



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



**KOGNITIV YONDASHUV ASOSIDA BO'LAJAK  
O'QITUVCHILARNING METODIK MAHORATINI RIVOJLANTIRISH  
STRATEGIYALARI: MUAMMOLAR, YECHIMLAR**

**STRATEGIES FOR DEVELOPING METHODOLOGICAL SKILLS  
OF FUTURE TEACHERS BASED ON THE COGNITIVE  
APPROACH: PROBLEMS, SOLUTIONS**

XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

**MATERIALLAR TO'PLAMI**

**2024-YIL 30-31-OKTABR  
OCTOBER 30-31 2024**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB  
TA’LIMI VAZIRLIGI**

**QORI NIYOZIY NOMIDAGI TARBIYA PEDAGOGIKASI MILLIY  
INSTITUTI**

**KOGNITIV YONDASHUV ASOSIDA BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNING  
METODIK MAHORATINI RIVOJLANTIRISH STRATEGIYALARI:  
MUAMMOLAR, YECHIMLAR  
XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN  
30-31-OKTABR, 2024-YIL**

**STRATEGIES FOR DEVELOPING METHODOLOGICAL SKILLS OF  
FUTURE TEACHERS BASED ON THE COGNITIVE APPROACH:  
PROBLEMS, SOLUTIONS INTERNATIONAL SCIENTIFIC –  
PRACTICAL CONFERENCE  
OCTOBER 30-31, 2024**

**СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ МАСТЕРСТВА  
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ КОГНИТИВНОГО ПОДХОДА:  
ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
30-31 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА**

motivlariga ega bo‘lishlari lozim. Shu bilan bir qatorda kollaborativ ish turidan foydalanish bo‘lajak o‘qituvchilarda diologik, monologik nutqni rivojlantirishga xizmat qiladi. Natijada ularda kommunikativ kompetensiyalarni rivojlanishi uchun qulay muhit vujudga keladi, nutq madaniyati shakllanadi. Shuning uchun ham oliy pedagogik ta’lim jarayonida kollaborativ ish turidan foydalanish uchun ishtirokchi talabalar soni yetarli bo‘lishi, guruhdagi talabalarni kichik guruhga bo‘lish imkoniyatining mavjudligi, har bir guruhda kamida beshta talabaning ishtirok etishi, ularning bilim darajasiga e’tibor berilmasligi, foydalanish uchun didaktik materiallarning yetarli bo‘lishi, o‘qitish metodlarining maqsadga muvofiq tarzda tanlanishi, klaster, kubizm, sinkveyn, o‘zaro so‘rovlar o‘tkazish, semantik kartalardan foydalanish, tayanch atamalarni izohlab qo‘llash, tayanch so‘zlarga asoslangan holda voqelikni bayon etish kabi usullardan foydalanish uchun qulay didaktik vaziyatlarni tashkil etilishi talab qilinadi.

Kollaborativ ish turi har bir talabaga o‘z imkoniyatlari o‘ziga xosligini namoyon etish imkonini beradi. Shuningdek kollaborativ ish turi har bir talabaning refleksiv ko‘nikmlarini takomillashtirib, ularning o‘z o‘zini refleksiyalashi uchun qulay sharoit yaratadi.

Oliy pedagogik ta’lim jarayonida kollaborativ ish turidan tizimli tarzda foydalanish bo‘lajak o‘qituvchilarning o‘z o‘zini mustaqil refleksiyalash layoqatini rivojlantirib, professor o‘qituvchilarning funksional savodxonligini rivojlantirib, refleksiyalash ko‘nikmalarini takomillashtiradi. An’anaviy pedagogik ta’limning tayyor bilimlarni amaliy faoliyatga ko‘chirishga asoslangan metodikasi davlat va jamiyatning yuqori malakali pedagog kadrlar tayyorlash, ularning pedagogik, psixologik, metodik bilimdonlik darajasini rivojlantirish jarayoni oldiga qo‘yilayotgan talablarga javob bera olamaydi.

Oliy pedagogik ta’lim jarayoniga kollaborativ texnologiyalarni tatbiq etish ko‘p yo‘nalishli pedagogik ta’lim modelining hayotiyliigi va samaradorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Chunki kollaborativ ish usuli yordamida bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy refleksiyani shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari takomillashadi. Bo‘lajak o‘qituvchining kasbiy refleksiyasi esa o‘z harakatlarini modellashtirish ko‘nikmasiga asoslangan holda amalga oshiriladi.

O‘quv jarayonida bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy refleksiyasini shakllantirish shaxsiy faoliyatli yondashuv va o‘zlikni anglash konsepsiyalariga tayangan holda tatbiq etiladi. Bo‘lajak o‘qituvchilar pedagogikaga oid funksional savodxonliklarini uzluksiz oshirish uchun tadqiqotchilik faoliyati bilan muntazam shug‘ullanishlari talab etiladi. Shu bilan bir qatorda kollaborativ ish usuli bo‘lajak o‘qituvchilarning istiqbolda tadqiqotchilik faoliyati bilan shug‘ullanishlari, kasbiy yetuklikka intilishlari, fanlararo bilimlarni o‘zlashtirish layoqatiga ega bo‘lishlari uchun asos yaratadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Safarova R. Kognitiv pedagogikaga oid nazariy yondashuvlar. Monografiya. – Toshkent.: “Science and innovation”, 2024.
2. Safarova R.G. Mechanisms of applying the cultural science approach to the didactic process based on the integration of pedagogical subjects science and innovation international scientific journal volume 2 issue 9 september 2023 UIF-2022: 8.2 | ISSN: 2181-3337. P 495-499
3. Куликов А. В. Системы дистанционного коллаборативного обучения и некоторые аспекты технологии их разработки // Инновации и современные технологии в системе образования: материалы II Международной научно-практической конференции 20–21

февраля 2012 г. Пенза–Ереван–Шадринск: Научноиздательский центр «Социосфера», 2012. С. 105–107.

4. Асилова Ш. С. Влияние коллаборативной среды на познавательную активность учащихся // European research. 2016. № 5 (16). С. 87–88.

## KOGNITIV YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA RIOYA QILISH KO‘NIKMASINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

**Mardonova Saodat Muzaffarovna**

*Buxoro davlat universiteti Ekologiya va geografiya kafedrasida dotsenti*

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada kognitiv yondashuv asosida talabalarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish usullari muhokama qilingan. Kognitiv yondashuv talabaning sog‘lom turmush tarzining ahamiyatini ongli ravishda tushunishi va amaliyotda qo‘llashini ta‘minlashga qaratilgan. Maqolada sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishning bosqichlari, jumladan bilim berish, motivatsiyani oshirish, qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish va psixologik yordam ko‘rsatish orqali talabalarning sog‘lom hayotga yo‘naltirilishi muhim ekanligi ta‘kidlangan. Ushbu usullar sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini mustahkamlashda samarali deb hisoblanadi.*

***Kalit so‘zlar:** kognitiv yondashuv, sog‘lom turmush tarzi, talabalik, motivatsiya, qaror qabul qilish, psixologik yordam, jismoniy faollik.*

Sog‘lom turmush tarzi - bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlashga qaratilgan barcha harakatlar va faoliyatlarni o‘z ichiga oladi. Bu nafaqat kasallikdan uzoq bo‘lish, balki to‘la hayot kechirish, quvonch va baxtni his qilish imkonini beradi. Globollashuv sharoitida sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning dolzarbligini quyidagi omillar bilan asoslashni maqsad qilib oldik:

### 1. Sog‘liqni saqlashga bo‘lgan ehtiyoj ortishi:

Zamonaviy hayot sharoitida stress, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik va boshqa omillar inson salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda.

Xalqaro tashkilotlar ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyoda yurak-qon tomir kasalliklari, saraton va shakar diabeti kabi surunkali kasalliklar ko‘paymoqda.

Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish bu kasalliklarning oldini olishga va insonlarning umrini uzaytirishga yordam beradi.

### 2. Hayot sifatini oshirish:

Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy va ruhiy salomatligi uchun muhimdir.

Sog‘lom inson o‘z hayotini to‘liq va faol ravishda kechirish imkoniga ega bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzi insonning kamroq kasal bo‘lishini ta‘minlab, hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

### 3. Iqtisodiy foydalar:

Sog‘lom turmush tarzi insonlarning ish qobiliyatini oshirishga va mehnat produktivligini ko‘paytirishga yordam beradi.

Sog‘lom insonlar kamroq kasal bo‘ladi va kamroq davolanish xarajatlari talab qilinadi, bu esa oila va davlat byudjetiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

#### 4. Ijtimoiy foydalar:

Sog‘lom turmush tarzi insonlarning ijtimoiy faoliyatini oshiradi.

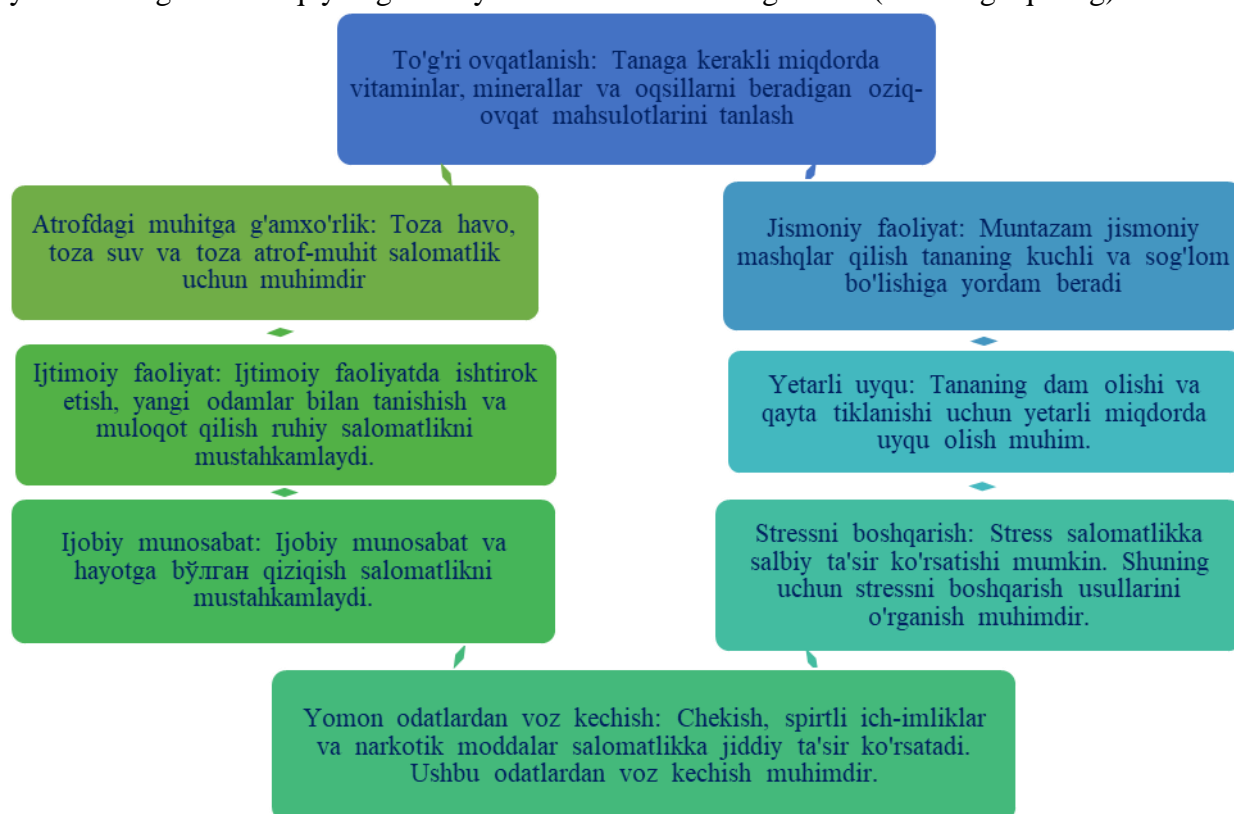
Sog‘lom insonlar o‘z jamiyatlariga faol hissa qo‘shadi, ular jamiyatning rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

#### 5. Tabiiy atrof-muhitga g‘amxo‘rlik:

Sog‘lom turmush tarzi atrof-muhitni himoya qilishga qaratilgan harakatlarni o‘z ichiga oladi.

Toza havo, suv va atrof-muhit inson salomatligi uchun muhimdir.

Sog‘lom turmush tarzi orqali biz o‘z atrofimizni himoya qilamiz va kelajak avlodlar uchun sog‘lom muhit yaratishga hissa qo‘shamiz. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish nafaqat shaxsiy salomatlik, balki jamiyat va davlat uchun ham muhim ahamiyatga ega. Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining har bir jihati uchun muhim bo‘lib, u insonlarning farovonligini oshirish, jamiyat rivojini tezlashtirish va kelajak avlodlar uchun sog‘lom muhit yaratishga yordam bergan holda quyidagi asosiy elementlarni o‘z ichiga oladi (1- rasmga qarang).



### 1-rasm. Sog‘lom turmush tarzi uchun sog‘lom muhit yaratish elementlarni

Sog‘lom turmush tarzi o‘z ichiga olingan har bir element bir-biri bilan chambarchas bog‘liq.

Hozirgi zamon ta‘lim tizimida talabalarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilish qobiliyatini rivojlantirish masalasi dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Jahon miqyosida hayot sifati va salomatlik ko‘rsatkichlari yaxshilanishi, aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan siyosatlar va dasturlar qabul qilinishiga sabab bo‘lmoqda.

Talabalik davri — bu jismoniy va psixologik rivojlanishning eng muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda insonning sog‘liqni saqlash va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha shakllanadigan ko‘nikmalari keyinchalik uning butun hayoti davomida ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu maqolada kognitiv yondashuv asosida talabalarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini qanday rivojlantirish mumkinligi muhokama qilinadi. Kognitiv yondashuv

psixologiyada va pedagogikada inson ongida axborotni qayta ishlash, tushunish va o‘rganish jarayonlarini chuqurroq anglashga asoslangan metodologiyadir. Ushbu yondashuvning asosiy tamoyili — bu talabani o‘z harakatlarini ongli ravishda idrok qilish va tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirishdir. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish jarayonida kognitiv yondashuvni qo‘llash, talabalarga sog‘lom hayot tarzining afzalliklarini aniq va tushunarli tarzda ochib berishga, shuningdek, salbiy odatlar va noto‘g‘ri qarorlarning oqibatlarini oldindan tahlil qilishni o‘rgatishga imkon beradi.

Talabalarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmasini shakllantirishda kognitiv yondashuv bir necha bosqichlardan iborat bo‘lishi mumkin. Birinchidan, ushbu tushunchaning mohiyatini talabani anglash darajasida mustahkamlash zarur. Sog‘lom turmush tarzining qanday afzalliklari borligi haqida bilimga ega bo‘lish va uni amaliyotda qo‘llay olish juda muhimdir. Buning uchun o‘quv dasturlari va maxsus treninglar orqali talabalarga sog‘lom turmush tarzi haqidagi asosiy bilimlarni berish lozim. Ular orasida jismoniy faollikning foydalari, sog‘lom ovqatlanish tamoyillari, stressni boshqarish usullari, uyqu rejimining ahamiyati va salbiy odatlardan voz kechishning muhimligi haqida ma‘lumotlar joy olishi kerak.

Ikkinchi bosqich: bu talabalarning motivatsiyasini oshirishdir. Kognitiv yondashuvda motivatsiyaning roli katta bo‘lib, talaba sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning nafaqat sog‘liqni saqlash uchun foydali ekanligini anglamog‘i, balki o‘ziga xos maqsad qo‘yishi va unga erishish istagini shakllantirishi zarur. Bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun kognitiv dissonansdan foydalanish mumkin. Masalan, talaba o‘zining sog‘lom turmush tarziga mos kelmaydigan odatlari borligini tushunib, bu holatning salbiy oqibatlarini anglay boshlaydi. Bu esa uning o‘z xatti-harakatlarini qayta ko‘rib chiqishga va sog‘lom turmush tarzini qabul qilishga undaydi.

Shuningdek, kognitiv yondashuvning yana bir muhim elementi — bu o‘z-o‘zini boshqarish va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishdir. Talabalarga sog‘lom turmush tarzini amalga oshirish jarayonida o‘z harakatlarini kuzatish, ularga baho berish va kerakli o‘zgarishlarni kiritish ko‘nikmasini o‘rgatish kerak. Bu o‘z navbatida talabalarning mas‘uliyatini oshiradi va ularga sog‘lom hayot tarzini saqlashda doimiylikni ta‘minlashga yordam beradi. Bu jarayonda talabalar uchun maxsus jurnallar yoki mobil ilovalar orqali o‘z maqsadlariga erishish jarayonini kuzatib borish imkoniyati yaratish mumkin. Bu usul talabalarni o‘z yutuqlarini real vaqt rejimida kuzatishga va o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadga erishish uchun motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi.

Uchinchidan, kognitiv yondashuv orqali sog‘lom turmush tarzini qabul qilishda talabalarning qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. Talabalar har kuni ko‘plab tanlovlarni qilishadi va ularning ba‘zilari ularning sog‘lig‘iga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun ularni to‘g‘ri qaror qabul qilish uchun yetarlicha axborot bilan ta‘minlash va sog‘lom tanlovlarni qilish qobiliyatini rivojlantirish kerak. Masalan, sog‘lom ovqatlanish yoki jismoniy faollikni tanlashda talabalar o‘z imkoniyatlarini to‘liq tushunishlari va qabul qilayotgan qarorlarining oqibatlarini oldindan bilishlari muhimdir.

To‘rtinchidan, sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantiruvchi muhit yaratish ham kognitiv yondashuvning ajralmas qismi hisoblanadi. Muhit talabalarning sog‘lom turmush tarzini saqlashida katta rol o‘ynaydi. Universitetlar va boshqa ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish orqali talabalarga ularning tanlovlari qanchalik muhim ekanligini his qilishlari uchun sharoit yaratish mumkin. Masalan, universitetlar sport majmualari va sog‘lom ovqatlanish nuqtalari bilan ta‘minlanishi, talabalar o‘rtasida jismoniy

faollikni rag‘batlantiruvchi tadbirlar o‘tkazilishi kerak. Bu esa ularning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini va ularga amal qilish istagini oshiradi.

Talabalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmasini shakllantirishda psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlash ham muhimdir. Bu jarayonda psixologik treninglar va individual maslahatlar orqali talabalar stress, depressiya va boshqa psixologik muammolar bilan qanday kurashishni o‘rganishlari mumkin. Buning uchun ta‘lim muassasalarida psixologik markazlar faoliyat ko‘rsatishi, sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ma‘ruzalar va treninglar muntazam o‘tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Bu orqali talabalar nafaqat jismoniy sog‘liqni, balki psixologik holatini ham nazorat qilishni o‘rganadilar.

Kognitiv yondashuv talabalarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishda nafaqat o‘z-o‘zini idrok qilish va tahlil qilish, balki o‘z xatti-harakatlarini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Talabalar ongli ravishda o‘z sog‘lig‘ini saqlash va hayot sifatini oshirishga intilib, sog‘lom turmush tarzini tanlashlari kerak. Bu jarayonda kognitiv yondashuv asosida ishlab chiqilgan ta‘lim va trening dasturlari, psixologik qo‘llab-quvvatlash, motivatsion tadbirlar va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi muhit talabalarning o‘z salomatligini ongli ravishda boshqarishga va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Talabalar sog‘lom turmush tarzini qabul qilish orqali nafaqat o‘z jismoniy va ruhiy holatlarini yaxshilaydilar, balki kelajakdagi hayotlarida ham sog‘lom va samarali hayot tarzini davom ettirishlari mumkin bo‘ladi. Sog‘lom turmush tarzi — bu talabaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradigan, uni yanada faol va samarali inson qiladigan omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli, kognitiv yondashuvni qo‘llagan holda ta‘lim tizimida sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish nafaqat talabaning, balki butun jamiyatning sog‘lom rivojlanishiga katta hissa qo‘shadi. Sog‘lom turmush tarzini o‘rganish va amalda qo‘llash har bir insonning vazifasidir. Chunki sog‘lom hayot faqatgina kasalliklardan uzoq bo‘lish emas, balki to‘la va baxtli hayot kechirish imkonini beradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Xolboyeva, I. F. (2024). Kognitiv yondashuv asosida bo‘lajak o‘qituvchilarda inklyuziv kompetensiyasini rivojlantirish masalalari. *Science and innovation*, 3(Special Issue 35), 169-171.
2. Quدراتova, S. (2024). Kognitiv yondashuv asosida ingliz tilida o‘quvchilarning reading qobiliyatini rivojlantirish usullari. *Молодые ученые*, 2(5), 76-81.
3. Turdiyeva, N. (2024). Yozuvchi idioslubiga kognitiv yondashuv. *Проблемы инновационного и интегративного развития иностранных языков в многоязычной среде*, 412-416.
4. Usmonova, Z. (2024). Kognitiv metafora nazariyasi. *Universal xalqaro ilmiy jurnal*, 1(3), 70-72.
5. Safarova R.G., G.Khasanova. Organizing an environment for cooperation of students in the educational process (for ensuring the development of the new Uzbekistan society). XVI International Scientific-Practical Conference “Actual Problems of Improving Farming Productivity and Agroecology” (IPFA 2024), E3S Weof Conferences Volume 538,2024. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202453805044>