



SPORT VA SALOMATLIK IMMUNITETINI RIVOJLANTIRISHDA PEDAGOGIK STRATEGIYANING O'RNI

Qayumov Shohruh Abduljalol o'g'li,
p.f.f.d.(PhD), dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti doktoranti
+998946761770
ORCID: 0009-0007-4319-8503
qayumovshohruh750@gmail.com

MAQOLA HAQIDA	ANNOTATSIYA
Qabul qilindi: 9-fevral 2026-yil Tasdiqlandi: 11-fevral 2026-yil Jurnal soni: 17-B Maqola raqami: 62 DOI: https://doi.org/10.54613/ku.v17i.1516 KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА/ KEYWORDS sog'lom turmush tarzi, oliy ta'lim muassasasi talabalari, jismoniy salomatlik, aerobik mashqlar, sog'lomlashtirish metodikasi, mashg'ulotlar tizimi	Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy jihatdan barkamol mutaxassislar sifatida tayyorlash masalalari tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim tizimida malakali kadrlarni tayyorlash jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga alohida e'tibor qaratilayotgani, bu jarayonda fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etishi asoslab beriladi. Maqolada talabalarga amaliy faoliyatda zarur bo'ladigan bilim, ko'nikma va malakalarni berish bilan birga, ularning jismoniy madaniyatini rivojlantirish, sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni ta'lim jarayoniga tatbiq etish masalalari yoritiladi. Shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida sog'lom muhitni shakllantirish, talabalarining jismoniy va ma'naviy kamolotini ta'minlashda jismoniy madaniyat va sportning tutgan o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati orqali talabalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirish, kasalliklar profilaktikasini kuchaytirish, sport immunitetini shakllantirish va ularning ijtimoiy faolligini oshirish masalalari muhim pedagogik vazifa sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada shuningdek, talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirishga xizmat qiluvchi pedagogik strategiyalar, innovatsion yondashuvlar va samarali o'qitish uslublarini ishlab chiqish hamda ularni ta'lim jarayonida qo'llash masalalari ham yoritilgan. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali talabalarining ijodiy fikrlashini rivojlantirish, ularni faol, tashabbuskor va ijtimoiy mas'uliyatli shaxs sifatida shakllantirish imkoniyatlari ko'rsatib beriladi. Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan ta'lim tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kirish. Salomatlik insonning hayot faoliyati, uning farovonligi, ish faoliyati, ijodiy muvaffaqiyat va uzoq umr ko'rishining asosidir. U mamlakat turmush darajasi va farovonligini aks ettiradi, mehnat unumdorligiga, mudofaa qobiliyatiga, jamiyatning axloqiy tamoyillariga, odamlarning kayfiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaga qiziqish ancha yuqori bo'lib qolmoqda. Bu esa inson salomatligini uning harakat faoliyati va turmush tarzi darajasi bilan yaqin munosabatda, deb hisoblaydigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat zamonaviy insonning hayotiy ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanayotganidan dalolat beradi.

"Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat" – "jismoniy madaniyat" umumlashgan tushunchasining hosilasidir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash va saqlashni ta'minlovchi, inson hayoti uchun maqbul zaminni shakllantiruvchi jismoniy tarbiyaning barcha shakl, vosita va usullaridan foydalanadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning vazifasi-umumiy sog'lomlashtirish, organizmning zararli ekologik ta'sirlarga chidamliligini oshirish, kasalliklarning oldini olish va boshqalardir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat darslari har qanday sport natijalariga erishish yoki kasalliklarni davolash vazifasini o'z oldiga qo'ymaydi (jismoniy terapiyada bo'lgani kabi) va barcha amaliy sog'lom odamlar uchun mavjud.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatda kamida uch jihatni ajratish mumkin: faollik, subyektiv qadriyat va samarali. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish sifati bilan qo'llaniladigan asosiy atama va tushunchalarni ko'rib chiqamiz: jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish orqali jismoniy farovonlikka erishish va uni saqlash hamda kasalliklarni kelib chiqish xavfini kamaytirishga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish usulidir. Bular maxsus bilim va ko'nikmalardan foydalanishning asosiy qoidalari, jismoniy madaniyat va dam olish tadbirlarini bajarish uchun zarur bo'lgan aniq harakatlarni tashkil etish va amalga oshirish usullaridir. Har qanday jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi sog'lomlashtirish maqsad va vazifalarini belgilash, jismoniy madaniyat va

sog'lomlashtirish tadbirlarini u yoki bu shaklda haqiqiy amalga oshirishni o'z ichiga oladi.

Texnologiya nafaqat sog'lom turmush dasturini amalga oshirish, balki salomatlik darajasini aniqlash va jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish, shuningdek, boshqaruv va boshqaruv masalalarini ham o'z ichiga oladi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi turli jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirish usulidir. Bu sog'lomlashtirish industriyasi va jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari deb ataladigan asosdir. Jismoniy madaniyat va ommaviy yo'nalishni takomillashtirish vositalari aholi jismoniy tarbiyasining sog'lomlashtiruvchi yo'naltirilganligi tamoyili hozirgi kunda jadal rivojlanib borayotgan jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash texnologiyalarida konkretlashtirilgan. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi tushunchasi jismoniy tarbiya vositalaridan dam olish maqsadida foydalanish jarayonini va jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish jarayonini qurish metodikasi asoslarini ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi ilmiy intizomni birlashtiradi.

Fitness dasturlari va ularning tasnifi maxsus guruh yoki individual (shaxsiy) sinflar doirasida tashkil motor faoliyati, bir shakli sifatida Fitness dasturlari, sog'liqni saqlash-chiniqtirish yo'nalishini (kasalliklarni rivojlantirish xavfini kamaytirish, va jismoniy holatini to'g'ri darajasini saqlab), ham bo'lishi mumkin, va yetarlicha yuqori darajada avtomobil va sport vazifalarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liqdir. Fitness dasturlarining tasnifi quyidagilarga asoslanadi:

a) motor faoliyatining bir turi (masalan, aerobika, sog'lomlashtiruvchi yugurish, suzish va boshqalar);

b) avtomobil faoliyatining bir necha turlarini birlashtirish bo'yicha (masalan, aerobika va bodibilding; aerobika va cho'zish; dam olish suzish va yugurish va boshqalar);

d) avtomobil faoliyatining bir yoki bir necha turlari va sog'lom turmush tarzining turli omillari (masalan, aerobika va qotish; bodibilding va massaj; dam olish suzish va gidroterapiya tiklovchi protseduralar majmuasi va boshqalar).

O'z navbatida, vosita faoliyatining bir turiga asoslangan fitness dasturlarini aerob vosita faoliyati turlari; gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari; quvvatga yo'naltirilgan vosita faoliyati turlari; suvda motor faoliyatining turlari; avtomobil faoliyatining rekreatsion

turlari; psixoemotsional tartibga solish vositalari asosida dasturlarga bo'lish mumkin. Fitnes dasturlarining bunday xilma-xilligi umumiy aholining turli jismoniy madaniyati, sport-sog'lomlashtirish manfaatlarini qondirish istagi bilan belgilanadi. Fitnes konsepsiyasining mazmuniga multifaktorial komponentlar (jismoniy fitness, ratsional ovqatlanish, kasallikning oldini olish, ijtimoiy faoliyat, jumladan, stressni boshqarish va sog'lom turmush tarzining boshqa omillari) kiradi, yaratilgan fitnes dasturlari soni deyarli cheksizdir. Fitnes dasturlarining tuzilishi va mazmuni fitnes dasturlarining xilma-xilligi ularning qurilishi o'zboshimchalik yekanligini anglatmaydi, har xil turdagi vosita faoliyatidan foydalanish jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillariga mos kelishi kerak.

Zamonaviy fitnes dasturlarining muhim tarkibiy qismi mushaklarning elastikligini yaxshilash va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantirish uchun tananing ayrim qismlarining maxsus sobit pozitsiyalari tizimi. Jismoniy mashqlar aerob yoki kuch qismi oxirida, shuningdek, mustaqil mashqlar shaklida, qisish mashqlar ortiqcha noropsikiyatrik taranglikni kamaytirish, mashqlar so'ng kechiktirilgan mushak og'rig'i sindromi bartaraf, asosiy issiqlik so'ng tashkil jarohati oldini olish sifatida xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati keng yoritilgan. Tadqiqotchilar sport faoliyati nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki insonning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydilar. Jismoniy faoliyat inson organizmining immun tizimini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim omillardan biri hisoblanadi [1].

Ko'plab tadqiqotlarda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari to'g'ri tashkil etish talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirishda muhim pedagogik vosita ekanligi qayd etilgan. Ilmiy adabiyotlarda jismoniy tarbiya darslari orqali talabalarda jismoniy faollik darajasini oshirish, harakat ko'nikmalarini rivojlantirish, shuningdek sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni shakllantirish mumkinligi ko'rsatib o'tiladi. Bunday pedagogik yondashuvlar talabalar sog'lig'ini mustahkamlash bilan birga ularning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi [2].

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyati va jismoniy mashqlarni muntazam bajarish yoshlarning sog'lig'iga, jismoniy tayyorgarligiga hamda hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sport bilan muntazam shug'ullanadigan talabalarda jismoniy faollik darajasi yuqori bo'lib, bu ularning umumiy salomatlik ko'rsatkichlari va hayot sifatining yaxshilanishiga olib keladi [3].

Pedagogik tadqiqotlarda jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan innovatsion o'qitish metodlari ham muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlanadi. Masalan, sport ta'limi modeli asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishni oshirish hamda muntazam sport bilan shug'ullanish odatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, sport ta'limi modelidan foydalanilgan guruhlarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabat an'anaviy o'qitish usullariga qaraganda yuqoriroq bo'lgan [4].

Tadqiqot metodologiyasi. Jismoniy tarbiya darslarida, maktabdan tashqari mashg'ulotlarda ham, seksiya mashg'ulotlarida ham talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash ustuvor vazifadir. Oliy ta'lim maydonida sport-sog'lomlashtirish ishlarining asosiy vazifalaridan biri salbiy qaramlikning zararli ta'sirini o'rganayotgan talabalar uchun faol sport shaklida kuchli alternativni taqdim etishdir: giyohvandlik, chekish, alkogol. Bunday muqobil variantlardan biri, bizningcha, oliy ta'lim talabalari orasida juda mashhur bo'lgan voleybol o'yini bo'lishi mumkin. Yuqorida aytib o'tganimizdek, voleybol boy va rang-barang motorli tarkibga ega bo'lgan eng qiziqarli, ommaviy sport turlaridan biridir.

Voleybol bilan shug'ullanish uchun baland sakrash, tez yugurish, kuch, chidamlilik, harakat yo'nalishi va tezligini tezda almashtira olish kerak. Voleybol albatta insonning jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Bu yurak qon-tomir va nafas olish tizimlarining ishlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bo'g'imlarning harakatchanligini rivojlantiradi. Bundan tashqari, to'p bilan doimiy o'zaro ta'sir harakatda orientatsiyalash va chuqur periferik ko'rishni yaxshilaydi.

Voleybol o'ynagan odamda eshitis va ko'rish signallariga bir zumdada reaksiya paydo bo'ladi. Voleybol sportning faol turlaridan biri sifatida talabalarining jismoniy imkoniyatlari va irodaviy sharoitlarini namoyon etgan holda egallagan malakalardan foydalanish ko'nikmasini shakllantirishga qaratilgan. Uslubiy nuqtai nazardan, voleybolning

tarbiyaviy salohiyati talabalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni takomillashtirish vositasi sifatida ma'suliyat hissini, jamoada ishlashni, qaror qabul qilish tezligini, shuningdek, g'alaba qozonish istagi, quvnoqlik bundan ijobiy his-tuyg'ularning namoyon bo'lishini rivojlantirishdan iborat. Voleybol o'yini o'zining emotsionalligi tufayli faol dam olish vositasi vazifasini ham bajaradi.

Oliy o'quv yurtlari talabalari orasida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni takomillashtirish vositasi sifatida dissertatsiya tadqiqotimizda voleyboldan foydalanishimiz ham ushbu sport o'yinlarining zamonaviy yoshlarda juda zarur bo'lgan fazilatlarini tarbiyalashga xizmat qilishi bilan bog'liqdir [5]. Zamon talabi bo'lgan odamlar, ya'ni raqobatni zamonaviy jamiyat hayotining ajralmas xususiyati va yetakchilik xususiyati zamonaviy yosh inson muvaffaqiyatining asosi sifatida qabul qilinishi kerak. Bundan tashqari eksperimental ishlarni tashkil qilish uchun oddiy jihozlarga (kichik maydon, to'r to'p) ega bo'lish kifoya.

Tadqiqotning natijalari. Bizning fikrimizcha nafaqat sportga mehr uyg'otish, talabalarda o'zlashtirilgan malakalarni to'g'ri qo'llashga, bo'sh vaqtini mustaqil tashkil etishga o'rgatishni, balki sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish ham muhim sanaladi. Voleybol o'ynash jarayonida talabalar sport o'yinlarini sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi, asosiy tarkibiy qism sifatida tushunishga qaratilgan tanqidiy fikrlashni rivojlantirishlari muhim sanaladi. Voleybolning o'qitish usullari xilma-xilligi eng oddiy ko'nikmalarni mashq qilishdan o'quv jarayonini tashkil qilish imkonini beradi: qanday qilib to'g'ri turish, to'pni qanday to'g'ri qabul qilish va unga to'g'ri xizmat ko'rsatish. Xizmatlarning oddiy turlarini o'zlashtirish va to'pga egalik qilish yanada murakkab elementlarga o'tish imkonini beradi.

Voleybol o'yinining o'ziga xos xususiyati o'quvchilarda muvofiqlashgan harakatlar qobiliyatini, o'z harakatlarga javobgarlikni, kuzatuvchanlikni, jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantiradi. Shunday qilib, voleybol mashg'ulotlari oliy o'quv yurtlari talabalarining har tomonlama jismoniy fazilatlarini, psixofizik va kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Oliy o'quv yurtlari talabalarida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni takomillashtirish jarayoni quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi:

- Tizimli voleybol darslari talabalarining faolligi va ularni sog'lom turmush tarziga undash ahamiyatini oshiradi;

- Hissiy-irodaviy sohani rivojlantirish, epchillik, fikrlash tezligi, voleybol o'ynash jarayonida talaba shaxsining bir zumdada o'zgarishi kabi fazilatlar faoliyatning boshqa sohalarida yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini takomillashtirish jarayonini uslubiy ta'minlash muayyan sinflar mazmumini an'anaviy takrorlashdan voz kechishni va o'z tajribasiga asoslangan texnologiyani ishlab chiqishni o'z ichiga oladi. Talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini takomillashtirish jarayonini uslubiy ta'minlashning tarkibiy qismlari ta'lim makonini moddiy ta'minlash, ta'lim makoni ishtirokchilari va o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini takomillashtirish dasturini amalga oshirish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyoj kabi omillarga bog'liq bo'ladi.

Ushbu jarayonning tarkibiy qismlarini amalga oshirish sifati ta'lim maydonining moddiy ta'minoti va uning ishtirokchilarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini takomillashtirish dasturini o'zlashtirishga tayyorligi darajasi kabi omillarga ham bog'liq bo'ladi. Shunga ko'ra, talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini takomillashtirish uchun o'quv jarayonini yaratish tamoyillari talabalarga mustaqil jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning uslubiy xususiyatlari va amaliy ko'nikmalarini o'rgatish, o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish dasturlarini amalga oshirishda faollikni rivojlantirishdan iborat ekanligi inobatga olinadi.

Aqliy va jismoniy faoliyatni rivojlantiruvchi kompetensiyalarni takomillashtirish uchun sog'lom turmush tarzi imkoniyatlaridan foydalanish qobiliyatiga, talabalarining shaxsiy munosabatlarini o'zgartirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonni tashkil etish, kelajakdagi kasbiy faoliyatga, atrof-muhitning salbiy ta'siriga tananing chidamliligini oshiradi. Oliy ta'lim talabalarida sog'lom turmush tarzini takomillashtirishni aniqlashning uslubiy ta'minoti ham ma'lum va zamonaviy psixologiya-pedagogika fanlarida keng qo'llaniladigan diagnostika usullariga, ham tadqiqot muallifi tomonidan mustaqil ravishda ishlab chiqilgan diagnostika materiallariga asoslanadi. Avvalo, biz talabalarining sog'lom turmush tarzi haqidagi g'oyalarni kompleks tarzda takomillashtirish darajasini aniqlaydigan mezon va parametrlarni ishlab chiqishimiz zarur bo'ladi. Mezon va parametrlarni ishlab chiqishda biz talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojlarini takomillashtirish mezonlari ifodalanganligidan kelib chiqadi:

- Talabalarining o'zini-o'zi takomillashtirishga intilishida;
- Qiymatdagi "salomatlik" qiymatining ustun pozitsiyasida talaba shaxsining ierarxiyasi;
- Talabalarda sog'lom turmush tarzini olib borish uchun ongli maqsad mavjud bo'lgandagi hayot tarzi;
- O'z sog'lig'iga nisbatan talabalar "kattalar" pozitsiyasida;
- Talabalarining faol sport bilan shug'ullanish istagidagi o'yinlar.

Muhokama. Innovatsion tizimlar asosida talabalarda sport va salomatlik immunitetini rivojlantirish mezonlari talabalarining xatti-harakatlari va hayot tarzi bilan bog'liq. Qiymat-semantik mezonlari talabalarining shaxsiy sohasi, shaxsiy ma'nolari, qadriyatlarini, talabalar tomonidan taqsimlanadi. Affektiv mezon tasvir bilan bog'liq hayot, ehtiyoj sohasi bilan, turmush tarzi va unga munosabat, muvofiqlik bilan bog'langan. ehtiyojning takomillashishini aniqlashda murakkablik barcha jihatlarini hisobga olgan holda talaba hayoti va sog'lom turmush tarzi ta'minlanadi. Xizmatga mos kelmaydigan asosiy ko'rsatkichlar yoshlarning sog'lom turmush tarzi, masalan:

- Kiyimdan foydalanish (ma'lum bir mavsumga mos kelmaydi, yoshlarning erkin harakatlanishiga imkon berish kerak emas qattiq, ochiq va boshqalar);
- Poyabzalidan foydalanish (noqulay, ma'lum bir kishiga mos kelmaydi, fasl, hajmi mos emas, unda uzoq vaqt qolish sog'liq uchun xavfli, qishda izolyatsiyalanmagan poyabzal, potensial travmatik – baland poshnali, platforma, o'lchamidan kattaroq, kerakli poyabzal hajmi va boshqalar);
- Ovqatlanishning turi va xususiyatlari (dietaning yetishmasligi, energetik ichimliklar, shakarining yuqori foizini o'z ichiga olgan ichimliklar, bo'yoqlar va boshqalar; shokolad va boshqalardan foydalanish, yosh organizm uchun zarur ovqatlar);
- Yomon odatlarga rioya qilish (birinchi navbatda chekish).

Biz bilan bog'liq bo'lgan kundalik mezonni hisobga olishni va qulay ish rejimini taklif qilamiz. Talabaga nafaqat ruxsat beruvchi kiyim va poyabzalidan foydalanish, qulay his qilish balki qulaylik va maksimallikni ham ta'minlash imkoniyatlarini berish kerak bo'ladi. Sog'likka ongli munosabat turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgan moliyaviy mezonni hisobga olish imkoniyatini beradi. Talaba sog'lom turmush tarzi talab qilishini tushunishi kerakligi, zarur ma'lum moliyaviy harajatlari, masalan, sog'lom turmush tarzi uchun oziq-ovqat yoki qulay va sifatli kiyim sotib olishi zarur bo'ladi. Bittasi bilan bog'liq bo'lgan eng muhimi psixologik mezonidir.

Sog'lom turmush tarziga ongli munosabatda bo'lish muayyan shaxsning shaxsiy ma'nolari tizimiga hayot tarzi bo'lib ta'sir qiladi. Bizning nuqtai nazarimizda, bu asosiy mezonlardan biri bo'lib, ularsiz sog'lom bo'lish istagi paydo bo'ladi, aslida sog'lom turmush tarzi oddiygina bo'lishi mumkin emas. Qiymat mezonlari va o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati haqida ham xuddi shunday fikr yuritish mumkin. Sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojning takomillashish darajasini aniqlash qiymat mezoniga ko'ra sog'lom turmush tarzi, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati va talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzining mavjudligi, oltita usulni o'z ichiga olgan sinov usuldan foydalanildi.

Jismoniy tarbiya darslarida, maktabdan tashqari mashg'ulotlarda ham, seksiya mashg'ulotlarida ham talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash ustuvor vazifadir. Oliy ta'lim maydonida sport-sog'lomlashtirish ishlarining asosiy vazifalaridan biri salbiy qaramlikning zararli ta'sirini o'rganayotgan talabalar uchun faol sport shaklida kuchli alternativni taqdim etishdir: giyohvandlik, chekish, alkogol. Bunday muqobil variantlardan biri, bizningcha, oliy ta'lim talabalari orasida juda mashhur bo'lgan voleybol o'yini bo'lishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, voleybol boy va rang-barang motorli tarkibga ega bo'lgan eng qiziqarli, ommaviy sport turlaridan biridir. Voleybol bilan shug'ullanish uchun baland sakrash, tez yugurish, kuch, chidamlilik, harakat yo'nalishi va tezligini tezda almashtira olish kerak. Voleybol albatta insonning jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Bu yurak qon-tomir va nafas olish tizimlarining ishlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bo'g'imlarning harakatchanligini rivojlantiradi. Bundan tashqari, to'p bilan doimiy o'zaro ta'sir harakatda orientatsiyalash va

chuqur periferik ko'rishni yaxshilaydi. Voleybol o'ynagan odamda eshitish va ko'rish signallariga bir zumda reaksiya paydo bo'ladi. Voleybol sportning faol turlaridan biri sifatida talabalarining jismoniy imkoniyatlari va irodaviy sharoitlarini namoyon etgan holda egallagan malakalardan foydalanish ko'nikmasini shakllantirishga qaratilgan. Uslubiy nuqtai nazardan, voleybolning tarbiyaviy salohiyati talabalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni takomillashtirish vositasi sifatida ma'suliyat hissini, jamoada ishlashni, qaror qabul qilish tezligini, shuningdek, g'alaba qozonish istagi, quvnoqlik bundan ijobiy his-tuyg'ularning namoyon bo'lishini rivojlantirishdan iborat. Voleybol o'yini o'zining emosionalligi tufayli faol dam olish vositasi vazifasini ham bajaradi. Oliy o'quv yurtlari talabalari orasida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni takomillashtirish vositasi sifatida dissertatsiya tadqiqotimizda voleyboldan foydalanishimiz ham ushbu sport o'yinlarining zamonaviy yoshlarda juda zarur bo'lgan fazilatlarini tarbiyalashga xizmat qilishi bilan bog'liqlidir [6].

Xulosa. Zamon talabi bo'lgan raqobatni zamonaviy jamiyat hayotining ajralmas xususiyati va yetakchilik xususiyati zamonaviy yosh inson muvaffaqiyatining asosi sifatida qabul qilinishi kerak. Bundan tashqari eksperimental ishlarni tashkil qilish uchun oddiy jihozlarga (kichik maydon, to'r to'p) ega bo'lish kifoya. Bizning fikrimizcha, nafaqat sportga mehr uyg'otish, talabalarda o'zlashtirilgan malakalarni to'g'ri ko'llashga, bo'sh vaqtini mustaqil tashkil etishga o'rgatishni, balki sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish ham muhim sanaladi. Voleybol o'ynash jarayonida talabalar sport o'yinlarini sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi, asosiy tarkibiy qism sifatida tushunishga qaratilgan tanqidiy fikrlashni rivojlantirishlari muhim sanaladi. Voleybolning o'qitish usullari xilma-xilligi eng oddiy ko'nikmalarni mashq qilishdan o'quv jarayonini tashkil qilish imkonini beradi: qanday qilib to'g'ri turish, to'pni qanday to'g'ri qabul qilish va unga to'g'ri xizmat ko'rsatish. Xizmatlarning oddiy turlarini o'zlashtirish va to'pga egalik qilish yanada murakkab elementlarga o'tish imkonini beradi. Voleybol o'yinining o'ziga xos xususiyati o'quvchilarda muvofiqlashgan harakatlar qobiliyatini, o'z harakatlariga javobgarlikni, kuzatuvchanlikni, jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantiradi. Shunday qilib, voleybol mashg'ulotlari oliy o'quv yurtlari talabalarining har tomonlama jismoniy fazilatlarini, psixofizik va kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Oliy o'quv yurtlari talabalarida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni takomillashtirish jarayoni quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi:

- Tizimli voleybol darslari talabalarining faolligi va ularni sog'lom turmush tarziga undash ahamiyatini oshiradi;
- Hissiy-irodaviy sohani rivojlantirish, epchillik, fikrlash tezligi, voleybol o'ynash jarayonida talaba shaxsining bir zumda o'zgarishi kabi fazilatlar faoliyatning boshqa sohalarida yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi [7].

Talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini takomillashtirish jarayonini uslubiy ta'minlash muayyan sinflar mazmumini an'anaviy takrorlashdan voz kechishni va o'z tajribasiga asoslangan texnologiyani ishlab chiqishni o'z ichiga oladi. Talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini takomillashtirish jarayonini uslubiy ta'minlashning tarkibiy qismlari ta'lim makonini moddiy ta'minlash, ta'lim makoni ixtirokchilari va o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini takomillashtirish dasturini amalga oshirish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyoj kabi omillarga bog'liq bo'ladi. Ushbu jarayonning tarkibiy qismlarini amalga oshirish sifati ta'lim maydonining moddiy ta'minoti va uning ishtirokchilarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini takomillashtirish dasturini o'zlashtirishga tayyorligi darajasi kabi omillarga ham bog'liq bo'ladi. Shunga ko'ra, talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini takomillashtirish uchun o'quv jarayonini yaratish tamoyillari talabalarga mustaqil jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning uslubiy xususiyatlari va amaliy ko'nikmalarini o'rgatish, o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini takomillashtirish dasturlarini amalga oshirishda faollikni rivojlantirishdan iborat ekanligi inobatga olinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015.
2. David Kirk. Physical Education Futures. – London: Routledge, 2010.
3. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva: WHO Press, 2010.

4. Daryl Siedentop. Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experiences. – Champaign: Human Kinetics, 1994.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 15-maydagi "Prezident iqtidorli farzandlari" tashabbusini amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-86-sonli farmoni. // www.lex.uz

6. Sh.A.Qayumov “Boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishning innovatsion yondashuvi” Monografiya. T.: Ziya chashmasi. 2023. 109 b.

7. Sh.A.Qayumov “Innovatsion tizimlar asosida talabalarda sport va salomatlik immunitetini rivojlantirishning pedagogik strategiyasi” Monografiya. T.: Jizzax davlat pedagogika universiteti davlat muassasasi. 2025. 165 b.