

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

5-2023

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

**H.A.Abdualiyev**

Tabiiy-geografik omillarning aholi joylanishiga ta'siri bo'yicha ayrim xulosalar (Farg'ona vodiysi viloyatlari misolida) ..... 101

**M.X.Otamirzayeva**

Daryo havzalari landshaftlarini tadqiq etishning zamonaviy metodlari ..... 108

---

**ILMIY AXBOROT****M.Abdupattoyev, X.P.Shodmonov**

Sintaktik-stilistik figuralar konvergentsiyasi ..... 115

**A.A.Mirzayev**

Ibn Al-Arabiyning tasavvufiy qarashlarining asosiy yo'nalishlari va yondashuvlari ..... 119

**J.J.Shodiyev**

Inson qadrini yuksaltirish borasida Abdulqodir Bedilning falsafiy g'oyalari ..... 125

**M.И.Темирова**

F.M.Dostoevskiyning "Aka-uka Karamazovlar" romanida ota va farzand munosabatlari ..... 130

**A.M.Mamajonov**

Katta ma'lumotlar asrida milliy xavfsizlik tadqiqotlari ..... 135

**P.Sh.Kaxramonova**

Badiiy asar tili va ekolingvistika (O'tkir Hoshimovning "Tushda kechgan umrlar" romani misolida) ..... 141

**J.U.Umaraliyeva**

Zavqiy she'riyatida antroponimlarning qo'llanilishi ..... 144

**D.S.Ergasheva**

O'zbek xalq ertaklari asosida vatanparvarlik va do'stlikka o'rgatishning pedagogik strategiyasini takomillashtirish ..... 148

**D.X.G'aniyeva**

"Ta'lim" mikromaydonining paremiologik birliklari ..... 153

**X.X.Abduraxmonov**

Maktab o'quvchilarning yengil atletika mashqlari orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish ..... 157

**G.T.Hojikarimova, Sh.Usarova**

Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining kompetensiyasini rivojlantirish usullari (tikuvchilik buyumlarini konstruksiyalash va modellashtirish fani misolida) ..... 161

**O.Q.Abdullayev**

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari ..... 164

**J.Sh.Nazarov**

Pedagogik OTM talabalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hamda yuksaltirishning amaliyotdagi holati ..... 168

**Sh.F.Latipov**

Madaniy kontekstda lakunaga yondosh hodisalar ..... 173

**D.M.Yuldasheva, Z.I.Usmonova**

Siddiq Mo'min ijodida mehr konseptining ifodalanishi ..... 175

**Sh.M.Robilova**

Qizlarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik va pedagogik ahamiyati ..... 179

**M.Sotvoldiyeva, G.Mirodiljonova**

Chet tili o'qitish metodikasida zamonaviy usullar ..... 183

**R.R.Abdusattorov**

Bolalarni suzishga o'rgatishda tayyorlov guruhining nazariy va amaliy asoslari ..... 186

**H.Arabboyev**

O'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish texnologiyasi ..... 192

**F.Xalikov**

Ta'lim tizimida testologiyadan foydalanishning nazariy asoslarini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari ..... 197

**M.I.Yusupova**

Rus tilidagi ommaviy axborot vositalarida "Vatanparvarlik" konseptining ifodalanishi ..... 204

**PEDAGOGIK OTM TALABALARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH  
HAMDA YUKSALTIRISHNING AMALIYOTDAGI HOLATI****THE PRACTICAL STATE OF THE DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF A  
HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES****ПРАКТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ****<sup>1</sup>Nazarov Javoxirbek Shokirjon o'g'li**<sup>1</sup>Andijon davlat pedagogika instituti, tayanch doktoranti**Annotatsiya**

*Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hamda yuksaltirishning amaliyotdagi holati va shu orqali jismoniy sog'lomlashtirish funksiyalari haqida fikr yuritiladi. Sog'lom turmush tarzi bu faol mehnat, ijod og'ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yengil ko'tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir. Salomatlik talabalarda ruhiy, jismoniy va fiziologik sifatlarning rivojlanganligi hamda ma'lum darajadagi ishchanlik qobiliyati va umrning maksimal davomiyligi muhitida ijtimoiy faollikni saqlab qolishligi, shuningdek sog'lom turmush tarzi mazmun mohiyati, maqsad, vazifalari hamda jismoniy tarbiya va sportda talabalar sog'lom turmush tarzi funksiyalari dolzarbligi, ahamiyati va uning bugungi kundagi muhim o'rni ilmiy asoslab berilgan.*

**Аннотация**

*В этой статье рассматривается практическое состояние развития и продвижения здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений и, таким образом, функции физического оздоровления. Здоровый образ жизни это процесс становления всесторонне развитой личности, способной к активному труду, жизни без отклонений в творчестве, лёгкой переносимости сильных физических и умственных нагрузок, крайне опасных и вредных воздействующих факторов. Здоровье научно обосновано развитие психических, физических и физиологических качеств у учащихся и поддержание социальной активности в среде определённого уровня работоспособности и максимальной продолжительности жизни, а также сущность, цели, задачи содержания здорового образа жизни и актуальность и значимость функций здорового образа жизни учащихся в физической культуре и спорте.*

**Abstract**

*This article examines the practical state of the development and promotion of a healthy lifestyle among students of higher educational institutions and, thus, the functions of physical recovery. A healthy lifestyle is the process of becoming a fully developed personality capable of active work, a life without deviations in creativity, easy tolerance of strong physical and mental loads, extremely dangerous and harmful influencing factors. The development of mental, physical and physiological qualities in students and the maintenance of social activity in an environment of a certain level of working capacity and maximum life expectancy, as well as the essence, goals, objectives of maintaining a healthy lifestyle and the relevance and significance of the functions of a healthy lifestyle of students in physical culture and sports are scientifically substantiated.*

**Kalit so'zlar:** *sog'lom turmush tarzi, sog'lomlashtirish, jismoniy madaniyat, sport, zamonaviy ta'lim, talaba, pedagogik me'yorlar, metodika, fan, ta'lim muammolari, intellektual madaniyat, qobiliyat, madaniyat tuzilmasi, funksiyalar.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, оздоровление, физическая культура, спорт, современное образование, ученик, педагогические нормы, методика, наука, проблемы воспитания, интеллектуальная культура, способности, структура культуры, функции.*

**Key words:** *healthy lifestyle, health improvement, physical culture, sports, modern education, student, pedagogical norms, methodology, science, problems of education, intellectual culture, abilities, cultural structure, functions.*

**KIRISH**

Yangilanayotgan O'zbekiston Respublikasida barcha sohalarda har tomonlama yuksalish yuz berayotganligini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shahsiy extiyohlari, talablari va ma'nfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom, ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalash, aholini jismoniy tarbiya va sport bilan keng

jalb etishni ta'minlashga yo'naltirishda yurtboshimiz tomonidan bir qancha qarorlar va farmonlar ishlab chiqildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099-son Farmoni [1] da Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish bo'yicha aniq bir dasturlar ishlab chiqishlik va maqsad belgilangan edi. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha "2022-2026-yillarga mo'ljallangan "Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi" ham muhim o'rin egallaydi. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan "Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish"ga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlarni amalga oshirishda kasbiy masalalarga alohida to'xtalib o'tgan va shu kabi muhim vazifalar belgilandi [2]. Bu borada pedagogik oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hamda yuksaltirishning jismoniy tarbiya va sport sohasida talabalarini jalb qilishlik uchun qulay shart-sharoitlar yaratilganidir.

Salomatlik inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, shaxsning hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, o'z o'zini rivojlantirish, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok etish garovidir. Jismoniy madaniyat va sport sog'lom avlodni tarbiyalash masalalarini hal etishda zarur o'rin egallaydi. Bu o'rinda pedagogning vazifasi har bir talabaga imkoniyat darajasida atrofda qilarning salomatliklarini saqlash va mustahkamlashda ko'nikma va malakalarni singdirishdan iborat. Jismoniy barkamollik salomatlik garovi bo'lib, u shaxsni har tomonlama rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalashga yordam beradi.[3]

Mamlakatimizning kattalar aholisi o'rtasida o'tkazilgan anonim sotsiologik so'rovlar shuni ko'rsatdiki, atigi 10-15 foizi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadi. Ammo doimiy jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ajralmas shartidir. Gippokratning aytishicha, yurish, gimnastika, oddiy mashqlar to'laqonli hayotni orzu qilgan har bir insonning kundalik hayotining ajralmas qismi bo'lishi kerak. Motor faolligi tufayli qon aylanishi yaxshilanadi, ichki organlarning ishi rag'batlantiriladi, aqliy faollik kuchayadi, metabolik jarayonlar rag'batlantiriladi. Bizning zamonamizning ko'plab kasalliklari aniq jismoniy faollikning pastligi gipokineziya tufayli yuzaga keladi. Jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan ko'plab turli tavsiyalar va samarali dasturlar mavjud, shuning uchun barcha odamlar yoshi va tana vaznidan qat'iy nazar, o'z tanlovlarini amalga oshirishlari mumkin.

O'zbekiston kelajagining bunyodkorlari har tomonlama barkamol yoshlarni tarbiyalashning eng muhim vositalaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan.

Respublikamizda olib borilayotgan ulkan ishlar pedagogik oliy ta'lim muassasalari talabalarida ommaviy sportga qiziqishlarini ta'minlaydi. Bugungi kunda ommaviy sportga jalb qilish orqali iqtidorli sportchi yoshlar yetishib chiqmoqda.

### **MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI**

Jismoniy madaniyat va sportda sog'lom turmush tarzining organizmga ijobiy tasirini allomalarimizdan Abu Nasr Forobiyning "Ixso al-ulum", Abu Rayhon Beruniyning "Hindiston", "Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar", Abu Ali ibn Sinoning "Donishnoma", "Kitob un-najot", "Kitob ishorat va tanbihot", Yusuf Xos Xojibning "Qutadg'u bilig", Kaykovusning "Qobusnoma", Ahmad Yugnakiyning "Hibat ul-Xaqoyiq", Alisher Navoiyning "Maxbub ul-qulub", "Nazm ul-javohir", "Arbain" va boshqa ko'plab asarlarida aytib o'tilgan.

Yurtimiz va xorijiy mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish, tahlil etish shuni ko'rsatadiki, sportchilarni tayyorlash tizimiga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar ko'pchilikni tashkil etadi. Respublikamiz olimlaridan talabalar sportiga bag'ishlab ilmiy-tadqiqot ishlarni T.S.Usmanxo'jaev, R.Abdurasulov, D.N. Arzikulov, Z.Gapparov, V.M.Karimova, O.E.Xayitov, Z.T.Sayitmetova, M.A.Tursunova, Ye.G'. G'oziyev, Puni A.S. A.K.Ataev, Yu.M.Yusupova,

F.Xodjaev, S.G.Arzumanov, A.U.Xaitov., Z.G.Gapparov, Y.Masharipov, T.M.Adizova, X.X.Jabborov, O.R.Avezov, N.Z.Jumaev, J.A.Po'latov va boshqalar olib borganlar.

Sog'lom turmush tarzini yuksaltirishda ommaviy sportning tashkil etilgan, sport mashg'ulotlari, sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi bo'lib talabalar ommaviy sog'lomlashtirish sporti mashg'ulotlari ham shular jumlasidan. Hozirda sog'lomlashtirish mashg'ulotlari muammolaridan biri kun mobaynida ish qobiliyatning oshirish yo'llarini izlab topishdan iborat bo'lib, jismoniy mashqlar asosida ular organizimini chiniqtirish oldimizda turgan vazifamizdir. Ommaviy sport har bir shug'ullanuvchidan katta jismoniy va aqliy energiya sarfini talab etadi. Buning natijasida shug'ullanuvchilar organizmida vaqtinchalik ish qobiliyatni pasayib ketishi sodir bo'ladi [4]. Bu vaqtinchalik ish qobiliyatning pasayib ketishi charchashning alomatlari tufayli sodir bo'ladi. Ushbu mashg'ulotlar davrida pedagogik kuzatishlarimiz orqali talabalarning ko'pchiligida yuklamalar yuqori bo'lmasa ham mashg'ulotlardan so'ng charchoq yuzaga kelganligi va tana mushaklari son va boldir og'rig'idan shikoyat qilishdi. Biz har qanday harakatni turli xil mushak guruhlarini qisqartirish va bo'shashtirish orqali amalga oshiramiz. Uzoq vaqtlardan buyon shug'ullanmagan mushaklarda sut kislotasi ajralib chiqishi natijasida tanada og'riq paydo bo'ladi, bu og'riq uzoq davom etmaydi qachonki shu muskullarda yana yuklamani asta sekin oshirib borilsa talabalar moslashib boradilar.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda ommaviy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini uzluksiz davom ettirishlikda inson tanasining barcha organlari shiddat bilan ishlaydi, barcha muskullar harakatlanadi, terlash yuzaga keladi, yurak qon tomir urishi ortadi, qonni sistematik hajmi susayadi, qonda laktod darajasi ko'payishi orqali antitella va limfotsitlar ishlab chiqarilishi shug'ullanuvchi organizmida immunitet hosil bo'lishiga zamin yaratadi [5].

Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslahsadi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qodir bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shahsni voyaga yetkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun nazariy bilimlarni chuqur o'rganishimiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishda yangi bilimlarni egallashimiz, zamon talablari darajasida ta'lim texnologiyalaridan foydalanib, kelajak avlod vakillarini vatanparvar, o'z kasbining yetuk bilimdon egasi qilib tarbiyalamog'imiz darkordir. Bu yo'lda ta'lim va tarbiya berish barobarida o'quv ishlarini rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondoshmog'imiz kerak.

### **TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Respublikamizda jismoniy madaniyat va sport sohalarini isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ huquqiy hujjatlarda ushbu tizimlarni takomillashtirish barobarida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga mazkur sohada davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lom turmush tarzini amalda qo'llash orqali talabalarda sog'lom turmush tarzi malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqishini oshirishdan iborat. Talabalarning jismoniy madaniyatga bo'lgan qiziqishini oshirish va sportga doimiy qiziqishni shakllantirish va saqlash uchun sharoit yaratadigan vositalar va usullarni ochib berishdan iboratdir.

Jahon amaliyotida inson organizmining shakli va funksiyalarini rivojlantirish, ularni sog'lom saqlash, jismoniy harakatlantiruvchi bilimlar, mahorat va ko'nikmalarni shakllantirish va jismoniy sifatlarni yuksaltirishga qaratilgan pedagogik jarayonlar alohida o'rin kasb etadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yuqori samaraga yetishish faqat darsni to'g'ri tashkil etish va samarali uslublarni amalda qo'llash natijasida amalga oshirilishi mumkin. Pedagogik oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy tarbiyalash, ularda sog'lom turmush tarzi malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, ularga zamonaviy bilimlar berish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi. Oliy ta'limni rivojlantirishning zamonaviy dasturlarida o'quv jarayonlarining mahsuldorligi o'qitishda malaka va ko'nikmalarni transformatsiyasi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham o'z aksini topib, bunda jismoniy mashqlarning xususiyatlari, talaba va pedagoglarning hamkorlikdagi harakatlari asosida bosqichlashtirish, darslarni jismoniy, dinamik

vaziyatlar, imkoniyatlaridan maqsadli foydalanishni ko'zda tutadi. Bugungi axborot texnologiyalari rivojlangan globallashtirish jarayoni shiddat bilan kirib kelayotgan bir davrda, dunyo xalqlari orasida o'zining milliy urf odati, qadriyati va an'analarini saqlab qolish, ulardan yoshlar tarbiyasida oqilona foydalanish muammosi dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Bundan albatta O'zbekiston ham mustasno emas. Talabalarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida rivojlantirish, jismonan sog'lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohatlarni chuqurlashtirish va fuqorolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ijtimoiy faolligini oshirish ko'zda tutilgan. Bunda kasbiy faoliyat ijtimoiy mazmunini, bo'lajak pedagog kasbiy mahoratlarini shakllantirishda individuallashtirish ta'limi mazmuni muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunni hayotga joriy etib, jismoniy tarbiya va sport sohasida keng qamrovli ishlar olib borilmoqda. Bunda talabalar jismoniy tarbiyasiga jiddiy yondashib, uzluksiz ta'lim tizimida Respublika aholisining ko'p millatligiga tayangan holda, har bir mamlakatining madaniy ma'rifiy ijtimoiy iqtisodiy talablari qat'iy hisobga olingan. Mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, ta'lim muassasalarining moddiy texnik bazasi va metodik ta'minotini kuchaytirish, talabalarni sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish borasida olib borilayotgan islohotlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jozibadorligini oshirib, ta'lim oluvchilarning unga bo'lgan qiziqishi va e'tiborini yanada kuchaytirishga zamin yaratmoqda.

O'zbekistonda yoshlarni ma'naviy axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash chora tadbirlarida talabalar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishi uchun shart-sharoitlar yaratish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish kabi vazifalar belgilangan [6]. Bu talabalar jismoniy tarbiyasining zamonaviy maqsad va vazifalari, nazariy-metodologik asoslari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining hozirgi bosqichidagi xususiyatlarini aniqlashtirish, darslarni innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirish, o'quv metodik ta'minotini rivojlantirish zaruratini yuzaga keltirib, mazkur zaruratni hal yetilishda esa ta'lim-tarbiya berish jarayonlari samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Pedagogik oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirishga xizmat qiluvchi mashg'ulotlar, seminarlar hamda mavjud ob'ektiv muammolarni o'rganib tavsiya hamda takliflarni ishlab chiqish, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining ishlarini yangicha usulda tashkil etish hamda talabalarni qiziqishlarini ilmiy jihatdan asoslash, oliy ta'lim muassasalarida mavjud darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'rganish va tadqiqot natijalari bo'yicha ilmiy, nazariy va metodik tavsiyalarni shakllantirish hamda taqdim qilish.[7]

Yuqorida keltirib o'tganimizdek yurtimiz va xorijiy mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish, tahlil etishi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar soni ko'pni ko'rsatsada, jismoniy tarbiya darslarida talabalarning jismoniy tarbiya va sportda sog'lom turmush tarziga qiziqishlarini oshirishga asoslangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini yetarli emasligi ma'lum bo'ldi. Bular jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish yo'llari va shart-sharoitlarini tadqiq etish muammosini o'rganilishi va o'rganilayotgan muammoga yanada chuqurroq kirib borishga va bu muammoga ilmiy amaliy jihatdan oydinlik kiritishga asos bo'la oladi. Insoniyat jamiyatining tarixiy guvohlik berishicha, jamiyat formatsiyasini o'zgartirib borish jamiyat tarbiyasining maqsadi va vazifasini ham o'zgartirib borgan, umuman va qisman jismoniy tarbiyani manbaasini, uni rivojlantirish tamoyillari ishlab chiqilgan, o'rgatishni samara beruvchi tomonlarini metodlari, uni tashkil qilish shakllari o'zgarib borgan.

#### **XULOSA VA TAKLIFLAR**

Xulosa qilib aytganda pedagogik oliy ta'lim muassasa talabalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ayniqsa jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talabalariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali talabalarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, talabalar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini

mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Sog'lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya va sport uyg'unligi borasida talabalarga tushunchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099-son Farmoni
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 03.06.2017 y. № PQ-3031 sonli Qarori.
3. T.S. Usmonxo'jaev "Jismoniy tarbiya" Toshkent 2011 y.
4. Abdullaev.A "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" Darslik. II jild. Farg'ona 2017 y.
5. Madaminov B, Salomov R "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining amaliyoti" "Muharrir" nashiyoti, Toshkent -2013;
6. Mamatqulov B.M., Nodirov T. Sog'lom turmush tarzi va oila salomatligi. O'quv qo'llanma. Qarshi, 2018.
7. Turkmenova M.Sh. "Talabalarning jismoniy rivojlanishida sog'lom turmush tarzini shakllantirish". Toshkent 2021 y.