



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No6(1)  
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

# M

# AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 284 sahifa,  
1-iyun, 2026-yil.

## **BOSH MUHARRIR:**

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

## **BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:**

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

## **TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI**

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik  
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik  
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor  
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor  
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)  
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)  
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)  
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)  
Woogyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)  
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)  
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent  
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor  
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor  
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)  
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent  
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti  
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor  
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)  
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent  
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori  
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari  
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)  
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

**Muassis:** “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

**Hamkorlarimiz:** O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

#### **EDITOR-IN-CHIEF:**

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

#### **DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:**

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

#### **EDITORIAL BOARD MEMBERS:**

**Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician**

**Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician**

**Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor**

**Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor**

**Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)**

**Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)**

**Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)**

**Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)**

**Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)**

**Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)**

**Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor**

**Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor**

**Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor**

**Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)**

**Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor**

**Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor**

**Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service**

**Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor**

**Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)**

**Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor**

**Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor**

**Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics**

**Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor**

**Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region**

**Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun**

**Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences**

**Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor**

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”  
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti  
Administratsiyasi huzuridagi Axborot  
va ommaviy kommunikatsiyalar  
agentligi tomonidan **№C-5669363**  
reyestr raqami tartibi bo'yicha  
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

# MUNDARIJA

Milliy xarakter tushunchasining pedagogik va aksiologik talqini.....	10
<i>Usmonova Muattar Bahadirjonovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'zini o'zi anglashida muloqotning o'rni .....	14
<i>Yaxshiboyeva Zuhra, Pardayeva Munisa</i>	
Maktabgacha ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishning zamonaviy usullari .....	17
<i>Dilsora Shodmonova</i>	
Педагогические предпосылки развития билингвизма у детей в дошкольных образовательных учреждениях .....	24
<i>Истамова Нигора Азимжановна</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida neyrogimnastika texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik asoslari.....	29
<i>Saidova Nigora Olimovna, G'ulomova Shaxnoza Abdusalom qizi</i>	
Jismoniy tarbiya va sport: iqtidorli yoshlarni tanlash, saralash va ularni maqsadli tayyorlashning zamonaviy yo'llari.....	32
<i>Muxamedjanov Shovkat Muxrumovich</i>	
Yoshlar ma'naviy-axloqiy tarbiyasida tarixiy xotira, milliy meros va qadriyatlardan foydalanishning pedagogik asoslari.....	36
<i>Nomozov Muhammadyusuf Meyliqul o'g'li</i>	
Sport tashkilotlarida rahbarlik qilish va boshqarish.....	40
<i>Artikov Xayrulla Baxtiyarovich</i>	
Formation and Development Stages of Terminology as a Scientific Discipline .....	44
<i>Lola Mannobova</i>	
Lexicographic Features of Onomastic Units in English and Uzbek Dictionaries .....	48
<i>Berdiyeva Mashhura Tulqin qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining qobiliyat, qiziqish va o'rganish usullarini hisobga olgan pedagogik metodlar va dars rejaları .....	51
<i>Abdullaeva Gulmira, Egamberganova Yorqinoy Ollobergan qizi</i>	
Disputning ingliz romanlaridagi pragmatik va lingvokulturologik ko'rinishlari .....	55
<i>Abdumalikova Diyoraxon Rafiqjon qizi</i>	
O'yin texnologiyalarining aqliy rivojlanishida muammolari bo'lgan bolalar ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishdagi o'rni .....	59
<i>Abdunazarov Abdumutal Olimovich</i>	
Auditoriyada va auditoriyadan tashqari jarayonda talabalar ijtimoiylashuvini rivojlantirish mexanizmlari .....	64
<i>Alimova Gulrux Farhod qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kreativ fikrlashni rivojlantirishda interaktiv o'yin texnologiyalarining pedagogik imkoniyatlari .....	70
<i>Axtamova Mohinur O'tkir qizi</i>	
Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarni qo'llab-quvvatlashda mahalla va ijtimoiy xizmatlarning o'rni .....	74
<i>Dumarova Gulfira Kozimbekovna, To'liqinova Muxlisaxon Jamshid qizi</i>	
O'zbek milliy romanchiligida tarixiy haqiqat va badiiy talqin (Xayriddin Sultonning "Yaldo kechasi" romani misolida) .....	78
<i>G'aybulloyeva Parvina Samandar qizi</i>	
Aqli zaif bolalarda kommunikativ faoliyatning ontogenezdada shakllanishi .....	82
<i>Hamraqulova Durdona Dilshod qizi</i>	
Neuroeducation va Phygital Learning asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kognitiv faolligini rivojlantirish metodikasi .....	87
<i>Hikmatova Yulduz Nuritdinovna</i>	



Autizm spektri buzilgan bolalarning ijtimoiy-pedagogik moslashuvining nazariy asoslari .....	91
<i>Shodmanxojiyeva Iroda Ne'matulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda o'yin texnikalarining roli .....	95
<i>Jamolova Farida Fatillo qizi</i>	
Ta'lim qardosh tillarga yo'naltirilgan mtt direktorining boshqaruv kompetentligini rivojlantirish mexanizmlari (Qoraqalpog'iston Respublikasi misolida) .....	98
<i>Jumagulova Gulziya Madiyarovna</i>	
Oliy ta'limda talabalarning raqamli taqdimot va ommaviy nutq ko'nikmalarini axborot texnologiyalari vositasida takomillashtirish .....	103
<i>Junaydullayev Oxunjon Kaxorjon o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida o'yin texnologiyalari orqali nutq malakalarini rivojlantirish .....	107
<i>Maqsuda Maxsudovna Murodova</i>	
O'zbek tilida "nur" so'zining ko'chma ma'nolari .....	113
<i>Maxbuba Axatova</i>	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarini kasbiy tayyorlashda raqamli texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari .....	116
<i>Misirova Nodira Tovbayevna, Nosirova Dilfuza Sa'dullayevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilida og'zaki nutqini shakllantirishdagi qiyinchiliklar .....	120
<i>Nabiyeva Xilola Abdulmuratovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ma'naviy-ma'rifiy qiyofasini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari... ..	123
<i>Niyozova Maftuna Normaxmat qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida "Tarbiya" fanini tabiiy fanlar bilan integratsiyalash asosida ekologik tafakkurni shakllantirish.....	126
<i>Norbo'tayeva Iroda Yunusovna</i>	
Suzish vositalari yordamida talabalarning qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantirish metodikasi .....	130
<i>Nosirov Sardor To'lqinjon o'g'li</i>	
Bo'lajak pedagoglarning metakognitiv kompetensiyasini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari .....	134
<i>Nosirova Ra'no Xamidovna</i>	
Dual ta'limda oliy ta'lim va maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning mazmuni.....	137
<i>Qoraboyeva Zohidaxon To'lanboyevna, Tursunbayeva Sevara Abdullo qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar nutqida noverbal vositalarning roli .....	142
<i>Qurbanova Surayyo Tuynazar qizi, Maqsudboyeva Dilbar Olimjon qizi</i>	
Texnologiya fanini o'qitishda integrativ yondashuvning pedagogik zarurati va nazariy asoslari .....	146
<i>Qurbonmurotov Eldor Abdusaidovich</i>	
O'zbekistonning zamonaviy ta'lim muhitida o'zbek-rus bilingvizmi sharoitida o'quvchilar nutqining psixolingvistik xususiyatlari.....	149
<i>Qurdasheva Bonu Bexzod qizi</i>	
Xorij olimlari tadqiqotlarida prosotsial xulq-atvor namoyon bo'lishining o'rganilishi .....	153
<i>Rahimova Sarvinov Odilboy qizi</i>	
Musiqqa fanlarini o'qitishda inquire-based learning texnologiyasidan foydalanish metodlari.....	157
<i>Raximova Dilbar Rizakulovna</i>	
Maktab rahbarining qaror qabul qilish uslubi pedagogik jamoa ijtimoiy faolligini rivojlantirish omili sifatida..	161
<i>Raximova Maryam O'tkir qizi</i>	
Yosh sportchilarda yurak-qon tomir tizimining morfofunksional adaptatsiyasi va sportchi yuragi fenomeni..	173
<i>Alimova Nasiba Adxamovna</i>	
Mintaqaviy iqtisodiyotda turizm klasterlarini rivojlantirishning zamonaviy yo'nalishlari.....	179
<i>Kurbonova Kamola Ilxomovna</i>	
Nutq madaniyati va notiqlik san'ati .....	183
<i>Mamadaliyeva Lola Shailyasovna</i>	
Molekulyar fizikada klasster yondashuvi asosida masalalar yechish samaradorligini oshirish .....	188
<i>Mirzamuratov Baxodir Fayzullayevich</i>	
Oliy o'quv yurtlari, sport tashkilotlari va sport marketingi tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning zarurati.....	192
<i>Samatov Javlonbek Abdukayumovich</i>	

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini texnologiya darslarida turli materialdan amaliy ishlarni tashkil qilish metodikasi .....	195
<i>Sanakulov Xamrakul Rizakulovich, O'roqova Nigina Botirjon qizi, Xoliqulova Ozoda Shuxratovna</i>	
Modern Teaching Methods in English Language Learning.....	199
<i>Sarvinoz Abdulhakimova</i>	
Erkin Vohidov ijodining o'rganilishi .....	202
<i>Shahnoza Muhammadiyeva</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida nutqiy faoliyatni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari .....	205
<i>Shopulatova Nasiba Umirovna</i>	
Yuqori intensivlikdagi atsiklik yuklamalar ta'sirida futbolchilar organizmi funksional holatining yoshga oid xususiyatlari.....	208
<i>Shukurova Sayyora Sa'dullaevna, Kadirov Abdurashid</i>	
Talabalarda badiiy did va estetik tarbiyasini rivojlantirish pedagogik muammo sifatida .....	211
<i>Temirov Murodjon Anvarovich</i>	
The Role of Authentic Materials in Teaching English for Specific Purposes: Implications for Tourism Students.....	215
<i>Toshmamatova Marjona Olimjon kizi</i>	
Neyrokognitiv rivojlanish va bolalarning maktabga psixologik tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqlik .....	220
<i>Toshpo'latova Mahina Farxod qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda terminologik tafakkurni rivojlantirishning nazariy asoslari .....	224
<i>Umaraliyeva Shahlo Sayfullo qizi</i>	
Artistic Pedagogy as a Basis for Developing Spiritual-Communicative Culture in Student Youth: Pedagogical Foundations .....	228
<i>Umarova Malika Khisabidinovna, Orifjonova Kamolabonu Kozimbek qizi</i>	
Pragmatic Competence and Cultural Adaptation in EFL Contexts: Challenges and Pedagogical Implications.....	232
<i>Veronica Khatamova</i>	
Ta'lim tojik tilida olib boriladigan maktablarda morfologiya o'qitish muammosi .....	236
<i>Xojiyeva Iroda Zokirjon qizi</i>	
Innovatsion yondashuv asosida "Maktabgacha yoshdagi bolalarni tabiat bilan tanishtirish" modulini o'qitish metodikasi muammo sifatida .....	240
<i>Zaxro Yo'ldashovna Shanasirova</i>	
Interaktiv topshiriqlar orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining chet tiliga bo'lgan qiziqishlarini individuallashtirish .....	246
<i>Nishonova Gulchehra Ravshanjon qizi</i>	
The Role of Project-Based Learning and Artificial Intelligence Technologies in Enhancing Foreign Language Students' Academic Achievement and Motivation.....	250
<i>Olimov Sh. Sh., Zaripov K. Ya.</i>	
Mechanisms for Assessing Academic Achievements in the Finnish Education System and the Possibility of their Adaptation In Schools In Uzbekistan .....	254
<i>Saytbekova Svetlana Saylaubaevna</i>	
Maktabgacha ta'limda bolalar bilan innovatsion texnologiyalar yordamida ekologik omillarni singdirish .....	257
<i>Xoldorova Mashxura G'ulomovna</i>	
Finlyandiya ta'lim tizimida o'quvchilarning o'zlashtirishini baholash mexanizmlari va ularni O'zbekiston maktablarida qo'llash istiqbollari.....	260
<i>Xudaybergenova Zuxra Isakovna</i>	
Jadidchilik harakati va uning pedagogik-ijtimoiy mohiyati hamda tamoyillari .....	263
<i>Yusupov Ma'mur Ma'rufovich</i>	
Проблемы нравственного воспитания личности в произведениях В. Распутина.....	269
<i>Рахимова Шахзода Равшановна</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matematik kompetensiyalarni shakllantirishning pedagogik omillari .....	273
<i>Imamova Nasiba Xurramovna</i>	



Bo'lajak biologiya o'qituvchilarida tolerantlik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik asoslari .....	276
<a href="#">Xidirov Faxriddin Fozilovich</a>	
Транслингвальные практики русскоязычных мигрантов в условиях многоязычной среды .....	280
<a href="#">Рахмонова Нилуфар Уткир кизи</a>	



# MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDA SOG'LOM TURMUSH TARZI KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Dilsora Shodmonova

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktor va mutaxassislarini  
qayta tayyorlash hamda ularning malakasini oshirish instituti  
mustaqil tadqiqotchisi

<https://orcid.org/0009-0006-2475-8133>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish va ularni samarali boshqarishning zamonaviy usullari yoritilgan. Shuningdek, bo'lajak tarbiyachilarda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash hamda ta'lim jarayonini tizimli tashkil etish masalalari tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** sog'lom turmush tarzi, sog'lom turmush ko'nikmalari, pedagogik texnologiyalar, innovatsion yondashuv, ta'lim jarayonini boshqarish, kompetensiya, tarbiyachi, jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish.

**Abstract:** This article discusses modern methods of managing the development of healthy lifestyle skills in the preschool education system. Special attention is paid to the formation of a healthy lifestyle culture among future educators, the use of innovative pedagogical technologies, and the systematic organization of the educational process.

**Key words:** healthy lifestyle, healthy lifestyle skills, pedagogical technologies, innovative approach, educational management, competence, educator, physical activity, healthy nutrition.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются современные методы управления формированием навыков здорового образа жизни в системе дошкольного образования. Особое внимание уделяется развитию культуры здорового образа жизни у будущих воспитателей, применению инновационных педагогических технологий и системной организации образовательного процесса.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, компетенция, педагогические условия, дошкольное образование, физическая активность, психическое здоровье, социальная среда, репродуктивное здоровье, инновационные технологии, профилактика.

## KIRISH

Mamlakatimiz mustaqillik yillarida yoshlarning davlat va jamiyat hayotidagi ijtimoiy faolligini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Mazkur jarayonni samarali amalga oshirish jamiyatdagi barcha ijtimoiy institutlardan faol hamkorlik va mas'uliyatni talab etadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanishni o'rgatish bilan cheklanmaydi, balki ruhiy barqarorlikni ta'minlash, ijtimoiy muhit bilan uyg'unlashish, stressni boshqarish, shaxsiy namuna asosida tarbiyalash hamda innovatsion pedagogik texnologiyalar orqali ta'limni tashkil etishni ham o'z ichiga oladi. Talabalarning reproduktiv salomatligi, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati va jamiyatdagi ijtimoiy faolligi sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu bilan birga, oilaviy muhit, mahalla tizimi, nodavlat tashkilotlar hamda oliy ta'lim muassasalari o'rtasidagi integratsiyalashgan hamkorlik ushbu jarayon samaradorligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha ta'lim tizimida bu jarayonni samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Chunki aynan ushbu bosqichda bolalarda sog'lom hayotga oid dastlabki bilim, ko'nikma va malakalar shakllanadi. Shu bois, bo'lajak tarbiyachilarni sog'lom turmush tarzi kompetensiyalariga ega qilib tayyorlash hamda ularni tizimli boshqarish mexanizmlarini ishlab chiqish zarur hisoblanadi.

Zamonaviy ta'lim tizimida innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlari kengaymoqda. Bu esa ta'lim jarayonini samarali tashkil etish, talabalarning faolligini oshirish hamda ularning mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilish kabi omillar muhim o'rin tutadi.

Mazkur maqolaning maqsadi maktabgacha ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini boshqarishning zamonaviy usullarini tahlil qilish hamda ularni amaliyotga joriy etish bo'yicha ilmiy-amaliy taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Maqolada sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish masalasi maktabgacha ta'lim, pedagogik boshqaruv, innovatsion texnologiyalar hamda reproduktiv salomatlik bilan uzviy bog'liq holda yoritilgan. Foydalanilgan adabiyotlarda oliy ta'lim va maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlar, UNESCO va Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti yondashuvlari, shuningdek, mahalliy olimlarning pedagogik jarayonlarni boshqarish, innovatsion metodlar hamda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga oid ilmiy ishlari asos sifatida olingan.

Ayniqsa, Nazirova G.M., Ishmuhammedov R.J., Tosheva Sh.T. kabi mualliflarning ilmiy ishlari maqoladagi ta'limiy-tarbiyaviy jarayonni tizimli tashkil etish, interfaol metodlardan foydalanish hamda bolalarda sog'lom hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish g'oyalarini nazariy jihatdan mustahkamlaydi.

Shuningdek, xorijiy tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari, bolalar salomatligini mustahkamlashda ijtimoiy muhitning ta'siri hamda innovatsion texnologiyalarning samaradorligi keng yoritilgan. Mazkur tadqiqotlar sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda integrativ yondashuvning muhimligini ko'rsatadi.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada olib borilgan bo'lsa-da, maktabgacha ta'lim tizimida ushbu jarayonni boshqarishning zamonaviy mexanizmlarini ishlab chiqish, innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida amaliyotga tatbiq etish masalalari hali to'liq tadqiq etilmagan. Shu jihatdan mazkur maqolada sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini boshqarishning zamonaviy usullarini tizimli yondashuv asosida tahlil qilish hamda ularni maktabgacha ta'lim amaliyotiga joriy etishning o'ziga xos pedagogik mexanizmlari yoritilishi bilan ahamiyatlidir.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasi sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida interfaol, amaliy hamda muammoli ta'lim usullaridan foydalanishga asoslangan. Maqolada "RS doirasi", "Qarorlar shajarasi", "Kubik strategiyasi", "Klaster", "Davra suhbat", "Muammoni yechish", "To'qqiz burch", "Fun puzzle" kabi metodlar orqali talabalarni faol fikrlashga, sog'lom turmush qoidalarini amaliy jihatdan anglashga, reproduktiv salomatlik, gigiyena, jismoniy faollik, zararli odatlarning oldini olish hamda kun tartibini to'g'ri tashkil etish bo'yicha mustaqil xulosa chiqarishga yo'naltirish nazarda tutilgan.

Ushbu metodlar guruhli ishlash, savol-javob, muhokama, xarita tuzish, klasterlash, vaziyatli tahlil va amaliy mashg'ulotlar orqali bo'lajak tarbiyachilarda kasbiy-pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, interfaol metodlardan foydalanish talabalarning mustaqil fikrlash, muloqotga kirishish, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish hamda sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni kundalik hayot bilan bog'lash ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon yaratadi.

Tadqiqot jarayonida kuzatish, suhbat, so'rovnoma, pedagogik tahlil hamda qiyosiy taqqoslash metodlaridan ham foydalanildi. Olingan natijalar asosida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion pedagogik texnologiyalarning samaradorligi aniqlanib, ta'lim jarayonini boshqarishning amaliy mexanizmlari ishlab chiqildi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Maqola tahlili shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini samarali shakllantirish faqat nazariy tushuntirish bilan cheklanib qolmay, balki talabalarni real hayotiy vaziyatlar, guruhli topshiriqlar va amaliy faoliyatga jalb etish orqali yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Interfaol metodlar talabalarni sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy va jamoaviy gigiyena, psixogigiyena, reproduktiv salomatlik, zararli odatlardan saqlanish hamda atrof-muhitga mas'uliyatli munosabat kabi yo'nalishlarda faol ishtirokchi sifatida shakllantiradi. Natijada bo'lajak tarbiyachilarda sog'lom turmush madaniyati, pedagogik mas'uliyat, profilaktik fikrlash, bolalar bilan sog'lomlashtiruvchi ishlarni tashkil etish ko'nikmalari hamda ta'lim jarayonini samarali boshqarish malakalari rivojlanadi.

Tizimli boshqaruv jarayonlarini takomillashtirishda ta'limiy-tarbiyaviy faoliyatda interfaol metodlardan foydalanish muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Interfaol metodlarning xilma-xilligi ularni amaliyotda keng qo'llash imkonini beradi hamda yuqori samaradorlikka xizmat qiladi. Jumladan, "Event", "3D", "4K", "FSMU", "Baliq",



“Taqdimot”, “Markazda o‘qituvchi”, “Blits so‘rov”, “Ajurli arra”, “Portfolio”, “Keys-stadi”, “Klaster”, “Assessment”, “Aqliy hujum”, “Zanjir”, “Markazda talaba”, “Kichik guruhlarda ishlash”, “Zig-zag”, “Algoritmni qo‘llash”, “Tahlil qilish”, “Debat”, “Qora quti”, “Qarorlar shajarasi” kabi metodlar ta‘lim jarayonida samarali natija beradi.

“RS doirasi” metodida muayyan doiralarga o‘ziga xos belgilar yozilib, markaziy doirada reproduktiv salomatlikning mohiyatini ifodalovchi asosiy tushuncha aks ettiriladi. Ishtirokchilarga berilgan topshiriqda doirachalar guruhdagi ishtirokchilar soniga qarab belgilanadi. Masalan, ikki yoki to‘rt doiradan iborat topshiriqlarda guruh a‘zolari o‘z fikrlarini doiralarga yozadilar. Fikrlar umumlashtirilgandan so‘ng, guruh vakili ularning mazmunini izohlab beradi. Ushbu metod talabalarning reproduktiv salomatlikka oid bilimlarini tizimlashtirish, erkin fikrlash va muloqot madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Talabalarda reproduktiv salomatlikka oid bilimlarni rivojlantirish yo‘llari, usullari va shakllarini tushuntirishda “Qarorlar shajarasi” metodidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ushbu metod murakkab va turlicha qarorlar qabul qilishni yengillashtiruvchi hamda yo‘naltiruvchi pedagogik texnologiya hisoblanadi. “Qarorlar shajarasi” orqali talabalar mavjud muammolarni tahlil qilish, qarorlarning ijobiy va salbiy jihatlarini aniqlash hamda eng maqbul variantni tanlash ko‘nikmalarini egallaydilar. Shu bilan birga, metod talabalarning bilimlarini umumlashtirish va baholash imkonini ham beradi.

Kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga muntazam rioya qilish bo‘yicha mashg‘ulotlarda talabalar bilan bir kunlik faoliyat mazmuni muhokama qilinadi. Bu jarayonda quyidagi savollar asosida munozaralar tashkil etiladi:

1. Inson reproduktiv salomatligini ta‘minlashning ahamiyati nimada?
2. Reproductiv salomatlik gigiyenasiga qanday amal qilasiz?
3. Reproductiv madaniyatning afzalliklari nimada?
4. Kun tartibiga muntazam amal qilasizmi?
5. Kun tartibini to‘g‘ri tashkil etishda nimalarga e‘tibor qaratish zarur?
6. Reproductiv salomatlikka oid bilimlarni rivojlantirishga qanday erishyapsiz?

Trening ishtirokchilari uchta guruhga bo‘linib, ularga bir kunlik kun tartibini rejalashtirish topshiriladi. Guruhlar o‘z fikrlarini bayon qilganlaridan so‘ng, trener ishtirokchilar bilan birgalikda optimal kun tartibini ishlab chiqadi va quyidagi jihatlar alohida e‘tibor qaratadi:

- organizmning to‘g‘ri rivojlanishi;
- irodaning mustahkamlanishi;
- mehnat unumdorligi va ishchanlik qobiliyatining uzoq muddat saqlanishi;
- kun tartibiga muntazam amal qilish;
- kasalliklarning oldini olish;
- reproduktiv salomatlikka oid bilimlarni rivojlantirish.

Olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, interfaol va amaliy metodlardan foydalanish bo‘ljak tarbiyachilarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish hamda ta‘lim jarayonini samarali boshqarishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi.

Qoida mohiyati xususida shuni qat‘iy aytish mumkinki, kun tartibiga qat‘iy amal qilish o‘quvchilarga uyqu, mehnat, ovqatlanish, televizor ko‘rish, sport bilan shug‘ullanish, dars tayyorlash, shuningdek, uy ishlariga ko‘maklashish uchun vaqtni to‘g‘ri taqsimlash imkonini beradi. Faqat uni oqilona rejalashtira bilish talab etiladi.

Kun tartibini tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- turli faoliyat turlarini tashkil etish, ularning maqbul davomiyligini belgilash hamda faoliyatlar almashinuvini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish;
- dam olish vaqtini imkon qadar ochiq havoda o‘tkazish;
- o‘z vaqtida va sifatli ovqatlanish;
- gigiyenik uyquni ta‘minlash hamda salomatlik madaniyatini shakllantirish.

Insonning reproduktiv salomatlikka oid bilimlarini rivojlantirishda faol jismoniy harakat muhim o‘rin egallaydi. Reproductiv salomatligi mustahkam bo‘lgan va sog‘lom turmush tarziga amal qilgan insonlar hayotidan misollar keltirish, Vatanimiz sportchilarining yutuqlari haqida ma‘lumot berish orqali o‘quvchilarda chiniqishning muhim ahamiyatga ega ekanligi haqidagi tushunchalarni shakllantirish mumkin. Bu esa ularda jismoniy

faollikka bo'lgan qiziqish va rag'batni kuchaytiradi hamda turli zararli odatlar va nosog'lom turmush tarzidan saqlanishga yordam beradi.

Salomatlik va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda sog'lom turmush qoidalariga amal qilish, sport bilan shug'ullanishning ahamiyati yuzasidan tushuntirish ishlarini olib borish hamda faol harakatni tashkil etishga yordam beruvchi usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Trener tomonidan mavzuning mohiyatini ochib berishga qaratilgan faoliyat quyidagicha tashkil etiladi:

- ishtirokchilar o'zlari yashaydigan hudud tasviri aks etgan xarita bo'laklari yordamida uch guruhga bo'linadi. Ushbu usul ishtirokchilarning diqqatini asosiy mashg'ulotga yo'naltirish bilan birga, sanitariya va gigiyena borasidagi muammolarni anglash imkonini beradi;
- guruh a'zolariga o'zlari yashaydigan hudud xaritasini chizish topshiriladi;
- xaritalar taqdimotidan so'ng, o'quvchilarga toza havoning inson organizmiga ta'siri haqida fikr bildirish vazifasi yuklatiladi;
- birinchi guruhga faol jismoniy harakatning organizmga ta'siri, ikkinchi guruhga faol jismoniy harakat turlari, uchinchi guruhga esa faol jismoniy harakatni rejalashtirish bo'yicha fikrlar ishlab chiqish topshiriladi.

#### **“Kubik strategiyasi” metodi**

Ushbu metod ishtirokchilarni mantiqiy fikrlashga undaydi hamda guruh a'zolarining bir-birini hurmat qilishiga imkon yaratadi.

*Vazifalar:*

1. Talabalar bilan ertalabki badantariya mashg'ulotlarini tashkil etish, ma'lum sport to'garaklariga qatnashishning ahamiyati hamda Respublika sportchilarining yutuqlari haqida suhbat o'tkaziladi.
2. Guruh a'zolari turli rangdagi kartochkalar yordamida uch guruhga bo'linadi (har bir guruhda 5–6 kishi).
3. Oldindan tayyorlangan va yo'naltiruvchi savollar yozilgan “kubik” o'quvchilarga beriladi. Ishtirokchilar 10 daqiqa davomida savollarga yozma javob tayyorlaydilar hamda guruh vakillaridan biri javoblarni himoya qiladi.

*2-usul.* Guruhlarga klassifikatsiya va test topshiriqlari berilib, “Kubik strategiyasi” metodi asosida kubik taxtasida berilgan savollarga javoblar yoziladi.

6–7 yosh davri murakkab rivojlanish bosqichi hisoblanib, ushbu davr inson qaddi-qomatining shakllanishidagi dastlabki bosqichlardan biri sanaladi. Bu davr anatomik-fiziologik jihatdan yetilish va rivojlanishga tayyorgarlik bosqichi hisoblanadi. Shu sababli jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlanishda faol jismoniy harakat, insonning o'zini to'g'ri tutishi hamda reproduktiv salomatlikni ta'minlash nihoyatda muhim ekanligi talabalarga tushuntiriladi.

*Vazifa:* har bir talabaga qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishini ta'minlash maqsadida “Men ushbu omillarni kundalik faoliyatimda bajarishim kerak” mavzusida reja-xarita tayyorlash topshiriladi.

#### *3-usul.* **“Kubik strategiyasi” metodi**

Inson salomatligini ta'minlashda asosiy o'rinni faol jismoniy harakat, ya'ni chiniqish hamda gigiyenik talabalariga rioya qilish egallaydi. Sog'lom umr kechirgan insonlar hayoti va Respublika sportchilari erishgan yutuqlar haqida ma'lumot berish orqali o'quvchilarda chiniqishning muhim ahamiyatga ega ekanligi haqidagi tushunchalar shakllantiriladi. Shuningdek, ularda jismoniy harakatni tashkil etishga nisbatan qiziqish va rag'bat hosil qilinadi.

*Vazifalar:*

1. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarni bajaradigan, sport to'garaklariga qatnashadigan talabalar hamda Vatanimiz sportchilarining yutuqlari haqida suhbat tashkil etiladi.
2. Talabalar turli rangdagi kartochkalar yordamida uch guruhga bo'linadi (har bir guruhda 5–6 nafar ishtirokchi bo'lishi mumkin).
3. Talabalar doskada “Jismoniy tarbiyaning inson reproduktiv salomatligini rivojlantirishdagi ahamiyati” mavzusida “Klaster” strukturasi tuzadilar.
4. Talabalar 10 daqiqa davomida o'z fikrlarini qog'ozga yozadilar va guruh a'zolaridan biri javoblarni himoya qiladi.



Shaxsiy va umumiy gigiyenaga oid mashg'ulotlarda talabalarning avvalgi darslarda berilgan topshiriqlar yuzasidan fikrlari o'rganiladi. Ular ertalab darsga kelish jarayonida shaxsiy va jamoaviy gigiyenaga oid kuzatgan holatlarini chizmalar yordamida ifodalaydilar hamda muhokama uchun muammoli vaziyatlarni taqdim etadilar. Mazkur muammolar jamoaviy tarzda tahlil qilinib, yechimlari ishlab chiqiladi.

Shaxsiy gigiyena haqida aniq tushunchalarni shakllantirish va unga amal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda "Klaster" metodining ahamiyati katta. Mazkur metod asosida shaxsiy gigiyenani klassifikatsiyalash imkoniyati yaratiladi. Uning tashkil etilish sxemasi quyidagicha:

- ishtirokchilar tug'ilgan oylariga qarab guruhlariga bo'linadi;
- ishtirokchilar shaxsiy gigiyena tushunchasiga nimalarni kiritish mumkinligi haqida fikr yozib, klaster hosil qiladilar;
- guruh a'zolaridan biri tuzilgan klasterni namoyish etadi;
- trener tomonidan olingan natijalar umumlashtiriladi.

Umumiy gigiyena qoidalari yuzasidan yo'naltiruvchi bilimlar berilganda, jamoaviy gigiyenaga rioya qilishda nimalarga e'tibor qaratish lozimligi bo'yicha ham klaster tuziladi. Shuningdek, mavzuni atrof-muhit bilan bog'lab o'rganish orqali talabalar ongida yaxlit tushuncha shakllanadi hamda gigiyena talablariga amal qilishning sog'lom turmush tarzidagi ahamiyatini chuqur anglashlari uchun zarur pedagogik sharoit yaratiladi.

II. Atrof-muhit va uni muhofaza qilishga o'rgatishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda "Gender muammosi" usulidan foydalanish yaxshi samara beradi. Chunki ushbu usul orqali talabalarda nafaqat sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish, balki atrof-muhitni muhofaza qilish, tabiiy boyliklardan oqilona foydalanishda teng huquqlilik (gender tengligi) tushunchalarini ularning ongiga singdirishga erishiladi. Bunda:

- guruhdagi ishtirokchilar jinsiga qarab ikki guruhga bo'linadi;
- ularga rasmlar tarqatilib, qiz va o'g'il bolalarga xos bo'lgan vazifalarni guruhlash topshirig'i beriladi;
- talabalar rasmlarni nima sababdan aynan shu tarzda guruhlaganliklarini asoslab berishlari kerak bo'ladi;
- trener tomonidan berilgan yo'naltiruvchi savollar ("Bu rasmdagi o'g'il bolaga tegishli deb topilgan vazifani qizlar ham bajara oladimi?" va hokazo) asosida talabalarning fikr va mulohazalari umumlashtiriladi.

Psixogigiyena talablariga amal qilish hamda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga oid bilimlar berilganda, talabaning ertalab seminar mashg'ulotiga kelish jarayonida uning ruhiyatiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatgan holatlar yuzasidan munozaralar olib boriladi. Shundan so'ng trener tomonidan mavzu yuzasidan muhokamalar tashkil etiladi. Ishtirokchilar bir necha guruhlariga bo'linib faoliyat yuritadilar:

- birinchi guruhga – psixogigiyena talablari;
- ikkinchi guruhga – psixogigiyena va reproduktiv salomatlik;
- uchinchi guruhga – psixogigiyena talablariga amal qilmaslikka sabab bo'luvchi omillar;
- to'rtinchi guruhga – psixogigiyena haqidagi ma'lumotlarni qayerlardan olish mumkinligi;
- beshinchi guruhga – psixogigiyena talablari va uning ahamiyati haqidagi bilimlarni o'quvchi-yoshlarga qanday usullar yordamida yetkazish hamda malakalarni shakllantirish mumkinligi bo'yicha yo'naltiruvchi savollar topshiriladi.

Har bir guruh tomonidan bildirilgan fikr va mulohazalardan so'ng ularning javoblari trener tomonidan umumlashtiriladi. "Biz o'zimizga reproduktiv salomatlikni tanladik" nomli taxtaga "Psixogigiyena qoidalari" sarlavhasi ostida umumiy psixogigiyena qoidalari yozilib, osib qo'yiladi.

Jinsiy tarbiya haqida tushuntirish ishlari olib borilganda muammoli usuldan yozma shaklda foydalanish katta samara beradi.

Buning uchun:

- ishtirokchilar jinsiy tarbiya mavzusida uyda tayyorgarlik ko'rib, materiallar to'plab kelishlari kerak. Bahs jarayonida trener jinsiy tarbiyaning mohiyati haqida ishtirokchilarga ma'lumot berar ekan, munozaraning qanday tartibda o'tishini qisqacha tushuntiradi;
- ishtirokchilar avval individual tarzda, so'ng kichik guruhlariga bo'linib faoliyat olib boradilar;
- trener birinchi guruhga jinsiy tarbiya mezonlari, ikkinchi guruhga yoshlarda kuzatilayotgan jinsiy tarbiyaga zid odatlar, uchinchi guruhga esa yoshlarga to'g'ri jinsiy tarbiya berish yo'llari haqida yozma fikr tayyorlash topshirig'ini beradi;

- jinsiy tarbiyada aynan ushbu usuldan foydalanish, avvalo, ishtirokchilarning bo'lajak tarbiyachi sifatida yoshlarga qanday tarbiya berish zarurligini anglab yetishlari hamda yo'l qo'yilayotgan xatolarni tushunish asosida o'zligini anglashga xizmat qiladi.

**2-usul. "Reproduktiv salomatlikni saqlash muammosi"**

O'g'il va qiz bolalarga xos bo'lgan xususiyatlar, shuningdek, ularga nisbatan qo'yiladigan psixogigiyena talablarining ahamiyati haqidagi bilim va malakalarni shakllantirish asosida jinsiy tarbiyani tashkil etish nazarda tutiladi.

*Vazifa:* Talabalar qiz va o'g'il bolalar guruhlariga bo'linadi.

- Jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning oldini olish bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida ishtirokchilar 3–4 guruhga bo'linib, tayyorgarlik uchun 5 daqiqa vaqt beriladi. Ular sovuq urishi yoki kuyish holatlarida ko'rsatiladigan birinchi yordam usullarini trener ko'rsatmasi asosida amaliy tarzda bajaradilar;
- zararli odatlar haqida ma'lumot berish talabalarda sog'lom turmush tarzi kompetensiyasini shakllantirishda muhim omil ekanligi ta'kidlanadi. Shu bilan birga, chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, g'yohvandlik va OITS kasalligi haqida nazariy ma'lumotlar berilib, ulardan saqlanish yo'llari tushuntiriladi.

*Maqsad:* zararli odatlarga qarshi kurashish ko'nikmalarini shakllantirish hamda ularning inson salomatligiga qanchalik zarar yetkazishini kundalik hayot misollarida yoritib berish.

**1-usul. "Muammoni yechish" metodi**

Mazkur metoddan foydalanish samarali hisoblanadi. Ushbu mashg'ulotda ishtirokchilar 4 guruhga bo'linadi:

- birinchi guruhga – zararli odatlar;
- ikkinchi guruhga – chekishning inson organizmiga ta'siri;
- uchinchi guruhga – insonning zararli odatlarni o'zlashtirishiga sabab bo'luvchi omillar;
- to'rtinchi guruhga – zararli odatlardan qutulish yo'llari haqida fikrlarni plakatga yozish va himoya qilish vazifasi topshiriladi.

**2-usul. "Davra suhbatlari"**

*Vazifa:* Ushbu mavzu maktab hamshirasi, ota-ona va guruh rahbari bilan birgalikda olib borilsa, bolalarga ijobiy ta'sir qilishi tabiiy.

*Muammo:* Nima uchun inson zararli odat bilan shug'ullanadi, u chekmasa, ichmasa tura olmaydi?

Bunday odatni o'zlashtirgan shaxs oldida 2 yo'l bor:

Zararli odatdan voz kechish. Xo'sh, undan qanday qilib voz kechish mumkin?

1-guruh fikrini 2-guruh ishtirokchilari davom ettirishlari kerak;

Ma'lum darajada hayotdagi o'z o'rnini yo'qotadi.

**3-usul: Adabiyot, gazeta va jurnallar bilan ishlash; munozara; muammoni keltirib chiqarish.**

*Maqsad:* Zararli odatlar haqida umumiy tushunchalar va ularning inson organizmiga ta'siri haqida to'liq tushunchalar berish, shuningdek, zararli odatlarning oldini olish.

*Vazifa:* talabalarga oldindan gazeta va jurnallardan zararli odatlar bo'yicha materiallar to'plab kelish topshiriladi.

Mazkur darsda har bir guruh mavzuga oid devoriy gazeta chiqarishi kerak.

*Mazmun:* Taniqli sayyoh Xristofor Kolumb tomonidan Yevropaga olib kelingan va inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazuvchi tamakini iste'mol qilishga bo'lgan qiziqish hamda uni bartaraf etish yo'llari.

**4-usul: Muammoli usul, "To'qqiz burch" metodlari.**

*Maqsad:* "XX asr vabosi" nomini olgan OITS kasalligi va uning oldini olish borasida umumiy ma'lumot, uning inson salomatligiga ta'siri haqida keng tushunchalar berish bilan birgalikda talabalarni ogoh bo'lishga undash, ularda sog'lom turmush tarzi kompetensiyasini shakllantirish.

*Vazifa:*

1-guruhga OITSning 9 xususiyati, 2-guruhga OITSning oldini olishning 9 yo'li va 3-guruhga zararli odatlarning kelib chiqishining 9 ta sababini ko'rsatish vazifasi topshiriladi.

Ushbu treningdan olgan bilim va ko'nikmalaringizni atrofdagilar bilan baham ko'ring.

Reproduktiv salomatlikka oid bilimlarni rivojlantirishni murakkab deb bilsangiz, u holda o'ylab ko'ring, reproduktiv salomatlikka oid bilimsizlik qanday oqibatlariga olib keladi?

Reproduktiv salomatlikka oid bilimlarni rivojlantirishga hamma mas'uldir, shu o'rinda siz ham.

Shunday ekan, o'zingiz va atrofdagilaringizga reproduktiv salomatlikka oid bilimlarni rivojlantirish borasidagi harakatni bugundan va hozirdan boshlang.



Shuningdek, “fun puzzle” (qiziqarli jumboq) – mazkur interfaol metod orqali talabalarni ta’lim olishga qiziqtirish va jismoniy harakatlanishga undaydi. Chunki mantiq va zukkolikni sinab ko’rish nafaqat ajoyib o’yin-kulgi, balki tom ma’nodagi sog’liq uchun ham foydalidir. Ilmiy isbotlanganki, bolalar jismoniy yuklamalardan kam bo’lmagan muntazam intellektual yuklamalarga muhtojdir.

Demak, qiziqarli jumboq usuli – bu guruhda talabalarning muvaffaqiyatga erishish uchun bir-biriga bog’liqligini ta’minlash usuli deb ta’riflash mumkin. Bu esa, o’z navbatida, talabalarni guruhlarga bo’lib, vazifalarni qismlarga ajratish, muammoli vazifalarni hal qilish va nostandart yechimlarni topishga harakat qilish orqali ularning intellektual rivojlanishiga muhim hissa qo’shishiga xizmat qilishi mumkin.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Maktabgacha ta’lim tizimida sog’lom turmush tarzi ko’nikmalarini shakllantirish va ularni samarali boshqarish bugungi kunning muhim pedagogik vazifalaridan biridir. Ushbu jarayonni tizimli tashkil etish orqali bo’lajak tarbiyachilarda sog’lom turmush madaniyatini rivojlantirish, ularning kasbiy kompetensiyalarini oshirish va kelajak avlodni sog’lom ruhda tarbiyalash imkoniyati kengayadi.

Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo’llash, innovatsion yondashuvlardan foydalanish hamda ta’lim jarayonini to’g’ri boshqarish sog’lom turmush tarzi ko’nikmalarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, jismoniy faollikni oshirish, sog’lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va gigiyenik qoidalarga rioya etish muhim omillar sifatida namoyon bo’ladi.

Shu bilan birga, ta’lim jarayonida talabalarni faol ishtirok etishga undash, ularning motivatsiyasini oshirish va amaliy ko’nikmalarini mustahkamlash orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Kelgusida ushbu yo’nalishda ilmiy izlanishlarni yanada chuqurlashtirish hamda ilg’or tajribalarni amaliyotga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 20-apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ-2909-son qarori // O’zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to’plami, 2017-yil, 18-son, 313-modda; 19-son, 335-modda; 24-son, 490-modda; 37-son, 982-modda.
2. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 30-sentabrdagi “Maktabgacha ta’lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PF-5198-son Farmoni // www.lex.uz.
3. Delors J. Learning: The Treasure Within. – Paris: UNESCO Publishing, 1996. Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti. Constitution of the World Health Organization. – Geneva, 1948. OECD. Health and Well-being in Education. – Paris, 2020.
4. Irmatova A. Aholi va reproduktiv salomatlik. O’quv qo’llanma. – Toshkent.
5. Nazirova G. M. Maktabgacha ta’lim muassasalarida pedagogik jarayonlarni tashkil etish va boshqarish texnologiyalari. Monografiya. – Toshkent, 2018. – 118 b.
6. Tosheva Sh. T. “Maktabgacha yoshdagi bolalarga atrof-muhitni asrab-avaylash, g’amxo’rlik qilish ko’nikmalarini shakllantirish orqali sog’lom turmush tarzini rivojlantirish” // Interpretation and Research. – 2023.
7. Ishmuhamedov R. J. Innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2017.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
  - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
  - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
  - 13.00.03 Maxsus pedagogika
  - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
  - 13.00.07 Ta'limda menejment
  - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
  - 07.00.00 Tarix fanlari
  - 19.00.00 Psixologiya fanlari
  - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
  - 02.00.00 Kimyo fanlari
  - 03.00.00 Biologiya fanlari
  - 09.00.00 Falsafa fanlari
  - 10.00.00 Filologiya fanlari
  - 11.00.00 Geografiya fanlari



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

**Mas'ul muharrir:** Ramzidin Ashurov

**Ingliz tili muharriri:** Murod Xoliyorov

**Musahhih:** Alibek Zokirov

**Sahifalovchi va dizayner:** Iskandar Islomov

---

**2026. №6(1)**

---

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.  
**Litsenziya raqami: № 136361.**

**Manzirimiz:** Toshkent shahar, Yunusobod tumani  
19-mavze, 17-uy.