(12). Bates A.W. Teaching in a Digital Age: Guidelines for Designing Teaching and Learning. Vancouver, BCcampus, 2019, 540 p.

(13). Moore M.G., Kearsley G. Distance Education: A Systems View of Online Learning. 4th ed. Boston, Cengage Learning, 2021, 368 p.

(14). Kalliamvakou E., Gousios G., Blincoe K., Singer L., German D.M., Damian D. The Promises and Perils of Mining GitHub. Proceedings of the 11th Working Conference on Mining Software Repositories. 2014, p. 92–101.

(15). Ma J., Nickerson J.V. Hands-On, Simulated, and Remote Laboratories: A Comparative Literature Review. ACM Computing Surveys. 2006, vol. 38, № 3, Article 7.

(16). Potkonjak V., Gardner M., Callaghan V., Mattila P., Guetl C., Petrović V.M., Jovanović K. Virtual Laboratories for Education in Science, Technology, and Engineering: A Review. Computers & Education. 2016, vol. 95, p. 309–327.

(17). Holmes W., Bialik M., Fadel C. Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. Boston, Center for Curriculum Redesign, 2019, 48 p.

(18). Luckin R. Machine Learning and Human Intelligence. The Future of Education for the 21st Century. London: UCL Institute of Education Press, 2018, 256 p.

Raximov Gayrat Buvaxanovich (Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti o‘quv ishlari bo‘yicha prorektori, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.;
e-mail: gayratraximov941@gmail.com)

TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK USULLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarida sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning nazariy-metodologik asoslari, pedagogik shart-sharoitlari va amaliy mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi talabalarning sog‘lom hayot faoliyatiga oid bilimlari, qadriyatli munosabati, amaliy ko‘nikmalari va barqaror xulq-atvorini bir butun tizim sifatida rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik modelni asoslashdan iborat. Tadqiqotda ilmiy-pedagogik manbalarni tahlil qilish, qiyoslash, umumlashtirish, kontent-tahlil, tizimli va kompetensiyaviy yondashuvlardan foydalanildi. Tahlil natijasida sog‘lom turmush tarzi madaniyatining motivatsion-qadriyatli, kognitiv, faoliyatli-amaliy, refleksiv-baholash hamda ijtimoiy-kommunikativ tarkibiy qismlari ajratildi. Shuningdek, oliy ta’lim sharoitida mazkur madaniyatni shakllantirishning bosqichlari, mezonlari, ko‘rsatkichlari va pedagogik vositalari belgilandi.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, salomatlik madaniyati, talaba, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, ruhiy salomatlik, raqamli gigiyena, pedagogik model, sog‘lomlashtiruvchi ta’lim muhiti, o‘zini o‘zi boshqarish.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. *В данной статье анализируются теоретико-методологические основы, педагогические условия и практические механизмы формирования культуры здорового образа жизни у студентов высших образовательных учреждений. Цель исследования заключается в научном обосновании педагогической модели, направленной на комплексное развитие знаний студентов о здоровом образе жизни, их ценностного отношения к сохранению здоровья, практических навыков и устойчивых моделей поведения как единой системы. В ходе исследования использовались методы анализа научно-педагогической литературы, сравнительного анализа, обобщения, контент-анализа, а также системный и компетентностный подходы. В результате исследования были выделены мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-практический, рефлексивно-оценочный и социально-коммуникативный компоненты культуры здорового образа жизни. Кроме того, определены этапы, критерии, показатели и педагогические средства формирования данной культуры в условиях высшего образования.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, культура здоровья, студент, физическая активность, рациональное питание, психическое здоровье, цифровая гигиена, педагогическая модель, здоровьесберегающая образовательная среда, самоуправление.*

PEDAGOGICAL METHODS FOR DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AMONG STUDENTS

Annotation*. This article analyzes the theoretical and methodological foundations, pedagogical conditions and practical mechanisms for developing a healthy lifestyle culture among university students. The purpose of the study is to substantiate a pedagogical model aimed at developing students’ knowledge,*

value-based attitudes, practical skills and sustainable behavior related to healthy living as an integrated system. The study used analysis of scientific and pedagogical sources, comparison, generalization, content analysis, as well as systemic and competency-based approaches. As a result, motivational-value, cognitive, practical-activity, reflective-evaluative and social-communicative components of healthy lifestyle culture were identified. The stages, criteria, indicators and pedagogical means for developing this culture in higher education were also determined.

Keywords: *healthy lifestyle, health culture, student, physical activity, rational nutrition, mental health, digital hygiene, pedagogical model, health-promoting educational environment, self-management.*

Kirish. Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida yoshlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash masalasi nafaqat tibbiy, balki pedagogik va ijtimoiy muammo sifatida ham alohida ahamiyat kasb etmoqda. Oliy ta'lim davri shaxs hayot tarzining barqaror stereotiplari shakllanadigan, mustaqil qaror qabul qilish, vaqtni boshqarish, kasbiy va ijtimoiy mas'uliyatni o'z zimmasiga olish jarayonlari jadallashadigan bosqichdir. Shu sababli aynan talabalik yillarida shakllangan ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, mehnat va dam olish tartibi, stressni boshqarish hamda zararli odatlarga munosabat keyingi hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy faollikning yetishmasligi global miqyosda muhim xavf omillaridan biri bo'lib qolmoqda. Kattalarning qariyb uchdan bir qismi va o'smirlarning katta qismi tavsiya etilgan faollik darajasiga erishmaydi [1;2-b.]. Mazkur holat talaba yoshlar orasida ham uzoq vaqt o'tirib qolish, ekran qarshisida ko'p vaqt o'tkazish, uyqu rejimining buzilishi, nosog'lom ovqatlanish va psixoemotsional zo'riqish bilan namoyon bo'ladi. Oliy ta'limda faqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishning o'zi bu muammoni to'liq bartaraf eta olmaydi. Chunki sog'lom turmush tarzi – bu bilim, qadriyat, motivatsiya, amaliy odat va ijtimoiy mas'uliyatning integrativ birligi sanaladi.

UNESCO sog'liq va farovonlikni ta'lim tizimining kundalik vazifalariga integratsiya qilish, xavfsiz, inkluziv va salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishni zamonaviy ta'lim siyosatining muhim yo'nalishi sifatida belgilaydi [3;4-b.]. Bu yondashuvdan kelib chiqib, talabalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish faqat tibbiy profilaktika yoki sport tadbirlari bilan cheklanmasligi, balki o'quv jarayoni, tarbiyaviy ishlar, kampus infratuzilmasi, raqamli ta'lim, tyutorlik faoliyati va talabalar o'zini-o'zi boshqarish tizimi bilan uzviy bog'lanishi lozim.

Sog'lom turmush tarzi madaniyati shaxsning salomatlikni oliy qadriyat sifatida anglashini, sog'liqni asrashga oid ilmiy tasavvurlarga ega bo'lishini, kundalik hayotida sog'lom xulq-atvor me'yorlariga amal qilishini va o'z salomatligi uchun mas'uliyatni zimmasiga ola bilishini ifodalaydi. Mazkur tushuncha "sog'lom turmush tarzi", "salomatlik savodxonligi", "jismoniy madaniyat", "valeologik kompetensiya" va "o'zini o'zi boshqarish" tushunchalari bilan mazmunan yaqin bo'lsa-da, ulardan kengroq bo'lib, shaxsiy hamda ijtimoiy xulq-atvor darajasini qamrab oladi.

Mazmuni. Mavzusi oliy ta'lim muassasalarida talabalarni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan sog'lom shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladigan pedagogik yondashuv, metod va vositalarning mazmunini yoritadi. Ushbu yo'nalishda talabalarda sog'lom turmush tarziga oid bilimlar, ijobiy munosabat, mustahkam ko'nikma va barqaror odatlarni shakllantirishning ilmiy-nazariy hamda amaliy asoslari o'rganiladi. Ta'lim jarayonida interfaol metodlar, tarbiyaviy suhbatlar, treninglar, muammoli vaziyatlar, loyihaviy faoliyat va amaliy mashg'ulotlardan foydalanish orqali talabalarning sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, ruhiy salomatlikni asrash, zararli odatlardan voz kechish va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish borasidagi madaniyati rivojlantiriladi. Shuningdek, o'qituvchi, oila va ijtimoiy muhitning o'zaro hamkorligi asosida talabalarda sog'lom turmush tarzini hayotiy qadriyat sifatida qaror toptirish, ularda mas'uliyat, o'z salomatligiga ongli munosabat hamda sog'lom hayot tamoyillariga sodiqlikni shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi.

Adabiyotlar sharhi. Talabalarning sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish masalasi pedagogika, psixologiya, tibbiyot va jamoat salomatligi sohalarida keng o'rganilgan ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi shaxs salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy barkamollikni ta'minlash hamda sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omili sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqotlarda sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari sifatida oqilona ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, ruhiy salomatlikni saqlash, zararli odatlardan voz kechish va sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish alohida ta'kidlanadi.

Pedagogik adabiyotlarda talabalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish ta'lim va tarbiya jarayonining uzviy qismi sifatida qaraladi. Ilmiy manbalarda interfaol ta'lim metodlari, muammoli ta'lim, loyihaviy faoliyat, treninglar, tarbiyaviy tadbirlar va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foy-

dalanish sog‘lom turmush tarziga oid bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarni samarali shakllantirishga xizmat qilishi qayd etilgan. Shu bilan birga, talabalarning motivatsiyasini oshirish, mustaqil faoliyatini qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom hayot tarziga nisbatan mas’uliyatli munosabatni rivojlantirish pedagogik samaradorlikning muhim omillari sifatida baholanadi.

O‘zbekiston va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish faqat nazariy bilim berish bilan cheklanmay, balki amaliy faoliyat, sog‘lom ta’lim muhiti, oila, ta’lim muassasasi va jamiyatning o‘zaro hamkorligi orqali amalga oshirilgandagina yuqori natijalarga erishish mumkin. Biroq mavjud tadqiqotlarda oliy ta’lim muassasalari talabalarining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning zamonaviy pedagogik usullarini takomillashtirish, ularning samaradorligini baholash mezonlarini ishlab chiqish hamda innovatsion yondashuvlarni amaliyotga keng joriy etish masalalari hali ham dolzarb bo‘lib qolmoqda. Mazkur tadqiqot aynan ushbu ilmiy-amaliy ehtiyojni qondirishga qaratilgan.

Natijalar. Ilmiy manbalarni tizimli tahlil qilish natijasida talabalarda sog‘lom turmush tarzi madaniyati besh o‘zaro bog‘langan tarkibiy qismdan iborat integrativ sifat tarzida belgilandi.

Motivatsion-qadriyatli tarkibiy qism talabaning salomatlikni shaxsiy va ijtimoiy qadriyat sifatida qabul qilishi, sog‘lom yashashga ichki ehtiyoj sezishi, o‘z sog‘lig‘i uchun mas’uliyatni anglashini ifodalaydi. Bu tarkibiy qism shakllanmagan holatda talaba sog‘lom hayot haqidagi bilimlarga ega bo‘lsa ham, ularni kundalik xulq-atvorga aylantirmasligi mumkin.

Kognitiv tarkibiy qism jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, uyqu gigiyenasi, shaxsiy gigiyena, kasalliklarning oldini olish, ruhiy salomatlik, stressni boshqarish, reproduktiv salomatlik va raqamli gigiyena bo‘yicha ilmiy asoslangan bilimlarni qamrab oladi. Salomatlik savodxonligi talabaning turli axborot manbalarini tanqidiy baholashi, sog‘liq bilan bog‘liq yolg‘on yoki manipulyativ axborotni ajrata olishi bilan ham tavsiflanadi [1;2-b.].

Faoliyatli-amaliy tarkibiy qism sog‘lom xulq-atvorning kundalik faoliyatda namoyon bo‘lishini bildiradi. Bunga muntazam jismoniy mashqlar, faol transportdan foydalanish, ovqatlanish rejimiga rioya qilish, yetarli uyqu, zararli odatlardan tiyilish, profilaktik ko‘riklarda qatnashish, ish joyini ergonomik tashkil etish va dam olishni to‘g‘ri rejalashtirish kiradi.

Refleksiv-baholash tarkibiy qismi talabaning o‘z jismoniy va ruhiy holatini kuzatishi, kun tartibi va odatlarini tahlil qilishi, xavf omillarini aniqlashi, maqsad qo‘yishi va zarur hollarda o‘z xulq-atvoriga tuzatish kiritish qobiliyatini anglatadi. Bu jarayonda kundalik, mobil ilova, qadam o‘lchagich, uyqu monitoringi yoki o‘zini baholash kartalaridan foydalanish mumkin.

Ijtimoiy-kommunikativ tarkibiy qism sog‘lom turmush tarzini tengdoshlar, oila, akademik guruh va ta’lim muassasasi bilan hamkorlikda qo‘llab-quvvatlashni ifodalaydi. Talaba sog‘lom muhit yaratuvchi, boshqalarga ijobiy namuna bo‘luvchi va sog‘liqni qadrlovchi ijtimoiy tashabbuslarda ishtirok etuvchi subyektga aylanishi lozim.

Axborot-ma’rifiy bosqichda sog‘lom hayotning ilmiy asoslari fanlararo shaklda o‘rgatiladi. Bunda ma’ruza va an’anaviy targ‘ibot bilan cheklanmasdan, muammoli vaziyatlar, keyslar, sog‘liq bilan bog‘liq axborotni tekshirish, miniloyihalar va ekspert uchrashuvlaridan foydalanish muhim. Masalan, talabalarga oziq-ovqat yorliqlarini tahlil qilish, bir haftalik ekran vaqtini baholash, uyqu gigiyenasi rejasini ishlab chiqish yoki akademik stressni kamaytirish bo‘yicha individual strategiya tuzish topshirilishi mumkin [1;3-b.].

Faoliyatli-amaliy bosqichda bilimlar kundalik odatga aylantiriladi. Buning uchun “faol tanaffus”, piyoda yurish chaqiriqlari, sog‘lom ovqatlanish haftaligi, sport klublari, turistik yurishlar, nafas mashqlari, relaksatsiya treninglari, ergonomik ish joyi bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar va guruhiy sog‘lomlashtirish loyihalari tashkil etiladi. Jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalar talabaning yoshi, salomatlik holati va tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi kerak. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti kattalar uchun haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha shiddatdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori shiddatdagi aerob faollikni tavsiya etadi [1;5-b.].

Refleksiv-korreksion bosqichda talabalar o‘z natijalarini baholaydi, muvaffaqiyat va qiyinchiliklarni tahlil qiladi, individual sog‘lomlashtirish rejasiga o‘zgartirish kiritadi. Ushbu bosqichda raqamli texnologiyalar maqsad emas, balki o‘zini nazorat qilish vositasi sifatida qo‘llanadi. Raqamli monitoring shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligi, ortiqcha nazorat va raqamli qaramlik xavflarini hisobga olgan holda tashkil etilishi zarur.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish uchun uch guruh pedagogik shart-sharoitlar talab etiladi. Birinchi guruh – mazmuniy shart-sharoitlar: o‘quv dasturlari-

ga salomatlik savodxonligi, jismoniy faollik, ovqatlanish, ruhiy salomatlik va raqamli gigiyenaga oid integrativ mavzularni kiritish. Ikkinchi guruh – tashkiliy shart-sharoitlar: sport va sog‘lomlashtirish infratuzilmasi, tibbiy-psixologik xizmat, tyutorlik, talabalar klublari va sog‘lom ovqatlanish imkoniyatlari. Uchinchi guruh – metodik shart-sharoitlar: interfaol, loyiha, trening, refleksiya, o‘zini nazorat va individual yo‘naltirish metodlarini qo‘llash.

1-jadval

Sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning pedagogik modeli

Model bloki	Mazmuni	Kutiladigan natija
Maqsadli blok	salomatlikni qadrlovchi, bilimli va mas’uliyatli talaba shaxsini rivojlantirish	sog‘lom hayotga barqaror yo‘nalganlik
Diagnostik blok	salomatlik xulqi, motivatsiya, faollik va xavf omillarini aniqlash	individual ehtiyojlar xaritasi
Mazmuniy blok	jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu, gigiyena, ruhiy salomatlik, raqamli gigiyena	tizimli salomatlik bilimlari
Texnologik blok	trening, loyiha, keys, sport tadbiri, o‘zini nazorat, raqamli monitoring	amaliy ko‘nikma va odatlar
Muhit bloki	sog‘lom kampus, qulay infratuzilma, qo‘llab-quvvatlovchi jamoa	sog‘lom xulq uchun qulay sharoit
Nazorat-korreksiya bloki	mezonlar asosida monitoring, refleksiya va individual tuzatish	barqaror ijobiy dinamika
Natijaviy blok	motivatsiya, bilim, xulq, refleksiya va ijtimoiy faollik birligi	sog‘lom turmush tarzi madaniyati

Olingan nazariy natijalar sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish masalasiga faqat jismoniy tarbiya yoki tibbiy profilaktika doirasida yondashish yetarli emasligini ko‘rsatadi. Sog‘lom xulq-atvor ko‘p omilli hodisa bo‘lib, bilim, motivatsiya, ijtimoiy muhit, infratuzilma va shaxsning o‘zini boshqarish qobiliyatiga bog‘liq. Shu bois oliy ta’lim muassasalarida “sog‘lom turmush tarzi” alohida tadbirlar to‘plami emas, balki ta’lim sifatining tarkibiy ko‘rsatkichi sifatida qaralishi kerak [2;3-b.].

Jismoniy faollik mazkur madaniyatning asosiy bo‘g‘ini bo‘lsa-da, talabaning sog‘lom hayotini faqat sport natijalari bilan baholash to‘g‘ri emas. Faol bo‘lgan talaba uyqu yetishmasligi, nosog‘lom ovqatlanish, kuchli stress yoki raqamli qaramlik sabab salomatlik xavfiga duch kelishi mumkin. Demak, baholash kompleks bo‘lishi, jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va xulqiy ko‘rsatkichlarni qamrab olishi zarur.

Talabalar orasida sog‘lom odatlarni shakllantirishda tashqi nazoratga asoslangan majburiy yondashuv qisqa muddatli natija berishi mumkin, biroq ichki motivatsiya va shaxsiy ma’no shakllanmasa, xulq-atvor barqaror bo‘lmaydi. Shu sababli pedagogik ta’sir “buni qilish kerak” degan buyruqbozlikdan “bu men uchun nima beradi?” degan refleksiv anglashga olib kelishi lozim. Talabaning o‘z maqsadini belgilashi, kichik va erishish mumkin bo‘lgan qadamlarni tanlashi, natijani kuzatishi hamda muvaffaqiyatini his qilishi motivatsiyani mustahkamlaydi.

UNESCO tomonidan ilgari surilayotgan salomatlikni qo‘llab-quvvatlovchi ta’lim muhiti tamoyili mazkur tadqiqot xulosalari bilan uyg‘unlashadi. Ta’lim muassasasida sog‘lom tanlov qilish qiyin, nosog‘lom tanlov esa oson bo‘lsa, faqat targ‘ibot bilan barqaror o‘zgarishga erishib bo‘lmaydi. Masalan, kampusda xavfsiz piyoda yo‘laklari, sport maydonlari, ichimlik suvi, sog‘lom ovqatlanish imkoniyati, psixologik maslahat va dam olish zonalari bo‘lishi talabalar xulqiga bevosita ta’sir etadi [3;4-b.].

Raqamli texnologiyalar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda katta imkoniyatga ega. Mobil ilovalar jismoniy faollik, uyqu, suv iste’moli va kun tartibini kuzatishga yordam beradi; onlayn kurslar salomatlik savodxonligini oshiradi; guruhiy chaqiriqlar ijtimoiy motivatsiyani kuchaytiradi. Biroq bunday vositalar ortiqcha raqobat, tashqi ko‘rsatkichlarga qaramlik, shaxsiy ma’lumotlarning tarqalishi yoki sog‘liq holatini noto‘g‘ri talqin qilish xavfini ham tug‘diradi. Shuning uchun raqamli vositalar pedagogik maqsadga bo‘ysundirilishi va sog‘lom raqamli xulq me’yorlari bilan uyg‘unlashtirilishi lozim.

Mazkur modelni joriy etishda pedagog, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, psixolog, tibbiyot xodimi, tyutor va talabalar yetakchilari o‘rtasidagi hamkorlik muhim. Fan o‘qituvchilari ham o‘z mashg‘ulotlarida sog‘lom mehnat rejimi, ergonomika, stressni boshqarish va kasbiy salomatlik masalalarini yoritishi mumkin. Bu holat sog‘lom turmush tarzini faqat bir fan yoki bo‘limning vazifasi emas, balki butun universitet jamoasining umumiy mas’uliyati sifatida qarashga olib keladi.

Xulosa. Talabalarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish oliy ta’limning tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi vazifalarini integratsiyalashni talab qiladigan kompleks pedagogik jarayondir. Mazkur

madaniyat motivatsion-qadriyatli, kognitiv, faoliyatli-amaliy, refleksiv-baholash va ijtimoiy-kommunikativ tarkibiy qismlarning birligi sifatida namoyon bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilim berish zarur, biroq u yetarli shart emas. Barqaror natija talabaning shaxsiy motivatsiyasi, amaliy tajribasi, o‘zini o‘zi nazorat qilishi va sog‘lom tanlovni qo‘llab-quvvatlaydigan ta’lim muhiti mavjud bo‘lgandagina yuzaga keladi.

Taklif etilgan pedagogik model maqsadli, diagnostik, mazmuniy, texnologik, muhit, nazorat-korreksiya va natijaviy bloklardan tashkil topadi. Uni amalga oshirishda jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, uyqu, ruhiy salomatlik, zararli odatlarning oldini olish, raqamli gigiyena va ijtimoiy faollik o‘zaro integratsiya qilinadi.

Oliy ta’lim muassasalarida sog‘lomlashtiruvchi ta’lim muhitini yaratish, fanlararo dasturlarni ishlab chiqish, talabalar sport va sog‘lomlashtirish klublarini qo‘llab-quvvatlash, tyutorlik hamda psixologik xizmatlarni kuchaytirish, individual sog‘lomlashtirish rejalarini joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). World Health Organization. Physical activity. Fact sheet. Geneva, WHO, 2024.

(2). World Health Organization. Global status report on physical activity. 2022. Geneva, WHO, 2022.

(3). UNESCO. Education for health and well-being. Paris, UNESCO, 2025.

(4). UNESCO. Integrating health and well-being into education policy and planning: Handbook. Paris, UNESCO, 2025.

(5). Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. British Journal of Sports Medicine. 2020, vol. 54, p. 1451–1462.

(6). Chaput J.P., Willumsen J., Bull F. et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2020, vol. 17, Article 141.

(7). Ismoilova Z.K. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. Toshkent, “Fan”, 2014. 180-bet.

(8). Karimova V.M. Yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari. “Pedagogika” jurnali, Toshkent, 2018, 3-son, 45–52-betlar.

(9). Rasulov A. Yoshlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammolari. “Xalq ta’limi” jurnali, Toshkent, 2020, 2-son, 33–39-betlar.

(10). Davronov N. Talabalarda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishning pedagogik tamoyillari. “Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali, 2025 3(12).

Murodova Nafisa San’atjonovna (Buxoro davlat Pedagogika instituti 3-bosqich tayanch doktoranti; Nafisa.mns@mail.ru)

“ZARDO‘ZLIK SAN’ATI, TIKUV BUYUMLARINI ZARDO‘ZLIK USULI BILAN BEZASH” MAVZUSINI O‘QITISHDA TALABALARNING DIZAYNERLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDA KAHOOT DASTURIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada “Zardo‘zlik san’ati, tikuv buyumlarini zardo‘zlik usuli bilan bezash” mavzusini o‘qitishda Kahoot interaktiv ta’lim platformasidan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari hamda uning talabalarning dizaynerlik qobiliyatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot davomida Kahoot dasturining vizual tafakkurni rivojlantirish, kompozitsion fikrlashni shakllantirish, kreativ yondashuvni qo‘llab-quvvatlash va kasbiy kompetensiyalarni takomillashtirishdagi o‘rni ilmiy-metodik jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, zardo‘zlik san’ati namunalarini o‘rganishda gamifikatsiya elementlaridan foydalanishning afzalliklari yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *Kahoot, zardo‘zlik san’ati, dizaynerlik qobiliyati, gamifikatsiya, vizual ta’lim, kreativ kompetensiya, badiiy bezash, kasbiy tayyorgarlik, interaktiv ta’lim.*

Муродова Нафиса Санъатжоновна (Базовый докторант 3-го курса Бухарского государственного педагогического института: Nafisa.mns@mail.ru)

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ KAHOOT ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИЗАЙНЕРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕМЕ «ИСКУССТВО ЗОЛОТОГО ШИТЬЯ И УКРАШЕНИЕ ШВЕЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ ЗОЛОТОШВЕЙНЫМ МЕТОДОМ»

Аннотация. *В данной статье проанализированы педагогические возможности использования интерактивной образовательной платформы Kahoot при обучении теме «Искусство золотого шитья и украшение швейных изделий золотошвейным методом», а также её значение в развитии дизайнерских способностей студентов. В ходе исследования научно и методически обоснована роль*