

Date: 3rd February-2026

TALABA QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI NAZARIY ASOSLARI

Sapayev Jaxongir Komiljon o'g'li
Osiyo Xalqaro Universiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy asoslari chuqur yoritiladi. Jismoniy tayyorgarlikning mohiyati, umumiy va maxsus tayyorgarlik farqlari, organizmning moslashuv (adaptatsiya) qonuniyatlari, yuklama va tiklanish mexanizmlari, energetik ta'minot tizimlari, jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik)ning pedagogik va fiziologik asoslari batafsil bayon etiladi. Shuningdek, talaba qizlar bilan mashg'ulotlarni rejalashtirish tamoyillari, xavfsizlik, jarohatlarning oldini olish, motivatsiya, monitoring va baholash mezonlari, sog'lom turmush tarzi omillarining ahamiyati keng tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, talaba qizlar, yuklama, adaptatsiya, tiklanish, superkompensatsiya, chidamlilik, kuch, monitoring, pedagogik tamoyillar.

1. Kirish

Talaba yosh davri inson hayotida intellektual rivojlanish bilan birga, jismoniy imkoniyatlar barqarorlashadigan va mehnat hamda o'qish yuklamalariga moslashish kuchayadigan davr hisoblanadi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari nafaqat "sport" sifatida, balki talabaning umumiy salomatligi, ish qobiliyati, stressga chidamliligi, ruhiy barqarorligi va kundalik faoliyat samaradorligini oshiruvchi muhim pedagogik-ijtimoiy omil sifatida qaraladi.

Talaba qizlarda jismoniy tayyorgarlik masalasi alohida ahamiyatga ega, chunki bu davrda turmush tarzi, uyqu va ovqatlanish tartibi, o'qish stressi, kamharakatlik, ekran oldida ko'p o'tirish, qomat muammolari, tez charchash kabi holatlar ko'p uchrashi mumkin. Jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish esa organizmning funksional imkoniyatlarini oshirib, sog'liq ko'rsatkichlarini mustahkamlash, yomon odatlarning oldini olish va ijobiy hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Bugungi kunda Respublikasmizda oliy ta'lim tizimini zamon talablari asosida jahon andozalariga to'laqonli javob beradigan tarzda rivojlantirish masalasi hukumatimizning ustuvor vazifalaridan hisoblanmoqda. "Biz, jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trenero'qituvshilar, mutaxassislar xamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirishga qaratilgan yaxlit tizimni ishlab shiqish"1 kabi vazifalar belgilab berilgan. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanini rivojlantirish, ta'lim jarayonini modernizatsiyalash va mazmunini yangilash maqsadida, uni manzilli qo'llab quvvatlash bo'yisha qator tizimli shora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirda, nafaqat an'anaviy jismoniy tarbiya vositalari va usullari bilan talaba-qizlarning harakat faolligini an'anaviy ko'rsatkichlarini aniqlash, balki, ular tanasini kasbiy jihatdan muhim bo'lgan adaptatsion



Date: 3rd February-2026

xususiyatlarini, jismoniy rivojlanish va salomatlik darajasi bilan aniqlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

2. Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi va uning nazariy mohiyati

Jismoniy tayyorgarlik deganda inson organizmining jismoniy ish bajarish qobiliyati, harakat faoliyatini samarali tashkil etish imkoniyati, mushaklar va funksional tizimlarning moslashganligi hamda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi tushuniladi. Bu tushuncha faqat “kuchli bo‘lish” yoki “tez yugurish” bilan cheklanmaydi. Jismoniy tayyorgarlik o‘z ichiga harakat ko‘nikmalari, koordinatsiya, chidamlilik, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, qomat barqarorligi, nafas va yurak faoliyatining samaradorligi, tiklanish tezligi kabi ko‘plab ko‘rsatkichlarni qamrab oladi.

Jismoniy tayyorgarlik nazariyasida ikki asosiy yo‘nalish farqlanadi. Birinchi yo‘nalish umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘lib, u sog‘lomlashtirish va har tomonlama rivojlanishga qaratiladi. Ikkinchi yo‘nalish maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘lib, ma‘lum sport turi yoki kasbiy faoliyatga mos sifatlarni maqsadli rivojlantiradi. Talaba qizlar uchun odatda umumiy tayyorgarlik asos bo‘ladi, chunki u sog‘liqni mustahkamlash va organizmning umumiy moslashuvini oshirishga xizmat qiladi. Maxsus tayyorgarlik esa qiziqish, sport to‘garaklari, musobaqa yoki aniq maqsadlar bo‘lganda qo‘shiladi.

Jismoniy tayyorgarlikning nazariy mohiyatini to‘g‘ri anglash uchun “sifatlar” va “ko‘nikmalar” farqini ham bilish zarur. Jismoniy sifatlarning fiziologik imkoniyatlarga bog‘liq bo‘lsa, harakat ko‘nikmalari pedagogik o‘rgatish va takrorlash natijasida shakllanadi. Masalan, chidamlilik va kuch sifat, to‘g‘ri yugurish texnikasi va sakrash usuli esa ko‘nikma hisoblanadi. Mashg‘ulotlar ikkisini ham birgalikda rivojlantirsa, natija barqaror bo‘ladi.

Dastlabki pedagogik tajriba natijalari va ularni tahliliga asoslanib, biz, jismoniy tayyorgarlik vositalarini saralab olish va ularni sog‘lomlashtiruvchi samaradorligini asosiy redagogik tajriba davomida inobatga olgan holda taqsimlash ishlarini amalga oshirdik[1]. Shu bilan birga, mashq mazmunini, uning hajmini, jadalligini va yuklamalarni energetik yo‘nalganligini eng to‘liq tavsiflari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy qismida keltirilgan[8]. Gandbol vositalari bilan birga boshqa sport turlarida qo‘llanadigan yordamshi mashqlar vositasidan majmuaviy foydalanishni nazarda tutadigan strukturani va harakat rejimini ustunligini inobatga olgan holda, biz uni asosiy pedagogik tajriba dinamikasida foydalaniladigan vosiyalar hajmini taqsimlashda TG guruhida asosiy sifatida qabul qildik. Bunday taqdimot natijalari jadvalda keltirilgan bo‘lib undagi ma‘lumotlarni tahlil qilish, gandbol bazaviy vosita sifatida ajratilgan umumiy mashg‘ulot vaqtini taxminan 60% hajmi miqdorida qo‘llanganligini, boshqa sport turlarida qo‘llanadigan yordamshi mashqlar hissasiga esa 40% dan oshmagan qismi to‘g‘ri kelganligini ko‘rish mumkin.

3. Organizm moslashuvi va mashg‘ulotning fiziologik qonuniyatlari

Jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda oshirishning markazida “moslashuv” qonuniyati turadi. Moslashuv shuni anglatadiki, organizm muntazam jismoniy yuklamaga javoban o‘z imkoniyatlarini qayta quradi va keyingi safar o‘sha ishni yengilroq bajarishga intiladi. Bu jarayon yurak-qon tomir tizimining samaradorlashuvi, nafas olish chuqurligi va



Date: 3rd February-2026

tejamkorligining ortishi, mushaklarda energiya zaxirasi va fermentlar faolligining ko'payishi, nerv tizimining harakatni boshqarish tezligi va aniqligining yaxshilanishi orqali namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotdan keyin organizmda charchash yuz beradi. Charchash bu zarar emas, balki moslashuvni boshlovchi tabiiy signal. Biroq charchashdan keyingi tiklanish yetarli bo'lmasa, organizm "o'sish" o'rniga "zo'riqish" holatiga o'tadi. Shu yerda superkompensatsiya tushunchasi muhim bo'ladi. Superkompensatsiya tiklanish jarayonidan keyin organizmning ish qobiliyati avvalgidan biroz yuqoriroq darajaga ko'tarilishi holatidir. Agar navbatdagi mashg'ulot aynan shu qulay davrda berilsa, jismoniy sifatlar o'sishi tezlashadi.

Yuklama noto'g'ri tanlansa, uch xil salbiy holat kuzatilishi mumkin. Yuklama juda past bo'lsa, organizm "yangi talab"ni sezmaydi va rivojlanish bo'lmaydi. Yuklama haddan tashqari yuqori bo'lsa, tiklanish cho'ziladi, kayfiyat pasayadi, uyqu buziladi, jarohat xavfi ortadi va motivatsiya so'nadi. Yuklama optimal bo'lsa, tiklanish me'yorida kechadi va jismoniy tayyorgarlik barqaror o'sadi.

Energiya ta'minoti nuqtai nazaridan jismoniy ish uch yo'l bilan "yoqilg'i" oladi. Juda qisqa va juda tez ishlar asosan tez energiya tizimlari hisobiga bajariladi. O'rtacha davomli, intensiv ishlar energiyani ko'proq glikolitik yo'l orqali oladi. Uzoq davom etadigan ishlar esa aerob tizim orqali ta'minlanadi. Talaba qizlarda sog'lomlashtirish maqsadida ko'pincha aerob asosni shakllantirish muhim bo'ladi, chunki u yurak va nafas tizimini yaxshilaydi, kundalik faoliyatda charchashni kamaytiradi va stressga chidamlilikni oshiradi.

Tiklanish nazariyasida uyqu, ovqatlanish, suyuqlik rejimi, psixologik holat va dam olishning roli juda katta. Uzoq muddatli natija aynan mashg'ulotning o'zi bilan emas, mashg'ulot va tiklanishning to'g'ri muvozanati bilan belgilanadi.

4. Talaba qizlar organizmining o'ziga xos xususiyatlari va nazariy yondashuv

Talaba qizlar bilan mashg'ulotlarni rejalashtirishda individual va fiziologik farqlarni hisobga olish zarur. Bir guruhda ham jismoniy tayyorgarlik darajasi, tana tuzilishi, yurak urish tezligi, bo'g'imlar harakatchanligi, chidamlilik, mushak kuchi va tiklanish tezligi keskin farq qilishi mumkin. Shu sababli nazariy asos sifatida individuallashtirish tamoyili ustuvor bo'lishi kerak.

Talaba qizlarda ko'pincha egiluvchanlik nisbatan yaxshi bo'ladi, biroq mushak barqarorligi, ayniqsa gavda va bel atrofi mushaklarining kuchi yetarli bo'lmaganda qomat muammolari yuzaga kelishi mumkin. Shu bois qomatni ushlab turuvchi "korpus mushaklari"ni mustahkamlash nazariy va amaliy jihatdan muhim yo'nalishdir. Shuningdek, mashg'ulotlarning xavfsizligi, bo'g'imlarga ortiqcha bosim bermaslik, texnikani to'g'ri o'rgatish ham alohida e'tibor talab qiladi.

Ba'zi talabalarda o'qish stressi, uyqu yetishmasligi, ovqatlanish tartibining buzilishi tiklanishni sustlashtiradi. Bu holat yuklama tanlashda ehtiyotkorlikni, puls va holat monitoringini kuchaytirishni talab qiladi. Nazariy jihatdan mashg'ulotlar "sog'lomlashtirish va barqarorlik"ni asosiy maqsad qilib olishi, keyin maqsadga qarab intensivlik oshirilishi ma'qul.



Date: 3rd February-2026

Asosiy pedagogik tajriba davomida ushbu vositalardan foydalanishning umumiy hajmi o'zgarmadi, ya'ni biz, gandbol bilan shug'ullanish ushuni eng ahamiyatli hisoblangan talaba-qizlarning tezkor-kush sifatlarini rivojlanishini yaxshilash maqsadida tajriba guruhi mashg'ulotlarida gandbolda qo'llanadigan vositalar hajmini 60 foizgacha kamaytirish hisobiga yengil atletika mashqlari hajmini 9 foizgacha oshirdik. Boshqa sport turlaridagi singari gandbolda ham keyingi paytlarda talabaqizlarning texnik tayyorgarligi darajasini ortib borayotganligini inobatga olgan holda, biz, mashqlar majmuasi tarkibiga gandbolda qo'llanadigan vositalardan faqat yuklamalarni energetik ta'minotini aralash rejimida ustivor bajarilishini emas, balki qizlarning harakatlanish malaka va ko'nikmalari arsenalini yetarli darajada o'rnatishini ham ta'minlash imkoniyatini beradigan ancha murakkab mashqlarni kiritdik. Aytib o'tilgan vositalardan, asosan, gandbol sport turida keng qo'llanadigan elementlar bilan birgalikda harakatlangan holda bajariladigan mashqlar majmuasidan, soddalashtirilgan qoidalar bilan o'ynaladigan ikki tomonlama o'yinlardan, o'yinchilar soni kamaytirilgan holda bitta darvozaga o'ynaladigan o'yinlardan, shaxsiy himoya va hujum mashqlaridan foydalandik. Ushbu aytib o'tilgan mashqlar, aralash energetik rejimida davomiyligi o'rtacha 6-15 minut bo'lganida yuklamalarni o'rtacha 49-60% bajarilishini ta'minlash imkoniyatini beradi. Talaba-qizlarning mashg'ulotlarida (ularning jismoniy inobatga olgan holda) boshqa sport turlarida qo'llanadigan yordamchi mashqlardan foydalanishda umumiy vaqt hajmini o'rtacha 20% miqdorda Fitnes mashqlari majmuasiga ustuvorlik berildi. Mazkur mashqlar vaqatgina aralash energetik ta'minot rejimida ustuvorlik berildi. Mazkur mashqlar faqatgina aralash energetik ta'minot rejimida 41% gacha yuklamalarini bajarilishini ta'minlab qolmay, balki talabaqizlarni mashg'ulotlarda qo'llanadigan jismoniy mashqlarni majmualariga bo'lgan emotsional fanini va motivatsiyalarini oshirishga ham zamin yaratish imkonini berdi.

5. Pedagogik tamoyillar va o'qitish metodologiyasi

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish faqat fiziologiya emas, balki pedagogik jarayon hamdir. Mashg'ulotlar o'qituvchi (murabbiy) tomonidan metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilsa, talaba qizlar mashqni tushunib bajaradi, natijani sezadi va muntazamlik shakllanadi.

Tizimlilik va izchillik tamoyili shuni anglatadiki, mashg'ulotlar tasodifiy emas, reja asosida bo'lishi kerak. Bosqichma-bosqichlik tamoyili esa yuklamani keskin oshirmasdan, asta-sekin kuchaytirishni bildiradi. Onglilik va faollik tamoyili talabaning mashq maqsadini tushunishi, o'z holatini baholashi va mashg'ulotda faol ishtirok etishini taqozo etadi. Ko'rgazmalilik tamoyili mashq texnikasini ko'rsatish, video va vizual izohlar orqali o'rgatishni anglatadi. Individuallashtirish tamoyili esa bir xil mashqni hamma uchun bir xil yuklama bilan emas, tayyorgarlik darajasiga moslab berish zarurligini bildiradi.

Pedagogik nazariyada motivatsiya markaziy o'rin tutadi. Talaba qizlarda motivatsiyani oshirish uchun maqsadni aniq qo'yish, natijani ko'rsatish, mashg'ulot formatini qiziqarli qilish, ijobiy muhit yaratish, o'z-o'zini baholash kundaligi yuritish kabi usullar samarali bo'ladi. Motivatsiya kuchli bo'lsa, muntazamlik ortadi, muntazamlik ortsa natija barqarorlashadi.



Date: 3rd February-2026

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish ushuni sportning bazaviy turi sifatida gandbol arsenalida tarkibida eng katta sog'lomlashtiruvchi samaraga soddalashtirilgan qoidalar bilan ikki tomonlama o'yinlar, to'pni harakatda olib yurish, uzatish va darvozaga otishni amalga oshiradi. Faqat gandbol sport turi energiya hajmi 50% va harakatlarni zichligi 70% bo'lgan vositalarinigina qo'llanilishi (85%), jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni sog'lomlashtiruvchi samarasini sezilarli darajada ortishiga ko'maklashadi – salomatlikni energetik va harakat komponentlarini ayrim ko'rsatkichlari dastlabki holatdagi 20 absolyut birlikka nisbatan o'rtasha 40 absolyut birlikka ortadi

6. Jismoniy sifatlar: mazmuni va rivojlantirish nazariyasi

Jismoniy tayyorgarlik bir nechta asosiy sifatlar majmuasidan iborat. Bu sifatlar alohida rivojlansa ham, amalda ular bir-biriga bog'liq holda o'sadi.

Kuch mushaklarning qarshilikni yengish qobiliyatidir. Kuchning nazariy ahamiyati shundaki, u qomatni ushlab turish, bo'g'imlarni barqarorlashtirish, kundalik ishda charchamaslik, jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Talaba qizlar uchun kuch mashqlarida xavfsizlik birinchi o'rinda bo'lib, avvalo to'g'ri texnika, keyin yuklamani oshirish qoidasiga amal qilinadi. Kuchni oshirishda takrorlar soni, yondashuvlar soni, dam olish oralig'i, mashq murakkabligi va og'irlik miqdori nazariy jihatdan asosiy boshqaruv mexanizmlaridir.

Chidamlilik uzoq muddatli ish bajarish qobiliyatidir. Chidamlilikning nazariy poydevori yurakning zarba hajmi, qon aylanishi samaradorligi, kisloroddan foydalanish, nafas tizimi moslashuvi, mushaklarda mitoxondriyalarning faolligi kabi ko'rsatkichlar bilan bog'liq. Talaba qizlarda chidamlilikni oshirish nafaqat sportga, balki o'qish samaradorligiga ham ijobiy ta'sir qiladi, chunki chidamlilik oshganda umumiy charchoq kamayadi va diqqati jamlanishi yaxshilanadi.

Tezkorlik harakatni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyati bo'lib, asab tizimining tezkor javobi va mushaklarning tez qisqarishi bilan bog'liq. Tezkorlikni oshirishda qisqa masofalarda tez yugurish, signal bo'yicha start, tez-tez yo'nalish o'zgartirish kabi mashqlar nazariy jihatdan samarali hisoblanadi, ammo ular oldidan yaxshi qizish shart.

Chaqqonlik va koordinatsiya murakkab harakatlarni aniq va tez bajarish qobiliyatidir. Bu sifatlar harakat tahlili, muvozanat, tana boshqaruvi, fazoviy orientatsiya, reaksiya tezligi bilan bog'liq. Talaba qizlarda chaqqonlikni oshirish sport o'yinlari, estafeta, "shuttle" yugurishlar, muvozanat mashqlari orqali samarali amalga oshiriladi.

Egiluvchanlik bo'g'imlar harakatchanligi va mushaklarning elastikligiga bog'liq sifatdir. Egiluvchanlik nazariy jihatdan harakat amplitudasini oshiradi, texnikani to'g'rilaydi, qomatni chiroyli qiladi va ayrim jarohatlar xavfini kamaytiradi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda cho'zish mashqlarini to'g'ri va xavfsiz bajarish, qizigan mushakda cho'zish, zo'riqtirib yubormaslik, nafasni nazorat qilish muhim.

Sifatlarning o'zaro bog'liqligi nazariyada doim ta'kidlanadi. Masalan, kuch yetarli bo'lmasa, tezkorlik va chaqqonlik mashqlarida texnika buziladi. Egiluvchanlik juda past bo'lsa, harakat amplitudasi cheklanadi va mushaklar haddan tashqari zo'riqadi. Chidamlilik past bo'lsa, mashg'ulotni oxirigacha sifatli bajarish qiyinlashadi. Shuning uchun tayyorgarlik kompleks yondashuvga tayanishi kerak.



Date: 3rd February-2026

7. Yuklama nazariyasi: hajm, intensivlik, chastota va progressiya

Yuklama nazariyasida mashg'ulotni boshqaradigan asosiy elementlar hajm, intensivlik, chastota va progressiyadir. Hajm qancha mashq bajarilganini bildiradi. Intensivlik mashq qanchalik "qiyin" bo'lganini, yurak urishi va energiya sarfi qanchalik oshganini bildiradi. Chastota haftasiga necha marta mashg'ulot o'tkazilishini anglatadi. Progressiya esa yuklamani asta-sekin oshirish tamoyilidir.

Talaba qizlarda progressiya nazariy jihatdan ehtiyotkor bo'lishi kerak. Avval organizmni moslashtirish, texnikani to'g'ri o'rgatish, keyin yuklamani kuchaytirish to'g'ri yo'ldir. Yuklama oshirishning ilmiy mantiqi shundaki, organizmga yangi talab berilmasa, o'sish to'xtaydi, ammo talab juda keskin oshsa, tiklanish yomonlashadi. Shu sababli yuklama ko'pincha kichik qadamlar bilan oshiriladi.

Mashg'ulot strukturasi ham nazariy jihatdan muhim. Odatda mashg'ulot qizish qismi, asosiy qism va yakunlovchi tiklanish qismidan iborat bo'ladi. Qizish qismi qon aylanishini kuchaytiradi, bo'g'imlarni ishga tayyorlaydi va jarohat xavfini kamaytiradi. Asosiy qismda maqsadli sifatlar rivojlantiriladi. Yakunlovchi qismda nafasni tiklash, mushaklarni bo'shashtirish va cho'zish orqali tiklanish tezlashtiriladi.

8. Baholash, nazorat va monitoring nazariyasi

Jismoniy tayyorgarlikni nazariy jihatdan boshqarish uchun baholash va monitoring zarur. Monitoring talabaning hozirgi holatini bilish, yuklamani to'g'ri tanlash, o'sishni ko'rish, ortiqcha zo'riqishni oldini olish va motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi. Monitoring bo'lmasa, mashg'ulot "ko'r-ko'rona" bo'lib qolishi mumkin.

Baholash odatda uch yo'nalishda olib boriladi. Birinchisi tana ko'rsatkichlari va qomat holati bilan bog'liq o'lchovlar bo'lib, ular umumiy rivojlanishni nazorat qiladi. Ikkinchisi funksional ko'rsatkichlar bo'lib, puls, tiklanish tezligi, nafas ko'rsatkichlari orqali organizmning moslashuv darajasi kuzatiladi. Uchinchisi jismoniy testlar bo'lib, ular chidamlilik, kuch, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi sifatlarni amaliy tekshiradi.

Nazariy jihatdan testlar muntazam o'tkazilsa, talaba o'z natijasini ko'rib boradi, bu esa ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Eng muhimi, testlar talabaning sog'lig'iga zarar yetkazmaydigan, xavfsiz va yoshi hamda tayyorgarligiga mos bo'lishi kerak.

9. Talaba qizlar uchun mashg'ulotlarni rejalashtirish va sog'lomlashtirish tavsiyalari

Talaba qizlar bilan jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda rejalashtirish nazariy jihatdan juda katta rol o'ynaydi. Rejalashtirish mashg'ulot maqsadini aniqlashdan boshlanadi. Maqsad sog'lomlashish bo'lishi mumkin, qomatni tiklash bo'lishi mumkin, chidamlilikni oshirish yoki umumiy kuchni ko'paytirish bo'lishi mumkin. Maqsad aniq bo'lsa, mashqlar tanlovi va yuklama oson boshqariladi.

Sog'lomlashtirish yo'nalishida odatda haftasiga ikki-uch marta muntazam mashg'ulot tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarda chidamlilik mashqlari va umumiy kuch mashqlari uyg'unlashsa, natija tezroq ko'rinadi. Masalan, bir mashg'ulotda o'rtacha yurish yoki yengil yugurish asos bo'lib, unga korpus mushaklari uchun mustahkamlovchi mashqlar qo'shiladi. Keyingi mashg'ulotda esa intervalli yengil chidamlilik, koordinatsiya



Date: 3rd February-2026

va cho‘zish mashqlari asos bo‘lishi mumkin. Bunday yondashuv nazariy jihatdan mushak va funksional tizimlarni kompleks rivojlantiradi.

Jarohatlarning oldini olish ham rejalashtirishning ajralmas qismi. Texnikani to‘g‘ri o‘rgatish, qizishni o‘tkazib yubormaslik, noqulay poyabzalidan foydalanmaslik, og‘riq paydo bo‘lsa mashqni to‘xtatish, mashqlarni murakkablashtirishda shoshilmaslik nazariy jihatdan xavfsiz rivojlanishni ta‘minlaydi.

Sog‘lom turmush tarzi omillari natijaga bevosita ta‘sir qiladi. Uyqu muntazam va yetarli bo‘lsa, tiklanish tezlashadi. Ovqatlanish me‘yorida bo‘lsa, mushaklar va energiya tizimlari yaxshi ishlaydi. Suv ichish rejimi to‘g‘ri bo‘lsa, umumiy ish qobiliyati oshadi. Stress boshqarilsa, yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha bosim kamayadi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik nazariyasida “mashg‘ulot + tiklanish + turmush tarzi” bir butun tizim sifatida qaraladi.

O‘zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa xotin –qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida qator qonun, farmon va qarorlar qabo‘l qilindi. Jumladan O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan 2020 yil 24 yanvardagi PF5924 sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonida, 2022 yil 14 martdagi “Gimnastika bo‘yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-163-son Qarorlari hozirgi globallashuv davrida zamonaviy sport talablariga mos ravishda sportchilarni tayyorlash, yangi ilg‘or texnologiyalardan foydalanish, sport tibbiyoti xodimlari hamda sport psixologlari bilan hamkorlikda faoliyat olib borish masalalariga katta e‘tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport orqali talabalar qizlarning sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va mehnatga bo‘lgan layoqatini kamol toptirishda milliy va harakatli o‘yinlarning ham o‘rni kattadir. Turli xildagi milliy va harakatli o‘yinlar yoshlarni har tomonlama etuk, sog‘lom bo‘lib tarbiya topishida va jismoniy sifatlarini rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir. Talaba qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muayyan darajadagi harakatlar tezligini belgilaydi, shuningdek bu jarayon tezlik hamda chaqqonlikni talab qiluvchi bellashuvlarda va musobaqalarda ham katta ahamiyatga egadir. Talabalarda tezlik va chaqqonlikni takomillashtirishda biz mashg‘ulotlarda ajdodlarimizdan meros bo‘lib qolgan milliy va harakatli o‘yinlardan foydalangan holda talaba qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishga harakat qildik.

Xulosa

Talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish fiziologik moslashuv qonuniyatlari va pedagogik tamoyillarga tayangan holda tashkil etilganda yuqori samaradorlik beradi. Mashg‘ulotlar tizimli, bosqichma-bosqich, xavfsiz, individuallashtirilgan va nazorat asosida olib borilsa, kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik hamda egiluvchanlik barqaror o‘sadi. Natijada talaba qizlarda umumiy sog‘liq mustahkamlanadi, qomat va harakat madaniyati yaxshilanadi, stressga chidamlilik oshadi,



Date: 3rd February-2026



o'qish va kundalik faoliyatdagi samaradorlik ko'tariladi. Eng asosiysi, jismoniy tayyorgarlik sog'lom turmush tarziga odat shakllantirib, kelajak hayot sifati uchun mustahkam poydevor yaratadi. Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa xotin – qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali xotin – qizlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, xotin – qizlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Dunyo mamlakatlari jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta etibor qaratib, davlat siyosati darajasida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va salomatlikni muhofaza qilish, xalqaro sport tadbirlarida mamlakatning sportdagi nufuzini oshirish va shonshuhratini yuksaltirish masalalarida tizimli ishlar olib borishmoqda

FOYDALANISH UCHUN TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha o'quv qo'llanmalar.
2. Sport fiziologiyasi asoslari: yuklama, charchash va tiklanish jarayonlari.
3. Sog'lom turmush tarzi va gigiyena bo'yicha metodik qo'llanmalar.
4. Fitnes va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar metodikasi bo'yicha manbalar.
5. Yoshlar sporti va pedagogik nazorat bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar.