

JISMONIY FAOLLIK ORQALI TALABA QIZLARDA ORTIQCHA VAZNNI KAMAYTIRISH METODIKASI VA PEDAGOGIK TAMOYILLARI

Jumanova Iroda Shokirjon qizi,

Samarqand davlat tibbiyot universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi

Orcid: 0009-0009-2748-3472

e-mail: jumanovairoda98@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba qizlar o'rtasida ortiqcha vazn muammosini jismoniy faollik orqali bartaraf etishning metodik asoslari va pedagogik tamoyillari tadqiq etiladi. Tadqiqot jarayonida gipodinamiya oqibatida yuzaga keladigan tana massasi indeksining ortishi va uning salomatlikka ta'siri tahlil qilingan. Innovatsion pedagogik yondashuvlar, jumladan, yuklamalarni individuallashtirish, raqamli monitoring va motivatsion strategiyalar orqali talaba qizlarning jismoniy holatini yaxshilash mexanizmlari ishlab chiqilgan. Eksperimental natijalar taklif etilayotgan metodikaning nafaqat vazn yo'qotish, balki funksional ko'rsatkichlarni tiklashdagi samaradorligini isbotlaydi.

Kalit so'zlar: talaba qizlar, ortiqcha vazn, jismoniy faollik, pedagogik tamoyillar, tana massasi indeksi, gipodinamiya, motivatsiya, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация. В данной статье исследуются методические основы и педагогические принципы устранения проблемы избыточного веса среди студенток высших учебных заведений посредством физической активности. В ходе исследования был проанализирован рост индекса массы тела, возникающий вследствие гиподинамии, а также его влияние на состояние здоровья. Разработаны механизмы улучшения физического состояния студенток на основе инновационных педагогических подходов, включая индивидуализацию нагрузок, цифровой мониторинг и мотивационные стратегии. Экспериментальные результаты подтверждают эффективность предлагаемой методики не только в снижении массы тела, но и в восстановлении функциональных показателей.

Ключевые слова: студентки, избыточный вес, физическая активность, педагогические принципы, индекс массы тела, гиподинамия, мотивация, здоровый образ жизни.

Abstract. This article examines the methodological foundations and pedagogical principles of addressing overweight issues among female university students through physical activity. The study analyzes the increase in body mass index caused by hypodynamia and its impact on health. Mechanisms for improving the physical condition of female students were developed based on innovative pedagogical approaches, including individualized training loads, digital monitoring, and motivational strategies. Experimental results demonstrate the effectiveness of the proposed methodology not only in weight reduction but also in restoring functional indicators.

Keywords: female students, overweight, physical activity, pedagogical principles, body mass index, hypodynamia, motivation, healthy lifestyle.

Kirish. Hozirgi kunda global miqyosda kuzatilayotgan semizlik va ortiqcha vazn muammosi oliy ta'lim talabalari, ayniqsa qizlar hayotida ham keskin tus olmoqda. Zamonaviy ta'lim jarayonining raqamli texnologiyalar bilan chambarchas bog'liqligi talabalarning uzoq vaqt davomida harakatsiz holatda qolishiga sabab bo'lmoqda. Gipodinamiya nafaqat mushak tizimining kuchsizlanishiga, balki organizmda energiya almashinuvining buzilishiga va natijada tana vaznining me'yordan ortib ketishiga olib kelmoqda [1, 22-25-bet]. Talaba qizlar organizmi fiziologik jihatdan gormonal o'zgaruvchanlikka moyil bo'lib, bu davrda jismoniy harakatning yetishmasligi reproduktiv

salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ortiqcha vazn nafaqat estetik muammo, balki yurak-qon tomir, endokrin va tayanch-harakat tizimi kasalliklarining asosiy omilidir [3, 44-bet]. Shu bois, jismoniy tarbiya darslari doirasida va darsdan tashqari vaqtda talaba qizlarning vaznini me'yorlashtirishga qaratilgan maxsus metodikalarni ishlab chiqish dolzarb pedagogik vazifa hisoblanadi. Mavjud an'anaviy jismoniy tarbiya tizimi ko'pincha barcha talabalar uchun bir xil yuklamalarni taklif etadi, bu esa ortiqcha vaznga ega qizlar uchun psixologik va jismoniy qiyinchiliklarni tug'diradi. Pedagogik tamoyillar asosida vaznini kamaytirish metodikasi talabaning individual imkoniyatlarini, sog'lig'i holatini va motivatsion darajasini hisobga olishi lozim [10, 15-18-bet].

Metodlar. Tadqiqot Samarqand davlat tibbiyot universiteti bazasida 2024-2025 o'quv yili davomida tashkil etildi. Tadqiqotda ishtirok etish uchun tana massasi indeksi (TMI) 25 kg/m² dan yuqori bo'lgan 140 nafar talaba qiz saralab olindi. Tadqiqot metodologiyasi quyidagi kompleks yondashuvlardan iborat bo'ldi:

Antropometrik va fiziologik diagnostika: Talabalarning bo'yi, vazni, tana tarkibi (bioimpedansmetriya), qorin aylanasi va TMI ko'rsatkichlari o'lchandi. Shuningdek, yurak urish tezligi (YuUT) va arterial qon bosimi nazorat qilindi [5, 67-bet].

Pedagogik eksperiment guruhlari: Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi (70 nafar): Darslar umumiy o'quv dasturi bo'yicha, ortiqcha vaznga urg'u bermagan holda olib borildi.

Tajriba guruhi (70 nafar): "Vaznini korrektsiyalashning pedagogik modeli" asosida shug'ullantirildi. Ushbu modelga aerobik yuklamalar (tez yurish, yugurish, ritmik gimnastika) va past intensivlikdagi kuch mashqlari integratsiya qilindi.

Pedagogik tamoyillar: Mashg'ulotlar tizimlilik, izchillik va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish tamoyillari asosida tashkil etildi. Har bir talaba uchun individual "harakat traektoriya"si belgilandi [11, 42-45-bet].

Raqamli monitoring: Tajriba guruhidagi qizlarga kunlik 10 000-12 000 qadam normasi belgilandi va bu "Step Counter" mobil ilovalari orqali masofadan nazorat qilindi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash: Ortiqcha vaznli qizlarda uchraydigan "sportdan uyalish" kompleksini bartaraf etish uchun guruhli motivatsion suhbatlar o'tkazildi [12, 102-bet].

Natijalar. Sakkiz oylik pedagogik tajribadan so'ng olingan natijalar tajriba guruhida vazn kamayishi va salomatlik ko'rsatkichlari barqarorlashganini ko'rsatdi.

1-jadval. Ishtirokchilarning antropometrik ko'rsatkichlari dinamikasi

| Ko'rsatkichlar | Guruh | Eksperimentdan oldin | Eksperimentdan so'ng | O'zgarish (delta) |
|--------------------------|-------|----------------------|----------------------|-------------------|
| Tana vazni (kg) | NG | 78.4 ± 4.2 | 77.1 ± 3.8 | -1.3 kg |
| | TG | 79.2 ± 3.5 | 71.5 ± 2.9 | -7.7 kg |
| TMI (kg/m ²) | NG | 28.6 ± 1.5 | 28.1 ± 1.2 | -0.5 |
| | TG | 28.9 ± 1.8 | 25.8 ± 1.1 | -3.1 |
| Bel aylanasi (sm) | NG | 88.5 ± 3.1 | 87.2 ± 2.8 | -1.3 sm |
| | TG | 89.4 ± 2.7 | 81.6 ± 2.2 | -7.8 sm |

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhidagi talaba qizlarning o'rtacha vazni 7.7 kg ga kamaygan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich atigi 1.3 kg ni tashkil etdi. TMI ko'rsatkichi tajriba guruhida me'yoriy chegaraga yaqinlashdi (25.8 kg/m²).

Fiziologik jihatdan tajriba guruhida tinch holatdagi YuUT ko'rsatkichi daqiqasiga 82 zarbadan 74 zarbagacha pasaydi, bu yurak faoliyatining tejamkor rejimga o'tganidan dalolat beradi [6, 50-bet]. Shuningdek, talaba qizlarning o'z-o'zini baholash darajasi va ijtimoiy faolligi tajriba guruhida 45% ga oshganligi so'rovnomalar orqali aniqlandi.

Muhokama. Talaba qizlarda ortiqcha vazni kamaytirish metodikasining samaradorligi bevosita pedagogik tamoyillarning to'g'ri tanlanishiga bog'liq. Tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki, faqatgina jismoniy mashqning o'zi yetarli emas, balki talabaning darsdan tashqari vaqtdagi faolligini boshqaruvchi pedagogik mexanizm zarur [2, 115-bet].

Muhokama qilinadigan asosiy jihat shundaki, ortiqcha vaznli talabalar uchun yuqori intensivlikdagi yugurish mashqlari bo'g'imlar va yurakka ortiqcha bosim berishi mumkin. Bizning metodikamizda qo'llanilgan "uzoq muddatli past intensivlikdagi aerobika" prinsipi yog' qatlamining energiya sifatida sarflanishini maksimal darajaga ko'tardi [4, 89-bet]. Pedagogik tamoyillardan biri bo'lgan "onglilik va faollik" talaba qizlarga nima uchun aynan shu mashqni bajarayotganini tushuntirish orqali amalga oshirildi. Qizlar o'z tanasidagi o'zgarishlarni monitoring qilib borishlari (raqamli ilovalar yordamida) ularda irodaviy sifatlarni shakllantirdi. Aksariyat nomutaxassislik yo'nalish talabalari uchun jismoniy tarbiya "majburiyat" emas, balki "sog'lomlashtirish ehtiyoji" sifatida qayta talqin etildi [8, 33-36-bet].

Shuningdek, muhokama jarayonida aniqlandiki, talaba qizlarning ovqatlanish madaniyati va jismoniy faolligi o'rtasidagi muvozanatni tushunishi vazn yo'qotish jarayonini 30% ga tezlashtiradi. Pedagogik jarayonda jismoniy tarbiya o'qituvchisi nafaqat trener, balki sog'lom turmush tarzi bo'yicha maslahatchi rolini o'tashi lozim [9, 110-bet].

Xulosa. Oliy ta'lim muassasalarida nomutaxassislik yo'nalishlarida tahsil olayotgan talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirish va ortiqcha vazn muammosini tizimli hal etish bo'yicha olib borilgan ilmiy-pedagogik tadqiqotlar natijasida quyidagi fundamental xulosalar shakllantirildi:

Talaba qizlarda ortiqcha vazni kamaytirish jarayoni faqatgina mexanik harakatlar yig'indisi emas, balki tibbiy-biologik va pedagogik-psixologik omillarning integratsiyalashgan majmuasidir. Tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki, ortiqcha vaznga ega talaba qizlar bilan ishlashda "umumiy yondashuv" tamoyili o'rniga "differensial-korreksion" tamoyilini qo'llash jismoniy samaradorlikni 30-35 foizga oshiradi [10, 15-18-bet]. Bu guruhdagi talabalar uchun darslarning emotsional foni va psixologik xavfsizligi jismoniy yuklamadan kam ahamiyatga ega emasligi isbotlandi.

Jismoniy yuklamalarni me'yorlashda tana massasi indeksi (TMI) va yurak-qon tomir tizimining funksional zahiralari o'rtasidagi bog'liqlik asosiy mezon bo'lishi shart.

Tajriba guruhida qo'llanilgan past intensivlikdagi, ammo uzoq davom etuvchi aerobik mashqlar (fat-burning zone) talaba qizlarda nafaqat yog' qatlamining kamayishiga, balki organizmning umumiy chidamliligi va adaptiv imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qildi [8, 33-36-bet]. Bu esa o'z navbatida, talabalarning o'quv kuni davomidagi aqliy toliqishini kamaytirib, ularning akademik o'zlashtirish koeffitsientiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Raqamli texnologiyalar va pedagogik monitoringning sintezi talaba qizlarning jismoniy faolligini boshqarishda yangi bosqichni ochib beradi. Mobil ilovalar orqali o'z-o'zini nazorat qilish (self-monitoring) tizimi talabalarda "faoliyat natijaviyligi" hissini uyg'otadi. Har bir bosib o'tilgan qadam va sarflangan kilokaloriyaning vizual aks etishi qizlarda sog'lom turmush tarziga nisbatan barqaror ijobiy ko'nikmani (habits) shakllantiradi [11, 42-45-bet]. Bu mexanizm jismoniy tarbiya darsining 80 daqiqalik chegarasidan chiqib, talabaning 24 soatlik hayotiy ritmini sog'lomlashtirishga imkon beradi. Tadqiqot davomida aniqlangan eng muhim jihatlardan biri — bu jismoniy faollikning talaba qizlar psixofiziologik holatiga ko'rsatgan "reabilitatsion" ta'siridir. Ortiqcha vazndan xalos bo'lish jarayoni talabalarda o'ziga bo'lgan ishonchni orttirib, ijtimoiy izolyatsiya va depressiv holatlarning oldini olishda asosiy pedagogik vosita bo'lib xizmat qildi [7, 102-bet]. Demak, jismoniy tarbiya oliy ta'limda nafaqat "muskul rivojlanishi", balki "shaxsiy kamolot va salomatlik menejmenti" fani sifatida talqin etilishi zarur. Nomutaxassislik yo'nalishlaridagi o'quv dasturlariga variativ modullarni (fitness, yoga, pilates) kiritish va ularni vazni korrektsiyalash metodikasi bilan uyg'unlashtirish talaba qizlarning sportga bo'lgan qiziqishini tubdan o'zgartiradi [12, 102-bet]. Bu yondashuv talaba qizlarni kelajakdagi oilaviy hayotga va kasbiy faoliyatga sog'lom, jismoniy baquvvat va ruhan tetik kadrlar sifatida tayyorlashning strategik kafolatidir.

Yakuniy tahlillar shuni ko'rsatadiki, taklif etilgan pedagogik mexanizmlar joriy etilganda, talaba qizlarda ortiqcha vazni kamaytirish jarayoni barqaror xarakterga ega bo'ladi. Bu esa universitet miqyosida "sog'lom muhit"ni yaratish va talabalar o'rtasida ommaviy sportni yangi sifat bosqichiga ko'tarish imkonini beradi [9, 110-bet].

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ishmuxamedov R.J., Abduqodirov A.A. Ta'limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Iste'dod, 2020. – 22-25-betlar.
2. Karimov S.X. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi pedagogikasi. – Samarqand: SamDU nashri, 2021. – 115-bet.
3. Axmatov M.S. Uzlüksiz ta'lim 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.
7. Johnson D.W. Educational Psychology in Physical Education. – London: Routledge, 2022. – 102-bet.
8. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – T.: O'zDJTI, 2020. – 33-36-betlar.

9. G'aniboyev I.D. Talabalar sporti va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent: Universitet, 2021. – 110-bet.
10. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. – T.: ITA-PRESS, 2022. – 15-18-betlar.
11. Mahmudov S. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion yondashuvlar. – Samarqand, 2023. – 42-45-betlar.
12. Stepanova O.N. Teoriya i metodika obucheniya fizicheskoy kulture. – M.: Akademiya, 2021. – 102-bet.

