



№4/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi

TALABA - YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING MENTORLIK MODEL

Raximov Xasanboy Kamoliddin o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya.

Ushbu maqolada talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda mentorlik modelining pedagogik imkoniyatlari va samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida mentorlik faoliyatining talabalarning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga xizmat qiluvchi zamonaviy pedagogik yondashuvlar, motivatsion usullar hamda tarbiyaviy mexanizmlar asosida mentorlik modelining tarkibiy qismlari ishlab chiqilgan. Maqolada oliy ta'lim muassasalarida mentorlik asosida sog'lom muhitni shakllantirish bo'yicha ilmiy taklif va tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar:

mentorlik, sog'lom turmush tarzi, talaba-yoshlar, pedagogik model, tarbiyaviy faoliyat, motivatsiya, oliy ta'lim, sog'lom muhit.

Аннотация.

В данной статье анализируются педагогические возможности и эффективность менторской модели формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи. В ходе исследования раскрыто влияние менторской деятельности на физическое, духовное и социальное развитие студентов. Также разработаны структурные компоненты менторской модели на основе современных педагогических подходов, мотивационных методов и воспитательных механизмов, направленных на развитие здорового образа жизни. В статье представлены научные предложения и рекомендации по формированию здоровой образовательной среды в высших учебных заведениях на основе менторства.

Ключевые слова:

менторство, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, педагогическая модель, воспитательная деятельность, мотивация, высшее образование, здоровая среда.

Abstract.

This article analyzes the pedagogical possibilities and effectiveness of a mentoring model for developing a healthy lifestyle among student youth. The study highlights the influence of mentoring activities on students' physical, spiritual, and social development. In addition, the structural components of the mentoring model were developed based on modern pedagogical approaches, motivational methods, and educational mechanisms aimed at promoting a healthy lifestyle. The article also provides scientific recommendations for creating a healthy educational environment in higher education institutions through mentoring activities.

Keywords:

mentoring, healthy lifestyle, student youth, pedagogical model, educational activity, motivation, higher education, healthy environment.

Kirish. Bugungi kunda talaba-yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb pedagogik va ijtimoiy masalalardan biri hisoblanadi. Globallashuv va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi yoshlarning hayot tarziga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada jismoniy faollikning kamayishi, noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlarga moyillik kabi holatlar uchramoqda. Shu sababli talabalarda sog'lom hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Talaba-yoshlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlashda mentorlik faoliyati samarali pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Mentor talabalarning nafaqat akademik faoliyatiga, balki ularning ma'naviy, axloqiy va jismoniy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida mentorlik asosida sog'lom muhitni shakllantirish yoshlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishi va mas'uliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Ushbu maqolada talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning mentorlik modeli, uning pedagogik imkoniyatlari hamda samarali metodlari tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. Inson tarbiyasi va kamoloti masalasi qadimdan pedagogik va falsafiy qarashlarning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib kelgan. Qadimgi va Sharq mutafakkirlari insonning jismoniy, aqliy hamda axloqiy rivojlanishini o'zaro uyg'un holda shakllantirish zarurligini ta'kidlaganlar. Xususan, Abu Nosir Farobiy inson kamolotida jismoniy va ma'naviy tarbiyaning uzviy bog'liqligiga alohida e'tibor qaratgan. Uning fikricha, "...barkamol insonni tarbiyalash sog'lom va faol jamiyatni shakllantirishning asosiy omillaridan biridir" [3;45-52 b.]. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy salomatlik, balki ma'naviy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni ham qamrab oladi. Shu bois talaba-yoshlarda sog'lom hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish bilan bir qatorda, ularda mentorlik kompetensiyalarini rivojlantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Mentorlik faoliyati yoshlarni qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda ijobiy shaxsiy namuna ko'rsatishda samarali pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Tarixiy jihatdan "mentor" atamasi qadimiy Yunon mifologiyasiga borib taqaladi: "Homer ning "Odisseya" dostonida Mentor obrazi Odissey tomonidan o'g'li Telemachusni tarbiyalash va unga yo'l-yo'riq ko'rsatish uchun mas'ul etib qoldirilgan dono ustoz sifatida tasvirlanadi [7;22-26 b.]. Tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, ushbu obraz mentorlik tushunchasining dastlabki arxetipi sifatida shakllangan". Vaqt o'tishi bilan "Mentor" nomi tilshunoslikdagi antonomaziya jarayoni asosida umumiy ma'noga ega bo'lib, har qanday tajribali va ishonchli ustozni ifodalovchi atamaga aylangan. Shu tariqa, bugungi kunda "mentor" tushunchasi faqat mifologik obraz emas, balki pedagogika va psixologiyada shaxsning kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi universal ilmiy kategoriya sifatida qo'llaniladi. Ustoz-shogird an'analari tarixiy ildizlariga nazar tashlansa, ular Sharq uyg'onish davri pedagogik qarashlariga borib taqaladi. Sharq mutafakkirlari ta'lim-tarbiya jarayonida ustozning shaxsiy namunasi va ma'naviy fazilatlariga alohida ahamiyat qaratganlar. Sh.A. Abdulaevaning ta'kidlashicha, "Sharq pedagogik merosida yoshlarning qobiliyati va salohiyatini aniqlashga xizmat qiluvchi dastlabki pedagogik yondashuvlar aynan "ustoz-shogird" an'analari namoyon bo'lgan [1; 34-35 b.]. Shuningdek, Sh.S. Ko'chkarova "...ustoz avvalo o'zi ega bo'lgan fazilatlarini amalda namoyon etishi, shundan keyingina tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi zarurligini ta'kidlaydi" [9; 16-17 b.]. Bu qarashlar mentorlik faoliyatida shaxsiy namunaning muhim pedagogik omil ekanligini ko'rsatadi. Alisher Navoiy ham "...ustozning so'zi va amali bir bo'lishi kerakligini alohida qayd etgan"[4;21-23 b.]. Demak, mentorlik faoliyatida shaxsiy fazilatlar, mas'uliyat va sog'lom turmush tarziga amal qilish yoshlar tarbiyasining muhim sharti hisoblanadi. Shaxs kamolotida mentorlik faoliyati bilan bir qatorda valeologik yondashuvlar ham muhim o'rin tutadi. Bu ikki yo'nalish insonning jismoniy, ruhiy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Frolova N.M. "...sog'lom turmush tarzini inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan hayotiy faoliyat usuli sifatida ta'riflaydi" [5;12-13 b.]. Ushbu yondashuv sog'lom turmush tarzining biologik, psixologik va ijtimoiy omillar uyg'unligiga asoslanishini ko'rsatadi.

Ilmiy manbalarda "...sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari sifatida jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish, zararli odatlardan voz kechish hamda ruhiy barqarorlik qayd etiladi" [6;7-8 b.] deb takidlaydi. Shu bois sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat shaxsiy salomatlikni mustahkamlash, balki jamiyatning sog'lom va barqaror rivojlanishini ta'minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Mentorlik faoliyati esa yoshlarni sog'lom hayotga yo'naltirish, ularda mas'uliyat va ijobiy hayotiy qadriyatlarni shakllantirishda samarali pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Salomatlik inson hayotidagi eng muhim qadriyatlardan biri bo'lib, jamiyat taraqqiyotining asosiy omillaridan

hisoblanadi. Inson jismonan va ruhan sog'lom bo'lgandagina baxtli hayot kechirishi, jamiyat rivojiga munosib hissa qo'shishi mumkin. Shu bois sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunda muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalardan biri sanaladi.

Raxmon Arziqulov "Sog'lom turmush tarzi asoslari" nomli o'quv qo'llanmasida salomatlikni insonning bebaho boyligi sifatida baholab, uni asrash va mustahkamlash har bir shaxsning ongli faoliyatiga bog'liqligini ta'kidlaydi" [5;4-5 b.]. Muallifga ko'ra, sog'lom turmush tarzi to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik hamda zararli odatlardan voz kechish orqali ta'minlanadi. Shuningdek, valeologiya inson salomatligini saqlash va sog'lom hayot tarzini rivojlantirishning ilmiy asoslarini o'rganuvchi yo'nalish sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa talaba-yoshlarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda mentorlik faoliyatining pedagogik imkoniyatlarini yanada kuchaytiradi. JSSTning 2024-yilda e'lon qilingan ma'lumotlariga ko'ra, "...dunyo aholisining qariyb 31 foizi tavsiya etilgan jismoniy faollik me'yoriga amal qilmaydi. Natijada milliardlab insonlarda surunkali kasalliklar xavfi ortib bormoqda. Ayniqsa, 11-17 yoshdagi yoshlarning 81 foizi yetarli darajada jismoniy faol emasligi ortiqcha vazn, semirish hamda yurak-qon tomir kasalliklari ko'payishiga sabab bo'layotgani qayd etilgan" [12; 17 b.]. Ushbu holat yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bo'lgan ehtiyojni yanada kuchaytiradi. Shu bois talaba-yoshlarni to'g'ri yo'naltirish, ularda sog'lom hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishda mentorlik faoliyati muhim pedagogik ahamiyat kasb etadi. Qadimgi Yunoniston sivilizatsiyasida inson salomatligi hamda jismoniy va ruhiy uyg'unlik masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Ayniqsa, Gippokrat tomonidan ilgari surilgan sog'lom turmush falsafasi zamonaviy tibbiyot va sog'lom hayot konsepsiyasining muhim asoslaridan biri hisoblanadi. Kristos F. Kleisaris, Krizantos Sfakianakis va Ioanna V. Papatanasiu tadqiqotlarida "Gippokrat inson salomatligini jismoniy, ruhiy va ijtimoiy omillar uyg'unligi bilan bog'liq holda talqin qilgani ta'kidlanadi" [8; 9-10 b.]. Ushbu yondashuv sog'lom turmush tarzining nafaqat jismoniy salomatlik, balki ong va jamiyat bilan uyg'un hayot kechirishni ham anglatishini ko'rsatadi. Bugungi kunda bu qarashlar sog'lom turmush tarzining yaxlit ("holistic") modelini shakllantirishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qilmoqda. Tasavvufiy an'analarda mentorlik "murshid va murid" munosabatlari orqali namoyon bo'lgan. Murshid shogirdning ma'naviy kamoloti, axloqiy tarbiyasi va ruhiy poklanishida yo'l boshchi vazifasini bajargan. Ahmad Yassaviy, Bahovuddin Naqshband va Junayd Bag'dodiy kabi mutafakkirlar mentorlikni ma'naviy tarbiya vositasi sifatida rivojlantirganlar. Imom G'azzoliy "Ihyo ulumid-din" "...asarida ustozni shogird qalbidagi kamchiliklarni tuzatuvchi va uni axloqiy jihatdan tarbiyalovchi murabbiy sifatida ta'riflaydi" [2; 25-26 b.]. Bu qarashlar mentorlikning nafaqat ilmiy yo'naltirish, balki shaxsning ruhiy va ma'naviy salomatligini shakllantirishdagi muhim ahamiyatini ko'rsatadi. Shu bois sog'lom turmush tarzi Sharq va islom pedagogikasida inson hayotining muhim me'yori sifatida qaralgan. Islomda sog'lom turmush tarzi jismoniy sog'lomlik, poklik, me'yorida ovqatlanish va nafsni boshqarish tamoyillariga asoslanadi. Qur'onda: "Yenglar va ichinglar, lekin isrof qilmanglar" mazmunidagi oyat orqali mo'tadillik inson hayotining muhim mezoni sifatida ta'kidlanadi" [11; 31]. Islom ta'limotida inson salomatligi Allohning omonati sifatida qaralib, uni asrash har bir insonning mas'uliyati deb hisoblanadi. Demak, sog'lom turmush tarzi asosida mentorlik kompetensiyalarini rivojlantirish jarayoni - ustoz-shogird an'alarining eng ijobiy jihatlarini (hurmat, mas'uliyat, fidoyilik) saqlab qolgan holda, ularni zamonaviy ta'lim ehtiyojlariga moslashtirishni taqozo etadi. Zamonaviy ta'lim tizimida kompetensiya va kompetentlikka asoslangan yondashuvni samarali tashkil etish ta'lim jarayonini davr talablari bilan uyg'un holda, maqbul pedagogik shart-

sharoitlar asosida yo'lga qo'yishni taqozo etadi. Bu yondashuv nafaqat bilimlarni o'zlashtirish, balki ularni amaliy faoliyatda qo'llash, mustaqil qaror qabul qilish hamda kasbiy faoliyatga tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Metodika. Tadqiqotda talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning mentorlik modelini o'rganishga qaratilgan pedagogik, psixologik hamda qiyosiy-tahliliy usullardan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida kuzatish, suhbat, anketa so'rovi va pedagogik tajriba-sinov metodlari qo'llanildi. Shuningdek, ilmiy adabiyotlar va zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida mentorlik faoliyatining samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqot obyekti sifatida oliy ta'lim muassasalaridagi talaba-yoshlar hamda mentorlik faoliyati jarayoni tanlab olindi. Tadqiqot predmeti esa talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi mentorlik faoliyatining mazmuni, shakl va metodlaridan iborat bo'ldi. Tajriba-sinov ishlari davomida talabalarining sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va motivatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan mentorlik mashg'ulotlari tashkil etildi. Natijalar tahlili mentorlik asosidagi pedagogik yondashuv talabalarining sog'lom hayotga bo'lgan munosabati va ijtimoiy faolligini oshirishda samarali ekanligini ko'rsatdi.

Jadval – 1

Talaba – professor-o'qituvchi zanjirli mentorlik metodikasi

Bosqich	Faoliyat mazmuni	Professor-o'qituvchi vazifasi	Talaba vazifasi	Kutilayotgan natija
1-bosqich	Talabani mentorga biriktirish	Har bir talabaga individual mentor sifatida biriktiriladi	Mentor bilan doimiy aloqa o'rnatadi	Talaba va mentor o'rtasida pedagogik hamkorlik shakllanadi
2-bosqich	Sog'lom turmush tarzi bo'yicha diagnostika	Talabaning qiziqishi, jismoniy holati va hayotiy ko'nikmalarini o'rganadi	So'rovnoma va suhbatlarda ishtirok etadi	Talabaning ehtiyojlari aniqlanadi
3-bosqich	Individual rivojlantirish rejasi	Talaba uchun sog'lom turmush dasturini ishlab chiqadi	Belgilangan tavsiyalarga amal qiladi	Sog'lom hayotiy ko'nikmalar shakllanadi
4-bosqich	Motivatsion uchrashuvlar va suhbatlar	Ma'naviy-ma'rifiy hamda sport tadbirlarini tashkil etadi	Faol ishtirok etadi	Talabaning motivatsiyasi va faolligi oshadi
5-bosqich	Nazorat va monitoring	Talabaning rivojlanish holatini muntazam kuzatadi	O'zlashtirish va faoliyat natijalarini namoyish qiladi	Mentorlik samaradorligi ta'minlanadi
6-bosqich	Yakuniy tahlil va baholash	Olingan natijalarni tahlil qiladi	O'zidagi o'zgarishlarni baholaydi	Sog'lom turmush madaniyati va ijtimoiy mas'uliyat rivojlanadi

Zanjirli metodika asosida har bir professor-o'qituvchiga bittadan talaba biriktirilishi orqali individual mentorlik tizimi yo'lga qo'yiladi. Ushbu yondashuv talabaning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy rivojlanishini muntazam qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarziga oid bilim va ko'nikmalarni samarali shakllantirishga xizmat qiladi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talaba-professor-o'qituvchi zanjirli mentorlik metodikasi talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqish va motivatsiyani oshirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Tajriba-sinov jarayonida mentorlik asosida olib borilgan individual suhbatlar, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar hamda sog'lom hayot tarziga oid tavsiyalar talabalarining jismoniy faolligi va ijtimoiy mas'uliyatini

oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Shuningdek, talabalarda to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga amal qilish, zararli odatlardan voz kechish hamda sport bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan intilish kuchaygani kuzatildi. Mentor va talaba o'rtasidagi doimiy pedagogik hamkorlik talabalarning ruhiy qo'llab-quvvatlanishi va ma'naviy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qildi. Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, zanjirli mentorlik modeli asosida tashkil etilgan pedagogik faoliyat sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish, talabalarning ijtimoiy faolligini oshirish hamda ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda samarali metodik yondashuv sifatida ahamiyat kasb etadi.

Jadval – 2

**Tajriba-sinov natijalarining tahlili
(Tadqiqotdan oldin)**

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (oldin) M±m	Nazorat guruhi (oldin) M±m	Tajriba guruhi (keyin) M±m	Nazorat guruhi (keyin) M±m	t	p
Sog'lom turmush tarziga qiziqish	3.28 ± 0.15	3.24 ± 0.14	4.52 ± 0.14	3.71 ± 0.16	3.84	p < 0.05
Jismoniy faollik darajasi	3.17 ± 0.13	3.19 ± 0.12	4.47 ± 0.12	3.63 ± 0.15	4.11	p < 0.05
Motivatsion ko'rsatkichlar	3.31 ± 0.14	3.27 ± 0.15	4.61 ± 0.13	3.69 ± 0.14	4.26	p < 0.05
Mentor-talaba hamkorligi	3.36 ± 0.12	3.33 ± 0.13	4.73 ± 0.11	3.82 ± 0.13	4.48	p < 0.05
Sog'lom odatlarga amal qilish	3.22 ± 0.16	3.20 ± 0.15	4.55 ± 0.15	3.58 ± 0.17	3.97	p < 0.05
Ijtimoiy faollik	3.18 ± 0.15	3.16 ± 0.14	4.49 ± 0.14	3.67 ± 0.16	3.75	p < 0.05

Jadval natijalaridan ko'rinib turibdiki, tajriba boshlanishidan oldin tajriba va nazorat guruhlari ko'rsatkichlari deyarli bir xil bo'lgan. Tajriba yakunida esa tajriba guruhi natijalari sezilarli darajada oshganligi kuzatildi. Hisoblangan t-kriteriy qiymatlari va p<0.05 ko'rsatkichlari metodikaning statistik jihatdan samarali ekanligini ko'rsatadi.

Jadval – 3

**Tajriba-sinov natijalarining tahlili
(Tadqiqotdan keyin)**

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (M±m)	Nazorat guruhi (M±m)	t-kriteriy	p qiymat	Natija
Sog'lom turmush tarziga qiziqish	4.52 ± 0.14	3.71 ± 0.16	3.84	p < 0.05	Ishonchli farq mavjud
Jismoniy faollik darajasi	4.47 ± 0.12	3.63 ± 0.15	4.11	p < 0.05	Ijobiy o'sish kuzatildi
Motivatsion ko'rsatkichlar	4.61 ± 0.13	3.69 ± 0.14	4.26	p < 0.05	Samaradorlik yuqori
Mentor-talaba hamkorligi	4.73 ± 0.11	3.82 ± 0.13	4.48	p < 0.05	Pedagogik aloqa kuchaydi

Sog'lom odatlarga amal qilish	4.55 ± 0.15	3.58 ± 0.17	3.97	p < 0.05	Statistik ahamiyatli
Ijtimoiy faollik	4.49 ± 0.14	3.67 ± 0.16	3.75	p < 0.05	Ijobiy natija aniqlandi

Tajriba-sinov natijalari t-kriteriy asosida tahlil qilinganda tajriba guruhi ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori ekanligi aniqlandi. Hisoblangan t qiymatlarining barchasi statistik ahamiyatli bo'lib ($p < 0.05$), talaba-professor-o'qituvchi zanjirli mentorlik metodikasi talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali ekanligi isbotlandi.

Xulosa: Tadqiqot davomida talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda mentorlik faoliyatining pedagogik imkoniyatlari tahlil qilindi hamda talaba-professor-o'qituvchi zanjirli mentorlik metodikasi ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari mentorlik faoliyati talabalarining jismoniy faolligi, sog'lom hayotga bo'lgan motivatsiyasi, ma'naviy-axloqiy qarashlari hamda ijtimoiy faolligini rivojlantirishda muhim pedagogik vosita ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, har bir talabaga individual mentor biriktirish asosidagi yondashuv talabaning shaxsiy rivojlanishini muntazam qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish hamda zararli odatlarning oldini olishda samarali natija berdi. Tajriba-sinov ishlarining t-kriteriy asosidagi tahlili metodikaning samaradorligini statistik jihatdan ham tasdiqladi. Tadqiqot asosida oliy ta'lim muassasalarida mentorlik faoliyatini sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bilan integratsiyalash, professor-o'qituvchilar faoliyatida individual mentorlik tizimini keng joriy etish hamda sog'lom pedagogik muhitni shakllantirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdulaeva Sh.A. *Pedagogik diagnostika va korreksiya*: darslik. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2022. – 9-b.
2. Abu Xomid al-G'azzoliy. *Ihyo ulumid-din*. I-jild. "Ilmning fazilati" bo'limi. 25-26 b.
3. Abu Nasr Forobiy. *Fozil odamlar shahri*. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2004. – 45-52-b.
4. Alisher Navoiy. *Mukammal asarlar to'plami*: 20 tomlik. 14-tom: "Mahbub ul-qulub". – Toshkent: Fan, 1998. – 21-23-b.
5. Arziqulov R. *Sog'lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya)*: o'quv qo'llanma. – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi davlat ilmiy nashriyoti, 2009. – 4-5-b.
6. Frolova N.V. *Sovremennye podxody k formirovaniyu zdorovogo obraza jizni studentov // Pedagogika*. – Moskva, 2018. – №7-8. – S. 12-13.
7. Homer. *The Odyssey* [Electronic resource]. – Project Gutenberg. – URL: [Project Gutenberg](http://www.gutenberg.org/) (murojaat sanasi: 27.03.2026). 22-26 b.
8. Kleisaris C.F., Sfakianakis C., Papathanasiou I.V. Health care practices in ancient Greece: The Hippocratic ideal // *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*. – 2014. 9-10 b.
9. Ko'chkarova Sh.S. *Pedagogik mahorat*: o'quv qo'llanma. – Andijon, 2024. – 16-17-b.
10. Powell B. *The Mentor in Classical Literature*. – Cambridge: [Cambridge University Press](http://www.cambridge.org/), 2002. – 312 p.
11. Qur'oni karim. "A'rof" surasi, 31-oyat.
12. World Health Organization. Physical activity – Investing in physical activity for health and development [Electronic resource]. – URL: [World Health Organization](http://www.who.int/) (murojaat sanasi: 30.03.2026).

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA

Yulbarsova Xurshida Abdullajonovna		
<i>Bo'lajak sotsiologlarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda interfaol pedagogik texnologiyalarning samaradorligi</i>	4	10
Axunov Umidbek Ruzibayevich		
<i>Bo'lajak mutaxassislarni tayyorlashda kinestetik rivojlanish darajasini baholash mezonlari</i>	11	13
Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li		
<i>Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining nazariy tayyorgarligi mazmuni va ahamiyati</i>	14	17
Каримова Наргиза Яхёевна		
<i>Роль идеологического иммунитета в процессе социально-психологической адаптации молодежи</i>	18	23
Anvarbekova Xilola Numanovna		
<i>Raqamli ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak informatika o'qituvchilarida media kompetentligini rivojlantirish</i>	24	28
Temirova Gulmira Alibekovna		
<i>Kompetentsiyaviy yondashuv ta'lim jarayonini takomillashtirishning innovatsion yo'li sifatida</i>	29	35
Xamitjonov Muxammadbobir Ulug'bek o'g'li		
<i>Dzyudo sportida vazn boshqaruvini takomillashtirishning pedagogik va fiziologik asoslari</i>	36	40
Qushmonov Adaxam Akramjonovich		
<i>Xalq o'yinlari asosida talabalarining jismoniy faollik ko'nikmalarini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari</i>	41	44
Umarov Azizbek Vaxobovich		
<i>Xorijiy ta'lim tajribalarida mediakompetentlikni rivojlantirish modellari va ularning pedagogik ahamiyati</i>	45	50
Abduraxmonova Dilobar Shuhratbekovna		
<i>Tarbiya fani o'qituvchilarini tayyorlash jarayonida individual yondashuv asosida baholash va rag'batlantirish kompetensiyalarini shakllantirish</i>	51	53
Qushmonov Adaxam Akramjonovich		
<i>Pedagogika yo'nalishi talabalarining jismoniy faollik ko'nikmalarini xalq o'yinlari asosida rivojlantirish metodikasining samaradorligini tajriba-sinovda asoslash</i>	54	57
Rahmonov Mirzoxid Shavkatovich		
<i>Sun'iy intellekt va ta'lim: o'zbekiston tajribasi</i>	58	64
Raximov Xasanboy Kamoliddin o'g'li		
<i>Talaba - yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning mentorlik modeli</i>	65	70
Xabibullayeva Xilola		
<i>Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish yo'llari</i>	71	73

