

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA
YECHIMLAR”**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И
РЕШЕНИЯ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND
SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2022 yil 28-29 aprel

Buxoro - 2022

“Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili” ga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida **202 yil 28-29 aprel** kunlari **“Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar”** mavzusida Respublika ilmiy retsenzialangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

Anjumanning maqsadi: Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

DASTURIY QO‘MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, kotib

II TASHKILY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	G.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
11	O.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” katta o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma‘ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma‘ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma‘ruza tezislari berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kundan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislari (maqolalar) **GOOGLE SCHOLAR**, **CROSSREF** xalqaro bazasida indeksatsiyalanadi, har biriga alohida [Crossref](#) DOI raqam beriladi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma‘ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

Рашидов Хуршид Каримович. ОИЛАЛАРДА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ МУҲИТНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ХУҚУҚИЙ-МЕЪЁРИЙ АСОСЛАРИ	505
А.Т.Тошев. ШАХМАТНИ ИНДИВИДУАЛ ЎҚИТИШ ЖАРАЁНИДА БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ИЖОДИЙ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ.....	507
Murodov Farhod Maxmudovich, Kamardinova Shaxlo Baxtiyor qizi. МАКТАБГА ТАҲҲОРЛОВ ГУРУНИ ҲОШДАГИ ИМКОНҲАТИ ШЕКЛАНГАН (ТIFLO) БОЛАЛАРНИНГ ИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ.....	511
Erkinxojaeva Gulnoza Eldorxoja qizi. МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРДА ЕРТАЛАВКИ ВАДАНТАРБИЯ МАШҚЛАРИНИНГ АСОСИЙ ШАКЛЛАРИ.....	514
Jo'raqulova E'zoza Erkin qizi. ҺАРАКАТЛИ О'ҲИНЛАРНИНГ МАКТАБГАЧА ҲОШДАГИ БОЛАЛАР ИСМОНИЙ ХУСУСУАТЛАРИ РИВОЖЛАНИШИГА ТА'СИРИ	516
Raximova Gulhayo Ziyodulla qizi. МАКТАБГАЧА ҲОШДАГИ БОЛАЛАРДА ИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ ХУСУСИАТЛАРИ	518
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГ'УЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЕТИШДА ҚО'ЛЛАНИЛАДИГАН ТА'ЛИМ МЕТОДЛАРИ	520
Гулбоев Акбар Тўхтаевич. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРНИ РИВОЖЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШГ'УЛОТЛАРНИНГ ЎРНИ.....	522
Бобоева Зарифа Жаҳонқуловна, Бахшуллаева Малоҳат Бахтиёр қизи, Баймуратов Раджаб Сайфитдинович. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎҲИНЛАРДАН САМАРАЛИ ҚОЙДАЛАНИШ.....	524
Г.Я.Гревцева, Л.С. Элибаева. ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА В «КАБУСНАМЕ»	527
Ataxo'jayev Valixo'ja. БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ СОГ'ЛОМ КЕЛАЖАК ҚОҲДЕВОРИ.....	529
Xudoyberganov Nodirjon. СОГ'ЛОМ БОЛА – СОГ'ЛОМ ОИЛА МЕВАСИ, БУГУНИМИЗ САОВАТИ, КЕЛАЖАГИМИЗНИНГ КАФОЛАТИ.....	531
А.Т.Тошев . МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА СОГ'ЛОМЛАСТИРИШ ГИГИЕНИК ОМИЛАР БОЛАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА МУНИМ ВОСИТА СИФАТИДА.....	533
Мухитдинова Нигора Махриддиновна, ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР - БОЛАЛАРНИНГ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА САМАРАЛИ ВОСИТА	536
Афраймов А.А. БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ШАКЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.....	537
Саидмуродова Гавҳар Наврўзовна. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА МИЛЛИЙ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎҲИНЛАРНИ ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ.....	539
7-sho'ba: III Renessans davri jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy mahoratini rivojlantirish texnologiyalari	541
Qurbonov Xurshid Xolliyevich. О'РТА МАСОФАГА ҲУГУРУВЧИЛАР СПОРТ ФОРМАСИНИ МУСОБАҚАЛАР ДАВРИДА ВАРҚАРОР УШЛАВ ТУРИШДА МАШГ'УЛОТ МИКРОСИКЛЛАРИНИ РЕЖАЛАСТИРИШ ХУСУСИАТЛАРИ	541
Mo'minov Feruzjon Ixomovich, Botirova Dilnoza Jamshidovna. ҲОШ ФУТБОЛЧИЛАР О'ҚУВ МАШГ'УЛОТЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАСТИРИШ МЕТОДИКАСИ.....	543
To'rayev Shuxratjon Farmonovich. МУСТАҚИЛ ТА'ЛИМ САМАРАДОРЛИГИДА ТАЛАБАЛАР УЧУН МО'ЛЖАЛАНГАН КУН ТАРТИБИ ВА СПОРТНИНГ РОЛИ	548
To'rayev Shuxratjon Farmonovich, To'rayev Farhodjon Farmonovich, To'rayev Mardonjon Farmonovich, Sayfilloyev Azizbek Amrullo o'g'li, МАСОФАВИЙ ТА'ЛИМ ОЛАҲОТГАН ТАЛАБАЛАРДА СОГ'ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛАНТИРИШ ҺАМДА СПОРТГА ЖАЛВ ҚИЛИШ ОРҚАЛИ ТА'ЛИМ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ.....	549
Азизов Носиржон Нематиллаевич, Раҳмонов Музаффар Усмонобоевич. ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВАКАМИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	551
Б.Б.Ибрагимов, АЙРИМ ХОРИЖИЙ ДАВЛАТЛАРДА СПОРТ БЎЙИЧА ТРЕНЕРЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ТИЗИМИНИНГ ҚИСКАЧА ТАҲЛИЛИ	553

MUSTAQIL TA'LIM SAMARADORLIGIDA TALABALAR UCHUN MO'LJALLANGAN KUN TARTIBI VA SPORTNING ROLI.

10.53885/edinres.2022.30.20.114

To'rayev Shuxratjon Farmonovich

BuxDU tayanch doktoranti,

turaevshuxratjon@gmail.com

Maqolada oliy ta'limda ta'lim sifatini oshirishda, shuningdek, tahliliy tafakkuri rivojlangan, ijodkor, raqobatbardosh zamonaviy kadrlarni yetishtirishda to'g'ri yo'lga qo'yilgan mustaqil ta'lim va bu jarayonda kun tartibi hamda sportning muhim ahamiyati to'g'risida so'z boradi.

Kalit so'zlar: mustaqil ta'lim, yetuk mutaxassis, masofaviy ta'lim, sport, futbol, basketbol, tennis.

The article highlights the importance of independent education in improving the quality of education in higher education, as well as the development of analytical thinking, creative, competitive modern staff, and in this process, the agenda and the importance of sports.

Keywords: independent study, advanced specialist, distance learning, sports, football, basketball, tennis.

В статье подчеркивается важность самостоятельного обучения в повышении качества образования в высшей школе, а также развитие аналитического мышления, творческих, конкурентоспособных современных кадров, и в этом процессе на повестку дня и значение спорта выходит слово.

Ключевые слова: самостоятельная работа, продвинутый специалист, дистанционное обучение, спорт, футбол, basketbol, tennis.

Rivojlanayotgan dunyoda hal qilinishi kerak bo'lgan har bir masala o'zining yangicha yechimlari bilan murakkab va diqqatga sazovordir. Endilikda, oliy ta'lim tizimi ham o'z oldiga faqat mutaxassisligi bo'yicha chuqur ilmga ega bo'lgan kadrlarni yetishtirib berish vazifasinigina qo'yolmas ekan, jamiyat har tomonlama rivojlanib yuksak maqsadlariga erishishi uchun zamonaviy kadrlardan talab qilinadigan qo'shimcha xususiyatlar ham bor ekan, "yetuk kadr" hatto "yetuk mutaxassis" tushunchalari ham o'z mohiyatini biroz o'zgartiradi, yangilaydi. Bu xususiyatlarning eng asosiylari esa zamonaviy mutaxassislar qabul qilingan axborotlarni o'zining rivojlangan tahliliy tafakkuri orqali mustaqil tahlil qilish, saralash va sara axborotlarni ilm-fan rivoji, yurt ravnaqi, xalq farovonligi uchun ishlata bilishidir. Bu maqsadga erishishning to'g'ridan to'g'ri va asosiy yo'llaridan biri esa ta'lim tizimidagi, ayniqsa, oliy ta'lim tizimidagi har bir bo'g'inning mustaqil ta'limning ahamiyatini chuqur his qilishi va mustaqil ta'limni to'g'ri tashkil qilinishi uchun yuqori ma'suliyat bilan yondashishidir. Deyarli har bir sohada ko'plab o'quv va ilmiy adabiyotlar o'zbek yoki boshqa tillarda anchagina bo'lishi bilan birgalikda har bir sohada ma'lumotlar yanada ko'payib borayotgan hamda har bir talabada internet tizimidan foydalanish imkoni bo'lgan bir davrda mustaqil ta'lim butun boshli ta'lim jarayoning eng muhim qismiga aylanishi kerak [2]. O'z-o'zidan, o'qituvchilarning ham eng asosiy vazifasi mustaqil ta'limni to'g'ri tashkillashtirish, boshqarish va nazorat qilish bo'lishi kerak. Xo'sh, mustaqil ta'lim nima va u qanday tashkillashtirilishi kerak?

Mustaqil ta'lim – muayyan fandan o'quv dasturida belgilangan hamda talaba tomonidan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan bilim va talabada shakllanishi kerak bo'lgan ko'nikma va malakaga qaratilgan ta'lim shakllaridan biri bo'lib, o'qituvchi maslahati va tavsiyalari asosida asosan auditoriyadan tashqarida bajariladi [3].

Talabalar mustaqil ta'limidan asosiy maqsadlar quyidagilardan iborat: talaba

- yangi bilimlarni mustaqil tarzda puxta o'zlashtirish ko'nikmasiga ega bo'lishi;
- kerakli ma'lumotlarni izlab topish, o'rganishning qulay usullari va vositalarini aniqlay olish ko'nikmasiga ega bo'lishi;
- axborot manbalari va manzillaridan samarali foydalanishi;
- internet tarmog'idan samarali foydalanishi;
- topshiriqlarni bajarishda tizimli va ijodiy yondashishi;
- o'quv va ilmiy adabiyotlaridan mustaqil holda ilmiy axborotlarni ola bilishi;
- amaliy mashg'ulotlarda mustaqil bajarish uchun berilgan amaliy topshiriq (mustaqil ish) larni bajarishi va mustaqil ishlarni mas'ul o'qituvchi va guruh talabalari o'rtasida himoya qila bilishi kerak va h.k. [4].

Albatta, biror sohaga har qanday yuqori samarali bo'lgan yangicha ishlash tizimi kirib kelar ekan bu jarayon to'g'ri tashkillashtirilmasa, bu tizimni sohaga tadbiiq qilish uchun zaruriy sharoitlar yaratilmasa, sohada hech qachon va hech qanday ijobiy rivojlanish bo'lmaydi [1]. Mustaqil ta'lim

talabalarga juda ko‘p imkoniyatlar beradi, biroq bu qulayliklar, imkoniyatlar suiste‘mol qilinsa, kun tartibiga amal qilinmasa, tanani sport bilan chiniqtirishga vaqt ajratilmasa ko‘plab muammolar kelib chiqishi bilan birgalikda ta‘lim samaradorligi ham pasayib ketadi. Shuning uchun, talabalarda birinchi navbatda ilmiy asoslangan qat‘iy kun tartibi hamda bu kun tartibi tarkibida sport-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari bo‘lishi kerak. **Qaysi yo‘nalish talabasi bo‘lishidan qat‘iy nazar, talabalarda mashg‘ulotlar orasida dam olish, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyati hamda faoliyatiga ijobiy ta‘sir qiladigan darajada, me‘yorda sport bilan shug‘ullanish tushunchasi va xohishi bo‘lishi shart.**

Shu bilan birga har bir soha vakili kasbiy majburiyatlari hamda tanasining individual xususiyatlaridan kelib chiqib qaysi sport turi bilan ko‘proq shug‘ullanishi kerakligiga albatta qiziqadi, biroq tajribali mutaxassis tavsiyasini olsagina ishonch bilan kun tartibiga o‘sha sport turini qo‘shadi. Shuning uchun bir nechta ommabop sport turlari va ularning xususiyatlariga to‘xtalsak:

- Futbol - insonlar orasida hamkorlik, jamoa bo‘lib ishlash xususiyatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi jamoaviy sport turi bo‘lib, soha vakillariga kasbiy faoliyatda intizomli bo‘lishni o‘rgatadi. Shuning uchun bu sport turi hamkorlikda ishlanadigan kasblar (masalan, antropologlar yoki texnologlar) uchun ahamiyatliroq.

- Basketbol – “yonma-yon yugurish, sakrash va uloqtirish” dan ko‘rinib turibdiki, bu sport turi ko‘proq kurashuvchanlikka o‘rgatadi. Sog‘lom raqobat muhitida tadbirkorlar uchun bu sport turi bilan shug‘ullanish ayni muddao.

- Tennis – tezlikka asoslanishi nuqtai nazaridan matematik va informatiklar uchun eng kerakli sport turlaridan biri. Qolaversa, tennis koptogining o‘yinchilar ko‘zidan muntazam har xil masofada bo‘lishi bu ko‘rish qobiliyatining rivojlanishi uchun eng foydali jarayon hisoblanadi. Bu nuqtai nazardan esa, matematik va informatiklar bilan birgalikda kompyuter bilan muntazam ishlaydigan barcha kasb egalari shug‘ullansa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

- Sprint-yugurish – bu sport turi tanadagi yog‘larni tez eritish uchun eng maqbul yo‘l ekan, demak, ortiqcha vaznga ega barcha bu sport turi bilan shug‘ullanishi kerak deb o‘ylaymiz va h.k.

Eng muhimi, barcha sport turlarida umumiy – yurak ishini faollashtirish va tanani chiniqtirish xususiyati mavjudligi uchun juda foydalidir.

Xulosa qilib aytganda, OTM larida mustaqil ta‘limga asosiy e‘tiborni qaratish zamon talabi. Masofaviy ta‘limni rivojlantirish esa zamon imkoniyati va ayni paytda zamona majburiyati. Biz talabalar o‘z faoliyatlarini mustaqil tashkil qilishlariga o‘rgatib borishimiz kerak. Kun tartibini shakllantirishlariga yordam berishimiz hamda bunga amal qilishga o‘rgatishimiz kerak. Shunda ularning faoliyati samariloq bo‘ladi va kerakli natijalarga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 - apreldagi “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-2909-son qarori.
2. Turaev Shukhratjon. The role of independent education in teaching physics. Society and innovations Special Issue -12(2021). 115-121.
3. Siddik Kakhkharovich Kakhkharov, Shukhratjon Farmonovich Turaev, (2021). Pedagogical and Psychological Aspekts Of Independent Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(05) 240-246.
4. H.H.Rahmatov, L.T.Ochilova Mustaqil ta‘lim: topshiriq va tavsiyalar (Boshlang‘ich ta‘lim, sport-tarbiyaviy ish yo‘nalishi talabalariga o‘qitiladigan “matematika” fani bo‘yicha).

MASOFAVIY TA‘LIM OLAYOTGAN TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH HAMDA SPORTGA JALB QILISH ORQALI TA‘LIM SAMARADORLIGINI OSHIRISH.

10.53885/edinres.2022.23.61.115

To‘rayev Shuxratjon Farmonovich¹

BuxDU tayanch doktoranti, tel.: 905145655; turaevshuxratjon@gmail.com

To‘rayev Farhodjon Farmonovich², TTYeSI o‘qituvchisi

To‘rayev Mardonjon Farmonovich³, BuxDU AT kafedrasi o‘qituvchisi,

Sayfilloyev Azizbek Amrullo o‘g‘li⁴, BuxDU tayanch doktoranti.

Maqolada oliy ta‘limda ta‘lim sifatini oshirishda, to‘g‘ri tashkillashtirilgan masofaviy ta‘lim va bu jarayonda talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati to‘g‘risida so‘z boradi.