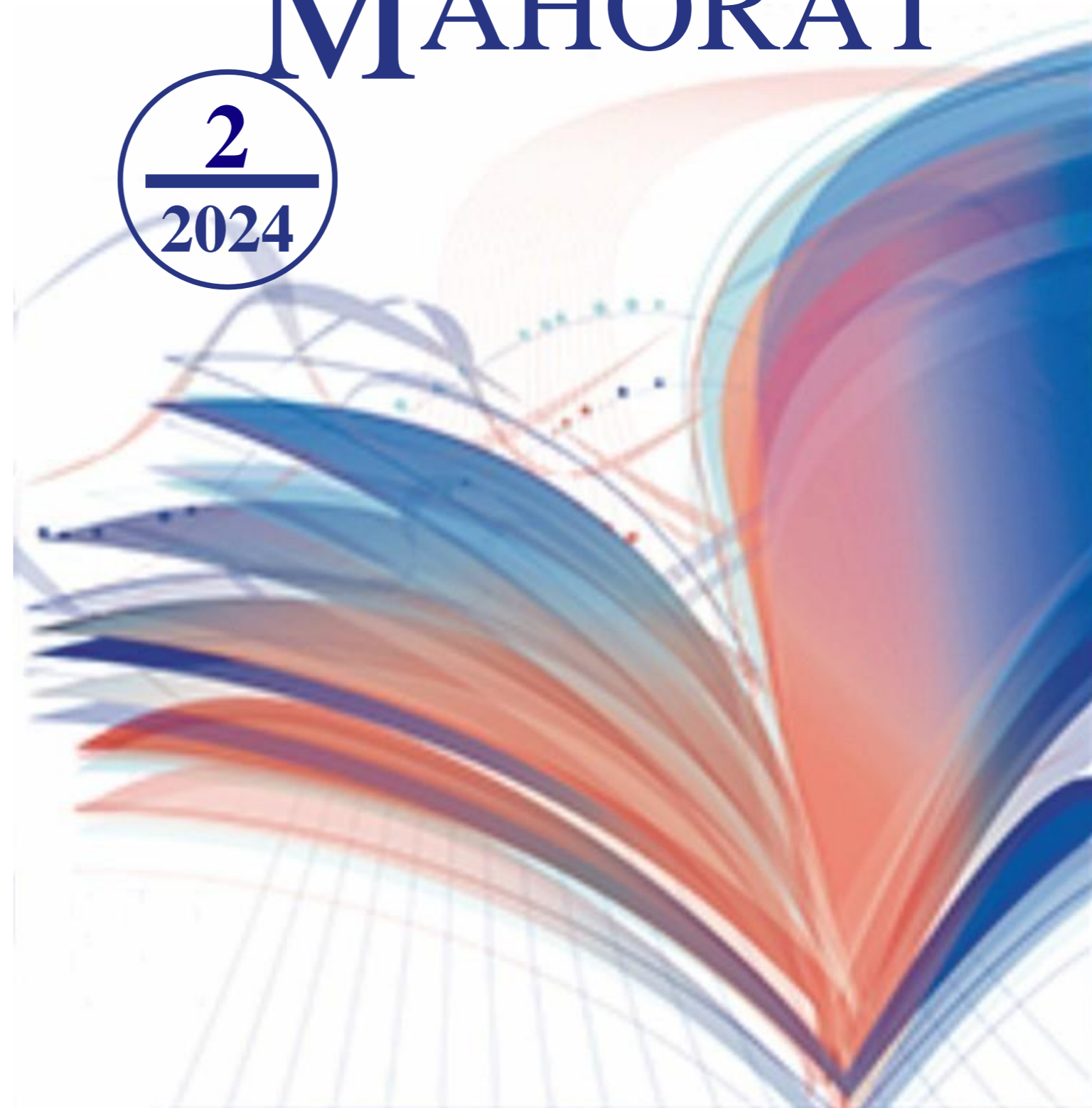


PEDAGOGIK MAHORAT

2
2024



ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2-son (2024-yil, fevral)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2024

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2024, № 2

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29 dekabrda qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 12 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: 200117, O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy
Elektron manzil: nashriyot_buxdu@buxdu.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib: Sayfullayeva Nigora Zakiraliyevna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Navro'z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Rasulov To'liq Husenovich, fizika-matematika fanlari doktori (DSc), professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)

Andriyenko Yelena Vasilyevna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta'limi instituti, Novosibirsk, Rossiya)

Romm Tatyana Aleksandrovna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta'lim instituti, Novosibirsk, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor O'rayeva

Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharofovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Chariyev Irgash To'rayevich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qiyamov Nishon Sodiqovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ro'ziyeva Dilnoza Isomjonovna, pedagogika fanlari doktori, professor

Qurbonova Gulnoz Negmatovna, pedagogika fanlari doktori (DSc)

To'xsanov Qahramon Rahimboyevich, filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Nazarov Akmal Mardonovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Dilova Nargiza Gaybullayevna, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Jumayev Rustam G'aniyevich, siyosiy fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent Nurulloyev

Firuz No'monjonovich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Navruz-Zoda Layli Baxtiyorovna, iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent Xalikova

Umida Mirovna, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал №

2, 2024

Решением Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан от 29 декабря 2016 года журнал включён в перечень изданий, рекомендованных для публикации научных результатов статей по направлениям «Педагогика» и «Психология».

Журнал основан в 2001 году.

Журнал выходит 12 раз в год.

Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.

Учредитель: Бухарский государственный университет

Адрес редакции: 200117, Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11. E-mail: nashriyot_buxdu@buxdu.uz

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович – доктор педагогических наук, профессор

Ответственный редактор: Сайфуллаева Нигора Закиралиевна – доктор философии педагогических наук (PhD)

Хамидов Обиджон Хафизович, доктор экономических наук

Бегимкулов Узакбай Шаимкулович, доктор педагогических наук, профессор

Навруз-заде Бахтиёр Нигматович, доктор экономических наук, профессор

Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор Расулов

Тулкин Хусенович, доктор физико-математических наук, профессор

Янакиева Елка Кирилова, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)

Андриенко Елена Васильевна (Институт физико-математического, информационного и технологического образования НГПУ, Новосибирск, Россия)

Ромм Татьяна Александровна (Институт истории, гуманитарного, социального образования ФГБОУ ВО НГПУ, Новосибирск, Россия)

Чудакова Вера Петровна, кандидат психологических наук (Национальная академия педагогических наук Украины, Украина)

Хамроев Алижон Рузикулович, доктор педагогических наук (DSc), профессор

Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудова Муяссар, доктор педагогических наук, профессор

Козлов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)

Таджиходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор

Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор

Ураева Дармоной Саиджановна, доктор филологических наук, профессор

Дурдиев Дурдимурод Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор

Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор

Олимов Ширинбой Шарофович, доктор педагогических наук, профессор

Чариев Иргаш Тураевич, доктор педагогических наук, профессор

Киямов Нишон Содикович, доктор педагогических наук, профессор

Шомирзаев Махматмурод Хурамович, доктор педагогических наук, профессор

Рузиева Дилноза Исомжонова, доктор педагогических наук, профессор

Курбонова Гулноз Негматовна, доктор педагогических наук (DSc), профессор

Тухсанов Кахрамон Рахимбоевич, доктор филологических наук (DSc), профессор

Назаров Акмал Мардонович, доктор психологических наук (DSc), профессор

Дилова Наргиза Гайбуллаевна, доктор педагогических наук (DSc), профессор

Жумаев Рустам Ганиевич, доктор философии политических наук (PhD), доцент

Нуруллоев Фируз Нумонжонович, доктор философии педагогических наук (PhD)

Навруз-заде Лайли Бахтиёровна, доктор философии экономических наук (PhD), доцент

Халикова Умида Мировна, доктор философии педагогических наук (PhD), доцент

PEDAGOGICAL SKILLS The scientific-theoretical and methodical journal

№ 2, 2024

By the decision of the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan dated December 29, 2016, the journal was included in the list of publications recommended for publishing scientific results of articles in the areas of «Pedagogy» and «Psychology».

The journal was founded in 2001.

The journal is published 12 times a year.

The journal is registered by the Bukhara Department of the Agency for Press and Mass Communication of Uzbekistan.

The certificate of registration of mass media № 05-072 of 22 February 2016

Founder: Bukhara State University

Publish house: 200117, Uzbekistan, Bukhara, Muhammad Ikbol Str., 11. E-mail: nashriyot_buxdu@buxdu.uz

EDITORIAL BOARD:

Chief Editor: Pedagogical Sciences of Pedagogy, Prof. Bakhtiyor R. Adizov.

Editor: Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Nigora Z. Sayfullaeva

Doctor of Economics Sciences Prof. Obidjon X. Xamidov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Uzokboy Sh. Begimkulov

Doctor of Economics Sciences, Prof. Bakhtiyor N. Navruz-zade

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Holboy I.Ibragimov

Doctor of Physical and Mathematical Sciences (DSc), Prof. Tulkin Kh. Rasulov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Yelka K. Yanakieva (Bulgaria)

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Andrienko Yelena Vasilyevna (Russia)

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Romm Tatyana Aleksandrovna (Russia)

Candidate of Psychology, Vera P. Chudakova (Kiev, Ukraina)

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Prof. Alijon R. Hamroev

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Siddik K. Kahhorov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof.M.Mahmudova

Doctor of Psychology, Prof. Vladimir V. Kozlov (Yaroslavl, Russia)

Doctor of Technical sciences, Prof. Zakirkhodja A. Tadjikhodjaev

Doctor of Technical sciences, Prof. Mukhtor R.Amanov

Doctor of Philology, Prof. Darmon S. Uraeva

Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Prof. Durdimurod K. Durdiev

Doctor of Economics, Prof. Nasir N. Mahmudov

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Shirinboy Sh. Olimov

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Irgash T. Chariev

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Nishon S. Kiyamov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Maxmatmurod X. Shomirzaev

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Dilnoza I. Ruzieva

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Gulnoz N. Qurbonova

Doctor of Philology, Prof. Qahramon R.Tuxsanov

Doctor of Psychology, Prof. Akmal M. Nazarov

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Prof. Nargiza G. Dilova

PhD in Political Sciences, Doc. Rustam G.Jumaev

PhD in Pedagogical Sciences, Firuz N. Nurulloev

PhD in Economics Sciences, Doc. Layli B. Navruz-zade

PhD in Pedagogical Sciences, Doc.Umida M. Khalikova

MUNDARIJA

№	Familiya I.Sh.	Mavzu	Bet
----------	-----------------------	--------------	------------

DOLZARB MAVZU			
1.	ISMAYLOVA Ra'no Nurayevna	O'zbekistonda oilaviy zo'ravonlikdan jabrlangan shaxslarning ijtimoiy psixologik xususiyatlari	9
PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA			
2.	OLIMOV Shirinboy Sharofovich, SAMIYEVA Shaxnoz Xikmatovna	Talabalarda kreativlik va yangicha dunyoqarashni rivojlantirish	14
3.	ABDULLAYEV Amrullo Nassulloyevich	Harbiy ta'lim muassasalarida talabalarning pedagogik muloqot omillarini shakllantirishning psixologik determinatlari	18
4.	AGAMURODOV Sarvar Istamovich	Formation of professional self-conception, entrepreneurial skills in adolescents and factors affecting this process	23
5.	ASRANBAYEVA Munajatxon Halimjanovna	O'qituvchi mehnatini ilmiy tashkil etishda kasbiy refleksiyaning o'rni	27
6.	ATADJANOV Mampirjon Yusupovich	Shaxsiy hamda ijtimoiy darajadagi tahdidlardan himoya mexanizmlari	33
7.	ATAVULLAYEVA Maxbuba Qobilovna	Psychological determinants of the formation of sociopsychological competence of primary school teachers	38
8.	BADRITDINOVA Madina Baxromovna	O'smirlar intellektual rivojlanishiga innovatsion yondashuv orqali ijtimoiy qo'rquvni bartaraf etish usullari	42
9.	HOTAMOVA Maftuna Madatovna	Ta'lim rivojlanishining hozirgi sharoitdagi pedagogning innovatsion faoliyati	46
10.	IBROHIMOVA Sunbula Asilbek qizi	Ta'lim samaradorligini oshirishda rivojlangan davlatlar tajribalaridan foydalanish	51
11.	IMOMOVA Shafolat Mahmudovna	Pedagogik texnika — kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishning asosiy omili sifatida	57
12.	ISMOILOVA Mahsuma Narziqulovna	Ta'lim jarayonida amaliy mashg'ulotlarni mobil texnologiyalar orqali tashkil etishning afzalliklari	61
13.	JURAYEV Farxod Niyozovich	Dual ta'lim: mavzuga yana bir nazar	66
14.	KURBANOVA Gulnoz Negmatovna	Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalarining tafakkurini rivojlantirishda operativ-mantiqiy tuzilmaning o'rni	71
15.	MARDONOVA Saodat Muzaffarovna	Talabalarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan "talab"ni yanada shakllantirish pedagogik modeli	75
16.	NARMURADOVA Rayhon Uktamovna	Oilaviy nizolarning fenomenologiyasi: mohiyati, aniqlovchi xususiyatlar	80
17.	HAYDAROV Orifjon Rustamovich	Pedagogikada zamonaviy ta'lim vositalaridan foydalanishning kreativ usuli	85
18.	QAZOQOV Sodiq Ramazonovich	Talabalarda do'stona munosabatlar va ijtimoiy hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirishda ishchan o'yinlarning didaktik ahamiyati	89
19.	QURBONBOYEV Azimbek Nazirboy o'g'li	Talabalarda o'quv faoliyatidan qoniqqanlik darajasi o'zini o'zi faollashtirish xususiyatining asosi sifatida	94
20.	RO'ZMETOVA Zulfiya Xayitboevna	Texnologiya mashg'ulotlarini innovatsion texnologiyalar orqali tashkil qilish	98
21.	RUSTAMOV Shavkat	Talabalarda innovatsion ta'lim sharoitida ijtimoiy	103

	<i>Shuxratovich</i>	kompetentligini rivojlantirishning konseptual asoslari	
22.	<i>RUZIMOVA Intizor Xujamuratovna</i>	Bo'lajak o'qituvchilarda tadqiqotchilik kompetensiyasini rivojlantirishning nazariy aspektlari	108
23.	<i>RUZIYEVA Shoxida Fatilloyevna</i>	Akademik mobillik zamonaviy ta'limning ajralmas qismi sifatida	113
24.	<i>NIYOZOV Erkin Dilmurodovich, SAIDOV Olimjon Amon o'g'li, SHUKUROV Hidoyat O'ktam o'g'li</i>	Oliy o'quv yurti talabalari uchun ma'ruza mashg'ulotlarini samarali tashkil etish usullari	117
25.	<i>SHIRINOV G'ayrat Qodirovich</i>	Oliy ta'lim muassasalarida axborot-kommunikatsion texnologiyalar asosida fanlarni o'qitish	121
26.	<i>SHOMIRZAEV Maxmatmurod Xuramovich</i>	Oliy o'quv yurti talabalarida texnologik kompetentlikni mediata'lim vositalari asosida rivojlantirish	126
27.	<i>XALMAMATOVA Lola Amankulovna, ATADJANOVA Surayyo Egamovna</i>	Talabalarning kreativ fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishda ta'lim texnologiyalaridan foydalanish	130
28.	<i>XOLIQOV Komil Buronovich</i>	Musiqachilar markaziy miya tizimining faoliyati	135
29.	<i>XOLMIRZAYEVA Dilafruz Fattayevna</i>	Talabalarning loyihalash kompetentligini rivojlantirishda dasturiy ta'lim vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish	140
30.	<i>YANGIBOYEVA Dildoraxon Rahmon qizi</i>	Ko'p bolali oilalarni ijtimoiy-psixologik tadqiq etish metodologiyasi: muammolar va istiqbollar	145
31.	<i>ZARIPOV Nozimbek Nayimovich</i>	Blokcheyn texnologiyasini o'qitish metodikasi	152
32.	<i>ЗИЁДУЛЛАЕВА Сарвиноз Шамсиддин қизи</i>	Лидерлик фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари	156
33.	<i>МИРЗАЕВА Мавлуда Акрамовна</i>	Замонавий мактаб ўқитувчисининг психологик тимсоли	160
34.	<i>МУСАЕВА Нодира Низомовна, МУСАЕВА Нафиса Азимжоновна</i>	Педагогик технологиянинг назарий асослари	164
35.	<i>ПАНЖИЕВА Назокат Норматомовна</i>	Развитие навыков критического мышления у будущих учителей информатики через созданную цифровую образовательную платформу	168
36.	<i>САЛОМОВА Раъно Вассиевна</i>	Информатика ўқитувчиларида узлуксиз касбий тайёргарликни комплекс ривожлантиришнинг методик тизимини такомиллаштириш	177
37.	<i>ХАЙДАРОВА Хилола Газикуловна</i>	Педагогик жараёнда психологик саломатликни таъминлашнинг муҳимлиги	183
38.	<i>ХИММАТАЛИЕВ Дўстназар Омонович</i>	Интегратив ёндашув асосида талабаларнинг лойihalash конструкторлик компетенцияларини ривожлантириш масалалари	188
39.	<i>НАКИМОВ Jamshid Oktamovich</i>	Talabalarning axborot-loyihalash kompetentligini rivojlantirishning didaktik shart-sharoitlari	194

40.	ARSLONOVA Gulsora Kurbonovna	Oliy ta'lim jarayonida individual ta'limni tashkil etishning pedagogik jihatlari	199
MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIM			
41.	BOYMURODOVA Nodirabegim Bahodir qizi	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida shakllantiriladigan hayotiy ko'nikmalar tavsifi	203
42.	DAVRONOV Dilshod	O'qish darslarida qo'llaniladigan multimediali dasturiy-	207
	Ismoilovich	pedagogik vositalar va ularning imkoniyatlari	
43.	HIMOYEVA Sarvarbegim Jamilovna	Ona tili va o'qish savodxonligi ta'limida o'quv –biluv topshiriqlar ustida ishlash orqali o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini shakllantirish	211
44.	HUSENOVA Aziza Sharipovna	Boshlang'ich sinf o'qish savodxonligi darslarida blum taksonomiyasining pedagogik va psixologik xususiyatlari	216
45.	JUMAYEVA Habiba G'aforovna	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ona tili ta'limida "4k" modeli asosida kreativ fikrlash qobiliyatini rivojlantirish	221
46.	MIRZAYEVA Dilfuza Shavkatovna	Maktabgacha ta'lim tizimi sifatini oshirishda art pedagogikasidan foydalanishning dolzarbligi	226
47.	MURODOVA Maqsuda Maxsudovna	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida integrativ yondashuv asosida matematik tasavvurlarini shakllantirish	232
48.	SADULLOYEVA Mahfuza Gaybulloyevna	Practical skills during continuous teaching practice in the primary school	236
49.	TURDIYEVA Mohira Juraqulovna	Maktabgacha ta'lim tashkilotlari pedagoglarining innovatsion faoliyatini tashkil etishning ahamiyati	240
50.	КОРАЕВА Латифа Зарифовна	Ўқув мотивацияси бошланғич синф ўқувчиларининг ўқув фаолиятини ривожлантириш омилли сифатида	244
51.	РАМАЗОНОВ Жаҳонгир Джалолович, УМАРОВА Мехриниса Шерали кизи	Мактабгача таълим муассасаларида педагогик жараёни такомиллаштириш муаммолари	249
FILOLOGIYA VA TILLARNI O'QITISH			
52.	ТКАЧЕВА Anastasiya Aleksandrovna	Ispan tilini o'rganuvchi talabalarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini baholashning zamonaviy usullaridan foydalanish (SAMDCHTI misolida)	254
53.	ДЖУМАЕВА Наргиз Иркиновна	Работа над синонимами как средство развития разговорной русской речи студентов	263
54.	БОБОНАЗАРОВА Фарангиз Илхом кизи	Использование активных методов обучения на уроках русского языка	269
55.	МИЛОВАНОВА Е.В.	Применение инновационных технологий на занятиях по словообразованию	273
ANIQ VA TABIIY FANLARNI O'QITISH			
56.	ABDURAZZOQOV Ilhom Rustamovich	Umumta'lim maktablarida informatika va axborot texnologiyalari fanini o'qitish metodikasini takomillashtirish	278
57.	KARIMOV Feruz Raimovich	Umumiy o'rta ta'lim maktablarida informatika va axborot texnologiyalar fanini o'qitishda ta'lim platformalardan foydalanishning afzalliklari	283

58.	<i>NIYOZOV Alisher Kamilovich, KAROMOVA Dilshoda Xurshidovna</i>	Umumta'lim maktablarida kimyo to'garagi faoliyatini tashkil etish	287
59.	<i>NIYOZOV Alisher Kamilovich, JAMOLOVA Nodirabegim Jobir qizi,</i>	Umumta'lim maktablarida kimyo fanini o'qitishda axborot texnologiyalarining o'rni	291
60.	<i>TOSHEVA Dilnora Zohid qizi, SHARIPOV Ilhom Husenovich, TOSHEV Vohidjon Zohid o'g'li,</i>	Kimyo o'qitish darslarida pisa topshiriqlaridan foydalanishning samaradorligi (Umumta'lim maktablari misolida)	295
61.	<i>XASANOVA Gulshod Ro'ziboyevna</i>	Fizikani o'qitishda integrativ masalalar yechish orqali o'quvchining ijodkorlik qobiliyatini rivojlantirish	300
62.	<i>АХМЕДОВ Ахад Ахорович,</i>	Бўлажак физика ўқитувчилари касбий	305

	<i>СОЛИЕВА Нафосат Абдуқаҳҳоровна</i>	компетенцияларини ривожлантиришда лаборатория машғулотларини такомиллаштириш омиллари	
63.	<i>НАЗАРОВ Фаррух Фахриддинович</i>	Совершенствование методики преподавания информатики и информационных технологий среди учителей начальных классов	312
64.	<i>ТУРДИЕВ Бахтиёр Эргашевич</i>	Индивидуал таълим муҳитида информатика фанини ўқитишда интерфаол методлардан фойдаланиш методикаси	316

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

65.	<i>АХМЕДОВ Navzod Shuxratovich</i>	The process of losing weight during competition in professional athletes	321
66.	<i>QAZOQOV Sodiq Ramazonovich</i>	Talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yugurish yuklamalarini tomir urishi ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlash	325
67.	<i>SAIDOV G'olibjon Komilovich, АХМЕДОВ Navzod Shuxratovich</i>	Psycho-emotional states and stress resistance of athletes of the greco-roman style	330
68.	<i>SAIDOV G'olibjon Komilovich, АХМЕДОВ Navzod Shuxratovich</i>	Greco-roman wrestling and its impact on the development of personal potential and the formation of self-awareness and self-esteem of those involved	335

SAN'AT

69.	<i>MUHAMMADIYEVA Zarina Bahodirovna, MAMATOV Dilshod Qodirovich</i>	O'quvchilarning estetik madaniyat va ijodkorlik kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi	340
70.	<i>MARDOV Sanjar Xudoykulovich</i>	Grafik ta'lim jarayonida dizayn fikrlash va uni amaliy tatbiq qilishda grafik dasturlardan foydalanish metodikasini takomillashtirish	346
71.	<i>MUSTAFOYEV Baxtiyor Ibragimovich</i>	Milliy maqom san'ati ta'limi va ijrochiligida "ustoz – shogird" an'analari	352
72.	<i>MUHAMMADIYEVA Nargiza Qudratovna</i>	Xalq hunarmandchiligiga oid ijodkorlik ko'nikmalarini shakllantirishning interfaol metodlari	356
73.	<i>SARIYEV Rabbim Shuhratovich</i>	Chizmachilik darslarida o'quvchilarga ijodiy loyihalashni o'rgatish metodikasini takomillashtirishning pedagogik modeli	362

74.	<i>ХОЛИКОВ Комил Буронович</i>	Цитоархитектонический сравнительный анализ структур головного мозга одаренных музыкантов	366
TA'LIM MENEJMENTI			
75.	<i>MATKARIMOV Akramjon Muxtorovich</i>	Xalqaro baholash tadqiqotlarida qo'llaniladigan asosiy tushunchalarning ijtimoiy-pedagogik talqini	371
MA'NAVIYAT VA TARBIYA			
76.	<i>ASADOV To'lqin Hamroyevich, RIZOQULOV Zavqiddin Nuriddinovich</i>	Sharq donishmandlarining ayrim axloqiy-ma'rifiy qarashlari: xulq-atvor, rag'bat-tanbeh, ta'lim-tarbiya	376
77.	<i>HAKIMOVA Nargiza Supxonovna</i>	Talabalarga qadriyatshunoslikning sharqona ildizlari haqida bilim berishning nazariy asoslari	381
78.	<i>IMINOVA Dilnoza Nasirovna</i>	O'quvchilarda kitobxonlikni targ'ib qilishda ota-ona rolini oshirishning pedagogik imkoniyatlari	387
79.	<i>JABBOROVA Saodat Zoirovna</i>	Xorij mamlakatlarida bolalar tarbiyasiga qadriyatli yondashuvning o'ziga xos xususiyatlari	391
80.	<i>YUNUSOVA Go'zal Sultonovna</i>	Yoshlarda axloqiy qadriyatlar shakllanishiga ommaviy axborotning psixologik ta'siri	397

TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA BO‘LGAN “TALAB”NI YANADA SHAKLLANTIRISH PEDAGOGIK MODELI

Mardonova Saodat Muzaffarovna,
Buxoro davlat universiteti
Ekologiya va geografiya kafedrasida dotsenti

Ushbu maqolada oliy ta‘lim muassasasi talabalari orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va o‘quv jarayonida talabalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan “talab”ni yanada shakllantirish pedagogik modelni to‘g‘ri tanlash to‘g‘risida boradi.

Kalit so‘zlar: talabalar, salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyoj, jismoniy tarbiya.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ МОЛОДЁЖИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

В данной статье рассмотрено понятие «потребность», выявлены теоретические подходы к проблеме формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни, представлена педагогическая модель формирования потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе обучения.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, потребность, здоровой образ жизни, физическое воспитание

FORMATION OF STUDENTS’ NEEDS IN A HEALTHY LIFESTYLE DURING THEIR TRAINING IN HIGH SCHOOL

The paper considers the concept of “need”. Theoretical approaches to the problem of formation of students’ needs in a healthy lifestyle are identified. The pedagogical model of the formation of students’ needs in a healthy lifestyle during their training in high school is presented.

Keywords: students, health, need in a healthy lifestyle, physical training.

Kirish. Salomatlik - har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridan biri bo‘lib kelmoqda. Hozirgi kunda salomatlikka qaratilgan choratadbirlarning olib borilishi, zamonaviy tibbiyotning rivojlanishiga qaramasdan, yoshlarimizning dunyo qarashi o‘zgachaligi, innovatsion texnologiyalarning rivojlanishiga qaramasdan sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyoj, zaruriyat asosiy talablardan bo‘lib qolmoqda.

Oliy ta‘lim muassasasi talabalari salomatligini saqlash va mustahkamlash, shaxsni rivojlantirish uchun pedagogik shart-sharoitlarni yaratib berish, ilmiy asoslab berish vazifasi asosiy rol o‘ynaydi.

Mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlar tufayli kasalliklar hamda ularning xavf omillarining oldini olish, davolash va nazorat qilish, aholining barvaqt o‘lim hamda kasallanishini kamaytirish bo‘yicha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Turmush tarzi tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar hatti harakatining, faoliyatining majmuiy ko‘rinishidir. Sog‘lom turmush tarzi - o‘z ichiga insonning hayotga intilishlarini, sog‘ligini mustahkamlash va uning buzilishini oldini olishga qaratilgan hatti - harakatlarining yig‘indisini qamrab oladi. Sog‘lom turmush tarzi - bu odamlarni o‘z salomatliklarini saqlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyatidir.

Asosiy qism. Ilm olish va ma‘lum yo‘nalishga xos mutaxassislikka erishish jarayonida salomatlikni saqlash va doimiy jismoniy faollikda bo‘lish tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlarni yaratishning asosiy qismidir. Oliy ta‘lim o‘qish mobaynida talabadan o‘ziga xos aqliy mehnat, ya‘ni intellektual, hissiy, irodaviy va boshqa vazifalarni doimiy va uzoq vaqt faol bo‘lishni talab etadi, bu jarayonni bemalol talabalik mehnat faoliyati deb atasak mubolag‘a bo‘lmaydi. Shuning uchun ham, aynan oliy ta‘limda o‘qish jarayonida talaba o‘z salomatligini yo‘qotmasligi kerak.

Hozirgi davr odamlarning sog‘lig‘i muammosi asr yoshlarining kasb tanlashidan qat‘iy nazar, sog‘lig‘ini mustahkamlash va saqlash bilan bog‘liq masalalarni hal qilishda ishtirok etishni taqozo etmoqda. O‘qish mobaynida talaba sog‘lig‘ini mustahkamlash va saqlash, yoshlarning kasb tanlashidan qat‘iy nazar ularning jismoniy faollik bilan shug‘ullanishda davom etishini ishtirok etishni taqozo etmoqda.

Oliy ta‘lim tizimida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish o‘qish jarayonida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish asosiy ehtiyoj bo‘lib hisoblanadi. Bo‘lg‘usi mutaxassis bo‘lib yetishadigan talaba talabalik

davridayoq sog'lig'iga bo'lgan ehtiyojlarini shakllantirishi zarur, shuning uchun ham sog'lom turmush tarziga rioya qilgan talaba, mashaqqatli aqliy va jismoniy mehnatdan keyin tanani tiklash uchun ko'nikma va qobiliyatlarga ega bo'lgan mutaxassisga aylanadi.

Talabalarga "salomatlik" deganda tananing turli a'zolari va tizimlarining jismoniy yoki ruhiy funksional holati, ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasini tushunish imkonini beradi.

Darhaqiqat, aksariyat talabalar chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va giyohvand moddalarni iste'mol qilish zararli ekanligini bilishadi, lekin ularning ko'pchiligi yomon odatlarga moyil.

Talabalarining jismoniy faollikni doimiy shior qilib olishlari zarur, lekin ko'pchilik talabalar jismoniy faol harakatni olib bormaydilar yoki pala-partish tarzda olib boradilar.

Noto'g'ri, ratsional ovqatlanish ortiqcha vaznli o'quvchilar sonining ko'payishiga va natijada semiz talabalarining ortishi kabi oqibatlarga olib keladi. Bu esa talabalar orasida moddalar almashinuvi buzilishi bilan ogriydigan talabalar soni ortib boradi.

Ko'pincha bu holatlarning asosiy sabablarini zamonaviy tahlili ko'rsatadiki, hayot qiyinchiliklari ijobiy his-tuyg'ular uchun kam joy qoldiradi va shuning uchun ijobiy his-tuyg'ularga bo'lgan ehtiyojni qondirish uchun talabalar ularni sog'liq uchun zararli bo'lgan sun'iy stimulyatorlar (alkogol, tamaki, giyohvand moddalar, uglevod va sin'iy moddalarga to'la bo'lgan fast-fudlar iste'mol qilish va boshqalar) orqali olishga harakat qilishadi.

Shuningdek, sport bilan shugullanmaslik, kompyuter o'yinlariga berilish, kun tartibiga rioya qilmaslik, stress, sog'lom turmush tarzi to'grisidagi bilimlarning kamligi, muhit ta'siri to'laqonli sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni rivojlantirish uchun asosiy o'rin tutadi.

Talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan dunyoqarashini shakllantirish uchun universitet talabalari sog'lom turmush tarzida "talab" tushunchasini aniqlash va ko'rib chiqilayotgan jarayonga nazariy yondashuvlarni aniqlash kerak. Shaxsning rivojlanish tarixi uning ehtiyojlarining rivojlanish tarixi bilan bog'liq. Insonning umri davomida yaxshi va qoniqarli sharoitda yashashga bo'lgan ehtiyojlari uni faoliyatga (harakatga) undaydi. Bizning tushunchamizda "talab" - bu biror narsaga muhtoj bo'lgan shaxsning ichki talabi va uni qondirish uchun ehtiyoj ob'ektiga va ushbu ob'ektga nisbatan uning faoliyati manbaiga bo'lgan munosabatining ifodasidir.

Talabalarni sog'lom turmush tarziga rioya qilishga o'rgatish, ularni kundalik hayotda jismoniy tarbiyaning turli usullari va shakllaridan muntazam ravishda foydalanishga qiziqitirish masalasi muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyoj individual hatti-harakatlarning asosiy rag'batlantiruvchi, yo'naltiruvchi va tartibga soluvchi kuchidir. Talabalarining salomatlik tushunchalari haqidagi dunyoqarashni oshirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini egallashlari, ularda jismoniy tarbiya va sportga, sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish uchun sharoit yaratishga qaratilgan talablar va ularni yaratib berish-ularning salomatlik darajasini oshiradi va rivojlantiradi.

Tadqiqot. Talabaning darsdan so'ng sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni yaratishda:

-harakat va jismoniy faoliyatga bo'lgan talab;

-do'stlar bilan bo'sh vaqt o'tkazish;

-muloqot, aloqalar olib borish va turli o'yinlar tashkillashtirish;

-kun tartibini (uyquning yetarli bo'lishi, yaxshi dam olish, uy ishlariga yordamlashish, ertalabki badantarbiya, bo'sh vaqtini to'g'ri taqsimlash, kitob o'qish) kabi zarurlarni ota-ona va pedagog bilan birgalikda paralel tarzda olib borish shart.

Aslida, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish hayotimizning boshi hisoblanmish bolalikdan boshlanadi va maktab va talabalik yillarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish zarurati davom ettirilib, dolzarb masala sifatida qaraladi, albatta buning uchun talaba yetuk shaxs sifatida o'zida sog'lom turmush tarzini mujassamlashtirgan bo'lib bo'lishi kerak, tashqi muhit omillarining ta'siri o'z aksini ko'rsatmasligi kerak.

Talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy vazifasi salomatlik to'grisidagi kerakli bilimlar, ko'nikma va malakalarni shakllantirishda, ongliklik, milliy g'urur, insonparvarlik, vatanparvarlik, baynalmillatlik, fuqarolik burchini his etishdek zarur fazilatlar tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

Oliy ta'lim muassasida sog'lom turmush tarzini tashkil qilish uchun asosiy:

- axloqiy;

- sog'lomlashtiruvchi;

- rivojlantiruvchi;

tarkibiy qismlar asosiy ahamiyatga ega.

Sog'lom turmush tarzining tashkillashtirishning axloqiy tarkibiy qismida:

-OTM da salomatlik to'grisidagi fanlarning o'tilishi, salomatlik to'grisidagi tadbirlarning tashkillashtirilishi (1-dekabr OITSGa qarshi kurash kuni, 7-aprel-Butunjaxon salomatlik kuni, 26-iyunGiyohvandlikka qarshi kurash kuni, salomatlik klublarining faoliyat olib borishi, "Salomatlik- bebaho boylik", "OITS-asr vabosi", "Reproduktiv salomatlik"... va hk.)

Salomatlik to'grisidagi ahloqiy tadbirlarning tashkillashtirilishi va o'tkazilishi talabalar ongida sog'lom turmush tarzi to'grisidagi tushunchalarning ortib borishiga, mustahkamlanishiga, turli salbiy oqibatlarining oldini olishga xizmat qiladi. Bu kabi tadbirlarni OTMda tashkillashtirishda turli mutaxassislarining ishtirok etishi, tadbirlar

mobaynida oxirgi statistik ma'lumotlarning berib borilishi, taqdimot materiallarining tarqatilishi va ko'rsatilishi muhim ahamiyatga ega. Mutaxassislarining bu boradagi bergan ma'lumotlari OTM talabalarida qiziqarli va taassurotli talabni qondiradi.

Sog'lom turmush tarzining tashkillashtirishning sog'lomlashtiruvchi tarkibiy qismida:

OTMlarning barcha yo'nalishlarida ayniqsa boshlangich bosqichida jismoniy tarbiya darslarining qo'yilishi barcha talabalar uchun sog'lom turmush tarzi ko'nikmasi hosil bo'lishiga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida talabalar yoshga va jinsga mos bo'lgan, oliy ta'lim vazirligining tasdiqlab bergan fan dasturi asosida jismoniy mashgulotlarni tashkillashtirib o'tadilar. Jismoniy mashgulotlarning to'g'ri va qiziqarli tashkillashtirilishi natijasida talabalar aqliy mehnatdan cheklanib, jismoniy tarbiyaga jalb etiladilar, vaqtinchalik bo'lsada talabada ruhiy zo'riqish oldi olinadi, kayfiyatining ko'tarilishi, ishtahaning ochilishiga uyquchanlikdan chiqishga, qon aylanishning yaxshilanishi natijasida immun tizimi faolligining ortishiga, turli kasalliklarning oldini olish va jismoniy rivojlanishiga turtki bo'ladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining darsni qiziqarli o'tishi va sport zallaridagi yahshi yaratilgan sharoitlar talabalar kayfiyatini ko'tarib, sportga bo'lgan qiziqishini orttiradi.

Shuningdek, universitet talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini shakllantirishning faoliyat komponenti talabalarning ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarida ishtirok etishini nazarda tutadi; taqbalarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda faol dam olish, ko'ngilochar tadbirlarda, turnirlarda, festivallarda, sog'lomlashtirish kunlarida, piyoda sayohatlarda, spartakiadalarda, o'quvchilarning sog'lomlashtirish va sport oromgohlarida, turistik markazlarda bo'lishi va boshqalar.

Sog'lom turmush tarzining tashkillashtirishning rivojlantiruvchi tarkibiy qismida:

Oliy ta'lim muassasasida ta'lim olayotgan talaba o'qish mobaynida ham aqliy, ham jismoniy jihatdan o'sadi, shakllanadi va rivojlanadi. Sog'lom turmush tarzi tarkibiy qismlari (komponentlari) to'g'risida ma'lumotga ega bo'lgan talaba doimiy tarzda bu borada o'z bilimini oshiradi, o'z ustida shugullanadi, keng dunyoqarashga ega bo'ladi. Bu bilimlari uni kelajakda o'z mutaxassisligi ustida ishlash vaqtida ham hayot faoliyati davomida ham doimiy qo'l keladi. Oliy ta'lim muassasasida o'qish mobaynida talaba salomatlik to'g'risidagi bilimlarini egallaydi: salomatlik va kasallik, ruhiy salomatlik, stress, depressiya, zararli odatlar va ularning oldini olish, yuqumli kasalliklar, reproduktiv salomatlik, sportning organizmga ta'siri va boshqa turli mavzular yuzasidan ma'lumotlarga ega bo'ladilar. Universitet talabalarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojlarini shakllantirishda talabalar o'z sog'lig'iga ongli, faol munosabatga erishishiga undaydi, bunga albatta talabalarga jismoniy tarbiya, sport katta yordam beradi. Talaba uchun sog'lom turmush tarzining aynan o'qish bilan bogliqligi real kunlik ehtiyojga aylanib ulgurushi kerak.

Natija. Sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojning shakllanish darajasini aniqlashda quyidagi mezonlardan foydalanamiz:

1. Axborot-kognitiv
2. Hissiy-irodaviy
3. Motivatsion-faollik
4. Refleksiv
5. Aksiologuk
6. Tarbiyaviy

Axborot-kognitiv mezon ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi: sog'lom turmush tarzi tarkibiy qismlari (ratsional ovqatlanish, uyquning normalligi, ish va dam olishning muttanosibligi, shahsiy va jamoa gigiyenasiga rioya qilish, faol harakatning doimiyligi, zararli odatlardan voz kechish va bq.) . Bu kabi mezonlar to'g'risida o'z bilimini doimo oshirib borish;

Hissiy-irodaviy mezon ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi: sportga va faol harakatga bo'lgan ishtiyoqning borligi va doimiy amalda qo'llash, sport targibotida ishtirok etish, jismoniy barkamollikka erishish va namuna bo'lish;

Motivatsion-faollik mezon ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi: Talaba-yoshlarning kundalik hayotida muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarziga doimiy rioya qilish va undan foydalanish, kun tartibiga rioya qilish, tartib va jismoniy faoliyatining muntazam rejimiga rioya qilish.

Refleksiv - mezon ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi: Shaxsiy xususiyatlarni bilish, o'z salomatligiga befarq bo'lmaslik, salomatlik bo'yicha doimiy o'z-o'zini nazorat qilish, salomatlikka oid yangiliklarga befarq bo'lmaslik, atrof-muhitdagi o'rtoqlarining salomatligiga nisbatan befarq emasligi;

Aksiologuk-yoshlarda salomatlik insonning asosiy ehtiyojlaridan biri bo'lgan ne'mat, muhim qadriyat sifatidagi barqaror tushuncha ekanligini tushuntirish, targibot, tadbirlar orqali yetkazish;

Tarbiyaviy-salomatlikni saqlash, mustahkamlash va qadrlash kabi hususiyatlarni kasbiy va amaliy salomatlikka oid fanlar orqali (Jismoniy tayyorgarlik asoslari, Valeologiya, Hayot faoliyati havfsizligi, Yosh fiziologiyasi, anatomiyasi va gigiyenasi kabi fanlar) orqali keng darslar tashkillashtirilgan holda, seminartreninglar, bilim, ko'nikmalar orqali shakllashtirish va targibot qilish;

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, yoshlarimizning oliy ta'lim muassasasida o'qishi mobaynida sog'lom turmush tarziga rioya qilishini parallel tarzda olib borish maqsadga muvofiqdir: Buning uchun albatta ular:

- faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish;
- kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish;

-jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik;

-aqliy va jismoniy mehnatni gigiyenik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish;

- to'g'ri va sifatli ovqatlanish;
- shaxsiy va umumiy gigiyena talablariga rioya qilish;
- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish;
- yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning ro'y berishini oldini olish;
- to'g'ri jinsiy tarbiya olish;
- psixogigiyena talablari (haddan tashqari asabiylashish va hayojonlanishning oldini olish)ga amal qilish;

-zararli odatlarga berilmaslik (tamaki mahsulotlarini iste'mol qilmaslik, ichkilikbozlik va giyohvandlikka yo'l qo'ymaslik va h.k.).

Oliy ta'lim muassasasi talaba-yoshlarining sog'lom tirmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishning sog'lom avlod g'oyasini amalga oshirishda katta ahamiyatga ega:

-milliy genofondni saqlash, milliy mentalitetni kuchaytirish; -jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom avlodni tarbiyalash;

-erkin va mustaqil, kuchli va sofdil avlodni o'stirish;

-iqtidorli va sog'lom fikrli, to'g'ri mulohaza yurituvchi erkin yoshlarni tarbiyalash;

Bu g'oyalar talabani jismoniy, psixologik jihatdan sog'lom bo'lishiga, salomatlik asosida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga o'rgatishga, organizmning umumiy va reproduktiv salomatligi bilan tanishtirishga, bundan tashqari barkamol avlodni shakllantirishga, shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarziga o'rgatishning va uni tashkil etishning haqiqiy amaliyotida ulg'ayib borishning turli bosqichlarida motivatsiyani shakllantirishning eng samarali uslublarini va uslubiy usullarini aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. Mardonova S.M., Sharofutdinova R.I., Tolibova Z.H. Hayot faoliyati xavfsizligi Darslik. Buxoro.- 2022.
2. Arziqulov Rahmon Sog'lom turmush tarsi asoslari (valeologiya), O'quv qo'llanma.Toshkent—2009 3. Шарипова Д.Ж., Фузаилова Г.С., Шахмурова Г.А., Тоирова М.Тл., Маннапова Н.Ш., Арбузова Т.Л., Тошманов Н.Д., Туркменова М., Зуфарова Д. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, Ўқув услубий қўлланма. Фарғона нашриёти-2010
4. Mardonova S.M. Sport tibbiyoti va rehabilitologiya. Darslik. Buxoro-2022.
5. Mardonova S.M. [Влияние вредных факторов на здоровье человека и широкое применение требований к здоровому образ жизни у молодёжи.](#) Научный журнал "Вестник магистратуры" 2020/12 Т-111 6. Mardonova S.M Зарарли омилларнинг инсон савломатлигига таъсири ва ёшларда соғлом турмуш тарзитаалбарини кенг татбиқ этиш. Научный журнал "Вестник магистратуры" Россия, 2020/12-2 Т-112-115b
7. Mardonova S.M Хаёт хавфсизлиги коидаларини ўқитишнинг самардорлиги, Science and education, volume 3, issue 9 september 2022,492-496b
8. Mardonova S.M Efficiency of creation and use of multimedia training courses in the education system, Faculty of Natural Sciences, Bukhara state university, Uzbekistan, September, 10-December, 15, 2020. San Francisco, California, USA
9. Mardonova S.M. [Efficiency Of Creation And Use Of Multimedia Training Courses In The Education System.](#) 2021 San Francisco, California, USA.Том-1
10. Mardonova S.M The influence of bad habits on the human body, vol-6-issue-1- february 2021,129-139b