



OSIYO XALQARO UNIVERSITETI

OSIYO XALQARO UNIVERSITETI AXBOROTNOMASI

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal
Научно-теоретический и методический журнал
Scientific theoretical and methodical journal

2024, №5

EDITION 5

<https://scientificjournal.uz/>



**Osiyo Xalqaro
Universiteti**

“OSIYO XALQARO UNIVERSITETI AXBOROTNOMASI”

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2024-yil, 5-son

Jurnal 2024-yildan chiqa boshlangan

“KAMOLOT” nashriyoti

BUXORO – 2024

Muassis: OSIYO XALQARO UNIVERSITETI

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi
huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan
2024-yil 04-aprel №25-0649-sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.



Bosh muharrir:

Elov Ziyodullo Sattorovich, Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent.

Jamoatchilik kengashi raisi:

Dexkanov Suxrob Sobirovich, Osiyo xalqaro universiteti rektori

Mas‘ul kotib:

Sattorov Mirshod Erkinovich

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 2 oyda bir marta o‘zbek, rus va ingliz
tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 200100, O‘zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Namozgoh ko‘chasi 24-uy,
E-mail: sjkamolot@gmail.com
Jurnal sayti: <https://scientificjournal.uz/>

ISSN
ISSN-3030-3796

1936



Maqolada keltirilgan faktlarning to‘g‘riligi uchun muallif mas‘uldir.



MUNDARIJA

Tурсунов Лутфулла Сайфуллаевич - Ўқувчанликнинг кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларни когнитив ривожланишга таъсири..... 6

Turayeva Gulchexra Urayimovna - O’smirlarda deviant xulq namoyon bo’lishining o’ziga xos jihatlari..... 14

Jumaniyazova Ilmira Kamiljanovna - Ota-ona munosabatlari asosida farzandlarda perfeksionizmning shakllanishi..... 33

Shonazarov Asror Maxmaisoyevich - Maxsus iqtisodiy zonalar rahbarlarini iqtisodiy-kreativlik sifatlarini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari..... 43

Umarova Malika Khisabidinovna - Identifying gifted children methods working with them..... 61

Toyrova Shahlo Izatovna - O’smir yoshidagi egizaklarni farqlashdagi ilmiy-amaliy yondashuvlarning o’ziga xos xususiyatlari 71

Toyrova Laylo Izatovna - Egizaklarning shakllanishida ijtimoiy-psixologik omillar ta’siri..... 81

Kurbanov Elyor Ermamatovich - Bo’lajak jismoniy tarbiya o’qituvchilarini tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashning innovatsion pedagogik omillari..... 89

Qobulova Dilovar Muyassarovna - Kichik maktab yoshi o’quvchilarda art terapiya orqali tasavvur va ijodkorlikni rivojlantirishning o’siga xos xususiyatlari..... 98

Ёкубов Абдуллох Бахтиярович - Эволюция макроэкономики и современные теории..... 108

Ahmadov Olimjon Shodmonovich, Bekjanov Sherzod Yuldash ugli- Pedagogik texnologiyalarni ta’lim–tarbiya jarayoniga qo’llash ijtimoiy zaruriyat..... 120

Akramova Feruza Akmalovna-Oilaga psixologik xizmatni olib borishning konseptual asoslari..... 128

Qodirov Jahongir Neymat o’g’li - Globallashuv asrida axborotga bo’lgan talablar ijtimoiy-psixologik muammo sifatida..... 136

Usmonov Zufar Husen o’g’li - Prediction of sports achievements in physical education and sports..... 147

Ismatulloev Abdullo Nasrulloevich - Talabalik davrida motivatsion faoliyatning psixologik xususiyatlari..... 153

Dawkeeva Aydin Oralbaevna - Bo’lajak pedagoglarda o’ziga ishonchni rivojlantirishda yuzaga keladigan to’siqlari..... 162

-ma'naviy-ahloqiy motivlar;

-emosional-estetik motivlar.

«Ta'lim beruvchi-ta'lim oluvchi» tizimida talaba nafaqat bu tizimning boshqaruv ob'ekti, balki faoliyat sub'ekti ham hisoblanadi. Bizning fikrimizcha, o'ziga ishonch shaxsning ijtimoiy munosabatlarda faol va yetakchi bo'lish qobiliyatini oshiradi. O'ziga ishonch shaxsning ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishiga va boshqalarga o'z fikrlarini ta'sirchan yetkazishiga yordam beradi. O'ziga ishonchi baland shaxslar jamoat ishlari va ijtimoiy faoliyatlarda ko'proq ishtirok etishga intiladi. Bu ularning boshqalar bilan samarali muloqot qilish va o'z fikrlarini erkin ifoda etish qobiliyatini oshiradi. Ijtimoiy munosabatlarda o'ziga ishonch shaxsning boshqalarga hurmat bilan qarashi va ularning fikrini inobatga olish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Xulosa: O'ziga ishonch rivojlangan shaxslar boshqalarga yetakchilik qila oladi va jamoa a'zolari o'rtasida muvofiqlikni ta'minlaydi. Psixologik adabiyotlar ijtimoiy munosabatlarda o'ziga ishonchning ijobiy ta'sirini ko'rsatib, shaxsning jamoaviy ishlarda samarali ishtirok etishini ta'kidlaydi. Shaxs o'ziga ishonch hosil qilganda, u boshqalarga o'z ta'sirini kuchaytirib, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishadi. O'ziga ishonch ijtimoiy guruhlarda rahbarlik qobiliyatini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | REFERENCES

1. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2003. – 224 b

2. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг [Текст] // - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. - 224 с.

3. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 346 с.

4. Цагарелли Е.Б. Личностніе детерминанті неравновесніх психических состояний [Текст] //Дисс. канд. психол. наук. - Казань, 2003. – 188 с.

5. Mead, George Herbert. 1982. The Individual and the Social Self: Unpublished Essays by G. H. Mead, edited by D. L. Miller. Chicago: University of Chicago Press. ISBN 978-0-608-09479-3

OLIV TA'LIM JARAYONIDA TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA ONGLI EHTIYOJNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI



Mardonova Saodat Muzaffarovna
BuxDU, Ekologiya va geografiya kafedrası o'qituvchisi, dotsent
saodatmuzaffarovna021@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada oliy ta'lim jarayonida talabalar orasida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli ehtiyojni rivojlantirishning ahamiyati yoritilgan. Sog'lom turmush tarzi talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlab, ularning kelgusidagi hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, psixologik barqarorlik, zararli odatlardan voz kechish va yetarli dam olish kabi tamoyillarning talabalarga qanchalik muhimligi ta'kidlanadi. Oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarziga oid bilim va ko'nikmalarni shakllantirishda ta'lim dasturlari, sport tadbirlari va psixologik yordam xizmatlarining o'rni muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, oliy ta'lim, talabalar, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, psixologik salomatlik, zararli odatlar, dam olish, ongli ehtiyoj.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье освещается значение формирования у студентов осознанной потребности в здоровом образе жизни в процессе высшего образования. Здоровый образ жизни способствует физическому и психическому здоровью учащихся и положительно влияет на их дальнейшую жизнь. В статье подчеркивается, насколько важны для учащихся такие принципы, как физическая активность, правильное питание, психологическая стабильность, отказ от вредных

привычек и адекватный отдых. Обсуждается роль образовательных программ, спортивных мероприятий и служб психологической поддержки в формировании знаний и навыков здорового образа жизни в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, высшее образование, студенты, физическая активность, правильное питание, психологическое здоровье, Вредные привычки, отдых, сознательная потребность.

TECHNOLOGY FOR DEVELOPING A CONSCIOUS NEED FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS IN THE PROCESS OF HIGHER EDUCATION

Annotation. The article highlights the importance of developing a conscious need for a healthy lifestyle among students in the process of Higher Education. A healthy lifestyle supports the physical and mental health of students, positively affecting their future life. The article highlights how important principles such as physical activity, proper nutrition, psychological stability, abstinence from harmful habits and adequate rest are to students. The role of educational programs, sports events and psychological assistance services in the formation of knowledge and skills related to a healthy lifestyle in higher education institutions is discussed.

Keywords: healthy lifestyle, higher education, students, physical activity, proper nutrition, psychological health, harmful habits, rest, conscious need.

Bugungi kunda jahon hamjamiyati sog'lom turmush tarzining ahamiyatini tobora ko'proq anglab yetmoqda. Inson salomatligi va jamiyat farovonligi o'rtasidagi bog'liqlik haqida ko'plab tadqiqotlar olib borilgan va ular shuni ko'rsatadiki, sog'lom hayot tarzi nafaqat individual salomatlikni mustahkamlash, balki butun ijtimoiy hayotni rivojlantirish va barqarorlashtirishda muhim omil hisoblanadi. Shu munosabat bilan oliy ta'lim muassasalarida talabalarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish va ularda bu yo'nalishda ongli ehtiyojni shakllantirish dolzarb masalaga aylandi. Oliy ta'lim muassasalari nafaqat ilmiy bilimlarni egallashga, balki yoshlarning shaxsiy rivojlanishi va ularning ijtimoiy-ma'naviy jihatdan kamol topishiga ham xizmat qiladigan maskanlardir. Bu maskanlar yosh avlodni kelgusidagi hayotga tayyorlashda katta ahamiyatga ega bo'lib, ularning ma'naviy, axloqiy va jismoniy holati hamda sog'lig'iga ta'sir

salomatlik, zararli odatlardan voz kechish va dam olish kabi elementlar kiradi. Oliy ta'lim muassasalarida aynan mana shu tamoyillar talabalarga yetkazilishi va ularga shu yo'nalishda to'g'ri motivatsiya berilishi kerak.

Oliy ta'lim tizimi talabalarga nafaqat kasbiy bilimlarni o'rgatish, balki ularning hayotiy ko'nikmalarini ham rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Chunki talaba faqat o'z sohasi bo'yicha bilimlarga ega bo'lishi bilan cheklanmasdan, o'z hayot tarzini to'g'ri yo'naltirish, jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lom bo'lish orqali jamiyatning faol va muvaffaqiyatli a'zosi bo'lishi kerak. Oliy ta'limda sog'lom turmush tarzi bo'yicha ongli ehtiyojni shakllantirish orqali, talabalarga kelgusida kasbiy va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatli bo'lishi uchun zarur ko'nikmalarni egallash imkoniyati yaratiladi. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Ayniqsa, talabalar orasida harakatsiz turmush tarzi keng tarqalgan. O'quv mashg'ulotlari, uy vazifalari va raqamli texnologiyalarga bo'lgan qiziqish jismoniy harakatlarni kamaytiradi. Oliy ta'lim muassasalarida bu muammoni hal qilish uchun jismoniy tarbiya va sport tadbirlariga e'tibor qaratish lozim. Talabalarga sport zallari, ochiq havoda mashg'ulotlar va jismoniy faoliyatga qaratilgan maxsus dasturlar orqali harakatlanish imkoniyatlari yaratib berilishi kerak. Sport va jismoniy faollik nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlaydi, balki ruhiy salomatlikni ham qo'llab-quvvatlaydi, stressni kamaytiradi va umumiy motivatsiyani oshiradi.

To'g'ri ovqatlanish ham sog'lom turmush tarzining muhim elementi sanaladi. Hozirgi davrda talabalar orasida noto'g'ri ovqatlanish odatlari keng tarqalgan. Tez ovqatlanish mahsulotlari, noto'g'ri ovqatlanish tartibi va ovqatlanishdagi tartibsizliklar yoshlarning sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida talabalar orasida to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, bu borada maxsus dasturlarni ishlab chiqish va talabalarni to'g'ri ovqatlanishga yo'naltiruvchi ma'lumotlarni yetkazish zarur. To'g'ri ovqatlanish talabalarning jismoniy va aqliy faoliyatini qo'llab-quvvatlash, ularning bilim olish jarayonidagi samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

"Oliy ta'lim jarayonida talabalarda sog'lom turmush tarziga ongli ehtiyojni rivojlantirish" mavzusida mamlakatimizdagi pedagog olimlarning ilmiy tadqiqotlari juda keng va turlichadir. Quyida shu sohaga oid ba'zi olimlarning fikrlarini keltirib o'tishni lozim topdik. Mavzuga oid sohalar kesimida bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan. Jumladan,

1. Psixologiya va ta'lim psixologiyasi sohasida:

Professor Mahmud Toshmatovning tadqiqotlari talabalarning shaxsiy rivojlanishiga qaratilgan. Uning fikricha, ta'lim jarayonida talabalar o'z salomatligiga nisbatan ongli munosabatni shakllantirishlari uchun ijtimoiy-psixologik omillarni hisobga olish muhimdir.

Professor Gulnora Saidovanning tadqiqotlari talabalarning stress bilan kurashish va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Uning fikricha, o'quv jarayoni va ijtimoiy muhitda stress bilan bog'liq muammolarni hal qilish talabalarni sog'lom turmush tarziga undaydi.

Professor Shavkat Hasanovning tadqiqotlari talabalarning sog'lom turmush tarziga ta'sir ko'rsatadigan omillarni tahlil qilishga qaratilgan. Uning fikricha, ta'lim muhitini takomillashtirish, sport va madaniy tadbirlarni tashkil qilish talabalar salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Pedagogika va ta'lim metodikasi sohasida:

Professor Ma'ruf Hoshimov ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq bilimlarni berish va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish muhimligini ta'kidlaydi. U talabalarni sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumot berish, tanqidiy fikr yuritishga o'rgatish va o'z salomatligiga mas'uliyatni his qilishga undaydi.

Professor Gulmira Ahmedovanning tadqiqotlari o'quv jarayoniga yangi pedagogik usullarni qo'llash, masalan, loyiha metodi va immersiv texnologiyalardan foydalanish orqali talabalarni sog'lom turmush tarziga undashga qaratilgan.

Professor Shohrux Tolipov talabalar uchun sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq xizmatlarni taqdim qilish va turli tadbirlar tashkil qilish muhimligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, bu talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

3. Sog'liqni saqlash sohasida:

Professor Shohrux Rahmatullayev o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni o'rganib, talabalar uchun sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq tavsiyalar beradi.

Ushbu olimlar talabalar salomatligi va sog'lom turmush tarzi rivojlanishida muhim hissa qo'shganlar. Ularning tadqiqotlari ta'lim tizimini takomillashtirish va talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshirishga qaratilgan.

Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzi va ta'lim sohasida tadqiqot olib boradigan ko'plab boshqa olimlar ham bor.

Ushbu tahlillar asosida xulosalarimizni umulashtirgan holda **talabalarda sog'lom turmush tarziga onli ehtiyojni rivojlantirish**¹⁹ - bu talabalarning o'z salomatligi uchun mas'uliyatni his qilish, sog'lom turmush tarziga qiziqishlari va uning ahamiyatini tushunib, o'z hayotlarida ijobiy harakatlarni o'zida aks ettirgan amaliy qadamlar qo'yishlarini rag'batlantirishdir, degan mualliflik yondashuvimizni bayon etishni lozim topdik.

Tadqiqotlarimiz ushbu jarayonning asosiy maqsadlari quyidagilar bilan ifodalanishini isbotladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

Talabalarda sog'lom turmush tarziga onli ehtiyojni rivojlantirish maqsadlari			
Bilim berish	Motivatsiya qilish	Ko'nikmalarni rivojlantirish	Mas'uliyat hissi yaratish
Talabalarga sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq asosiy tushunchalarni, salomatlik uchun muhim omillarni, to'g'ri ovqatlanish prinsiplari, jismoniy mashqlarning ahamiyatini va yomon odatlardan voz kechishning zarurligini tushuntirish.	Talabalarni o'z salomatligiga e'tibor berishga, sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq qarorlar qabul qilishga undash.	Talabalarni sog'lom turmush tarzini amalda qo'llash uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirish, masalan, to'g'ri ovqatlanish usullari, jismoniy mashqlar va stressni boshqarish.	Talabalarni o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabatda bo'lishga undaydi va o'z harakatlari va qarorlari uchun javobgarlikni his qilishga o'rgatadi.

Jadvalda keltirilgan maqsadalarni amalga oshirish quyidagi elementlarni o'zida mujassamlashtiradi:

Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq ma'lumotlar va amaliy mashg'ulotlarni kiritish:

-darslarda sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumot berish;

¹⁹ Mualliflik yondashuvi

- amaliy mashg'ulotlar tashkil qilish;
- to'g'ri ovqatlanish usullarini o'rgatish;
- sport mashg'ulotlarini tashkil qilish.

Talabalar uchun sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq xizmatlarni taqdim qilish:

-sport zallari, dam olish joylari, sog'lom ovqat mahsulotlari bilan ta'minlangan o'quv muhitini yaratish.

Motivatsion dasturlar va kompaniyalar:

-sog'lom turmush tarzi haqida plakatlar, video-roliklar, broshyuralar orqali ma'lumotlarni tarqatish.

-talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq tanlovlar va tadbirlar tashkil qilish.

Ushbu chora-tadbirlarni belgilangan nizom va tartiblar asosida sifatli tashkil etish talabalar uchun quyidagicha ahamiyatlidir (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Talabalarni ongli sog'lom turmush tarziga tayyorlashning imkoniyatlari			
Salomatlik va farovonlik	O'z-o'zini rivojlantirish	Ijtimoiy faollik	Muvaffaqiyatli hayot
Sog'lom turmush tarzi talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.	Talabalar o'z salomatligini yaxshilash uchun mas'uliyat his qilishni, o'z hayotlarini tartibga so'lishni va o'z imkoniyatlarini rivojlantirishni o'rganishadi	Sog'lom turmush tarzi talabalarni ijtimoiy faol bo'lishga va jamiyat rivojiga hissa qo'shishga undaydi.	Sog'lom turmush tarzi talabalarning o'quv faoliyati va kelajakdagi hayotida muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarda sog'lom turmush tarziga ongli ehtiyojni rivojlantirish uchun ta'lim tizimini takomillashtirish, turli tadbirlarni tashkil qilish va talabalarga muvofiq sharoitlar yaratish muhimdir.

Talabalarda sog'lom turmush tarziga ongli ehtiyojni rivojlanganligini belgilovchi sog'lom turmush tarzining ahamiyatini anglash, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, stressni boshqarish haqida bilimga ega bo'lish; atrof-muhitning salomatlikka ta'sirini, stress, noto'g'ri ovqatlanish haqida bilimga ega bo'lish; salomatligi va farovonligi uchun mas'uliyat his