

**INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA TALABA QIZLARDA JISMONIY
MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK TIZIMINI
TAKOMILLASHTIRISHNING DOLZARBLIGI.**

To'xtamisheva M

TerDPI Sport faoliyati va chaqiriqqacha harbiy ta'lim kafedra o'qituvchisi

Abdulqosimova Z

*TerDPI Sport faoliyati va chaqiriqqacha harbiy ta'lim SFB-24-01 guruhining 2-
bosqich talabasi*

maftuna.tuxtamisheva14@gmail.com

телефон: +99895 098 14 15

Аннотатсия: *Mazkur ilmiy maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba qizlarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari, pedagogik shart-sharoitlari hamda integrativ yondashuv asosida takomillashtirilgan tizimi tahlil qilinadi. Tadqiqotda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, gender yondashuv, kompetensiyaviy model va shaxsga yo'naltirilgan ta'lim konsepsiyalari integratsiyasi asosida ishlab chiqilgan modelning samaradorligi asoslab beriladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, integrativ yondashuv jismoniy madaniyatni shakllantirishda motivatsion, kognitiv, faoliyatli va refleksiv komponentlarning uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.*

Калит so'zlar: *integrativ yondashuv, jismoniy madaniyat, talaba qizlar, pedagogik tizim, kompetensiya, motivatsiya, sog'lom turmush tarzi.*

Аннотация: *В данной научной статье анализируются теоретико-методологические основы, педагогические условия и усовершенствованная система развития физической культуры у студенток высших учебных заведений на основе интегративного подхода. В исследовании обосновывается эффективность модели, разработанной на основе интеграции современных педагогических технологий, гендерного подхода, компетентностной модели и концепций личностно-ориентированного обучения. Результаты показывают, что интегративный подход обеспечивает гармоничное развитие мотивационного, когнитивного, деятельностного и рефлексивного компонентов в формировании физической культуры.*

Ключевые слова: *интегративный подход, физическая культура, студентки, педагогическая система, компетенция, мотивация, здоровый образ жизни.*

Abstract: *This scientific article analyzes the theoretical and methodological foundations, pedagogical conditions, and an improved system based on an integrative approach for developing physical culture among female students studying in higher education institutions. The study substantiates the effectiveness of a model developed through the integration of modern pedagogical technologies, a gender approach, a*

competency-based model, and student-centered education concepts. The results show that the integrative approach ensures the harmonious development of motivational, cognitive, activity-based, and reflective components in the formation of physical culture.

Kalit soʻzlar: *integrativ yondashuv, jismoniy madaniyat, talaba qizlar, pedagogik tizim, kompetensiya, motivatsiya, sogʻlom turmush tarzi.*

Hozirgi globallashuv va raqamli transformatsiya davrida oliy taʼlim tizimi oldida turgan asosiy vazifalardan biri – barkamol, sogʻlom, ijtimoiy faol hamda mustaqil fikrlaydigan yosh avlodni tarbiyalashdir. Ayniqsa, talaba qizlarning jismoniy rivojlanishi jamiyatning demografik, ijtimoiy va madaniy barqarorligiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Chunki ayol salomatligi – millat salomatligining asosi hisoblanadi.

Soʻnggi yillarda talaba yoshlar orasida jismoniy faollikning kamayishi, sedentary turmush tarzining kuchayishi, raqamli texnologiyalarga ortiqcha bogʻliqlik kabi omillar ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Bu holat ayniqsa talaba qizlarda koʻproq kuzatiladi. Shu sababli jismoniy madaniyatni rivojlantirish masalasi nafaqat sport mashgʻulotlari, balki pedagogik tizimni tubdan takomillashtirishni talab etadi.

Mazkur muammoni hal etishda integrativ yondashuv muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. U turli fanlar, metodlar, pedagogik texnologiyalar hamda shaxsiy rivojlanish komponentlarini yagona tizimga birlashtirish orqali taʼlim samaradorligini oshiradi

Talaba qizlarda jismoniy madaniyatni rivojlantirish dolzarbligi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

Sogʻlom turmush tarzining pasayib borishi;

Sogʻlom turmush tarzining pasayib borish dolzarbligi (ilmiy-analitik tahlil);

Sogʻlom turmush tarzining pasayib borishi XXI asrning eng dolzarb global ijtimoiy-pedagogik va tibbiy muammolaridan biri sifatida eʼtirof etilmoqda.

Jahon miqyosidagi tadqiqotlar natijalari shuni koʻrsatadiki, inson salomatligiga taʼsir qiluvchi omillarning qariyb 50–55 foizi turmush tarzi bilan bogʻliq boʻlib, genetik omillar ulushi 15–20 foiz, tibbiy xizmat sifati esa 10–15 foizni tashkil etadi. Bu esa sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalasi nafaqat tibbiyot, balki pedagogika, psixologiya va ijtimoiy fanlarning ham ustuvor yoʻnalishiga aylanishini taqozo etadi.

World Health Organization maʼlumotlariga koʻra, jismoniy faollik yetishmasligi har yili dunyo boʻyicha taxminan 5 millionga yaqin erta oʻlim holatlariga sabab boʻladi. Statistik kuzatuvlar shuni koʻrsatadiki, dunyodagi kattalarning har toʻrt nafardan biri yetarli darajada jismoniy faollik bilan shugʻullanmaydi. Yoshlar orasidagi vaziyat yanada tashvishli: oʻsmirlarning 81 foizi minimal tavsiya etilgan

jismoniy harakat me'yoriga ham amal qilmaydi. Bu ko'rsatkichlar sog'lom turmush madaniyatining tizimli ravishda pasayib borayotganini tasdiqlaydi.

Sog'lom turmush tarzining susayishiga sabab bo'layotgan asosiy omillar quyidagilar hisoblanadi.

Metodikaning maqsadi:	
Integrativ yondashuv asosida talaba-qizlarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishning samarali pedagogik tizimini ishlab chiqish, ilmiy asoslash va amaliyotga joriy etish maqsadida jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish.	
Muammolar:	Echimlar:
1. Talaba qizlarda jismoniy faollik darajasining pastligi.	1. Integrativ yondashuv asosida jismoniy mashg'ulotlarni psixologik motivatsiya, sog'lom turmush tarzi bilimlari va ijtimoiy faoliyat bilan uyg'unlashtirgan dasturlarni ishlab chiqish.
2. Gipodinamiya muammosi va uning yoshlar salomatligiga ta'siri.	2. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yetarli harakat qilmaydigan yoshlarning asosiy sababi fiziologik emas, balki motivatsion omillar bilan bog'liq. Bu esa muammoning pedagogik va psixologik ildizlarini chuqur o'rganishni talab etadi.
3. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilimlarning yetishmasligi.	3. Nazariy va amaliy mashg'ulotlarni integratsiyalash orqali sog'lom turmush madaniyatiga oid bilimlarni tizimli shakllantirish.
4. Noto'g'ri ovqatlanish orqali kelib chiqadigan kasalliklarni ortishi.	4. O'quv jarayoniga ratsional ovqatlanish, kaloriya balansi va ovqatlanish rejimini tuzish bo'yicha qisqa modul darslarni integratsiya qilish va jismoniy mashg'ulotlar bilan uyg'un holda ovqatlanish rejimini shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanmalar ishlab chiqish.
5. Psixologik to'siqlar va o'ziga ishonchsizlik.	5. Psixologik qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish mexanizmlari va jamoaviy faoliyat elementlarini qo'llash.
6. Jismoniy madaniyatni shakllantirishda tizimlilikning yetishmasligi.	6. Pedagogik tizimni uzluksiz, bosqichma-bosqich va integratsiyalashgan model asosida tashkil etish.

1. Raqamli texnologiyalar ta'siri

Raqamli qurilmalar va internet texnologiyalarining keng tarqalishi inson faoliyatining ko'plab sohalarini yengillashtirdi, biroq u jismoniy faollikning keskin kamayishiga olib keldi. Ilmiy kuzatuvlarga ko'ra, zamonaviy yoshlar kuniga o'rtacha 6–9 soatni ekran qarshisida o'tkazadi. Bu esa gipodinamiya, ortiqcha vazn, umurtqa pog'onasi kasalliklari va psixologik muammolar xavfini oshiradi.

2. Sedentar turmush tarzi.

Urbanizatsiya jarayonining jadallashuvi natijasida harakat talab qiladigan faoliyat turlari kamayib bormoqda. Transport vositalarining keng qo'llanilishi, masofaviy ta'lim va onlayn ish shakllarining ommalashuvi natijasida kundalik harakat hajmi keskin qisqarib bormoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga 8

soatdan ortiq o'tirib ishlash yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 20–30 foizga oshiradi.

3. Stress va psixoemotsional zo'riqish.

Zamonaviy ta'lim tizimi, ijtimoiy raqobat, iqtisodiy bosim va axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi yoshlar orasida stress darajasini oshirmoqda. Psixologik zo'riqish esa ko'pincha zararli odatlar (noto'g'ri ovqatlanish, uyqusizlik, passiv dam olish) paydo bo'lishiga olib keladi. Bu esa sog'lom turmush tarziga zid omillarni kuchaytiradi.

4. Noto'g'ri ovqatlanish odatlari.

So'nggi yillarda tez tayyorlanadigan oziq-ovqat mahsulotlari iste'moli keskin ortdi. Kaloriyasi yuqori, ammo ozuqaviy qiymati past bo'lgan mahsulotlar yoshlar ratsionida ustunlik qilmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, ortiqcha vazn muammosi global miqyosda har 3 kishidan 1 tasida uchraydi. Semizlik esa diabet, gipertoniya va yurak kasalliklarining asosiy xavf omillaridan biridir.

5. Motivatsiya va madaniyat yetishmasligi

Ko'plab yoshlar jismoniy mashg'ulotlarni zarur hayotiy ehtiyoj emas, balki vaqtinchalik faoliyat sifatida qabul qiladi. Bu esa jismoniy madaniyatning qadriyat sifatida shakllanmaganini ko'rsatadi. Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari shaxsiy qiziqish, estetik ehtiyoj va ijtimoiy rag'bat bilan bog'lanmasa, talabalar ularni tezda tark etadi.

Talaba yoshlar, xususan qizlar orasida muammoning dolzarbligi.

Talaba qizlar sog'lom turmush tarzining pasayishidan eng ko'p ta'sirlanayotgan ijtimoiy guruhlardan biri hisoblanadi.

Bunga bir nechta omillar sabab bo'ladi: akademik yuklamaning ko'pligi; ijtimoiy stereotiplar; jismoniy mashg'ulotlarga past motivatsiya; gigiyenik bilimlarning yetarli emasligi.

Ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, qiz talabalarda jismoniy faollik darajasi o'g'il bolalarga nisbatan o'rtacha 20–30 foiz past bo'ladi. Shu bilan birga, ularda mushak kuchi, chidamlilik va yurak-qon tomir tizimi ko'rsatkichlari ham pastroq bo'lishi aniqlangan. Bu esa sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha maxsus pedagogik yondashuvni talab qiladi.

Ijtimoiy va pedagogik oqibatlar

Sog'lom turmush tarzining pasayishi nafaqat individual salomatlik, balki jamiyat rivojiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

U quyidagi oqibatlarga olib keladi: mehnat unumdorligining pasayishi; kasallanish darajasining oshishi; tibbiy xarajatlarning ortishi; demografik salohiyatning kamayishi; psixologik barqarorlikning susayishi.

Mutaxassislarning hisob-kitoblariga ko'ra, jismoniy faollikni oshirish orqali yurak kasalliklari xavfini 35 foizgacha, diabet xavfini 40 foizgacha kamaytirish

mumkin. Bu esa sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi zarurligini ko'rsatadi.

Stress va psixologik zo'riqishning ortishi: zamonaviy yoshlar salomatligiga ta'siri.

So'nggi yillarda stress va psixologik zo'riqishning ortishi global miqyosda dolzarb sog'liq muammolaridan biriga aylandi. Zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy sharoit, axborot oqimining keskin ko'payishi, ta'lim va kasbiy raqobatning kuchayishi natijasida yoshlar, ayniqsa talaba yoshlar orasida ruhiy zo'riqish darajasi sezilarli darajada ortib bormoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik stress nafaqat ruhiy holatga, balki insonning jismoniy salomatligiga ham bevosita ta'sir qiladi.

World Health Organization ma'lumotlariga ko'ra, depressiya va xavotir buzilishlari dunyo bo'yicha eng keng tarqalgan ruhiy holat buzilishlari hisoblanib, ular millionlab yoshlarning hayot sifatini pasaytiradi. Global baholashlarga ko'ra, stress bilan bog'liq ruhiy muammolar tufayli har yili milliardlab ish soatlari yo'qotiladi. Bu esa stress muammosining nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

Stressning asosiy manbalari. Talaba yoshlar orasida psixologik zo'riqishning ortishiga sabab bo'layotgan omillar ko'p qirrali bo'lib, ular biologik, psixologik va ijtimoiy omillar majmuasidan iborat.

Akademik tizim. Oliy ta'lim tizimida baholash mezonlarining murakkablashuvi, mustaqil ta'lim ulushining ortishi, grant va stipendiya raqobati talabalar ruhiy holatiga bosim o'tkazadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, imtihon davrida talabalarning yurak urish tezligi va kortizol gormoni darajasi sezilarli oshadi.

Axborot yuklamasi. Raqamli texnologiyalar tufayli inson miyasi kun davomida tarixda hech qachon kuzatilmagan darajada axborot qabul qiladi. Nevropsixologik tadqiqotlarga ko'ra, ortiqcha axborot oqimi diqqatning tarqoqlashuvi, tez charchash va emotsional beqarorlikka olib keladi.

Ijtimoiy taqqoslash fenomeni. Ijtimoiy tarmoqlar orqali boshqalar hayoti bilan doimiy taqqoslash yoshlar orasida o'ziga nisbatan ishonchsizlik, past o'z-o'zini baholash va xavotir hissini kuchaytiradi. Bu holat ayniqsa talaba qizlarda ko'proq uchraydi, chunki ularda ijtimoiy bahoga sezgirlik yuqori bo'ladi.

Kelajak noaniqligi. Kasb tanlash, ish topish, moliyaviy mustaqillikka erishish kabi masalalar ham yoshlar uchun kuchli stress manbai hisoblanadi. Ijtimoiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kelajakdagi mavhumlik darajasi oshgan sari tashvish ko'rsatkichi ham ortadi.

Stressning fiziologik va psixologik oqibatlari. Stressning uzoq davom etishi organizmda kompleks o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ular quyidagi tizimlarga ta'sir qiladi:

Nerv tizimi: asabiylashish, uyqusizlik, diqqat susayishi.

Yurak-qon tomir tizimi: arterial bosim oshishi, yurak urish tezlashishi.

Immun tizimi: kasalliklarga chidamlilik pasayishi.

Endokrin tizim: gormonal disbalans.

Ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, surunkali stress immunitetni 30–40 foizgacha susaytirishi mumkin. Bundan tashqari, uzoq muddatli psixologik zo'riqish depressiya, nevroz, panik hujumlar kabi kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.

Talaba qizlarda stressning o'ziga xos jihatlari. Talaba qizlar psixofiziologik xususiyatlari sabab stress omillariga nisbatan sezgirroq bo'lishi mumkin.

Tadqiqotlarda aniqlanishicha: ular emotsional reaksiyalarni chuqurroq boshdan kechiradi; ijtimoiy baholashga yuqori darajada e'tibor beradi; o'ziga nisbatan talabchanlik darajasi yuqori bo'ladi.

Bu xususiyatlar bir tomondan mas'uliyatni oshirsa, ikkinchi tomondan psixologik zo'riqish xavfini ham kuchaytiradi. Shu sababli talaba qizlar bilan ishlashda pedagogik yondashuv differensial va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi bo'lishi zarur.

Stress va jismoniy faollik o'rtasidagi bog'liqlik. Ilmiy tadqiqotlar jismoniy mashqlar stressni kamaytirishda eng samarali tabiiy vositalardan biri ekanini ko'rsatadi. Jismoniy faoliyat vaqtida organizmda endorfin va serotonin kabi "baxt gormonlari" ajraladi.

Ular: kayfiyatni yaxshilaydi; tashvish hissini kamaytiradi; uyqu sifatini oshiradi; aqliy ish faoliyatini kuchaytiradi.

Shu sababli jismoniy madaniyatni rivojlantirish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik barqarorlikni ham ta'minlaydi.

Pedagogik nuqtai nazardan muammoning ahamiyati

Stress muammosini kamaytirish ta'lim tizimida maxsus pedagogik choralarni talab qiladi. Bunda quyidagi yo'nalishlar muhim:

1. Psixologik sog'lom muhit yaratish.
2. Talabalar yuklamasini ratsional taqsimlash.
3. Jismoniy mashg'ulotlarni tizimli tashkil etish.
4. Motivatsion treninglar o'tkazish.
5. Psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish.

Integrativ yondashuv aynan shu jihati bilan muhimki, u jismoniy tarbiya, psixologiya va pedagogika elementlarini yagona tizimga birlashtiradi.

Yuqoridagi ilmiy dalillar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzining pasayishi tasodifiy holat emas, balki global miqyosdagi tizimli muammo hisoblanadi. Uning oldini olish faqat tibbiy choralar bilan emas, balki ta'lim tizimi, pedagogik texnologiyalar va motivatsion mexanizmlarni takomillashtirish orqali amalga oshirilishi mumkin. Ayniqsa, talaba qizlar orasida jismoniy madaniyatni rivojlantirishga qaratilgan integrativ pedagogik tizimni joriy etish sog'lom jamiyatni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Stress va psixologik zo'riqishning ortishi zamonaviy yoshlar, xususan talaba qizlar salomatligiga jiddiy xavf tug'diruvchi omillardan biridir. U nafaqat ruhiy holatni, balki jismoniy rivojlanish, o'quv faoliyati samaradorligi va ijtimoiy moslashuv darajasini ham pasaytiradi. Shuning uchun ta'lim jarayonida stressni kamaytirishga qaratilgan integrativ pedagogik tizimni joriy etish sog'lom, barqaror va raqobatbardosh shaxsni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Agadjanian N.A. Organizmning moslashuvi va rezervlari. - Moskva: FiS, 1983.
2. Ageyevets V.U. Jismoniy madaniyat va jamiyatda shaxsning uyg'un rivojlanishi: ped. fan. nomzodi diss. avtoreferati. -Leningrad, 1970. -24 b.
3. Azaryan R.N., Gyulnazaryan S.X. Sog'lig'ida og'ishlari bo'lgan talabalar jismoniy tarbiyasi: OTM talabalari uchun o'quv qo'llanma.-Yerevan, 1988.-116 b.
4. Aleksandrova E.A., Byxovskaya I.M. Madaniyatshunoslik tajribalari. - Moskva, 1996. -115 b.
5. Aliyev M.N., Aksenov V.P. Sog'ligi zaif talabalar jismoniy tarbiyasi. -Tula, 1993.-190 b.
6. Amosov M.N., Bendet Ya.A. Fiziologik faollik va yurak.-Kiyev: Zdorovye, 1975.-255 b.
7. Ananyev B.G. Inson bilish obyekti sifatida.-Leningrad davlat universiteti nashriyoti, 1968.-339 b.
8. Ananyev B.G. Tanlangan psixologik asarlar. Tahrir hay'ati: A.A. Bodalev, B.F. Lomov, N.V. Kuzmina.-Moskva: Pedagogika, 1980.-287 b.
9. Apanasenko G.L., Volkov V.V. Talabalarni jismoniy mashqlar uchun tibbiy guruhlarga taqsimlash muammosi haqida // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti.-1985.-№10.- 45-47-b.
10. Ashmarin V.A. Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik tadqiqotlar nazariyasi va metodikasi: institut, aspirant va o'qituvchilar uchun qo'llanma. - Moskva: FiS, 1978.-223 b.
11. Bayevskiy R.M. Norma va patologiya chegarasidagi holatlarni prognozlash.- Moskva: Meditsina, 1979. - 45, 76, 120-betlar.
12. Balsevich V.K. Sog'lom turmush tarzi madaniyatini tarbiyalash tizimida jismoniy tayyorgarlik (metodologik, ekologik va tashkiliy jihatlar) // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. -1990. - №1. – 22-26-b.
13. Balsevich V.K. Inson jismoniy madaniyatining intellektual vektori: inson bilimni rivojlantirish muammosi haqida // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. - 1991.-№7.-37-40-b.

14. Balsevich V.K. Inson jismoniy madaniyati: holati, muammolari va istiqboldagi rivojlanish strategiyasi (tantanali ma'ruza). - Moskva: GTSOLIFK, 1992.-41 b.