SOG‘LOM TURMUSH TARZI ASOSIDA SALOMATLIK TAFAKKURINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Ne’matova Dilnavoz Shakarboy qizi,
Samarqand davlat chet tillar instituti mustaqil izlanuvchisi
nematovadilnavoz@gmail.com

Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalarida talabalarni sog‘lom turmish tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakillantirishning pedagogik holati tahlil qilinadi. Talabalarning tafakkuriga oid bilimlari, munosabati va amaliy tayyorgarligi o‘rganilib, mavjud muammolar aniqlanadi. Tajriba-sinov natijalari asosida salomatlik tafakkurini shakillantirishda interfaol metodlar va amaliy mashg‘ulotlarning samaradorligi asoslanadi. Tadqiqot doirasida so‘rovnoma javoblari va tadqiqotdan oldingi hamda keyingi ko‘rsatkichlar tavsifiy jihatdan ko‘rib chiqildi. Natijalarda talabalarning salomatlikka oid amaliy mashg‘ulotlarga ehtiyoji va nazariy bilimlarni kundalik hayotga tatbiq etish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarurati alohida o‘rganildi.

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, salomatlik tafakkuri, oliy ta’lim, talabalar, salomatlik savodxonligi, sog‘lom xulq-atvor, jismoniy faollik, motivatsiya, refleksiv faoliyat, pedagogik yondashuv.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО МЫШЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В данной статье анализируется педагогическая ситуация формирования у студентов высших учебных заведений мышления о здоровье на основе здорового образа жизни. Изучаются знания, отношение и практическая подготовка студентов в отношении такого мышления, выявляются существующие проблемы. На основе результатов эксперимента обосновывается эффективность интерактивных методов и практических упражнений в формировании мышления о здоровье. В рамках исследования описательно рассматривались ответы на анкеты и показатели до и после исследования. Результаты отдельно изучали потребность студентов в практических упражнениях, связанных со здоровьем, и потребность в развитии навыков применения теоретических знаний в повседневной жизни.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, мышление о здоровье, высшее образование, студенты, грамотность в вопросах здоровья, здоровое поведение, физическая активность, мотивация, рефлексивная деятельность, педагогический подход.*

PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF FORMING A HEALTH-CONSCIOUS MINDSET BASED ON A HEALTHY LIFESTYLE

This article analyzes the pedagogical aspects of fostering a "health mindset" among students in higher education institutions based on the principles of a healthy lifestyle. It examines students' knowledge, attitudes, and practical preparedness regarding health-related thinking and identifies existing challenges. Based on experimental results, the study substantiates the effectiveness of interactive methods and practical activities in cultivating this health mindset. The research involved a descriptive analysis of survey responses and a comparison of pre- and post-study indicators. The findings highlight the students' need for practical health-related activities and the necessity of developing skills to apply theoretical knowledge to daily life.

Keywords: *healthy lifestyle, health mindset, higher education, students, health literacy, healthy behavior, physical activity, motivation, reflective activity, pedagogical approach.*

Kirish. Bugungi kunda inson salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va yosh avlodda salomatlikka nisbatan ongli munosabatni shakllantirish dolzarb ijtimoiy-pedagogik vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda. Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining sifatini oshirish, kasalliklarning oldini olish va jamiyat taraqqiyotiga hissa qo‘shishning muhim omilidir. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish individual xulq-atvorni o‘zgartirishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuigina emas, balki ta’limiy, ijtimoiy, madaniy va institutsional omillarning o‘zaro ta’siriga asoslangan kompleks jarayondir [6]. Bu jarayonning shaxsiy darajadagi asosiy mexanizmi salomatlik tafakkuri, ya’ni shaxsning salomatlik haqidagi bilimi, qadriyatlari, motivatsiyasi, amaliy xulq-atvori va o‘z faoliyatini tahlil qilish qobiliyatining birligidir.

Talaba yoshlarning salomatligi bilan bog‘liq muammolarning global o‘sishi, talabalarda surunkali kasalliklarning rivojlanishi, umumiy salomatlikning pasayishi, stress va uyqusizlik kabi hodisalar kuzatilmoqda. Bu muammolar ularning jismoniy va psixologik holatiga, shuningdek, o‘quv va ijtimoiy faoliyat bilan shug‘ullanish qobiliyatining yomonlashishiga olib kelmoqda va ularni hal etishning samarali usullarini ishlab chiqishni taqozo etmoqda. Ko‘pgina mamlakatlarda sifatli ta‘lim bilan birgalikda salomatlikni ta’minlovchi jismoniy tarbiyaning innovatsion usullarini rivojlantirishga qaratilgan tashabbuslar faol qo‘llab-quvvatlanmoqda [1]. Shu sababli, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini targ‘ib qilish va uni shakllantirishning samarali usullarini ishlab chiqish bugungi kundagi eng muhim vazifalardan biridir.

Sog‘lom turmush tarzi bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta’minlovchi hayot tarzi bo‘lib, u organizmning normal faoliyatini saqlash, kasalliklarning oldini olish va umuman, hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan. Bu tushuncha nafaqat shaxsiy gigiyena va jismoniy faollikni, balki psixologik muvozanat, to‘g‘ri ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish kabi jihatlarni ham o‘z ichiga oladi.

Sog‘lom turmush tarzi – bu faol mehnat, ijod og‘ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o‘ta xavfli va zararli ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni yengil ko‘tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir [2].

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning milliy konsepsiyasi namunaviy modeli respublika aholisi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi shakllantirish jarayonini ma’lum bir tartibda va ilmiy asosda olib borishga imkon yaratadi, uning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga sog‘lom turmush tarzi namunaviy modeli – odamlar o‘rtasida sog‘lom munosabatlarni hamda namunaviy xulqni shakllantirish jarayonini tartibga solib boradi va tezlashtiradi. Odamlar jamiyatda o‘zlarining mavjud yashash tarzlarini, gigiyenik xulqlarini, shuningdek tibbiy madaniyligi va faolliklarini namunaviy etap bilan qiyoslab ko‘rish va unga tegishli o‘zgartirishlar kiritib borish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omilining o‘rni haqida gap yuritmoqchi bo‘lsak, avvalo motivatsiya atamasi o‘z mazmuniga ko‘ra shaxsni ma’lum bir faoliyatni bajarishga kirishishi uchun harakatga keltirish, uning muhimligini asoslash va anglatishdan iboratdir. Jumladan sog‘lom turmush tarzi shakllantirish muammosida motivatsiya omili odamlarga ularning nima uchun sog‘lom turmush tarzida yashash lozimligi, ne sababdan nosog‘lom turmush tarzini tanlash yuzasidan kerakligini anglatishga qaratilgandir[4]. Shu munosabat bilan talabalarning sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakillantirish muammolarni ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularni bartaraf etish yo‘llarini aniqlash dolzarb pedagogik muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Shu sababli, mazkur maqolada oliy ta’limda talabalarning sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirish holatini tahlil qilish, mavjud muammolar va ularning sabablarini aniqlash hamda sog‘lom turmush tarzi vositasida salomatlik tafakkurini takomillashtirishga doir ilmiy-pedagogik xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirishga yondashuvni kuchaytirishga, shuningdek, bo‘lajak mutaxassislarni salomatlik tafakkurini shakllantirish vazifalariga tayyorlashga xizmat qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Talabalarni sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirishga tayyorlash masalasi pedagogika, jismoniy tarbiya, psixologiya, tibbiyot va ta’limni boshqarish sohalarida so‘nggi yillarda keng tadqiq etilayotgan dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biridir. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirish nafaqat maxsus bilim va ko‘nikmalarni egallashni, balki talabalarda bag‘rikenglik, ijtimoiy mas’uliyat va insonparvarlik qadriyatlarini shakllantirishni ham o‘z ichiga oladi.

Sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirish masalasi salomatlik savodxonligi, sog‘lom xulq-atvor, salomatlikni targ‘ib qilish va ta’limning shaxs rivojiga ta’siri bilan bog‘liq ilmiy yo‘nalishlar doirasida o‘rganildi. Mazkur muammoni nazariy jihatdan tahlil qilishda salomatlik haqidagi bilimlar, shaxsning motivatsiyasi, amaliy xulq-atvori va o‘z faoliyatini baholash qobiliyati o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlikni hisobga olish muhimdir.

G.Jumaqulova o‘z tadqiqotida “Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda milliy axloqiy qadriyatlarni ahamiyatini tahlil qilgan [3].

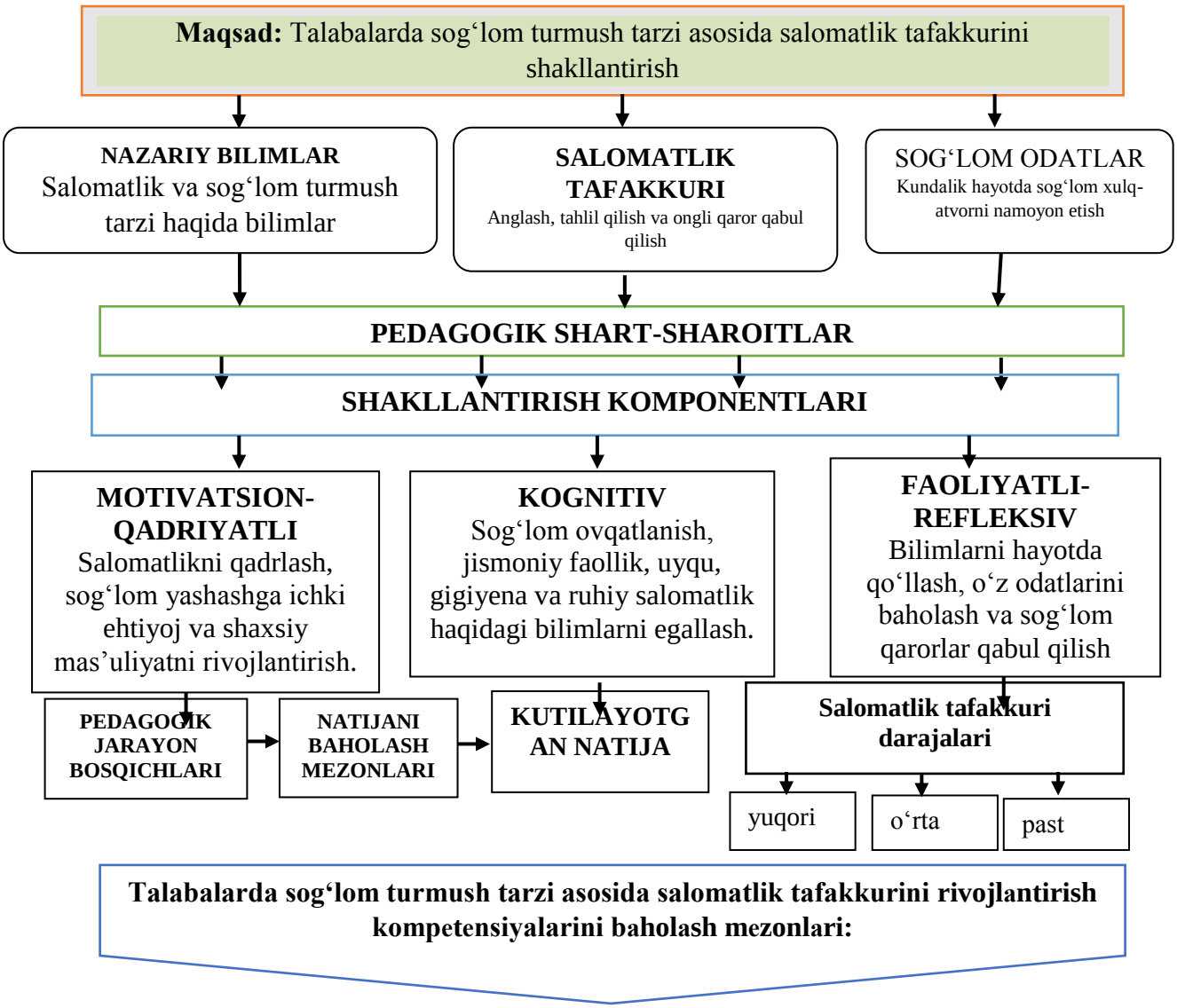
D. Nutbeamning salomatlik savodxonligiga bag‘ishlangan tadqiqotida salomatlikka oid bilim va ko‘nikmalarni rivojlantirish sog‘liqni saqlash va salomatlikni targ‘ib qilishning muhim maqsadlaridan biri sifatida talqin etiladi. Muallif salomatlik ta’limining vazifasini faqat ma’lumot berish bilan cheklamasdan, insonlarning salomatlikka oid qarorlar qabul qilish imkoniyatlarini kengaytirish bilan bog‘laydi [5].

Yu.P.Lisitsin hayot tarzi tushunchasining muhim omili sifatida faollikning uch yo‘nalishini ajratadi:

1. Faollik xarakteri- intellektual va jismoniy;
2. Faollik doirasi - mehnat va mehnatdan tashqari faoliyat;

3. Faollik turlari - ishlab chiqarish, ijtimoiy, ta’limiy va madaniy-maishiy faoliyat, jismoniy va tibbiy faollik.

Yuqoridagi ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, salomatlikni anglash va sog‘lom xulq-atvorni shakllantirish ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, unda bilim, motivatsiya, amaliy kompetensiyalar va salomatlikka oid ma’lumotlardan foydalanish qobiliyati muhim o‘rin tutadi. Shu bilan birga, salomatlik tafakkurini aynan pedagogik jarayon doirasida bilish, qadriyatli-motivatsion, amaliy-faoliyat va refleksiv-baholash komponentlarining o‘zaro bog‘liqligi asosida baholash uchun alohida tadqiqot modeli ishlab chiqish zaruritiyatini anglatdi.



1-rasm. Talabalarda sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirish va rivojlantirishning pedagogik modeli

Talabalarda sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirishning milliy konsepsiyasi namunaviy modeli talabalar o‘rtasida salomatlik tafakkuri tarzi shakllantirish jarayonini ma’lum bir tartibda va ilmiy asosda olib borishga imkon yaratadi, uning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga sog‘lom turmush tarzi namunaviy modeli – talabalar o‘rtasida sog‘lom munosabatlarni hamda namunaviy xulqni shakllantirish jarayonini tartibga solib boradi va tezlashtiradi.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy tadqiqot metodlari qo‘llanildi:

Nazariy tahlil metodlari (ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar) - sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirishning nazariy asoslari va amaldagi holatini aniqlash maqsadida;

Taqqoslash va tizimlashtirish metodlari – mahalliy va xorijiy tajribalarni solishtirish hamda umumlashtirish uchun;

Empirik metodlar (kuzatuv, so‘rovnoma, suhbat) – talabalarning sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllanganlik darajasi, munosabati va motivatsiyasini aniqlashda;

Diagnostik metodlar - talabalarning salomatlik tafakkuri kompetensiyalari (bilim, ko‘nikma, munosabat va qadriyatlar) holatini baholash uchun;

Pedagogik tahlil va umumlashtirish - olingan natijalarni ilmiy xulosalar va tavsiyalar shaklida ifodalashda.

Tadqiqot empirik bazasi sifatida oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar tanlab olindi.

Tadqiqotda so‘rovnoma (anketa so‘rovi) usulidan foydalanildi. So‘rovnomada har bir savolga “Ha”, “Qisman” yoki “Yo‘q” javoblaridan birini belgilandi. (1-jadvalga qarang)

1-jadval.

№	So‘rovnoma savollari	Ha (%)	Qisman (%)	Yo‘q (%)
1	Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari haqida yetarli bilimga egamisiz?	25	45	30
2	Kundalik qarorlaringizni qabul qilishda ularning salomatligingizga ta’sirini hisobga olasizmi?	44	24	32
3	Darslarda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha berilayotgan bilimlarni kundalik hayotingizda qo‘llaysizmi?	40	40	20
4	O‘qituvchilaringizning shaxsiy namunasi sizni sog‘lom turmush tarziga amal qilishga undaydimi?	30	42	28
5	Mashg‘ulotlarda salomatlikka oid hayotiy vaziyatlarni muhokama qilish sog‘lom qaror qabul qilishingizga yordam beradimi?	65	20	15
6	Amaliy topshiriqlar, masalan, kun tartibi yoki jismoniy faollik rejasini tuzish, sog‘lom odatlarni shakllantirishingizga yordam beradimi?	60	20	20
7	Ta’lim muassasasidagi sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarida muntazam qatnashasizmi?	35	45	20
8	Internetda salomatlik haqida berilgan ma’lumotlardan foydalanishdan oldin ularning manbasi ishonchliligini tekshirasizmi?	25	30	45
9	O‘quv yuklamangiz sharoitida uyqu, dam olish va jismoniy faollikni muvozanatli rejalashtira olasizmi?	20	54	16
10	Ta’lim jarayonida salomatlikka oid amaliy mashg‘ulotlarni ko‘paytirishga ehtiyoj sezasizmi?	68	18	14

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, ta’lim jarayonida salomatlikka oid amaliy mashg‘ulotlarni ko‘paytirishga ehtiyoj sezish yuqori ko‘rsatkichga (68%) ega, o‘quv yuklamangiz sharoitida uyqu, dam olish va jismoniy faollikni muvozanatli rejalashtish (20%) va sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari haqida yetarli bilimga ega emasligi (25%) bo‘yicha javoblar ulushi ancha past. Bu, o‘z navbatida, talabalarning shaxsiy munosabati ijobiy bo‘lsa-da, ularning sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkuri hali yetarli darajada shakllanmaganligidan dalolat beradi.

Mazkur metodologiya oliy ta’limda talabalarni sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurining amaldagi holatini obyektiv baholash hamda ta’lim jarayonini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-pedagogik xulosalar chiqarish imkonini berdi. Tadqiqot Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand filialida o‘tkazilib, tajriba-sinov ishlarida jami 120 nafar talaba ishtirok etdi. Tadqiqot jarayoni talabalarning sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkuri darajasini aniqlash, ularning bilim, munosabat va amaliy ko‘nikmalarini tahlil qilishga qaratildi.

Tajriba-sinov ishlari doirasida talabalarning sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirishga oid boshlang‘ich bilimlari, ijtimoiy-psixologik munosabati hamda amaliy tayyorgarlik darajasi maxsus ishlab chiqilgan so‘rovnoma, diagnostik topshiriqlar va pedagogik kuzatuv metodlari yordamida o‘rganildi. Dastlabki diagnostika natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, talabalar sog‘lom turmush tarzi, salomatlik tafakkurining mazmun-mohiyati va uning asosiy tamoyillari haqida muayyan nazariy tasavvurga ega. Biroq mazkur bilimlarni kundalik hayotiy vaziyatlarda qo‘llash, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ongli qarorlar qabul qilish, sog‘lom xulq-atvor ko‘nikmalarini amaliy faoliyatga tatbiq etish hamda o‘z salomatligiga doir xatti-harakatlarni mustaqil baholash borasida ayrim kamchiliklar mavjudligi aniqlandi. Bu holat talabalarda salomatlik tafakkurini shakllantirish jarayonida nazariy bilimlar bilan amaliy ko‘nikmalar o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ta’minlashga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Tajriba-sinov ishlari davomida talabalarga sog‘lom turmush tarzining nazariy asoslari, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga oid milliy hamda xalqaro tajribalar, real hayotiy vaziyatlarga asoslangan

mashg‘ulotlar va muammoli topshiriqlar taklif etildi. Mashg‘ulotlar jarayonida talabalarning o‘quv faoliyatidagi faolligi, muhokama va munozaralardagi ishtiroki, mustaqil hamda refleksiv fikrlash ko‘nikmalarining rivojlanishiga alohida e’tibor qaratildi. Ayniqsa, hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish, muammoli topshiriqlarni bajarish va amaliy mashg‘ulotlar talabalarning sog‘lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabatini mustahkamlash, salomatlikni asrashga doir mas’uliyat hissini rivojlantirish hamda salomatlik tafakkurini shakllantirishga xizmat qildi.

Tajriba-sinov jarayonida olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, ta’lim jarayonida qo‘llanilgan interfaol va refleksiyaga asoslangan metodlar talabalarda sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirishga yo‘naltirilgan pedagogik imkoniyatlarni kengaytirdi. Xususan, nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish talabalarning salomatlikka oid bilimlarini mustahkamlash, sog‘lom xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantirish, salomatlikni saqlashga qaratilgan ongli qarorlar qabul qilish hamda o‘z faoliyatini tahlil qilish qobiliyatini takomillashtirishda muhim pedagogik omil sifatida namoyon bo‘ldi.

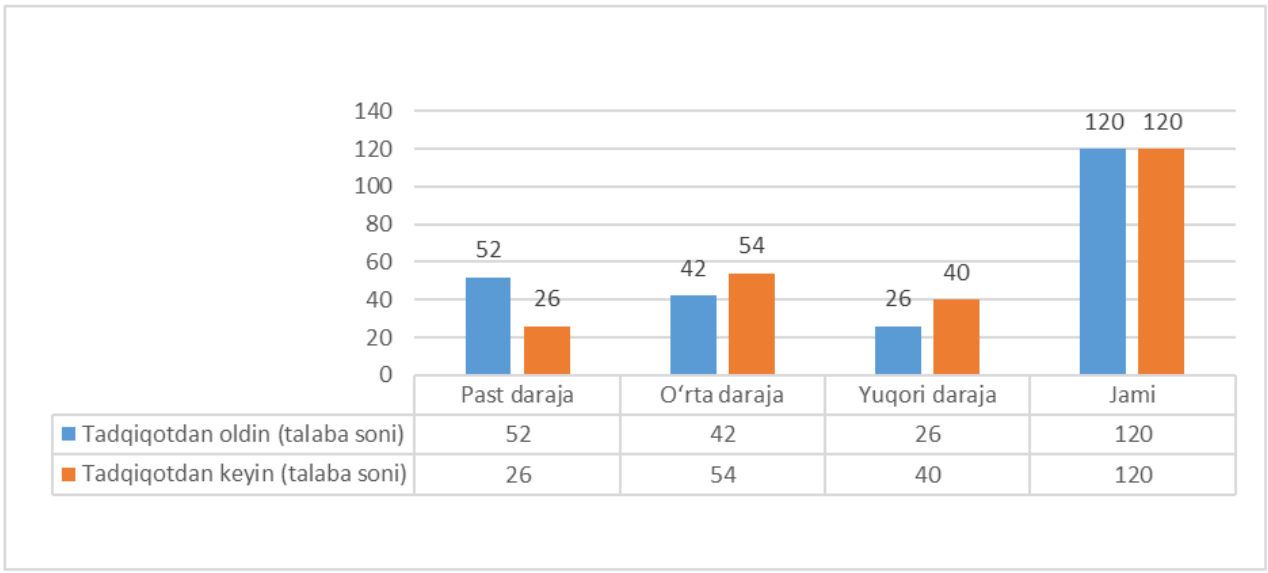
Umuman olganda, Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand filialida 120 nafar talaba ishtirokida o‘tkazilgan tajriba-sinov natijalari oliy ta’limda talabalarni sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini tayyorlash jarayonini takomillashtirish zarurligini hamda ushbu yo‘nalishda tizimli, amaliyotga yo‘naltirilgan yondashuv yuqori samaradorlikka ega ekanini ilmiy jihatdan tasdiqladi. (2-jadvalga qarang)

2-jadval.

Talabalarning salomatlik taffakkuri darajasi (tadqiqotdan oldin tadqiqotdan keyin)

Tayyorgarlik darajasi	Tadqiqotdan oldin (talaba soni)	Tadqiqotdan oldin (%)	Tadqiqotdan keyin (talaba soni)	Tadqiqotdan keyin (%)
Past daraja	52	45 (%)	26	18 (%)
O‘rta daraja	42	40 (%)	54	46 (%)
Yuqori daraja	26	15 (%)	40	36 (%)
Jami	120	100 (%)	120	100 (%)

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba-sinovdan oldin talabalarning aksariyati past va o‘rta darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lgan. Tajriba-sinov ishlari yakunida esa yuqori darajadagi ko‘rsatkichlar sezilarli darajada oshib, past darajadagi tayyorgarlikka ega talabalar ulushi keskin kamaygan. Bu holat qo‘llanilgan pedagogik yondashuvlarning samaradorligini tasdiqlaydi.



1-rasm. Talabalarning salomatlik tafakkuri darajasi ko‘rsatkichi

Jadvaldagi ma’lumotlarga ko‘ra, tadqiqotdan oldin past daraja guruhida 52 nafar, o‘rta darajada 42 nafar va yuqori darajada 26 nafar talaba qayd etilgan. Tadqiqotdan keyingi ko‘rsatkichlarda mos ravishda 26, 54 va 40 nafar talaba ko‘rsatilgan. Ushbu taqsimotda past daraja guruhidagi talabalar soni kamaygan, o‘rta va yuqori darajadagi guruhlardagi son esa oshganligini ko‘rishimiz mumkin.

Xulosa qilib aytganda, o‘tkazilgan tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida talabalarda sog‘lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirish tizimli, izchil va kompleks pedagogik yondashuvni talab etuvchi dolzarb muammolardan biri ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba-sinov jarayonida olingan natijalar tahlili talabalarda sog‘lom turmush tarzi, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga oid nazariy bilimlar muayyan darajada shakllangan bo‘lsa-da, ushbu bilimlarni kundalik hayotiy vaziyatlarda qo‘llash,

sog‘lom xulq-atvor ko‘nikmalarini amaliy faoliyatga tatbiq etish, salomatlikka oid ongli qarorlar qabul qilish hamda o‘z salomatligiga nisbatan mas’uliyatli munosabatni namoyon etish borasida takomillashtirish zarur bo‘lgan jihatlar mavjudligini ko‘rsatdi.

Adabiyotlar:

1. Salimov O‘tkirjon Shaydullayevich “Jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida talaba yoshlar sog‘lom turmush tarzini takomillashtirishning noan’anaviy usullari” Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati, Chirchiq – 2024.

2. Arziqulov R.U. “Sog‘lom turmush tarzi asoslari” 1-tom. T: 2005-yil, 228-b.

3. Jumaqulova G. “Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda milliy axloqiy qadriyatlarni ahamiyati” T: 2007-yil, 182-bet.

4. Mo‘minov X. Sog‘lom turmush tarzi va uning evolyutsion asoslari. // “O‘zbekistonda sog‘liqni saqlash” gazetasi, 2004-yil, 19-son.

5.Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. // Health Promotion International, 15(3), 259–267. https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259

6. Yoziyeva U.L “Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari” // Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў ilmiy-metodologik jurnal, 2024.

7. Кашбахтиев И.А. Основы физического совершенствования студентов. Ташкент, 1992, 153 б.

8. Mamirov A.X. “Bo‘lajak jismoniy tarbiya oqituvchilarini kasbiy o‘zini-o‘zi rivojlantirishning pedagogik asoslari” pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati Chirchiq – 2025