



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№1(2)
2026

- 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. 726 sahifa,
20-yanvar, 2026-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)
Wookyuu 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
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), 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)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

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

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), 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)

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, 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

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“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

Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga tayyorligini aniqlash	16
<i>Akramova Dildora Ergashboy qizi</i>	
Bola tarbiyasida o'yinning ahamiyati	21
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, O'ktamova Nasiba Ravshan qizi</i>	
O'quvchilarning loyiha-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning ilmiy asoslari	25
<i>Sobirova Nilufar Azimboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pedagogik jarayonni tashkil etish	29
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Ko'zibayeva Nasiba O'tkir qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda sensor tarbiyani rivojlantirish texnologiyalari	32
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Allaberdiyeva Mardona O'tkirbek qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash mazmuni va vazifalari.....	37
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Mirsharfova Shahinabegim Saidabbos qizi</i>	
Gandbolchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligida harakatli o'yinlarning tarbiyaviy rivojlantiruvchi vazifalari	41
<i>Ibodullayeva Munira Atabek qizi</i>	
Boshlang'ich sinflarda dars samaradorligini oshirishda noan'anaviy usullardan foydalanish samaradorligi.....	44
<i>Yusufaliyeva Gulnora Abduraxmonovna</i>	
Modern Requirements for a Teacher's Pedagogical Skills in the Context of Digital Transformation in Education.....	49
<i>Abira Bakhramova</i>	
Ta'lim muassasalarida o'smir yoshlarning ijtimoiylashuv jarayonini samarali tashkil etishga yordam beruvchi pedagogik omillar va shart-sharoitlar	54
<i>Artikova Gulnoza Xasanovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida iqtisodiy tarbiya berishning nazariy-pedagogik asoslari	57
<i>Mamadaliyeva Nilufar Bahodirovna</i>	
Kognitiv lingvistika va konseptologiya masalalari.....	60
<i>Meyliqulova Manzura Abdullayevna</i>	
Developing Law Students' Writing Competence Through the IRAC Method in Legal English Classes: A Comprehensive Study at TSUL.....	63
<i>Noila Mustafojeva</i>	
Tarixiy obidalarning restavratsiya jarayonlarining o'rganilish tarixi	67
<i>Ochilov Davron Bahodir o'g'li</i>	
Oliy ta'limda baholash jarayonini avtomatlashtirishda sun'iy intellekt texnologiyalarining qo'llanishi.....	72
<i>Ovxunov Iqboljon Abdunabiyevich, Mamadaliyeva Kamolaxon Xayrullo qizi</i>	
Tabiiy yorug'lik va barqaror energiya manbalarini integratsiyalashgan mini home loyihasi.....	76
<i>Djuraboyev Maqsudbek Karimbek o'g'li, Qodirjonov Oyatillo Abdulboqi o'g'li</i>	
Talabalarning tarixiy tafakkurini rivojlantirishda madaniy meros vositalarining pedagogik ahamiyati.....	80
<i>Rajabova Matluba Toshkentboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarining umummadaniy kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	83
<i>Saidova Nigora Olimovna, Jo'rayeva Nilufar Rustamjon qizi</i>	
Raqamli kommunikatsiyalarni o'smirlar shaxsiyatining rivojlanishiga ta'siri	86
<i>Shomurotova Nigoraxon Nabijonovna</i>	
Talabalarning chizma geometriya fanini mustaqil bilish faoliyatiga oid kompetensiyalarini "Visio" dasturi vositasida rivojlantirish metodikasi	90
<i>Tashimov Nurlan Erpolatovich</i>	



Shaxslararo munosabatlar – ijtimoiy pedagogik muammo sifatida.....	94
<i>Uralova Muxabbat Sanjar qizi</i>	
O'zbek tili darslarida raqamli ta'lim vositalaridan foydalanish tajribasi	98
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</i>	
Психологическая готовность разведенных людей к вступлению в новый брак и приоритеты при выборе партнера.....	101
<i>Саидвалиева Шодия Рихсихужа кизи</i>	
Воспитание любви к прекрасному у дошкольников в развивающей предметно-пространственной среде: теоретико-методический аспект.....	107
<i>Терехова Ольга Евгеньевна, Темирова Барно Кёмхоновна</i>	
Методика формирования наблюдательности у детей 6–7 лет в процессе целенаправленных прогулок-наблюдений.....	111
<i>Терехова Ольга Евгеньевна, Шокиржоновна Мохира Илхомжон кизи</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash texnologiyalari	115
<i>Artikbayeva Aziza Abror qizi</i>	
Zamonaviy darslarda guruhlarda ishlash metodikasi	118
<i>Berdiyeva Lobar Norqobulovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faol rivojlantiruvchi muhitni tashkil etishda STEAM ta'lim texnologiyasidan foydalanish.....	120
<i>Esanova Maysara Umirovna</i>	
Logopediyada axborot texnologiyalarini qo'llash metodlari	124
<i>Feruza Yusupova Akildjanovna</i>	
Axborot texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi o'rni va rivojlanish bosqichlari.....	130
<i>Qodirov Farrux Ergash o'g'li, Allanazarova Anora Muxobir qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ilmiy-ijodiy kompetensiyalarini rivojlantirish	134
<i>Umarov Xusniddin</i>	
Bo'lajak talabalarining individual yondashuv asosida kasbiy-ijodiy ko'nikmalarini rivojlantirish	138
<i>Arsionova Gulsora Kurbonovna</i>	
Ona tili darslarida til kompetensiyasini kognitiv-semantik yondashuv asosida shakllantirish	142
<i>Mo'minova Go'zalxon G'ulamjanovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy tafakkurini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	147
<i>Maxliyo Turoпова Erkin qizi</i>	
Talabalarining kreativligini musiqiy-nazariy fanlar vositasida oshirish samaradorligi	153
<i>Urinova Sabina Shuxrat qizi</i>	
Imijning ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida talqini	160
<i>Jo'rayeva Sohibjamol Norqobilovna</i>	
Inklyuziv kompetensiya tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari	163
<i>Abdubannobova Mahliyo Abdurashid qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	167
<i>Abdurasulova Dilnoza Abdug'ani qizi</i>	
Muxammas (taxmis) janrining o'zbek she'riyatidagi tarixiy taraqqiyoti va zamonaviy poetik talqinlari	170
<i>Avazova Sitara</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalar hamkorligining asosiy shakllari.....	173
<i>Babayeva Dono Razzakovna, Erkinova Madinabonu Otabek qizi, Xolmatova O'g'lioy Tojiddin qizi</i>	
Yangi taraqqiyot davrida talaba-yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	177
<i>Botirova Zohida Doniyor qizi</i>	
Logoritmikada sportga asoslangan o'yinlar	180
<i>Dilfuza Ochilova Zayniddinovna</i>	
Jismoniy tarbiyaning o'quvchilarning kognitiv rivojlanishiga ta'siri (Andijon shahridagi Prezident maktabi tajribasi asosida).....	184

Ibragimov Shuhratbek Iminjonovich	
Bolajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashda integrativ yondashuvning zaruriyati	188
Karimova Feruzaxon Zakirovna	
Effective Techniques of Teaching Foreign Language Classes: a Sample of The 4CS Method	191
Khaitmuratova Zarina Sobirdjanovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni intellektual imkoniyatlarini tabiat bilan tanishtirish orqali shakllantirish ..	193
Maxmudova Durдона Mirkarimovna	
O'quvchilarning kasbiy ma'naviy dunyoqarashini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari	196
Mutallibjonov Ma'rufjon	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni kun tartibini to'g'ri tashkil etish	200
Muxtorova Mohira Ma'rufjon qizi	
Aksiologik yondashuv asosida altruistik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida ijtimoiy faoliyatni amalga oshirish	204
Norboyeva Moxigul Shavkat qizi	
O'smirlarda agressiv xulq-atvorini psixologik o'rganishning o'ziga xos xususiyatlari	207
Norqulova Dildora Shavkat qizi	
Raqamlashtirish jarayonida bo'lajak muhandislarni ishlab chiqarish-texnologik faoliyatiga tayyorlashning dasturiy-metodik ta'minoti	211
Nurov O'tkir Xudoyberdiyevich	
Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etilish	214
O'roqova Zilola Salomovna	
Pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida amaliy tayyorgarlik tushunchasi va uning mazmun-mohiyati.....	217
Qaramanov Obid Xudayberdiyevich	
Pedagoglar uchun sun'iy intellekt asosidagi shaxsiylashtirilgan ta'lim imkoniyatlari	221
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich	
Talabalarda psixologik moslashuvchanlikda refleksiya mohiyati va kognitiv qobiliyatni rivojlantirish samaradorligi.....	226
Ravshanova Nargiza Norboyevna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida integrallashgan mashg'ulotarni tashkil etish	230
S. Irisova	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida marketing faoliyatini tizimli tashkil etishning nazariy asoslari	233
Sadikova Dilafuz Xusanovna, Qo'chqorova Munisa Anvar qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning dialogik nutqini xalq ertaklari asosida rivojlantirish	237
Seitmuratova Venera Jumamuratovna, Abdurafova Muxayyo Xabibullo qizi	
Bolalarni maktabga tayyorlashda psixologik yondashuv	241
Seitmuratova Venera Jumamuratovna, Sanoqulova Gulasal Nurillo qizi	
Sun'iy intellektni tibbiy oliy ta'lim o'quv dasturlarini ishlab chiqishda qo'llash: innovatsion yondashuvlar va tajribalar	246
Toxirova Farida Olimjonovna	
Talabalarni estetik tarbiyalashda milliy xalq o'yinlaridan foydalanish modeli.....	251
Usarov Murodjon Mamarasul o'g'li	
Xalqaro kimyo olimpiadalariga o'quvchilarni tayyorlashda xalqaro baholash tadqiqotlariga asoslangan kreativ topshiriqlar va fanlararo integratsiyadan foydalanish metodikasi	254
Usmanov Baxtiyor Xabibullayevich	
Xoja (Sayyid Poshshoxoja ibn Abdulvahhobxo'ja) va uning asarlarining o'zbek nasridagi o'рни va ahamiyati.....	258
Valijonova Mahzunabonu	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari boshqaruvida diversifikatsiya: tizimli yondashuv va rivojlanish strategiyalari	261
Xakimova Sevara Shavkat qizi	
STEAM texnologiyasini nodavlat ta'lim tashkilotlarida ommalashtirishning ijobiy tomonlari.....	264
Xalokova Maksudaxon Ergashevna, Melnikova Zaynura	



Muhammad Sodiq Qoshg'ariy asarlarida ma'naviy-axloqiy tarbiya nazariyasi.....	267
<i>Moxira Niyozqulova Nuraliyevna</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ona tili fanini o'qitish kompetentligini rivojlantirish metodikasi (AQSh tajribasi).....	270
<i>Olimjonova Dilnavoz Maribjon qizi</i>	
Xalqaro baholash dasturlari mohiyati va ahamiyati	274
<i>Vohidova Ibadat Hurmatullayevna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari ta'lim-tarbiya jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv.....	277
<i>Xujamiyarov Sa'dullo Choriyevich</i>	
Davlat-xususiy sheriklik asosidagi nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jamoatchilik nazorati samaradorligini oshirish mexanizmlarini takomillashtirish.....	281
<i>Xusanova Dilraboixon Botiraliyevna</i>	
Talabalarning jismoniy tayyorgarligida suzish mashg'ulotlarining ta'siri	285
<i>Zuxriddin Nasibovich Boboshev</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni milliy-ma'naviy qadryatlar asosida tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	289
<i>Abdullayev Muhammadimin Egamberdiyevich, Dadabayev Akramjon Askaraliyevich</i>	
Использование чат-ботов в образовательном процессе.....	294
<i>Мадаминова Наргизахон Жахонгир кизи</i>	
Формирование гендерной культуры детей старшего дошкольного возраста в контексте государственной стратегии Узбекистана	298
<i>Намазбаева Лола Закировна, Тиллабаева Малика Хабибуллаевна</i>	
STEAM технологии в дошкольном образовании	302
<i>Садикова Дилафруз Хусановна</i>	
Системная модель социально-эмоционального обучения в Узбекистане: интеграция подходов, основанных на школьном образовании и партнерстве семьи и школы	307
<i>Санакулова Нигора</i>	
Oila qurish yoshidagi talabalar psixologik xususiyatlari.....	311
<i>Qo'ziyeva Gulzoda Shermat qizi</i>	
Ingliz tili nutq faoliyati turlarini rivojlantirishda leksik-assotsiativ tarmoqlardan foydalanishning lingvodidaktik asoslari.....	315
<i>Mirzakamolova Maftuna Rahimjon qizi</i>	
Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari.....	318
<i>Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishda ona tili mashqlarining roli	321
<i>Boltayeva Guzal Tolibovna</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning kreativ kompetensiyalarini rivojlantirish	324
<i>Ziyayeva Umida Turaxodjayevna</i>	
Maktabgacha hamda boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimini modernizatsiya qilishning innovatsion istiqbollari	327
<i>A'zamov Ruhullo Mahmudjon o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinflarda informatika fanini o'qitishning maqsadlari va vazifalari.....	333
<i>Alikulova Bibisora Abdulvokhobovna</i>	
Bola shaxsini rivojlantirishda axborot-kommunikatsion texnologiyalarning pedagogik ahamiyati	336
<i>Azimova Dilnoza Sherzodovna</i>	
Raqamli didaktika sharoitida oliy ta'limni raqamlashtirishning nazariy asoslari va pedagogik xususiyatlari	339
<i>Berdikulova Shaxnoza Erkinjon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining aqliy qobiliyatini shakllantirishda dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda shaxmat o'yinidan foydalanish imkoniyatlar	343
<i>Boboqulov Chori Urolovich</i>	

O'zbek tilidagi "kasb-hunar" va "lavozim-amal" konseptlarining hozirgi zamon o'zbek tili konseptosferasidagi o'rni.....	348
Dexqonova Muattarxon Ilxomovna	
O'quv jarayonida ijtimoiy tarmoqlar orqali bilim almashishning didaktik imkoniyatlari va metodologik asoslari.....	352
Ernazarov Alisher Ergashevich, Pimkulova Stora Boltayevna	
"Intellekt xarita" yordamida o'quvchilarga qattiq jismlarning solishtirma issiqlik sig'imini mavzusini tushuntirish va ularning to'la fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish.....	358
Eshboboyeva Muxlisa Zavqiy qizi	
Inklyuziv ta'lim texnologiyalari	363
Fayzullayeva Shoira Shorahmatovna	
Oliy pedagogik ta'lim tizimida hamkorlikda ta'lim nazariyasi va amaliyoti	366
Hojiyeva Zulfiya O'ktamovna	
Hikoya tuzishga o'rgatish maktabgacha yoshdagi bolalarning bog'lanishli nutqini rivojlantirishning muhim vositasi sifatida.....	369
Imixanova Nodira Saidburxon qizi	
Professional Competency Development of Future English Language Teachers: A Framework for the 21 st Century.....	374
Kamoldin Tadjiboyev	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari.....	378
Nosirova Dilfuza	
Inklyuziv sinf muhitida zaif eshituvchi bolalar bilan musiqa mashg'ulotlarini tashkil etishning nazariy yondashuvlari.....	383
Qizlarxon Isomova	
Raqamli ta'lim muhitida mustaqil ta'limni rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalar	389
Shabdullayeva Lazokatxon Orifbekovna	
Boshlang'ich sinflarda perimetr, yuza va hajmni o'rganish metodikasi samaradorligini shakllantirish	392
Shodmonova Madina Otabek qizi	
Chiziqli operatorlarning spektral xossalari	398
Sultonboyeva Zuhra Bobomurod qizi	
Qisqa masofaga yuguruvchilar ish qobiliyatini oshirish usullari.....	402
Utayev Z. M.	
Neyropedagogik yondashuv asosida 9–11 yoshli o'quvchilarda ingliz tilida matnни o'qib tushunish ko'nikmalarini rivojlantirishda ijro funksiyalarining o'rni	408
Xolboyeva Nodiraxon Abdumalik qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash muammosining dolzarbligi.....	413
Yo'ldosheva Dilnura Nizomjon qizi	
Bo'lg'usi tarbiyachilarda grafik organayzerlar vositasida ekologik tarbiyani shakllantirish usullari	416
O. Xo'janiyozova, Yuldashova Sanamjon Bobomurod qizi	
Взаимодействие воспитателей и родителей в процессе формирования нравственных представлений дошкольников.....	419
Жураева Наргиза Таировна, Абдуллаева Халимахон Дилёрна	
Развитие государственно-частного партнёрства в сфере дошкольного образования Республики Узбекистан	423
Курбанова Нуржамал Бахбергеновна	
Talaba qizlarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishning ilmiy metodologik asoslari.....	426
M. M. Ma'rufov, Sh. R. Ma'rufova	
Развитие языковых навыков у дошкольников через игровые методы обучения английскому языку	430
Садикова Шоиста Акбаровна	



“Узбекский текст в русской литературе XX–XXI веков...”	433
Сулаймонова Дурдонахон Равшан кизи, Иванова Ирина Николаевна	
Механизмы использования цифровых педагогических технологий для обеспечения непрерывности образовательного процесса учащихся начальных классов в условиях длительного лечения.....	437
Турсунова Д. З., Холлиева Н. Х.	
Патриотическое воспитание будущих педагогов: совершенствование методики формирования любви к родине в условиях профессиональной подготовки.....	440
Шарипова Холида Дехкановна	
Sun'iy intellekt texnologiyalarining oliy ta'limdagi ahamiyati: universitet talabalari va ta'lim sifatiga ta'siri, global o'zgarishlar.....	444
Mambetniyozov Maksetbay Torebekovich	
Interpretable Artificial Intelligence in Pedagogical Diagnostics and Math Performance Prediction: A Systematic Review of Applications in International Standardized Assessments.....	449
Diana Dushabaeva	
Ona tili ta'limida intellektual ta'lim tizimlaridan foydalanishning metodik tamoyillari (boshlang'ich ta'lim yo'nalishi misolida).....	454
Djakbarova Mahliyo Ibraximjonovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilidagi kommunikativ kompetensiyani multimedia vositalari asosida shakllantirishning metodik shart-sharoitlari.....	457
Moxinur G'ulomova Inomjon qizi	
Talaba qizlarda ijtimoiy faolligini rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	462
Nurmatova Nargiza Ulug'bekovna	
Raqamli ta'lim muhitida mustaqil ta'lim kompetensiyasini shakllantirishning nazariy asoslari	466
Utayeva Iroda Baxodirovna, Ochilova Namuna Mirzohid qizi	
Interaction Between Teacher and Students in the Process of Mastering University Subjects.....	469
Sadriyev Nizom Najmiddinovich, Usarov Nuriddin	
Концептуальные подходы к исследованию конкурентоспособности университетов	472
Менглиева Индира Баходировна	
Talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning guruhlar va diskussiyaga asoslangan shakllari (xalqaro tajriba misolida)	475
Xamroyeva Feruza Asrorovna, Ibragimov A'lamjon Amrulloevich	
Ratsional turmush tarzi: nazariy poydevor, psixologik mexanizmlar va amaliy strategiyalar.....	478
Bekmuradov Zarif Xurramovich	
Boshlang'ich sinflarda folklor janrlarini o'qitishda innovatsion pedtexnologiyalardan foydalanish	483
Adizova Nodira Baxtiyorovna	
Dialogik nutqda to'liqsiz gaplarning funksional–sintaktik xususiyatlari (ingliz va o'zbek tillari misolida).....	488
Artikova Nodirabegim Sanakulovna	
Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini tevarak-atrof bilan tanishtirishda ekologik qadriyatlarining roli.....	492
Ernyazova Manzura Amankeldi qizi	
Boshlang'ich sinf darslarini samarali tashkil etishda pedagogik mahoratning ahamiyati	496
Kamolitdinova Kamolatxon Muxammadjalilovna	
Masofaviy ta'lim jarayonida seven skillsni rivojlantirishning pedagogik va psixologik asoslari.....	499
Nurmetova Nazokat Baxtiyorovna, Masharipova Durdona Raximbergen qizi	
Teacher Competency and Professional Development in Non-Native English Countries: The Karakalpakstan Perspective.....	506
Mamirbaeva Dina, Pirnazarova Mekhiyban	
Maktabgacha ta'limda rivojlanish markazlari integratsiyasi asosida tayanch kompetensiyalarni shakllantirishning pedagogik asoslari.....	510
Raxmatova Maftuna Uktamjan qizi	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Milliy kurash texnikasi va taktikasi..... 513 <i>Xomudjonova Feruza, Panjiyeva Gulzoda</i>
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish bosqichlari 517 <i>Xurramova Lobarxon Akramjonovna</i>
	Развитие сотрудничества у детей старшего дошкольного возраста в проектной деятельности 521 <i>Аллаева Наргиза Уктамовна</i>
	Социально-психологические аспекты подбора профессорско-преподавательского состава в негосударственных университетах Узбекистана 525 <i>Зеленская Екатерина Георгиевна</i>
	Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchilarining robototexnik kompetensiyalarini rivojlantirish 529 <i>Do'schonov Shodyorbek Yo'ldoshevich</i>
	Yakka mashg'ulotlarda ruhiy rivojlanishi sustlashgan kar bolalarni mantiqiy tafakkuri va sensor etalonlarini rivojlantirish 532 <i>Pulatova Saodat Maxamadaminovna</i>
	Raqamli pedagogik kompetensiya haqida qarashlar va uning ahamiyati..... 536 <i>Tillaboyeva Mahfuza Muhammadovna</i>
	SAT imtihonining matematika qismida Desmos grafik kalkulyatoridan foydalanish 540 <i>Abdullayev G'ayratjon Mutalipovich</i>
	Malaka oshirish tizimida jismoniy tarbiya yo'riqchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari 544 <i>Nalibayeva Cho'lpon Baxit qizi</i>
	Maktabgacha yoshdagi bolalarda inqirozli davrlarning kelib chiqishi, sabablari va bartaraf etish yo'llari.... 547 <i>Kudratova Gulnoza Shaxritdin qizi</i>
	MTTda variativ dasturlarning ta'lim-tarbiya jarayonida ijtimoiy-amaliy ahamiyati 550 <i>Karimova Umida Sharipovna</i>
	O'smir davrida uchraydigan kiberbulling turlari va ularning psixologik xususiyatlari 552 <i>Amonxonova Yanglishxon Abduazizxon qizi</i>
	Maktabgacha hamda boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimini modernizatsiya qilishning innovatsion istiqbollari 556 <i>A'zamov Ruhullo Mahmudjon o'g'li</i>
	Maktabgacha yoshdagi nutq nuqsoniga ega bo'lgan bolalar nutqini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati 562 <i>Aslanova Zarrina To'ybekovna</i>
	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni tabiat bilan tanishtirishda qo'llaniladigan texnologiyalarning o'ziga xos xususiyatlari hamda bolalar bilan ishlash metodlari 568 <i>Axtamova Aziza Aziz qizi</i>
	Axborot muhitida noto'g'ri ma'lumotlarni tan olish ko'nikmasini shakllantirish metodikasi..... 572 <i>Baliyev Azimjon Narmuminovich</i>
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tayanch kompetensiyalarni qo'llashning samaradorligi 575 <i>Choriyeva Barno Alisher qizi</i>
	Inklyuziv ta'limni samarasini oshirish uchun xalqaro tajribadan foydalanish 578 <i>Ergasheva Mohinur Dilmurod qizi</i>
	Talabalarda huquqiy ongni rivojlantirishda interfaol metodlarning roli 583 <i>Ganiyev Elyorbek Ulug'bekovich</i>
	Boshlang'ich ta'lim mavzularini mustahkamlashda qo'llaniladigan usul hamda didaktik o'yinlar texnologiyasi 587 <i>Kamolova Muhabbat</i>
	O'zbekistonda agro erkin iqtisodiy zonalarining rivojlanishi geografik xususiyatlari va unga global iqlim o'zgarishining ta'siri 590 <i>Nazarov Didar Maxsat o'g'li</i>



Improving the Theoretical and Methodological Foundations for Integrating Generative Artificial Intelligence Technologies Into English Language Teaching in Higher Education	594
<i>Nigmatova Nozimakhon Ulugbek kizi</i>	
Bo'lajak ofitserlar xulq-atvorida agressivlik namoyon bo'lishining psixologik nyuanslari	597
<i>Rejamatova Iroda Ikramsheykovna</i>	
Sport tashkilotlarida murabbiylar va sportchilar bilan ishlash jarayonini zamonaviy kadrlar boshqaruvi yondashuvlari asosida tizimlashtirish va motivatsiya hamda natijadorlikni oshirish omillarini ilmiy asoslash.....	601
<i>Saparov Xasan Djumanazarovich</i>	
Kichik maktab yoshli bolalarda emotsional intellektni shakllantirishning psixologik xususiyatlari	606
<i>Abduhalilova Saidaxon Mavlonbek qizi, Qodirova Odina Djurabayevna</i>	
Tarixiy yondashuvning ta'lim jarayonidagi o'rni va ahamiyati	610
<i>Abduraxmonov Alibahrom Abdusalomovich</i>	
Developing Students' Speaking Skills in English Language Lessons	613
<i>Alamuratov Elyor Umarali ugli</i>	
Jahon psixologiyasida hayotga nisbatan bardoshlilikni ilmiy tadqiq etilishi	617
<i>Alimov O'limasjon Ismatovich</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirishni tashkil etish	621
<i>Axmedova Nasibaxon Kobiljonovna</i>	
Aholiga sifatli psixologik xizmat ko'rsatishda ilmiy asoslangan psixoterapiyalarning o'rni	624
<i>Bilolova Zamira Baxtiyarovna</i>	
Qadimgi Naxshabning diniy me'morchiligi: Yerqo'rg'on ibodatxonasi misolida	629
<i>Eshmurodova Marjon Eshmurod qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kognitiv rivojlanishni ta'minlovchi o'yin muhitining imkoniyatlari	633
<i>Fozilova Odina Nabiyevna</i>	
Oliy ta'lim muassasasi talabalarining kasbiy shakllanishini psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash xususiyatlari	636
<i>I. I. Xalilov</i>	
Modern Teaching Methods Based on Educational Technologies	640
<i>Kirgizov Ismat</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyalarini shakllantirishda mustaqil ishlar tizimi	644
<i>Madraimova Halima G'ayrat qizi</i>	
Ingliz tili darslarida madaniyatlararo kommunikatsiya va axborot almashish kompetensiyalarini rivojlantirishda interaktiv usullar	648
<i>Olimxon Isaqov Odiljanovich</i>	
Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini rivojlantirish zamonaviy texnologiyalari	652
<i>Rustamjonov Shoxruxbek Akmaljon o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilarini maktabga tayyorlashda fiziologik rivojlanish va biologik atamalarning qo'llanilish xususiyatlari.....	656
<i>Ruziyeva Gulsara Temirqulovna</i>	
STEAM ta'lim texnologiyasini maktabgacha ta'limida qo'llash bo'yicha xorijiy tajribalar	662
<i>Saidova Nigora Olimovna, Pirmatova Zaynabxon Elmurod qizi</i>	
Maktabgacha ta'limda raqamli texnologiyalar orqali bolalarda mantiqiy va ijodiy rivojlanishni kengaytirish	665
<i>N. O. Saidova, Tojaliyeva Shahrizoda</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faoliyatini jismoniy vositalari orqali optimallashtirish masalalari	669
<i>Sarimsaqova Bashorat Muhammad qizi</i>	
Talabalarni axborot ta'lim muhitida kasbiy kompetentligini boshqarishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	673
<i>Shoimov Anvar Mamarizayevich, Tojiyeva Iroda Sadatovna, Shodiyeva Guliston Temirovna</i>	



Nutq kamchiliklarini bartaraf etishda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda pedagogik metod va o'yinlarning samaradorligi	677
Suyarova Orzigul Sodiq qizi	
Ta'lim jarayonida talabalardagi stress holatlarini bartaraf etishning psixologik xususiyatlari.....	681
Toshpulatov Akmal A'zamjon o'g'li, Dumarov Mashhurbek	
Maktabgacha ta'lim faoliyat markazlarida ta'lim jarayonini davlat dasturi asosida modernizatsiya qilish ...	685
Ubaydullayeva Ra'no Furqat qizi	
The Role of STEAM Technologies in Teaching English.....	689
Umida Raimjanovna Irgasheva	
Talabalar mobilligi jarayonida pedagogik qo'llab-quvvatlash mexanizmlari.....	693
Xabibullayev Alimardon Xidoyatillayevich	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti pedagoglari o'rtasida metodik kollaboratsiyani boshqarish mexanizmini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar majmuasi va unda qo'llaniladigan metodlar	698
Xamrayeva Gulnoz Israilovna	
Migratsiya sharoitida yoshlar tarbiyasi: pedagogik risklar va ularning kelib chiqish sabablari	704
Xaydarov Sulaymon Amirqulovich	
Отношение к телу и фитнес-практикам как фактор социально-психологического благополучия женщин	708
Дехконбоева Зулайхо Дилшод қизи	
Masofaviy o'qitish kompetensiyasi uchun shart-sharoitlarning samaradorligini tekshirish bo'yicha eksperimental ish.....	712
Musamedova Kamola Abdulxaqovna, Xalikov Abdulxaq Abdulxairovich	
Masofaviy ta'limning oxirgi besh yil davridagi rivojlanish bosqichlarining tahlili.....	719
Musamedova Kamola Abdulxaqovna, Ibragimova Ozoda Abdulxakovna	
Информированность педагогов ДОО о психофизиологических особенностях и здоровье детей в инклюзивном образовательной среде	723
Намазбаева Лола Закировна	



ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ И ФИТНЕС-ПРАКТИКАМ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН

Дехконбоева Зулайхо Дилшод қизи
Докторант, Научно исследовательского
института, "Oila va Gender"

Аннотация: В статье анализируются социально-психологические детерминанты отношения женщин к фитнес-практикам в контексте их социально-психологического благополучия. Фитнес рассматривается как психосоциальный феномен, связанный с самоотношением, эмоциональной регуляцией и социальной адаптацией. Показано, что вовлечённость в фитнес может иметь как ресурсный, так и деструктивный характер, включая риск формирования зависимости от физических упражнений. Обоснована практическая значимость исследования для психопрофилактической и психообразовательной работы.

Ключевые слова: фитнес-практики; телесность; отношение к телу; социально-психологическое благополучие; вовлечённость; здоровый образ жизни; женщины; аддиктивное поведение.

Annotatsiya: Maqolada ayollarning fitnes amaliyotlariga bo'lgan munosabatining ijtimoiy-psixologik determinantlari ularning ijtimoiy-psixologik farovonligi kontekstida tahlil qilinadi. Fitnes o'z-o'zini qabul qilish, emotsional regulyatsiya va ijtimoiy moslashuv bilan bog'liq psixosotsial fenomen sifatida qaraladi. Fitnesda faol ishtirokning ham resursli, ham destruktiv xarakterga ega bo'lishi mumkinligi ko'rsatilgan, shu jumladan jismoniy mashqlarga bo'lgan tobe bo'lish xavfini ham o'z ichiga oladi. Tadqiqotning psixoprofilaktika va psixo-ta'lim ishlarida amaliy ahamiyati asoslangan.

Kalit so'zlar: fitnes amaliyotlari; jismoniylik; tanaga munosabat; ijtimoiy-psixologik farovonlik; faol ishtirok; sog'lom turmush tarzi; ayollar; odatga aylantiruvchi xulq.

Abstract: The article analyzes the socio-psychological determinants of women's attitudes toward fitness practices in the context of their socio-psychological well-being. Fitness is considered as a psychosocial phenomenon related to self-attitude, emotional regulation, and social adaptation. It is shown that engagement in fitness can have both a resourceful and a destructive character, including the risk of developing exercise dependence. The practical significance of the study for psycho-preventive and psycho-educational work is substantiated.

Key words: fitness practices; embodiment; body attitude; socio-psychological well-being; engagement; healthy lifestyle; women; addictive behavior.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях вопросы сохранения здоровья, гармоничного развития личности и формирования культуры здорового образа жизни занимают одно из ведущих мест в системе приоритетов государственной социальной политики многих стран. Особое внимание данным аспектам уделяется и в Республике Узбекистан, где развитие физической культуры и спорта рассматривается как важное направление укрепления общественного здоровья и повышения качества жизни населения. На фоне социальных и культурных трансформаций физическая культура и фитнес перестают восприниматься исключительно как средство физического оздоровления и всё чаще включаются в систему жизненных ценностей и стиля жизни личности. По мнению ряда исследователей, (В. Е. Борилкевич, Е. Г. Сайкина, Т. С. Лисицкая и др.), фитнес представляет собой комплексный феномен, сочетающий физические, психологические и социальные функции, и оказывает влияние на самооценку, эмоциональное состояние и социальное самочувствие человека. Для женщин фитнес-практики приобретают особую психологическую значимость, поскольку тесно связаны с отношением к собственной телесности, самоэффективностью и соответствием социокультурным нормам внешности. Активное продвижение идеалов тела в медиапространстве, рост рынка фитнес-услуг и повышение доступности спортивной инфраструктуры способствуют увеличению вовлечённости женщин в различные формы тренировочной активности.



Вместе с тем исследователи отмечают противоречивый характер данного процесса. С одной стороны, фитнес способствует развитию культуры заботы о здоровье и расширяет возможности личностного роста, с другой – может приводить к формированию деструктивных форм вовлечённости, включая чрезмерную зависимость от физических упражнений и повышенную фиксацию на телесных параметрах. В этой связи актуализируется необходимость изучения социально-психологических детерминант отношения женщин к фитнес-практикам, что имеет значение как для теоретического осмысления проблемы, так и для разработки эффективных профилактических и псих образовательных программ.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

Изучение отношения женщин к собственному телу и вовлечённости в фитнес-практики имеет важное значение в современной психологии и оздоровительных науках. Актуальность исследования обусловлена тем, что фитнес выступает не только средством улучшения физического состояния, но и комплексным социокультурным феноменом, способствующим психоэмоциональной устойчивости, социальной адаптации и личностному росту (Сайкина, 2010; Бертенева, 2015). Современные исследования, включая многоуровневую регуляторную систему В. А. Бордового, демонстрируют, что в стрессовых ситуациях активируются мотивационные, когнитивные и поведенческие компоненты личности. Согласно В. А. Бордовому (2008), регуляция включает формирование мотивационной направленности, оценку ситуации и собственных возможностей, эмоционально-волевую регуляцию, мобилизацию ресурсов, конкретные действия по преодолению стрессора и рефлексивную оценку результатов.

Модель Health Action Process Approach (HAPA) Р. Шварцера (2008) обеспечивает интеграцию когнитивных, мотивационных и поведенческих аспектов саморегуляции, выделяя мотивационную и волевую фазы, при этом мотивационная фаза включает формирование намерения и ожидание результата, тогда как волевая фаза охватывает планирование и реализацию действий, что способствует устойчивому поведению и преодолению внутренних и внешних барьеров. Теория социального научения А. Бандуры подчёркивает влияние социальной среды на формирование поведения и самоэффективности (self-efficacy), которая обеспечивает уверенность в возможности достижения целей и способствует устойчивости поведенческих моделей в стрессовых и кризисных ситуациях, а теория временной саморегуляции (Temporal Self-Regulation Theory, T. Hall & G. Fong, 2007) акцентирует внимание на различии между краткосрочными и долгосрочными последствиями для здоровья, а также на роли привычек и импульсивности в выборе стратегии поведения. Таким образом, исследование направлено на комплексный анализ механизмов влияния отношения к телу и фитнес-практик на социально-психологическое благополучие женщин с учётом как физиологических, так и психосоциальных факторов, включая мотивацию, саморегуляцию, самоэффективность и социальную поддержку, при этом цель исследования заключается в выявлении механизмов и особенностей формирования позитивного самоотношения через участие в фитнес-активности, а также в определении её роли в повышении качества жизни и социальной адаптации женщин.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования является выявление влияния отношения женщин к собственному телу и их вовлечённости в фитнес-практики на уровень социально-психологического благополучия, а также определение того, каким образом регулярная физическая активность способствует формированию позитивного самоощущения и социальной адаптации.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Для изучения социально-психологических детерминант отношения к фитнес-практикам использовался опросник вовлечённости в фитнес-практики, разработанный З. Д. Дехконбаевой и М. Х. Карамян. Методика направлена на комплексную оценку трёх компонентов отношения к фитнесу: когнитивного компонента, отражающего уровень знаний, представлений и осведомлённости участника о фитнес-практиках, их целях, преимуществах и возможностях применения в повседневной жизни; эмоционального компонента, оценивающего эмоциональные реакции, связанные с занятиями фитнесом, включая положительные эмоции (удовлетворение, радость, мотивация) и возможные негативные переживания (раздражение, тревога при пропуске занятий); а также поведенческого компонента, фиксирующего фактическое поведение участников, систематичность занятий, соблюдение режима тренировок и диеты, а также привычки, формирующие устойчивую вовлечённость в фитнес-практики. Каждое утверждение опросника оценивалось по трёхбалльной шкале: “Да” – 2 балла, “Иногда” – 1 балл, “Нет” – 0 баллов. После подсчёта баллов по каждому компоненту формировался общий индекс вовлечённости, отража-

ющий комплексное отношение участника к фитнес-практикам. В исследовании участвовали 50 женщин в возрасте 18-35 лет, активно занимающихся фитнесом; выборка была сформирована с учётом необходимости охвата как молодых женщин 18-25 лет, так и представительниц раннего зрелого возраста 25-35 лет.

Таблица 1: Уровень вовлечённости участников в фитнес-практики (%)

Компонент	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Когнитивный	34 (68%)	12 (24%)	4 (8%)
Эмоциональный	30 (60%)	15 (30%)	5 (10%)
Поведенческий	36 (72%)	10 (20%)	4 (8%)
Общий индекс вовлечённости	32 (64%)	14 (28%)	4 (8%)

Подробный анализ и интерпретация результатов показывают, что большинство участниц (68%) обладают высоким уровнем знаний о фитнесе, понимают цели тренировок, влияние физических упражнений на здоровье и поддержание физической формы, что свидетельствует о том, что информированность и осознанное понимание пользы физической активности являются ключевыми факторами формирования устойчивой вовлечённости. При этом 24% участниц продемонстрировали средний уровень знаний, что может указывать на неполное представление о возможностях фитнеса, тогда как 8% показали низкий уровень осведомлённости, что, вероятно, связано с ограниченным опытом занятий или недостаточным вниманием к образовательным аспектам фитнеса. Анализ эмоционального компонента показал, что 60% участниц продемонстрировали высокий уровень положительных эмоциональных реакций, включая удовлетворение от тренировок, чувство радости и мотивацию к поддержанию активного образа жизни, в то время как 30% участниц характеризуются средним уровнем эмоциональной вовлечённости, что может свидетельствовать о необходимости дополнительной мотивации или психологической поддержки. Низкий уровень эмоциональной вовлечённости был выявлен у 10% участниц и отражает возможные стрессовые или тревожные реакции, связанные с пропуском занятий, строгими диетическими ограничениями или физической нагрузкой. Наиболее высокий показатель (72%) был зафиксирован по поведенческому компоненту, что указывает на регулярность и систематичность занятий, при этом участницы активно интегрируют фитнес в повседневную жизнь, соблюдают режим тренировок, планируют занятия и поддерживают физическую активность даже при изменении внешних условий. Вместе с тем 20% участниц продемонстрировали средний уровень поведенческой активности, проявляющийся в непостоянстве посещения занятий, а 8% – низкий уровень, что может быть обусловлено нерегулярной физической активностью или влиянием внешних факторов, таких как работа, учёба и семейные обязанности. В целом 64% участниц показали высокий общий индекс вовлечённости, что свидетельствует о комплексной интеграции когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, тогда как 28% участниц имели средний уровень вовлечённости, а 8% – низкий, что требует дополнительного внимания при разработке программ поддержки и мотивации. Таким образом, фитнес-практики играют важную роль в жизни большинства участниц, способствуют формированию устойчивой привычки к физической активности, а когнитивная осведомлённость, положительные эмоциональные реакции и регулярное поведение обеспечивают долгосрочную вовлечённость и поддержание здорового образа жизни, что подтверждает значимость комплексного подхода к оценке вовлечённости в фитнес, включающего знания, эмоции и практическое поведение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

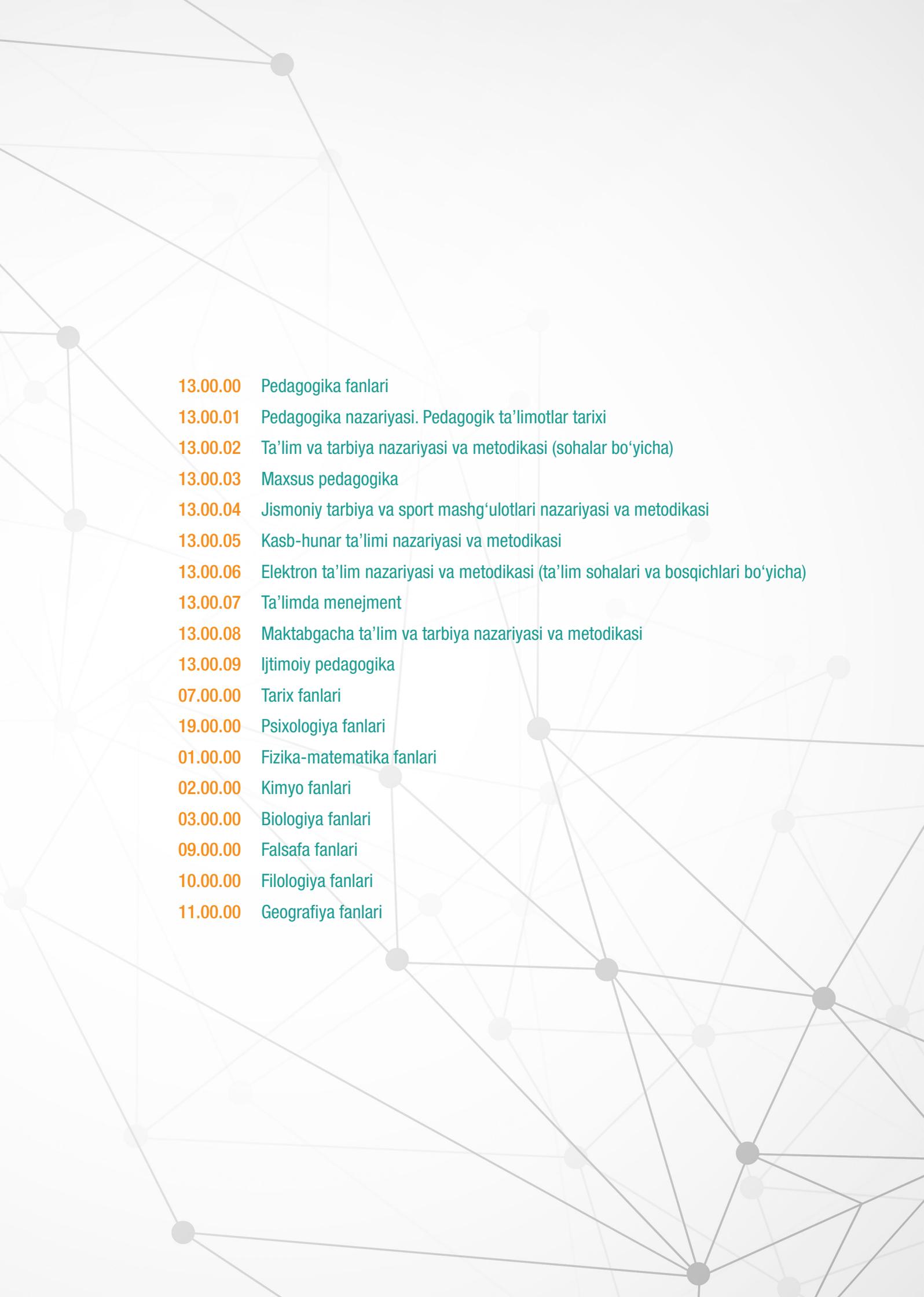
Результаты данного исследования показывают, что вовлечённость женщин в фитнес-практики оказывает значимое влияние не только на физическое здоровье, но и на их психологическое и социальное благополучие. Полученные данные демонстрируют, что большинство участниц обладают высоким уровнем когнитивной осведомлённости и понимания пользы фитнеса, целей тренировок и их применения в повседневной жизни. Эмоциональные реакции участниц также оказались преимущественно положительными: большинство женщин испытывают удовлетворение от занятий, радость и мотивацию поддерживать активный образ жизни. Поведенческий компонент исследования показал, что большинство участниц систематически интегрируют фитнес в свою повседневную жизнь, соблюдают режим тренировок и поддерживают физическую активность даже в условиях изменений внешней среды. Общий индекс вовлечённости свидетельствует о высокой комплексной интеграции когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, что подчёркивает устойчивое и осознанное отношение к фитнес-практикам. Это имеет большое значение для формирования привычки к регулярной



физической активности и поддержания здорового образа жизни. Таким образом, фитнес-практики играют важную роль в жизни женщин, способствуя не только физическому развитию, но и укреплению психоэмоциональной устойчивости, само регуляции и социальной адаптации. Полученные результаты подтверждают необходимость комплексного подхода при оценке вовлечённости в фитнес, включающего знания, эмоции и практическое поведение, что может быть использовано при разработке программ психологической поддержки и мотивации.

Список использованной литературы:

1. Бартенева Н. Е. Социальные функции фитнеса: опыт эмпирического исследования / Н. Е. Бартенева // Вектор науки ТГУ. – 2016. – № 1 (35). – С. 67–72.
2. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия “фитнес” / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–47.
3. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена: психолого-педагогические науки. – 2008. – № 211 (68). – С. 182–190.
4. Карамян М. Х. Здоровое поведение: определение и социально-психологические факторы // Вестник НУУз. – 2007. – № 1. – С. 86–94.
5. Бернс Р. Что такое Я-концепция / Р. Бернс // Психология самосознания: хрестоматия. – Самара: ИД “БАХРАХ-М”, 2003. – С. 333–393.
6. Дурнева М. Ю., Мешкова Т. А. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. – 2013. – Т. 18, № 2. – С. 25–34.
7. Холмогорова А. Б., Рахманина А. А. Трёхфакторная шкала физического перфекционизма – новый инструмент диагностики патогенных стандартов внешности в современной культуре // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28, № 4. – С. 98–117.
8. Зинченко В. П. Психология на качелях между душой и телом / В. П. Зинченко; ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви // Психология телесности между душой и телом. – М.: АСТ; АСТ МОСКВА, 2007. – С. 5–52.

- 
- 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

2026. №1(2)

© 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.