

**CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**  
**HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI**  
**PhD.01/2025.27.12.B.04.05 RAQAMLI ILMIY KENGASH**  

---

**O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

**ABDULLAYEVA MUYASSAR ISAKOVNA**

**BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA SANOGEN TAFAKKURNI**  
**RIVOJLANTIRISH METODIKASI**  
**(Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fani misolida)**

**13.00.02 – Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (biologiya)**

**PEDAGOGIKA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)**  
**DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

**Chirchiq – 2026**

**Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD)**

**Abdullayeva Muyassar Isakovna**

Bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish metodikasi (“Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi” fani misolida).....3

**Абдуллаева Муяссар Исаковна**

Методика развития саногенного мышления будущих учителей (на примере дисциплины Анатомия и физиология детей)..... 25

**Abdullayeva Muyassar Isakovna**

Methodology for developing sanogenic thinking in future teachers (as an example of the science of children’s anatomy and physiology) .....51

**E’lon qilingan ishlar ro‘yxati**

Список опубликованных работ

List of published works .....55

**CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**  
**HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI**  
**PhD.01/2025.27.12.B.04.05 RAQAMLI ILMIY KENGASH**  

---

**O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

**ABDULLAYEVA MUYASSAR ISAKOVNA**

**BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA SANOGEN TAFAKKURNI**  
**RIVOJLANTIRISH METODIKASI**  
**(Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fani misolida)**

**13.00.02 – Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (biologiya)**

**PEDAGOGIKA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)**  
**DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

**Chirchiq – 2026**

**Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.1.PhD/Ped4451 raqam bilan ro‘yxatga olingan.**

Dissertatsiya O‘zbekiston milliy pedagogika universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengash veb-sahifasi (www.cspu.uz) hamda “Ziyonet” Axborot-ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

**Ilmiy rahbar:** **Ergasheva Gulruxsor Surxonidinovna**  
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

**Rasmiy opponentlar:** **Rajabov Furqat Torakulovich**  
pedagogika fanlari doktori, professor v.b.

**Abdullayeva Muborak Maksumovna**  
biologiya fanlari doktori, professor

**Yetakchi tashkilot:** Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Chirchiq davlat pedagogika universiteti huzuridagi PhD.01/2025.27.12.B.04.05 raqamli Ilmiy kengash asosidagi bir martalik Ilmiy kengashning 2026-yil \_\_\_\_ - \_\_\_\_ soat \_\_\_\_dagi majlisida bo‘lib o‘tadi (manzil: 111720, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Amir Temur ko‘chasi, 104-uy. Tel: (99870) 712-27-55; faks: (99870) 712-45-41; e-mail: chdpukengash@umail.uz)

Dissertatsiya bilan Chirchiq davlat pedagogika universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin. (\_\_\_\_raqam bilan ro‘yxatga olingan). Manzil: 111720, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Amir Temur ko‘chasi, 104-uy. Tel: (99870) 712-27-55; faks: (99870) 712-45-41

Dissertatsiya avtoreferati 2026-yil \_\_\_\_ - \_\_\_\_ kuni tarqatildi.

(2026-yil “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_dagi \_\_\_\_ raqamli reyestr bayonnomasi).

**V. B. Fayziyev**

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi, b.f.d., professor.

**A.Q.Bo‘ronov**

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash ilmiy kotibi, b.f.f.d., dotsent

**H.A.Mo‘minov**

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash qoshidagi Ilmiy seminar raisi, b.f.d., dotsent.

## KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

**Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati.** Jahon miqyosida inson hayoti va sog'lig'ini muhofaza qilish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish ijtimoiy barqarorlikni ta'minlovchi asosiy omillardan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa yoshlarning ma'naviy, jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash, ularni ijtimoiy barqaror, hayotiy sharoitlariga moslasha oladigan, mas'uliyatli shaxs sifatida tarbiyalash zamonaviy ta'lim oldida turgan dolzarb vazifalardan hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, ta'lim tizimida inson salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ilmiy yondashuvlar orasida sog'liqni saqlashga yo'naltirilgan ta'lim konsepsiyasi ustuvor ahamiyat kasb etib, u o'quv jarayonining ta'lim oluvchilar salomatligiga ta'sirini tizimli ravishda o'rganishni nazarda tutadi. Sog'lom ta'lim muhitini shakllantirishga qaratilgan sanogen ta'lim muhitini tashkil etish orqali talaba yoshlarda ratsional fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, o'z salomatligiga nisbatan ongli va qadriyatli munosabatni qaror toptirish, shuningdek, ularning bo'lajak kasbiy faoliyatga tayyorgarlik darajasini takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Jahon oliy ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan strategik o'zgarishlar doirasida talaba yoshlarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning pedagogik va psixologik mexanizmlarini takomillashtirish, ushbu jarayonga kreativ, modulli va refleksiv ta'lim texnologiyalarini joriy etishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar keng ko'lamda olib borilmoqda. Xususan, bo'lajak o'qituvchilarda sanogen refleksiyani shakllantirishning samarali pedagogik mexanizmlarini ishlab chiqish, sanogen fikrlashni faollashtirish orqali ularning kasbiy-pedagogik faoliyatga tayyorgarlik darajasini oshirish, shu bilan birga, SMSC<sup>1</sup> (ma'naviy, axloqiy, ijtimoiy va madaniy) strategiyasi asosida akmeologik rivojlangan shaxsni tarbiyalash texnologiyalariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Respublikamizda oliy ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, mutaxassis kadrlar tayyorlash mazmunini mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish ustuvorliklari bilan uyg'unlashtirish hamda oliy ma'lumotli kadrlar tayyorlashni xalqaro standartlar darajasiga olib chiqishga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Bunda xalqaro mezonlarga javob beradigan, kreativ va tizimli fikrlay oladigan, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatiga ega, intellektual va ma'naviy jihatdan yetuk mutaxassislarni tayyorlash ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Mazkur vazifalardan kelib chiqqan holda, bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning tarkibiy komponentlarini aniqlash, mavjud metodik imkoniyatlarni tizimlashtirish, fanlararo integratsiya hamda ratsional-emotiv yondashuvlar uyg'unligini ta'minlash, tabiiy fanlarni o'qitish jarayonida sanogen tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan diagnostika tizimi va pedagogik modelni ishlab chiqish alohida dolzarblik kasb etadi. Bu esa Yangi O'zbekiston sharoitida sog'lom dunyoqarashga ega, sanogen tafakkurli va raqobatbardosh kadrlar tayyorlashning pedagogik imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

---

<sup>1</sup> John Viner. Providing for Pupils' SMSC Development: Identify opportunities and implement a whole school strategy. – UK, Optimus education. – 2013. . – P.240.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi 2018-yil 5-iyundagi PQ-3775-son Qarori, “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 2019-yil 8-oktyabrdagi PF-5847-son farmoni, “Uzluksiz ma’naviy tarbiya konsepsiyasini tasdiqlash va uni amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 31-dekabrdagi 1059-son Qarori, O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrda qabul qilingan O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, 2020-yil 6- noyabrdagi PF-6108-son “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi farmonida keltirilgan Taraqqiyot strategiyasining to‘rtinchi va beshinchi yo‘nalishlarida sifatli ta’lim-tarbiya masalasi doimo e’tibor markazida bo‘lishi, “Yangi O‘zbekiston – ma’rifatli jamiyat” konsepsiyasini amalga oshirish jarayonida yosh avlodni sog‘lom e’tiqod, milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilganini inobatga olgan holda hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

**Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi.** Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma’naviy-ma’rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” ustuvor yo‘nalishi doirasida bajarilgan.

**Muammoning o‘rganilganlik darajasi.** Ta’lim jarayonida shaxs dunyoqarashi va tafakkurini barqaror rivojlantirishning nazariy-tarixiy asoslari yuzasidan sharq mutafakkirlari Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr Forobiy, Abu Ali ibn Sino, Alisher Navoiy, Abdulla Avloniy olimlarining qomusiy asarlarida mufassal bayon etilgan.

Respublikamiz olimlaridan B.Adizov, G.Aripova, R.Safarova, B.Umarov, B.Xodjayev, Ch.Shakirova, Sh.Shodmonova, F.Yuzlikayev, N.Egamberdiyeva, G.Baxodirovalarning tadqiqotlarida o‘quvchilarda yangicha tafakkur tarzini shakllantirish, talabalarda tarixiy tafakkurini rivojlantirishning falsafiy-metodologik jihatlari Sh.Kubayeva, J.Tulenov, L.Qurbonova, V.Xayrullayevalar tomonidan, M.Davletshin, Z.Nishonova, N.Safayev, R.Sunnatova, E.G‘oziyev, V.Karimova, Z.Abduraxmonova kabi psixolog olimlar tomonidan inson tafakkuri muammosining psixologik xususiyatlari masalalariga to‘xtalgan, tabiiy fanlarni o‘qitish jarayonida talabalarining kasbiy hamda metodik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari J.Tolipova, M.Ataqulova, M.Boratova, A.Raximov, S.Salimova, M.Usmonova, G.Ergashevalar tomonidan tadqiq etilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi (MDH) mamlakatlari olimlaridan O.Grebenyuk, T.Grebenyuk, T.Vasileva, S.Morozyuk, Y.Miroshnik, Y.Orlovlar

tomonidan sanogen tafakkur konsepsiyasining nazariy-falsafiy asoslari, psixologik xususiyatlari hamda o'quvchilar va o'qituvchilarda sanogen tafakkurni shakllantirish masalalari, shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlashda sanogen refleksiyaning o'rni muammolari L.Adamyan, L.Kananchuk, Y.Kraynova, V.Lisenko, S.Marchukova, M.Danina, V.Oparina, N.Pavlyuchenkova, A.Rossoxin, A.Rudakov kabi tadqiqotchi-olimlar tomonidan chuqur o'rganilgan.

Xorijiy mamalakat olimlari tomonidan sanogen tafakkurni shakllantirish masalalari yuzasidan I.Arshava, X.Geyvin, Dj.Dyui, K.Izard, V.Klochko, S.Maddi, O.Osadko, N.Pil, R.Sternberg, K.Sternberg, A.Hilman, K.Xornilar tomonidan shaxsning hissiy kechinmalari, tafakkurning psixologik-pedagogik xususiyatlari, o'zini o'zi tushunish qobiliyati, kognitiv psixologiya, pozitiv fikrlashni va talabalarda sanogen tafakkurni shakllantirishning psixologik muammolari tadqiq etilgan.

Tadqiqot mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejaları bilan bog'liqligi. Dissertatsiya O'zbekiston milliy pedagogika universiteti rejasining "Pedagogik yo'nalishlar va mutaxassisliklar bo'yicha ilg'or pedagogika texnologiyalarini joriy etish, pedagog kadrlarni sifatli tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish, elektron-ta'lim resurslarini yaratish va takomillashtirish, o'quv jarayoniga zamonaviy pedagogika, multimedia va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish" ilmiy yo'nalishi doirasida bajarilgan (2020-2024 yy).

**Tadqiqotning maqsadi** Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitish imkoniyatlari asosida bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirish;

subyektiv va obyektiv omillar integratsiyasi asosida bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirishning metodik jihatlarini aniqlashtirish;

bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirishning kognitiv-faoliyatli modelini ishlab chiqish;

"Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi" fanini o'qitish jarayonida talabalarining sanogen tafakkurini rivojlantirish metodikasini ishlab ishlab chiqish hamda samaradorligini baholash.

**Tadqiqotning obyekti** sifatida Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitishda talabalarining sanogen tafakkurini rivojlantirish jarayoni belgilanib, tajriba-sinov ishlarida Toshkent davlat pedagogika universiteti, Qo'qon va Navoiy davlat pedagogika institutlari, Oriental nodavlat universitetining pedagogika va psixologiya, boshlang'ich ta'lim va maktabgacha ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan jami 622 nafar talaba ishtirok etdi.

**Tadqiqotning predmetini** Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitish jarayonida bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirish mazmuni, shakl, metod va vositalari tashkil qiladi.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda muammoga doir adabiyotlarni qiyosiy-

tanqidiy o'rganish va tahlil etish; sotsiometrik metodlar (suhbat, anketa, so'rovnoma, test); pedagogik-psixologik metodikalar, modellashtirish, pedagogik eksperiment; natijalarni matematik va statistik tahlil etish kabi ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi** quyidagilardan iborat:

sanogen tafakkurni rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitish jarayonida bo'lajak o'qituvchilarda salomatlikka yo'naltirilgan ta'limni loyihalash qobiliyatini fiziologik mini-amaliyotlar, dinamik tanaffuslar, keys-tahlillar, stress-menejment elementlarini tatbiq etish orqali shakllantirish asosida takomillashtirilgan;

bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni shakllantirish metodikasi dars maqsadlari va didaktik mazmunga salomatlikka ta'sir komponentini fanlararo integratsiya orqali singdirish bilan psixofiziologik barqarorlik, sog'lom turmush tarzi kabi kasbiy kompetensiyalarni tizimli shakllantirish asosida takomillashtirilgan;

talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning kognitiv-faoliyatli modeli kasbiy tayyorgarlik jarayoniga biologik-fiziologik bilimlarni pedagogik antropologiyaga amaliy yo'naltirilgan holda integratsiya qilish orqali hayotga mas'uliyatni tarbiyalashga qaratilgan salomatlikka bog'liq o'quv vaziyatlarini modellashtirish asosida takomillashtirilgan;

bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlanganlik samaradorligini Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanining ta'lim-tarbiyaviy imkoniyatlaridan tizimli foydalanishga ko'ra faoliyat natijalarini baholashning boshlang'ich (motivatsion-kognitiv), tayanch (ratsional-emotiv), yuqori (shaxsiy-ijodiy) hamda eng yuqori (sanogen refleksiya) darajalarda aniqlashning maqsadga muvofiqligi asoslangan.

**Tadqiqotning amaliy natijalari** quyidagilarda o'z aksini topgan:

“Yosh anatomiyasi, fiziologiyasi va gigiyenasi” va “Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi” nomli darsliklar yaratilgan;

“Yosh fiziologiyasi va maktab gigiyenasi” (Возрастная физиология и школьная гигиена) nomli o'quv qo'llanma yaratilgan;

“Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidan amaliy mashg'ulotlar uchun talaba ish daftari” nomli uslubiy ko'rsatma tayyorlangan;

bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan maxsus o'quv kursi dasturi ishlab chiqilgan va amaliy samaradorligi aniqlangan;

bo'lajak o'qituvchilar sanogen tafakkurini rivojlantirishga doir ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Tadqiqot natijalarining ishonchliligi** muammoni o'rganishda falsafiy, metodologik, metodik, pedagogik va psixologik yondashuvlarga hamda sanogen tafakkurni shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha respublikamiz va xorij olimlarining tadqiqotlar natijalariga asoslanilgani; o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot usullarining tadqiqot maqsadi va vazifalariga mos holda tanlanganligi hamda foydalanilganligi, tadqiqot tavsifi va tahlil natijalarining miqdor hamda sifat jihatidan ta'minlanganligi; matematik-statistik tahlil metodlari yordamida olingan natijalarning qayta ishlanganligi, shuningdek, tajriba-sinov



ishlarining representativligi, xulosa, taklif va tavsiyalarning amaliyotga joriy etilganligi hamda olingan natijalarning vakolatli tashkilotlar tamonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.** Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati ta'limni axborotlashtirish sharoitida talabalarda sanogen tafakkur va talabalar tafakkurini rivojlantirishga doir ma'lumotlarning talqiniga oid zamonaviy mulohazalar ko'lamining kengaytirilganligi, pedagogik-psixologiyaning yangi xulosalar bilan boyitilganligi, ya'ni bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurini rivojlantirish jarayonining metodik imkoniyatlarining aniqlanganligi, sanogen tafakkurni rivojlantirishda integrativ va ratsional-emotiv yondashuvlar uyg'unligini ta'minlash zaruriyati nazariy materiallar asosida boyitilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati ta'lim jarayonida talabalarining sanogen tafakkurini rivojlantirishning zamonaviy uslubiy, elektron-metodik ta'minoti (darslik, elektron darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar nashr ettirilganligi) takomillashtirilganligi, pedagogik faoliyatda sog'liqni saqlash texnologiyalaridan samarali foydalanishning metodik imkoniyatlari kengaytirilganligi hamda bolalar salomatligini saqlashning zamonaviy texnologiyalarining amaliy imkoniyatlarini aniqlashtirilganligi bilan belgilanadi.

**Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi.** Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishga doir o'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida:

sanogen tafakkurni rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitish jarayonida bo'lajak o'qituvchilarda salomatlikka yo'naltirilgan ta'limni loyihalash qobiliyatini fiziologik mini-amaliyotlar, dinamik tanaffuslar, keys-tahlillar, stress-menejment elementlarini tatbiq etish orqali shakllantirishga oid taklif va tavsiyalar "Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi" darsligi mazmuniga singdirilgan (Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 17-iyuldagi 314-son buyrug'i, №454524003144855707-raqamli nashr guvohnomasi). Natijada, bo'lajak o'qituvchilar sanogen tafakkurini rivojlantirishning didaktik va metodik imkoniyatlarini oshirishga erishilgan;

bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni shakllantirish metodikasi dars maqsadlari va didaktik mazmunga salomatlikka ta'sir komponentini fanlararo integratsiya orqali singdirish bilan psixofiziologik barqarorlik, sog'lom turmush tarzi kabi kasbiy kompetensiyalarni tizimli shakllantirishga oid tavsiyalar "Возрастная физиология и школьная гигиена" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2020-yil 14-avgustdagi 418-son buyrug'i, №418-170-nashr guvohnomasi). Natijada, bo'lajak o'qituvchilarning sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq kasbiy kompetensiyalarini rivojlanshtirishga erishilgan;

talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning kognitiv-faoliyatli modeli kasbiy tayyorgarlik jarayoniga biologik-fiziologik bilimlarni pedagogik antropologiyaga amaliy yo'naltirilgan holda integratsiya qilish orqali hayotga mas'uliyatni tarbiyalashga qaratilgan salomatlikka bog'liq o'quv vaziyatlarini modellashtirishga oid uslubiy tavsiyalar "Yosh anatomiyasi, fiziologiyasi va

gigienasi” darsligi mazmuniga singdirilgan (Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 17-iyuldagi 314-son buyrug‘i, №314-48 raqamli nashr guvohnomasi). Natijada, talabalarning sanogen tafakkurini rivojlantirishning pedagogik tizimini takomillashtirishga erishilgan.

bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlanganlik samaradorligini Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanining ta’lim-tarbiyaviy imkoniyatlaridan tizimli foydalanishga ko‘ra faoliyat natijalarini baholashning boshlang‘ich (motivatsion-kognitiv), tayanch (ratsional-emotiv), yuqori (shaxsiy-ijodiy) hamda eng yuqori (sanogen refleksiya) darajalarda aniqlashning maqsadga muvofiqligi yuzasidan taklif va tavsiyalar “Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi” darsligi mazmuniga singdirilgan (Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 17-iyuldagi 314-son buyrug‘i, №454524003144855707-raqamli nashr guvohnomasi). Natijada, bo‘lajak o‘qituvchilar sanogen tafakkurini zamonaviy usullarda baholash imkoniyati ta’minlangan.

**Tadqiqot natijalarining aprobsiyasi.** Mazkur tadqiqot natijalari 6 ta xalqaro va 4 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o‘tkazilgan.

**Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinishi.** Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha jami 29 ta ilmiy ish, jumladan 2 ta darslik, 1 ta o‘quv qo‘llanma, 1 ta metodik qo‘llanma, 1 ta mualliflik guvohnomasi, Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 9 ta (xorijiy jurnalda 4 ta, respublika jurnallarida 5 ta) maqola chop etilgan.

**Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi.** Dissertatsiya kirish, uch bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati va ilovadan iborat bo‘lib, umumiy hajmi 151 sahifani tashkil qiladi.

## DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati asoslangan, muammoning o‘rganilganlik darajasi bayon etilgan, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obykti va predmeti aniqlangan, respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi ko‘rsatilgan, tadqiqotning ilmiy yangiligi, nazariy va amaliy ahamiyati, natijalarning amaliyotga joriy etilishi, aprobsiyasi, nashr etilgan ishlar, dissertatsiya ishining tuzilishi va hajmi bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning **“Bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish dolzarb pedagogik muammo ekanligi, bo‘lajak o‘qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirishning tarkibiy komponentlari va pedagogik-psixologik xususiyatlari hamda mazkur jarayonning mavjud metodik imkoniyatlari mazmuni yoritilgan.

Sanogen tafakkur insonning ichki dunyosida o‘zini o‘zgartirish, o‘zini o‘zi tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, bunda fikriy jarayonlarni boshqarish va nazorat qilish ratsional hamda emotsional yondashuv uyg‘unligini

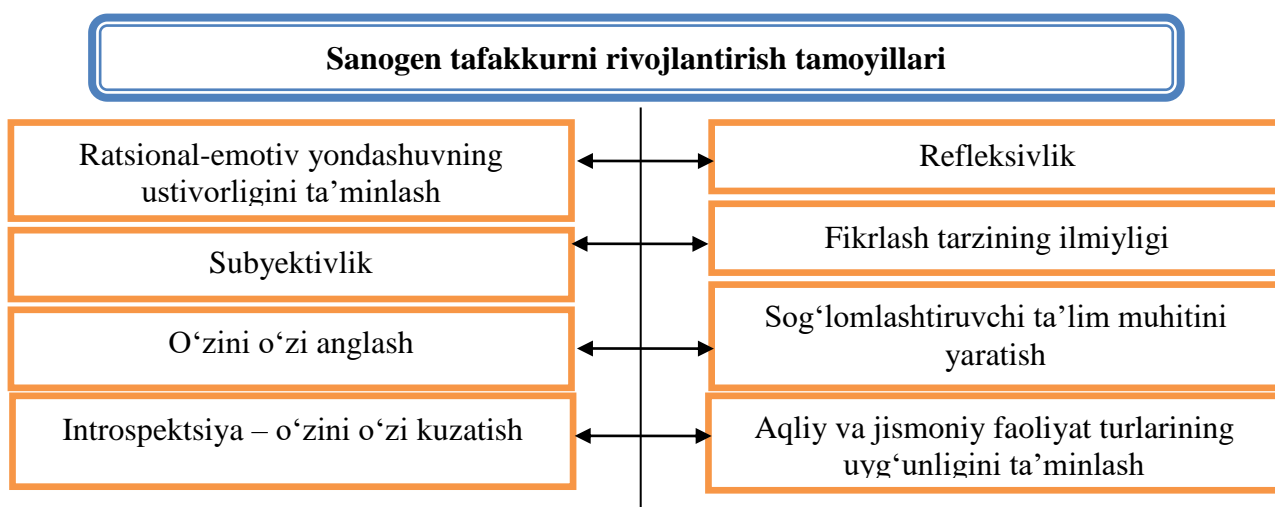
ta'minlash, jarayon mohiyatini anglashda falsafiy-ijtimoiy va pedagogik-psixologik nazariyalarni o'zida aks ettiradi.

Sanogen tafakkurni rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitish jarayonida bo'lajak o'qituvchilarda salomatlikka yo'naltirilgan ta'limni loyihalash qobiliyatini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Sanogen tafakkur — shaxsning o'z jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ongli munosabati bo'lib, u pedagogik faoliyatda ta'lim muhitini sog'lomlashtirish, o'quv yuklamalarini optimallashtirish va o'quvchilarning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olishni talab qiladi.

Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanining mazmuni tabiatan salomatlikka yo'naltirilgan bilimlar tizimiga tayanganligi sababli, ushbu fanni o'qitish jarayonida faol harakatli o'qitish texnologiyalarini qo'llash sanogen tafakkurni rivojlantirishning samarali didaktik vositasi hisoblanadi. Xususan, mavzularni interaktiv usullar, rolli o'yinlar, modellash, vaziyatli topshiriqlar asosida tashkil etish bo'lajak o'qituvchilarda bola organizmining funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta'limni rejalashtirish ko'nikmasini shakllantiradi.

Shuningdek, o'quv mashg'ulotlarida dinamik tanaffuslar, stress-menejment elementlarini tatbiq etish ham sanogen tafakkurni rivojlantirishning muhim didaktik yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Sanogen tafakkurga asoslangan faol harakatli o'qitish, dinamik tanaffuslar va stress-menejment elementlarini Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitish jarayoniga integratsiya qilish bo'lajak o'qituvchilarda salomatlikka yo'naltirilgan ta'limni loyihalash, amalga oshirish va baholash kompetensiyalarini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qiladi.

Sog'lom tafakkurni rivojlantirish muammosining nazariy-metodologik va mavjud holati tahliliga ko'ra shaxsda sanogen tafakkurni rivojlantirish jarayoni quyidagi tamoyillar asosida amalga oshirilishi lozim (1-rasmga qarang).



**1-rasm. Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish tamoyillari**

Demak, sanogen tafakkurni bo'lajak o'qituvchilar tayyorlash tizimida maqsadli ravishda rivojlantirish zamonaviy ta'limning strategik vazifalaridan biri sifatida qaralishi lozim.

Dissertatsiyaning **“Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning amaliy-metodik tizimi”** deb nomlangan ikkinchi bobida kognitiv yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirish mazmuni va uning faoliyatli modeli, “Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi” fanini o'qitish jarayonida talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning metodik shart-sharoitlari, talabalarning sanogen tafakkurini rivojlantirishda sog'liqni saqlash texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari bayon qilingan.

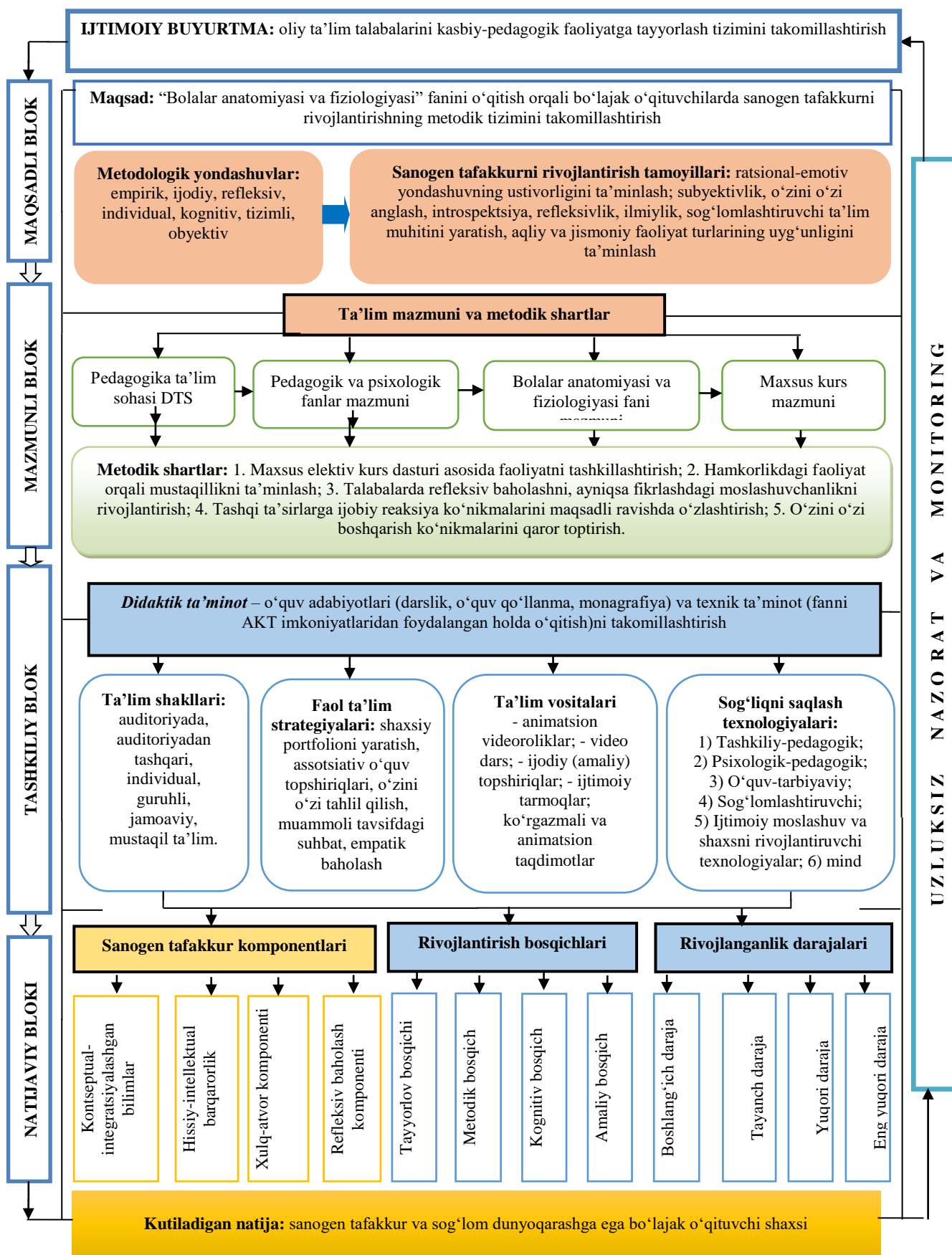
Oliy ta'lim mazmuni va uning o'ziga xos xususiyatlari talabalarning sanogen tafakkurini rivojlantirishda quyidagi jihatlarni inobatga olishni taqozo etadi: 1) talabalarning mavjud bilimlari darajasi va tuzilishini tushunish; 2) sog'lom fikr yuritish ko'nikmalarini rivojlantirish jarayonini qanday tashkil etishni belgilash; 3) sog'lom fikrlashga doir ma'lumotlarni mavjud bilimlar bilan mazmunli bog'lash; 4) talabalar tomonidan refleksiv ko'nikmalarning o'zlashtirganlik darajasini aniqlash; 5) sog'lom fikr yuritish ko'nikmalarining talabalar tomonidan tizimli ravishda o'zlashtirish amaliyotini tashkil qilish. Bunda avvalo ta'limiy amaliyotni yo'lga qo'yish uchun faoliyat modelini aniqlashtirish (maqsad, vazifa, metodologik yondashuvlar, faoliyatni tashkil etish bosqichlari, diagnostik vositalar majmui, baholash mezonlari, kutiladigan natija) hamda didaktik ta'minotni ishlab chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shu sababli refleksiv, kognitiv va integrativ yondashuvlarga tayangan holda bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirishning kognitiv-faoliyatli modeli ishlab chiqildi (2-rasmga qarang).

Mazkur model pedagogika ta'lim sohasidagi bakalavriat bosqichida o'qitiladigan Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitish jarayoniga tayangan holda loyihalandi.

Modelning ilmiy yangiligi shundaki, unda talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirish kasbiy tayyorgarlik jarayoniga biologik-fiziologik bilimlarni pedagogik antropologiya nuqtai nazaridan amaliy yo'naltirilgan holda integratsiya qilish orqali ta'minlanadi. Bunda inson organizmining funksional imkoniyatlari, psixofiziologik holatlar va ularning pedagogik faoliyatga ta'siri haqidagi bilimlar hayotga mas'uliyatni tarbiyalashga qaratilgan salomatlikka bog'liq o'quv vaziyatlarini modellashtirish orqali o'zlashtiriladi. Ushbu o'quv vaziyatlari talabalarni real pedagogik sharoitlarda salomatlikni saqlash, stress omillarini oldindan anglash va sog'lom qaror qabul qilishga o'rgatishga xizmat qiladi. Bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkuri ko'nikmalarini rivojlantirishning kognitiv-faoliyatli modeli pedagogika ta'lim sohasining bakalavriat bosqichida o'qitilishi belgilangan Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitish jarayoniga urg'u berish orqali loyihalashtirildi.

Model quyidagi tarkibiy bloklarni o'z ichiga oladi:

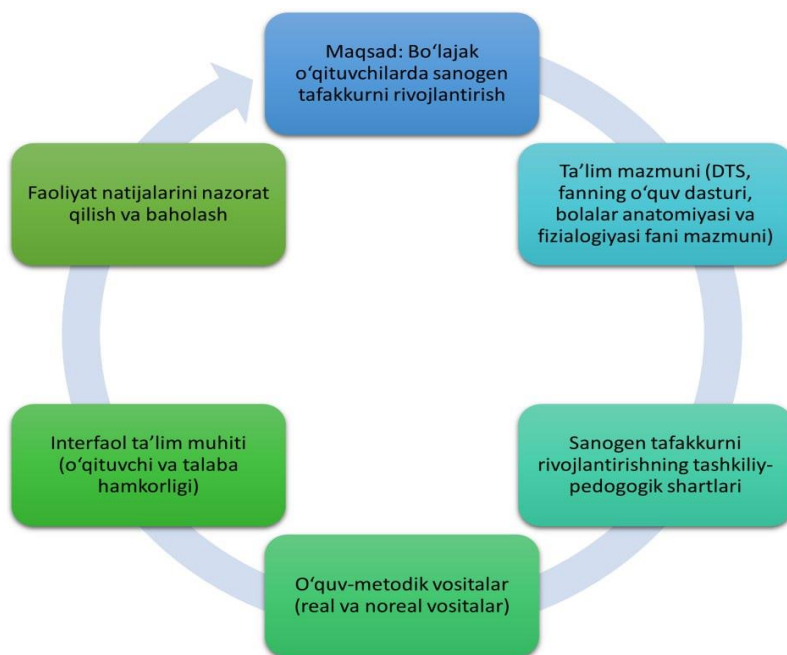
**maqsadli blok**, unda ijtimoiy buyurtma, faoliyat maqsadi va vazifalari, metodologik yondashuvlar va sanogen tafakkurni rivojlantirish tamoyillari aks ettirilgan;



**2-rasm. Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning kognitiv-faoliyatli modeli**

**mazmunli blok**, pedagogik va psixologik fanlar, Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fani hamda maxsus kurs mazmunini fanlararo integratsiya asosida birlashtiradi; **tashkiliy-metodik blok**, sanogen tafakkurni rivojlantirishga xizmat qiluvchi shakllar, metodlar, vositalar va sog‘liqni saqlash texnologiyalarini qamrab oladi; **natijaviy blok**, sanogen tafakkur rivojlanishining komponentlari, bosqichlari, darajalari va kutilgan natijalarni baholashni ta’minlaydi.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib va oliy ta’lim mazmunini umumlashtirish orqali talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning metodik tizimi ishlab chiqildi (3-rasmga qarang).



**3-rasm. Bo‘lajak o‘qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirish jarayonining metodik tizimi**

Metodik tizimning asosiy maqsadi — muloqot va hayotiy vaziyatlarga muvofiq holda talabalarda sanogen tafakkur ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan maqsadli pedagogik faoliyatni amalga oshirishdan iborat. Mazkur maqsad doirasida talabalarda sog‘lom fikrlash, hissiy holatlarni boshqarish, axborotni ongli baholash, ijtimoiy munosabatlarda konstruktiv pozitsiyani saqlash hamda kasbiy faoliyatda salomatlikka yo‘naltirilgan qarorlar qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirish nazarda tutiladi. Natijada ishlab chiqilgan metodik tizim bo‘lajak o‘qituvchilarni nafaqat fan sohasi bo‘yicha bilimli mutaxassis sifatida, balki sog‘lom fikrlashga ega, psixofiziologik jihatdan barqaror va ijtimoiy mas’uliyatli shaxs sifatida tayyorlashga xizmat qiladi.

Auditoriyadan tashqari mashg‘ulotlarda bo‘lajak o‘qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirish jarayoniga tizim sifatida yondashadigan bo‘lsak, u o‘zining asosiga ko‘ra tartibli, oldindan rejalashtirilgan, mashg‘ulotni tashkil qiluvchi tarkibiy qismlarning aniq joylashuv o‘rni, tezkor aloqadorlik, doimo rivojlanib, takomillashib va o‘zgarib borish; ikki tomonlama – tarbiyaviy ish va tarbiyalanganlik; aniq maqsadga yo‘naltirilganlik; qayta tashkillanish hamda ko‘p tarmoqli tuzilishga ega. Auditoriyadan tashqari mashg‘ulotlarning pedagogik

imkoniyatlarini inobatga olgan holda “Bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish” nomli maxsus kursni o‘qitishning tashkiliy metodik asoslari quyida taqdim etiladi (1-jadvalga qarang).

## 1-jadval

### “Bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish” nomli maxsus kursni o‘qitishning tashkiliy metodik asoslari

<b>KURSNING MAQSADI:</b>	Nazariy va amaliy mashgʻulotlar jarayonida boʻlajak oʻqituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirish		
<b>Maxsus kurs mashgʻulotlarining tavsifiy xususiyatlari</b>	Emotsional obrazli		
	Intellectual-ijodiy		
	Refleksiv tajribani shakllantirish		
	Korreksion-rivojlantiruvchi		
<b>Mashgʻulotlarni tashkil etish tamoyillari</b>	Ratsional-emotiv yondashuvning ustivorligini taʼminlash; subyektivlik, oʻzini oʻzi anglash, introspeksiya, refleksivlik, ilmiylik, sogʻlomlashtiruvchi taʼlim muhitini yaratish, aqliy va jismoniy faoliyat turlarining uygʻunligini taʼminlash		
<b>Kurs faoliyatini tashkil etish bosqichlari</b>			
<b>Tayyorlov:</b> faoliyat maqsadi va vazifalarini belgilash; oʻzaro hamkorlikda faoliyatni tashkil etish uchun qulay muhitni yaratish.	<b>Metodik:</b> oʻquv jarayonini tashkil etish bosqichlarini belgilash; sanogen va patogen fikrlash mazmuniga oid oʻquv materiallarini tayyorlash; oʻqitishning interfaol metod va usullarini ajratib olish.	<b>Kognitiv:</b> sanogen va patogen tafakkur mazmuniga doir maʼlumotlarning oʻzlashtirilishi; oʻquv faoliyati birliklarining qaror topishi.	<b>Amaliy:</b> talabalarni amaliy faoliyat jarayoniga jalb etish; oʻquv topshiriqlari va refleksiv texnika mashqlarini bajarish orqali sanogen fikr yuritish koʻnikmalarini hosil qilish.
<b>Mashgʻulotlarni tashkil etishning shakl, metod, vosita va texnologiyalari</b>			
<b>Shakllar:</b> auditoriyadan tashqari ommaviy, guruhiy va individual mashgʻulotlar, ilmiy kutubxonalarda ishlash, mustaqil ish topshiriqlari, individual maslahatlar, turli xil tadbirlar	<b>Metodlar:</b> suhbat, debat, dialog, ijtimoiy-pedagogik trening, refleksiv texnikalar, video-metod, oʻzini oʻzi tahlil qilish, ishonitirish, ustanovka, oʻzini oʻzi boshqarish, tavsiya berish, shaxsiy portfolioni yaratish, assotsiativ oʻquv topshiriqlari, muammoli tavsifdagi suhbat, empatik baholash		<b>Vositalar:</b> oʻquv materiallari, sanogen tafakkur boʻyicha kitob va qoʻllanmalar, nutq, matn, texnik vositalar, video dars; ijodiy (amaliy) topshiriqlar; ijtimoiy tarmoq materiallari; koʻrgazmali va animatsion taqdimotlar
<b>Sogʻliqni saqlash texnologiyalari</b>			
1. Tashkiliy-pedagogik. 2. Psixologik-pedagogik. 3. Oʻquv-tarbiyaviy. 4. Sogʻlomlashtiruvchi. 5. Ijtimoiy moslashuv va shaxsni rivojlantiruvchi texnologiyalar. 6) Mind fitness			
<b>Metodik shartlar</b>	1. “Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi” fanini oʻqitishning oʻziga xos xususiyatlarini inobatga olish. 2. Hamkorlikdagi faoliyat orqali mustaqillikni taʼminlash. 3. Talabalarda refleksiv baholashni, ayniqsa fikrlashdagi moslashuvchanlikni rivojlantirish. 4. Tashqi taʼsirlarga ijobiy reaksiya koʻnikmalarini maqsadli ravishda oʻzlashtirish. 5. Oʻzini oʻzi boshqarish koʻnikmalarini qaror toptirish.		
<b>Kutiladigan natija</b>	Sanogen fikrlash qobiliyati yuqori darajada rivojlangan, oʻzini oʻzi adekvat baholash va takomillashtirish bilan bogʻliq boʻlgan bilim va koʻnikmalarga ega tayyor mutaxassis		

Bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirishda tashkiliy-pedagogik, psixologik-pedagogik, o'quv-tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi, ijtimoiy moslashuv va shaxsni rivojlantiruvchi hamda "Mind fitness" kabi sog'liqni saqlash texnologiyalari, "Konseptual jadval", "Kichik guruhlarda hamkorlikda ishlash", "Bir qadam oldinga", "Jonli soat", "Tafakkur mashqi", "Fasl egalari", "Piramida", "Krossens" metodlari va refleksiv texnika mashqlaridan foydalanish faoliyat samaradorligini ta'minlashga xizmat qildi. Quyida ushbu metodlarni qo'llashga oid uslubiy tavsiyalardan namunalar taqdim etamiz.

**"Tafakkur mashqi".** Bu metod fanlararo integratsiyaga asoslangan holda talabalarni ijodkorlikka yo'naltiradi. Buning uchun talabalar kichik guruhlariga bo'linadilar va ularga dastlab o'qituvchi tomonidan sog'lom turmush tarziga doir she'riy parchalar eshittirilib, mazmunini izohlash topshirig'i beriladi. Masalan:

Uyqusiz o'tkazma tun-u kuningni,  
Hordiq ham chiqargin vaqtida bedard.  
Uyqusizlik bilsang, chaqirar nogoh,  
Hazm-u, asab bilan bog'liq qancha dard.

Yoki:

Kamxo'raklik hamma dardga davodir,  
Aslida ko'p dardga parhez shifodir. (Hiloliy)

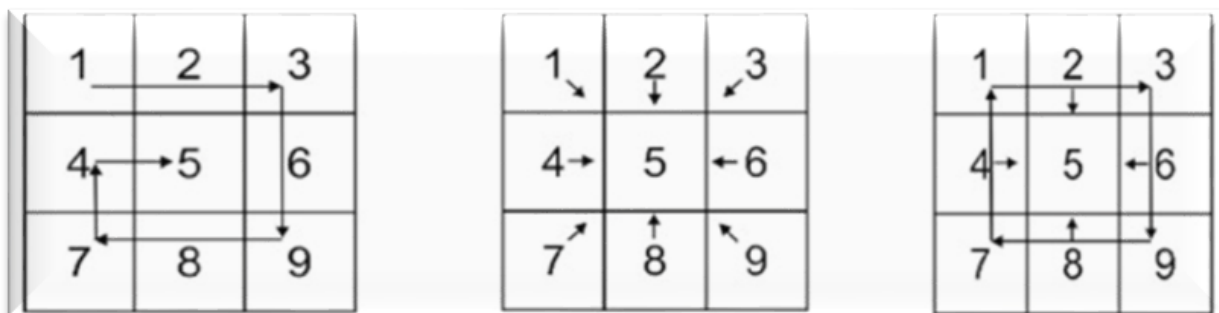
Kichik guruh a'zolari she'riy parchalar mazmunini izohlab, o'z fikr-mulohazalarini bildiradilar. O'qituvchi javoblarni to'ldirib, ularni rag'batlantirgan holda she'rxonlikka da'vat etadi. Guruhlar bir-birlariga namunadagi kabi she'rlar taqdim qilib, mazmunini izohlash orqali inson salomatligi uchun zarur xulosalarga ega bo'ladilar. Shu tarzda mavzular ijodiy yondashilgan holda o'zlashtiriladi hamda talabalarining sanogen tafakkuri rivojlanadi. 6 daqiqa vaqt ajratiladigan mazkur metod nafaqat talabalarni, balki o'qituvchilarni ham izlanishga, o'z ustida ishlashga undaydi va guruhda sog'lom ijodiy muhit yaratishga xizmat qiladi.

**"Fasl egalari".** Guruhda bahor, yoz, kuz, qish faslida tug'ilganlar aniqlanib, 4 ta kichik guruh tashkil etiladi, ularning o'tirgan o'rni o'ng tomondan fasllar ketma-ketligida joylashtiriladi va guruhlariga o'qituvchi tomonidan oq varaqlar tarqatiladi, guruh a'zolari o'z fasllariga mos bo'lgan daraxt rasmini tasvirlaydi. Albatta, stol ustida rangli qalamlar bo'lishi shart. Kichik guruhlar o'rtasida o'tilgan mavzuga oid qiziqarli savol-javoblar tashkil etiladi va faol ishtirok etgan guruh fasllarga mos rangli rasmlar tushirilgan kartochkalar bilan rag'batlantiriladi. Eng ko'p bahor tasviri aks etgan rag'bat kartochkasini yig'gan guruh g'olib deb topiladi. Bu talabalarga yaxshi kayfiyat bag'ishlagani holda darsning tabiat bilan uyg'unligini ifodalaydi, do'stlar davrasi kengayadi hamda talabalarining sanogen tafakkurini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu metoddan yangi mavzuni o'zlashtirish, o'tilgan mavzuni mustahkamlash va uyga berilgan topshiriqlarni samarali tekshirishda foydalanish mumkin.

**"Krossens".** "Krossens" so'zi "ma'nolar kesishuvi" deb tarjima qilinib, unda jami to'qqizta rasm beriladi. Topshiriq– tasvirlarning o'zaro aloqasi orqali krossensni tushuntirish, hikoya – assotsiativ zanjirni tuzish. To'qqizta tasvir shunday joylashtirilganki, har bir rasm oldingisi va keyingisi bilan aloqada bo'ladi, markaziy tasvir esa bir vaqtning o'zida bir nechtasini ma'no jihatdan birlashtiradi.



Aloqalar yuzaki yoki chuqur bo'lishi mumkin, ammo har qanday holatda ham bu mantiqiy va ijodiy fikrlash, tasavvur kuchini rivojlantirish uchun qiziqarli mashqdir. Ushbu metodni har bir mashg'ulotda qo'llash mumkin.



Masalan, ushbu metodni “Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi” fanidan “Ichki sekretiya bezlarining yoshga oid xususiyatlari” mavzusida qo'llaydigan bo'lsak, talabalar yuqorida keltirilgan to'qqizta kvadratli maydondan foydalanib, rasmlar ketma-ketligi asosida hikoya tuzish orqali tasvirda ko'rsatilgan belgilar qaysi ichki sekretiya beziga tegishli ekankaligini aniqlaydi (4-rasmga qarang).



**4-rasm. “Krossens” metodining ifodalanishi**

Bu metod talabalarning mavzuni qay darajada o'zlashtirganlarini aniqlash bilan birga ularning o'zlari va o'zgalarning sog'ligi haqida qayg'urishi, bir-birlari bilan fikr almashishi, sog'liqni saqlash bilan bog'liq bo'lgan tafakkurini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirishda refleksiv texnika mashqlarini qo'llash alohida ahamiyatga ega.

Namuna sifatida quyida “**Kayfiyat odami**” mashqini keltirib o'tamiz.

**Maqsad:** “Yurak - qon tomir tizimining yosh xususiyatlari” mavzusini o'zlashtirish jarayonida talabalarning joriy emotsional holatini aniqlash va sanogen tafakkur elementlarini shakllantirish.

Ishtirokchilar soni: 25-30 nafar bo'lishi maqsadga muvofiq.

**Kerakli jihozlar:** yurakdan ketuvchi va yurakka keluvchi qon tomirlarining sxematik rangsiz tasviri tushirilgan A3 formatdagi plakat; qizil va ko‘k rangli qalamlar; magnitlar yordamida plakatni doskaga mahkamlash vositalari.

**Izoh:** qizil rang – emotsional holatning salbiy (bezovtalik, zo‘riqish, agressiya) ekanini; ko‘k rang – emotsional holatning ijobiy (xotirjamlik, barqarorlik) ekanini ifodalaydi.

#### **Mashqni bajarish tartibi:**

O‘qituvchi talabalarni navbat bilan doska oldiga taklif qiladi. Har bir ishtirokchi o‘z joriy hissiy holatiga mos deb hisoblagan rangdagi qalamni tanlaydi. Shundan so‘ng talaba yurak-qon tomir tizimining anatomiyasi yoki fiziologiyasiga oid bitta qisqa ma’lumot aytadi va o‘z javobiga muvofiq yurak yoki qon tomirining belgilangan qismini tanlangan rangda bo‘yaydi.

Mashq davomida barcha ishtirokchilarning harakatlari umumiy ko‘rinishda namoyon bo‘lib, guruhning umumiy emotsional foni vizual tarzda shakllanadi. O‘qituvchi mashg‘ulot jarayonida talabalarning hissiy holatlaridagi o‘zgarishlarni kuzatadi, umumiy psixologik muhitni tahlil qiladi hamda mashg‘ulot so‘ngida ayrim talabalarni ochiq muloqotga yoki yakka tartibda suhbatga taklif etadi (ayniqsa, emotsional holatida keskin o‘zgarish kuzatilganlar bilan).

#### **Metodik ahamiyati:**

Ushbu mashq auditoriya va auditoriyadan tashqari mashg‘ulotlarda qo‘llash uchun maqbul bo‘lib, talabalarning nafaqat kayfiyatini aniqlash, balki ularning fanga nisbatan munosabati, o‘quv faoliyatidagi emotsional barqarorligi hamda sanogen tafakkurni rivojlantirish darajasini baholash imkonini beradi. Mashq orqali fiziologik bilimlar hissiy holat bilan bog‘lanib, talabalarda salomatlikka yo‘naltirilgan ongli munosabat shakllanadi.

Dissertatsiyaning **“Bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish metodikasining samaradorligi”** deb nomlangan uchinchi bobida bo‘lajak o‘qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirishga doir tajriba-sinov ishlari mazmuni, metodikasi, natijalari va ularning statistik tahlili keltirilgan.

Tajriba-sinov ishlariga bakalavriatning pedagogika va psixologiya, boshlang‘ich hamda maktabgacha ta’lim yo‘nalishlarida tahsil olayotgan jami 622 nafar respondent-talabalar jalb etildi.

Quyidagi jadvalda oliy ta’lim muassasalari va tajriba-sinov ishlarida ishtirok etgan respondent-talabalar haqida ma’lumotlar o‘z aksini topgan (2-jadvalga qarang).

#### **2-jadval**

##### **Pedagogik tajriba-sinov ishlarida ishtirok etgan respondent-talabalar soni**

<b>Tajriba-sinov guruhleri</b>	<b>Toshkent davlat pedagogika universiteti</b>	<b>Navoiy DPI</b>	<b>Qo‘qon DPI</b>	<b>Orental universiteti</b>
<b>Tajriba guruhi</b>	76	80	81	74
<b>Nazorat guruhi</b>	76	80	81	74
<b>Jami:</b>	152	160	162	148

Tajriba-sinov ishlari uchta: *aniqlovchi* (2021/2022-yy.), *shakllantiruvchi* (2022/2023-yy.), *yakunlovchi* nazorat (2023/2024-yy) bosqichlarda amalga oshirildi.

Birinchi — aniqlovchi bosqichda bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen (sog‘lom) tafakkurni rivojlanganlik darajasining mavjud holatini aniqlashga yo‘naltirilgan pedagogik faoliyat tashkil etildi. Ko‘zda tutilgan maqsadga erishishda oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning “Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi” fanidan ta‘lim jarayonida sanogen tafakkurini rivojlantirish, kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash va sog‘liqni saqlash texnologiyalaridan amaliy foydalanish kompetensiyalarini shakllanganlik darajasini pedagogik kuzatish, suhbat, anketa so‘rovnomalari yordamida o‘rganildi.

Ikkinchi — shakllantiruvchi bosqichda Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fani doirasida tashkil etilgan auditoriya va auditoriyadan tashqari mashg‘ulotlarga ustuvor e‘tibor qaratildi. Avvalo, fan dasturida keltirilgan mavzular mazmuni chuqur tahlil qilinib, talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan «Bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish» nomli maxsus mashg‘ulotlar kursi ishlab chiqildi va ta‘limiy amaliyotga joriy etildi. Ushbu bosqichda professor-o‘qituvchilar va talabalar faoliyatini bevosita va bilvosita pedagogik kuzatish, refleksiv texnika mashqlarini bajarish, sog‘lom va xavfsiz turmush tarzi madaniyatini shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘tkazildi.

Uchinchi — yakunlovchi nazorat bosqichida Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fani asosida bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan takomillashtirilgan metodika hamda maxsus kurs doirasida o‘tkazilgan amaliy mashg‘ulotlar natijalari kompleks tahlil etildi. Sanogen tafakkur xususiyatlarining rivojlanganlik darajasini baholash uchun maxsus mezonlar va ko‘rsatkichlar tizimi ishlab chiqildi. Shakllantiruvchi tajriba-sinov mashg‘ulotlari natijalari amaliyotga tatbiq etildi va tajriba-sinov ishlarining yakunlovchi bosqichi amalga oshirildi. Ushbu bosqichda olingan natijalarning ishonchliligini aniqlash maqsadida matematik-statistik tahlil usuli sifatida Styudent t-mezonidan foydalanildi.

Talabalarning sanogen tafakkurini rivojlantirish ko‘rsatkichlari qatoriga quyidagilar ham kiritildi: “Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi” kursi doirasida nazariy va amaliy bilimlarni o‘zlashtirish, kasbiy ahamiyatga ega bo‘lgan sifatlarning qaror topgani; o‘z funksional holati va o‘quvchilarning jismoniy faoliyatini maqsadli shakllantirish va boshqarish; o‘zining va boshqalarning salomatligini nazorat qilish va saqlash bilan bog‘liq ko‘nikma va malakalarni doimiy rivojlantirib borish. Mashg‘ulotlar yanada qiziqarliroq bo‘lishi uchun trening, blits-so‘rov, suhbat, savol-javob, bahs-munozara, diskussiya, ma‘naviy-ma‘rifiy tadbirlar tashkil etildi hamda amaliy topshiriqlar ustida ishlandi.

Tadqiqot muammosi doirasida olib borilgan ilmiy izlanishlarning ahamiyatini e‘tirof etgan holda, bo‘lajak o‘qituvchilarda sanogen tafakkur xususiyatlarining rivojlanganligini belgilovchi quyidagi kvalimetrik indikatorlardan foydalanish belgilab olindi. Mazkur kvalimetrik ko‘rsatkichlar asosida sanogen tafakkur namoyon bo‘lishining turli darajalari bo‘yicha tavsifiy belgilari aniqlashtirildi (3-jadvalga qarang).

### 3-jadval

#### Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurning rivojlanganlik darajasini belgilovchi kvalimetrik indikatorlar tahlili

T.r	Sanogen tafakkurning tarkibiy komponentlari	Kvalimetrik indikatorlari	Darajasi	Mazmuni
1	Kontseptual-integratsiyalashgan bilimlar	Motivatsion-kognitiv	Boshlang'ich daraja	Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom fikr yuritishga nisbatan shaxsiy ehtiyojning namoyon bo'lishi, yangi ko'nikmalarni o'zlashtirish bilan bog'liq qiziqish va xohish-istakning mavjudligi. O'quv jarayonida talabalarda sanogen (sog'lom) va patogen tafakkurning mazmuni, uning o'ziga xos jihatlari haqida tushunchaga egalik, tasavvurning hosil bo'lishi, yaxlitlikda bilimlarning tarkib topishi. Sanogen tafakkurning nazariy, metodologik aspektlari haqidagi bilimlarni o'zlashtirganlik.
2	Hissiy-intellektual barqarorlik	Ratsional-emotiv	Tayanch daraja	Hissiy kechinmalarning namoyon bo'lishida ratsional yondashuvning ustuvorligi, irratsional holatlarni aniqlash va ularni mustaqil nazorat qilish. Sanogen tafakkurning ijtimoiy-pedagogik aspektlarini tushunish, hissiy-ruhiy barqarorlikni ta'minlash.
3	Faoliyatli component	Shaxsiy-ijodiy	Yuqori daraja	Hosil qilingan bilimlarni, fikrlash tarzini o'quv faoliyati va muloqotning real hayotiy sharoitlariga kiritish, yangi vazifalarni hal etish bo'yicha ijodiy faoliyat tajribasining namoyon bo'lishi. Amaliy topshiriqlarni bajarish, mustaqil ish tayyorlash, mashq qilish yo'li bilan mustahkamlash, qayta aloqani amalga oshirish. Sanogen xulq-atvorning namoyon bo'lishi, kasbiy faoliyatda sog'liqni saqlash bilan bog'liq amaliy kompetensiyalarning egallangani
4	Refleksiv baholash	Sanogen refleksiya	Eng yuqori daraja	Qadriyatli yondashgan holda rivojlantirilgan xususiyatni shaxs qadriyatlar tizimiga kiritish orqali refleksiv yo'nalganlikning tarkib topishi. Barqaror e'tiqod va qarashlar tizimining shakllanishi hamda o'zaro birgalikdagi faoliyat malakalarini egallash, hissiy-qadriyatli munosabatlar tajribasining o'zlashtirilgani. O'zini o'zi anglash, o'zini o'zi adekvat baholash, shuningdek, o'quvchida o'zini o'zi loyihalashni pedagogik qo'llab-quvvatlash orqali individual ongni taraqqiy ettirish.

Mazkur jihatlarni rivojlantirish bilan bir vaqtda fikrlash jarayonida stereotiplik va irratsionallikning mavjudligi hamda himoya refleksiyasining namoyon bo'lish ko'rsatkichlarini minimum darajaga tushurishga alohida e'tibor qaratildi.

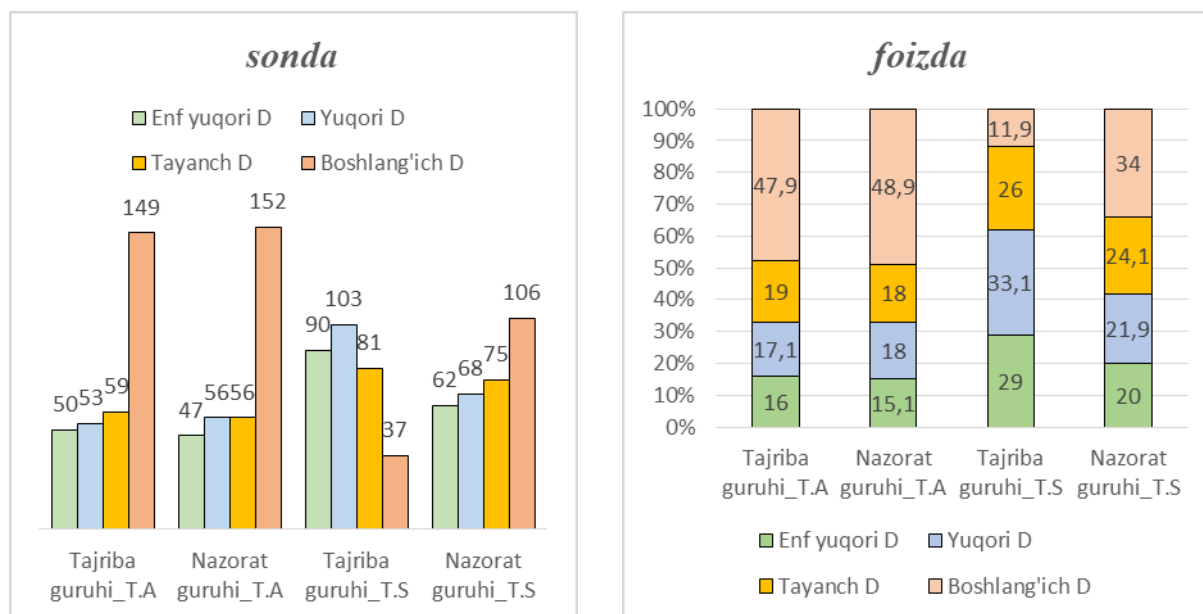
Tajriba-sinov ishlarining samaradorligini aniqlash maqsadida respondentlar teng asosda tajriba (311 nafar talaba) va nazorat (311 nafar talaba) guruhlariga birlashtirildi. Maxsus dastur asosida tajriba guruhi talabalarida sanogen tafakkurni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi, auditoriya va auditoriyadan tashqari mashg'ulotlar turli usul va vositalar asosida tizimli tashkil etildi. Nazorat guruhida esa an'anaviy tarzda o'quv jarayoni olib borildi. Taqqoslash uchun dastlabki va yakuniy nazorat kesimi natijalarini quyidagi 4-jadvalda keltiramiz (4-jadvalga qarang).

**4-jadval**

**Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurning rivojlanganlik darajasi  
(dastlabki va yakuniy nazorat kesimi natijalarining qiyosiy tahlili)**

Sanogen tafakkurning rivojlanganlik darajalari	Nazorat guruhi (311 nafar)				Tajriba guruhi (311 nafar)			
	Dast.naz.nat.		Yakun.naz.nat.		Dast.naz.nat.		Yakun.naz.nat.	
	Sonda	Foizda	Sonda	foizda	sonda	foizda	Sonda	Foizda
Boshlang'ich daraja	152	48,9 %	106	34,0 %	149	47,9 %	37	11,9 %
Tayanch daraja	56	18,0 %	75	24,1 %	59	19,0 %	81	26,0 %
Yuqori daraja	56	18,0 %	68	21,9 %	53	17,1 %	103	33,1 %
Eng yuqori daraja	47	15,1 %	62	20,0 %	50	16,0 %	90	29,0 %

4-jadvaldagi natijalar diagrammada (5-rasmga qarang) quyidagicha aks ettirildi.



**5-rasm. Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurning rivojlanganlik darajasi bo'yicha dastlabki va yakuniy nazorat natijalari**

Dastlabki va yakuniy nazorat natijalarining matematik-statistik tahlili Styudent t-mezone hamda Pirsonning  $\chi^2$  – kvadrat mezonlaridan foydalangan holda amalga oshirildi. Bunda 4-jadvalda keltirilgan natijalarga asoslanildi.

Tajriba guruhidagi o'rtacha ko'rsatkichni  $\bar{X}$  bilan, nazorat guruhidagi o'rtacha ko'rsatkichni esa  $\bar{Y}$  kabi belgilab, ularni quyidagi, formulalar orqali aniqlaymiz.

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \cdot \sum_{i=1}^{n=4} n_i X_i = \frac{1}{311} \cdot (90 \cdot 5 + 103 \cdot 4 + 81 \cdot 3 + 37 \cdot 2) = 3,79.$$

$$\bar{Y} = \frac{1}{m} \cdot \sum_{j=1}^{n=4} m_j Y_j = \frac{1}{311} \cdot (62 \cdot 5 + 69 \cdot 4 + 75 \cdot 3 + 106 \cdot 2) = 3,28.$$

$$\text{Foizda, "5" bahoga nisbatan } \bar{X}\% = \frac{3,79}{5} \cdot 100\% = 75,82\% \leq 100\%.$$

$$\text{Foizda, "5" bahoga nisbatan } \bar{Y}\% = \frac{3,28}{5} \cdot 100\% = 65,53\% \leq 100\%.$$

$$\bar{X}\% - \bar{Y}\% = 75,82\% - 65,53\% = 10,29\%.$$

Yakuniy nazorat natijalari bo'yicha qatorlarning dispersiyalari:

$$S_t^2 = \sum_{i=2}^{n=5} P_i X_i^2 - (\bar{X}_t)^2 = 0,29 \cdot 5^2 + 0,33 \cdot 4^2 + 0,26 \cdot 3^2 + 0,12 \cdot 2^2 - (3,377)^2 = 0,982;$$

$$S_n^2 = \sum_{j=2}^{n=5} Q_j Y_j^2 - (\bar{Y}_n)^2 = 0,2 \cdot 5^2 + 0,22 \cdot 4^2 + 0,24 \cdot 3^2 + 0,34 \cdot 2^2 - (3,379)^2 = 1,281;$$

Styudent t-mezonining empirik qiymati:

$$T_{\text{emp}} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{nD_x + mD_y}} \sqrt{\frac{nm}{n+m}} (n + m - 2) =$$

$$\frac{|3,79 - 3,28|}{\sqrt{311 \cdot 0,982 + 311 \cdot 1,281}} \sqrt{\frac{311 \cdot 311}{311 + 311}} (311 + 311 - 2) \approx 6,02$$

Styudent t-mezonining kritik qiymati:

$$T_{\text{krit}}(0,05, n_1 + n_2 - 2) = T_{\text{krit}}(0,05, 620) = 1,96;$$

Statistik tahlil xulosalariga ko'ra, talabalar sanogen tafakkur xususiyatlarining rivojlanganlik dinamikasini aniqlash mumkin (5-jadvalga qarang).

## 5-jadval

### Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkur xususiyatlarining rivojlanganlik dinamikasi

Sanogen tafakkurning rivojlanganlik darajalari	Tajriba guruhi (311 nafar)		Sanogen tafakkurning rivojlanganlik dinamikasi	Nazorat guruhi (311 nafar)		Sanogen tafakkurning rivojlanganlik dinamikasi
	D.n.n.	Ya.n.n	Samaradorlik	D.n.n.	Ya.n.n	Samaradorlik
Boshlang'ich daraja	47,9 %	11,9 %	-36,0	48,9 %	34,0 %	-14,9
Tayanch daraja	19,0 %	26,0 %	+7,0	18,0 %	24,1 %	+6,1
Yuqori daraja	17,1 %	33,1 %	+16,0	18,0 %	21,9 %	+3,9
Eng yuqori daraja	16,0 %	29,0 %	+13,0	15,1 %	20,0 %	+4,9

Ma'lumotlarning statistik tahlili shuni tasdiqladiki, shakllantiruvchi tadqiqot bosqichida biz tomonimizdan tajriba guruhi talabalari bilan birgalikda amalga oshirilgan maxsus ta'lim amaliyoti bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkur xususiyatlarining rivojlanishiga sezilarli darajada ijobiy ta'sir etgan.

Xullas, olib borilgan tajriba-sinov ishlari davomida olingan natijalar va matematik-statistik tahlil ma'lumotlari tajriba guruhining qariyb 10,29 foiz respondentlarida sanogen tafakkur sezilarli darajada rivojlandi, degan yakuniy xulosaga kelishimizga asos bo'ldi.

## XULOSA

Bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bo'yicha tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Sanogen tafakkur fikrlash jarayonlari va hissiy holatlarni nazorat qilish, boshqarish, ularning o'zaro bog'liqligi va adekvatligini ta'minlashga xizmat qiluvchi, shuningdek, aniq faktlarga tayanib xulosa chiqarish hamda ratsional-emotiv, ekzogen va endogen nazorat, ijtimoiy idrokni tartibga solish, assotsiativ mulohaza yuritish, kognitiv dissonansni amalga oshirish imkonini beruvchi unitar (birlashgan) tafakkur turi hisoblanadi.

2. Sanogen tafakkurni rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitish jarayonida bo'lajak o'qituvchilarda salomatlikka yo'naltirilgan ta'limni loyihalash qobiliyatini fiziologik mini-amaliyotlar, dinamik tanaffuslar, keys-tahlillar, stress-menejment elementlarini tatbiq etish orqali shakllantirish, aqliy va jismoniy faoliyat turlarining uyg'unligini ta'minlash tamoyillariga muvofiq amalga oshirish kabi ustivor qoidalarga asoslanadi.

3. Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni shakllantirish metodikasi dars maqsadlari va didaktik mazmunga salomatlikka ta'sir komponentini fanlararo integratsiya orqali singdirish, psixofiziologik barqarorlik, sog'lom turmush tarzi kabi kasbiy kompetensiyalarni tizimli shakllantirish bilan birga motivatsion soha, emotsional intellekt darajasi, idrok, tasavvur kuchi, kognitiv soha, o'z-o'zini rivojlantirish, muloqot uslubi, shaxsning individual psixologik xususiyatlari, yosh omiliga e'tibor muhim o'rin tutadi.

4. Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning kognitiv-faoliyatli modeli kasbiy tayyorgarlik jarayoniga biologik-fiziologik bilimlarni pedagogik antropologiyaga amaliy yo'naltirilgan holda integratsiya qilish orqali hayotga mas'uliyatni tarbiyalashga qaratilgan salomatlikka bog'liq o'quv vaziyatlarini modellashtirish asosida takomillashtirilgan. Mazkur model o'zida maqsadli, mazmunli, tashkiliy va natijaviy bloklarni aks ettirib, modelni ishlab chiqishda quyidagilar - talabalarda umumiy va tayanch kompetensiyalarning rivojlanganligi, obyektiv omillar: ijtimoiy buyurtma, malaka va talab, ta'lim mazmuni, yaxlit o'quv-tarbiya jarayoni, sanogen tafakkur mazmunini fanlararo integratsiyalash imkoniyati va talabalarda sanogen tafakkur xususiyatlarining shakllanganlik darajasi kabi jihatlar e'tiborga olindi.

5. Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning metodik tizimi maqsad, o'qitish mazmuni, Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fani va maxsus kurs mashg'ulotlarida talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishning tashkiliy-pedagogik shartlari, o'quv-metodik vositalar, o'qituvchi va talabalar hamkorligi, innovatsion ta'lim muhiti, o'zlashtirish natijalarini nazorat qilish hamda baholash kabi tarkibiy qismlardan iborat. Mazkur metodik tizimda auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarda sanogen tafakkurni rivojlantirish masalasi markaziy qismda joylashgan bo'lib, ta'limiy faoliyat to'rtta - tayyorlov, metodik, kognitiv, amaliy bosqichlarga asoslanishni talab etadi.

6. Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi fanini o'qitishda talabalarning sanogen tafakkurni rivojlantirishning metodik ta'minoti sinovdan o'tkazildi va maxsus kurs doirasidagi mashg'ulotlar talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishga ijobiy ta'sir etib, mazkur jarayonda tashkiliy-pedagogik, pedagogik-psixologik, o'quv-tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi, ijtimoiy moslashuv va rivojlantiruvchi hamda "Mind fitness" kabi sog'liqni saqlash texnologiyalari, refleksiv texnika mashqlari, "Konseptual jadval", "Kichik guruhlarda hamkorlikda ishlash", "Bir qadam oldinga", "Jonli soat", "Tafakkur mashqi", "Fasl egalari", "Piramida", "Krossens" kabi metodlardan foydalanish faoliyat samaradorligini ta'minlashga xizmat qildi.

7. Tajriba-sinov natijalari tahliliga ko'ra, bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlanganlik samaradorligini «Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi» fanining ta'lim-tarbiyaviy imkoniyatlaridan tizimli foydalanishga mos ravishda boshlang'ich (motivatsion-kognitiv), tayanch (ratsional-emotiv), yuqori (shaxsiy-ijodiy) hamda eng yuqori (sanogen refleksiya) darajalarda aniqlashning maqsadga muvofiqligi asoslandi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy-metodik **tavsiyalar** ishlab chiqildi:

1. Bo'lajak o'qituvchilarda tizimli fikrlash va metakognitiv xususiyatlarni rivojlantirish uchun sanogen ta'lim muhitini tarkib toptirish lozim.

2. Talabalarda sog'lom tafakkurni rivojlantirishning metodik tizimini takomillashtirishga xizmat qiluvchi didaktik ta'minotni ishlab chiqish zarur.

3. Sog'lom tafakkurni rivojlantirish jarayonida sog'liqni saqlash texnologiyalaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

4. Bo'lajak o'qituvchilarni o'quvchilarda sanogen tafakkurni shakllantirishga tayyorlashning yaxlit metodik tizimini ishlab chiqish lozim.



**ЧИРЧИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
НАУЧНЫЙ СОВЕТ ПО ПРИСВОЕНИЮ УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ  
PhD.01/2025.27.12.B.04.05 НОМЕР НА НАУЧНОГО СОВЕТА**

---

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
УЗБЕКИСТАНА**

**АБДУЛЛАЕВА МУЯССАР ИСАКОВНА**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ  
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ  
(на примере дисциплины Анатомия и физиология детей.)**

**13.00.02 – Теория и методика обучения и воспитания (биология)**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PHD) ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ  
НАУКАМ**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам  
зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии за номером B2023.1.PhD/Ped4451**

Диссертация выполнена в Национальном педагогическом университете Узбекистана.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекский, русский, английский (резюме))  
размещен на веб-странице Научного совета ([www.csru.uz](http://www.csru.uz)) и в Информационно-образовательном  
портале «ZiyoNet» ([www.ziyo.net](http://www.ziyo.net)).

**Научный руководитель:**

**Эргашева Гулрухсор Сурхониддиновна**  
доктор педагогических наук (DSc), профессор

**Официальные оппоненты:**

**Раджабов Фуркат Торакулович**  
доктор педагогических наук, профессор

**Абдуллаева Муборак Максумовна**  
доктор биологических наук, профессор

**Ведущая организация:**

**Самаркандский государственный университет  
имени Шарофа Рашидова**

Защита диссертации состоится «\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 года в \_\_\_\_ часов на заседании разового  
Научного совета на основе Научного совета PhD.01/2025.27.12.B.04.05 при Чирчикском  
государственном педагогическом университете (адрес: 111720, Ташкентская область, город  
Чирчик, улица Амира Темура, дом 104). Тел.: (+99870) 712-27-55; факс: (+99870) 712-45- 41; e-  
mail: chdpukengash@umail.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Чирчикского  
государственного педагогического университета. (зарегистрирована за № \_\_\_\_). Адрес: 111720,  
Ташкентская область, город Чирчик, улица Амира Темура, дом 104. Тел.: (+99870) 712-27-55;  
факс: (+99870) 712- 45-41.

Автореферат диссертации разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 года.

(реестр протокола рассылки № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2026 года)

**В.Б.Файзиев**

председатель Научного совета по  
присуждению ученых степеней,  
д.б.н., профессор

**А.К.Буронов**

ученый секретарь Научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
д.ф.б.н., доцент

**Х.А.Муминов**

председатель Научного семинара  
при Научном совете по  
присуждению ученых степеней,  
д.б.н. доцент

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В современной мировой практике обеспечение безопасности жизнедеятельности и здоровья человека, формирование у населения навыков здорового образа жизни рассматриваются как один из ключевых факторов обеспечения социальной стабильности. В особенности сохранение духовного, физического и психического здоровья молодёжи, воспитание её как социально устойчивой, ответственной личности, способной адаптироваться к жизненным условиям, относится к числу актуальных задач, стоящих перед современной системой образования. В этом контексте среди научных подходов, направленных на укрепление здоровья человека в системе образования, приоритетное значение приобретает концепция здоровьесберегающего образования, предполагающая системное изучение влияния учебного процесса на состояние здоровья обучающихся. Организация саногенной образовательной среды, ориентированной на формирование здорового образовательного пространства, имеет важное научно-практическое значение, поскольку способствует развитию у студенческой молодёжи способности к рациональному мышлению, формированию осознанного и ценностного отношения к собственному здоровью, а также совершенствованию уровня их готовности к будущей профессиональной деятельности.

В рамках стратегических преобразований, осуществляемых в мировой системе высшего образования, проводятся масштабные научные исследования, направленные на совершенствование педагогических и психологических механизмов развития саногенного мышления у студенческой молодёжи, а также на внедрение в данный процесс креативных, модульных и рефлексивных образовательных технологий. В частности, особое внимание уделяется разработке эффективных педагогических механизмов формирования саногенной рефлексии у будущих учителей, повышению уровня их готовности к профессионально-педагогической деятельности за счёт активизации саногенного мышления, а также технологиям воспитания акмеологически развитой личности на основе стратегии SMSC (духовного, нравственного, социального и культурного развития).

В Республике осуществляются комплексные реформы, направленные на коренную модернизацию системы высшего образования, гармонизацию содержания подготовки специалистов с приоритетами социально-экономического развития страны, а также на приведение подготовки кадров с высшим образованием в соответствие с международными стандартами. При этом в качестве приоритетной задачи определена подготовка специалистов, отвечающих международным требованиям, обладающих креативным и системным мышлением, способных к самостоятельному принятию решений, а также интеллектуально и духовно зрелых. Исходя из данных задач, особую актуальность приобретает определение структурных компонентов развития

саногенного мышления у будущих учителей, систематизация существующих методических возможностей, обеспечение гармонии междисциплинарной интеграции и рационально-эмотивных подходов, а также разработка диагностической системы и педагогической модели, направленных на развитие саногенного мышления в процессе преподавания естественно-научных дисциплин. Это, в свою очередь, способствует расширению педагогических возможностей подготовки конкурентоспособных кадров с саногенным мышлением и здоровым мировоззрением в условиях Нового Узбекистана.

В постановлении Президента Республики Узбекистан от 5 июня 2018 года № PQ-3775 «О дополнительных мерах по повышению качества образования в высших образовательных учреждениях и обеспечению их активного участия в широкомасштабных реформах, осуществляемых в стране», Указе Президента Республики Узбекистан от 8 октября 2019 года № УП-5847 «Об утверждении Концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года», постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 31 декабря 2019 года № 1059 «Об утверждении Концепции непрерывного духовного воспитания и мерах по её реализации», Законе Республики Узбекистан от 23 сентября 2020 года № ЗРУ-637 «Об образовании», Указе Президента Республики Узбекистан от 6 ноября 2020 года № УП-6108 «О мерах по развитию сфер образования, воспитания и науки в новый период развития Узбекистана», а также в Указе Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы» в четвёртом и пятом направлениях Стратегии развития вопросы качественного образования и воспитания постоянно находятся в центре внимания. При этом в процессе реализации концепции «Новый Узбекистан — просвещённое общество» приоритетное значение придаётся воспитанию подрастающего поколения в духе здоровых убеждений, национальных и общечеловеческих ценностей. С учётом изложенного, а также задач, определённых в других нормативно-правовых актах, относящихся к данной сфере, настоящее диссертационное исследование в определённой степени способствует их практической реализации.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики.** Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления I развития науки и технологий Республики — «Формирование системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

**Степень изученности проблемы.** Теоретико-исторические основы устойчивого развития мировоззрения и мышления личности в образовательном процессе подробно изложены в энциклопедических трудах

восточных мыслителей Абу Райхана Беруни, Абу Насра Фараби, Абу Али ибн Сины, Алишера Навои, Абдуллы Авлони. В исследованиях отечественных учёных Б. Адизова, Г. Ариповой, Р. Сафаровой, Б. Умарова, Б. Ходжаева, Ч. Шакировой, Ш. Шодмоновой, Ф. Юзликаева, Н. Эгамбердиевой, Г. Баходировой рассмотрены вопросы формирования нового типа мышления у обучающихся. Философско-методологические аспекты развития исторического мышления у студентов освещены в работах Ш. Кубаевой, Ж. Туленова, Л. Курбоновой, В. Хайруллаевой. Психологические особенности проблемы человеческого мышления раскрыты в трудах психологов М. Давлетшина, З. Нишоновой, Н. Сафаева, Р. Суннатовой, Э. Гозиева, В. Каримовой, З. Абдурахмоновой. Вопросы совершенствования профессиональной и методической подготовки студентов в процессе преподавания естественно-научных дисциплин исследованы Ж. Толиповой, М. Атакуловой, М. Боратовой, А. Рахимовым, С. Салимовой, М. Усмоновой, Г. Эргашевой.

Учёными стран Содружества Независимых Государств (СНГ) — О. Гребенюком, Т. Гребенюк, Т. Васильевой, С. Морозюком, Ю. Мирошником, Ю. Орловым — глубоко изучены теоретико-философские основы концепции саногенного мышления, его психологические особенности, а также проблемы формирования саногенного мышления у обучающихся и педагогов. В трудах исследователей Л. Адамян, Л. Кананчук, Ю. Крайновой, В. Лисенко, С. Марчуковой, М. Даниной, В. Опариной, Н. Павлюченковой, А. Россохина, А. Рудакова подробно рассмотрена роль саногенной рефлексии в обеспечении психологической устойчивости личности.

В исследованиях зарубежных учёных И. Аршавы, Х. Гейвина, Дж. Дьюи, К. Изарда, В. Ключко, С. Мадди, О. Осадко, Н. Пила, Р. Стернберга, К. Стернберга, А. Хиллмана, К. Хорни изучены эмоциональные переживания личности, психолого-педагогические особенности мышления, способность к самопониманию, проблемы когнитивной психологии, позитивного мышления, а также психологические аспекты формирования саногенного мышления у студентов.

**Связь темы исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения,** в котором выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках научно-исследовательского плана Национального педагогического университета Узбекистана по научному направлению «Внедрение передовых педагогических технологий по педагогическим направлениям и специальностям, качественная подготовка, переподготовка и повышение квалификации педагогических кадров, создание и совершенствование электронных образовательных ресурсов, внедрение в учебный процесс современных педагогических, мультимедийных и информационно-коммуникационных технологий» (2020–2024 гг.).

**Целью исследования** является разработка научно обоснованных рекомендаций по совершенствованию методики развития саногенного мышления у будущих учителей на основе дидактических возможностей преподавания дисциплины Анатомия и физиология детей.

**Задачи исследования:**

Совершенствование дидактических возможностей развития саногенного мышления у будущих учителей;

определить методические аспекты развития саногенного мышления будущих педагогов на основе интеграции субъективных и объективных факторов;

разработать когнитивно-деятельностную модель развития мышления будущих педагогов;

разработать методику развития саногенного мышления обучающихся в процессе преподавания дисциплины Анатомия и физиология детей и оценить её эффективность.

В качестве **объекта исследования** определён процесс развития саногенного мышления студентов в процессе преподавания дисциплины «Анатомия и физиология детей». В опытно-экспериментальной работе приняли участие 622 студента, обучающихся по направлениям «Педагогика и психология», «Начальное образование» и «Дошкольное образование» Национального педагогического университета Узбекистана, Кокандского и Навоийского государственных педагогических институтов, а также негосударственного университета Oriental.

**Предметом исследования** является содержание, формы, методы и средства развития саногенного мышления будущих учителей в процессе преподавания дисциплины Анатомия и физиология детей.

**Методы исследования.** В ходе исследования использовались следующие научно-исследовательские методы: сравнительно-критическое изучение и анализ литературы по проблеме исследования; социометрические методы (беседа, анкетирование, опрос, тестирование); педагогико-психологические методики; моделирование; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка и анализ полученных результатов.

**Научная новизна исследования заключается в следующем:**

усовершенствованы дидактические возможности развития саногенного мышления в процессе преподавания дисциплины Анатомия и физиология детей на основе формирования у будущих учителей способности проектировать здоровьесберегающее обучение посредством внедрения физиологических мини-практикумов, динамических пауз, кейс-анализа и элементов стресс-менеджмента;

усовершенствована методика формирования саногенного мышления у будущих учителей путём интеграции здоровьесберегающего компонента в цели занятий и дидактическое содержание на основе междисциплинарной интеграции, обеспечивающей системное формирование таких

профессиональных компетенций, как психофизиологическая устойчивость и здоровый образ жизни;

усовершенствована когнитивно-деятельностная модель развития саногенного мышления у студентов за счёт интеграции биолого-физиологических знаний в процесс профессиональной подготовки в прикладном аспекте педагогической антропологии, а также моделирования учебных ситуаций, связанных со здоровьем и направленных на воспитание ответственности за жизнедеятельность;

Обоснована целесообразность определения эффективности сформированности саногенного мышления у будущих учителей на основе системного использования образовательных и воспитательных возможностей учебной дисциплины Анатомия и физиология детей с выделением начального (мотивационно-когнитивного), базового (рационально-эмоционального), высокого (личностно-творческого) и наивысшего (саногенной рефлексии) уровней оценки результатов деятельности.

#### **Практические результаты исследования:**

созданы учебники «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» и «Анатомия и физиология детей»;

подготовлено учебное пособие «Возрастная физиология и школьная гигиена»;

подготовлены методические указания «Рабочая тетрадь студента для практических занятий по возрастной физиологии и гигиене»;

разработана специальная программа учебного курса, направленного на развитие саногенного мышления у будущих учителей, и определена её практическая эффективность;

разработаны научно-методические рекомендации по развитию саногенного мышления у будущих учителей.

**Достоверность результатов исследования** обусловлена тем, что: изучение проблемы проводилось с опорой на философские, методологические, методические, педагогические и психологические подходы, а также на результаты исследований отечественных и зарубежных учёных в области формирования и развития саногенного мышления; использованные методы исследования были взаимодополняющими и подобраны в соответствии с целью и задачами работы; описание и анализ результатов исследования обеспечены как количественно, так и качественно; результаты подвергались обработке с использованием математико-статистических методов; опытно-экспериментальная работа характеризовалась репрезентативностью; выводы, предложения и рекомендации внедрены в практику; полученные результаты подтверждены компетентными структурами.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Научная значимость результатов исследования заключается в расширении современного понимания вопросов развития саногенного мышления у

студентов и трактовки информации о развитии мышления обучающихся в условиях информатизации образования, обогащении педагогико-психологических выводов новыми положениями, а именно в выявлении методических возможностей процесса формирования саногенного мышления у будущих учителей и теоретическом обосновании необходимости обеспечения гармонии интегративного и рационально-эмотивного подходов при развитии саногенного мышления.

Практическая значимость исследования определяется усовершенствованием современных методических и электронных средств обеспечения процесса развития саногенного мышления у студентов (опубликованы учебники, электронные учебники, учебно-методические пособия), расширением методических возможностей эффективного использования технологий сохранения здоровья в педагогической деятельности, а также определением практических возможностей применения современных технологий охраны здоровья детей.

**Внедрение результатов исследования.** На основе проведённого исследования по совершенствованию методики развития саногенного мышления у будущих учителей:

предложения и рекомендации, направленные на реализацию дидактических возможностей развития саногенного мышления при преподавании учебной дисциплины Анатомия и физиология детей и формирование у будущих учителей способности проектировать здоровьеориентированное обучение посредством внедрения физиологических мини-практикумов, динамических пауз, кейс-анализа и элементов стресс-менеджмента, интегрированы в содержание учебника «Анатомия и физиология детей» (приказ Министерства высшего образования, науки и инноваций от 17 июля 2023 года № 314, свидетельство о регистрации издания № 454524003144855707). В результате достигнуто повышение дидактических и методических возможностей развития саногенного мышления у будущих учителей.;

рекомендации по формированию саногенного мышления у будущих учителей через интеграцию компонента, влияющего на здоровье, в цели занятий и дидактическое содержание, что обеспечивает системное формирование профессиональных компетенций, таких как психофизиологическая устойчивость и здоровый образ жизни, были включены в содержание учебного пособия «Возрастная физиология и школьная гигиена» (Приказ Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 14 августа 2020 года № 418, свидетельство о публикации № 418-170). В результате достигнуто развитие у будущих учителей профессиональных компетенций, связанных со здоровым образом жизни;

когнитивно-деятельностная модель развития саногенного мышления у студентов, направленная на моделирование учебных ситуаций, связанных со



здоровьем и воспитанием ответственности за жизнь, через интеграцию биолого-физиологических знаний в прикладном аспекте педагогической антропологии, включена в содержание учебника «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» (Приказ Министерства высшего и среднего специального образования, науки и инноваций Республики Узбекистан от 17 июля 2023 года № 314, свидетельство о публикации № 314-48). В результате достигнуто совершенствование педагогической системы развития саногенного мышления студентов;

оценка эффективности развития саногенного мышления у будущих педагогов в зависимости от системного использования образовательного и воспитательного потенциала дисциплины Анатомия и физиология детей проводится на четырёх уровнях: начальном (мотивационно-когнитивном), базовом (рационально-эмоциональном), высоком (личностно-творческом) и наивысшем (уровень саногенной рефлексии). Предложения и рекомендации по этому вопросу интегрированы в содержание учебника «Анатомия и физиология детей» (Приказ Министерства высшего и среднего специального образования, науки и инноваций от 17 июля 2023 г., №314; свидетельство о публикации №454524003144855707).

В результате создана возможность оценивать развитие саногенного мышления будущих педагогов современными методами.

**Апробация результатов исследования.** Результаты данного исследования обсуждались на 6 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано всего 29 научных работ, включая 2 учебника, 1 учебное пособие, 1 методическое пособие, получено 1 авторское свидетельство. А также 9 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, из которых 5 статьи в республиканских журналах и 4 статьи в зарубежных журналах.

#### **Структура и объем диссертации.**

Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений, общий объем составляет 151 страницу.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во введении диссертации обоснована актуальность и необходимость темы исследования, степень изученности проблемы, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, показано соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике, описаны научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, возможности внедрения результатов в практику, апробация, публикации, структура и объем диссертации.

В первой главе диссертации под названием **«Научно-методические основы развития саногенного мышления у будущих педагогов»** раскрывается содержание актуальной педагогической проблемы развития саногенного мышления у студентов, описываются структурные компоненты и педагогическо-психологические особенности развития саногенного мышления будущих педагогов, а также существующие методические возможности данного процесса.

Саногенное мышление направлено на внутренние преобразования личности, самовоспитание и самосовершенствование, при этом оно отражает рациональное и эмоциональное согласование процессов управления и контроля мыслительной деятельности, а также включает философско-социальные и педагогическо-психологические теории в понимании сущности данного процесса. Дидактические возможности развития саногенного мышления

Дидактические возможности развития саногенного мышления имеют важное значение в процессе преподавания дисциплины «Анатомия и физиология детей» для формирования у будущих педагогов способности проектировать здоровьеориентированное обучение. Саногенное мышление представляет собой осознанное отношение личности к сохранению и укреплению собственного физического, психического и социального здоровья, что в педагогической деятельности требует создания здоровой образовательной среды, оптимизации учебной нагрузки и учета психофизиологических особенностей учащихся.

Поскольку содержание дисциплины Анатомия и физиология детей по своей природе опирается на систему знаний, ориентированных на здоровье, применение активных методов обучения в процессе преподавания данной дисциплины является эффективным дидактическим средством развития саногенного мышления. В частности, организация тем с использованием интерактивных методов, ролевых игр, моделирования и ситуационных заданий формирует у будущих педагогов умение планировать обучение с учетом функциональных возможностей организма ребенка.

Кроме того, в учебных занятиях применение динамических пауз и элементов стресс-менеджмента является одним из важных дидактических направлений развития саногенного мышления. Активное обучение, основанное на принципах саногенного мышления, интеграция динамических пауз и элементов стресс-менеджмента в процесс преподавания дисциплины Анатомия и физиология детей способствуют комплексному развитию у будущих педагогов компетенций по проектированию, реализации и оценке здоровьяориентированного обучения.

Согласно анализу теоретико-методологических аспектов и существующего состояния проблемы развития здорового мышления, процесс формирования саногенного мышления у личности должен осуществляться на основе следующих принципов (см. рисунок 1).



**Рисунок 1. Принципы развития саногенного мышления у будущих педагогов**

Таким образом, целенаправленное развитие саногенного мышления в системе подготовки будущих педагогов должно рассматриваться как одна из стратегических задач современного образования.

Во второй главе диссертации под названием **«Практико-методическая система развития саногенного мышления у будущих педагогов»** раскрывается содержание развития саногенного мышления у будущих педагогов на основе когнитивного подхода и его деятельностная модель, описаны методические условия развития саногенного мышления студентов в процессе преподавания дисциплины Анатомия и физиология детей, а также возможности использования технологий охраны здоровья для формирования саногенного мышления у студентов.

Содержание высшего образования и его специфические особенности требуют учета следующих аспектов при развитии саногенного мышления студентов: 1) понимание уровня и структуры имеющихся у студентов знаний; 2) определение способов организации процесса формирования навыков здорового мышления; 3) смысловое связывание информации о здоровом мышлении с уже имеющимися знаниями; 4) определение степени усвоения студентами рефлексивных навыков; 5) организация практики систематического освоения студентами навыков здорового мышления. В этом случае, прежде всего, для успешной организации образовательной практики целесообразно уточнить модель деятельности (цель, задачи, методологические подходы, этапы организации деятельности, комплекс диагностических инструментов, критерии оценки, ожидаемые результаты) и разработать соответствующее дидактическое обеспечение. Поэтому, опираясь на рефлексивные, когнитивные и интегративные подходы, была разработана когнитивно-деятельностная модель развития саногенного мышления будущих педагогов (см. рисунок 2).

Данная модель была спроектирована с опорой на процесс преподавания дисциплины Анатомия и физиология детей, изучаемой на бакалавриате в

области педагогического образования. Научная новизна модели заключается в том, что развитие саногенного мышления у студентов обеспечивается через интеграцию биолого-физиологических знаний в процесс профессиональной подготовки с практической направленностью с позиции педагогической антропологии. При этом знания о функциональных возможностях организма человека, психофизиологических состояниях и их влиянии на педагогическую деятельность усваиваются через моделирование учебных ситуаций, ориентированных на здоровье, направленных на формирование ответственности за жизнь. Эти учебные ситуации помогают студентам в реальных педагогических условиях сохранять здоровье, заранее учитывать стрессовые факторы и принимать здоровые решения. Когнитивно-деятельностная модель развития навыков саногенного мышления будущих педагогов была спроектирована с акцентом на процесс преподавания дисциплины Анатомия и физиология детей, предусмотренной для изучения на бакалавриате в области педагогического образования.

Научная новизна модели заключается в том, что развитие саногенного мышления у студентов обеспечивается через интеграцию биолого-физиологических знаний в процесс профессиональной подготовки с практической направленностью с позиции педагогической антропологии. При этом знания о функциональных возможностях организма человека, психофизиологических состояниях и их влиянии на педагогическую деятельность усваиваются через моделирование учебных ситуаций, ориентированных на здоровье и направленных на формирование ответственности за жизнь. Эти учебные ситуации помогают студентам в реальных педагогических условиях сохранять здоровье, заранее учитывать стрессовые факторы и принимать здоровые решения. Когнитивно-деятельностная модель развития навыков саногенного мышления будущих педагогов была спроектирована с акцентом на процесс преподавания дисциплины Анатомия и физиология детей, предусмотренной для изучения на бакалавриате в области педагогического образования.

Модель включает следующие структурные блоки:

**целевой блок**, в котором отражены социальный заказ, цель и задачи деятельности, методологические подходы и принципы развития саногенного мышления; **содержательный блок** объединяет педагогические и психологические дисциплины, дисциплину Анатомия и физиология детей и содержание специальных курсов на основе междисциплинарной интеграции; **организационно-методический блок** охватывает формы, методы, средства и технологии охраны здоровья, способствующие развитию саногенного мышления; **результативный блок** обеспечивает оценку компонентов, этапов, уровней развития саногенного мышления и ожидаемых результатов.

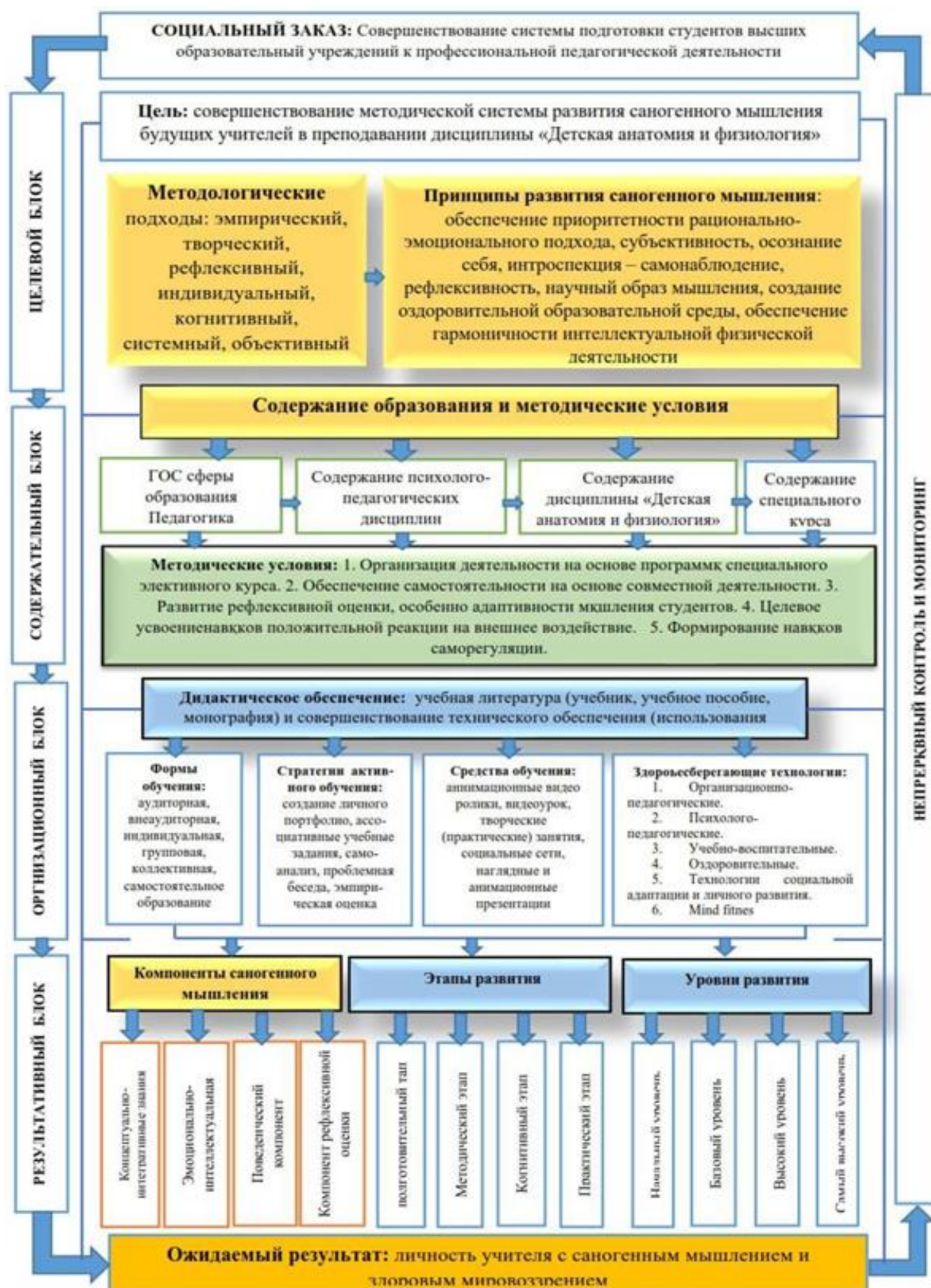
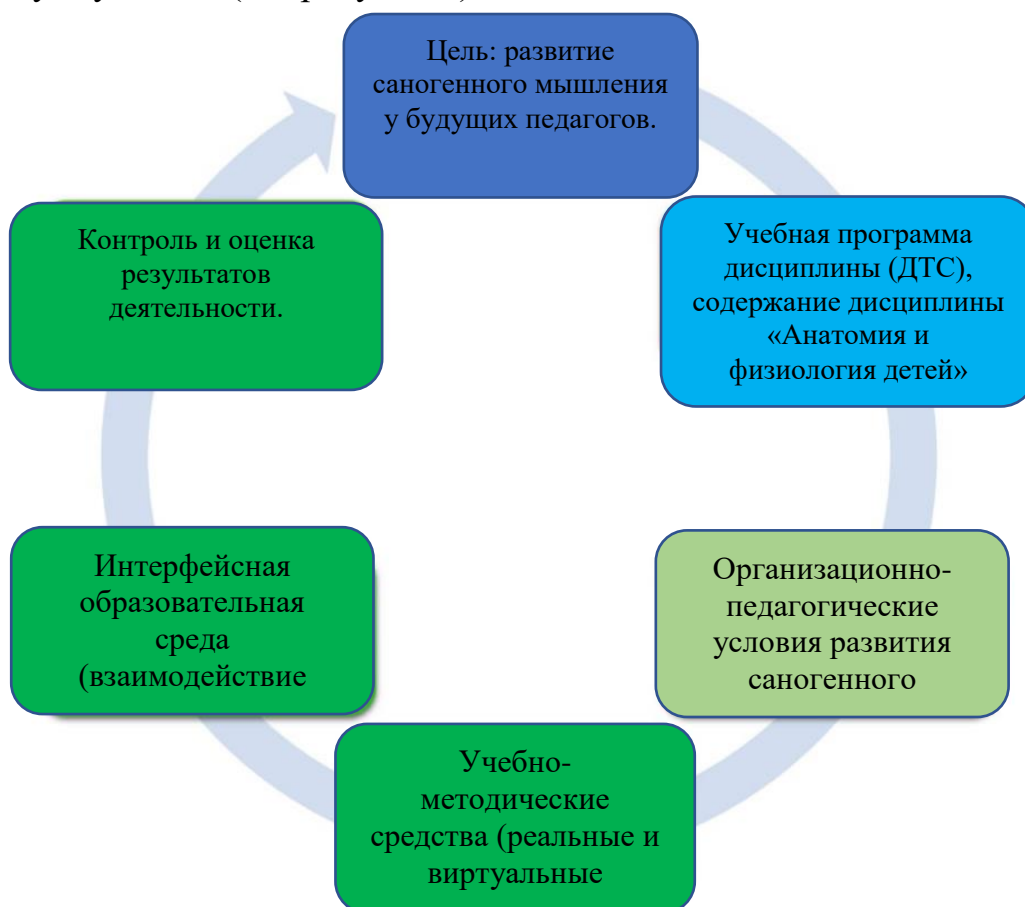


Рисунок 2. Когнитивно-деятельностная модель развития саногенного мышления у будущих педагогов

Исходя из цели исследования и обобщения содержания высшего образования была разработана методическая система развития саногенного мышления у студентов (см. рисунок 3).



**Рисунок 3. Методическая система процесса развития саногенного мышления у будущих педагогов**

Основная цель методической системы — осуществление целенаправленной педагогической деятельности, которая способствует развитию навыков саногенного мышления у студентов в соответствии с коммуникативными и жизненными ситуациями. В рамках этой цели предусматривается формирование у студентов навыков здорового мышления, управления эмоциональными состояниями, осознанной оценки информации, сохранения конструктивной позиции в социальных взаимодействиях, а также принятия здоровьесориентированных решений в профессиональной деятельности.

В результате разработанная методическая система способствует подготовке будущих педагогов не только как компетентных специалистов в своей области, но и как личностей, обладающих здоровым мышлением, психофизиологической устойчивостью и социальной ответственностью.

Если подходить к процессу развития саногенного мышления у будущих педагогов во внеаудиторных занятиях как к системе, то она характеризуется следующими особенностями: упорядоченность, предварительное планирование, четкое расположение составных элементов, быстрая взаимосвязь, постоянное развитие, совершенствование и изменение; двусторонний характер — воспитательная работа и воспитанность;



целеустремленность; реорганизация и наличие многоуровневой структуры.

С учетом педагогических возможностей внеаудиторных занятий ниже представлены организационно-методические основы преподавания специального курса «Развитие саногенного мышления у будущих педагогов» (см. таблицу 1).

**Таблица 1**

**Организационно-методические основы преподавания специального курса  
«Развитие саногенного мышления у будущих учителей»**

Цель курса	Развитие саногенного мышления будущих учителей в процессе теоретических и практических занятий		
Характерные особенности специальных занятий	Эмоционально-образные		
	Интеллектуально-творческие		
	Формирование рефлексивного опыта		
	Коррекционно-развивающие		
Принципы организации занятий	Приоритет рационально-эмоционального подхода; субъективность; самосознание; интроспекция; рефлексивность; научность; создание здоровьесберегающей образовательной среды; гармония умственной и физической деятельности		
Этапы организации деятельности курса			
Подготовительный: определение целей и задач, создание условий для совместной работы	Методический: организация учебного процесса, подготовка материалов, выделение интерактивных методов	Когнитивный: усвоение содержания саногенного и патогенного мышления, формирование единиц учебной деятельности	Практический: вовлечение студентов в практическую деятельность, выполнение заданий и рефлексивных упражнений
Формы, методы, средства и технологии организации занятий:			
Формы: внеаудиторные массовые, групповые и индивидуальные занятия, работа в научных библиотеках, самостоятельные задания, индивидуальные консультации, различные мероприятия.	Методы: беседа, дебаты, диалог, социально-педагогический тренинг, рефлексивные техники, видеометод, самоанализ, убеждение, установка, самоуправление, рекомендация, создание личного портфолио, ассоциативные учебные задания, проблемно-описательная беседа, эмпатическая оценка.		Средства: учебные материалы, книги и пособия по саногенному мышлению, речь, текст, технические средства, видеоуроки; творческие (практические) задания; материалы из социальных сетей; наглядные и анимационные презентации.
Технологии сохранения здоровья:			
1. Организационно-педагогические. 2. Психолого-педагогические. 3. Учебно-воспитательные. 4. Оздоровительные. 5. Технологии социальной адаптации и личностного развития. 6. Mind fitness.			
Методические условия	1. Учёт специфических особенностей преподавания дисциплины “Детской анатомии и физиологии”. 2. Обеспечение самостоятельности через совместную деятельность. 3. Развитие рефлексивной оценки у студентов, особенно гибкости мышления. 4. Целенаправленное освоение навыков позитивной реакции на внешние воздействия. 5. Формирование устойчивых навыков самоуправления.		
Ожидаемый результат:	Подготовленный специалист с высоким уровнем способности к саногенному мышлению, обладающий знаниями и навыками, связанными с адекватной самооценкой и самосовершенствованием.		

В процессе развития саногенного мышления у будущих педагогов использование организационно-педагогических, психологическо-педагогических, учебно-воспитательных, оздоровительных, социально-адаптивных и развивающих личност технологий, таких как «Mind fitness», а также методов «Концептуальная таблица», «Работа в малых группах», «Наш шаг вперед», «Живой час», «Упражнение для мышления», «Владельцы сезонов», «Пирамида», «Кроссенс» и рефлексивных техник способствовало обеспечению эффективности деятельности. Ниже приведены примеры методических рекомендаций по применению этих методов.

**«Упражнение для мышления»** — этот метод, основанный на междисциплинарной интеграции, направляет студентов на творческую деятельность. Для этого студенты делятся на небольшие группы, и преподаватель сначала зачитывает им поэтические отрывки о здоровом образе жизни, после чего им дается задание объяснить их содержание.

Например:

Не проводи ночь и день без сна,

Отдых бери вовремя, не спеша.

Если знаешь бессонницу — внезапно она позовет,

Сколько бед связано с пищеварением и нервами.

Или:

Недоедание — лекарство от многих болезней,

А на самом деле диета — исцеление от многих недугов. (Хилолий)

Члены малых групп объясняют содержание поэтических отрывков и выражают свои мысли и соображения. Преподаватель дополняет ответы, поощряет студентов и призывает их к декламации стихов. Группы обмениваются стихами, подобными приведённым в примере, и, объясняя их содержание, приходят к выводам, важным для здоровья человека. Таким образом, темы усваиваются творчески, и у студентов развивается саногенное мышление. Метод, рассчитанный на 6 минут, стимулирует не только студентов, но и преподавателей к исследовательской работе, самосовершенствованию и созданию здоровой творческой атмосферы в группе.

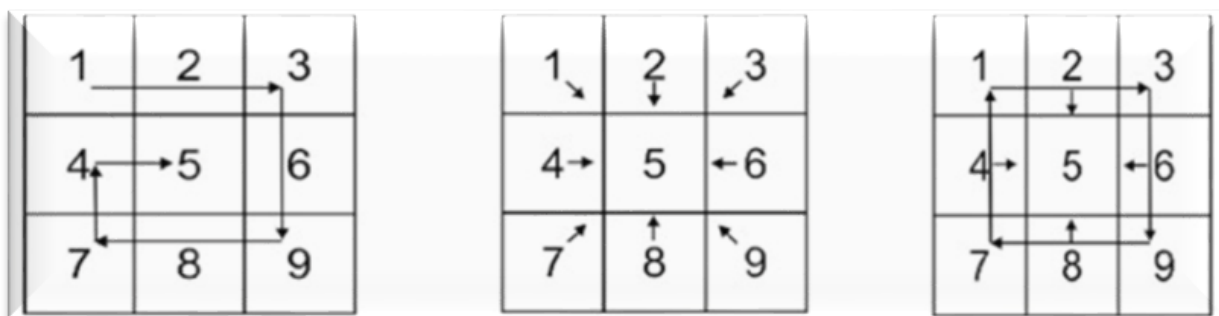
**«Владельцы сезонов».** В группе определяются студенты, родившиеся в весну, лето, осень и зиму, после чего формируются 4 малые группы. Их места расположены справа в последовательности сезонов, преподаватель раздаёт белые листы, и члены групп изображают дерево, соответствующее их сезону. Обязательно наличие цветных карандашей на столе. Между малыми группами проводятся интересные вопросы и ответы по пройденной теме, и группа, активно участвовавшая в работе, поощряется карточками с цветными рисунками, соответствующими сезонам. Группа, собравшая наибольшее количество карточек с изображением весны, признаётся победителем.

Этот метод создаёт хорошее настроение, отражает гармонию урока с природой, расширяет круг общения студентов и положительно влияет на развитие саногенного мышления. Данный метод может использоваться для



усвоения новой темы, закрепления пройденного материала и эффективной проверки домашних заданий.

**«Кроссенс».** Слово «Кроссенс» переводится как «пересечение значений»; в методе используется всего девять изображений. Задание заключается в том, чтобы объяснить кроссенс через взаимосвязь изображений и построить ассоциативную цепочку истории. Девять изображений расположены таким образом, что каждое связано с предыдущим и следующим, а центральное изображение одновременно объединяет несколько по смыслу. Связи могут быть поверхностными или глубокими, но в любом случае это интересное упражнение для развития логического и творческого мышления, а также воображения. Этот метод можно использовать на каждом занятии.



Например, если применять этот метод на занятии по дисциплине Анатомия и физиология детей по теме «Возрастные особенности желез внутренней секреции», студенты используют девять квадратных полей, приведённых выше, и, составляя рассказ на основе последовательности изображений, определяют, какие обозначения на рисунках соответствуют конкретной железе внутренней секреции (см. рисунок 4).



**Рисунок 4. Развитие саногенного мышления через метод «Кроссенс» на примере желез внутренней секреции**

Данный метод, наряду с определением степени усвоения студентами учебного материала, способствует формированию заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, развитию навыков обмена мнениями, а также развитию мышления, связанного с сохранением здоровья.

В развитии саногенного мышления будущих педагогов особое значение имеет применение рефлексивных техник и упражнений.

В качестве примера ниже приводится упражнение «**Человек настроения**».

**Цель:** выявление текущего эмоционального состояния студентов и формирование элементов саногенного мышления в процессе освоения темы «Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы».

Количество участников: оптимально 25–30 человек.

**Необходимое оборудование:** плакат формата А3 с чёрно-белым схематическим изображением кровеносных сосудов, отходящих от сердца и подходящих к нему; карандаши красного и синего цветов; средства для крепления плаката на доске с помощью магнитов.

**Примечание:** красный цвет обозначает негативное эмоциональное состояние (тревожность, напряжённость, агрессия), синий цвет — позитивное эмоциональное состояние (спокойствие, устойчивость).

**Порядок выполнения упражнения:**

Преподаватель поочередно приглашает студентов к доске. Каждый участник выбирает карандаш того цвета, который, по его мнению, соответствует его текущему эмоциональному состоянию. После этого студент сообщает один краткий факт, связанный с анатомией или физиологией сердечно-сосудистой системы, и в соответствии со своим ответом закрашивает выбранным цветом определённую часть сердца или кровеносного сосуда.

В ходе упражнения действия всех участников отображаются в общей визуальной форме, в результате чего наглядно формируется общий эмоциональный фон группы. В процессе занятия преподаватель наблюдает за изменениями эмоционального состояния студентов, анализирует общую психологическую атмосферу, а по завершении занятия приглашает отдельных студентов к открытому обсуждению либо к индивидуальной беседе (особенно тех, у кого были зафиксированы резкие изменения эмоционального состояния).

**Методическая значимость.**

Данное упражнение является целесообразным для применения как в аудиторных, так и во внеаудиторных занятиях и позволяет определить не только эмоциональное состояние студентов, но и их отношение к учебной дисциплине, уровень эмоциональной устойчивости в учебной деятельности, а также степень сформированности саногенного мышления. В процессе выполнения упражнения физиологические знания интегрируются с эмоциональными состояниями обучающихся, что способствует

формированию осознанного, здоровьесориентированного отношения к собственной деятельности и здоровью.

В третьей главе диссертации под названием **«Эффективность методики развития саногенного мышления у будущих педагогов»** представлены содержание, методика и результаты опытно-экспериментальной работы по развитию саногенного мышления у будущих педагогов, а также их статистический анализ.

В опытно-экспериментальной работе приняли участие 622 студента-респондента, обучающиеся на уровне бакалавриата по направлениям педагогики и психологии, начального и дошкольного образования.

В таблице 2 представлены сведения о высших учебных заведениях и студентах-респондентах, принимавших участие в опытно-экспериментальной работе.

**Таблица 2**

**Количество студентов-респондентов, участвовавших в педагогическом эксперименте**

<b>Экспериментальные и контрольные группы</b>	<b>Ташкентский государственный педагогический университет</b>	<b>Навоийский ГПИ</b>	<b>Кокандский ГПИ</b>	<b>Университет «Ориентал»</b>
<b>Экспериментальная группа</b>	76	80	81	74
<b>Контрольная группа</b>	76	80	81	74
<b>Итого</b>	152	160	162	148

**Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа:** констатирующий (2021/2022 учебный год), формирующий (2022/2023 учебный год) и контрольный (2023/2024 учебный год).

На первом — констатирующем этапе была организована педагогическая деятельность, направленная на выявление исходного уровня развития саногенного (здорового) мышления у будущих педагогов. Для достижения поставленной цели в образовательном процессе по дисциплине «Анатомия и физиология детей» у студентов высших учебных заведений изучался уровень сформированности саногенного мышления, готовности к профессиональной педагогической деятельности и компетенций практического использования здоровьесберегающих технологий с применением педагогического наблюдения, бесед и анкетирования.

На втором — формирующем этапе приоритетное внимание было уделено аудиторным и внеаудиторным занятиям, организованным в рамках дисциплины Анатомия и физиология детей. Прежде всего было проведено

глубокое анализирование содержания тем, предусмотренных учебной программой дисциплины, на основе чего был разработан и внедрён в образовательную практику специальный курс занятий под названием «Развитие саногенного мышления у будущих педагогов», направленный на формирование саногенного мышления у студентов.

На данном этапе проводилось прямое и косвенное педагогическое наблюдение за деятельностью преподавателей и студентов, выполнялись рефлексивные техники и упражнения, а также организовывались занятия, направленные на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

На третьем — контрольном этапе были комплексно проанализированы результаты практических занятий, проведённых в рамках специального курса и усовершенствованной методики развития саногенного мышления у будущих педагогов на основе дисциплины «Анатомия и физиология детей». Для оценки уровня развития характеристик саногенного мышления была разработана система специальных критериев и показателей.

Результаты формирующего этапа опытно-экспериментальной работы были внедрены в практику, после чего был осуществлён заключительный этап эксперимента. С целью определения достоверности полученных результатов в качестве метода математико-статистического анализа использовался t-критерий Стьюдента.

В число показателей развития саногенного мышления студентов включены следующие элементы: усвоение теоретических и практических знаний в рамках курса Анатомия и физиология детей; формирование профессионально значимых качеств; целенаправленное формирование и управление собственным функциональным состоянием, а также физической активностью обучающихся; постоянное развитие умений и навыков, связанных с контролем и сохранением собственного здоровья и здоровья окружающих.

Для повышения интереса к занятиям были использованы разнообразные методы: тренинги, блиц-опросы, беседы, вопросы–ответы, дискуссии и дебаты, а также духовно-просветительские мероприятия. Особое внимание уделялось выполнению практических заданий, направленных на закрепление полученных знаний и развитие компетенций.

Признавая значимость проведённых научных исследований в рамках исследовательской проблемы, было решено использовать следующие квалитетические показатели, определяющие уровень развития характеристик саногенного мышления у будущих педагогов. На основе этих квалитетических показателей были установлены описательные характеристики проявления саногенного мышления на различных уровнях (см. таблицу 3).

Таблица 3

**Анализ квали-метрических индикаторов, определяющих уровень развития саногенного мышления будущих учителей**

<b>№</b>	<b>Структурные компоненты саногенного мышления</b>	<b>Квалиметрические индикаторы</b>	<b>Уровень</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	Концептуально-интегративные знания	Мотивационно-когнитивные	Начальный уровень	Проявление личной потребности будущих учителей в здоровом мышлении, наличие интереса и желания, связанных с освоением новых навыков. Понимание содержания саногенного (здорового) и патогенного мышления, их особенностей; формирование представлений, целостное становление знаний. Усвоение теоретико-методологических аспектов саногенного мышления.
<b>2</b>	Эмоционально-интеллектуальная устойчивость	Рационально-эмоциональные	Базовый уровень	Преобладание рационального подхода в проявлении эмоциональных переживаний, умение выявлять иррациональные состояния и самостоятельно контролировать их. Осмысление социально-педагогических аспектов саногенного мышления, обеспечение эмоционально-психической устойчивости.
<b>3</b>	Деятельностный компонент	Личностно-творческие	Высокий уровень	Применение полученных знаний и стиля мышления в учебной деятельности и реальных условиях общения; проявление опыта творческой деятельности при решении новых задач. Закрепление знаний через выполнение практических заданий, подготовку самостоятельных работ, упражнения, обратную связь. Проявление саногенного поведения, овладение практическими компетенциями, связанными с сохранением здоровья в профессиональной деятельности.
<b>4</b>	Рефлексивная оценка	Саногенная рефлексия	Наивысший уровень	Формирование рефлексивной направленности через включение развиваемых качеств в систему личных ценностей. Становление устойчивых убеждений и взглядов, овладение навыками совместной деятельности, усвоение опыта эмоционально-ценностных отношений. Самосознание, адекватная самооценка, развитие индивидуального сознания через педагогическую поддержку саморазвития у обучающихся.

Одновременно с развитием указанных характеристик особое внимание уделялось снижению до минимального уровня проявлений стереотипности и иррациональности в мыслительных процессах, а также показателей проявления защитной рефлексии.

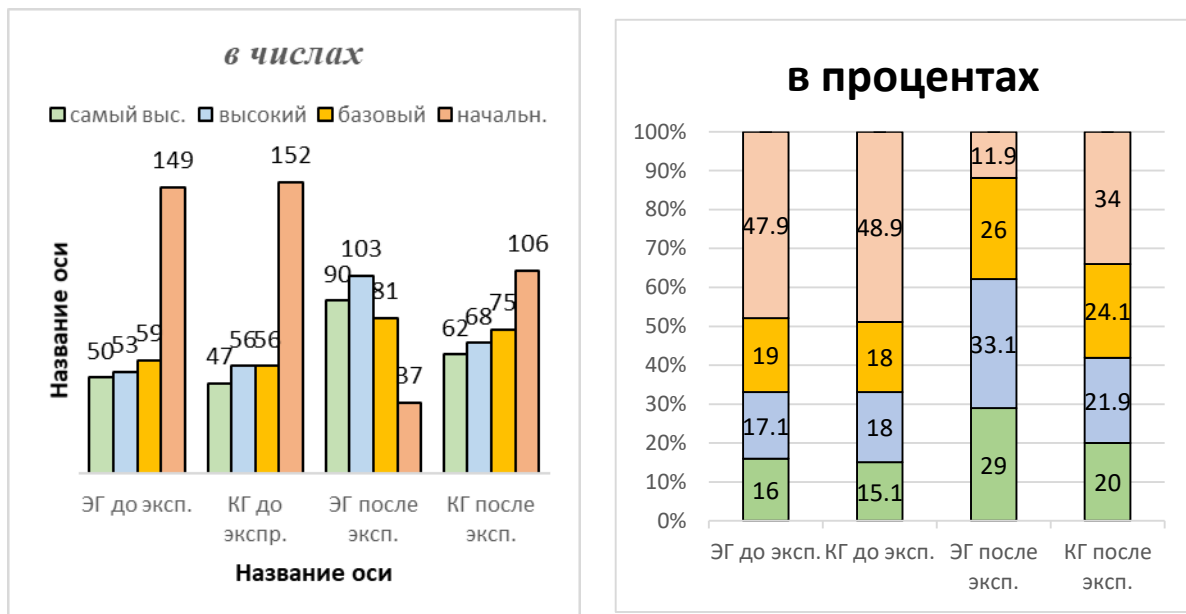
С целью определения эффективности опытно-экспериментальной работы респонденты были поровну распределены на экспериментальную (311 студентов) и контрольную (311 студентов) группы. На основе специально разработанной программы в экспериментальной группе уделялось особое внимание развитию саногенного мышления, а аудиторные и внеаудиторные занятия системно организовывались с использованием различных методов и средств. В контрольной группе образовательный процесс осуществлялся в традиционной форме. Для сравнения представлены результаты исходного и итогового контроля, отражённые в таблице 4 (см. таблицу 4).

**Таблица 4**

**Уровень развития саногенного мышления будущих учителей**  
(сравнительный анализ результатов исходного и итогового контрольного среза)

Уровни развития саногенного мышления	Контрольная группа (311 чел.)				Экспериментальная группа (311 чел.)			
	Исходный контроль		Итоговый контроль		Исходный контроль		Итоговый контроль	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Начальный уровень	152	48,9 %	106	34,0 %	149	47,9 %	37	11,9 %
Базовый уровень	56	18,0 %	75	24,1 %	59	19,0 %	81	26,0 %
Высокий уровень	56	18,0 %	68	21,9 %	53	17,1 %	103	33,1 %
Наивысший уровень	47	15,1 %	62	20,0 %	50	16,0 %	90	29,0 %

Результаты, представленные в таблице 4, на диаграмме отображены следующим образом (см. рисунок 5).



**Рисунок 5. Результаты исходного и итогового контроля уровня развития саногенного мышления у будущих педагогов**

Математико-статистический анализ результатов исходного и итогового контроля проводился с использованием t-критерия Стьюдента и критерия  $\chi^2$  Пирсона. При этом использовались данные, представленные в таблице 4.

Средний показатель в экспериментальной группе обозначен как  $\bar{X}$ , а средний показатель в контрольной группе — как  $\bar{Y}$ . Они определяются по следующим формулам:

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \cdot \sum_{i=1}^{n=4} n_i X_i = \frac{1}{311} \cdot (90 \cdot 5 + 103 \cdot 4 + 81 \cdot 3 + 37 \cdot 2) = 3,79.$$

$$\bar{Y} = \frac{1}{m} \cdot \sum_{j=1}^{m=4} m_j Y_j = \frac{1}{311} \cdot (62 \cdot 5 + 69 \cdot 4 + 75 \cdot 3 + 106 \cdot 2) = 3,28.$$

В процентах относительно оценки «5» —

$$\bar{X}\% = \frac{3,79}{5} \cdot 100\% = 75,82\% \leq 100\%.$$

В процентах относительно оценки «5» —

$$\bar{Y}\% = \frac{3,28}{5} \cdot 100\% = 65,53\% \leq 100\%.$$

$$\bar{X}\% - \bar{Y}\% = 75,82\% - 65,53\% = 10,29\%.$$

Дисперсии рядов по итогам контрольного измерения:

$$S_t^2 = \sum_{i=2}^{n=5} P_i X_i^2 - (\bar{X}_t)^2 = 0,29 \cdot 5^2 + 0,33 \cdot 4^2 + 0,26 \cdot 3^2 + 0,12 \cdot 2^2 - (3,377)^2 = 0,982;$$

$$S_n^2 = \sum_{j=2}^{n=5} Q_j Y_j^2 - (\bar{Y}_n)^2 = 0,2 \cdot 5^2 + 0,22 \cdot 4^2 + 0,24 \cdot 3^2 + 0,34 \cdot 2^2 - (3,379)^2 = 1,281;$$

Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента:

$$T_{\text{emp}} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{nD_x + mD_y}} \sqrt{\frac{nm}{n+m}} (n+m-2)$$

$$= \frac{|3,79 - 3,28|}{\sqrt{311 * 0,982 + 311 * 1,281}} \sqrt{\frac{311 * 311}{311 + 311}} (311 + 311 - 2)$$

$$\approx 6,02$$

Критическое значение t-критерия Стьюдента:

$$T_{\text{krit}}(0,05, n_1 + n_2 - 2) = T_{\text{krit}}(0,05, 620) = 1,96;$$

Согласно выводам статистического анализа, можно определить динамику развития характеристик саногенного мышления у студентов (см. таблицу 5).

**Таблица 5**

**Динамика развития особенностей саногенного мышления у студентов**

Уровни развития саногенного мышления	Экспериментальная группа (311 чел.)		Динамика развития саногенного мышления	Контрольная группа (311 чел.)		Динамика развития саногенного мышления
	Исходный контроль	Итоговый контроль	Эффективность	Исходный контроль	Итоговый контроль	Эффективность
Начальный уровень	47,9 %	11,9 %	-36,0	48,9 %	34,0 %	-14,9
Базовый уровень	19,0 %	26,0 %	+7,0	18,0 %	24,1 %	+6,1
Высокий уровень	17,1 %	33,1 %	+16,0	18,0 %	21,9 %	+3,9
Наивысший уровень	16,0 %	29,0 %	+13,0	15,1 %	20,0 %	+4,9

Статистический анализ данных подтвердил, что на формирующем этапе исследования специально организованная совместно с студентами экспериментальной группы образовательная практика оказала заметно положительное влияние на развитие характеристик саногенного мышления у будущих педагогов.

Таким образом, на основе результатов опытно-экспериментальной работы и данных математико-статистического анализа можно сделать вывод, что у примерно 10,29 % респондентов экспериментальной группы наблюдалось значительное развитие саногенного мышления.

## ВЫВОДЫ

На основе результатов исследования по совершенствованию методики развития саногенного мышления у будущих педагогов были сделаны следующие выводы:

1. Саногенное мышление представляет собой интегрированный тип мышления, обеспечивающий контроль и управление мыслительными



процессами и эмоциональным состоянием, их взаимосвязь и адекватность. Оно позволяет делать выводы на основе фактической информации, осуществлять рационально-эмоциональный, экзогенный и эндогенный контроль, регулировать социальное восприятие, вести ассоциативные рассуждения и преодолевать когнитивный диссонанс.

2. Дидактические возможности развития саногенного мышления в процессе преподавания дисциплины Анатомия и физиология детей» базируются на принципах формирования способности проектировать здоровьеориентированное обучение через физиологические мини-практикумы, динамические паузы, анализ кейсов, элементы стресс-менеджмента и обеспечение согласованности умственной и физической деятельности.

3. Методика формирования саногенного мышления у будущих педагогов включает интеграцию компонентов, влияющих на здоровье, в цели и содержание занятий через междисциплинарный подход; системное формирование профессиональных компетенций (психофизиологическая устойчивость, культура здорового образа жизни); а также учет мотивационной сферы, уровня эмоционального интеллекта, восприятия, воображения, когнитивной сферы, саморазвития, коммуникативного стиля, индивидуально-психологических особенностей личности и возрастных факторов.

4. Когнитивно-деятельностная модель развития саногенного мышления у будущих педагогов усовершенствована на основе интеграции биолого-физиологических знаний в процесс профессиональной подготовки с практической ориентацией на педагогическую антропологию и моделирование здоровьеориентированных учебных ситуаций, направленных на воспитание ответственности в жизни. Модель включает целевой, содержательный, организационный и результативный блоки. При её разработке учитывались сформированность общих и базовых компетенций студентов, социальный заказ, требования к квалификации, содержание образования, целостный учебно-воспитательный процесс, возможности междисциплинарной интеграции содержания саногенного мышления, а также уровень сформированности соответствующих характеристик у студентов.

5. Методическая система развития саногенного мышления студентов включает: цели обучения, содержание дисциплины Анатомия и физиология детей, организационно-педагогические условия развития саногенного мышления на занятиях специального курса, учебно-методические средства, взаимодействие преподавателя и студентов, инновационную образовательную среду, контроль и оценку результатов усвоения. В этой системе развитие саногенного мышления во внеаудиторных занятиях занимает центральное место и требует организации образовательной деятельности на четырёх этапах: подготовительном, методическом, когнитивном и практическом.

6. Методическое обеспечение развития саногенного мышления студентов при преподавании дисциплины Анатомия и физиология детей было апробировано: занятия в рамках специального курса оказали положительное влияние на развитие саногенного мышления, а организационно-педагогические, педагогико-психологические, учебно-воспитательные, здоровьеориентированные, социально-адаптационные и развивающие технологии, включая методы «Mind fitness», рефлексивные упражнения, «Концептуальная таблица», «Работа в малых группах», «На один шаг вперёд», «Живой час», «Упражнения для мышления», «Владельцы сезонов», «Пирамида», «Кроссенс», обеспечивали эффективность учебной деятельности.

7. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал целесообразность оценки эффективности развития саногенного мышления у будущих педагогов с учётом системного использования образовательного и воспитательного потенциала дисциплины «Анатомия и физиология детей» на четырёх уровнях: начальном (мотивационно-когнитивном), базовом (рационально-эмоциональном), высоком (личностно-творческом) и наивысшем (уровне саногенной рефлексии).

На основе результатов исследования были разработаны следующие научно-методические рекомендации:

1. Для формирования у будущих педагогов системного мышления и метакогнитивных навыков необходимо создавать здоровьеориентированную образовательную среду.

2. Следует разрабатывать и совершенствовать дидактическое обеспечение методической системы развития здорового мышления у студентов.

3. Для эффективного развития здорового мышления целесообразно использовать технологии оздоровления в учебном процессе.

4. Необходимо разрабатывать комплексную методическую систему подготовки будущих педагогов к формированию саногенного мышления у обучающихся.

**CHIRCHIK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY  
SCIENTIFIC COUNCIL FOR THE AWARD OF ACADEMIC DEGREES  
PhD.01/2025.27.12.B.04.05 SCIENTIFIC COUNCIL NUMBER**

---

**NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN**

**ABDULLAEVA MUYASSAR ISAKOVNA**

**METHODOLOGY FOR DEVELOPING SANOGENIC THOUGHT IN  
FUTURE TEACHERS**

**13.00.02- Theory and methodology of education and upbringing (biology)**

**DISSERTATION ABSTRACT OF DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) ON  
PEDAGOGICAL SCIENCES**

**The theme of the Doctor of Philosophy (PhD) dissertation is registered with in the Higher Attestation Commission under the number B2023.1.PhD/Ped4451.**

The dissertation was accomplished at national pedagogical university of Uzbekistan

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the webpage of Tashkent state pedagogical university ([www.cspu.uz](http://www.cspu.uz)) and on the website of “ZiyoNet” information educational portal ([www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz)).

**Scientific supervisor:** **Ergasheva Gulrukhsor Surxonidinovna**  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

**Official opponents:** **Rajabov Furqat Torakulovich**  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
**Abdullayeva Muborak Makhsumovna**  
Doctor of biological sciences, Professor

**Leading organization:** **Samarkand State University named after Sharof Rashidov**

The defense of the dissertation will take place on “.....” 2026 in ..... at the meeting of the one-time Scientific council PhD.01/2025.27.12.B.04.05 on awarding of scientific degrees at Chirchik state pedagogical university, (Address: 111720, Tashkent region, Chirchik city, Amir Temur street, 104. Tel: (99870) 712-27-55; fax: (99870) 712-45-41; e-mail: [chdpukengash@umail.uz](mailto:chdpukengash@umail.uz) ).

The dissertation can be looked through in the Information and Resource Center of Chirchik state pedagogical university (registered with №....). Address: 111720, Tashkent region, Chirchik city, Amir Temur street, 104. Tel: (99870) 712-27-55; fax: (99870) 712-45-41.

The abstract of the dissertation has been distributed on “...” ..... 2026

(Protocol at the register №.... dated “.....” ..... 2026).

**V.B. Fayziev.**

Chairman of the Scientific council  
for awarding of the scientific  
degrees, doctor of biological Sciences  
(DSc), professor

**A.K. Buranov.**

Scientific secretary of the Scientific  
Council on Award of Scientific  
Degrees, PhD, Associate professor

**Kh.A. Muminov.**

chairman of the Scientific Seminar  
under Scientific Council on  
awarding scientific degrees, doctor  
of Biological sciences (DSc),  
Associate professor

## INTRODUCTION (abstract of the PhDthesis)

**The aim of the study** is to develop scientifically grounded recommendations for improving the methodology of developing sanogenic thinking in future teachers based on the didactic potential of teaching the course Anatomy and Physiology of Children.

**The object of the study** is the process of developing students' sanogenic thinking in the course of teaching the discipline Anatomy and Physiology of Children.

**The scientific novelty of the study** consists in the following:

the didactic potential for developing sanogenic thinking in the process of teaching the discipline Anatomy and Physiology of Children has been improved through the formation of future teachers' ability to design health-preserving instruction by introducing physiological mini-practicums, dynamic breaks, case analysis, and elements of stress management;

the methodology for forming sanogenic thinking in future teachers has been improved by integrating a health-preserving component into the instructional objectives and didactic content on the basis of interdisciplinary integration, ensuring the systematic development of such professional competencies as psychophysiological resilience and a healthy lifestyle;

the cognitive–activity model for the development of students' sanogenic thinking has been improved through the integration of biological and physiological knowledge into the process of professional training in the applied context of pedagogical anthropology, as well as through the modeling of health-related learning situations aimed at fostering responsibility for life activity;

the expediency of determining the effectiveness of the formation of sanogenic thinking in future teachers is substantiated on the basis of the systemic use of the educational and upbringing potential of the academic discipline Anatomy and Physiology of Children, with the identification of the initial (motivational–cognitive), basic (rational–emotional), high (personal–creative), and highest (sanogenic reflection) levels for assessing performance outcomes.

**Implementation of the research results.** Based on the conducted study aimed at improving the methodology for developing sanogenic thinking in future teachers:

proposals and recommendations aimed at realizing the didactic potential for the development of sanogenic thinking in teaching the academic discipline Anatomy and Physiology of Children and at forming future teachers' ability to design health-oriented instruction through the implementation of physiological mini-practicums, dynamic pauses, case analysis, and elements of stress management were integrated into the content of the textbook “Anatomy and Physiology of Children” (Order of the Ministry of Higher Education, Science and Innovations dated July 17, 2023, No. 314; publication registration certificate No. 454524003144855707). As a result, the didactic and methodological capacities for developing sanogenic thinking in future teachers were enhanced.

recommendations for the formation of sanogenic thinking in future teachers through the integration of a health-impact component into lesson objectives and didactic content, ensuring the systematic development of professional competencies such as psychophysiological resilience and a healthy lifestyle, were included in the content of the textbook “Age Physiology and School Hygiene” (Order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan dated August 14, 2020, No. 418; publication certificate No. 418-170). As a result, the development of future teachers’ professional competencies related to a healthy lifestyle was achieved.

the cognitive–activity model for the development of students’ sanogenic thinking, aimed at modeling health-related learning situations and fostering responsibility for life through the integration of biological and physiological knowledge in the applied context of pedagogical anthropology, was incorporated into the content of the textbook “Age-Related Anatomy, Physiology, and Hygiene” (Order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan dated July 17, 2023, No. 314; publication certificate No. 314-48). As a result, the pedagogical system for developing students’ sanogenic thinking was improved;

the evaluation of the effectiveness of sanogenic thinking development in future teachers, depending on the systematic use of the educational and upbringing potential of the discipline Anatomy and Physiology of Children, is conducted at four levels: initial (motivational–cognitive), basic (rational–emotional), high (personal–creative), and highest (the level of sanogenic reflection). Proposals and recommendations on this issue were integrated into the content of the textbook “Anatomy and Physiology of Children” (Order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education, Science and Innovation dated July 17, 2023, No. 314; publication certificate No. 454524003144855707).

#### **Approbation of the research results.**

The results of the present study were discussed at 6 international and 4 national scientific and practical conferences.

#### **Publication of the research results.**

A total of 29 scholarly works have been published on the topic of the dissertation, including 2 textbooks, 1 учебное пособие (teaching manual), 1 methodological guide, and 1 author’s certificate. In addition, 9 articles were published in scientific journals recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for the publication of the main scientific results of doctoral dissertations, including 5 articles in national journals and 4 articles in foreign journals.

#### **Structure and volume of the dissertation.**

The dissertation consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a list of references, and appendices. The total volume 151

**E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**(I bo'lim; часть I; Part I)**

1. Abdullayeva M.I. Uzluksiz pedagogik ta'lim tizimida kasbga yo'naltirish imkoniyatlari // Муаллим ҳам ўзликсиз билимлендирий. Нөкис-2022. № 6/6. – В. 151-153. (13.00.00. № 20).
2. Abdullayeva M.I. Sog'lom tafakkurning rivojlanish komponentlari // Pedagogika. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. Toshkent, 2023. –В. 277-281. (13.00.00. № 6).
3. Abdullayeva M.I. Саногенная рефлексивность как ресурс профессиональной компетентности будущего учителя // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Бухора - Ярославль, 2023. – С. 9-17. (19.00.00. № 2)
4. Abdullayeva M.I. Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen tafakkurni rivojlantirish – pedagogik-psixologik muammo sifatida // Xalq ta'limi. Toshkent, 2025. №3<sup>1</sup>. – В. 4-9. (13.00.00. № 17)
5. Abdullayeva M.I. Organizational and pedagogical aspects of the development of sanogenic thinking in students // Annali d'Italia (Italy's scientific journal) is a peer-reviewed European journal covering top themes and problems in various fields of science. 2023. №47. – P.42-46. (ResearchGate № 40)
6. Abdullayeva M.I. Methodology for developing sanogenic thinking in future teachers // International Journal of Pedagogics. 2023. –P. 78-83. (ResearchGate № 40)
7. Abdullayeva M.I. Development of sanogenic thinking approaches in future teachers // International journal of european research output. 2024. –В. 123-128. (IF: 12,34). (ResearchBib № 14)
8. Abdullayeva M.I. Development of sanogenic thinking in future teachers // European international journal of pedagogics. 2025. – P. 174-177. (ResearchBib № 14)
9. Abdullayeva M.I. Bo'lajak biologiya o'qituvchilarida kasbiy-metodik kompetentlikni rivojlantirish aspektlari // Modern scientific research // International multidisciplinary conference. Jizzakh, 2022. – В. 155-160.
10. Abdullayeva. M.I. Sog'lom turmush tarzi – salomatlikni bosh omili // Theoretical aspekts in the formation of pedagogical sciences // British international scientificonline conference. 2022. – P. 347-352.
11. Abdullaeva M.I. Pedagogical aspects of the development of sanogenic thinking of students // Development of science in the XXI century // V international scientific conference. Dortmund. Germany, 2023. – P. 46-47.
12. Abdullaeva M.I. Preparation of future teachers for using health-saving technologies in school education. Международной научной конференции молодых ученых “Изучение, сохранение и рациональное использование биологического разнообразие центральной азии” Алматы/Қазақстан - Ташкент/Ўзбекистан -Бішкек/Қырғызстан, 2025. – P. 315-317.
13. Abdullayeva M.I. Bo'lajak o'qituvchilarning sog'lom turmush tarzini tashkil etishda refleksiv mashqlardan foydalanish // “Raqobatdosh kadrlar tayyorlashda fan-ta'lim va ishlab-chiqarish integratsiyasini takomillashtirish istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. 2025. – В. – 760-763.

14. Abdullayeva M.I. Bo'lajak o'qituvchilarda sanogen fikrlashni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari // Biologiya fanlarining dolzarb masalalari, muammo va yechimlari // Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami. – Qo'qon, 2023. – B. 36-37.

15. Abdullayeva M.I. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ta'lim muhitiga moslashuvida sog'liqni saqlash texnologiyalarining ro'li // Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g'oya va yechimlar // I Respublika anjumani materiallari to'plami. Toshkent, 2026. – B. 68-70

## **(II bo'lim; часть II; Part II)**

16. Ибрагимхаджаев Б.У., Маматкулов Д.А., Абдуллаева М.И. Соғлом турмуш тарзи – обод турмуш тарзи // Методик қўлланма. “Bayoz”. Тошкент - 2014. – 3,75 б.т.

17. Mamatqulov D.A., Uchqurova Z.Sh., Abdullayeva M.I. Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari. Elektron darslik. – 2018.

18. Маматкулов Д.А., Абидова С.А., Абдуллаева М.И., Чигирь С.Н. Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие. //Ташкентский педагогический университет имени Низами. Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка. Ташкент – 2021. – 248 с.

19. Mamatqulov D.A., Ongarov M.B., Abdullayeva M.I., Musayev A.Sh. Yosh anatomiyasi, fiziologiyasi va gigiyenasi. Darslik. “Mahalla va oila” Toshkent - 2023. – 214 b.

20. Abdullayeva M.I. Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi. Darslik. “Zuhra baraka biznes” Toshkent - 2023. – 195 b.

21. Abdullayeva M.I., G.N. Bahriyeva. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidan amaliy mashg'ulotlar uchun talaba ish daftari // Uslubiy ko'rsatma. “Zuhro baraka biznes” Toshkent - 2024. – 88 b.

22. Abdullayeva M.I., Bahriyeva G.N. Bolalarning sanogen fikrlashida biologik va ijtimoiy omillarning ta'siri (kompyuter, telefon o'yinlari misolida). Xalq ta'limi. Toshkent, 2024. №1. – B. 30-35. (13.00.00. № 17)

23. Abdullayeva M.I. Sog'lom turmush tarzi asoslari // Jismoniy tarbiya va sport. Ilmiy-ommabop jurnal. 2014. Noyabr. –B. 12-13.

24. Abdullayeva M.I. Kompyuterning inson salomatligiga tasiri // Jismoniy tarbiya va sport. Ilmiy-ommabop jurnal. 2016. №5. –B. 26-27.

25. Abdullayeva M.I. Uyali aloqa vositalarining inson salomatligiga ta'siri // Jismoniy tarbiya va sport. Ilmiy-ommabop jurnal. 2016. №6. – B. 11.

26. Abdullayeva M.I., Xasanova Z.I. Sog'lom tanda sog' aqlmi yoki sog' aqlida sog'lom tan? // International scientific journal // Modern science and research. 2024. –B. 187-190.

27. Abdullayeva M. I., Po'latova L. Strategies to develop the professional cultural thinking of natural science teachers using gender models // Sustainable Agroforestry Value Chains of Nutt and Fruit Systems in Central Asia // International Confrence. 2024. – P. 25-26.

28. Абдуллаева М.И., Бахриева Г.Н. Развитие саногенного мышления у будущих учителей как фактор формирования профессиональных навыков // Raqamli dunyo: matematik va informatik yondashuvlar //Respublika ilmiy-uslubiy konferensiyasi. 2025. – B. 294-296.



29. Абдуллаева М.И., Бахриева Г.Н. Формирование профессиональных навыков будущих преподавателей на основе нейродидактических подходов: мировой опыт и новые методы // Raqamli dunyo: matematik va informatik yondashuvlar //Respublika ilmiy-uslubiy konferensiyasi. 2025. –В. 291-293.

Avtoreferat “**Markaziy Osiyoda jamiyat, gender va oila**” xalqaro ilmiy jurnali  
tahririyatida tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar  
o‘zaro muvofiqlashtirildi.

Bichimi: 84x60 1/16. «Times New Roman» garniturası.  
Raqamli bosma usulda bosildi.  
Shartli bosma tabog‘i: 2,6. Adadi 100.

“SANBOOK EXCLUSIVE PRINT” XK bosmaxonasida chop etilgan.  
Bosmaxona manzili: Toshkent sh., Yangi hayot t., 5-qurilish hududi, 9-uy.



