



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(4)
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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 106 sahifa,
22-aprel, 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)
Woogyu 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
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
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
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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate 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

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

Pedagog kadrlar tayyorlashda microteaching metodining tashkiliy asoslari va uni samarali qo'llash mexanizmlari.....	10
<i>Abdiqayumova Malika</i>	
Ijtimoiy pedagogik faoliyatning bolalarning moslashuv ko'nikmalarini shakllantirishdagi o'rni	14
<i>Abdullayeva Yulduz Qurbon qizi, Xudayberdiyeva Zilola Azamat qizi</i>	
Talabalarning og'zaki nutqini interfaol usullar yordamida rivojlantirish	18
<i>Atamirzayeva Ezoza</i>	
English Language Barriers Among Rural Ecotourism Guides in Uzbekistan	22
<i>Aminova Asilaxon Sobir qizi</i>	
Совершенствование методов обучения студентов эффективному управлению временем на основе тайм-менеджмента.....	25
<i>Уразова М. Б., Абатова У. Б.</i>	
Zamonaviy ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni va samaradorligi	30
<i>Xurramova Dilso'z Baxtiyor qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin asosida ta'limni tashkil etishning pedagogik ahamiyati.....	33
<i>Gaipova Akjunis Qayratovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda o'zini o'zi tashkil etish tushunchasi va uning pedagogik mohiyati.....	37
<i>Alimov Bekzod Nematovich</i>	
O'qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanish tadbirlarini maktab darajasida boshqarishning integratsiyalashgan yondashuvi	41
<i>Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi</i>	
Talabalarning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar	48
<i>Xurramova Sanobar Mahmatmurod qizi</i>	
Pedagogical Integration as a Factor of Humanization in Professional Teacher Education	53
<i>Yusupova Mukhabbat Anatolyevna</i>	
Yoshlarda iqtisodiy tafakkur shakllanishida etnik muhitning ta'siri.....	58
<i>Erkinova Sevara Najmiddin qiz</i>	
Innovative Approaches to Teaching English in Higher Education: a Methodological Study	61
<i>Gulsara Khakimova</i>	
Bo'lajak pedagoglarda kognitiv faollikni rivojlantirishda neyropedagogika asoslari.....	63
<i>Hikmatova Jamila Fatoh qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi aqli zaif bolalarning eshituv idrokini rivojlantirish texnologiyalari.....	68
<i>I. S. Xamrayeva, Nuriddinova Muxayyo Ishxodjayevna</i>	
Badiiy matn asosida nutqiy ko'nikmalar va ijodiy tafakkur integratsiyasini ta'minlash metodikasi	73
<i>Jo'rayeva Sevinch Abdialim qizi</i>	
Etnopedagogik muhitda maktabgacha katta yoshdagi bolalarning nutqini rivojlantirish.....	77
<i>Murodova Farangis G'anisherovna</i>	
Malaka oshirish jarayonida muammoga asoslangan o'qitish vositasida MTT tarbiyachilarining 4K ko'nikmasini rivojlantirish texnologiyasi	81
<i>Ravshanova Xafiza Komilovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xalq og'zaki ijodi vositalaridan (ertak, maqol, qo'shiq, afsona, doston va boshqalar) foydalanishning nazariy asoslari, xalqaro va milliy tajribasi	85
<i>Tog'ayeva Munisa Muxammadiyevna</i>	
Akademik ko'nikmalarni rivojlantirish asosida kelajakdagi o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini shakllantirish	89
<i>Tursunova Elmira Ulug'bekovna, Rayimova Mushtariy Raup qizi</i>	
Sensor integratsiya autizm spektori buzilishi bo'lgan bolalarning xulq-atvor va hissiy holatiga ta'siri.....	91
<i>Xamidova Muyassar Polsaidovna, Abdullayeva Muslima Shovkat qizi</i>	



Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	96
Xoshimova Dilobar Kuchkarovna, Nortosheva Dildora Orif qizi, Avazmurodova Mehribon Sharif qizi	
Инновационная методика нравственного воспитания в начальных классах: подход межпредметной интеграции	101
Улугмурадова Шохсанам	



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЭФФЕКТИВНОМУ УПРАВЛЕНИЮ ВРЕМЕНЕМ НА ОСНОВЕ ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТА

Уразова М. Б.

Доктор педагогических наук, профессор

Абатова У. Б.

Магистрант. Узбекский национальный педагогический университет
имени Низами

Аннотация: В данной научно-исследовательской работе рассматривается комплексная проблема совершенствования педагогических методов обучения студентов высших учебных заведений навыкам эффективного управления временем. В условиях перехода к обществу знаний тайм-менеджмент трансформируется из техники личной продуктивности в фундаментальную образовательную компетенцию. В статье представлен анализ эволюции теорий управления временем, исследуются когнитивные механизмы саморегуляции, а также выявляется роль медиаторов, таких как зависимость от мобильных устройств и уровень самоконтроля. Особое внимание уделено лингвокультурологическому контексту восприятия времени в Узбекистане. Предложены инновационные стратегии, включая “таймбоксинг”, рефлексивную отчетность и системы адаптивного обучения.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, управление временем, высшее образование, методы обучения, саморегуляция, прокрастинация, студенты, лингвокультурология.

Annotatsiya: Ushbu ilmiy-tadqiqot ishida oliy o'quv yurtlari talabalariga vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalarini o'rgatishning pedagogik usullarini takomillashtirish masalasi ko'rib chiqiladi. Bilimlar jamiyatiga o'tish sharoitida taym-menejment shaxsiy samaradorlik texnikasidan bo'lajak mutaxassisning psixologik farovonligi va kasbiy mahoratini belgilovchi fundamental ta'lim kompetensiyasiga aylanmoqda. Maqolada vaqtni boshqarish nazariyalari tahlili keltirilgan, o'z-o'zini tartibga solish mexanizmlari o'rganilgan, mobil qurilmalarga qaramlik kabi mediatorlarning roli aniqlangan. O'zbekistonda vaqtni idrok etishning lingvomadaniy kontekstiga alohida e'tibor qaratilgan. LMS ma'lumotlari tahliliga asoslangan “taym-boksing”, refleksiv hisobdorlik va moslashuvchan o'qitish tizimlarini o'z ichiga olgan innovatsion pedagogik strategiyalar taklif etilgan.

Kalit so'zlar: taym-menejment, vaqtni boshqarish, oliy ta'lim, o'qitish metodlari, o'z-o'zini tartibga solish, prokrastinatsiya, talabalar, lingvomadaniyatshunoslik.

Abstract: This research paper addresses the issue of improving pedagogical methods for teaching university students effective time management skills. In the transition to a knowledge society, time management is evolving into a fundamental educational competence that determines the psychological well-being and professional viability of future specialists. The article provides an in-depth analysis of time management theories, examines the cognitive and behavioral mechanisms of self-regulation, and identifies the role of mediators such as mobile device dependence. Special attention is paid to the linguoculturological context of time perception in Uzbekistan. Innovative pedagogical strategies are proposed, including “timeboxing”, reflective reporting, and adaptive learning systems.

Key words: time management, higher education, teaching methods, self-regulation, procrastination, students, linguoculturology, academic performance.

ВВЕДЕНИЕ

Историко-теоретический генезис концепций управления временем в высшем школе

Проблема управления временем в образовательном контексте приобрела особую актуальность в последние десятилетия. Современная экономика знаний формирует условия, в которых эффективное использование временных ресурсов становится критически важной метакомпетенцией, необходимой для освоения на университетском уровне. Тайм-менеджмент эволюционировал от простых методов повышения производительности к комплексным системам когнитивной саморегуляции.

Традиционно теорию тайм-менеджмента подразделяют на несколько “поколений”, предложенных Стивеном Кови и дополненных современными исследователями. Каждое последующее поколение расширяло понимание времени как стратегически значимого ресурса (Таблица 1).

Таблица 1: Эволюция поколений тайм-менеджмента: концепции, инструменты и педагогические акценты.

Поколение	Основная концепция и инструменты	Педагогический акцент
Первое	Заметки, списки дел	Формирование привычки фиксировать задачи
Второе	Календарное планирование	Развитие навыков долгосрочного структурирования
Третье	Расстановка приоритетов, SMART	Обучение разграничению важного и срочного
Четвёртое	Ценностно-ориентированное планирование	Интеграция учебной деятельности с личностным ростом
Пятое	Цифровой тайм-менеджмент, искусственный интеллект	Использование данных для персонализации обучения

Эволюция данных подходов отражает переход к холистической модели, интегрирующей межличностные отношения и социальную поддержку. В системе высшего образования тайм-менеджмент рассматривается как технология, обеспечивающая рациональное использование времени в соответствии с учебными целями и ценностными ориентирами студента. Вместе с тем в практике сохраняется потребность в дальнейшем укреплении теоретической базы, что оказывает влияние на системное внедрение соответствующих навыков.

Для студентов младших курсов навыки планирования имеют особое значение в процессе адаптации к образовательной среде, тогда как для магистрантов более востребованы гибкие метакогнитивные стратегии управления исследовательскими проектами. Таким образом, совершенствование методов обучения должно учитывать этап когнитивного развития обучающегося.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

Проблематика тайм-менеджмента в системе высшего образования в последние годы занимает важное место в педагогических и психологических исследованиях. Зарубежные авторы рассматривают управление временем как ключевую компетенцию, влияющую на академическую успеваемость, психологическое благополучие и профессиональную готовность студентов.

По мнению М. Alvarez Sainz, А. М. Ferrero и А. Ugidos, навыки рационального планирования времени поддаются формированию в процессе целенаправленного обучения и практической тренировки.

В. Aeon, А. Faber и А. Papaccio в метааналитическом исследовании подтвердили положительное влияние тайм-менеджмента на продуктивность, снижение стресса и повышение удовлетворённости деятельностью.

Современные исследования акцентируют внимание на взаимосвязи управления временем с самоконтролем, прокрастинацией и учебной вовлечённостью. Установлено, что высокий уровень навыков планирования способствует снижению академической прокрастинации и зависимости от мобильных устройств, а также положительно влияет на результаты обучения.

В работах Oliveira А. и соавторов подчёркивается значимость долгосрочного планирования как фактора устойчивой академической дисциплины.

Отдельное направление исследований связано с цифровизацией образования. Использование LMS-платформ и адаптивных технологий позволяет отслеживать активность студентов, выявлять обучающиеся группы риска и персонализировать образовательный процесс. Вместе с тем исследователи отмечают необходимость рационального использования цифровых сервисов во избежание снижения концентрации внимания.



Особое значение для настоящего исследования имеют лингвокультурологические работы, посвящённые восприятию времени в узбекской среде.

Исследования I. F. Mamarajובה и S. O. Sarayeva показывают, что концепт времени в узбекской культуре тесно связан с коллективными ценностями, социальной ответственностью и межличностными отношениями. Это свидетельствует о необходимости адаптации классических моделей тайм-менеджмента к национально-культурным особенностям студентов Узбекистана.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методологическую основу исследования составили системный, компетентностный, личностно-ориентированный и междисциплинарный подходы, позволяющие рассматривать тайм-менеджмент как интегративную образовательную компетенцию студентов высших учебных заведений. В работе использован комплекс общенаучных и специальных методов исследования.

На первом этапе применялся метод теоретического анализа научной литературы, нормативных документов и современных зарубежных публикаций по вопросам управления временем, саморегуляции и цифровой педагогики. Это позволило определить основные тенденции развития тайм-менеджмента в высшем образовании.

На втором этапе использовались методы сравнительного анализа и обобщения для сопоставления традиционных и инновационных подходов к обучению студентов навыкам рационального использования времени. Особое внимание уделялось сравнению педагогических инструментов: матрицы Эйзенхауэра, SMART-целеполагания, техники Помодоро, таймбоксинга и цифровых LMS-сервисов.

На третьем этапе применялся аналитико-интерпретационный метод для выявления психологических факторов эффективности тайм-менеджмента, включая самоконтроль, прокрастинацию, учебную вовлечённость и качество досуга.

Кроме того, использован лингвокультурологический подход, позволивший определить специфику восприятия времени в узбекской образовательной среде и обосновать необходимость адаптации международного опыта к национальным условиям. Полученные результаты послужили основой для разработки практических рекомендаций по совершенствованию методов обучения студентов эффективному управлению временем.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Психологическая детерминация временной саморегуляции: прокрастинация и самоконтроль

Эффективность управления временем обусловлена рядом значимых психологических механизмов, среди которых особое место занимают самоконтроль и академическая вовлечённость. Одним из факторов, требующих повышенного внимания, выступает академическая прокрастинация, рассматриваемая как нарушение процесса саморегуляции учебной деятельности.

Результаты современных исследований демонстрируют наличие устойчивой взаимосвязи между навыками планирования, интенсивностью использования цифровых устройств и уровнем академической успеваемости. Для объяснения данных процессов широко применяются модели медиации, позволяющие определить прямые и опосредованные связи между ключевыми переменными.

$$TM \rightarrow SC \rightarrow SE$$

Где TM – тайм-менеджмент, SC – самоконтроль, а SE – учебная вовлечённость. Тайм-менеджмент оказывает прямое влияние на уровень вовлечённости в учебную деятельность, а также опосредованно воздействует на него посредством укрепления самоконтроля и снижения зависимости от мобильных устройств (Таблица 2).

Таблица 2: Взаимосвязь показателей тайм-менеджмента и их влияние на учебный процесс студентов.

Переменная	Корреляция с тайм-менеджментом	Влияние на учебный процесс
Самоконтроль	Положительная	Повышает устойчивость к отвлечениям
Зависимость от смартфона	Отрицательная	Снижение чрезмерной зависимости способствует уменьшению когнитивной нагрузки
Учебная вовлечённость	Положительная	Улучшает академические результаты
Удовлетворённость досугом	Положительная	Снижает уровень стресса и эмоционального выгорания

Прокрастинация нередко обусловлена затруднениями студентов при разделении долгосрочных задач на последовательные этапы. Обучающиеся, не использующие календарное планирование, чаще склонны переносить выполнение заданий на последний момент. Вместе с тем долгосрочное планирование способствует снижению уровня ежедневной прокрастинации примерно на 43 %.

Гендерные исследования показывают, что студентки демонстрируют более выраженную склонность к планированию по сравнению со студентами мужского пола. Женщины в среднем уделяют больше времени самостоятельной подготовке (5,07 часа против 4,49 часа в неделю), что коррелирует с более высокими показателями дисциплины и ответственности.

Лингвокультурологическая парадигма: особенности восприятия времени в узбекской среде

При разработке методов обучения в Республике Узбекистан необходимо учитывать культурные особенности, формирующие восприятие времени (Vaqt). Время выступает фундаментальным концептом культуры. В отличие от западной модели "Time is money", в узбекской лингвокультуре оно тесно связано с социальными ритмами и общинными ценностями.

В узбекском языке лексема "Vaqt" в сочетании с агглютинативными суффиксами образует широкую систему значений, включающую скорость ("tezlik"), длительность ("uzoq vaqt") и прагматический аспект ("vaqtni bekor qilmaslik" – не тратить время впустую). Система суффиксации (например, -di для прошедшего времени или -uapti для настоящего времени) формирует динамичную картину временных отношений.

Исследователи выделяют несколько слоёв концепта времени в узбекском дискурсе: линейное измеримое время; новый слой, отражающий технологические трансформации; гендерный и возрастной слои. Для педагогики это означает необходимость адаптации западных техник: методы должны смещаться от индивидуалистического планирования к моделям, учитывающим социальный капитал времени студента.

Совершенствование педагогических стратегий и практических техник обучения

Для преодоления разрыва между теорией и практикой высшим учебным заведениям целесообразно интегрировать обучение тайм-менеджменту в основную образовательную программу.

Техника "таймбоксинга" и рефлексивный мониторинг

Эффективной методикой является "таймбоксинг" (timeboxing) – выделение фиксированного временного интервала для выполнения конкретной задачи. Данный подход способствует снижению прокрастинации. При защите работ студенты могут представлять свой "реальный таймбокс" – фактическую карту затраченного времени, анализируя расхождения между планом и результатом.

Применение матрицы Эйзенхауэра и SMART-целей

Методики Williams-Franklin Foundation (WFF) предлагают использование следующих инструментов. Матрица Эйзенхауэра предполагает классификацию задач по степени важности и срочности, что способствует защите от текущей перегруженности и нерационального распределения времени.

SMART-цели ориентированы на постановку конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных во времени задач.

Техника Помодоро предусматривает использование 25-минутных интервалов сосредоточенной работы с короткими перерывами, что способствует поддержанию продуктивности и профилактике эмоционального выгорания.

Цифровые инструменты и данные LMS

Системы LMS позволяют своевременно выявлять студентов группы риска, приступающих к выполнению заданий в последний момент. Вместе с тем чрезмерное использование цифровых инструментов может снижать академическую результативность, если значительная часть времени расходуется на избыточную организационную деятельность. Важными предикторами успеха выступают высокая субъективная удовлетворённость использованием времени и развитые навыки мониторинга собственной деятельности. Использование адаптивных технологий на основе анализа данных позволяет персонализировать учебный процесс и повысить его эффективность.

Управление свободным временем и качество жизни

Досуг является важным ресурсом для восстановления когнитивных функций. Студенты, эффективно планирующие отдых, демонстрируют более высокий уровень удовлетворённости жизнью. Теория границ (boundary theory) подчёркивает значимость рационального разграничения учебной деятельности и отдыха, что способствует снижению академического стресса и сохранению психологического благополучия.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Интеграция систем управления временем в высшем образовании требует многоуровневого подхода. На теоретическом уровне важно учитывать переход к пятому поколению продуктивности, в рамках которого искусственный интеллект становится неотъемлемым помощником человека. Психологическая детерминация указывает на необходимость учёта различий между активной и пассивной прокрастинацией, а также важность чёткого разграничения учебной и личной сфер, особенно для студентов различных социально-экономических групп.

Лингвокультурологический анализ показывает, что в узбекской образовательной среде тайм-менеджмент должен опираться на концепты возможности (*fursat*) и ответственности перед обществом и семьёй, а не исключительно на западные модели экономической эффективности. Современные педагогические стратегии, такие как матрица Эйзенхауэра, таймбоксинг и SMART-целеполагание, в сочетании с высокотехнологичными методами адаптивного обучения на базе LMS создают основу для формирования высокоэффективной личности студента.

Конечной целью данных усилий является не только повышение академической успеваемости, но и воспитание лидера, способного осознанно распоряжаться своим наиболее ценным и невозполнимым ресурсом – временем.

Список использованной литературы:

1. Alvarez Sainz, M. Time management: skills to learn and put into practice / M. Alvarez Sainz, A. M. Ferrero, A. Ugidos. – Текст : электронный // *Education + Training*. – 2019. – Vol. 61, no. 5. – P. 635–648. – DOI: 10.1108/ET-01-2018-0027.
2. Aeon, B. Does time management work? A meta-analysis / B. Aeon, A. Faber, A. Panaccio. – Текст : электронный // *PLoS ONE*. – 2021. – Vol. 16, no. 1. – URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>.
3. From Research to Practice: Facilitating Time Management Instruction in Higher Education / [Электронный ресурс]. – Текст : электронный // *College Teaching*. – 2025. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/391469243>.
4. Тайм-менеджмент в университете / [Электронный ресурс]. – Текст : электронный // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tai-m-menedzhment-v-universitete>.
5. Oliveira, A. Academic Time Management Planning and Its Influence on Study Procrastination / A. Oliveira [et al.]. – Текст : электронный // *Sustainability*. – 2024. – Vol. 16, no. 16. – URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/16/6883>.
6. Time management and its relationship with self-control, mobile phone dependence, and study engagement / [Электронный ресурс]. – Текст : электронный // *PMC*. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11967054/>.
7. Free Time Management, Leisure Satisfaction, and Quality of Life among University Students / [Электронный ресурс]. – Текст : электронный // *PMC*. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11056060/>.
8. Mamarajובה, I. F. Analysis of the notions of time and how they are reflected through ways of expressing / I. F. Mamarajובה. – Текст : электронный // *Zien Journals*. – 2023. – URL: <https://zienjournals.com/index.php/tjpch/article/download/5100/4188/4926>.
9. Sapayeva, S. O. Conceptual Metaphors of the Concept of “Time” in English and Uzbek Languages / S. O. Sapayeva. – Текст : электронный // *Global Science Review*. – 2021. – URL: <https://global-science-review.com/ojs/index.php/gsr/article/view/1305>.
10. Lexical and grammatical encoding of time in different languages: English, Russian, and Uzbek / [Электронный ресурс]. – Текст : электронный // *InLibrary*. – URL: <https://inlibrary.uz/index.php/jasss/article/view/133692>.
11. College Time Management Skills for Academic Success / Williams-Franklin Foundation. – Текст : электронный. – 2023. – URL: <https://wmsfranklinfoundation.org/college-time-management-skills-for-academic-success/>.
12. Satisfaction with Time Use, Monitoring and Evaluating, and Planning and Prioritizing / Harvard University. – Текст : электронный. – URL: <https://dash.harvard.edu/bitstreams/f8e32a36-189d-4fea-80b7-3c4e353a770d/download>.
13. Adaptive learning technologies, powered by data analytics / Uzbekistan State University of World Languages. – Текст : электронный // *SSUV Journals*. – URL: https://arm.ssuv.uz/journal/pdf_698ff6602f5f2.pdf.

- 
- 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. №4(4)

© 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.