



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI

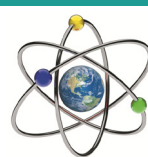


№8
2025

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M AKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 624 sahifa,
1-avgust, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woosyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalar tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – doctor of philosophy (PhD) in psychology

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Zamonaviy maktabgacha ta'lim tashkiloti direktori modeli: tizimli boshqaruv yondashuvi asosida shakllanishi.....	14
Abdullayeva Nafisa Shavkatovna, Maraimova Muxtabar Pulatovna	
O'smirlardagi nevroz holatining psixologik xususiyatlari.....	20
Abduraximov Doniyor Abdusaid o'g'li	
Ta'lim siyosati va o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi: xalqaro tajriba va o'zbekistonda amaliyot taqqoslamasi.....	25
Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning hozirgi holati va o'ziga xosligi	30
Beknazarova Muxlisa O'tkir qizi	
Ta'lim sifatini oshirishda "Barkamol avlod" bolalar maktablarining zarurati va ahamiyati	33
Eshmuminova Oybarchin Botirovna	
Bolalarda nutq kamchiliklari: etiologiya, rivojlanish dinamikasi va erta aralashuv	39
Isayeva Mushtariy Alisher qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini kitobxonlikka o'rgatish usullari	44
Maydonova Saboxat Sadulloyevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kitobxonlik vositasida badiiy adabiyot namunalari qiziqishni shakllantirishning o'ziga xos jihatlari.....	48
Mingbayeva Barno Ubaydullayevna	
Pedagogical Characteristics in Enhancing Speaking Skills of Esp Learners in English Language Classes Through Digital Technologies.....	52
Pardayeva Zulaykho Yusubjonovna	
Nutq buzishlarida uchraydigan idrok jarayonining o'ziga xos xususiyatlari	55
Ruziyeva Guzal Shuxrat qizi	
"Biologik savodxonlik" tushunchasi zamonaviy ta'lim paradigmasi kontekstida	59
Umaraliyeva Mamura Tashxodjayevna	
O'qituvchi faoliyatida kasbiy madaniyatning o'rni	65
Umarova Feruzabonu Bobir qizi	
Gamifikatsiyalangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining 11–12 yoshli o'quvchilarda emotsional barqarorlikka amaliy ta'siri.....	68
Tojiyev Baxriddin Baxtiyorovich	
O'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar va an'analarga hurmat ruhida tarbiyalashning nazariy asoslari	72
Isokov Ravshanbek Ulug'bek o'g'li	
Media va axborot savodxonligi 21-asr pedagoglarning asosiy kompetensiyasi sifatida.....	76
Boypolvonov Barot Djonqobulovich	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining leksik kompetensiyasini takomillashtirishning lingvistik va lingvometodik talqini.....	81
Ismoilova Zarnigor Raximjon qizi	
O'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar va an'analarga hurmat ruhida tarbiyalashning nazariy asoslari	86
Isokov Ravshanbek Ulug'bek o'g'li	
Pedagogik faoliyatda stress namoyon bo'lishiga ijtimoiy omillarning ta'siri	90
Jumanova Ug'loy Sodiqjonovna	
Oliy ta'lim muassasalarida nomutaxassislik yo'nalishlarida ingliz tilini o'qitishni takomillashtirish.....	96
Koshayeva Sansabila Kamiljanovna	
Ijtimoiy-ekologik madaniyatni rivojlantirishda xalqaro tajribalar va ta'lim jarayonining o'rni.....	100
Mamajonova Fotimaxon O'ktamovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kreativ kompetentligini rivojlantirishning ahamiyati	105
Murodova Madina Karim qizi	
Elektrotexnika va elektronika fanini o'qitishning zamonaviy metodlari	108
Ortiqov Mironshoh Sodiqovich	



Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini takomillashtirishda Blended learning texnologiyasini O'zbekiston oliy ta'lim tizimiga tatbiq etish.....	110
Pakirdinova Sharofat Abdumutaljonovna	
O'zbekistonda ta'lim sohasi bo'yicha strategik dasturlarni ishlab chiqish istiqbollari.....	115
Quronboyeva Mavluda Bahodirovna	
Xalqaro baholash dasturlari va neyropedagogika	120
Sidiqova Yulduz Sobirovna	
6-sinf o'quvchilarida matn bilan ishlash ko'nikmasini shakllantirish metodikasi	123
Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi	
Talabalarda pedagogik qobiliyatlarni shakllantirishda pedagogik texnologiyalarning ahamiyati	128
Yusupov Ulug'bek Kadirovich	
Adabiy ta'lim jarayonida o'quvchi ma'naviy kamolotini ta'minlashda motivatsiya uyg'otish texnologiyalarini takomillashtirish	132
F. Zaynabuddinov	
Развитие поликультурной компетентности студентов в образовательной среде вуза	135
Киреева Эльвина Фларитовна	
Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda pedagogik xususiyatlar	140
Sanayev Gayrat Shermuxamedovich	
Maktabgacha yoshdagi bolalar muloqot madaniyatini tarbiyalashning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish	144
Boybo'riyeva Saodat O'ralovna	
Kattalar ta'limi texnologiyasi: muammolar, yondashuvlar va rivojlanish yo'nalishlari	148
Davletova A.	
Yangi O'zbekistonda inklyuziv ta'limni rivojlantirishning huquqiy asoslari	152
G'aniyeva Gulrux Tavakkaljon qizi	
Innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak o'qituvchilarni ma'naviy-axloqiy sifatlarini rivojlantirish	156
Madmarova Gulchexra Qodirovna	
O'lkashunoslik materiallarining oliy ta'lim jarayonida tarbiyaviy salohiyatini ochib berish	160
Mamajonov Mo'minjon	
Muhandislik grafikasi darslarida o'quv faoliyatining shaxsga yo'naltirilgan innovatsion modeli	165
Mamasidikova Gulnora Muhammad qizi	
Sun'iy intellektga asoslangan ta'limiy resurslarning pedagogik imkoniyatlari.....	169
Muhiddinov Muhiddin Nuriddin o'g'li	
Ijod maktablari o'quvchilarining badiiy-ijodiy kompetensiyasini rivojlantirishda interfaol metodlarning ahamiyati.....	173
Nurmatova Shohistaxon Muhammadjonovna	
Voleybolchi qizlarni tayyorlashning differensial vositalaridan foydalanish zarurligini, ularning o'yin amplusini hisobga olgan holda aniqlash usullari	178
Odilova Feruzaxon Valijon qizi	
PIRLS baholash tizimini qo'llash vositasida mustaqil o'qishga o'rgatishda IMEN texnologiyalaridan foydalanish.....	184
Olimjonova O'g'ilxon Abdurasul qizi	
Yoshlar o'rtasida internet qaramligi va ijtimoiy izolyatsiya zamonaviy Maugli sindromining klinik ko'rinishlari	188
Polvanov Rasulbek Baxtiyarovich	
Boshlang'ich maktabda o'zbek tili darslarida differensial ta'limdan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari	192
Rasulova Nozigul Abdivahid qizi	
Ona tili va o'qish savodxonligi darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqini takomillashtirish	196
Sharfova Nilufar Ilhom qizi	
Xalqaro baholash dasturlari asosida ta'lim samaradorligini oshirishning pedagogik shart-sharoitlari (PIRLS misolida).....	200
Tuxtasinova Munira Ibragimovna	
Fransuz tili darslarida tabiatshunoslik atamalarini boshlang'ich sinflarda shakllantirish va o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari.....	204
Umarova Madinabonu Bahodir qizi	

O'smir psixologik salomatligini barqarorlashtirishda art-terapiyadan foydalanishning imkoniyatlari	208
<i>Yusupxodjayeva Umida Baxodir qizi</i>	
Nofillologlarni (filolog bo'lmaganlarni) kasbiy aloqa madaniyatiga o'rgatish maqsadida zamonaviy ingliz tilining lingvometodik tahlili.....	214
<i>Zarina Itolmasova</i>	
Forsayt va qaror qabul qilishni bog'lovchi kognitiv komponentlar.....	219
<i>Hasanova Sumanbar Hamroqulovna</i>	
Разработка и внедрение виртуальных лабораторных работ по биохимии для студентов фармацевтических факультетов.....	222
<i>Мамадалиева Зарина</i>	
Abduqodir Shakuriyning ta'lim va tarbiya haqidagi umumiy qarash va g'oyalari: chuqur tahlil	226
<i>Ashurova Dilrabo Isroil qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish tizimi ..	230
<i>Jakbarova Zarifaxon Solijon qizi</i>	
Badiiy-estetik qobiliyat tuzilmasi va uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar	233
<i>G. S. Kaxarova</i>	
Umumta'lim maktablarida informatika o'qitish asosida ta'limni raqamlashtirishning metodologik asoslari...	236
<i>Mamajanov Rakhmatilla Yakubjanovich</i>	
Shaxsda ma'naviy intellektni rivojlanishiga qadriyatlar yo'nalganligining ta'siri.....	240
<i>Mirxoliqova Charos Xabibullayevna</i>	
O'qituvchilarning sun'iy intellekt bo'yicha kompetentligini rivojlantirishda metodik yondashuv	244
<i>Najmetdinova Nargiza Sayfetdinovna</i>	
Islarning ma'noliligi va ularni o'qitishda lingvopedagogik yondashuvlar	252
<i>Sanakulov Zayniddin Ibodullayevich</i>	
Fitnes-aerobika mashqlaridan foydalangan holda sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uslubiyati.....	258
<i>Shaxriddinova Laylo Nurxonovna</i>	
Raqamli ta'lim texnologiyalarining didaktik va "learning analytics"ning nazariy asoslari	262
<i>Sulaymanov Zulqaynar Rajabali o'g'li</i>	
Esse yozishni o'rgatishda zamonaviy metodlar.....	268
<i>Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi</i>	
Iqtisodiy matnlar tarjimasini o'rgatishda raqamli simulyatsiya va virtual reallik (VR) texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari.....	272
<i>Xujanazarova Nozima Omonjonovna</i>	
Yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning ilmiy metodologik asoslari	275
<i>Axmedov Nodir Sadir o'g'li</i>	
Talaba-yoshlarda qo'shiq ijrochilik san'atini shakllantirishning zamonaviy pedagogik xususiyatlari: ta'lim islohotlari kontekstida yondashuv.....	279
<i>Begisbay Temirbayev</i>	
Xorijiy davlatlarda biologiya o'qituvchilarini tayyorlash tajribasi va uni O'zbekiston sharoitida qo'llash imkoniyatlari.....	283
<i>Hayitov Abdirasul Eshdavlatovich</i>	
Texnika oliy ta'lim muassasalari talabalariga umumiy fizika kursini o'qitishda virtual laboratoriyalarning ahamiyati.....	286
<i>Abdurakibov Akmal Abdugaparovich</i>	
Ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarining gapirish va yozish ko'nikmalarini rivojlantirishda yangi – "instruksional texnologiya" va sun'iy intellektga tayanib o'qitish metodologiyasi.....	290
<i>Abrorxo'ja Muminxo'jayev Muksumxodjayevich</i>	
Jaloliddin Rumiy fikrlarining hozirgi yoshlarga ta'siri	296
<i>Allayarov Doniyor Islom o'g'li</i>	
Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida o'quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish.....	298
<i>Aygul Aralbayevna Urazimbetova</i>	
Sud psixologik ekspertizasida travmatik tajriba (PTSD) fonida emotsional reaksiya va ko'rsatma sifati o'rtasidagi bog'liqlik.....	301
<i>Dehqonboyev Shohjahon Oybek o'g'li</i>	
Boshlang'ich ta'limda 4 "K" kompetensiyalarini rivojlantirishdagi muhim dolzarbliklar	307
<i>Idiyeva Gulchehra Izomovna</i>	



Bikaryer oilalarda gender rollar integratsiyasi jarayonidagi psixologik omillar.....	311
Ishboboyeva Gulbarchin Rustam qizi	
Talabalar mustaqil ta'limini tashkil etishda sun'iy intellekt texnologiyalarida foydalanish muammolari va yechimlari.....	315
Karshiyeva Dilnoza Utkirjonovna	
Boshlang'ich ta'limda o'quvchilarning metakognitiv ko'nikmalarini shakllantirishda reflektiv yondashuv.....	319
Laylo Baxtiyor qizi Axmedova	
1939-1945-yillarda O'zbekiston hududida qishloq xo'jaligidagi paxtachilik va oziq-ovqat muammolari.....	323
Mutallibjonov Boburmirzo Muzaffarovich	
Oliy ta'lim muassasalari talabalarining tajriba oxiri jismoniy tayyorgarligi darajasi dinamikasi.....	328
Samadov Sardor Sodiqovich	
O'zbekiston umumta'lim maktablarida mazmun va til integratsiyalashgan o'qitish (CLIL) yondashuvining pedagogik va amaliy imkoniyatlari.....	335
Tursunaliyeva Muattar Alisher qizi	
O'rta maktab 11-sinf o'quvchilarining lug'at boyligini oshirishda turli metodlarning o'rni.....	340
Xamzayeva Ruxshona Abdusamadovna	
Umumta'lim maktablardagi ingliz tili o'quv darsliklari tahlili.....	344
Xiloldinova Zulayho	
Ingliz klassik adabiyoti orqali talabalar ma'naviy-axloqiy dunyoqarashini shakllantirishning innovatsion yondashuvlari.....	348
Ziyotov Farruh Saodilla o'g'li	
XVI asr oxiri va XVII asr boshlarida ingliz dramasi janr va uslub xususiyatlari.....	352
Sherqulova Zuloyho Dilshod qizi	
Биохимическая роль витаминов как кофакторов в метаболических процессах организма.....	356
М. У. Джалилов	
ESL/EFL (ingliz tili ikkinchi/chet til sifatida) kontekslarida lug'at boyligini rivojlantirishda loyiha asosidagi ta'lim (PBL – Project-Based Learning): tajribalar, natijalar va O'zbekiston sharoiti uchun tavsiyalar.....	359
Masharibova Sayyora Ahmedovna	
Maktabga tayyorlov yoshidagi bolalarda kognitiv tezkorlikni rivojlantirishda multisensor yondashuvning samaradorligi.....	364
Musratova Zilola	
Yangi O'zbekiston sharoitida talabalarning tarixiy dunyoqarashini rivojlantirishda tarixiy ongning ahamiyati.....	367
Shadibekova Dildora Fazildjanovna	
O'zbekiston maktablarida ingliz tili darslarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish: yuqori sinflarda eksperimental tadqiqot dizayni.....	371
Ahmadjonova Diyora Dilshod qizi	
Texnika oliy ta'lim muassasalarida umumiy kimyo kursini integrativ takomillashtirishning ilmiy metodik asoslari.....	376
A. A. Xaydarov	
Sport faoliyatida pedagogning o'rni.....	380
Isoqov Nuriddin Halim o'g'li	
Katta maktabgacha yoshdagi yengil dizartriya nutq nuqsoniga ega bo'lgan bolalarning lug'at boyligini tekshirish.....	384
Mamatova Aziza Bo'riboyevna, Xayrulloeva Marjona Tuychi qizi	
Sharqiy mintaqalarda ajrimdan keyingi erkaklarning psixologik holati: an'anaviylik va zamonaviylik o'rtasida.....	387
Nazokat Xudoyqulova	
Modellashtirish jarayonida "Geogebra" matematik dasturining imkoniyatlari.....	393
O. Halimov, M. Jo'raqulova	
Bo'lajak o'qituvchilarni ijodiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik psixologik asoslari.....	398
Ozoda Tolipova, Jumaboyeva Zarnigor	
Shaxsda psixologik barqarorlikni rivojlantirish omillari.....	403
Ozoda Tolipova	
Oilaviy qo'llab-quvvatlovsiz sportchilarda yolg'izlik hissi va depressiv belgilarning paydo bo'lishi.....	407
Qaimova Gulmira Uchqun qizi	

Duduqlanuvchi bolalar bilan olib boriladigan logopedik ishlarda oilaning o'rni	410
Raxmatova Elmira Shavkat qizi	
Ajrashgan oilalarda voyaga yetmagan bolalarning psixologik moslashuv darajasi	413
Ro'ziyeva Zilola Fayzulla qizi	
Rinolaliya nutq nuqsoniga ega bolalar bilan operatsiyadan oldingi davrda olib boriladigan logopedik ishlar	417
Shokirova Shaxnoza Dilmurodovna, Nig'matova Movluda Asatulla qizi	
Erta turmush qurish muammosining ijtimoiy psixologik asoslari.....	421
Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi	
Pedagogik kompetentlikni shakllantirishda raqamli texnologiyalarning ahamiyati	424
G'ofurova Mohidil Sayfutdin qizi	
Integrativ yondashuv asosida v-vi sinflarni raqamli texnologiya vositasida o'qitishning pedagogik va psixologik mezonlari.....	427
Abdug'afur Avliyoqulov	
Raqamli ta'lim muhitida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining akmeologik pozitsiyasini rivojlantirish	432
Aralova Dilafruz Dushaboy qizi	
Pedagogical Foundations for the Development of National Sports Within the Framework of Physical Education for Schoolchildren	436
Aximbetov Bayrambay Kanatbayevich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida zamonaviy integrativ metodlar asosida ilmiy dunyoqarashini rivojlantirishning didaktik modeli	441
Boltayeva Xolida	
O'smirlarda gender indefikatsiya namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar	446
Karimova Gulhumor Shodi qizi	
Talabalarni psixologik treninglar asosida ijtimoiylashtirish omillari	449
Omonova Oygul Qodir qizi	
Talabalarda bashoratlash ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy pedagogik masalalari.....	454
Rustamov Bektosh Ximmatovich	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarining badiiy ijod qobiliyatlarini rivojlantirish tamoyillari.....	458
Saddinov Alisher Atadjanovich	
How to Teach Vocabulary in EFL Classrooms.....	462
Sarvinoz Mirzaliyeva	
Urologiyani o'qitishda interaktiv, multimedia, raqamli texnologiyalarning qo'llanilishi.....	465
Sayfetdinov Sanjarbek Ikramovich	
Taekvondochilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish xususiyatlari.....	469
A. A. Nuritdinov	
Ingliz tilini chet tili sifatida o'rgatishda elektron korpuslar, KWIC, Word Sketch va Konkordans usullarini qo'llash	472
Amonova Mahbuba Olimovna	
Innovatsion pedagogik texnologiyalar yordamida maktabgacha ta'limda integratsiyalashgan ta'limni tashkil etish.....	476
Asqarova Dilafruz	
Maktab ta'limida o'quvchilar bilan munosabatlarni boshqarish (CRM) tizimlari bilan integratsiya.....	479
Hamzayeva Kamola Norbek qizi, Duvlanova Mashhura Fahriddin qizi	
Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish jarayonining psixologik asoslari	483
Ibragimov Aziz Tulkunovich	
Sensor afaziyada olib boriladigan logopedik ishlar mazmuni	487
Otajonova Dilrabo Ramil qizi	
Oilada shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy-pedagogik tahlili	491
Palvannazirova Yulduz Hasanboy qizi	



Maktab o'quvchilari og'zaki nutqini metaforani o'qitish orqali rivojlantirish metodikasini takomillashtirish (5–7-sinflar misolida).....	495
Rustamova Dilduzaxon Vohidjon qizi	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining tanqidiy fikrlashini baholash mezonlari va usullari.....	500
Tojiboyeva Shohistaxon Komiljonovna	
O'quvchilarning tanqidiy fikrlash salohiyatini aniqlashda PISA topshiriqlari asosida diagnostika metodikasi	504
Jumayev Sanjar Soatmumin o'g'li	
The Impact of Family, Environment and Early Childhood Development on Motivation	507
Ayakulov Ulugbek Abdugaffor ugli	
Talabalarning boshqaruv madaniyatini rivojlantirish texnologiyalarini takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslari	511
Hamdamova Mahzuna Tursunovna	
Axborot xurujlari sharoitida bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining tanqidiy fikrlashini shakllantirish metodikasi.....	516
Tojiboyeva Shohistaxon Komiljonovna	
Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni musiqaga qiziqtirishda pedagogik mahorat	520
Adhamjonova Mubina Nosir qizi	
Bo'lajak chet tili o'qituvchilarini tayyorlashda lingvo-akme integratsiyasi afzalliklari.....	525
Davlatova Firuza Kamolovna	
Ta'lim jarayonida loyiha metodidan foydalanishning asosiy tamoyillari	531
Iminova Muhayyo Aslanbekovna	
Enhancing Creative Communicative Competence in Senior Secondary Students Through Problem-Based Learning	534
Jumaniyozova Muxayyo Saparboyevna	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarida kreativ yozma nutq kompetensiyasini shakllantirish strategiyasini takomillashtirish	539
Rajabova Zebiniso Anvarovna	
Ta'lim samaradorligini oshirishda zamonaviy yondashuvlar va ularning istiqbollari	543
Raxmatov Uchkun Ergashevich	
Сравнительный анализ теорий стресса: подходы селье, Лазаруса и Хобфолла в повседневных стрессовых ситуациях	551
Туракулова Дурдона Боходировна	
Xorij va O'zbekiston me'yoriy hujjatlarida o'qish kompetensiyasiga qo'yilgan zamonaviy talablar va ularning qiyosiy tahlili.....	555
Solliyev Umidjon Yulchivoyevich	
Talabalarda ekologik ong orqali yoshlar salomatligini saqlashni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalarning klassifikatsiyasi	560
Tadjibayeva Gavxaroy Ismailovna	
Pedagogik innovatsiyalarni ta'lim jarayoniga joriy etishning metodik asoslari.....	564
Usmonov Maxsud Tulqin o'g'li	
Quyi Zarafshon tabiatining antropogen omillar ta'sirida o'zgarishi va landshaftlarining antropogen modifikatsiyalanishi	568
Samyayev Anvar Kadirovich	
Nemis va o'zbek matbuotidagi huquqiy nutq: o'xshashliklar va farqlar	572
Baxriddinova Muyassarxon Raximovna	
Muammoli vaziyatlar asosida o'qitishning ta'lim samaradorligiga ta'siri: xalqaro va milliy tajribalar tahlili ...	575
Mamadayupova Vasila Shonazarovna	
Til o'rganish va qadriyatlar: aksiologik yondashuvning o'rni va imkoniyatlari	577
Raxmatova Marjona Uktamovna	
Pedagogik oliy ta'limda fikrlash dizayni metodini tatbiq etishning konseptual asoslari	580
Rahmonova Shoxruza Sobirjon qizi	
Yosh taekvondochilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash	586
Tursunaliyev Ulug'bek Shavkatjon o'g'li	

Dermatovenerologiya fanini o'qitishda analitik-dagnostik pedagogik metodlar asosida o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijalarining samaradorligi	589
Batirov Kamoliddin Zuhriddinovich	
Maktabgacha talimda bolalarda kasb tanlash kompetensiyasini shakllantirish: nazariy-tajribaviy asoslar ..	592
Hamroyeva Komila Axmatovna	
Tabiiy materiallardan foydalanishning bolalar uchun ta'lim jarayonidagi ahamiyati.....	598
Maxmudova Nasiba Nurmuxammetovna	
Talabalar klinik kompetentligini dermatovenerologiya fani orqali rivojlantirishning samaradorligini baholash usullari	604
Po'latov Boburbek Ta'lat o'g'li	
Ijtimoiy-kompetentlikning komponentlari.....	607
Usmonova Dilobat Elmurodovna	
Влияние природы, количества, дисперсности и технологии введения наполнителя на свойства композиционных материалов	610
Алимбаев Айбек Байрамович	
Интерактивный метод как средство активизации всех учащихся на уроках родного языка	615
Тажбенова Дина Куанышовна	
Inson hayotida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining roli.....	619
Xolikov Akmal Tojiddinovich	



INSON HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING ROLI



Xolikov Akmal Tojiddinovich

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti
"Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası dotsent v.b.

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotidagi ahamiyati va roli yoritilgan. Shuningdek, turli yoshdagi insonlar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning usul va shakllari hamda ularning samaradorligini oshirish yo'llari haqida ma'lumot berilgan. Maqolada jismoniy tarbiya faqat sport yoki tanani shakllantirish vositasi emas, balki to'laqonli hayot tarzi va shaxs rivojining muhim omili sifatida qaralgan. Jismoniy tarbiya va jismoniy faollikning inson hayotidagi o'rni, uning sog'liqni saqlash, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy faollikni oshirishdagi ahamiyati yoritilgan. Maqolada jismoniy faollikning yurak-qon tomir, nafas olish va immun tizimiga ijobiy ta'siri, ruhiy salomatlikka foydasi hamda ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishdagi o'rni ilmiy asosda ochib berilgan. Prezident nutqidan iqtiboslar keltirilib, davlat siyosatida sportning tutgan o'rni va sohadagi amaliy ishlar ham aks ettirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, jismoniy faollik, sog'lom inson, baxt garmonlari, jismoniy mashqlar, diabet, gipertoniya.

Abstract: This article examines the importance and role of physical education activities in human life. It also provides information on the methods and forms for organizing physical education sessions for people of different ages and on ways to increase their effectiveness. The article considers physical education not only as a means of sport or body shaping, but as an important factor in a full-fledged lifestyle and personal development. The role of physical education and physical activity in human life, and their significance for health care, ensuring mental stability, and increasing social activity, are discussed. The article scientifically explains the positive effects of physical activity on the cardiovascular, respiratory, and immune systems, its benefits for mental health, as well as its role in forming social skills. Quotes from the President's speeches are included, reflecting the place of sport in state policy and practical measures in the sector.

Key words: physical education, sport, physical activity, healthy person, harmony of happiness, physical exercises, diabetes, hypertension.

Аннотация: В статье освещается значение и роль занятий по физической культуре в жизни человека. Также приводится информация о методах и формах организации занятий физической культурой для людей разных возрастов и о путях повышения их эффективности. В статье физическая культура рассматривается не только как средство спорта или формирования тела, но и как важный фактор полноценного образа жизни и развития личности. Подчеркивается роль физической активности в жизни человека, её значение для охраны здоровья, обеспечения психической устойчивости и повышения социальной активности. На научной основе показано положительное влияние физической активности на сердечно-сосудистую, дыхательную и иммунную системы, её польза для психического здоровья, а также роль в формировании социальных навыков. Приведены цитаты из выступлений Президента, отражающие место спорта в государственной политике и практические мероприятия в этой сфере.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая активность, здоровый человек, гармония счастья, физические упражнения, диабет, гипертония.

KIRISH

Jismoniy tarbiya – inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan faoliyat turidir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya faqat sport yoki mashqlar to'plami emas, balki insonning umumiy jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan kompleks jarayon hisoblanadi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotidagi roli ilmiy nuqtai nazardan o'rganiladi. Inson hayotida jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya nafaqat sport yoki jismoniy mashqlardan iborat, balki u sog'liqni saqlash, hayot sifatini oshirish va ruhiy



barqarorlikni ta'minlashning asosiy omili hisoblanadi. Zamonaviy hayotda insonlar ko'proq jismoniy passivlikka moyil bo'lib bormoqda; bu esa turli kasalliklar, ruhiy tushkunlik va samarasizlikka olib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini hayot tarziga aylantirish har bir inson uchun juda muhimdir.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Jismoniy tarbiya va jismoniy faoliyat inson salomatligi, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy faoliyatni qo'llab-quvvatlovchi asosiy omil sifatida ko'plab xalqaro ekspert baholari va ko'p sonli tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) 2020-yilgi tavsiyalarida har bir yosh guruhiga mos keluvchi haftalik jismoniy faoliyat miqdori, intensivligi va turlari bo'yicha aniq ko'rsatmalarni berdi va sedentarlikni kamaytirishning sog'liq uchun muhimligini ta'kidlaydi – bu tavsiyalar jismoniy tarbiyani jamoat salomatligi strategiyasining markaziy elementi ekanini ilmiy asos bilan mustahkamlaydi.

Xalqaro meta-tahlillar va keng ko'lamli kuzatuv tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, muntazam o'rta va yuqori intensivlikdagi jismoniy faoliyat umumiy mortalitet va kardiovaskulyar kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi; doza-javob munosabati mavjud bo'lib, boshlang'ich aktivlikning oshishi eng katta nisbiy foydani beradi – shuning uchun sog'liqni saqlash siyosatida aholi darajasida faollikni oshirish strategiyalari (makro-infratuzilma, maktab va jamoat dasturlari) muhim hisoblanadi.

Ruhiy salomatlik sohasida so'nggi yillarda chiqarilgan keng qamrovli tahlillar jismoniy mashqlarning depressiya simptomlarini kamaytirishdagi samaradorligini ko'rsatdi: yurish, yugurish, yoga va kuch-mashqlari kabi faoliyatlar depressiyaga qarshi terapevtik ta'sir ko'rsatishi mumkin, va mashqlar ko'pincha terapevtik paket tarkibida yoki yordamchi vosita sifatida qo'llanadi. Shu bois ruhiy sog'liq dasturlariga ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar protokollarini kiritish amaliy jihatdan ma'qul.

Kognitiv funktsiyalar bo'yicha adabiyotlar jismoniy faollikning mehnat xotirasi, e'tibor va ijro etuvchi funktsiyalarni qo'llab-quvvatlashiga, shuningdek, katta yoshlarda kognitiv pasayishni sekinlashtirishga yordam berishiga oid uzluksiz dalillarni taqdim etadi. Bolalar va o'smirlarda maktabdagi jismoniy faoliyat (o'yinlar, aerobik mashg'ulotlar, faol tanaffuslar) sinfdagi diqqatni oshirish va o'rganish samaradorligini ijobiy tarafga o'zgartirishi haqida empirik dalillar bor; shu sababli maktab darajasidagi PE dasturlarini sifatli va doimiy amalga oshirish muhimdir.

Mahalliy kontekstda O'zbekiston Respublikasi qonuniy va siyosiy bazasi, shuningdek soha bo'yicha davlat dasturlari jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga yo'naltirilgan chora-tadbirlarni belgilaydi; milliy hujjatlar va Prezident farmonlari infratuzilma yaratish, kadrlar tayyorlash va maktab hamda jamoat dasturlarini joriy etish bo'yicha yo'l xaritalarini beradi. Bu milliy hujjatlar xalqaro ilmiy dalillarni mahalliy siyosat va amaliyotga tatbiq etishda asosiy vosita bo'la oladi.

Xalqaro va mahalliy adabiyotlarni solishtirganda bir nechta muhim xulosalar paydo bo'ladi:

- *birinchi* – xalqaro tadqiqotlar keng ko'lamli va metodologik jihatdan barqaror natijalar beradi, ammo ularni mahalliy sharoitga moslashtirish zarur;
- *ikkinchi* – maktab va jamoat dasturlarining samaradorligi intervensiyaning sifati, davomiyligi va monitoringiga bog'liq, shuning uchun O'zbekistonda dasturlarni joriy etishda sifatli instruktsiyalar va o'qituvchilarni qayta tayyorlash tizimi muhim;
- *uchinchi* – ruhiy salomatlik va kognitiv natijalarni yaxshilash uchun jismoniy mashqlarni sog'liqni saqlash va ta'lim tizimlari bilan integratsiyalash amaliy jihatdan samarali bo'ladi.

Ilmiy-amaliy tavsiyalar jihatidan O'zbekiston sharoitida amalga oshirilishi lozim bo'lgan asosiy qadamlar quyidagilardan iborat: WHO tavsiyalarini hisobga olgan milliy standartlar va protokollarni ishlab chiqish, maktablarda haftalik PE va faol tanaffuslarni tizimli kiritish hamda o'qituvchilar uchun metodik treninglarni yo'lga qo'yish, ruhiy sog'liq dasturlariga jismoniy mashqlarni integratsiyalash va mahalliy tadqiqotlarda standartlashtirilgan o'lchov asboblari (obyektiv va subyektiv)ni joriy etish. Ushbu qadamlar xalqaro dalillar va mahalliy siyosat hujjatlarini uyg'unlashtirish orqali jismoniy tarbiyaning ahamiyatini ko'paytiradi va aholining sog'lig'i yuzasidan sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Jismoniy mashg'ulotlar inson organizmida ko'plab biologik jarayonlarni faollashtiradi. Ular qon aylanish tizimi, nafas olish tizimi, mushak-skelet tizimi hamda nerv tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Masalan, doimiy jismoniy faoliyat yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, qon bosimi va xolesterin miqdorini nazorat ostida ushlab yordam beradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar endorfinlar (hayotga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi gormonlar) ishlab chiqarilishini kuchaytirib, stressga chidamlilikni oshiradi.



Jismoniy faoliyat nafaqat jismoniy salomatlikni saqlashga, balki insonning ruhiy holatini ham yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya insonning jismoniy sog'ligini saqlash va rivojlantirish bilan birga uning ruhiy holati va psixologik barqarorligini ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi. Tushkunlik va stressga qarshi kurashda jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati katta: ular depressiya va boshqa psixik kasalliklarning oldini olishga hamda umumiy ruhiy kayfiyatni ko'tarishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan shaxslarda stress gormonlari darajasi sezilarli darajada kamayadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari odamlar o'rtasida ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Jamoaviy sport turlari jamoaviylik, birodarlik va maslahatlashish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, jismoniy tarbiya shaxsiy intizom, mas'uliyat va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini oshiradi. Bu xususiyatlar hayotning boshqa sohalarida ham muhim rol o'ynaydi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari inson hayotida jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan katta ahamiyatga ega. Ular salomatlikni saqlash, ruhiy barqarorlikni ta'minlash hamda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Shu sababli har bir inson hayotida muntazam ravishda jismoniy mashg'ulotlarni amalga oshirishi zarur. Bu esa nafaqat shaxsiy foydalar, balki umumjamiyat salomatligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar inson tanasida qator ijobiy o'zgarishlar yuzaga keltiradi. Qon aylanishi yaxshilanadi, mushaklar va suyaklar mustahkamlanadi, immun tizimi kuchayadi. Bundan tashqari, yurak-qon tomir tizimi yaxshi ishlaydi, nafas olish faolligi ortadi. Jismoniy faol odamlar kam kasallanadi, uzoq yashaydi va hayot sifatidan rozi bo'ladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya ojizlik, semizlik, diabet, gipertoniya, orqa-umurtqa muammolari kabi murakkab xastaliklarning oldini oladi. Masalan, haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy faollik bilan shug'ullanadigan insonlarda ushbu kasalliklar rivojlanish xavfi ancha past bo'ladi.

Jismoniy mashqlar insonning ruhiy salomatligiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollik vaqtida miyada "baxt gormonlari" (endorfin, serotonin) ishlab chiqariladi. Bu moddalar stress, depressiya, xavotir kabi holatlarni kamaytiradi va kayfiyatni ko'tarishga yordam beradi. Ayniqsa hayotda qiyinchiliklarga duch kelgan odamlar uchun sport va jismoniy mashqlar ruhiy terapiya vazifasini bajaradi. Jismonan faol inson ko'proq ishtiyoqqa ega bo'ladi, o'zini ishonchli his qiladi va hayotga ijobiy qaraydi.

Jismoniy tarbiya insonda iroda, sabr-toqat va intizomni shakllantiradi. Regulyar mashqlar uchun vaqt ajratish, mashqlarni aniq va to'g'ri bajarish, reja asosida harakat qilish – bularning barchasi insonni ichki nazorat va mas'uliyatga o'rgatadi. Sport bilan shug'ullanish orqali inson o'zini rivojlantiradi; kuchli va bilimdon bo'lishdan tashqari, hayotda o'z maqsadlariga erishishi osonlashadi. Bu fazilatlar nafaqat sportda, balki ishda, shaxsiy hayotda va jamiyatdagi faoliyatda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Jamoaviy sport turlari (futbol, voleybol, tennis va h.k.) odamlar o'rtasida do'stlik, hamkorlik va o'zaro hurmatni shakllantiradi. Jismoniy mashg'ulotlar insonni jamoa bilan ishlashga, yetakchi bo'lishga va tanqid hamda mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilishga o'rgatadi. Jismonan faol inson ko'pincha ochiq fikrli, harakatchan va ijtimoiy jonli bo'ladi; uning muloqot qilish qobiliyati rivojlanadi va atrofdagilar bilan munosabatlari yaxshilanadi.

Har bir inson o'z hayotida jismoniy faollikka alohida e'tibor qaratishi, sog'lig'ini qadrlashi va sportni hayot tarziga aylantirishi zarur. Chunki sog'lom inson – sog'lom jamiyat va sog'lom kelajak garovidir.

Quyida Prezidentning jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi roliga oid nutqlari asosida tuzilgan, ilhom va rasmiylik hissi bilan boyitilgan namunaviy nutq matni keltiriladi. Ushbu nutq mazmuni asosan Prezident Shavkat Mirziyoyevning 2025-yil 13-fevraldagi videokonferensiya nutqida ta'kidlagan fikrlariga asoslanadi:

"Bizning eng buyuk umidimiz – jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol avlod, ona yurtga muhabbat bilan yashaydigan, mas'uliyatni his qiladigan, bilimli, fidoiy yoshlardir. Shunday avlodni tarbiyalash esa faqatgina intellektual yutuqlar bilan emas, balki jismoniy sog'lomlik orqali ham amalga oshirilishi kerak."

Mahalla va maktablarda ommaviy jismoniy faollik tadbirlari tashkil etiladi. Maktablarda sport klublari va musobaqalar yo'lga qo'yiladi, eng faol oilalarga sport anjomlari va sport maydonlari taqdim etiladi. Ta'lim muassasalari, oila, mahalla va davlat – barchasi sport va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda faol bo'lishi kerak. "Sog'lom inson – sog'lom millat" shiori har bir inson hayotining ajralmas qismiga aylanishi lozimligi bugungi kun talabidir.

Jismoniy tarbiya va jismoniy faollik inson hayotida o'ta muhim o'rin tutadi. U nafaqat jismoniy sog'lomlikni ta'minlaydi, balki ruhiy barqarorlik, ijtimoiy faollik va shaxsiy rivojlanish uchun ham poydevor hisoblanadi. Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi, immunitetni oshiradi va ko'plab xastaliklarning oldini oladi. Shu bilan birga, sport bilan muntazam shug'ullanish insonda intizom, iroda, mas'uliyat va jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Bugungi kunda texnologiyalarga bog'liq hayot tarzi ortib borishi fonida jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyoj yanada oshmoqda. Shu sababli, jismoniy tarbiya nafaqat shaxsiy tanlov, balki jamiyat uchun muhim ijtimoiy talabdir. Davlat siyosati darajasida sport va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholini jismonan faol hayot tarziga yo'naltirish – kelajakda sog'lom va barkamol avlodni shakllantirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Har bir inson o'z sog'lig'i uchun mas'ul ekanini anglab, jismoniy faollikni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirishi zarur. Chunki sog'lom inson – sog'lom oila, sog'lom jamiyat va barqaror kelajak garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. 2025 yil 13 fevraldagi videoselektor nutqi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti rasmiy veb-sayti, 2025. (<https://president.uz>)
2. Ashurov, A.J. Jismoniy tarbiya va sportning salomatlikka ta'siri. Toshkent, 2020.
3. Karimov, Sh.R. Jismoniy tarbiyaning biologik va psixologik asoslari. Toshkent: Fan va texnika, 2019.
4. Xakimov, D.S. Jismoniy faollik va ruhiy sog'liq. Jurnal "Sog'lom hayot", 2023, №4, 45-52-betlar.
5. World Health Organization. Physical Activity Fact Sheet. Geneva: WHO; 2020.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №8

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.