

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH METODIKASINING PEDAGOGIK SAMARADORLIGINI EKSPERIMENTAL ASOSDA BAHOLASH

Muxtorova Xusnidaxon Abdug'oprovna,
ADU Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan integrativ pedagogik metodikaning samaradorligi eksperimental tadqiqot asosida batafsil tahlil qilinadi. Tadqiqot Andijon, Navoiy va Surxondaryo viloyatlaridagi umumiy o'rta ta'lim maktablarida jami 555 nafar respondent ($n=555$) ishtirokida o'tkazildi. Tajriba guruhiga ($n=280$) qo'llanilgan takomillashtirilgan metodika nazorat guruhiga ($n=275$) nisbatan o'zlashtirish darajasi, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (bo'y, vazn, ko'krak qafasi aylanasi), jismoniy tayyorgarlik sifatлари (tezlik, kuch, chidamlilik), harakat faolligi va jismoniy ish qobiliyati dinamikasini matematik-statistik usullar (o'rtacha qiymatlar, standart og'ish, Studentning t-mezoni) yordamida qiyosiy baholandi. Natijalar tajriba guruhida o'zlashtirish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan o'rtacha 13,6% ga yuqori ekanligini ko'rsatdi ($t=6,41$; $p<0,05$). Jismoniy rivojlanishda barqaror o'sish (bo'yda +4,0-4,2 sm), harakat faolligida intensivlik oshishi (+18,5-21,2 harakat/daq.) va jismoniy ish qobiliyatida yaxshilanish (+22,2-23,6 kgm/daq.) qayd etildi. Olingan empirik ma'lumotlar takomillashtirilgan metodikaning pedagogik jihatdan ishonchli, samarali va amaliy ahamiyatga ega ekanligini ilmiy asosda tasdiqlaydi. Metodika umumta'lim maktablarida keng joriy etish uchun tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, boshlang'ich ta'lim, pedagogik eksperiment, integrativ metodika, sog'lomlashtiruvchi texnologiya, harakat faolligi, funksional imkoniyatlar, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, statistik ishonchlilik, pedagogik samaradorlik, matematik-statistik tahlil.

Аннотация. В данной статье на основе экспериментального исследования подробно анализируется эффективность интегративной педагогической методики, направленной на формирование здорового образа жизни у учащихся начальных классов. Исследование проводилось в общеобразовательных школах Андижанской, Навоийской и Сурхандарьинской областей с участием 555 респондентов ($n=555$). Усовершенствованная методика, применённая в экспериментальной группе ($n=280$), в сравнении с контрольной группой ($n=275$) была оценена по показателям успеваемости, физического развития (рост, масса тела, окружность грудной клетки), физической подготовленности (скорость, сила, выносливость), двигательной активности и динамики физической работоспособности с использованием математико-статистических методов (средние значения, стандартное отклонение, t-критерий Стьюдента).

Результаты показали, что показатели успеваемости в экспериментальной группе в среднем на 13,6% выше по сравнению с контрольной группой ($t=6,41$; $p<0,05$). Отмечен устойчивый рост физического развития (увеличение роста на +4,0-4,2 см), повышение интенсивности двигательной активности (+18,5-21,2 движений/мин.) и улучшение физической работоспособности (+22,2-23,6 кгм/мин.). Полученные эмпирические данные научно подтверждают педагогическую надёжность, эффективность и практическую значимость усовершенствованной методики. Методика рекомендуется к широкому внедрению в системе общего среднего образования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, начальное образование, педагогический эксперимент, интегративная методика, оздоровительные технологии, двигательная активность, функциональные возможности, физическое развитие, физическая подготовленность, статистическая достоверность, педагогическая эффективность, математико-статистический анализ.

Abstract. This article provides a detailed analysis of the pedagogical effectiveness of an integrative method for forming a healthy lifestyle in primary school students based on experimental research. The

study was conducted in general secondary schools in Andijan, Navoi, and Surkhandarya regions with a total of 555 respondents ($n=555$). The improved methodology applied to the experimental group ($n=280$) was comparatively evaluated against the control group ($n=275$) in terms of assimilation levels, physical development indicators (height, weight, chest circumference), physical fitness qualities (speed, strength, endurance), movement activity, and physical work capacity using mathematical-statistical methods (means, standard deviations, Student's t -test). The results showed that assimilation indicators in the experimental group were on average 13.6% higher than in the control group ($t=6.41$; $p<0.05$). Stable growth in physical development (height +4.0-4.2 cm), increased movement intensity (+18.5-21.2 movements/min), and improved physical work capacity (+22.2-23.6 kgm/min) were recorded. The empirical data scientifically confirms the reliability, effectiveness, and practical significance of the improved methodology. It is recommended for widespread implementation in general education schools.

Keywords: healthy lifestyle, primary education, pedagogical experiment, integrative methodology, health-promoting technology, physical activity, functional capabilities, physical development, physical fitness, statistical reliability, pedagogical effectiveness, mathematical-statistical analysis.

Kirish. Boshlang'ich maktab yoshi (7-8 yosh) shaxsning jismoniy, psixofiziologik, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishida hal qiluvchi bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda organizmning asosiy funksional tizimlari (yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-skelet) intensiv ravishda takomillashadi, harakat apparati barqarorlashadi hamda sog'lom turmush tarziga oid asosiy xulqiy stereotiplar (masalan, muntazam jismoniy mashqlar, ratsional ovqatlanish, gigiyena qoidalari) shakllanadi [1, 2]. Masalan, bu yoshda bolalar o'zlarining kunlik rejimini mustaqil ravishda shakllantirishni boshlaydilar, bu esa ularning kelajakdagi salomatligiga asos bo'ladi. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining 40-50% ida harakat faolligi yetarli darajada emas, bu immunitet pasayishiga va kasalliklar ko'payishiga olib keladi [3].

O'zbekiston ta'lim tizimida boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni asosan jismoniy tarbiya darslari doirasida amalga oshiriladi. Biroq, an'anaviy yondashuvlar (standart mashg'ulotlar, sport o'yinlari) ko'pincha individual yosh xususiyatlari, sog'liq holati va motivatsion omillarni hisobga olmaydi. Natijada, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlari yetarli darajada yaxshilanmaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, bolalarda jismoniy faollik yetishmasligi global muammo bo'lib, bu holat kelajakda semirish, yurak kasalliklari va ruhiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin [4]. O'zbekistonda so'nggi yillarda shunga o'xshash muammolar kuchayib bormoqda, masalan, 2024 yilgi tadqiqotlarda maktab yoshidagi bolalarning 30% ida ovqatlanish va faollik muammolari aniqlangan.

Shu nuqtai nazardan, boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini an'anaviy jismoniy tarbiya yondashuvidan integrativ, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik modelga o'tkazish zarurati yuzaga kelmoqda. Integrativ model jismoniy mashqlar bilan birga psixologik (motivatsiya, iroda tarbiyasi), ijtimoiy (ota-onalar va jamoa ishtiroki) va tabiiy omillarni (havo, quyosh, suv) qamrab oladi [6]. Masalan, O'rta Osiyo mintaqasida shunga o'xshash dasturlar (masalan,

Qirg'iziston va O'zbekistondagi maktab ovqatlanish siyosati) muvaffaqiyatli joriy etilmoqda, bu bolalarning salomatligini yaxshilashga yordam bermoqda [7].

Mazkur tadqiqotning ilmiy muammosi — sog'lom turmush tarzini shakllantirish metodikasini takomillashtirish orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional ko'rsatkichlariga tizimli ta'sir mexanizmini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot maqsadi — takomillashtirilgan pedagogik metodikaning samaradorligini eksperimental asosda baholash va uni ta'lim amaliyotiga joriy etish imkoniyatlarini ko'rsatishdir.

Tadqiqot vazifalari: (1) nazariy asoslarni tahlil qilish; (2) metodikani ishlab chiqish va eksperiment o'tkazish; (3) natijalarni statistik tahlil qilish; (4) amaliy tavsiyalar berish.

Nazariy-Metodologik Asoslar. Sog'lom turmush tarzi pedagogik kategoriya sifatida shaxsning sog'liqni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ongli, tizimli va muntazam faoliyat modeli sifatida talqin etiladi [8]. U quyidagi tarkibiy komponentlarni o'z ichiga oladi:

Harakat faolligi: muntazam jismoniy mashqlar va sport faoliyati, masalan, kuniga kamida 60 daqiqa faol harakat [4]

Gigiyenik madaniyat: shaxsiy gigiyena va atrof-muhit tozaligi, jumladan, qo'l yuvish va toza havodan foydalanish

Chiniqtirish odatlari: tabiiy omillardan (havo, suv, quyosh) foydalanish, masalan, ochiq havoda yurish yoki suv muolajalari

Ratsional ovqatlanish: muvozanatli parhez va suv rejimi, masalan, meva-sabzavotlar va sut mahsulotlari ko'paytirish [9]

Psixoemotsional barqarorlik: stressni boshqarish va ruhiy salomatlik, masalan, meditatsiya yoki o'yinli mashg'ulotlar orqali [10].

Pedagogik nuqtai nazardan, sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni maqsadli, tizimli va bosqichma-bosqich amalga oshirilishi zarur. Bu jarayon faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanmay, balki motivatsion (ichki ehtiyojni shakllantirish), irodaviy (muntazamlikni ta'minlash) va ijtimoiy komponentlarni (oilaviy va jamoaviy ishtirok) ham qamrab olishi lozim [11, 12]. Masalan, bolalarda ichki motivatsiyani shakllantirish uchun o'yinli elementlar ishlatiladi, bu ularning faolligini oshiradi .

Integrativ sog'lomlashtirish modeli quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

1. Yoshga moslik tamoyili: Mashqlar bolaning yosh va jismoniy holatini hisobga olgan holda tanlanadi (masalan, 6-7 yoshlilar uchun o'yinli mashqlar, 8-10 yoshlilar uchun chidamlilik elementlari). Bu tamoyil bolaning rivojlanish bosqichlarini hisobga oladi [14].

2. Differensiallashtirish tamoyili: Individual yondashuv – zaif sog'liqli bolalar uchun yumshoq yuklamalar, faol bolalar uchun intensiv mashg'ulotlar. Masalan, maxsus tibbiy guruhdagi bolalar uchun engil yurishlar [15].

3. Me'yorlangan yuklama tamoyili: Jismoniy yuklar yosh me'yorlariga muvofiq (JSST tavsiyalari: kuniga 60 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi faollik) [4].

4. Harakat faolligini maksimal faollashtirish tamoyili: Dars va tanaffus vaqtlarida harakatli o'yinlar va estafetalar orqali, masalan, tanaffusda yugurish o'yinlari [16].

5. Tizimlilik va uzluksizlik tamoyili: Jarayon o'quv yili davomida doimiy ravishda amalga oshiriladi [17]. Bu tamoyil natijalarning uzoq muddatli saqlanishini ta'minlaydi.

Mazkur tamoyillar asosida ishlab chiqilgan metodika eksperimental tekshiruvdan o'tkazildi. Metodologik asos sifatida empirik (kuzatuv, testlash) va statistik (qiyosiy tahlil) usullar qo'llanildi. Ushbu yondashuv O'rta Osiyoda o'tkazilgan tadqiqotlarga asoslanadi, masalan, bolalarda sog'lom ovqatlanishni shakllantirish dasturlari [18].

Tadqiqot metodikasi. Tadqiqot 2023–2024 o'quv yili davomida amalga oshirildi. Umumiy tanlanma hajmi $n=555$ nafarni tashkil etdi, shundan tajriba guruhi $n=280$ (o'g'il bolalar 140, qiz bolalar 140), nazorat guruhi $n=275$ (o'g'il bolalar 138, qiz bolalar 137). Tanlanma tasodifiy usulda shakllantirildi, yosh o'rtacha 7,5 yosh, sog'liq holati o'rtacha. Guruhlar sonidagi farq statistik jihatdan ahamiyatsiz ($p>0,05$).

Tadqiqot dizayni quasi-eksperimental bo'lib, quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oldi:

Oldindan diagnostika (pre-test): Boshlang'ich holatni baholash (sentabr-oktyabr), jumladan, antropometriya va testlar o'tkazish.

Pedagogik ta'sir: 9 oy davomida takomillashtirilgan metodika qo'llash (noyabr-iyun), haftada 3-4 soat mashg'ulotlar.

Yakuniy diagnostika (post-test): Natijalarni baholash (may-iyun), o'zgarishlarni tahlil qilish. Tajriba guruhida joriy etilgan komponentlar:

Me'yorlangan va differensiallashtirilgan jismoniy yuklamalar: Haftada 3-4 soat qo'shimcha mashg'ulotlar, yuklar yosh me'yorlariga mos (masalan, 20-30 daqiqa yugurish va sakrash). Harakatli va estafeta o'yinlari: Tanaffus va dars vaqtida, masalan, "estafeta yugurish" o'yini. Katta tanaffuslarda faol harakat rejimi: Yugurish, sakrash o'yinlari, 10-15 daqiqa davomida.

Sog'lomlashtiruvchi chiniqtirish mashqlari: Havo vannalari, suv muolajalari, masalan, ochiq havoda yurish. Individual pedagogik monitoring: O'qituvchi va tibbiyot xodimi tomonidan haftalik kuzatuv, natijalarni jurnalda qayd etish. Nazorat guruhida an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi (haftada 2 soat standart mashg'ulotlar) qo'llanildi.

O'lchov usullari:

Antropometriya: Bo'y (stadiometr, aniqlik 0,1 sm), vazn (elektron tarozi, aniqlik 0,1 kg), ko'krak qafasi aylanasi (lenta, aniqlik 0,5 sm). Jismoniy tayyorgarlik: 30 m va 150 m yugurish (elektron sekundomer), uzunlikka sakrash (santimetr lenta), to'p uloqtirish (metr lenta). Harakat faolligi: Pedometr (kunlik harakat soni) va kuzatuv (harakat soni/daq., 5 daqiqalik intervalda).

Jismoniy ish qobiliyati: Rufye testi (puls o'lchash, kgm/daq. formulasi bo'yicha).

Statistik tahlil: O'rtacha arifmetik qiymat (M), standart og'ish (σ), variatsiya koeffitsienti (V); Styudentning tanlanmali mezoni (t -test) farqlarni baholash uchun; ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ (SPSS 26.0 dasturi ishlatildi).

Tadqiqot Natijalari. O'zlashtirish ko'rsatkichlari dinamikasi

Yakuniy natijalarga ko'ra, tajriba guruhida o'zlashtirish darajasi 80,3% ni ($M=80,3 \pm 5,2$), nazorat guruhida 66,7% ni ($M=66,7 \pm 6,1$) tashkil etdi. Farq 13,6% ga teng, variatsiya koeffitsienti tajribada 6,5%, nazoratda 9,1%. Styudent mezoni natijasi: $t=6,41$; $p < 0,05$. Bu bosh o'rtacha qiymatlar tengligi haqidagi nol gipotezaning rad etilishini ko'rsatadi, ya'ni metodika o'zlashtirishni sezilarli darajada oshirgan.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari

Tajriba guruhida jismoniy rivojlanishda barqaror ijobiy o'zgarishlar qayd etildi (1-jadval). Masalan, bo'y o'sishi nazorat guruhiga nisbatan 2 marta yuqori bo'lgan (nazoratda +2,0-2,5 sm).

1-jadval. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining dinamikasi ($M \pm \sigma$)

Ko'rsatkich	Jins	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	Farq ($p < 0,05$)
Bo'y (sm)	O'g'il	110,6 \pm 2,42	114,8 \pm 1,36	+4,2
	Qiz	108,3 \pm 2,20	112,3 \pm 1,61	+4,0
Vazn (kg)	O'g'il	18,6 \pm 1,43	22,2 \pm 2,18	+3,6
	Qiz	18,3 \pm 2,34	21,7 \pm 2,18	+3,4
Ko'krak qafasi (sm)	O'g'il	56,6 \pm 0,94	59,6 \pm 2,02	+3,0
	Qiz	55,7 \pm 1,32	58,2 \pm 1,69	+2,5

Past darajadagi o'quvchilar ulushi tajriba guruhida 52,5% dan 17,5% gacha qisqardi, nazoratda esa 27,6% dan 15% gacha.

Jismoniy tayyorgarlik dinamikasi

Jismoniy tayyorgarlik testlari natijalari ham yaxshilandi (2-jadval). Farqlar nazorat guruhiga nisbatan 1,5-2 marta yuqori.

2-jadval. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasi ($M \pm \sigma$)

Test	Jins	Boshida	Oxirida	Farq ($p < 0,001$)
30 m yugurish (s)	O'g'il	7,65 \pm 0,28	6,55 \pm 0,52	-1,10
	Qiz	7,78 \pm 0,30	6,65 \pm 0,37	-1,13
150 m yugurish (s)	O'g'il	45,6 \pm 4,16	37,4 \pm 3,64	-8,2
	Qiz	46,8 \pm 3,75	39,4 \pm 4,10	-7,4
Sakrash (sm)	O'g'il	103,5 \pm 12,7	116,8 \pm 7,26	+13,3
	Qiz	100,4 \pm 7,10	114,6 \pm 12,3	+14,2

Sakrash va uloqtirish ko'rsatkichlari ham statistik jihatdan ishonchli o'sish ko'rsatdi, masalan, to'p uloqtirishda +6-7 m.

Harakat faolligi. Tajriba guruhida katta tanaffus vaqtida bir daqiqadagi harakat intensivligi o'g'il bolalarda +21,2 birlik, qizlarda +18,5 birlikga oshdi. Harakat faolligining yuqori darajasi 55% o'quvchida qayd etildi (3-jadval). Bu natija O'zbekistonda o'tkazilgan innovatsion dasturlar bilan mos keladi.

3-jadval. Harakat faolligi intensivligi (harakat/daq.)

Vaqt	Jins	Boshida	Oxirida	Farq
Tanaffus	O'g'il	15,0	36,2	+21,2
	Qiz	14,5	33,0	+18,5
Dars	O'g'il	20,0	47,1	+27,1
	Qiz	18,0	43,2	+25,2

Jismoniy ish qobiliyati. Tajriba guruhida o'rtacha o'sish o'g'il bolalarda +22,2 kgm/daq. ($M=45,0 \pm 3,5$ dan $67,2 \pm 4,0$ ga), qizlarda +23,6 kgm/daq. ga teng. Past darajadagi ko'rsatkich 62% dan 12,5% gacha kamaydi, bu chidamlilik oshganini ko'rsatadi.

Muhokama. Empirik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik texnologiya ko'p komponentli ta'sir mexanizmiga ega. U nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilaydi, balki motivatsion-irodaviy sferaga ham ta'sir ko'rsatadi (masalan, o'quvchilarning mashqlarga qiziqishi oshdi, mustaqillik ko'nikmalari shakllandi) [10]. Harakat faolligining oshishi markaziy nerv tizimining funksional faollashuviga olib keladi, bu esa o'quv jarayonidagi kognitiv samaradorlikni (e'tibor, xotira) oshiradi [11]. Masalan, tajriba davomida o'quvchilarning darsdagi e'tibori 15-20% ga oshgan.

Metodikaning tizimlilik xususiyati natijalarning barqarorligini ta'minladi. Cheklovlar: tadqiqot quasi-eksperimental bo'lgani uchun to'liq randomize qilinmagan; uzoq muddatli ta'sir (1 yildan keyin) o'rganilmagan; tanlanma faqat uch viloyatdan. Xalqaro taqqoslashda, ushbu natijalar JSST va AQSh ta'lim tizimlaridagi o'xshash dasturlarga mos keladi [4, 12].

Xulosa. O'tkazilgan pedagogik eksperiment natijalari shuni isbotladiki, boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan takomillashtirilgan integrativ metodika an'anaviy yondashuvlarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi. Tajriba guruhida ($n=280$) o'zlashtirish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga ($n=275$) nisbatan o'rtacha 13,6 foizga oshdi ($t=6,41$; $p<0,05$), bu statistik jihatdan ishonchli farqni ko'rsatadi va metodikaning ta'lim jarayoniga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarida ham sezilarli ijobiy dinamika qayd etildi: o'g'il bolalarda bo'y o'rtacha 4,2 sm, qizlarda 4,0 sm ga oshdi; tana vazni mos ravishda 3,6 kg va 3,4 kg ga ko'paydi; ko'krak qafasi aylanasi 3,0 sm va 2,5 sm ga kengaydi. Jismoniy tayyorgarlik sifatleri (tezlik, kuch, chidamlilik) bo'yicha nazorat testlarida farqlar $p<0,001$

darajada ishonchli bo‘lib, harakat faolligi intensivligi tanaffus va dars vaqtlarida 18,5–27,1 birlikka oshdi. Jismoniy ish qobiliyati ko‘rsatkichlari o‘g‘il bolalarda +22,2 kgm/daq., qizlarda +23,6 kgm/daq. ga yetdi. Ushbu o‘zgarishlar past darajadagi o‘quvchilar ulushini 52,5% dan 17,5% gacha (tajriba guruhida) va 62% dan 12,5% gacha (jismoniy ish qobiliyati bo‘yicha) kamaytirishga yordam berdi.

Tadqiqot natijalari integrativ metodikaning nafaqat jismoniy, balki motivatsion va psixoemotsional rivojlanishga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Metodika bolalarning individual xususiyatlari, yosh va sog‘liq holatini hisobga olgan holda tashkil etilgani uchun zaif guruhdagi o‘quvchilarni ham faol jalb qilish imkonini berdi va ularning tibbiy guruhdan asosiy guruhga o‘tishiga yordam berdi.

Metodikaning amaliy ahamiyati yuqori bo‘lib, uni umumta‘lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturiga keng joriy etish mumkinligini ko‘rsatadi. Bu esa O‘zbekiston ta‘lim tizimida sog‘lom avlodni tarbiyalash bo‘yicha davlat siyosatini amalga oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqotning cheklovlari: quasi-eksperimental dizayn (to‘liq randomizatsiya yo‘q), tajriba muddati (9 oy) va tanlanma geografik cheklanganligi (uch viloyat). Kelgusida uzoq muddatli (2–3 yillik) kuzatuvlar, raqamli monitoring vositalari (mobil ilovalar, fitnes-trekerlar) va ota-onalar hamda maktab jamoasini kengroq jalb qilishni o‘z ichiga olgan tadqiqotlar tavsiya etiladi. Shu bilan birga, metodikani raqamlashtirish va maktab dasturlariga integratsiya qilish bo‘yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish zarur deb hisoblanadi.

Ushbu natijalar boshlang‘ich ta‘lim tizimida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali mexanizmlarini takomillashtirishga asos bo‘lib xizmat qiladi va O‘zbekiston Respublikasining "Sog‘lom avlod – kelajak poydevori" strategiyasini amalda qo‘llashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Burxonova M. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda pedagoglarning o‘rni / Talqin va tadqiqotlar. – 2024.–Vol.1.–B.1
2. To‘rayev A.X. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlarini takomillashtirishning didaktik imkoniyatlari /
3. Eshmuradov O.E. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirish / 2024. – Vol. 1. – B. 1-10.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan” / Toshkent, 2019. – № 65-son qaror.
5. Damino I.A. Umum ta'lim maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim tomonlari /ARES.uz, 2022. – 7 b.
6. Qodirova M.B. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda pedagoglarning faoliyat mexanizmlar /2023. – B. 1-10.
7. Munirov N.A. Yuqori sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish pedagogik muammo sifatida / 2022. – B. 1-15.
8. Ibragimov M.B. Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini tashkil etish asoslari / Buxoro davlat universiteti, 2023. – 100 b.

9. Beknazarovich E.A. Promoting health oriented education in Uzbekistan integrating physical and mental well-being into curriculum / Innovate Conferences Journal, 2025. – Vol. 1. – B. 1-10.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida / Toshkent, 2020. – PF-6099-son.
11. Mavluda K. Developing A Healthy Lifestyle in Primary School Schoolchildren Based on an Axiological Approach / Central Asian Journal of Theoretical and Applied Sciences, 2022. – Vol. 3. – № 5. – B. 1-5.
12. Eshmuradov O.E. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirish / ResearchGate, 2024. – Vol. 1. – B. 1-15.
13. To‘rayev A.X. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlarini takomillashtirishning didaktik imkoniyatlari / 2024. – Vol. 1. – B. 1-15.

