



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No6(6)  
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. 248 sahifa,  
22-iyun, 2026-yil.

## **BOSH MUHARRIR:**

Karimova E'zoza Gapijranovna – 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  
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

“Kitobxonlar klubi” modelining ingliz tili to‘garak mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning kognitiv kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmlari.....	10
<b>Madaminova Gulzira Gulamkadirovna</b>	
Bo‘lajak pedagoglarning kasbiy faoliyatida suggestiv yondashuvning o‘rni .....	14
<b>Arolov Davronjon Davlataliyevich</b>	
Akmeologik yondashuv asosida maktabgacha ta‘lim direktor o‘rinbosarlarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmini takomillashtirish .....	19
<b>Asatullayeva Sitora Dilmurod qizi</b>	
Hozirgi o‘zbek tilida neologizmlarning tarixi va bugungi kun taraqqiyoti.....	22
<b>Bektosheva Mehinbonu Abdumalik qizi</b>	
Maktabgacha ta‘lim tashkilotlari bolalarida jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari .....	26
<b>Djurayeva Dilfuza Nuriddin qizi</b>	
Korpus lingvistikasi vositalari yordamida bo‘lajak ingliz tili o‘qituvchilarining til tahlili ko‘nikmalarini shakllantirish metodikasi.....	30
<b>Eshonqulova Sarvinoz Yashinovna</b>	
Talabalarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda sun‘iy intellektning o‘rni va ahamiyati.....	35
<b>Hojiyeva Nasiba Bahodirovna</b>	
Logopedik mashg‘ulotlarni tashkil etish va rejalashtirish moduliga oid mustaqil ta‘lim topshiriqlarini integrativ modellashtirishning innovatsion texnologiyalari.....	39
<b>Ibroximova O‘g‘iloy Inomjon qizi</b>	
Jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuvning ahamiyati .....	43
<b>Yuldashev Bobirjon Noibjon o‘g‘li</b>	
Maktabgacha ta‘lim tashkilotida xalq og‘zaki ijodi vositasida bolalarning axloqiy sifatlarini shakllantirishning ahamiyati.....	48
<b>Muradxanova Munisaxon Ikrom qizi</b>	
Bo‘lajak psixologlarda altruistik xulq motivlarini rivojlantirishning psixologik imkoniyatlari .....	54
<b>Nusratova Mexriniso Baxshilloevna</b>	
Inklyuziv ta‘lim tushunchasi va uning zamonaviy pedagogik paradigmalar tizimidagi o‘rni.....	59
<b>Pulatova Dilfuza Azamkulovna</b>	
Magistrlarda “Imposter sindromi”ni yengish orqali kreativ salohiyatni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari.....	66
<b>Qayumov Baxtiyor Zokirjon o‘g‘li</b>	
Kichik maktab yoshidagi bolalar nutqining fonematik rivojlanishi .....	70
<b>Qurbonova Sevara Suyunovna</b>	
Mikrobiologiya ta‘limida individual pedagogik texnologiyalarni joriy etish mexanizmlari .....	74
<b>Raxmatov Oxunjon Soibjonovich</b>	
“Estetik tarbiya”, “kreativ kompetensiya”, “estetik tarbiya mexanizmlari” tushunchalarining konseptual asoslari.....	79
<b>Saidova Feruza Akramovna</b>	
Zamonaviy ta‘lim jarayonida neyropedagogika yordamida nutqiy ko‘nikmalarni rivojlantirish.....	84
<b>Sidiqova Yulduz Sobirovna</b>	
“So‘nggi jadid” Begali Qosimovning ilmiy-pedagogik merosi.....	88
<b>Toxirova Dilshoda Inom qizi</b>	
Ona tili darslarida o‘qib tushunish ko‘nikmasini rivojlantiruvchi mashq va topshiriqlar ustida ishlash .....	92
<b>Turg‘unova Nilufar Muxiddin qizi</b>	
Ingliz, golland va o‘zbek tillaridagi frazeologizmlarning lingvostatistik xususiyatlari.....	96
<b>Xaydarova Go‘zalxon</b>	



Maktabgacha yoshdagi bolalarda hayotiy kompetensiyalarni shakllantirishda yumshoq ko'nikmalarning ahamiyati.....	101
<i>Xolmatova Dilshoda Sherali qizi</i>	
Farzandlarda kitobxonlik madaniyatini rivojlantirishda oilaning pedagogik imkoniyatlari .....	105
<i>Yusupova Diloromxon Sabirdjanovna</i>	
Yoshlarda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish orqali sotsial manipulyativ ta'sirlarga psixologik barqarorlikni shakllantirish.....	109
<i>Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna</i>	
O'quvchilarda modellashtirish ko'nikmalarini shakllantirishga ko'maklashadigan faoliyat usullari .....	114
<i>Abdurazzaqov O'ktam Abduqayumovich</i>	
Dizartriya shakllarining klinik-patogenetik tahlili va differensial diagnostikasi .....	120
<i>Axmedova V. T.</i>	
Boshlang'ich sinflarda fanlararo yondashuvga asoslangan integrativ topshiriqlar ishlab chiqishning uslubiy asoslari.....	127
<i>Elmurodova Inoyat Abdumutalibovna</i>	
Deviant xulq-atvorli o'smirlar ijtimoiylashuvining psixologik determinantlari.....	132
<i>Elov Ziyodullo Sattorovich</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida talabalar o'quv natijalarini baholashning pedagogik modeli.....	138
<i>Ernazarov Mirzohid Yo'ldosh o'g'li</i>	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida biokimyo fanini raqamli texnologiyalar asosida o'qitish metodikasi .....	145
<i>Mamadaliyeva Zarina Raxmat qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda kognitiv tilshunoslikni joriy etish masalalar .....	150
<i>Mamatova Gulshan Amankulovna</i>	
Doston musiqiy merosini o'rganishni uslubiy takomillashtirish mazmuni.....	153
<i>Qo'shayev Ilhom Axtamovich, Nasirova Sevinch Ismatovna</i>	
"Elektr yoritish" fanida mustaqil ta'limning zamonaviy shakllari.....	157
<i>Nasretdinova Feruza Nabiyeвна</i>	
Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish .....	162
<i>Nazarova Dildora Asatovna, Kuchkorova Robiya Shuxrat qizi</i>	
Dual ta'limda oliy ta'lim va maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning mazmuni.....	167
<i>Qoraboyeva Zohidaxon To'lanboyevna, Tursunbayeva Sevara Abdullo qizi</i>	
A Methodological Model for Developing Pedagogical Reflection in Pre-Service EFL Teachers.....	172
<i>Rahimberdiyeva Maftuna Rakhimberdi kizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzining kasbiy kompetentlikka ta'siri .....	177
<i>Raximova Saboxat Qaxramon qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda interaktiv texnologiyalar va faol ta'lim metodlarining samaradorligi .....	182
<i>Safarova Nigora Nasilloevna</i>	
Maktabgacha ta'lim jarayonida interfaol usullarning mazmuni, turlari va funksional ahamiyati.....	190
<i>Safarova Soliha Ilhomovna</i>	
Talabalarni ma'naviy tarbiyalash jarayonida diagnostik metodlardan samarali foydalanishning ahamiyati... 196	
<i>Saotmuratova Zebo Yuldash qizi</i>	
Musiqqa ta'limida interfaol metodlardan foydalanishning didaktik imkoniyatlari.....	200
<i>Saparov Raxim Muratbayevich</i>	
Maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirish ijtimoiy zarurat sifatida.....	204
<i>Xolmatova Yodgoroy Baxtiyorjon qizi</i>	
Energetika fanlarini o'qitishda sun'iy intellektdan foydalanishning pedagogik afzalliklari.....	208
<i>Zoxidov Iqboljon Zokirjonovich</i>	
Методическая модель контекстуального обучения в формировании лингвокультурной компетенции при обучении русскому языку в национальных группах .....	213
<i>Рустамова Ферузaxon Махмуджановна</i>	

Integrating Artificial Intelligence into EFL Academic Writing Instruction: Opportunities, Challenges, and Pedagogical Implications.....	218
<a href="#">Allamurodov Elyor Tursun ugli</a>	
Sahna nutqida adabiy tur va janrlarning metodik talqini.....	223
<a href="#">Dilrabo Jumanova</a>	
Sun'iy intellekt asosidagi ta'lim ekotizimi: imkoniyatlar va xavflar .....	227
<a href="#">Oqil Ochilov Lutfullo o'g'li</a>	
Z avlod bilan ishlashda ta'lim va tarbiyaga oid zamonaviy tendensiyalar .....	232
<a href="#">Ravshanov Sanjar Tolibjonovich</a>	
Talabalarni ma'naviy tarbiyalash jarayonida diagnostik metodlardan samarali foydalanishning ahamiyati...	235
<a href="#">Saotmuratova Zebo Yuldash qizi</a>	
Tarixiy-ilmiy materiallar va zamonaviy texnologiyalar integratsiyasi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining geometrik tafakkurini rivojlantirish metodikasi.....	239
<a href="#">Toshpulatova Mamura Ismailovna, Mannonova Dilafro'z Ravshan qizi</a>	
Davlat-xususiy sherikchilik asosidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarini boshqarish va muvofiqlashtirish ...	244
<a href="#">Xakimov Abdug'ulom Soyibjonovich</a>	



# BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING KASBIY KOMPETENTLIKKA TA'SIRI

Raximova Saboxat Qaxramon qizi

Namangan davlat universiteti San'at va sport fakulteti  
Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasida o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Maqolada zamonaviy ta'lim tizimida salomatlik madaniyatini rivojlantirish, ayniqsa, pedagogik faoliyat yo'nalishidagi talabalarning professional kompetensiyalarini oshirishdagi muhim jihatlarni qisqacha yoritib o'tilgan. Pedagogika yo'nalishida faoliyat olib boruvchi o'qituvchilarning sog'lom turmush tarzi asosida hayot kechirishlari, ularda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish hamda professional faoliyatlarida muvaffaqiyatli natijalarga erishishlariga yordam berishi bayon qilingan.

**Abstract:** The article briefly discusses the important aspects of developing a health culture in the modern education system, especially in improving the professional competencies of students in the pedagogical field. It is stated that the healthy lifestyle of teachers working in the pedagogical field helps them develop their culture and achieve successful results in their professional activities.

**Аннотация:** В статье кратко рассматриваются важные аспекты развития культуры здорового образа жизни в современной системе образования, особенно в контексте повышения профессиональной компетентности студентов педагогической сферы. Утверждается, что здоровый образ жизни преподавателей, работающих в педагогической сфере, способствует развитию их культуры и достижению успешных результатов в профессиональной деятельности.

## KIRISH

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jamiyat rivoji uchun muhim omillardan biri hisoblanadi. Chunki o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki kelajak avlodning shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi shaxsdir. Shu bois, pedagogik oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan talabalar sog'lom turmush tarziga amal qilish, uni o'z hayotiga singdirish va kelajakda o'quvchilariga o'rgatish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy barkamolligi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy farovonligini ta'minlaydigan omillar majmuasi bo'lib, u o'z ichiga to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish, raqamli texnologiyalardan (telefon, kompyuter va boshqa qurilmalardan) oqilona foydalanish, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, shaxsiy gigiyenaga e'tibor qaratish kabi jihatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonni samarali tashkil etish pedagogik, psixologik va fiziologik tamoyillar asosida olib borilishi zarur.

Pedagogika yo'nalishida faoliyat olib boruvchi o'qituvchilarning salomatlikni saqlash madaniyatini rivojlantirish ularning professional faoliyatlarida muvaffaqiyatli natijalarga erishishiga yordam beradi. O'zbekistonda pedagog o'qituvchilarning salomatligini saqlash sohasida olib borilayotgan ilmiy izlanishlar mamlakatimiz ta'lim tizimida mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan. Talabalar va pedagoglarning salomatlikni saqlash madaniyatini rivojlantirish uchun innovatsion metodikalarni ishlab chiqish, xalqaro tajribalarni inobatga olib, amaliy uslublarni yaratishga imkon beradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son<sup>1</sup>, 2019-yil 29-apreldagi "O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5712-son<sup>2</sup>, Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 31-dekabrda "Uzluksiz ma'naviy tarbiya konsepsiyasini tasdiqlash va uni amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 1059-son<sup>3</sup>, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar

1 <https://lex.uz/ru/docs/-5841063>

2 <https://lex.uz/ru/docs/-4312785>

3 <https://www.lex.uz/docs/-4676839>

strategiyasini "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida"gi 2021-yil 3-fevraldagi PF-6155-son<sup>4</sup> Farmonida hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi (STT) - bu individning o'z sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash, tanani tinglay olish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun amalga oshiradigan odatlar, xulq-atvor va me'yoriy faoliyatlar majmui. Tana va ruhiy barqarorlik, jismoniy imkoniyatlarni cheklanishsiz bajara olish, qulaylik hamda keng va sog'lom fikrlash asosi sifatida ham e'tirof etish mumkin bo'lgan vositadir. Unga erishish murakkab bo'lmagan jarayon hisoblanib, ayniqsa, bo'lajak o'qituvchilar uchun muhim ahamiyatga ega. O'qituvchi ruhiy, aqliy, ijtimoiy hamda jismoniy holati mukammal bo'la olganidagina o'quvchiga mashg'ulotlar jarayonida sog'lom fikrlar asosida bilim bera olishi mumkin.

Zamonaviy jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunda mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, metodik ta'minotini zamonaviy talablar asosida boyitish hamda o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish borasida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Mazkur islohotlar sinfdan tashqari mashg'ulotlarning mazmun va sifat jihatidan yangilanishiga, ularning jozibadorligini oshirishga hamda ta'lim oluvchilarning ushbu faoliyat turiga bo'lgan qiziqishi va e'tiborini kuchaytirishga xizmat qilmoqda.

Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan qabul qilingan 2019-yil 8-maydagi PQ-4312-son<sup>5</sup> "O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qaror ta'lim tizimini uzluksiz rivojlantirish, sog'lom va har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalashning strategik asoslarini belgilab berdi. Ushbu hujjatda bolalarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirish, sport va harakatli o'yinlarni keng joriy etish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatini oshirishga hamda faol uzoq umr ko'rishga xizmat qiladi. O'zbekiston Respublikasida ham ushbu masalaga katta e'tibor qaratilib, davlat darajasida qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Masalan, 2020-yil 30-oktabrda qabul qilingan PF-6099-sonli<sup>6</sup> Farmonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirishga doir vazifalar belgilangan. Aholi orasida nosog'lom turmush tarzi bilan bog'liq muammolar ham mavjud. 2023-yilgi ma'lumotlarga ko'ra, O'zbekiston aholisining 30 foizi nosog'lom turmush tarzini olib boradi, 16,5 foizi tamaki mahsulotlari iste'mol qiladi, 4,7 foizi alkogol ichimliklar ichadi va 16 foizi meva hamda sabzavotlarni yetarli miqdorda iste'mol qilmaydi<sup>[6]</sup>. Bu kabi ko'rsatkichlar kelajak avlod tarbiyachilari bo'lgan bo'lajak o'qituvchilar uchun ham xavotir uyg'otadi. Bo'lajak o'qituvchilarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish nafaqat ularning shaxsiy salomatligi, balki kelajakda ular tarbiyalaydigan yosh avlodning sog'lom hayot kechirishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik, psixologik va fiziologik tamoyillarini o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Pedagogik jihatdan qaralganda, bo'lajak o'qituvchilarni sog'lom turmush tarziga o'rgatish tizimli va uzluksiz bo'lishi, nazariy bilimlar bilan birga amaliy mashg'ulotlar orqali mustahkamlanishi, shaxsiy yondashuv asosida har bir talabanning ehtiyojlari inobatga olinishi hamda ularning sog'lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabati shakllantirilishi lozim. Sog'lom hayot kechirish odati faqatgina jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan cheklanib qolmasligi, balki turli fanlar bilan integratsiya qilingan holda yuqoridagi va quyidagi fanlar orqali amalga oshirilishi kerak. Shu o'rinda yana bir necha fanlarni sanab o'tish mumkin: biologiya, umumiy psixologiya, shaxs pedagogikasi, tibbiyot, fiziologiya hamda gigiyena fanlari orqali sog'lom turmush tarzi asoslarini o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, talabalarni sog'lom turmush tarziga undash uchun ularning ichki motivatsiyasini oshirish, o'z salomatligi uchun javobgarlik hissini shakllantirish, tanani tinglash va angelay olish, amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish zarur.

O'qituvchining salomatlikni mustahkamlash faoliyatiga nazariy tayyorgarligi ko'pincha psixologik, pedagogik va boshqa maxsus bilimlarning ma'lum majmui sifatida tushuniladi. Biroq, bilim va tushunishni rivojlantirish o'z-o'zidan maqsad emas. O'qituvchi nafaqat salomatlik, sog'lom turmush tarzi, sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar to'g'risida bilimga ega bo'lsa, salomatlikning qadr-qimmatini tushunsa va sog'lomlashtirish faoliyati bilan shug'ullanishga undasa, balki o'zining va o'quvchilarining sog'lig'i bilan bog'liq holda ushbu qadriyatlar, bilim va motivatsiyalarni amalda qo'llaganidagina salomatlikni mustahkamlovchi kompetensiya rivojlangan deb hisoblanadi.

4 <https://lex.uz/ru/docs/5260791>

5 <https://lex.uz/ru/docs/-4327235>

6 <https://lex.uz/docs/-5077667?ONDATE=28.12.2024>



## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uning kasbiy kompetentlikka ta'siri masalasi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. S.G. Axmerova sog'lom turmush tarzini shaxs salomatligini saqlash va mustahkamlashning muhim omili sifatida baholab, uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni ta'minlashdagi o'rnini asoslab bergan. N.P. Abaskalova o'quvchi va talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy hamda amaliy asoslarini ishlab chiqib, ta'lim muassasalarida sog'lomlashtiruvchi muhit yaratish zarurligini ta'kidlagan.

Yu.K. Babanskiy ta'lim jarayonini optimallashtirish konsepsiyasi doirasida o'quvchilarning sog'lom faoliyat yuritishi va samarali o'qishi uchun pedagogik shart-sharoitlarni yaratish muhimligini qayd etgan. V.S. Bezrukova esa pedagogik faoliyat samaradorligi o'qituvchining sog'lom turmush tarziga amal qilishi, kasbiy va shaxsiy sifatlarini muntazam rivojlantirib borishi bilan bog'liqligini ko'rsatgan.

Mahalliy tadqiqotchilar M.B. Ibragimov va S.U. Ibragimovlar jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik hamda ijtimoiy mexanizmlarini o'rganib, yoshlar orasida sog'lom hayot madaniyatini rivojlantirish ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri ekanligini ta'kidlaydilar. M.H. Muslimov, N.A. Usmonboyev, D.M. Sayfurov va A.B. To'rayevlarning tadqiqotlarida esa pedagogik kompetentlik va kreativlikni rivojlantirishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati alohida qayd etilgan.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga rioya qilish bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish, mehnat unumdorligini oshirish, stressga bardoshlilikini kuchaytirish hamda pedagogik faoliyat samaradorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, mavjud tadqiqotlarda bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzining kasbiy kompetentlikka ta'sirini kompleks o'rganish masalalari yetarli darajada yoritilmaganligi mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzining kasbiy kompetentlikka ta'siri bo'yicha mahalliy va xorijiy tadqiqotlar o'rganildi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzining pedagogik, psixologik va fiziologik jihatlari tahlil qilinib, olingan natijalar asosida ilmiy xulosalar shakllantirildi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tibbiy va ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, inson salomatligi va umr ko'rish davomiyligi 50-55% uning turmush tarziga bog'liq. Qolgan qismi esa irsiyat (20-25%), atrof-muhit (15-20%) va tibbiy xizmat (8-10%) omillari ta'sirida shakllanadi. Shu o'rinda kishi uchun STTning 24 soatlik me'yoriy ko'rsatkichlari bo'yicha oddiy va tushunarli diagramma taklif qilinadi.

Kishilarda 50%ni tashkil qiluvchi sog'lom turmush tarzining me'yoriy ko'rsatkichlari quyidagicha.

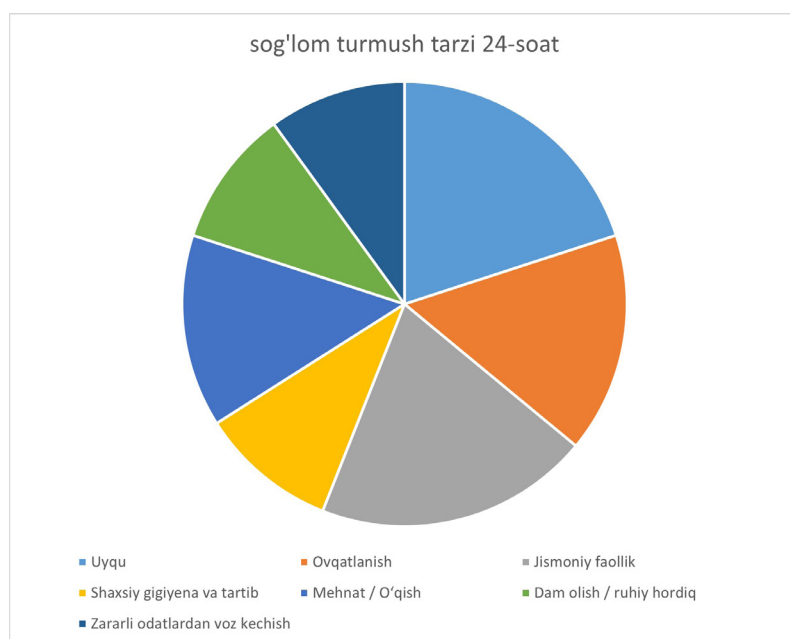


Diagramma-1

**SOG'LOM TURMUSH TARZI (24 soat)**

- Uyqu (7-9 soat) → 10-12.5%
- Ovqatlanish → 7.5-10%
- Jismoniy faollik → 10-12.5%
- Shaxsiy gigiyena va tartib → 5-7.5%
- Mehnat / O'qish → 7.5-12.5%
- Dam olish / ruhiy hordiq → 5-7.5%
- Zararli odatlardan voz kechish → 5%

Bunday tartibli va muvozanatli hayot tarzi o'qituvchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy va kasbiy jihatdan ham yetuk bo'lishiga xizmat qiladi. Yetarli uyqu va to'g'ri ovqatlanish uning sog'lig'ini mustahkamlaydi, bu esa dars jarayonida bardam va diqqatli bo'lishiga yordam beradi. Jismoniy faollik esa energiyasini oshirib, stressni kamaytiradi.

Mehnat va o'qishga ajratilgan vaqt orqali u o'z ustida ishlaydi, bilim va ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, dam olish va ruhiy hordiq uchun vaqt ajratishi uning charchab qolmasligini, kasbiy kuyish (burnout) holatining oldini oladi.

Natijada, bunday hayot tarziga amal qilgan o'qituvchi:

- o'z fanini puxta biladigan;
- o'quvchilar bilan samarali ishlay oladigan;
- sog'lom va ijobiy fikrlaydigan;
- jamiyatga foydali va namuna bo'la oladigan shaxs sifatida shakllanadi.

Qisqacha aytganda, sog'lom turmush tarzi bo'lajak o'qituvchini har tomonlama barkamol va muvaffaqiyatli pedagogga aylantiradi.

**XULOSA VA TAKLIFLAR**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarzi bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena hamda ruhiy barqarorlikni ta'minlash bo'lajak pedagoglarning jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlaydi. Bu esa ularning ta'lim-tarbiya jarayonidagi samaradorligini oshirishga, o'quvchilar bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga hamda kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi bo'lajak o'qituvchilar o'z faoliyatida ijobiy namuna bo'lib, yosh avlod orasida sog'lom hayot madaniyatini targ'ib etishga munosib hissa qo'shadi. Shu bois pedagogik ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan ishlarni yanada takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

1. Pedagogika yo'nalishidagi talabalarga sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishga qaratilgan maxsus trening va seminarlar tashkil etish.
2. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy faollikni oshirishga xizmat qiluvchi sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini kengaytirish.
3. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi fanlararo integratsiyani kuchaytirish hamda amaliy mashg'ulotlar ulushini oshirish.
4. Talabalarning salomatlik holatini muntazam monitoring qilish va ularga psixologik-pedagogik maslahatlar berish tizimini takomillashtirish.
5. Sog'lom turmush tarziga oid innovatsion pedagogik texnologiyalar va raqamli ta'lim vositalaridan samarali foydalanishni yo'lga qo'yish.

Xulosa qilib aytganda, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ularning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning muhim sharti bo'lib, kelajakda ta'lim sifati va jamiyat salomatligini oshirishga xizmat qiladi.



### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Ta'lim to'g'risida". - Toshkent, 2020 yil 23 sentabr. // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.09.2020 y., 03/20/637/1313-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son Farmoni. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida". // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. - Toshkent, 2017 y., 6-son, 70-modda.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 sentabrdagi PF-5538-son Farmoni. "Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida". // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. - Toshkent, 06.09.2018 y., 06/18/5538/1840-son; 13.12.2018 y., 06/18/5597/2300-son.
4. Abaskalova N.P. Teoriya i praktika formirovaniya zdorovogo obraza jizni uchashchixsya i studentov v sisteme "shkola-vuz". - Avtoreferat, 2000.
5. Ахмерова С.Г. - 2001.
6. Alekseev N.A. - 2005; Bezrukova V.S. - 2000.
7. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения (общедидактический аспект) // Избранные педагогические труды. - Москва: Педагогика, 1989. - 124 с.
8. Бабанский Ю.К. Педагогика / Под ред. Ю.К. Бабанского. - Москва: Просвещение, 1983.
9. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. - Москва: Педагогика, 1982. - 192 с.
10. Migranova E.A., Pozilova Sh.X. Kasbiy pedagogik faoliyatga kirish. - Toshkent: Tafakkur bo'stoni, 2018. - 200 b.
11. Как реформировать образование?.. // Учительская газета, 1997.
12. Ibragimov M.B. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil etish asoslari. - O'quv-uslubiy majmua.
13. Ibragimov S.U. Ta'lim oluvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning konseptual asoslari. - Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari, 2024 yil 19 noyabr.
14. Maxmudova X.T. Sog'lom turmush tarzining inson salomatligi uchun ahamiyati. - Monografiya.
15. Mo'minova R.N. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish asoslari. - Qo'qon davlat pedagogika instituti.
16. Atakulov M.S. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy mezonlarning o'rni va ahamiyati. - Samarqand davlat universiteti.
17. Muslimov M.H., Usmonboyev N.A., Sayfurov D.M., To'rayev A.B. Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari. - Toshkent, 2015.
18. <https://uz.wikipedia.org/wiki>
19. <https://aniq.uz/uz/yangiliklar>
20. Ziyonet - <https://ziyonet.uz>
21. <https://www.booksite.ru/fulltext/razdumjja/index.html>
22. [https://www.researchgate.net/publication/252253049\\_Mg2\\_indices\\_for\\_early-type\\_galaxies\\_Golev\\_1999](https://www.researchgate.net/publication/252253049_Mg2_indices_for_early-type_galaxies_Golev_1999)

- 
- 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. №6(6)**

---

© 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.