



INSON SOG'LOM BO'LISHIDA VALEOLOGIYA FANINING AHAMIYATI

Ummatqulov Turdali

Pedagogika fanlari nomzodi,

FarDu Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasi dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7325516>

ARTICLE INFO

Received: 03rd November 2022

Accepted: 12th November 2022

Online: 15th November 2022

KEY WORDS

ABSTRACT

Hayot, umr, turmush va sog'lik masalalarida har birimiz oz bo'lsada mulohaza yuritsak yaxshi natijalarga erisha boshlaymiz.

Hayot, umr, turmush va sog'lik masalalarida har birimiz oz bo'lsada mulohaza yuritsak yaxshi natijalarga erisha boshlaymiz.

Deyarli har bir kishi ertami kechmi sog'lik bilan bog'liq bo'lgan muammoga duch keladi. Chunki kishilar o'rtasida uchrayotgan o'limning asosiy sababchisi kasalliklar va baxtsiz hodisalar bo'lib, deyarli hamma hollarida barvaqt o'lim sodir bo'ladi. Sog'ligidan ajralgan inson har doim kasalliklar va uning mudhish oqibati - o'lim oldida yolg'iz qoladi. Hayotdagi bir achchiq haqiqat shundan iboratki, har bir kishining sog'ligi uning o'zidan boshqa hech kimga kerak emas va bu haqda uning o'zidan boshqa hech kim qayg'urmaydi ham. Ma'lum darajada uning sog'ligi haqida ota-onasi, farzandlari, yaqin qarindoshlari qayg'urishi mumkin. Lekin ularning qayg'urishi ham ko'pchilik hollarda hamdard bo'lish va afsuslanishdan boshqaga o'tmasligi mumkin.

Ko'p hollarda, bu masalada har bir kishida shakllangan tushunchaga ko'ra, inson

salomatligini asosiy tayanchi mavjud tibbiy xizmat bo'lib, kishi kasallangan sharoitda birinchi navbatda unga murojaat qiladi va butun umr salomatligini shu xizmatga ishonib yashaydi. Anashu shakllangan tushuncha to'g'rimi yoki noto'g'ri degan savol tug'ilishi tabiiy holat. Haqiqatdan izdan chiqqan salomatlikni tilashda tabobat katta imkoniyatlarga ega. Lekin sog'likni har doim va butun umr tibbiy muolajalar bilan saqlab bo'lmaydi. Bu umuman mumkin emas. Tabobatdan favqulotda hollarda - biror-bir baxtsiz hodisa, noqulay ish yoki turmush sharoiti, shuningdek, shaxsiy hato tufayli sog'ligingizning izdan chiqishi kabilarda foydalanish mumkin. Shuning uchun tibbiy xizmatga hech qachon maishiy xizmat turi sifatida emas, balki favqulotda xizmat turi sifatida qarashni odat qilish kerak. Qolaversa hozirgi kunda sifatli tibbiy xizmat olish uchun yaxshigina pul ham to'lash kerak.

Shuning uchun sog'lik yo'lidagi harakatda faqat bitta to'g'ri yo'lni ko'rsatish mumkin. Bu ham bo'lsa salomatlikni saqlash va



mustahkamlash ilmi va amalini har birimiz yaxshi bilishimiz va ularni kundalik turmushimizda qo'llay olishimizdan iborat. Buni anglash va tushunish hozirgi kunda nihoyatda muhim.

Dunyoda nimaiki moddiy narsa yoki tushuncha borki, har birisining o'z o'lchami va sifati mavjud. Sog'lik ham bundan istesno emas. Hozirgi kunda sog'likni tibbiy nuqtai nazardan baholash rusum bo'lib qolganligi uchun bu masala tibbiyot amaliyotida deyarli hal qilingan. Masalan, JSST "**Sog'lik-kishi organizmida kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligi bo'lib qolmasdan, balki uning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy sog'lom holati hamdir**", deb ta'riflaydi. Shubhasiz, bunday ta'rifdan nafaqat oddiy xalq, balki ziyoli odamlar ham sog'lik haqida tugal tushuncha hosil qila olmaydilar. Oddiy xalq esa sog'likni agar kishi hizmat vazifasi yoki uy ishlarini bajara oladigan bo'lsa **yaxshi deb**, bordi-yu uning salomatligida biron muammo paydo bo'lib, ahvoli og'irlashganda **yomon deb** baholaydilar. Ko'rinib turibdiki har ikkala baholash usuli ham sog'lik sifatlarini aniq ifodalab, salomatlik darajasini to'g'ri baholay olmaydi.

XX asrning ikkinchi yarmida o'zining "Tabiiy ovqatlanish harakati" asari bilan jahonga tanilgan Yaponiyalik tibbiyotchi Jorj Ozava taklif qilgan salomatlik va uning 7 ta talabini ko'rib chiqamiz:

1. *Ishchanlik.*
2. *Yaxshi ishtaha.*
3. *Uyqu.*
4. *Yaxshi xotira*
5. *Yaxshi kayfiyat.*
6. *Fikrning tiniqligi*
7. *Haqiqatga intilish.*

Agar Ozava taklif qilgan ko'rsatkichlarga tana og'rligining me'yorida bo'lishi,

qomatning tik va rasoligi, terining tozaligi kabilarni ham qo'shsak, salomatlikning talablarini to'la ta'minlagan bo'lamiz. Shubhasiz, bu ko'rsatkichlar kishining sog'lom, baxtli va uzoq umr ko'rishiga hizmat qiladi.

Kundalik turmushimizni tashkil qiladigan, uning hayotiyligini ta'minlovchi asosiy omillarni bilishimiz va ularni ma'lum bir tartibga keltirishimiz kerak bo'ladi. Bularning eng asosiylari quyidagilardan iborat.

1. *Ovqatlanish omili.*
2. *Harakat omillari.*
3. *Bioritmik omillar.*
4. *Jinsiy, irsiy va oilaviy omillar.*
5. *O'zaro munosabatlar omili.*
6. *Orttirilgan zararli odatlar omili.*
7. *Atrof-muhitning ifloslanishi bilan bog'liq bo'lgan omillar.*
8. *Texnika va turmush taraqqiyoti omillari.*
9. *Sog'lik masalasida ongsizlik, savodsizlik va malakasizlik omillari.*

Ovqatlanish hayot uchun kurashlardan biri bo'lib, jamiki jonzodning oldida turgan asosiy masala hisoblanadi. Insonlar ham bundan istesno emas. Ibtidoiy odamning kundalik tashvishi va asosiy maqsadi ovqatlik topish va qornini to'yg'azish bo'lgani aniq. Ma'lumotlarga qaraganda, ularning ovqatlanishdagi asosiy mashg'uloti termachilik bo'lgan. Ya'ni asosiy iste'mol qiladigan ovqatiga ko'ra ibtidoiy odam mevaxo'r bo'lgan.

Ular shubhasiz ovqatlik mahsulotlarini yig'ishni bilmagan, qorni ochganda ovqat izlab, topganda qorni to'yguncha egan. Ovqatlik topish qiyin va mashaqqatli bo'lgani uchun ularni bir necha kunlab och yurganliklarini tasavvur qilish qiyin emas. Bunday vaqtlarda ular badanining ichki imkoniyatlari hisobiga yashagan.



Va nihoyat, insoniya to'g'ri ovqatlanish va kasalliklar o'rtasida bog'liqlik borligini aglab etdi. Buni Qadimgi dunyoning Zardusht, Luqmon, Gippokrat kabi ko'pgina mutaffakirlarning asrlaridan bilish mumkin. Anashu davrdan boshlab, ovqatliklarni tarkibiy mutanosibli, energiya muvozanati, mikroblar, ovqatlanish rejimi va tartibi haqida qarashlar paydo bo'la boshladi. Ovqatlanish haqidagi fan – *dietologiya* shakllandi.

Hozirgi kunga kelib esa, noto'g'ri ovqatlanish kishilar o'rtasida uchrayotgan oshqozon va ichaklar, yurak va qon-tomirlari, ichki sekretsiya bezlari hamda bo'g'imlar, modda almashinuvining buzilishi, shuningdek, rak kabi kasalliklarning asosiy sababchisi ekanligi ilmiy ravishda isbotlandi. Hatto, JSSTning ekspertlari P. Revel hamda Ch. Revellar, "*Kishilar o'rtasida uchrayotgan kasalliklarning 80%i noto'g'ri ovqatlanishdan*", degan fikrni ilgari suradi. Shuning uchun ham bugungi kunda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish, inson kundalik turmushining eng asosiy talablaridan biri va buni STTni tashkil etishda hisobga olmaslik mumkin emas.

Ibtidoiy odamning ovqatlik topish va qorin to'yg'azish zarurati uni harakat qilishga, uzoq yurishga, yugurishga, daraxtlarga chiqib, tog'larga tirmashishga, suv kechib, qirlardan oshishga, hayvonlar bilan olishishga majbur qilgan. Har bir luqma ovqatlik uchun bazan kunlab harakat qilishga to'g'ri kelgan. Faqatgina ovqatlik topish uchungina emas, balki, yirtqich hayvonlardan qochish, jon saqlash uchun ham ular ko'p yugurishi, harakat qilishi kerak bo'lgan. Xuddi anashu mashaqqati uning badanidagi modda almashinish jarayonini tartibga keltirgan, ichki a'zolar

faoliyatini yaxshilagan, bo'g'imlar harakatchanligini ta'minlab, chidamlilik degan nihoyatda muhim bir tayanch tizimini vujudga kelishiga hizmat qilgan.

Demak, insoniyat uchun harakat va uning turlarini o'zining kundalik turmushiga ongli ravishda kiritish zarurati paydo bo'ldi. Shu bilan birga gigiena fani xulosalari badan muntazam ravishda parvarishga muxtoj ekanligini va uni to'g'ri parvarish qilish umrni uzaytirish bilan bevosita aloqadorligini ham isbotladi. Shu nuqtai-nazardan *harakat* va *badantarbiya* salomatlik yo'lidagi muhim olmil bo'lib, STTni asosiy talablaridan biri bo'lib qoladi.

Insonning evolyutsion rivojlanish jarayonida tanasi takomillashuviga, hayotiyiligini ta'minlashga olib kelgan yana bir asosiy omil bu tabiatdagi davriylik, botartiblik qonuniyati. Kecha va kunduz, yil fasllarining deyarli bir vaqtda takrorlanib turishi, kun, hafta, oy, yil davomidagi biologik faollik hamda susayishlarning davriy o'zgarishi, quyoshning erga nisbatan o'zgarishi, magnit maydoni va shu kabilar erdagi jamiki jonzod, jumladan, odam badanida ham muhim qonuniyatlarni shakllantirgan. Shuningdek badanimizdagi faollik va sustlikning o'zgarishlari, hafta, oy, yil davomida ham sodir bo'ladi va bu hodisa bioritmik hodisalar deb yuritiladi. Olimlarning takidlashlariga qaraganda, kishi badanidagi bunday bioritmik hodisalar 300 dan ortiqni tashkil qilar ekan. Shuni yaxshi anglash lozimki, bioritmlar inson badani va uning a'zo hamda to'qimalarini tabiat hodisalariga mos ravishda yashashini ta'minlashdan kelib chiqadigan nihoyatda murakkab himoya jarayonining natijasidir. Shuning uchun ham turmush tarzimizni tabiatdagi ritmik o'zgarishlarga moslab



tashkil etish sog'lom turmush tarzining yana bir muhim talablaridan biri hisoblanadi.

Hayotning davom etishi, nasl qoldirish va ko'payish bilan bog'liq. Bu biologik hodisaning asosida jinsiy munosabatlar yotadi. Insondan boshqa barcha tirik mavjudotda jinsiy muomala nasl qoldirishning asosiy talabi hisoblanadi. Insonda bu muomala nasl qoldirish bilan bir qatorda, uning hayot lazzatini ham ta'minlagan. Shuning uchun kishilik jamiyati o'zining uzoq taraqqiyoti davomida bu masalani oila shaklida qonunlashtirgan. Oila esa inson hayotining asosiy talabi bo'lish bilan birga, uning zurriyodlari – farzandlari dunyoga kelib, voyaga etib tarbiyalanadigan asosiy maskan.

Lekin oilani tashkil etishda ba'zan milliy, ijtimoiy, iqtisodiy omillar ta'sirida yaqin qarindoshlar oila qurish, kelin va kiyov qon guruhlarining mos kelmasligi, oilaviy hayotga layoqatsiz yoshlarning boshini qo'shib qo'yish va shular kabi irsiyat qonuniyatlariga zid harakatlar nasl-nasabning buzilib borishiga, kelgusi avlodlar iqtidorining pasayishiga, kasalvand, mayib-majrug' farzandlarning tug'ilishiga sabab bo'lmoqda.

Shuning uchun bu sohadagi asosiy talab jinsiy juft tanlashdan boshlab, jinsiy a'zolar gigienasigacha, jinsiy munosabatlardan tortib, sog'lom oilaviy munosabatlarga o'z ichiga oladi.

Insoniyat o'z taraqqiyoti davomida faqatgina biologik mavjudot sifatida emas, balki u ijtimoiy mahsulot sifatida ham shakllandi.

O'zaro munosabatlar shartli ravishda bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan ikkita qismga bo'linadi. Bular oilaning shakllanishi natijasida vujudga kelgan

oilaviy munosabatlar hamda jamiyatning shakllanishi natijasida vujudga kelgan ijtimoiy munosabatlar. Bularning har ikkalasi ham inson salomatligiga ta'sir qiluvchi eng katta va kuchli omillardir. U eng avvalo kishining ruhiyatiga ta'sir qiladi. Ruhiyat esa salomatlik bilan bevosita aloqador. Kishilar ruhiyati yuqori bo'lganda tomirlardagi qonning harakati, ichki a'zolar faoliyati, hujayralardagi moddalar almashinish kabi hayotiy jarayonlar yaxshi kechadi. Kayfiyat yaxshi, ishchanligi yuqori bo'ladi. Aksincha, ruhiy tushkunlik paytida ichki a'zolar va hujayralardagi hayotiy jarayonlar susayadi. Kishi kayfiyatsiz, voqea va hodisalarga befarq, ishga qo'li bormaydigan bo'ladi. Bu holatning surunkali davom etishi kasalliklarga olib keladi.

Demak, bu sohada oldimizda turgan vazifa o'zaro munosabatlarni insonlar foydasiga hal qilish, xususan, maomala madaniyatini yuksaltirish, ruhiyatga salbiy ta'sir etuvchi tartib va odatlarga barham berishgacha bo'lgan ijtimoiy va shaxsiy tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Tarixiy ma'lumotlar zararli odatlarni insoniyatning azaliy hamrohi bo'lganligidan dalolat beradi. Shu bilan birga yana bir narsa aniqki, kishilik jamiyati rivojlangan sari bu zararli odatlar ham uning turmushida ko'proq o'rin ola boshlagan.

Pul, boylik, mol-dunyoga xirs qo'ygan, shaytonning iziga tushgan korchalonlar jamiyatni giyohvandlik, degan havfli jarlikka etaklab bormoqda. Bularning oqibatlari esa kasalliklar va nasl-nasabning buzilishi bilan bog'liq shaxsiy hamda oilaviy muammolardan tortib, jinoyatlar, o'zaro munosabatlarni murakkablashuvi bilan bog'liq ijtimoiy muammolardan iborat. Shuning uchun hozirgi kunda



bizning sog'liq yo'lidagi harakatimiz anashu zararli odatlarni turmushimizdan butkul chiqarib tashlashga, ularga qarshi kurashga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu STTning birinchi galdagi talabi.

Odamlarning to'da, qabila va urug'larga birlashishi ularni qisman kichkina xududlarda to'planib yashashiga olib keladi. Ko'pchilikning to'planib yashashi esa, ular yashagan joylarning ifloslanishiga sabab bo'lishi turgan gap. Ibtidoiy odam ham, ongli va aql idrokli odam ham bu muammoni yashash hududlarini tez-tez o'zgartirish yo'li bilan hal qilgan bo'lishi extimoldan holi emas. Har holda ular kundalik turmushlarida hosil bo'lgan fiziologik va xo'jalik chiqitlari havfsizligini o'rgangunga qadar uzoq taraqqiyot jarayonini boshdan kechirganlar.

Shaharlarning paydo bo'lishi esa, bu muammoni ancha chuqurlashtirgan. Xuddi anashu jarayon ko'pchilik aholining nisbatan kichkina xududlarda to'planib yashashi hamda ularning turmushlarida hosil bo'ladigan chiqindilarning to'planib qolishi oqibatida aholi orasida har xil yuqumli kasalliklar epidemiya tarzida tarqalib, ular orasida kasallik va o'limga sababchi bo'lganligini biz tarixdan yaxshi bilamiz.

Ko'rinib turibdiki, bu muammolarni hal qilish uchun sanitariya va gigienadan savodxon bo'lish, ya'ni tozalik hamda tozalanish tadbirlariga rioya qilishni STTning asosiy talablaridan biri, deb bilamiz.

Arxeologlarning ta'kidlashlaricha, bundan 50-100 ming yil oldin yashagan odamlarning katta ko'pchiligi 30-35 yoshgacha jiddiy shikastlanishlar (ko'pincha suyak sinishlar) olganlar va bu hol ular o'rtasida o'limning asosiy sababchisi bo'lgan. Buni tasavvur qilish

oson. Bu shikastlanishlarning asosiy sababchisi yovvoyi hayvonlarning ovlash yoki yirtqichlarga ro'baro' kelish bo'lgan. Bular orasida tog' qoyalaridan, daraxtlardan yiqilib, suv toshqinlarida qolib ketish, ob-havo noqulayliklarining bo'lishi ham turgan gap.

Agar hozirgi kundagi kishilar o'rtasidagi o'lim va nogironlik sabablarini chuqur o'rganadigan bo'lsak, bu muammoni hozirgi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmaganligini, jaroxatlanish va baxtsiz hodisalar kishilar sog'ligiga jiddiy havf solayotganligini anglash qiyin emas. JSSTning (2004y) ilmiy xulosalariga qaraganda, yo'l transport hodisalarining o'zi kishilarga o'lim havfi bo'yicha davrimizning o'ta havfli kasalliklar OITS, diareya va sildan ham yuqorida – 7-o'rinda turadi hamda muammoli masalalardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari yo'l, daryo va havo transportlari orqali yuqumli kasalliklar tarqalishi tabora ortib bormoqda, ya'ni bir regiondan-ikkinchi regionga kasallikning borishiga ushbu transport vositalari ham sabab bo'lmoqda.

Taraqqiyotning noxush oqibatlaridan qutilish va uning havfini kamaytirish uchun inson har doim extiyotkorlikni qo'ldan bermasligi, mavjud texnika va mexanizmlardan hamda turmush vositalaridan havfsiz foydalanish usullarini o'zlashtirib olishlari lozim bo'ladi. Bu ham turmush tarzining muhim tomoni.

Bir qarashda sog'lom turmush tarzining asosiy talablarini aniqlanib, masala hal bo'lgandek ko'rinadi. Lekin bu sohadagi eng muhim talablar hali oldimizda turibdi. Bu talab har bir kishining yuqorida biz sanab o'tgan yo'nalishlarning har biri sohasida keng bilim va tushunchaga ega bo'lishi va bu bilimlarni o'zlarining



kundalik turmushlarida qo'lashdan iborat. Agar yuqoridagi sohalarda har birimizda bilim va tajriba bo'lmasa, biz deyarli hech narsani o'zgartira olmaymiz.

Kishi sog'ligi va uni mustahkamlash – sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilim hamda malakasizlik ham huddi shunday. Faqat shu sohadagi ongsizligimiz, uquvsizligimiz tufayli ko'pchilik vaqtlarda boshimiz kasaldan, tanamiz azobdan chiqmay qoladi. Ayrim hollarda aziz umrimizni barbod qilamiz.

O'tmishda odamlar uzoq umr ko'rganlar, hozirgi taraqqiyot kishilarning umrini qisqartiryabdi, degan gaplar mutlaqo asossiz. Aksincha taraqqiyot insonga ko'proq sog'lom va uzoq umr ko'rish imkoniyatini berayabdi. Buning asosiy sababi insonni tabiatning va jamiyatning noqulay omillaridan himoyalaniшни o'rganib borishi va o'z sog'ligini saqlash borasidagi ma'lumot hamda malakaning shakllanayotganligidir. Taraqqiyotning ushbu qonuniy jarayoniga asoslanib, hech ikkilanmasdan aytish mumkinki, XXI asr kishilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish asri bo'ladi va bu asrning o'rtaridan boshlab, kishilar kamida o'rtacha 90 – 100 yil umr ko'radilar.

Shuning uchun har bir kishining o'z badanini parvarishi haqida bilim va malakaga ega bo'lishi hamda buni o'zining

kundalik turmushida qo'llashi eng muhim talab. Busiz sog'lik va uzoq umr ko'rish to'g'risida biror bir natijaga erishish umuman mumkin emas.

Xulosa.

Shunday qilib, yuqorida keltirilgan omillarga asoslanib, STTni quyidagicha ta'riflash mumkin. STT, bu – kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash hamda mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzidir.

Endi biz fikrimizni xulosalash, sog'lom turmush tarzi yo'nalishlarini belgilash imkoniyatlariga egamiz. Yuqoridagi biologik va ijtimoiy omillarni hisobga olgan holda STTning yo'nalishlarini quyidagicha belgilash mumkin:

- To'g'ri va ratsional ovqatlanish.
- Harakatli turmush va badantarbiya.
- Kun va ish rejimini bioritmik qonuniyatlari asosida tashkil etish.
- Jinsiy, irsiy tarbiya va sog'lom oila.
- O'zaro munosabatlarni me'yorlashtirish.
- Zararli odatlardan tiyilish.
- Tozalik va tozalanish tadbirlariga rioya qilish.
- Baxtsiz hodisalar va jaroxatlanishlardan extiyotkorlik.
- STT haqida bilim va malakaga ega bo'lish.

References:

1. Kipchakova, Y. (2021). METHODOLOGICAL AND DIDACTIC ASPECTS OF INFORMATION AND INTELLECTUAL CULTURE IN THE EDUCATION OF A DEVELOPED GENERATION. Экономика и социум, (6-1), 156-159.
2. Kipchakova, Y. X., & Kodirova, G. A. (2020). INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN MODERN EDUCATION. Теория и практика современной науки, (5), 29-31.
3. KIPCHAKOVA, Y., ABDUXAMIDOVA, M., & RAXMONALIYEVA, M. THE IMPACT OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN IMPROVING STUDENT KNOWLEDGE. СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 37-38.



4. Қипчақова, Ё., Махмудова, М., & Умарова, З. (2021). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР МЕҲНАТИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТИ. Студенческий вестник, (22-7), 9-10.
5. Қипчақова, Ё., Соибжонова, Ш., & Абдуқаюмова, С. (2021). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ. Студенческий вестник, (22-7), 11-12.
6. Ботирова, Н. (2020). Обучающие возможности тестовых технологий. Профессиональное образование и общество, (3), 68-71.
7. Ботирова, Н. Д. (2019). РАЗВИТИЮ ПРОДУКТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ. Гуманитарный трактат, (61), 4-6.
8. Ботирова, Н. Д. РАЗВИТИЮ ПРОДУКТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ DEVELOPMENT OF PRODUCTIVE THINKING OF YOUNGER SCHOOLBOYS. Журнал выпускается ежемесячно, публикует статьи по гуманитарным наукам. Подробнее на, 4.
9. Djurabaevna, B. N., & Ibrokhimovna, T. S. (2020). Specific features of teaching mathematics in primary school students. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(8), 302-307.
10. Alimjanova, M. (2020). PEDAGOGICAL SYSTEM OF FORMATION OF RESPONSIBILITY IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS ON THE BASIS OF NATIONAL VALUES. Theoretical & Applied Science, (4), 914-917.
11. Alimjanova, M. (2021). ABOUT GENDER STEREOTYPES. Emergent: Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning (EJEDL), 2(06), 72-76.
12. Alimjonova, M. Y. (2021). The role of the national values in the history of pedagogical education. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(3), 1040-1044.
13. Shavkatovna, S. R. (2021). DEVELOPING CRITICAL THINKING IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS. Conferencea, 97-102.
14. Vosiljonov, A. (2022). BASIC THEORETICAL PRINCIPLES OF CORPUS LINGUISTICS. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(02), 173-175
15. Shavkatovna, S. R. (2021). Methodological Support for The Development of Primary School Students' Creative Activities. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 2, 121-123.
16. Shavkatovna, S. R. N. (2021). METHODOICAL SUPPORT OF DEVELOPMENT OF CREATIVE ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS. Conferencea, 74-76.
17. Махамдалиевна, Y. D., Ёлjayевна, Ё. F., Qizi, T. D. T., Shavkatovna, S. R. N., & Anvarovna, A. O. (2020). Pedagogical Features Of Mental Development Of Preschool Children. Solid State Technology, 63(6), 14221-14225.
18. Jabborova, M. (2021). THE IMPORTANCE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE SOCIAL DEVELOPMENT OF SOCIETY. Экономика и социум, (6-1), 129-132.
19. Tillaboyeva, G., & Umarova, N. R. (2021). ALISHER NAVOIY ASARLARIDA BADIY TAХALLUSLARNING QO 'LLANILISHI. Студенческий вестник, (13-5), 70-72.
20. Qizi, G. S., & Umarova, N. R. (2021). The use of anthroponyms and pseudonyms in alisher Navoi's gazelles. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(9), 349-3



21. Sodirzoda, M. M. (2021). Ways to cultivate the creative thinking of beginners in the classroom through information and communication technologies. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(5), 955-958.
22. Sodirzoda, M. M. (2021). Techniques of using folk proverbs in the cultivation of oral speech of primary school students. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(10), 481-484.
23. Sodirzoda, M. M. (2021). TO INCULCATE NATIONAL AND SPIRITUAL VALUES IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH ETIQUETTE LESSONS. *Conferencea*, 31-32.
24. Турахўжаева, А., & Мухторий, М. (2018). СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛЕКСЕМ" СИСТЕМЫ" В УЗБЕКСКОМ ЯЗЫКЕ. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (5-4), 157-159.
25. Юлдашева, Д. М., Асқарова, Д., & Зоҳидова, М. (2021). Ўзбек болалар нутқига доир матнларда лакуна. *Academic research in educational sciences*, 2(2).
26. Джалолова, М., Рахманова, Э. Ю., & Косимова, Х. Н. (2021). ВОСПИТАНИЕ СЕНСОРНОГО ВОСПРИЯТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Scientific progress*, 1(6).
27. Косимова, Х. Н. (2021). КИТОБХОНЛИК КЎНИКМАСИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШДА ОИЛАГА ПЕДАГОГИК ТАВСИЯЛАР БЕРИШ ТИЗИМИ. *Scientific progress*, 1(6).
28. Нажмиддинов, Э. Х., Кучбоев, А. Э., Мухаммадиев, М. А., & Соатов, Б. Б. (2021). Эколого-морфологические характеристики нематод рода *Rhabdochona*-паразитов обыкновенной маринки. *Теория и практика борьбы с паразитарными болезнями*, (22), 387-393.
29. Юлдашев, Э., & Нажмиддинов, Э. (2013). БРАКОНИДЫ (Hymenoptera, Braconidae) РОДА *ROGAS* NEES ФАУНЫ СРЕДНЕЙ АЗИИ. In *Биоразнообразие и рациональное использование природных ресурсов* (pp. 134-136).
30. Kuchboev, A. E., Najmidinov, E. K., Mukhamediev, M. A., Karimova, R. R., & Yildiz, K. (2021). Morphological and ecological features of some nematodes of the genus *Rhabdochona* in marinka obtained from Fergana Valley, Uzbekistan. *Journal of Parasitic Diseases*, 45(4), 1084-1089.
31. Vosiljonov, A. (2022). BASIC THEORETICAL PRINCIPLES OF CORPUS LINGUISTICS. *Academia Globe: Inderscience Research*, 3(02), 173-175.
32. Usmanov, N. (2021). The Philosophical Basis For The Formation Of Spiritual Maturity Among Young People. *Oriental Journal of Social Sciences*, 1(1), 33-37.
33. Gulnoza, R., & Lola, K. (2022). OBRAZLAR TALQINIDA LINGVISTIK IMKONIYATLAR. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 3), 91-95.
34. Kalandarovna, Y. L. (2022). IDENTIFICATION AND EDUCATION OF GIFTED CHILDREN. *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(10), 42-47.
35. Dilafruz, A. (2022). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA VA OILADA GENDER XUSUSIYATLARNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI. *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 2(18), 183-189.
36. Юлдашева, Д. М., Асқарова, Д., & Зоҳидова, М. (2021). Ўзбек болалар нутқига доир матнларда лакуна. *Academic research in educational sciences*, 2(2), 926-931.



37. Askarova, D. I. (2022). THE ROLE OF FOLK PEDAGOGY IN THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *Oriental Journal of Social Sciences*, 2(02), 89-96.
38. Rahmonov, U., Ergashev, A., Nazhmetdinova, M., & Usmonova, S. (2021, November). IN THE FORMATION OF THE SOCIO-SPIRITUAL THINKING OF YOUNG PEOPLE IN THE MUSICAL ART OF THE GREAT SCHOLARS OF THE EASTERN RENAISSANCE POSITION HELD. In *Archive of Conferences* (pp. 36-39).
39. Karimovich, U. R., Mamasodikovna, N. M., & Abdullaevich, E. A. (2021). The Role and Importance of Music Clubs in The Leisure of Young People. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 2(2), 47-49.
40. Ulugbek, R. (2021, January). AN ANALYSIS OF WORDS WHOSE EMOTIONAL MEANING CHANGES IN MODERN ENGLISH LINGUISTICS. In *Euro-Asia Conferences* (Vol. 1, No. 1, pp. 131-136).
41. Narziev, S., Asqarov, J., & Khokimyatov, A. (2021). Methodology Of Organization Of The Labor Process And Preservation Of Employees' Health. *The American Journal of Engineering and Technology*, 3(04), 79-84.
42. Asqarov, N. I. (2021). Prospects For The Development Of The Investment. *The American Journal of Applied sciences*, 3(01), 162-166.
43. Usmanova, O. S. (2022). National curriculum and new generation mathematics textbook. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(2), 11-16.
44. Sobirovna, U. O. (2022). The Use of Mnemotechniques in Teaching Younger Schoolchildren. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 6, 446-450.
45. Dilafruz, Y., Marifatxon, J., Rasuljonovna, E. Z., & Muqaddasxon, M. (2022). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМГА YANGICHA YONDASHUV. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 3), 121-125.
46. Zhabborova, M. R. K. (2021). Мактабгача таълим соҳаси талабаларида бошқарувчанлик қобилиятларини ривожлантириш. *Молодой ученый*, (17), 394-395.
47. Мирзобоев, Ё. А. (2022). ТУР ЎЗГАРИШ ЧИЗИҚЛАРИ УЧТА БЎЛГАН, ГИПЕРБОЛИК ҚИСМЛАРИНИНГ ҲАММАСИ ХАРАКТЕРИСТИК УЧБУРЧАКЛАРДАН ИБОРАТ БЎЛГАН БЕШБУРЧАКЛИ СОҲАДА УЧИНЧИ ТАРТИБЛИ КЎРИНИШДАГИ ПАРАБОЛИК-ГИПЕРБОЛИК ТЕНГЛАМА УЧУН БИТТА ЧЕГАРАВИЙ МАСАЛА ҲАҚИДА. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, 1(5), 363-366.