



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



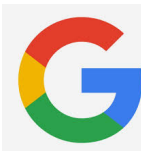
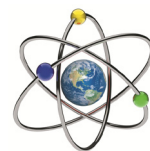
**No11**  
**2025**

- 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 AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 658 sahifa,  
4-noyabr, 2025-yil.

## **BOSH MUHARRIR:**

Karimova E'zoza Gapijanovna – 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)  
Wookyu 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 doktori (DSc), 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" gazetalarini 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), dotsent  
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 Preschool 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 Pedagogical Sciences (DSc), 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)**

**Tillashayeva 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, Associate Professor**

**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

Oilaning maktabgacha yoshdagi bolalar estetik tarbiyasidagi o'rni .....	24
<i>Abdullayeva Ma'sudaxon Abdubannayevna</i>	
Bo'lajak informatika o'qituvchilarini pedagogik faoliyatga metodik tayyorlash texnologiyalari.....	27
<i>Abdubannoyeva Muxlisaxon Iqboljon qizi, Abdullayev Alibek Qodiraliyevich</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida bulutli xizmatlardan foydalanish zaruriyati .....	30
<i>Abdullayev Alibek Qodiraliyevich, Turdaliyeva Muslimaxon Jahongir qizi</i>	
Raqamli texnologiyalar yordamida fortepiano chalishni o'rgatish metodikasi .....	34
<i>Abduvaxobova Nilufar Abdumannon qizi</i>	
Maktabda fizika fanini o'qitishda innovatsion yondashuv .....	38
<i>Alinazarova Mahfuza</i>	
Tasavvufdagi "komil inson" konsepsiyasining hozirgi ta'lim tizimida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv sifatida talqini .....	43
<i>Aqilxonov Saidolimxon Abdurashid o'g'li</i>	
Tabiiy-ilmiy savodxonlikni shakllantirish omillari va pedagogik shart-sharoitlar .....	48
<i>Choriyeva Gulbaxor Shotemirovna</i>	
Robototexnika fanini o'qitishda axborot texnologiyalaridan foydalanib mustaqil ta'limni tashkil etish .....	53
<i>Elmonov Sirojiddin Mamadiyarovich</i>	
Xalqaro baholash dasturlarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish savodxonligini baholash bo'yicha jahon tajribasi .....	58
<i>Ergasheva S. T.</i>	
Boshlang'ich ta'limda tabiiy fanlar orqali o'quvchilarning kognitiv salohiyatini rivojlantirish .....	61
<i>Eshmamatova Dilnoza Jovli qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy salohiyatini oshirishda tarbiyachi mahorati .....	64
<i>Karimova Gulzodaxon Marufjon qizi</i>	
Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishni takomillashtirish .....	68
<i>Hojikarimova Gulasal Tadjaliyevna</i>	
Xorijiy talabalarga o'zbek tilini o'rgatishda elektron platformalar yaratish .....	71
<i>Jo'rayeva Matluba</i>	
Bo'lajak o'qituvchilar uchun raqamli ta'lim muhitini modellashtirish va uning samaradorlik omillari .....	74
<i>Komilova Z. X.</i>	
O'qituvchi kasbiy faoliyatida muloqot madaniyati .....	80
<i>M. Yu. Mahkamova</i>	
Psixologiya fanini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va talabalarda tahliliy fikrlashni shakllantirish masalalari .....	86
<i>Madazizova Dilfuza Raxmatullayevna</i>	
Integrating Listening and Speaking Skills in ESP (English for Specific Purposes) Classes.....	90
<i>Madina Tilavova</i>	
Bolalarni maktabga tayyorlash jarayonida neyropedagogik yondashuvlar.....	94
<i>N. O. Saidova</i>	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida radiologiya fanini o'qitishda raqamli texnologiyalarning metodologik roli.....	99
<i>Nazarova Gulchexra Shuxratdjonovna</i>	
Ijodkorlik tushunchasining mohiyati va uning ta'limdagi roli .....	103
<i>Ochilova Dilbar Isroilovna</i>	
Alaliyani boshqa nutqiy nuqsonlar bilan farqli xarakteristikasi.....	108
<i>Oripova Zilola</i>	
Ingliz tilini o'qitishda suggestopediya metodini joriy etishning samaradorligi .....	113
<i>Pulatova Sitora Abdurazzoq qizi</i>	
Oliy ta'lim muassasalari menejerlarining kasbiy-boshqaruv kompetentligi tushunchasi va uning tarkibiy qismlari .....	118
<i>Qarshiboyev Sharof Egamnazarovich</i>	
Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning yosh badmintonchilar texnik-taktik tayyorgarligiga ta'siri .....	122
<i>Qurbanova Ilmira Alisher qizi</i>	



Blended Learning .....	125
<b>Quvandikova Xadicha</b>	
Fizika darslarida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish .....	129
<b>Raxmanov Valijon Turdaliyevich, O'razaliyev Alijon Xasan o'g'li</b>	
“Qurilish jarayonlari texnologiyasi” fanida loyihalash kompetentligining tarkibiy tuzilmasi va uni raqamli ta'limga moslashtirish .....	135
<b>Raxmonova Nazokat Umaraliyevna</b>	
Vitagen texnologiyalar asosida talabalar mediamentalitetini rivojlantirishda sun'iy intellekt (AI) dasturlaridan foydalanishning tahliliy modeli .....	140
<b>Rustamova Nodira Rustamovna</b>	
Talabalarda kooperativ ta'lim asosida motivatsiyani rivojlantirish usullari .....	145
<b>Sitora Toshmatova</b>	
STEAM yondashuvi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kreativ kompetensiyani shakllantirishning zaruriyati .....	149
<b>Tashibekova Munajat Xoshimovna</b>	
Musiqqa ta'limining pedagogik asoslari va metodik tizimi .....	153
<b>Toshpulatova Saida Kuzibaevna</b>	
Texnologiya fanini o'qitishda eng samarali metodlardan foydalanish .....	158
<b>Turdiyeva Shahzoda Eshdavlrat qizi</b>	
Enhancing University Students' Self-Directed Learning Through Edtech Tools .....	161
<b>Ulasheva Lobar</b>	
Fanlararo loyiha ishlarini tashkil etish orqali o'quvchilarning dizayn fikrlash salohiyatini oshirish .....	164
<b>Valiyeva Nargiza Athamboyevna</b>	
Alohida ta'lim ehtiyojiga ega o'quvchilarning kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik-psixologik asoslari.....	169
<b>Xakimova Sarvinov Sharifjon qizi</b>	
Sun'iy intellekt asosida yaratilgan ta'lim platformalari: samaradorlik tahlili va pedagogik yondashuvlar .....	173
<b>Xanbabayev Hakimjon Ikramovich, Erkinov Jasurbek Hasanjon o'g'li</b>	
Tasavvufdagi “muhosaba” va “tafakkur” amallarining o'z-o'zini refleksiya metodlari sifatida qo'llanilishi .....	176
<b>Xoshimov Nuriddin Mamadaliyevich</b>	
Milliy sport va ommaviy o'yinlarning badiiy-estetik ahamiyati.....	182
<b>Yaxyayeva Sojida Abdurahimovna</b>	
Ota-ona mehriining bola psixologiyasiga ta'siri .....	185
<b>Yulchiyeva Shohsanam Dilshod qizi</b>	
Nutq rivojlanishi orqada qolgan bolalarda qo'llaniladigan innovatsion usullari samaradorligi .....	189
<b>Ahmedova Nargiza Muzaffarovna</b>	
Факторы, сдерживающие развитие науки в контексте требований к диссертационным работам .....	193
<b>Зайналов Жахонгир Расулович, Нурмухамедов Аббос Мамадалиевич, Шадманов Камолиддин Кажакджанович, Самигова Нодира Хамидуллаевна</b>	
Структура и стратегии развития предметных компетенций .....	197
<b>Наимова Мафтунабону Файзулложоновна</b>	
Психологическая консультация: современная практика, задачи и перспективы развития .....	203
<b>Раупова Шохида Ахроровна</b>	
Подготовка будущих педагогов к инклюзивному обучению детей с ограниченными возможностями здоровья: задачи и перспективы .....	207
<b>Сайфутдинова Насиба Нурматовна</b>	
Формирование иноязычной грамотности у курсантов военных вузов: социально-психологические факторы.....	211
<b>Сулейманова Нилуфар Камилловна</b>	
O'qituvchi shaxsiy kompetensiyasining mohiyati va pedagogik faoliyatdagi o'rni .....	214
<b>Abdiraxmonova Guliston Muzaffar qizi</b>	
Bolalarda axloqiy qadriyatlarini shakllantirish jarayonining milliy va umuminsoniy tamoyillari .....	218
<b>Abdumutalipova Gulshodaxon Nurbek qizi</b>	
Fuqarolik jamiyatida huquqiy madaniyat va uni rivojlantirish jarayonlari .....	221
<b>Abdusalimova Shaxnoza Quduratullayevna</b>	
Ta'lim menejmenti tizimida o'qituvchining nutq madaniyatini rivojlantirish strategiyalari .....	224
<b>Abduxalilova Iroda Nozimxonovna</b>	

MUNDARIJA	СОДЕРЖАНИЕ	CONTENTS
	O'zbekistonda yoshlarni ijtimoiy-pedagogik hamkorlikda tarbiyalashda "Uzluksiz ma'naviy tarbiya konsepsiyasi"ning ustuvor vazifalari ..... 229 <b>Abirova Umida Nazarovna</b>	
	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini inklyuziv ta'lim sharoitida differensiyalashtirilgan dars mashg'ulotlarini tashkil etishga o'rgatish (kompetentligini shakllantirish/rivojlantirish) usullari..... 232 <b>Adhamova Diyora Sanjar qizi</b>	
	Musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda sambochilarning energiya sarfi va tiklanish mexanizmlari tahliliy ..... 239 <b>Tangriyev Abdukarim Tovashevich</b>	
	Aksiologik yondashuv asosida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining harakat faolligini takomillashtirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati ..... 244 <b>Hafizov Shahriyor Shavkatovich</b>	
	Bo'lajak tarbiyachilarning transversal: tanqidiy va innovatsion fikrlash kompetensiyalari ..... 248 <b>Jaloliddinova Maftunaxon Mahmudjon qizi</b>	
	Axborotning gnoseologik mohiyati ..... 256 <b>Kamolova Munojatxon Jaloldinovna</b>	
	Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirish yo'llari ..... 259 <b>Mamatova Aziza Bo'riboevna</b>	
	Akademik litseylarda kimyo fanini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari .... 262 <b>Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich</b>	
	Pedagogik oliy ta'limda talabalarning kasbiy ijtimoiylashuvini korporativ madaniyat asosida rivojlantirish metodikasi..... 267 <b>Maxkamova Dilafuz Aliyevna</b>	
	Bo'lajak o'qituvchilar uchun xorijiy tillarni o'qitishda lingvomadaniy yondashuv ..... 271 <b>Normamatova Kamola Gulmamat qizi</b>	
	O'zbek tili izohli lug'atida iboralarning grammatik tavsifi (bosh komponentli iboralar misolida)..... 274 <b>S. Sh. Azamatova</b>	
	Oila instituti va gender tenglikni ta'minlashning ijtimoiy-huquqiy muammolari ..... 277 <b>Salayeva Aziza Muhammadmurot qizi</b>	
	Gender yondashuv asosida talaba-qizlarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning namunaviy mezonlari ..... 282 <b>Xolova Mohigul Shavkatovna</b>	
	Pedagogika yo'nalishi talabalari huquqiy savodxonligini rivojlantirish metodlarini takomillashtirish ..... 287 <b>Xudoyberganov Atham</b>	
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida leksik komponentlikni TRIZ texnologiyasi yordamida rivojlantirish ..... 291 <b>Zokirova Sohiba Muxtoraliyevna, Fayzullayeva Nazokat Uchqun qizi</b>	
	Цифровизация и трансформация образования как социально-педагогическое явление ..... 295 <b>Кадирова Наргиза Азаматовна</b>	
	Методика формирования креативного мышления у студентов-филологов на основе проблемно-ориентированных заданий (на материале английского языка) ..... 298 <b>Мамырбаева Дина</b>	
	Структура и стратегии развития предметных компетенций ..... 304 <b>Наимова Мафтунабону Файзулложоновна</b>	
	Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda morfologik kompetentlikni shakllantirish ..... 308 <b>Ganiyeva Shodiya Azizovna</b>	
	Модель "4+1+1" как ключевой механизм в системе практической подготовки учителей музыки..... 313 <b>Мухитдинова Малохатхон Саиджабборовна</b>	
	Tarbiya fanini o'qish samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish ..... 317 <b>Nazarova Nasiba Abdullayevna</b>	
	Tarbiyachining kasbiy psixologik xususiyatlari ..... 320 <b>Shamshetova Anjim Karamaddinovna</b>	
	Boshlang'ich ta'limda tarbiya nazariyasi va metodologiyasi ..... 323 <b>Bo'ronova Iroda Bo'ronovna</b>	
	Yosh dzyudochi qizlarning mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tayyorgarligini oshirish texnologiyalari ..... 327 <b>Matmurotova Iroda Baxtiyor qizi</b>	
	"Odob us-solihin" asarida yoritilgan axloqiy-didaktik g'oyalar va uning pedagogik mazmuni ..... 332 <b>A. N. Nusratov</b>	
	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini takomillashtirishning metodik asoslari ..... 336 <b>Xolmatov Pardaboy Qoraboevich, Abdurasulova Dilnoza</b>	



Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari faoliyatida loyihalashtirishning o'rni .....	342
<i>Abdusattorova Go'zalxon Abdulxabib qizi</i>	
Tibbiyot va frazeologiya inson omilida .....	346
<i>Achilov Muzaffar Norquliyevich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida fazoviy tasavvurlarni rivojlantirishda matematikaning ahamiyati .....	349
<i>Mamasaidova Muhabbat Abdulalom qizi, Akbaraliyeva Marjona Xurshid qizi</i>	
Ekoestetik kompetensiyani shakllantirishning xorijiy va milliy tajribalar tahlili .....	354
<i>Alijonova Maftuna Maxamadjon qizi</i>	
Pedagogik jarayonda talabalarda qadriyatli munosabatlarni shakllantirish mexanizmlari .....	359
<i>Alikulova Muxayyo Sherovna</i>	
Ingliz ritsarlik romanlarining lingvopoetik tahlili .....	362
<i>Durdona Boychayeva, Aliyeva Elmira</i>	
Maktabgacha ta'limda estetik tarbiya berishning pedagogik asoslari .....	365
<i>Altibayeva Gulbaxor Majitovna</i>	
Kasbiy kompetensiya tushunchasining mazmuni mohiyati va tarkibiy tuzilmasi .....	369
<i>Axmadjonova Jasmira Jamshid qizi</i>	
Developing Writing Competence Among CEFR B1 and Ielts Learners Experiencing Difficulties in English Language Acquisition .....	374
<i>Ayturayev Majid Mavlankhanovich</i>	
Ta'lim jarayonida ijtimoiy intellektni rivojlantirishning milliy qadriyatlarga asoslangan modeli .....	378
<i>Azamov Umarxon Yaxyoxonovich</i>	
Complications in Teaching Argumentative Speech to Students in Grades 8–9 .....	383
<i>Buribayeva Aziza Ismatillaevna</i>	
Interfaol o'yinlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni shakllantirishning pedagogik asoslari .....	386
<i>Buriyeva Aziza Nematovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida maktabgacha katta yoshdagi bolalarning ijodiy faolligini shakllantirish .....	390
<i>Davronova Sevinch</i>	
O'quvchilarda milliy va umummadaniy kompetensiyani rivojlantirishda maqollardan foydalanish bo'yicha manbaalar tahlili .....	394
<i>Boltayeva Barno, Eliboyeva Surayyo Abdulkarim qizi</i>	
Social Roots and Psychological Consequences of Domestic Violence .....	399
<i>Dumarova Gulmira Kozimbekovna, Mamadaliyeva Gulmira, Sultonova Zulhayo</i>	
The Transversal-Methodical Competence of a Preschool Educator is the Foundation of Effective And Quality Education .....	402
<i>Ergasheva Barno Ziyavitdin kizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning innovatsion yo'llari .....	406
<i>Erkinova Mehriniso Ro'ziboyevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish savodxonligini oshirish strategiyalari .....	411
<i>Eshonkulova Hilola Rajab qizi</i>	
Ta'lim jarayonida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muloqotning bilish faoliyatiga ta'siri .....	415
<i>Habibova Shyira Baxtiyorovna</i>	
Ruhiy rivojlanishi sustlashgan boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'qish buzilishlarini aniqlash va bartaraf etish .....	419
<i>Ikromova Sarvinoz Siroj qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda riskologik kompetentlikni shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari .....	424
<i>Jabborova Dilafuz Furqatovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda chet tili o'rganish jarayonida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning psixologik asoslari .....	428
<i>Jurayeva Sug'diyona Shamsiddin qizi</i>	
Transforming Education: The Impact of Emerging Technologies on Modern Pedagogical Practices .....	431
<i>Kadirova Ferangiz Himmatillo qizi</i>	
Salomatlik etikasi konsepsiyasi va pedagogik madaniyat – talabalar ma'naviyati va dunyoqarashini shakllantirishdagi roli .....	435
<i>Kamalova Yoqutxon Bahodirovna</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Tarbiyachilarning kasbiy mahoratini takomillashtirish va pedagogik faoliyat samaradorligini oshirish omillari ..... 439 <a href="#">Kenjayeva Dildora Terkashevna</a> Maktab ta'lim tizimida innovatsiyalarning o'rni va ahamiyati ..... 443 <a href="#">Kistabayeva Gulchexra Djurakulovna</a> Kichik maktab yoshi davrida o'quv faoliyati va o'quv motivlarining shakllanishi ..... 448 <a href="#">Latifa Zarifovna Korayeva</a> Maktabgacha ta'lim tizimining raqamlashtirilishi: xalqaro tajriba va istiqbollar ..... 451 <a href="#">Mahmudova Zulfiya Homidovna, Hoshimova Dilnoza Boymirzoevna</a> Boshlang'ich sinf o'qituvchilarini dizayn tafakkurga o'rgatishda STEAM yondashuvining didaktik imkoniyatlari ..... 454 <a href="#">Mamadaminova Munisa Maxmudjon qizi, Boboxonova Shodiyona Rustam qizi</a> Tabiatni asrash – kelajakni asrash: Buxoro misolida ..... 459 <a href="#">Mardonova Saodat Muzaffarovna</a> Bo'lajak pedagoglarda o'z-o'zini baholash kompetentligini shakllantirish va rivojlantirish ..... 463 <a href="#">Meyliyeva Nafosat Gulomovna</a> Sun'iy intellektning ta'limda kognitiv va metakognitiv jarayonlarga ta'siri ..... 466 <a href="#">Murodov Ulug'bek O'tkir o'g'li</a> Maktabgacha ta'limda inklyuziv ta'limning tashkil etilishi ..... 470 <a href="#">Mustofoyeva Muhabbat Husniddin qizi</a> The Effectiveness of Art Therapy in Working With Children Experiencing Emotional Stress ..... 473 <a href="#">Nargiza Khayrullayevna Ortikova, Laziz Azizovich Normuratov</a> Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarining musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirish mexanizmlari ..... 477 <a href="#">Ortiqov Akmaljon Abdusalom o'g'li</a> CLIL metodining O'zbekiston ta'lim tizimida qo'llanilishi ..... 481 <a href="#">Qarshiyeva Sarvinoz Ural qizi</a> The Use of Mobile Apps to Build Vocabulary Proficiency ..... 486 <a href="#">Kosimov Sunnat Ravshan ugli</a> Yoshlar tafakkurini rivojlantirish va ma'naviyatini oshirishda tasviriy san'atning o'rni ..... 490 <a href="#">Quvonchbek Abduxamidov</a> Axborot texnologiyalari ta'sirida san'at tushunchasining o'zgarishi ..... 494 <a href="#">Rajabova Laylo O'tkir qizi</a> Bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari ..... 498 <a href="#">Ramozonova Bahoroy Sadriddinovna</a> Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlarning pedagogik asoslari ..... 501 <a href="#">Yusufzoda Shabnami Yunus, Rashidova Saida Ravshonbek qizi</a> Axborot texnologiyalarini fizika darslarida qo'llash ..... 506 <a href="#">Raxmanov Valijon Turdaliyevich, O'razaliyev Alijon Xasan o'g'li</a> Axborot xavfsizligini o'qitishda sun'iy intellektdan foydalanish afzalliklari ..... 510 <a href="#">Raxmetova Lazzat</a> Eshitishda nuqsonli bo'lgan bolalarning psixologik xususiyatlarining o'ziga xosligi ..... 513 <a href="#">S. A. Mamatisayeva</a> Androgogik yondashuvning integrativ metodikasi ..... 517 <a href="#">Sattorova Shaxlo Axadovna</a> Gendered Language in Uzbek and English Media Discourse ..... 520 <a href="#">Sultonova Charos Iskandar kizi</a> Maktabga tayyorlov yoshdagi bolalarda ijtimoiy ekologik dunyoqarashni shakllantirishga ta'sir qiluvchi omillar ..... 527 <a href="#">Suyunova Matluba Abdusaidovna</a> Empatiya shifokor–pasiyent munosabatida: tibbiyot talabalarining psixologik tayyorgarligi ..... 531 <a href="#">Tajiboyeva Odinoxon Rustamjon qizi, Qurbonova Fotima Farhodjon qizi</a> Modern Approaches to Teaching Grammar ..... 534 <a href="#">Tuychiyev Azamat Farkhod ugli</a> The Importance of Psychological Preparation of Preschool Children for School Education ..... 538 <a href="#">Turamov Muhammadzohid Rustamjon o'g'li</a>
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Bo'lajak maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachi-pedagoglarining kasbiy-axloqiy kompetentligini rivojlantirish .....	541
<i>Xabibullayeva Sayyoraxon Maxamadali qizi</i>	
Imkoniyati cheklangan va sog'lom bolalar faoliyatida universal ta'limning imkoniyati .....	544
<i>Xolmatova Sarvinoz Raxmatilla qizi</i>	
Kurashchilarning umumiy va maxsus sport tayyorgarliklari.....	548
<i>Xudoyberganov Javlonbek Soatboy o'g'li</i>	
Tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarida ekologik kompetentlik tushunchalarini rivojlantirish bosqichlari.....	551
<i>Yarova Gulhayo Fazliddin qizi</i>	
Arxitektura va dizayn yo'nalishi bitiruvchilarini kasbga yo'naltirish vositasida axborot almashish jarayonlarini optimallashtirish metodikasini takomillashtirish.....	555
<i>Kuchimov M. K.</i>	
Yuqori sinf o'quvchilarining ma'naviy kompetentligini jadidlarning pedagogik qarashlari asosida shakllantirish metodikasi (Temurbeklar maktablari misolida) .....	559
<i>Quldashev Murodjon G'aniyevich</i>	
Лингвистическое исследование влияния социальных сетей на синтаксические изменения в языке современного поколения.....	562
<i>Шавилова Наталья Сергеевна</i>	
Boshlang'ich sinf o'qituvchisining nutq madaniyati.....	566
<i>Islamova Dilfuza Dilshodovna, Gulimbayeva Barno</i>	
Особенности гражданского воспитания обучающихся в системе “школа–махаля” в Узбекистане ...	570
<i>Хайдаров Шавкат Шамсиддин угли</i>	
Mantiqiy masalalarni bajarishning metodik usullari .....	575
<i>Tosheva Yulduz</i>	
Bo'lajak ofitserlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda pedagogik-psixologik omillar (jamoat xavfsizligini ta'minlash bo'linmalari misolida) .....	579
<i>Yarmatov Akbar Normurotovich</i>	
Yosh harbiy xizmatchi ofitserlarda muloqot madaniyatini samarali shakllantirish muammosining xorijiy tadqiqotlardagi talqini .....	582
<i>Matyakubov Elyor Rajapovich</i>	
Umumiy pedagogika fanini o'qitishda formativ baholash metodikasini joriy etish texnologiyasi .....	586
<i>Sobitjon Xalimov Hoshimjonovich</i>	
Формирование компонентов эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста с дефектами речи на основе сказкотерапии .....	590
<i>Эркинова Фазилат Миразиз қизи</i>	
O'zbekistonda asalarichilikning rivojlanishi.....	593
<i>Abdullayeva Maxsudaxon To'lanovna</i>	
14–16 yoshli dzyudochilarda hujum kombinatsiyalari va ularni musobaqaviy sharoitda qo'llash usullarini takomillashtirish.....	596
<i>Abduraxmanova Iroda Xayrullayevna</i>	
Oliy ta'limda aksiologik tarbiya mexanizmlarini takomillashtirish ijtimoiy ehtiyoj va pedagogik muammo sifatida.....	602
<i>B. S. Siddikov</i>	
Sport mashg'ulotlar davomida mushak va suyak tizimi rivojlanishi .....	606
<i>Bo'ronova Habiba Erkin qizi</i>	
Stol tennis o'yini texnikasi.....	609
<i>Ibragimov Abduqahhor Abdulaziz o'g'li</i>	
Biologiya fanini o'qitishda zamonaviy platformalarning afzalliklari: Wordwall, Educaplay, Blooket, Genially, Kahoot platformalari .....	613
<i>Kalandarova Dilnoza Samandarovna, Qodirova Madina Nosirovna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan paraarmrestlingchi talabalarni musobaqa oldidan texnik tayyorgarligini takomillashtirish .....	617
<i>Karimov Faxriddin Xurramovich</i>	
Developing Critical Reading Skills Through Content-Based Instruction.....	621
<i>Mekhmonkulov Burkhon Ma'ruf ugli</i>	
Tog'li va shahar hududida ta'lim oluvchi tinglovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini taqqoslash .....	626
<i>Mirjamolov Sirojiddin Xayriddinovich</i>	



Korxonalar va tashkilotlarda ishchi-xodimlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asosida ish faolligini oshirish texnologiyasi .....	630
<a href="#">Muxametov Axmad Muxametovich</a>	
Xalq ta'limi bo'limi rahbarlarining xalqaro baholash tizimini O'zbekiston ta'limiga moslashtirishdagi o'rni ...	634
<a href="#">Namazova Manzura Urakovna, Nodirov Dilmurod</a>	
Digital Reading vs. Print Reading: Effects on EFL Learners' Reading Speed and Understanding .....	639
<a href="#">Rustambekova Ozoda Dilshod kizi</a>	
Yoshlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini oshirishning samarali usullari .....	644
<a href="#">To'rayev Farrux Hakim o'g'li</a>	
Oliy ta'lim muassasalaridagi talaba-qizlarni dzyudo sport turi texnik harakatlariga o'rgatish texnologiyasi .....	647
<a href="#">Toshboyeva Munisa Bozor qizi</a>	
Sport mashg'ulotlarda jarohatlarning oldini olish va xavfsizlik choralarini .....	650
<a href="#">Xudoyberdiyeva Elmira Botir qizi</a>	
Задачи изучения и преподавания русского языка и литературы в общеобразовательных школах с узбекским языком обучения .....	654
<a href="#">Ахмедов Нумон</a>	

# KORXONA VA TASHKILOTLARDA ISHCHI- XODIMLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH ASOSIDA ISH FAOLLIGINI OSHIRISH TEKNOLOGIYASI

Muxametov Axmad Muxametovich

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

“Jismoniy madaniyat va sport faoliyati” kafedrası professori

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada korxonada ishchi-xodimlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish orqali ish faolligini oshirish texnologiyalari tahlil qilingan. Tadqiqot zamonaviy ilmiy adabiyotlar sharhi va nazariy yondashuvlar asosida ishchi kuchining jismoniy salomatligi hamda mehnat unumdorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot metodologiyasi sifatida adabiyotlar tahlili hamda tizimli yondashuv qo'llangan bo'lib, natijalar ishlab chiqarish korxonalarini uchun amaliy tavsiyalar shaklida keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, ishchi-xodimlar salomatligi, mehnat unumdorligi, korporativ sport, ish faoligi, tashkiliy samaradorlik, xodimlar motivatsiyasi.

**Abstract:** This article analyzes technologies aimed at increasing work activity by developing the physical fitness of employees in enterprises and organizations. The study focuses on identifying the relationship between employees' physical health and labor productivity based on modern scientific literature analysis and theoretical approaches. Literature analysis and a systematic approach were used as the research methodology, and the findings are presented as practical recommendations for manufacturing enterprises.

**Key words:** physical fitness, employee health, labor productivity, corporate sports, work activity, organizational effectiveness, employee motivation.

**Аннотация:** В статье анализируются технологии повышения трудовой активности посредством развития физической подготовленности работников предприятий и организаций. Исследование направлено на выявление взаимосвязи физического здоровья персонала и производительности труда на основе анализа современной научной литературы и теоретических подходов. В качестве методологии применялись анализ литературы и системный подход, а результаты представлены в виде практических рекомендаций для производственных предприятий.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, здоровье работников, производительность труда, корпоративный спорт, трудовая активность, организационная эффективность, мотивация работников.

## KIRISH

Zamonaviy iqtisodiy sharoitlarda korxonada va tashkilotlarning raqobatbardoshligi ko'p jihatdan ularning inson resurslari salohiyatiga bog'liq bo'lib, ishchi-xodimlarning jismoniy va ruhiy salomatligi mehnat unumdorligining muhim omili hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JST) ma'lumotlariga ko'ra, harakatsiz turmush tarzi va jismoniy faollik yetishmasligi zamonaviy jamiyatning asosiy muammolaridan biri bo'lib, bu to'g'ridan-to'g'ri mehnat unumdorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda <sup>[1]</sup>. Rivojlangan mamlakatlarda xodimlarning jismoniy tayyorgarligi va ish faolligi o'rtasidagi munosabatlar chuqur o'rganilgan bo'lib, natijalar shuni ko'rsatadiki, tizimli jismoniy mashg'ulotlar ishchilar samaradorligini o'rtacha 15–20 foizga oshirishi mumkin <sup>[2]</sup>.

O'zbekiston Respublikasida ham mehnat bozori islohotlari va ishlab chiqarish modernizatsiyasi jarayonida xodimlar salomatligiga e'tibor kuchaymoqda, ammo jismoniy tayyorgarlik dasturlarining tizimli joriy etilishi hali ham dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Ushbu tadqiqotning maqsadi korxonada va tashkilotlarda ishchi-xodimlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyalarini nazariy jihatdan asoslash va ish faolligini oshirishdagi ularning ta'sirini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot vazifalariga jismoniy tayyorgarlik va mehnat unum-



dorligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash, xorijiy va mahalliy tajribalarni taqqoslash hamda O'zbekiston korxonalarini uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish kiradi.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING SHARHI

Jismoniy tayyorgarlik va mehnat unumdorligi o'rtasidagi bog'liqlik zamonaviy tadqiqotlar markazida turadi. Amerika tadqiqotchilari Conn, Hafdahl va Brown xodimlarning jismoniy faolligi va ishdan qolish darajasi o'rtasida teskari korrelyatsiya borligini aniqlashgan, ya'ni jismoniy jihatdan faol xodimlar kamroq kasallashadi va yuqori mehnat qobiliyatiga ega <sup>[3]</sup>. Yevropa sog'liqni saqlash markazi hisobotiga ko'ra, ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tayyorgarlik dasturlarini joriy etish natijasida xodimlarning ish qobiliyati 12–18 foiz oshgan va kasallik bo'yicha vaqtinchalik mehnatga layoqatsizlik holatlari 25–30 foizga kamaygan <sup>[4]</sup>. Rossiya olimlari Vilenskiy va Sokolov ish joyida jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasini ishlab chiqish bilan birga, ishchi-xodimlarning jismoniy holatini baholash mezonlarini taklif etganlar, bu mezonlar mehnat faoliyati xususiyatlariga moslashtirilgan <sup>[5]</sup>.

O'zbekistonlik tadqiqotchilar Normatov va Yuldashev mahalliy korxonalarda xodimlar salomatligini mustahkamlash dasturlarining samaradorligini o'rganib, milliy xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tizimini shakllantirish zarurligini ta'kidlaganlar <sup>[6]</sup>. Korporativ jismoniy tayyorgarlik dasturlari nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki psixologik iqlimga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kanadalik psixolog Robertson xodimlarning jismoniy mashg'ulotlarda qatnashishi stress darajasini 35–40 foizga kamaytirishi va ishga motivatsiyani oshirishini isbotlagan <sup>[7]</sup>. Xalqaro mehnat tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik dasturlariga investitsiya qilish moliyaviy jihatdan samarali bo'lib, har bir investitsiya qilingan dollarga nisbatan 3–6 dollar iqtisodiy foyda keltiradi. Bu, asosan, kasallik bo'yicha xarajatlarning kamayishi va mehnat unumdorligining oshishi hisobiga erishiladi <sup>[8]</sup>.

Zamonaviy yondashuvlar jismoniy tayyorgarlikni kompleks tizim sifatida ko'rib chiqadi, bunda nafaqat jismoniy mashg'ulotlar, balki to'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimi va ruhiy salomatlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Yevropa mehnat gigiyenasi va ergonomika assotsiatsiyasi tomonidan ishlab chiqilgan standartlarda ish joyini ergonomik jihatdan optimallashtirish va muntazam tanaffuslar paytida qisqa jismoniy mashqlarni bajarish tavsiya etiladi <sup>[9]</sup>. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik dasturlari xodimlarning umumiy farovonligini yaxshilash, ishga bo'lgan qiziqishni oshirish va tashkilot uchun uzoq muddatli iqtisodiy foyda keltirish imkonini beradi. Biroq, har bir korxonaning o'ziga xos sharoitlari va xodimlar ehtiyojlarini hisobga olgan holda individual yondashuvlar zarur <sup>[10]</sup>.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotda asosiy usul sifatida tizimli adabiyotlar tahlili qo'llanilgan. Tahlil jarayonida taqqoslash, sintez va umumlashtirish metodlari qo'llanilgan bo'lib, turli mamlakatlar tajribasi va yondashuvlari o'zaro taqqoslangan, umumiy tendensiyalar va farqlar aniqlangan hamda O'zbekiston sharoitlariga moslashtirilishi mumkin bo'lgan yechimlar ajratib ko'rsatilgan. Nazariy asosda mehnat fiziologiyasi, tashkiliy boshqaruv nazariyasi va inson resurslarini rivojlantirish konsepsiyalari qo'llanilgan. Tadqiqotning chegarasi jismoniy tayyorgarlik dasturlarining mehnat unumdorligiga bevosita ta'siri bilan chegaralangan bo'lib, boshqa tashkiliy omillar (texnologik taraqqiyot, iqtisodiy sharoitlar, boshqaruv tizimi o'zgarishlari) tadqiqot doirasidan tashqari qoldirilgan. Metodologik yondashuv sifatida konseptual tahlil usuli tanlanib, mavjud nazariy va empirik ma'lumotlar asosida xulosa va tavsiyalar shakllantirilgan.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Adabiyotlar tahlili va nazariy yondashuvlar asosida olib borilgan tadqiqot natijalarida jismoniy tayyorgarlik dasturlari va ish faolligi o'rtasida to'g'ri bog'liqlik mavjudligi tasdiqlandi. Xorijiy tajriba shuni ko'rsatadiki, ishlab chiqarish korxonalarida ish kuni boshida yoki tanaffuslar paytida o'tkaziladigan 10–15 daqiqalik jismoniy mashqlar kompleksi xodimlarning kunlik ish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi, ayniqsa bir xil holatda uzoq vaqt ishlash talab etiladigan sohalarda (ofis xodimlari, yig'ish liniyalarida ishlovchilar). Rossiya korxonalarida amalga oshirilgan dasturlar tahlili ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik kompleksiga kardiovaskulyar mashqlar, cho'zilish elementlari va kuchli mashqlar kiritilganda, xodimlarning umumiy chidamliligi oshadi va ish jarayonida toliq hissi sekinroq paydo bo'ladi.

Amerika va Yevropa kompaniyalarining tajribasi esa kompleks yondashuvning muhimligini tasdiqlaydi, ya'ni nafaqat jismoniy mashg'ulotlar, balki ovqatlanish bo'yicha maslahatlar, stress boshqaruv treninglari va ergonomik ish joylarini tashkil etish ham tizimga kiritilganda maksimal samara erishiladi. O'zbekiston sharoitida jismoniy tayyorgarlik dasturlarini joriy etish milliy xususiyatlarni hisobga olishni talab qiladi, jumladan issiq iqlim sharoitida mashg'ulotlar jadvalini optimallashtirish, an'anaviy milliy sport o'yinlari elementlarini kiritish va

xodimlarning madaniy qarashlarini hurmat qilish zarur. Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikning mehnat unumdorligiga ta'siri bir necha mexanizmlar orqali amalga oshadi:

- *birinchidan*, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi, bu esa umumiy ish qobiliyatini oshiradi;
- *ikkinchidan*, endorfin va boshqa ijobiy neyrotransmitterlar ajralib chiqishi ruhiy holatni yaxshilaydi va stressga chidamlilikni oshiradi;
- *uchinchidan*, jamoaviy mashg'ulotlar xodimlar o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilaydi va korporativ madaniyatni mustahkamlaydi.

Zamonaviy korxonalar tajribasini o'rganish jarayonida ma'lum bo'ldiki, jismoniy tayyorgarlik dasturlarining samaradorligi ularning tizimlilikiga va xodimlarning individual xususiyatlarini hisobga olishga bog'liq. Xususan, Yevropa kompaniyalarida keng qo'llaniladigan differentsiyalashgan yondashuv turli yosh guruhleri, jismoniy tayyorgarlik darajasi va kasb xususiyatlariga mos mashg'ulotlar dasturini taklif etadi. Masalan, 40 yoshdan oshgan xodimlar uchun yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga qaratilgan o'rtacha intensivlikdagi aerob mashqlar, yosh xodimlar uchun esa kuchli va dinamik mashqlar kombinatsiyasi tavsiya etiladi. Og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi ishchilar uchun asosan tiklanish va cho'zilish mashqlari muhim bo'lsa, ofis xodimlari uchun harakatchanlikni oshirish va mushaklarning statik yuklangan holatdan chiqishini ta'minlaydigan komplekslar zarur. Bundan tashqari, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik dasturlarining psixologik ta'siri ham katta ahamiyatga ega, chunki sport faoliyati jamoaviy ruhni mustahkamlaydi va xodimlar o'rtasida noformal muloqot imkoniyatlarini yaratadi. Bu esa o'z navbatida tashkilot ichidagi ijtimoiy-psixologik iqlimni yaxshilaydi, nizolar sonini kamaytiradi va hamkorlikda ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Moliyaviy-iqtisodiy jihatdan qaraganda, jismoniy tayyorgarlik dasturlarining investitsion samaradorligi ko'p omillarga bog'liq bo'lib, xususan dasturni tashkil etish shakli muhim rol o'ynaydi. Korxonada maxsus sport zallari va fitnes markazlarini tashkil etish katta boshlang'ich xarajatlarni talab qilsa-da, uzoq muddatli istiqbolda yuqori samaradorlik ko'rsatadi, chunki xodimlar uchun qulaylik yaratiladi va mashg'ulotlarga muntazam qatnashish darajasi oshadi. Boshqa tomondan, tashqi sport inshootlaridan foydalanish yoki mobil fitnes trenerlari xizmatlarini jalb etish moslashuvchanlik beradi va kichikroq xarajatlarni talab qiladi. Rossiya va O'zbekiston tajribasida keng tarqalgan amaliyot sifatida ishlab chiqarish gimnastikasi – ish kuni boshida yoki tanaffuslar paytida bevosita ish joylarida bajariladigan 10–15 daqiqalik jismoniy mashqlar kompleksi – minimal moliyaviy xarajatlar bilan sezilarli natijalar berishi mumkin. Ushbu yondashuv ayniqsa o'rta va kichik korxonalar uchun mos keladi, chunki maxsus infratuzilma talab qilmaydi va barcha xodimlarni bir vaqtning o'zida qamrab olish imkonini beradi. Biroq har qanday yondashuvni tanlashda muhim shartlar – bu xodimlarning ehtiyojleri va istaklarini hisobga olish, dasturlarning o'zgaruvchanligini ta'minlash va muntazam ravishda samaradorlikni baholash bo'lib, bu tashkilotning resurslarini optimal taqsimlash va jismoniy tayyorgarlik dasturlaridan maksimal foyda olish imkonini beradi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, korxonada va tashkilotlarda ishchi-xodimlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish ish faolligini oshirishning samarali vositasi hisoblanadi. Adabiyotlar tahlili va nazariy yondashuvlar asosida quyidagi xulosalar shakllandi: jismoniy tayyorgarlik dasturlari mehnat unumdorligini o'rtacha 15–20 foiz oshirishi, kasalliklar bo'yicha ish kunlari yo'qotilishini 25–30 foiz kamaytirishi va xodimlarning umumiy farovonligini sezilarli yaxshilashi mumkin. Muvaffaqiyatli joriy etish uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, u nafaqat jismoniy mashg'ulotlarni, balki to'g'ri ovqatlanish, stress boshqaruvi va ergonomik ish joylarini tashkil etishni ham o'z ichiga olishi kerak. O'zbekiston korxonalari uchun quyidagi amaliy tavsiyalar taklif etiladi:

- *birinchidan*, xodimlarning jismoniy holati va ehtiyojlarini dastlabki baholashni o'tkazish;
- *ikkinchidan*, milliy xususiyatlar va iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish;
- *uchinchidan*, ish kunining tuzilishiga jismoniy tanaffuslarni kiritish (ertalabki ishga tayyorgarlik gimnastikasi, ish orasidagi 5–10 daqiqalik tanaffuslar);
- *to'rtinchidan*, xodimlarni sportga jalb etish uchun rag'batlantirish tizimini joriy etish (sport zallariga kirish uchun subsidiyalar, jamoaviy sport musobaqalari);
- *beshinchidan*, rahbariyat va nazorat apparati tomonidan shaxsiy namuna ko'rsatish va dasturlarni faol qo'llab-quvvatlash.



Keyingi tadqiqotlar uchun quyidagi yo'nalishlar tavsiya etiladi: O'zbekiston korxonalarida jismoniy tayyorgarlik dasturlarining samaradorligini empirik baholash, turli tarmoqlar xususiyatlarini hisobga olgan holda moslashtirilgan dasturlar ishlab chiqish, xodimlarning motivatsiyasi va jismoniy faollikka qatnashish o'rtasidagi munosabatlarni chuqurroq o'rganish. Xulosa qilib aytganda, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish zamonaviy korxonalar strategiyasining ajralmas qismi bo'lishi kerak, chunki bu nafaqat xodimlar salomatligini, balki tashkilotning umumiy samaradorligi va raqobatbardoshligini ham ta'minlaydi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization.
2. Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M., & Lusk, S. L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(4), 330–339.
3. Conn, V. S., Hafdahl, A. R., & Brown, L. M. (2009). Meta-analysis of quality-of-life outcomes from physical activity interventions. *Nursing Research*, 58(3), 175–183.
4. European Agency for Safety and Health at Work. (2018). *Healthy Workplaces for All Ages: Promoting a Sustainable Working Life*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
5. Виленский, М. Я., & Соколов, Г. Я. (2015). *Физическая культура работников умственного труда*. Москва: Советский спорт.
6. Normatov, I. S., & Yuldashev, A. B. (2020). Korxonalarda xodimlar salomatligini mustahkamlash muammolari. *Iqtisodiyot va ta'lim*, 21(3), 156–162.
7. Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2017). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533–562.
8. International Labour Organization. (2019). *Safety and Health at the Heart of the Future of Work: Building on 100 Years of Experience*. Geneva: ILO.
9. European Association for People Management. (2021). *Corporate Health and Wellbeing Programs: Best Practices and Implementation Strategies*. Brussels: EAPM Publications.
10. Goetzel, R. Z., & Ozminkowski, R. J. (2008). The health and cost benefits of work site health-promotion programs. *Annual Review of Public Health*, 29, 303–323.

- 
- 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



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

**Mas'ul muharrir:** Ramzidin Ashurov

**Ingliz tili muharriri:** Murod Xoliyorov

**Musahhih:** Alibek Zokirov

**Sahifalovchi va dizayner:** Iskandar Islomov

---

**2025. №11**

---

© 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.**

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