик, талаба қизлар, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, оммавий спорт, бадантарбия, гимнастика, педагогика, психология.

Аннотация

Данном статье раскрывается пути совершенствования физического воспитания студенток и их приобщение к оздоровительному спортивному занятию. Также изучается отношение студенток к физическим упражнениям и любимые виды спорта. Предусматривается занятие физическими упражнениями как социальные потребности девушек-студенток. Также отмечается в статье социальное значение и роля физической культуры в здорового образа жизни студенток с различных педагогических и психологических условия формирования физической культуры личности, в целом.

Ключевые слова: двигательная активность, студентки, физическая культура, физкультурно-спортивная, массовый спорт, физическая культура, гимнастика, педагогика, психология.

Annotation

The article is devoted to ways to further improve the physical education of female students, examines the attitudes of female students to exercise and favorite sports, and shows that physical education is a social need of female students. The role of physical education in the healthy lifestyle and physical culture of students is also analyzed in terms of various pedagogical and psychological conditions, and they are emphasized as a means of shaping the physical culture of an individual.

Keywords: Physical activity, students, physical culture, physical education sports, mass sports, physical education, gymnastics, pedagogy, psychology.

Бугунги кунда республикамиз олий ўқув юртлари талаба-ёшларини жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бўйича яратилаётган шарт-шароитлар ҳар қачонгидан ортиб бормоқда. Талаба қизларни жисмоний тарбиялаш масалалари Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг умумий масалалари таркибига қиради ва у ўзига хос хусусиятларга эга. Шу ўринда, “Жисмоний тарбия”, “Жисмоний маданият” деган тушунчаларнинг мазмунига эътибор бериб ўтиш муҳимдир. Чунки ҳозиргача мутахассислар ўртасида жисмоний тарбияни педагогика фанидан ажратиб қараш ҳолати кўп учрайди [1].

Жисмоний тарбия педагогика фанининг мутахассислаштирилган муҳим таркибий қисми ҳисобланади ва қуйидаги таърифга эга: “Жисмоний тарбия педагогик жараён бўлиб, у жисмоний машқлар ёрдамида ўсиб келаётган ёш организмларнинг морфологик (тана тузилиши) ва функционал (ички ҳаётий тизимлар иши) қобилятларини ўстиришга қаратилган тадбирлар мажмуидир” [2].

Шунинг учун жисмоний тарбия педагогика фанининг муҳим ҳаётий таркибий қисми сифатида тар-

биянинг бошқа турлари билан чамбарчас алоқада амалга ошириб борилиши керак. “Жисмоний маданият” эса нисбатан кенг тушунча бўлиб, у “умумий маданиятнинг муҳим таркибий қисми сифатида инсон саломатлиги ва жисмоний камолотининг махсус воситаларини яратиш ва фойдаланиш ишида жамият эришган муваффақиятларнинг умумий натижасидир”. Жисмоний маданият жисмоний тарбиянинг кейинги муҳим босқичи бўлиб, у бутун умр давом этадиган муҳим маданий, тарбиявий ва тиббий-биологик ҳамда ижтимоий-сиёсий жараёндир. Чунки жисмоний маданиятнинг шаклланишида генетик ва табиий иқлим шароити билан биргаликда жисмоний маданиятни ошириш учун яратилган ижтимоий шарт-шароитларнинг ҳам ўрни беқиёсдир.

Аҳолининг турмуш даражаси қанчалик юқори бўлса, улар жисмоний маданиятининг даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади ва ўртача узоқ умр кўриш янада ортади. Талабалик йиллари жисмоний тарбия ва жисмоний маданиятни оширишнинг охириги мажбурий босқичи ҳисобланади. Кейин эса улар билан мустақил ва ихтиёрий равишда шуғулланишга тўғри

келади. Республикамиз олий ўқув юрларида таълим олаётган икки юз мингдан зиёд талабаларнинг деярли ярмини талаба қизлар ташкил этади.

Талаба қизлар жисмоний тарбиясини ошириш масалалари бўйича кўплаб тадбирлар амалга оширилишига қарамасдан, жисмоний фаол бўлаётган талаба қизларнинг сони жуда кам, уларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш даражаси қониқарли эмас.

Жадвал бўйича машғулотларга талаба қизлар номигагина спорт кийими билан чиқадилар, машғулотларда уларнинг фаоллиги жуда паст. Маълумотларга кўра, бугун талабаларнинг 8%дан 20% бўлган қисми тўғарак машғулотларига жалб этилган (А.Х.Фулумов, Е.Тихонова, Г.Ф.Гулямова ва б, 2004) [3].

Тўғаракларга жалб этилган талабаларнинг бутун сони фоизига нисбатан талаба қизларнинг сони янада паст, у 7-8%ни ташкил этади. Бунинг бир қанча объектив ва субъектив сабаблари мавжуд. Масалан, талаба қизлар жисмоний маданиятига эскича қарашларнинг ҳамон мавжудлиги, ўқув юрти маъмуриятининг зарур даражада эътиборсизлиги ва жисмоний тарбия фанига иккинчи даражали фан сифатида қарashi, ўқитувчилар касб тайёргарлигининг етишмаслиги ва ўз фанининг мавқиени зарур даражада ҳимоя қила олмаслиги, машғулотларни замонавий даражада ташкил этилмаслиги, шарт-шароитлар сифатининг пастлиги, талабаларнинг ижтимоий ҳолати етарли эмаслиги, ташаббуснинг йўқлиги ёки уни қўллаб-қувватламаслик, талаба қизлар қизиқишларига мос тўғаракларнинг йўқлиги, шунингдек, талаба қизларнинг жисмоний маданият таълимидан узоқлиги, миллий менталитетга мос замонавийликнинг, шахсий жисмоний камолот режасининг йўқлиги ва бошқаларни таъкидлаб ўтиш мумкин. Бунга жисмоний маданият фанига ажратилган ўқув соатларининг камлиги, уларни II-III-IV босқичларда давом эттирилмаслиги ҳам асосий сабабдир.

Талаба қизлар жисмоний тарбияси бугунги кунда муҳим педагогик, психологик ва жисмоний маданият фани билан боғлиқ, шунингдек, кўп омилларга ва баҳоларга асосланган замонавий илмий-услубий тадқиқотларни талаб этади ва булар муаммонинг янада долзарблигини кўрсатади.

Шахсни бирор-бир фаолият турига йўналтириш ва уни амалга оширишда шахсий қизиқиш ва қизиқтиришнинг педагогик-психологик аҳамияти муҳим йўналтирувчи кучга эга. Бу жисмоний маданият ва спорт машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишнинг онглилик ва фаоллик тамойили мазмунига сингдирилган бўлиб, маълум ташкилий-педагогик тадбирларни амалга оширишни талаб қилади. Бу, биринчи навбатда, талаба қизларнинг жисмоний маданият ҳамда спорт машғулотларига қизиқиш ва

интилишларини ўрганишни тақозо этади. Шу мақсадда амалий филология факультетида таълим олувчи 98 нафар I-II босқич талаба қизларга қуйидаги саволлар билан мурожаат қилинди: 1. Ёшингиз? 2. Яшаш жойингиз? Ижара, ётоқхона, шахсий хонадон. 3. Кун тартибига риоя қиласизми? Ҳа. Йўқ. 4. Эрталабки бадантарбия билан шуғулланасизми? Ҳа. Йўқ. 5. Мактабдаги жисмоний тарбия дарсларидан қониқиш ҳосил қилганмисиз? Ҳа. Йўқ. 6. Олий ўқув юртидаги жисмоний тарбия дарсларидан қониқиш ҳосил қиляпсизми? Ҳа. Йўқ. 7. Бир кунлик жисмоний маданият машғулотлари учун қанча вақт ажратасиз? 15, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 дақиқа. 8. Севимли машқларингиз: Волейбол, қўл тўпи, баскетбол, югуриш машқлари, кураш гимнастика ва б. 9. Бўш вақтингизни қандай ўтказасиз? 10. Шу бўйича бошқа таклифларингиз?

Берилган саволларга талаба қизларнинг жавобларидан қуйидагилар маълум бўлди: I-II босқич талаба қизларнинг ўртача ёши 19,1 ни, энг кичиги 17 ёшни ва энг каттаси 25 ёшни ташкил этди. Улардан 17 ёшлилар 10 нафар; 18 ёшлилар 22 нафар; 19 ёшлилар 32 нафар; 20 ёшлилар 22 нафар; 21 ёшлилар 8 нафар; 22, 23, 24, 25 ёшлилар 1 нафардан иборат бўлди. I-II босқич талабаларини умумий ўрта махсус таълим муассасаларини битириб ўқишга киришини эътиборга олсак, уларни олий таълим муассасаларидаги ёшга ва босқичга мос ўқиш даври 19-20 ёшни ташкил этиши керак. Жавоблардан маълум бўлишича 32 та талаба вақтидан олдин ўқишга кирган ва қолган 66 талаба ўқишга кечикиб кирган. Демак, уларнинг кўпчилиги кечикиб бўлса-да, олий маълумот олиш билан боғлиқ мақсадларини амалга оширишмоқда; ўқишга кириш учун эса меҳнат қилган, иродасини мустаҳкамлаган [4].

Талаба қизларнинг яшаш жойи ўз ўқув меҳнатини ва спорт-соғломлаштириш тадбирларини бажаришларида муҳим аҳамиятга эга. Сўралганлардан 13 нафари ижарада, 21 нафари талабалар турар жойларида ва 64 нафари шахсий хонадонларида яшаб ўқийдилар.

Кун тартибига 82 талаба риоя қилишини ва 16 талаба риоя қилмаслигини айтган. 63 талаба эрталабки бадантарбия билан шуғулланаётган бўлса, 32 талаба бадантарбия билан шуғулланмаслигини, 3 нафари эса баъзида шуғулланишини билдирган. 68 талаба мактабдаги жисмоний тарбия дарсларидан қониқиш ҳосил қилган бўлса, 30 нафар қизлар мактабдаги жисмоний тарбия дарсларидан қониқиш ҳосил қилмаган. 96 талаба институтдаги жисмоний маданият машғулотларидан қониқиш ҳосил қилган бўлса, 2 талаба қиз университетдаги жисмоний маданият машғулотларидан қониқиш ҳосил қилмаган.

27 талаба бир кунда жисмоний маданият машғулотлари учун 15 минутдан, 29 нафари 20 минутдан,

26 нафари 30 минутдан, 7 нафари 40 минутдан, 4 нафари 50 минутдан, 2 нафари 60 минутдан, 2 нафари 70 минутдан ва 3 нафари 90 минутдан вақт ажратишган.

Талаба қизларнинг бир кунда жисмоний машқларга ажратган вақти

15 минут	20 минут	30 минут	40 минут	50 минут	60 минут	70 минут	90 минут
27 нафар	29 нафар	26 нафар	7 нафар	4 нафар	2 нафар	2 нафар	3 нафар

Спорт машқи (тренировка) ни меъёр бўйича белгиланган вақтини 1,5 соат (90 минут)лигини эътиборга оладиган бўлсак, 98 талабадан фақат 3 нафаригина мунтазам спорт билан шуғулланишини билишимиз мумкин. Қолган 15 талаба жисмоний маданият билан мустақил шуғулланиши (40,50,60,70 минут), 82 талаба (15, 20, 30минут) эса фақат эрталабки бадантарбия билан шуғулланади деб ҳисоблашимиз мумкин.

Талаба қизларнинг сеvimли спорт турлари

Гимнастика	Волейбол	Баскетбол	Югуриш машқлари	Қўл тўпи	Теннис	Сузиш	Футбол	Шахмат	Каратэ	Кикбокс
28	24	23	23	13	4	4	3	2	2	1

Сўраб кўрилганларнинг 28 нафари гимнастикани, 24 нафари волейболни, 23 нафари баскетболни, 23 нафари югуриш машқларини, 13 нафари қўл тўпини, 4 нафари теннис, 4 нафари сузишни, 3 нафари футболни, 2 нафари шахмат, 2 нафари каратэни ва 1 нафари кикбоксни сеvimли спорт турлари сифатида белгилашган. 28 талаба гимнастикани сеvimли спорт тури сифатида белгилаган бўлса-да, аксар олий ўқув юрларида гимнастика машғулотларини ўтказиш учун шароитлар йўқ. “Бўш вақтингизда нима билан банд бўласиз?” деган саволга қуйидаги жавоблар берилган: 37 нафари китоб ўқиш, 16 нафари мусиқа эшитиш, 13 нафари уй ишлари билан банд бўлиш, 12 нафари дарс тайёрлаш, 8 нафари рақсга тушиш, 8 нафари бўш вақти йўқлигини, 5 нафари спорт билан шуғулланишини, 5 нафари телевизор кўришини, 5 нафари югуришини, 4 нафари шеър ўқиши ва ёзишини, 4 нафари радио эшитишини, 3 нафари волейбол ўйнашини, 3 нафари компьютер ва интернетда ишлашини, 2 нафари гимнастика тўғарагига қатнашини, 2 нафари кутубхонада бўлишини, 2 нафари овқат қилишини, 2 дам олишини, 2 нафари сузиш билан шуғулланишини, 2 нафари баскетбол ўйнашини, 2 нафари бичиш-тикиш билан шуғулланишини, сайр қилиш, теннис билан шуғулланиш, қорин бўшлиғи учун пресс қилиш, қўл тўпи ўйнаш, ишлаш, йог машқлари билан шуғулланиш, шейпингга қатнашиш билан 1 нафардан талабалар шуғулланишларини айтишган. “Бўш вақтингизда нима билан банд бўласиз?” деган савол бўйича жисмоний тарбия ва спорт, шунингдек,

рақс билан шуғулланишни ҳам қўшиб ҳисоблаб, умумий ҳулоса чиқарадиган бўлсак, ҳар 100 нафардан 33 талаба бўш вақтларида жисмоний фаол бўлишини тушунишимиз мумкин. Бу кўрсаткич талабаларнинг табиий ривожланиши ва ҳаракатга бўлган эҳтиёжларининг тадқиқотлар натижасида белгиланган тақрибий кўрсаткичларига мос келадиган бўлса-да, унинг даражаси бугунги кун талабларига жавоб бера олмайди. Бу ҳар уч талабадан бир нафарини имконияти бўлса ҳам, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмайди деган ҳулосага олиб келади. Демак, кўрсаткичларни кам деганда 66-70 тага кўтарганимиздагина ҳолатни қониқарли деб баҳолашимиз мумкин бўлади. Бу кўрсаткичлар талаба қизлар жисмоний маданияти даражасининг пастлигига таъсир этувчи ягона сабаб эмас.

Талаба қизлар жисмоний маданиятини пастлигига ва унинг натижасида улар жисмоний маданиятининг зарур даражада шаклланмаганлигига яна бир қатор омиллар ҳам таъсир этади. Уларга қуйидагиларни мисол келтириш мумкин: саломатлигининг яхши эмаслиги; оилада ва мактабдаги ўқиш даврида ўқувчи қизлар жисмоний тарбиясига эътибор берилмаганлиги; дарс ва дарсдан ташқари машғулотлар сифатининг пастлиги; оила аъъаналари; спорт кийимининг йўқлиги; мустақил шуғулланиш тажрибасининг етишмаслиги; вақт етишмаслиги; машғулот жойининг узоклиги ёки йўқлиги; шахсан қизиқмаслик ёки жисмоний маданиятнинг инсон саломатлиги ва кундалик турмушдаги аҳамиятини тушунмаслик;

ижтимоий талабларнинг бўшлиги; қизиққан спорт тури бўйича машғулот ташкил этилмаслиги ва зарур спорт иншоотларининг йўқлиги; жисмоний маданият ва спорт-соғломлаштириш ишларининг етарли тарғибот ва ташвиқот қилинмаслиги; иродавий сифатларнинг бўшлиги ва шахсий ҳаётни тўғри режалаштира олмаслик; муҳим ҳаётини интилишларнинг, режаларнинг йўқлиги; шуғулланиш учун зарур, таълимий ва тарбиявий маълумотларга эга бўлмаслик; шунчаки қизиқмаслик ва бошқа салбий омиллар.

Юқоридаги омиллар ўзига хос бўлиб, улар у ёки бу даражада талаба қизлар жисмоний тарбиясига ва у орқали талаба қизлар жисмоний маданиятига салбий таъсир этади. Бу омилларни бартараф этиш ва талаба қизлар жисмоний тарбиясини оширишнинг оптимал йўллари ҳамда вариантларини ишлаб чиқиш, талаба қизлар жисмоний маданиятини қатъий ва тўла шакллантиришнинг аниқ мотивларини аниқлаш, талаба қизлар жисмоний маданиятининг мазмуни, воситалари, шакллари экспериментал ва илмий-назарий асосланган ҳолда меъёру мезонларини ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга тадбиқ этишни талаб этади. Бунинг учун нималарга эътибор бериш ва нималар қилиш керак деган саволга талабаларнинг ўзлари жавоб беради. Талабаларга берилган охирги савол “Шу бўйича бошқа фикрларингиз?” деб ёзилган эди. Савол бўйича жавобларни умумлаштириб қуйидаги асосий хулосаларга келишимиз мумкин: 1. Дарсларни кўпайтириб, ҳафтада икки марта ўтказиш. 2. Спорт ўйинлари техникасини яхшироқ ўргатиш. 3. Дарсларни қизиқарли ўтказиш. 4. Дарслар давомида ўзаро, қизлар билан кўпроқ ўқув мусобақалари ўтказиш. 5. Бадий гимнастика тўғрисидаги ташкил қилиш. 6. Талаба қизларга алоҳида залларда машғулот ўтказиш ва уларни 3-4 босқичларда ҳам давом эттириш. 7. Махсус спорт заллари бўлиши ва олий тоифали мураббийларни кўпайтириш. 8. Спортга кўпроқ эътибор берилиши ва рақс тўғрисидаги очиб. 9. Кўпроқ машқ заллари, бассейнлар; телевизорда кўпроқ спортга оид кўрсатувлар берилса. 10. Кўпроқ тўғрисидаги ташкил этилса ва уларнинг нархи қиммат бўлмаса ва б.

Демак, талаба қизлар томонидан таклиф қилинган

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Полевский С.А. *Физическое воспитание учащейся молодежи (гигиенические аспекты)*. -Москва: Медицина, 1989. –С. 160.
2. Бальсевич В.К. *Физическая культура для всех и для каждого*. –Москва: ФиС, 1988.-208 с.ил.
3. Фуломов А.Х., Е.Тихонова, Г.Ф. Гулямова. *Талаба қизларни спортга жалб қилиш масалалари, конф. материаллари*, –Самарқанд. 2004.
4. Kholova Sh.M. *Issues of physical maturity in the works of Alisher Navoi., Current issues of cultural life and the development of social sciences and humanities in Central Asia. International conference package. 2020. June.* –B.149-153.

тадбирлар олий таълим муассасаларида амалга оширилиб борилса, талаба қизларнинг жисмоний тарбияси ва соғлом турмуш тарзини кечириш даражаси ҳамда саломатлиги янада яхшиланади. Бу ҳозирда тиббиётдаги 15-20 минг сўмлик оддий ташхисдан тортиб, 350-400 минг сўмгача бўлган мураккаб электрон ташхисларга сарфланадиган харажатларни тежаб қолиш имкониятини беради ва тежаб қолинган маблағлар ителлектуал салоҳиятни оширишга ёки ранг-баранг дунёни кўриш учун қилинадиган сарҳатларга чиқиш имкониятини яратади. Албатта, мамлакатимизда ўсиб келаётган ёшларни ҳар томонлама етук қилиб тарбиялашга яратилаётган шароитлар бошқа ҳеч бир мамлакатда йўқлигини ишонч билан айта оламиз. Лекин биз бу имкониятлардан зарур даражада фойдалана оляпмизми, ўз имкониятларимизни спортда, санъатда, билимда синаб кўряпмизми? Албатта йўқ, буни юқоридаги жавоблардан билиб олиб, шундай хулосага кела биламиз.

Жисмоний машқлар, шунингдек, илмий асосланган бошқа спорт-соғломлаштириш тадбирлари талаба қизлар жисмоний маданиятини шакллантиришга ижобий таъсир этади, улар талаба қизларни ўз жисмоний тарбияси бўйича режали иш олиб боришга, ўз организми ва унинг функцияларини ўзгартиришга олиб келади. Шунингдек, биринчидан, жисмоний маданият машғулоти талаба қизлар жисмоний тарбиясини ошириб, улар организминини фаол жисмоний машқ қилишга мослаштиради. Иккинчидан, жисмоний тарбия ёки жисмоний машқлар билан фаол шуғулланиш талаба қизларнинг нафақат организми функцияларига, балки уларнинг руҳий-психологик, ақлий-ахлоқий ва ижтимоий фаол шахс бўлишига ҳам ёрдам беради. Учинчидан, жисмоний тарбия талаба қизларни жисмоний маданият ва унинг мазмуни, воситалари ва шакллари тўғрисидаги билим ва малакаларини ҳам фаол шаклланишига олиб келади ва талаба қизларнинг жисмоний маданият бўйича таълим ва тарбиясини янада ривожлантиради.