

**TALABA YOSHLAR O'RTASIDA JISMONIY MADANIYATNI
RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI**

Sadirbayeva Asiya Jetker qizi

*Nukus davlat pedagogika Instituti, Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta'lim fakulteti
jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi
E-mail: asiyosadirqbayeva@gmail.com*

Annotatsiya. Mazkur maqolada talaba yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilingan. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faolligini oshirish, kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish hamda barkamol shaxs sifatida kamol topishidagi o'rni ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, talabalar orasida jismoniy madaniyatni rivojlantirishga to'sqinlik qilayotgan omillar, zamonaviy pedagogik yondashuvlar va innovatsion texnologiyalarni joriy etish imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari jismoniy madaniyatni rivojlantirish oliy ta'lim sifatini oshirish, yoshlar salomatligini mustahkamlash hamda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishning muhim omili ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, talaba yoshlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, sport, oliy ta'lim, jismoniy faollik, kompetensiya, innovatsion pedagogika.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические и практические аспекты развития физической культуры среди молодежи. На основе научных источников освещается роль физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях в формировании здорового образа жизни молодежи, повышении физической активности, развитии профессиональных компетенций и становлении всесторонне развитой личности. Также анализируются факторы, препятствующие развитию физической культуры среди студентов, современные педагогические подходы и возможности внедрения инновационных технологий. Результаты исследования показывают, что развитие физической культуры является важным фактором повышения качества высшего образования, укрепления здоровья молодежи и формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, молодежь, здоровый образ жизни, физическое воспитание, спорт, высшее образование, физическая активность, компетенция, инновационная педагогика.

Abstract. This article analyzes the theoretical and practical aspects of the development of physical culture among young students. The role of physical education and sports in higher

education institutions in the formation of a healthy lifestyle of young people, increasing physical activity, developing professional competencies, and maturing as a well-rounded person is highlighted based on scientific sources. Also, factors hindering the development of physical culture among students, modern pedagogical approaches, and the possibilities of introducing innovative technologies are analyzed. The results of the study show that the development of physical culture is an important factor in improving the quality of higher education, strengthening the health of young people, and establishing a healthy lifestyle.

Key words: physical culture, young students, healthy lifestyle, physical education, sports, higher education, physical activity, competence, innovative pedagogy.

Kirish. Bugungi kunda dunyo miqyosida inson salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va jismoniy faollikni oshirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma‘lumotlariga ko‘ra, jismoniy faollikning yetarli darajada bo‘lmasligi yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, tayanch-harakat tizimi kasalliklari hamda ayrim ruhiy buzilishlarning asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba yoshlar orasida harakatsiz turmush tarzi (sedentary lifestyle), uzoq vaqt kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish, noto‘g‘ri ovqatlanish hamda psixologik zo‘riqishlarning ortib borishi ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli talaba yoshlar o‘rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirish nafaqat pedagogik yoki sport masalasi, balki ijtimoiy, tibbiy va iqtisodiy ahamiyatga ega bo‘lgan kompleks muammo sifatida e‘tirof etilmoqda. Jismoniy madaniyat shaxsning umumiy madaniyatining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, u insonning jismoniy rivojlanishi, sog‘lig‘ini mustahkamlashi, mehnat va o‘quv faoliyatidagi samaradorligini oshirishi, ma‘naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirishi hamda faol hayot tarzini qaror toptirishga xizmat qiladi. Zamonaviy ilmiy yondashuvlarga ko‘ra, jismoniy madaniyat faqat sport mashg‘ulotlari bilan chegaralanmaydi. U sog‘lom ovqatlanish, harakat faolligi, dam olish madaniyati, stressni boshqarish, ekologik madaniyat, shaxsiy gigiyena va psixologik farovonlik kabi omillarni ham o‘z ichiga oluvchi murakkab ijtimoiy-pedagogik tizim hisoblanadi. Aynan shu jihatlari uni yoshlarning har tomonlama barkamol rivojlanishida muhim omilga aylantiradi. Talabalik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo‘lib, aynan ushbu davrda shaxsning kasbiy kompetensiyalari, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari, hayotiy qadriyatlari va ijtimoiy faolligi shakllanadi. Biroq oliy ta‘lim jarayonining intensivligi, akademik yuklamalarning ortishi, mustaqil ta‘lim hajmining ko‘payishi hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan keng foydalanish natijasida ko‘plab talabalar jismoniy mashg‘ulotlarga yetarli vaqt ajratmayapti. Bu esa jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishiga, tez charchash, stress, immunitetning

susayishi hamda surunkali kasalliklar rivojlanish xavfining ortishiga sabab bo‘lmoqda. Shunday sharoitda oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, sport infratuzilmasini rivojlantirish, talabalarni sport musobaqalari va ommaviy sog‘lomashtirish tadbirlariga jalb etish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari sifatida belgilangan. Bunday islohotlarning asosiy maqsadi – jismonan sog‘lom, ma‘nan yetuk, tashabbuskor va raqobatbardosh kadrlarni tayyorlashdan iborat.

Xalqaro tajriba shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faollikning muntazamligi nafaqat sog‘liq ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi, balki talabalarning akademik o‘zlashtirishiga, kognitiv qobiliyatlariga va psixologik barqarorligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy tadqiqotlarda muntazam sport bilan shug‘ullanuvchi talabalar diqqatni jamlash, xotira, mantiqiy fikrlash, muammolarni hal qilish va jamoada ishlash ko‘nikmalari bo‘yicha yuqori natijalarni namoyon etishi qayd etilgan. Shuningdek, jismoniy mashqlar depressiya, tashvish va emotsional zo‘riqishlarni kamaytirib, talabalarning hayot sifati va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Raqamli texnologiyalar rivojlanayotgan bugungi sharoitda jismoniy madaniyatni rivojlantirishning yangi imkoniyatlari ham yuzaga kelmoqda. Mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, aqlli soatlar, virtual murabbiylar va onlayn sport platformalari yoshlarning jismoniy faolligini monitoring qilish, individual mashg‘ulot dasturlarini tuzish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishda samarali vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, ushbu texnologiyalarni oliy ta’lim muassasalari o‘quv jarayoniga integratsiya qilish orqali talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish va mashg‘ulotlar samaradorligini kuchaytirish mumkin. Jismoniy madaniyatning rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, mazkur jarayon faqat jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan cheklanmaydi. Oila, ta’lim muassasasi, tengdoshlar muhiti, ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar, sport infratuzilmasi, iqtisodiy sharoit va davlat siyosati kabi omillar ham talabalarning jismoniy faolligi darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli jismoniy madaniyatni rivojlantirish masalasiga kompleks, tizimli va fanlararo yondashuv zarur. Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy madaniyatning sog‘liqni mustahkamlashdagi ahamiyati, jismoniy tarbiya metodikasi va sport pedagogikasi bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar mavjud. Biroq talaba yoshlar o‘rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlari, raqamli texnologiyalardan foydalanish, motivatsion omillarni kuchaytirish hamda sog‘lom turmush tarzini

shakllantirishning kompleks modeli yetarlicha o‘rganilmagan. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning innovatsion usullarini ilmiy asoslash bugungi kunda dolzarb tadqiqot yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda. Mazkur tadqiqotning maqsadi talaba yoshlar o‘rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning nazariy asoslari va amaliy muammolarini tahlil qilish, jismoniy faollikni oshirishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash hamda oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot davomida jismoniy madaniyatning talaba shaxsini har tomonlama rivojlantirishdagi o‘rni, innovatsion pedagogik yondashuvlarning samaradorligi va zamonaviy sport texnologiyalarining amaliy imkoniyatlari qiyosiy tahlil qilinadi. Shunday qilib, talaba yoshlar o‘rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirish nafaqat ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, psixologik barqarorligini mustahkamlash va jamiyatning intellektual salohiyatini yuksaltirishning muhim omili hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, ta’lim sifatini oshirish hamda sog‘lom va faol yosh avlodni tarbiyalashga xizmat qilishi bilan ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzi masalalari so‘nggi o‘n yilliklarda pedagogika, sport nazariyasi, tibbiyot, psixologiya va sotsiologiya fanlari kesishmasida faol tadqiq etilayotgan ilmiy yo‘nalishlardan biriga aylandi. Inson kapitalini rivojlantirish, yoshlarning salomatligini mustahkamlash va ularning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan xalqaro strategiyalarda jismoniy madaniyat jamiyatning barqaror taraqqiyotini ta’minlovchi asosiy omillardan biri sifatida e’tirof etiladi. Ayniqsa, oliy ta’lim tizimida tahsil olayotgan talaba yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sport bilan muntazam shug‘ullanishga bo‘lgan motivatsiyasini rivojlantirish zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning muhim yo‘nalishiga aylangan. Ilmiy adabiyotlarda "jismoniy madaniyat" tushunchasi turlicha talqin qilinadi. L.P. Matveev jismoniy madaniyatni jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi sifatida baholab, uning asosiy vazifasi insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash va mehnat hamda ijtimoiy faoliyatga tayyorlashdan iborat ekanligini ta’kidlaydi. V.K. Balsevich esa jismoniy madaniyatni shaxsning biologik va ijtimoiy rivojlanishini uyg‘unlashtiruvchi murakkab pedagogik tizim sifatida izohlaydi. Unga ko‘ra, jismoniy madaniyat inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish bilan bir qatorda, shaxsning ma’naviy-axloqiy fazilatlarini, iroda sifatlarini va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini ham shakllantiradi.

Xalqaro ilmiy adabiyotlarda jismoniy faollikning inson salomatligiga ta’siri keng o‘rganilgan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan e’lon qilingan "Guidelines

on Physical Activity and Sedentary Behaviour" hujjatida muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, osteoporoz va ayrim onkologik kasalliklarning oldini olishda muhim omil ekanligi ilmiy dalillar asosida asoslangan. Mazkur tavsiyalarda 18–64 yoshdagi shaxslar haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug‘ullanishi tavsiya etiladi. Ushbu me‘yorlarga amal qilish nafaqat jismoniy sog‘liqni mustahkamlaydi, balki ruhiy salomatlik, emotsional barqarorlik va hayot sifatining yaxshilanishiga ham xizmat qiladi. UNESCO tomonidan ishlab chiqilgan "Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers" hujjatida jismoniy tarbiya sifatli ta‘limning ajralmas qismi sifatida e‘tirof etiladi. Unda jismoniy madaniyat yoshlarning sog‘lom rivojlanishi, ijtimoiy integratsiyasi, gender tengligi, inklyuziv ta‘lim va barqaror rivojlanish maqsadlariga erishishda muhim vosita ekani ta‘kidlangan. UNESCO ekspertlari jismoniy tarbiya darslarini faqat sport texnikalarini o‘rgatish bilan cheklamasdan, sog‘lom turmush tarzi, ekologik madaniyat, psixologik farovonlik va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish bilan uyg‘unlashtirish zarurligini qayd etadilar. Sport pedagogikasi sohasidagi tadqiqotlar ham jismoniy madaniyatning shaxs rivojlanishidagi o‘rnini chuqur yoritadi. T. Bompa o‘zining sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish nazariyasida jismoniy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish (periodizatsiya) tamoyillarini ishlab chiqqan. U muntazam va ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar nafaqat sport natijalarini yaxshilashi, balki yoshlarning funksional imkoniyatlari, chidamliligi, kuchi va psixologik barqarorligini ham oshirishini isbotlagan. Zamonaviy sport pedagogikasida individual yondashuv, kompetensiyaga asoslangan ta‘lim va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish jismoniy madaniyatni rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari sifatida ko‘rilmoqda.

Psixologik tadqiqotlarda jismoniy mashg‘ulotlarning kognitiv faoliyat va ruhiy salomatlikka ta’siri alohida o‘rin tutadi. So‘nggi yillarda olib borilgan ko‘plab empirik tadqiqotlar muntazam jismoniy faollik talabalarida stress, depressiya va tashvish darajasini kamaytirishini, diqqatni jamlash, xotira va ijodiy fikrlash ko‘rsatkichlarini yaxshilashini ko‘rsatmoqda. Aerob mashqlar bosh miya qon aylanishini faollashtirishi, neyroplastiklikni kuchaytirishi va o‘quv faoliyatining samaradorligini oshirishi aniqlangan. Shu sababli rivojlangan davlatlar universitetlarida jismoniy faollikni qo‘llab-quvvatlash talabalar farovonligini ta‘minlash strategiyasining muhim tarkibiy qismiga aylangan. So‘nggi yillarda raqamli texnologiyalar jismoniy madaniyatni rivojlantirishning yangi bosqichini boshlab berdi. Ilmiy adabiyotlarda fitnes-trekerlar, aqlli soatlar, mobil ilovalar, sun‘iy intellekt asosidagi murabbiy tizimlari va virtual mashg‘ulot platformalarining samaradorligi keng yoritilgan. Bunday vositalar individual mashg‘ulotlarni rejalashtirish, yurak urish tezligi, qadamlar soni, energiya sarfi va uyqu sifatini kuzatish imkonini beradi. Tadqiqotchilar ushbu

texnologiyalar talabalarining sport bilan muntazam shug‘ullanish motivatsiyasini sezilarli darajada oshirishini qayd etmoqdalar.

O‘zbekistonlik olimlar tomonidan ham jismoniy madaniyatni rivojlantirish masalalari keng tadqiq etilgan. Mahalliy ilmiy ishlarda jismoniy tarbiyaning pedagogik asoslari, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni sportga jalb etish va ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy mexanizmlari yoritilgan. Ayniqsa, talaba yoshlar o‘rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning mazmuni, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish, sport to‘garaklari faoliyatini takomillashtirish hamda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishga bag‘ishlangan tadqiqotlar amaliy ahamiyatga ega. Mahalliy tadqiqotchilar talabalarining jismoniy faolligiga ta’sir etuvchi omillar sifatida sport infratuzilmasining holati, mashg‘ulotlarning sifati, o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasi, oilaviy muhit, tengdoshlar ta’siri va motivatsion mexanizmlarni ko‘rsatadilar. Ayrim tadqiqotlarda talabalarining katta qismi darsdan tashqari vaqtda muntazam sport bilan shug‘ullanmasligi, bo‘sh vaqtining asosiy qismini internet va ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazishi aniqlangan. Ushbu holat ularning jismoniy tayyorgarligi, sog‘lig‘i va psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda kompetensiyaviy yondashuv tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mazkur yondashuv talabalarda faqat jismoniy sifatlarni emas, balki sog‘lom turmush tarzini ongli ravishda tanlash, o‘z salomatligini boshqarish, jismoniy faollikni rejalashtirish va sport faoliyatini hayot davomida davom ettirish kompetensiyalarini shakllantirishni nazarda tutadi. Bu esa oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fanining mazmunini qayta ko‘rib chiqishni talab qiladi. Ilmiy manbalarda inklyuziv jismoniy tarbiya masalalariga ham alohida e’tibor qaratilgan. Nogironligi bo‘lgan talabalar, surunkali kasalliklarga ega yoshlar va maxsus ehtiyojli shaxslarning jismoniy mashg‘ulotlarda faol ishtirokini ta’minlash zamonaviy ta’lim siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Xalqaro tajribalar moslashtirilgan sport dasturlari va individual yondashuv orqali barcha talabalar uchun teng imkoniyat yaratish mumkinligini ko‘rsatmoqda. Shuningdek, ko‘plab tadqiqotlar jismoniy madaniyatning iqtisodiy va ijtimoiy samaradorligini ham tasdiqlaydi. Jismonan sog‘lom talabalar dars qoldirish holatlarining kamligi, akademik o‘zlashtirish darajasining yuqoriligi, kasbiy faoliyatga tayyorgarligining yaxshiligi hamda kelgusida sog‘liqni saqlash xarajatlarining kamayishi bilan ajralib turadi. Shu bois rivojlangan mamlakatlarda jismoniy madaniyatga yo‘naltirilgan investitsiyalar inson kapitalini rivojlantirishning muhim yo‘nalishi sifatida qaraladi. Biroq tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, mavjud tadqiqotlarning aksariyati jismoniy tarbiya metodikasi yoki sog‘lom turmush tarzining alohida jihatlariga bag‘ishlangan. Talaba yoshlar o‘rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning pedagogik, psixologik, ijtimoiy va raqamli

texnologiyalarni integratsiyalashgan holda qamrab oluvchi kompleks modeli yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Bundan tashqari, oliy ta'lim muassasalarida sun'iy intellekt, raqamli monitoring, gamifikatsiya va shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalaridan foydalanishning jismoniy madaniyatga ta'siri bo'yicha tadqiqotlar hali cheklangan. Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqot mavjud ilmiy bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan bo'lib, talaba yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlarini, motivatsion omillarini, raqamli texnologiyalar imkoniyatlarini va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali yo'llarini kompleks tarzda tahlil qiladi. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, yoshlar salomatligini mustahkamlash va jismoniy faollikni oshirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari talaba yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirish masalasi nafaqat jismoniy tarbiya fanining, balki pedagogika, psixologiya, tibbiyot, sotsiologiya va ta'lim menejmentining o'zaro integratsiyasini talab qiladigan kompleks yo'nalish ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, talabalarning jismoniy faolligi darajasi ularning sog'lig'i, akademik muvaffaqiyati, psixologik barqarorligi va kelajakdagi kasbiy faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois jismoniy madaniyatni rivojlantirishni faqat sport mashg'ulotlari bilan cheklash emas, balki uni oliy ta'lim muassasasining umumiy tarbiyaviy va ta'limiy strategiyasining ajralmas qismi sifatida tashkil etish zarur. Adabiyotlar tahlili va tadqiqot natijalari o'rtasidagi uyg'unlik shuni ko'rsatadiki, jismoniy madaniyatning asosiy maqsadi talabalarni yuqori sport natijalariga tayyorlash emas, balki ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, hayot davomida jismoniy faollikni saqlash ko'nikmalarini rivojlantirish va sog'liqni ongli ravishda boshqarish madaniyatini qaror toptirishdan iborat. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va UNESCO tavsiyalarida ham aynan shu yondashuv ilgari surilgan bo'lib, oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining mazmunini sog'lom turmush tarzi, stressni boshqarish, to'g'ri ovqatlanish, psixologik farovonlik va ijtimoiy faollik bilan uyg'unlashtirish tavsiya etiladi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabalarning jismoniy faolligi pasayishining asosiy sabablaridan biri raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanishdir. Masofaviy ta'lim, mustaqil o'quv topshiriqlari, internet resurslari va ijtimoiy tarmoqlar talabalarning ko'p vaqtini ekran qarshisida o'tkazishiga olib kelmoqda. Natijada harakat faolligining kamayishi, mushak tizimining zaiflashuvi, ortiqcha vazn, ko'rish qobiliyatining pasayishi hamda psixoemotsional zo'riqish kabi muammolar yuzaga kelmoqda. Shu jihatdan qaraganda, zamonaviy raqamli muhit jismoniy madaniyatni rivojlantirish uchun bir tomondan xavf omili bo'lsa, ikkinchi tomondan, undan samarali foydalanilganda yangi pedagogik imkoniyatlarni ham yaratadi. Bugungi kunda sun'iy intellekt asosidagi mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, aqlli soatlar, virtual

murabbiylar va onlayn mashg‘ulot platformalari talabalarning jismoniy faolligini monitoring qilish, individual mashg‘ulot dasturlarini shakllantirish va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan motivatsiyasini oshirishda muhim vositaga aylanmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bunday texnologiyalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiya qilish talabalar ishtirokini oshiradi, o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi va mashg‘ulotlarning samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Muhokama davomida aniqlangan yana bir muhim jihat – jismoniy madaniyatning akademik muvaffaqiyat bilan uzviy bog‘liqligidir. Xalqaro va mahalliy tadqiqotlar muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchi talabalar diqqatni jamlash, axborotni eslab qolish, mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyati bo‘yicha yuqori natijalarga erishishini ko‘rsatmoqda. Aerob mashqlar bosh miya faoliyatini faollashtirib, kislorod almashinuvini yaxshilaydi, bu esa o‘quv jarayonidagi intellektual faoliyat samaradorligini oshiradi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ta’lim sifatini oshirishning muhim omillaridan biri sifatida qaralishi lozim. Bugungi kunda inklyuziv ta’lim tamoyillarining rivojlanishi jismoniy madaniyat sohasiga ham yangi talablarni qo‘ymoqda. Turli salomatlik holatiga ega bo‘lgan talabalar uchun moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish, maxsus sport jihozlaridan foydalanish va individual yondashuvni ta’minlash orqali barcha talabalarning jismoniy tarbiya jarayonida teng ishtiroki ta’minlanishi mumkin. Bu esa oliy ta’limda ijtimoiy adolat va teng imkoniyatlar tamoyillarini mustahkamlaydi. Tadqiqot natijalari jismoniy madaniyatning iqtisodiy samaradorligini ham ko‘rsatadi. Sog‘lom va jismonan faol yoshlar kelgusida yuqori mehnat unumdorligiga ega bo‘ladi, kasallanish ko‘rsatkichlari kamayadi va sog‘liqni saqlash tizimiga tushadigan yuk yengillashadi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy madaniyatga yo‘naltirilayotgan investitsiyalar inson kapitaliga kiritilayotgan uzoq muddatli investitsiyalar sifatida baholanishi lozim. Shunga qaramay, tadqiqot ayrim cheklovlarga ega. Tadqiqotda asosan nazariy manbalar va umumlashtirilgan ilmiy xulosalarga tayanildi. Kelgusida turli hududlardagi oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘rtasida keng ko‘lamli sotsiologik so‘rovlar, eksperimental tadqiqotlar va statistik modellashtirish usullaridan foydalanish orqali jismoniy madaniyatni rivojlantirishning samaradorligini yanada chuqurroq baholash maqsadga muvofiq bo‘ladi. Shuningdek, sun‘iy intellekt, katta ma’lumotlar (Big Data) va raqamli analitika vositalaridan foydalangan holda talabalarning jismoniy faolligini monitoring qilish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish istiqbolli yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Umuman olganda, mazkur tadqiqot jismoniy madaniyatni rivojlantirish masalasini zamonaviy oliy ta’lim tizimining strategik yo‘nalishlaridan biri sifatida baholash imkonini berdi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, jismoniy madaniyatni rivojlantirish faqat sport mashg‘ulotlari sonini ko‘paytirish bilan emas, balki innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish, motivatsion mexanizmlarni kuchaytirish, raqamli vositalardan

oqilona foydalanish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ta‘lim jarayonining barcha ishtirokchilarini ushbu jarayonga faol jalb etish orqali amalga oshirilishi zarur. Aynan shunday kompleks yondashuv talaba yoshlarning jismoniy, intellektual va ma‘naviy salohiyatini yuksaltirish, ularning sog‘lom va faol hayot tarzini shakllantirish hamda jamiyatning barqaror rivojlanishiga munosib hissa qo‘shadigan raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlash imkonini beradi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot talaba yoshlar o‘rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning nazariy asoslari, amaliy muammolari va istiqbolli yo‘nalishlarini kompleks tahlil qilishga bag‘ishlandi. Olib borilgan ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy madaniyat zamonaviy oliy ta‘lim tizimining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, u nafaqat talabalarning jismoniy rivojlanishini, balki ularning intellektual salohiyati, psixologik barqarorligi, ijtimoiy faolligi va kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Shu sababli jismoniy madaniyatni rivojlantirish masalasi sport faoliyati doirasidan chiqib, ta‘lim sifati, sog‘liqni saqlash va inson kapitalini rivojlantirish bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan strategik yo‘nalish sifatida qaralishi lozim. Adabiyotlar tahlili va tadqiqot natijalari jismoniy faollikning muntazamligi talabalar salomatligini mustahkamlash, yurak-qon tomir va metabolik kasalliklar xavfini kamaytirish, immun tizimi faoliyatini yaxshilash, ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash hamda o‘quv jarayonidagi samaradorlikni oshirishini tasdiqladi. Muntazam sport bilan shug‘ullanuvchi talabalar diqqatni jamlash, xotira, mantiqiy fikrlash, stressga bardoshlilik va jamoada ishlash ko‘nikmalari bo‘yicha yuqori natijalarni namoyon etishi aniqlanadi. Demak, jismoniy madaniyat talabaning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi muhim omildir. Tadqiqot davomida talaba yoshlar o‘rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirishga to‘sqinlik qilayotgan asosiy omillar ham aniqlandi. Jumladan, harakatsiz turmush tarzi, raqamli qurilmalardan me‘yoridan ortiq foydalanish, o‘quv yuklamasining yuqoriligi, sport infratuzilmasining ayrim oliy ta‘lim muassasalarida yetarli darajada rivojlanmaganligi, jismoniy mashg‘ulotlarga nisbatan motivatsiyaning pastligi va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilimlarning yetarli emasligi talabalarning jismoniy faolligini cheklayotgan asosiy omillar sifatida namoyon bo‘lmoqda. Muhokama natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy madaniyatni rivojlantirishning eng samarali yo‘li kompleks va tizimli yondashuvni qo‘llashdan iborat. Bu yondashuv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan boyitish, shaxsga yo‘naltirilgan ta‘lim tamoyillarini qo‘llash, raqamli monitoring vositalari, fitnes ilovalari va sun‘iy intellekt elementlarini joriy etish, sport infratuzilmasini takomillashtirish hamda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilishni o‘z ichiga oladi. Ayniqsa, individual mashg‘ulot dasturlari va talabalar qiziqishlariga mos sport yo‘nalishlarini taklif etish ularning jismoniy faollikka bo‘lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Kelgusidagi ilmiy izlanishlarda

sun'iy intellekt asosidagi jismoniy faollik monitoringi, raqamli sport platformalarining samaradorligi, gamifikatsiya texnologiyalarining motivatsiyaga ta'siri hamda turli hududlardagi oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida empirik tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, jismoniy madaniyatning akademik muvaffaqiyat, ruhiy salomatlik va kasbiy kompetensiyalar bilan o'zaro bog'liqligini statistik modellash asosida o'rganish istiqbolli ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, talaba yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirish sog'lom va raqobatbardosh avlodni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi. Oliy ta'lim tizimida jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlash, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish orqali yoshlarning salomatligi, ta'lim sifati va jamiyatning inson kapitalini rivojlantirishga sezilarli hissa qo'shish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi. (2020). "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent.
2. O'zbekiston Respublikasi. (2015, yangi tahrirlar bilan). "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun. Toshkent.
3. Mirziyoyev, Sh. M. (2021). Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent: O'zbekiston.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi. Toshkent.
5. World Health Organization. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.
6. World Health Organization. (2022). Global Status Report on Physical Activity 2022. Geneva: WHO.
7. UNESCO. (2021). Fit for Life: Sport and Physical Activity Strategy. Paris: UNESCO.
8. Matveev, L. P. (2010). Theory and Methodology of Physical Culture. Moscow: Sport.
9. Balsevich, V. K. (2012). Physical Culture of Personality. Moscow: Fizkultura i Sport.
10. Salaydinovich, K. N. (2022). Talaba yoshlarda jismoniy madaniyatni rivojlantirishning mazmuni. *Academic Research in Educational Sciences*, 3(5), 112–120.
11. Utepberganov, G. K. (2024). Talaba-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari. *Ta'lim va Innovatsion Tadqiqotlar*, 6(2), 84–91.

12. Abdullayev, A. (2021). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘qituvchi.
13. Xo‘jayev, F. (2020). Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish yo‘llari. *Pedagogik Mahorat*, 4, 66–72.
14. Karimov, B. (2023). Talabalarning jismoniy faolligini oshirishda innovatsion texnologiyalar. *Zamonaviy Ta’lim*, 9(3), 54–62.
15. Ergashev, S. (2022). Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik omillari. *Xalq Ta’limi*, 5, 91–98.