



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



№6(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. 374 sahifa,  
22-iyun, 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

“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>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Integrating Artificial Intelligence into EFL Academic Writing Instruction: Opportunities, Challenges, and Pedagogical Implications..... 218 <b>Allamurodov Elyor Tursun ugli</b>	218
	Sahna nutqida adabiy tur va janrlarning metodik talqini..... 223 <b>Dilrabo Jumanova</b>	223
	Sun'iy intellekt asosidagi ta'lim ekotizimi: imkoniyatlar va xavflar ..... 227 <b>Oqil Ochilov Lutfullo o'g'li</b>	227
	Z avlod bilan ishlashda ta'lim va tarbiyaga oid zamonaviy tendensiyalar ..... 232 <b>Ravshanov Sanjar Tolibjonovich</b>	232
	Talabalarni ma'naviy tarbiyalash jarayonida diagnostik metodlardan samarali foydalanishning ahamiyati... 235 <b>Saotmuratova Zebo Yuldash qizi</b>	235
	Tarixiy-ilmiy materiallar va zamonaviy texnologiyalar integratsiyasi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining geometrik tafakkurini rivojlantirish metodikasi..... 239 <b>Toshpulatova Mamura Ismailovna, Mannonova Dilafro'z Ravshan qizi</b>	239
	Davlat-xususiy sherikchilik asosidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarini boshqarish va muvofiqlashtirish ... 244 <b>Xakimov Abdug'ulom Soyibjonovich</b>	244
	Ingliz tilini boshqa sohadagilarga o'qitishda grammatik jihatlar ..... 247 <b>Ataboyeva Guliruxsor Baxtiyor qizi</b>	247
	Methodological Foundations for Developing Environmental Education Through the Integration of Climate Change Education Into Biology Lessons in General Secondary Schools..... 250 <b>Abdurakhmanova Iqbolkhon Yulchiyevna</b>	250
	Sharq va G'arb mutafakkir olimlarining oila va farzand tarbiyasi borasidagi qarashlari ..... 255 <b>Berdiyeva Dilnoza A'zamovna</b>	255
	Ommaviy sport turlari yordamida ayollarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirishda ilmiy yondashuv ..... 258 <b>Charos Axmadova</b>	258
	STEAM integratsiyasi orqali maktab o'quvchilarida tadbirkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish ..... 262 <b>Choriyor Maxmatraimov Eshmamatovich</b>	262
	Maktabgacha ta'lim kafedrasida bo'lajak tarbiyachilarni innovatsion-metodik faoliyatga tayyorlashni transformatsion boshqarish texnologiyasi ..... 267 <b>Djalalov Baxromjan Begmurzayevich</b>	267
	Raqamli transformatsiya sharoitida yosh ota-onalarda yolg'izlik hissining namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik va etnopsixologik omillar ..... 272 <b>Erimmetova Nafisa Bahromovna</b>	272
	Zamonaviy ta'lim muhitida talabalarning ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasi va uning strategiyalari ..... 279 <b>Haqberdiyeva Dinora Qobil qizi</b>	279
	Maktab direktorlarining moliyaviy boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari..... 283 <b>Karimov Jaxongir Abdunabiyevich</b>	283
	Jadidlar merosiga e'tibor: tarixiy xotira va ma'naviy tiklanish omili..... 287 <b>Madaminova Shaxodat Shomurotovna</b>	287
	Sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'limdagi o'rni va nutqni baholashdagi imkoniyatlari..... 293 <b>Mahmudova Maftuna Aktam qizi</b>	293
	Effectiveness of Simulator Technologies in Pilot Training: an Experimental Study ..... 297 <b>Maksudov Ilhomjon Turgunboy o'g'li</b>	297
	Yangi O'zbekistonda o'qituvchi maqomining huquqiy kafolatlari va pedagogik faoliyat samaradorligi..... 301 <b>Menlibayeva Azima Oralbayevna, Oralbayeva Aziza</b>	301
	Raqamli jamiyat sharoitida ong transformatsiyasining falsafiy jihatlari..... 305 <b>Muxitdin Nazarov</b>	305
	10-11-sinf o'quvchilarida o'qishdan yozuvga o'tish ko'nikmasini rivojlantirishning bosqichli metodik tizimi ... 310 <b>Nazarova Shoiraxon Abdumo'min qizi</b>	310
	Zamonaviy ta'lim paradigmasida "potensial" tushunchasi: shaxsning rivojlanishga qaratilgan ichki imkoniyatlari, bilim, ko'nikma, qobiliyat va kompetensiya..... 314 <b>Qurbonova Gulmira Alisher qizi</b>	314



Deffenbacherning driving anger scale metodi asosida haydovchilarning agressiv xulq-atvorining psixologik xususiyatlarini jinslar kesimida o'rganish .....	318
<b>Rahim Usmonov Raxmonali o'g'li</b>	
Sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik-psixologik mexanizmlari.....	323
<b>Sadoqat Sarmanova Shermahmatovna</b>	
Vizual axborot: paydo bo'lish tarixi, qo'llanish sohalari va ta'lim jarayonidagi ahamiyati.....	328
<b>To'g'izboyev Faxriddin Ulashovich</b>	
Fizika darslarini tashkil etishning mazmuni, mohiyati va didaktik tamoyillari.....	334
<b>Turabova Lobar Xusen qizi</b>	
Ekstrakorporal urug'lantirish orqali tug'ilgan bolalarda xotiraning rivojlanishi .....	339
<b>Usmonova Xusnora Ergashovna</b>	
Raqamli ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilarining emotsional barqarorligini shakllantirish .....	344
<b>Yusupova Diloromxon Sabirdjanovna</b>	
Milliy va xalq o'yinlari vositasida talabalarni sog'lomlashtirish.....	347
<b>Ahmedov Gayratjon Kosimovich</b>	
Деонтология медицинского персонала: этико-профессиональные ориентиры в условиях современной медицины.....	350
<b>Бабаджанова Гулчехра</b>	
Формирование творческого восприятия учащихся на уроках музыки.....	355
<b>Габдульманова Ильнура Минисламовна</b>	
Qizlar tarbiyasida maktab va mahalla hamkorligi monitoring tizimini takomillashtirishning pedagogik asoslari.....	358
<b>Abdurazoqova Marg'uba Muxammad qizi</b>	
Maktabgacha ta'lim tarbiyachilarida iqtisodiy tushunchalarni shakllantirish pedagogik muammo sifatida ....	362
<b>Ergashova Dilafro'z</b>	
Bo'lajak tarbiyachilarda kasbiy karyerani shakllantirishning metodologik asoslari .....	365
<b>Hayitova Sarvinoz Mahmudovna, Ilmiy rahbar: Ashirova Sojida Baxromovna</b>	
Pedagogical and Methodological Foundations for Developing an Interactive Mobile Application for Teaching English to Preschool Children (Based on the Solobee Project) .....	368
<b>Khurshida Kuchkarova</b>	

# OMMAVIY SPORT TURLARI YORDAMIDA AYOLLARNI SOG'LOM TURMUSH TARZIGA YO'NALTIRISHDA ILMIY YONDASHUV

Charos Axmadova

TIFT universiteti

“jismoniy tarbiya va sport” kafedrasida katta o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Maqolada ommaviy sport turlari vositasida ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi nazariy va amaliy jihatdan yoritilgan. “Sog'lom turmush tarzi” tushunchasining mazmuni, uning tarkibiy qismlari – jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, psixogigiyena, zararli odatlardan voz kechish va ijtimoiy faollik kabi omillar tahlil qilingan. Ayol organizmining fiziologik va psixologik xususiyatlari nuqtayi nazaridan jismoniy faollikning o'rni ilmiy manbalar asosida umumlashtirilgan. O'zbekiston Respublikasida ommaviy sportni rivojlantirishga doir davlat dasturlari va xotin-qizlarni sportga jalb etish mexanizmlari ko'rib chiqilgan. Maqolada ommaviy sport orqali ayollarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishning konseptual modeli taklif etilgan hamda davlat organlari, ta'lim tashkilotlari va sport federatsiyalari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** sog'lom turmush tarzi, ayollar jismoniy faolligi, ommaviy sport, sog'lomlashtiruvchi dastur, jismoniy tarbiya, gender yondashuv, mahalla, oilaviy sport, ijtimoiy salomatlik.

**Abstract:** The article theoretically and practically examines the issue of promoting a healthy lifestyle among women through mass sports activities. The content and components of the concept of a “healthy lifestyle” – including physical activity, balanced nutrition, psychohygiene, avoidance of harmful habits, and social activity – are analyzed. Based on scientific sources, the role of physical activity is examined in terms of the physiological and psychological characteristics of the female body. The article also reviews state programs aimed at developing mass sports in the Republic of Uzbekistan and mechanisms for involving women in sports activities. Furthermore, a conceptual model for promoting a healthy lifestyle among women through mass sports is proposed, along with practical recommendations for government agencies, educational institutions, and sports federations.

**Key words:** healthy lifestyle, women's physical activity, mass sports, health improvement program, physical education, gender approach, mahalla, family sports, social health.

**Аннотация:** В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты формирования здорового образа жизни у женщин средствами массового спорта. Проанализированы содержание и основные компоненты понятия “здоровый образ жизни”, включая физическую активность, рациональное питание, психогигиену, отказ от вредных привычек и социальную активность. На основе научных источников обобщена роль физической активности с учётом физиологических и психологических особенностей женского организма. Также рассмотрены государственные программы Республики Узбекистан, направленные на развитие массового спорта, и механизмы привлечения женщин к занятиям физической культурой и спортом. Кроме того, предложена концептуальная модель формирования здорового образа жизни у женщин посредством массового спорта, а также разработаны практические рекомендации для государственных органов, образовательных учреждений и спортивных федераций.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность женщин, массовый спорт, оздоровительная программа, физическое воспитание, гендерный подход, махалля, семейный спорт, социальное здоровье.

## KIRISH

Zamonaviy jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida aholi salomatligini mustahkamlash, xususan, ayollar salomatligini saqlash va himoya qilish masalasi strategik ahamiyat kasb etmoqda. Surunkali noinfekcion kasalliklarning ko'payishi, urbanizatsiya, o'troq turmush tarzi, ovqatlanish madaniyatidagi salbiy tendensiyalar ayollar organizmiga ham jismoniy, ham ruhiy bosimni kuchaytirmoqda. Ayollar nafaqat o'z salomatligining, balki butun oilaning va kelajak avlod sog'ligining ham “strategik menejeri” sifatida maydonga chiqadi. Onaning sog'lom turmush tarzi farzandlar tarbiyasi va oiladagi psixologik iqlim bilan chambarchas bog'liq. Shu nuqtayi nazardan, ayollarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish bu shaxsiy masala emas, balki ijtimoiy va hatto milliy xavfsizlik masalasiga aylanmoqda.



Sog'lom turmush tarzini shakllantirish vositalari orasida ommaviy sport turlari alohida o'rin tutadi. Ommaviy yugurish, yurish, aerobika, fitnes, oilaviy sport bayramlari, mahalla miqyosida ertalabki gimnastika ana shunday shakllarga misol bo'la oladi. Ushbu maqolaning maqsadi ommaviy sport turlari yordamida ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslarini yoritish, O'zbekiston sharoitida mavjud imkoniyatlar va muammolarni tahlil qilish hamda konseptual model va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

### MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Sog'lom turmush tarzi (STT) zamonaviy ilmiy adabiyotlarda insonning kundalik hayot faoliyatini tashkil etish usuli sifatida talqin qilinadi. STT quyidagi asosiy komponentlar bilan tavsiflanadi:

- jismoniy faollik – yurak-qon tomir, nafas olish hamda mushak-skelet tizimlarining optimal faoliyatini ta'minlaydigan muntazam harakatlar majmui;
- ratsional ovqatlanish – energiya sarfi, yosh va jinsning fiziologik ehtiyojlariga mos muvozanatlashgan taomnoma;
- psixogigiya – stressni boshqarish, emotsional barqarorlik, yetarli uyqu va dam olish; zararli odatlardan voz kechish; ijtimoiy faollik va muloqot.

Ayollar uchun STT konsepsiyasi biroz kengroq ma'noga ega, chunki ularning hayot tarziga homiladorlik, tug'ruq, farzand parvarishi va menopauza kabi maxsus davrlar xos bo'lib, bu bosqichlarda jismoniy faollik, ovqatlanish, psixologik qo'llab-quvvatlash va tibbiy profilaktika o'zaro uzviy bog'liq holda ko'rib chiqilishi zarur.

Ilmiy adabiyotlarda muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanuvchi ayollarda quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatilishi ta'kidlanadi:

- yurak urish tezligi va qon bosimining me'yorlashishi, ateroskleroz xavfining kamayishi; mushaklar kuchi va chidamliligining oshishi;
- tana massasi indeksining me'yorlashishi; menopauza davrida osteoporoz xavfining kamayishi;
- stress gormonlari darajasining pasayishi, kayfiyatning yaxshilanishi, depressiv holatlar va tashvish sindromlarining kamayishi.

Shuningdek, jismoniy faollik ayollarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, ijtimoiy faolligini kuchaytiradi hamda oilaviy munosabatlar, mehnat faoliyati va farzandlar tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### TADQIQOT METODOLOGIYASI

Sog'lom yillarda sport bilan muntazam shug'ullanadigan ayollar soni yildan-yilga ko'paymoqda. Shu bilan birga, bir qator muammolar hamon saqlanib qolmoqda: chekka qishloq va mahallalarda sport inshootlarining yetishmasligi; oila va ish yuklamasi tufayli ayollarda vaqt tanqisligi; ayrim hududlarda gender stereotiplari sababli salbiy munosabatning mavjudligi; malakali ayol murabbiylar sonining kamligi; sog'lom turmush tarzi targ'ibotining ayrim hollarda yuzaki va epizodik tusda bo'lishi. Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun ommaviy sportga ilmiy yondashuv asosida qarash, yosh, jins, salomatlik holati va ijtimoiy mavqeni hisobga olgan holda ayollar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish zarur. Modelning umumiy maqsadi ayollarni zamonaviy ilmiy tavsiyalar asosida sog'lom turmush tarzini ongli ravishda tanlashga undash, ularning jismoniy faolligini muntazam va yetarli darajada ta'minlashdan iborat.

Xususiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- ayollarning haftalik jismoniy faollik hajmini bosqichma-bosqich oshirish;
- semizlik, gipertoniya va gipodinamiya bilan bog'liq xavf omillarini kamaytirish;
- stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikni kuchaytirish;
- oilaviy hayotda sog'lom odatlarni joriy etish;
- mahallalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini keng targ'ib qilish.

### TAHLIL VA NATIJALAR

Motivatsion ta'sir quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

- sog'lom turmush tarzi va sportning ayol salomatligiga ta'siri haqida ma'ruzalar, seminarlar va onlayn vebinarlar tashkil etish;
- muvaffaqiyatli sportchi ayollar bilan uchrashuvlar o'tkazish;

- ijtimoiy tarmoqlarda “Qadamlar marafoni”, “30 kunlik sog'lomlashtiruvchi chaqiriq” kabi loyihalarni amalga oshirish;
- eng faol ishtirokchilarni diplom va sertifikatlar bilan taqdirlash.

Ayollar uchun taklif etiladigan sport shakllari to'rt guruhga ajratiladi:

- (1) yurish va yugurish shakllari – ertalabki sog'lomlashtiruvchi yurish, nordik yurish, ommaviy yugurish aksiyalari;
- (2) guruhli fitnes va aerobika – klassik aerobika, zumba, pilates, stretching;
- (3) oilaviy sport turlari – estafetalar, ona-qiz juftliklari uchun musobaqalar, dam olish kunlari velosiped sayrlari;
- (4) mahalla va ish joyidagi sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar – ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, ofis xodimlari uchun maxsus mashqlar.

Mazmuni shakllantirishda ayollarning yoshi, salomatlik holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi zarur. Ushbu komponent “oila – mahalla – ta'lim muassasasi – ish joyi – sport tashkilotlari” o'rtasida uzviy hamkorlikni nazarda tutadi. Mahalla guruhlarini shakllantirish va infratuzilmani tayyorlash, oila ayolning sport bilan shug'ullanishiga ko'maklashish, ta'lim muassasalari qo'shimcha sog'lomlashtiruvchi to'garaklarni tashkil etish, ish joylari sport xonalari va jismoniy tarbiya tanaffuslarini yo'lga qo'yish, sport tashkilotlari esa murabbiylarni tayyorlash va metodik ta'minotni amalga oshirish vazifalarini bajaradi. Hamkorlik tizimi orqali ommaviy sport tadbirlari muntazam va barqaror xarakter kasb etadi. Dastur samaradorligini baholashda quyidagi ko'rsatkichlardan foydalaniladi:

- jismoniy faollik davomiyligi (haftalik daqiqalar soni);
- tana vazni va bel aylanasing o'lchamlari;
- puls va qon bosimi ko'rsatkichlari;
- subyektiv baholar – kayfiyat, charchoq darajasi, uyqu sifati va o'ziga bo'lgan ishonch;
- ishtirokchilar sonining o'sishi.

Monitoring natijalari asosida dastur mazmuni va motivatsion tadbirlar muntazam takomillashtirib boriladi. Taklif etilgan modelni amaliyotda sinovdan o'tkazish uchun uch bosqichli tadqiqot dizayni tavsiya etiladi:

- (1) diagnostik bosqich – so'rovnomaga o'tkazish va boshlang'ich somatik ko'rsatkichlarni o'lchash;
- (2) eksperimental bosqich – 12-16 haftalik ommaviy sport dasturini eksperimental guruhda joriy etish (haftasiga kamida 3 marta, 45-60 daqiqalik mashg'ulotlar) va pedagogik kuzatuv olib borish;
- (3) yakuniy bosqich – dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlarni statistik tahlil qilish hamda ishtirokchilarning subyektiv fikrlarini yig'ish.

Olingan natijalar asosida dastur mazmuni va tashkiliy mexanizmlar takomillashtiriladi. Maktab va oliy ta'lim muassasalari uchun qizlar orasida “Sog'lom turmush tarzi va ayollar sporti” modulini joriy etish, talaba-qizlar uchun fitnes klublarini tashkil qilish tavsiya etiladi. Mahalla tizimi uchun har bir mahallada “Ayollar sporti yetakchisi”ni tayinlash, dam olish kunlari ommaviy yurishlarni tashkil etish, uy bekalari uchun bepul mashg'ulot guruhlarini yo'lga qo'yish maqsadga muvofiq. Ish joylari uchun haftasiga kamida ikki marta jismoniy tarbiya daqiqalari va korporativ sport musobaqalarini tashkil etish zarur. OAV va ijtimoiy tarmoqlar uchun esa sog'lom turmush tarzi mavzusidagi ko'rsatuvlarni tayyorlash hamda mahallalar tajribasini ommalashtirib borish tavsiya etiladi.

## XULOSA

Ommaviy sport turlari yordamida ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi kompleks va ko'p omilli jarayon bo'lib, u sog'liqni saqlash, ta'lim, ijtimoiy siyosat, gender tengligi va madaniyat sohalarining kesishgan nuqtasida joylashgan. Ayollarning muntazam jismoniy faollikka jalb etilishi nafaqat ularning shaxsiy sog'lig'ini mustahkamlaydi, balki oilaviy munosabatlar, farzandlar tarbiyasi va jamiyatning umumiy salomatlik ko'rsatkichlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasida qabul qilingan qonun hujjatlari va davlat dasturlari ayollar sportini rivojlantirish uchun zarur huquqiy zamin yaratgan. Biroq amaliyotda infratuzilmaning yetishmasligi, vaqt tanqisligi, gender stereotiplari hamda kadrlar salohiyatining turlicha ekanligi muayyan qiyinchiliklarni yuzaga keltirmoqda. Taklif etilgan konseptual modelning maqsadli, motivatsion, mazmuniy, tashkiliy va baholash komponentlari “oila –



mahalla – ta'lim muassasasi – ish joyi – sport tashkilotlari” o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish orqali ushbu jarayonni izchil tashkil etishga xizmat qiladi. Kelgusida chuqurlashtirilgan empirik tadqiqotlar o'tkazish, alohida hududlar va yosh guruhlar kesimida qiyosiy tahlillar asosida yangi model va dasturlar ishlab chiqish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Karimov A., To'xtayev B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti, 2021.
2. Xudoyberdiyeva M. Ayollar salomatligi va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent: Tibbiyot, 2020.
3. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva, 2010.
4. World Health Organization. Physical Activity and Women's Health: Evidence Review. – Geneva, 2019.
5. Nurmatova N. Ommaviy sportni rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik asoslari. – Toshkent: Monografiya, 2022.
6. Akramova D. Gender yondashuv asosida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish. // Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – Toshkent, 2023.
7. Sultonov I. Sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy salomatlik. – Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti, 2019.
8. Haskell W. et al. Physical Activity and Public Health in Women. – Journal of Physical Activity and Health, 2018.
9. Mahalla tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirish tajribasi. – Metodik qo'llanma. – Toshkent, 2022.
10. Qodirova L. Talaba qizlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish texnologiyalari. – Dissertatsiya avtoreferati. – Toshkent, 2021.

- 
- 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.