



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



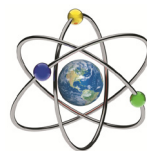
№7(3)
2026

- 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. 338 sahifa,
25-iyul, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – 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 oğlu – 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

Imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarni sport mashg'ulotlari yordamida rivojlantirishning afzalliklari	8
Davronov Rustam Iloxovich	
Использование фонетических игр и современных технологий в обучении русскому языку в общеобразовательных школах Узбекистана	15
Абумалик Муталлиевич Дедаханов	
Maktablarda chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlikni isloh qilish muammo va yechimlar	20
Qudratov O'ktam G'ofurovich	
The Role of Motivation in Learning English	25
Kamoldinova Mushtariybonu Azizbek qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'lim muhitini boshqarishning ijtimoiy-pedagogik asoslari	30
Axrarova Gulrux Gulamkadirovna	
Bo'lajak logopedlarda metakognitiv-dagnostik kompetentlikni rivojlantirishning xorijiy va milliy tajribasi	37
Suvankulova Shaxnoza Karimkulovna	
Ingliz tili darslarida individual va pragmatik yondashuvni amalga oshirish texnologiyalari	43
Yuldasheva Dilnoza Bobojonovna	
Talabalarining texnologik fikrlash kompetensiyalarini rivojlantirishning tarkibiy komponentlari	48
Kushbakova Barno Batirkulovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limni joriy etishda ijtimoiy hamkorlik va jamoatchilik fikrini shakllantirish	54
Arslanova Madinaxon Mansurovna	
O'quvchi-yoshlarga axloqiy ta'lim-tarbiya berishda qoraqalpoq dostonlarining ahamiyati	59
Esemuratova Turganbike Aytmuratovna	
Talaba markazli yondashuv asosida ingliz tilini o'qitishda interaktiv metodlardan foydalanish samaradorligi	63
Narzullayeva Firuza Olimovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 5-6 yoshdagi bolalarni kasbga yo'naltirish bo'yicha metodik xizmatni takomillashtirish	67
Rizayeva Munisxon Maxkamovna	
Generativ sun'iy intellekt vositalarining ta'lim jarayonidagi pedagogik imkoniyatlari	71
Shodiyev Azizbek Olim o'g'li	
Shaxs kamolotida psixologik salomatlikning ahamiyati va asosiy ko'rsatkichlari	76
Xolova Yulduz Erkinovna	
Zamonaviy ta'lim paradigmasida fizika fanini o'qitish: virtual va to'ldirilgan borliq hamda sun'iy intellekt texnologiyalarining integrativ metodikasi	83
Zuhriddinov Farrux Faxriddin o'g'li	
Event ta'lim texnologiyasi vositasida talabalarining o'qish samaradorligini oshirish	87
Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Bo'tayeva Saodat Xudoyor qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual faolligini rivojlantirishga ta'sir etuvchi individual-psixologik omillar	90
Djurakulova Munira Suyunovna	
Ingliz tilini o'qitishda interaktiv metodlarni takomillashtirish modeli hamda ularning ta'lim samaradorligiga ta'siri	97
Narzullayeva Firuza Olimovna	
Народное творчество как великое сокровище интеллектуального воспитания	102
Матмуратова Гулистан Камалатдиновна	
Raqamli intellekt: o'quvchilarda mediasavodxonlik kompetensiyasini rivojlantirish – davr talabi	108
Nishonova Muattarxon Alisherovna, Toirova Nafisa Muzaffar qizi	



Umumta'lim fanlaridan dars samaradorligini oshirishda axborot texnologiyalaridan foydalanishni takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari.....	111
Toshmamatova Munisa Toshmamatovna	
Xorazm viloyatida ekoturizmni rivojlantirish istiqbollari (tumanlar kesimida)	115
Xo'jyozova Dildora Shonazar qizi, Dusanova Sharofat Baltaboyevna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kreativ yondashuv asosida innovatsion tafakkur ko'nikmalarini rivojlantirishning zamonaviy yo'nalishlari.....	121
Kadirova Dildora Najadbekovna	
The Integration of Artificial Intelligence in English Language Teaching: Opportunities and Challenges	125
Moxinur Yusupova	
Pragmatik-tizimli portfolio (PTP) texnologiyasi: talabalar reflektiv tafakkurini faoliyat dalillari asosida rivojlantirish.....	131
Abdullayeva Ziroatxon Qurbonovna	
Sog'lig'ida cheklovlari mavjud bolalar jismoniy va psixologik holatini takomillashtirishda yengil atletika mashg'ulotlarining ahamiyati	136
Hikmatova Nigoraxon Hasanboy qizi	
Art badiiy ta'limning rivojida klaster yondashuvi	140
A. S. Umarov	
Simulyatsion o'yin muhitida maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy-hissiy kompetentligini shakllantirish imkoniyatlari.....	143
Turg'unova Mohinaxon Akmaljon qizi	
O'smirlarda deviant xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (empirik tadqiqot).....	150
Toshpolatova Robiya Akmal qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida milliy mafkurani shakllantirishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish	154
Ahmadov Olimjon Shodmonovich, Esanova Mehrgul Qurbanazarovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi dizartriyaning yengil shakliga ega 6-7 yoshli bolalardagi nutq kamchiliklarini o'yin texnologiyalari asosida korreksiyalashning samaradorligi.....	159
Baxadirova Zulfizar Azimbayevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ va ijtimoiy-hissiy kompetensiyalarni baholashning diagnostik vositalarini tanlash va qo'llash metodikasi.....	163
Abdullayeva Munojot Muxtorovna	
Talabalarni o'quvchilarning tibbiy tashxisiga mos pedagogik yondashuvlardan foydalanishga o'rgatish usullari.....	169
Yuldashova Iroda Dilshodovna	
Uzoq muddat davolanishga muhtoj bolalar uchun ta'lim muassasalarining tashkil etilishi.....	174
Yusupjanova Shaxnoz Mirzatillayevna	
O'zbekiston umumiy o'rta ta'lim tizimida raqamli STEAM muhitini joriy etish: o'qituvchilar tayyorgarligi va infratuzilma cheklovlari tahlili.....	178
Abdullayev Doston Sheraliyevich	
Bo'lajak maxsus pedagoglarning faol fuqarolik kompetensiyasining tarkibiy-mezonli modeli va rivojlanganlik darajalari	183
Sultonov Muxammadali Fayzulla o'g'li	
Совершенствование механизмов интеграции стратегического и функционального менеджмента на основе анализа деятельности государственных и международных филиалов вузов	189
A. M. Маргунов	
Решение педагогических проблем, возникающих при обучении письму леворуких учащихся начальных классов	194
Эгамбердиева Юлдуз	
Biologiya ta'limida generativ sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari va metodik asoslari	198
Parmonova Marjona O'ktam qizi, Baybayeva Muxayyo Xudoyberganovna	

Bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslari	204
<i>Sherdanova Farangiz Raxmat qizi</i>	
Zamonaviy televideniya suxandon nutqining tabiiyligi va auditoriya bilan ishonchli muloqot	208
<i>Maxanbetova Dilnoza</i>	
10-sinf kimyo darslarida "Spirtlar" bo'limini o'qitishda o'quvchilarning kreativ fikrlash qobiliyatlarini shakllantirish metodikasi.....	211
<i>Nazarova Yulduz Atamuratovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda ijodiy o'yinlardan foydalanish	215
<i>Yuldasheva Shoxida Botirovna, Kurbanbayeva Moldir Abatbay qiz</i>	
Milliy taraqqiyot g'oyalari jadid ayollarining o'rni.....	220
<i>Ergashova Mehriniso Husniddin qizi</i>	
Mahalla – oila – ta'lim muassasasi hamkorligi.....	223
<i>Muxtarov Utkirjon Mutalibjanovich, Abdusamatov Ozodbek</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida "Mikrobiologiya" modulini raqamli texnologiyalar asosida o'qitishning didaktik imkoniyatlari	227
<i>Reymova Erkinay Atabayevna</i>	
Raqamli ta'lim transformatsiyasi sharoitida professor-o'qituvchilarning kasbiy motivatsiyasini rivojlantirishning pedagogik omillari.....	232
<i>Abdusamiyev Dilmurod Abdug'ani o'g'li</i>	
Translanguaging as a Pedagogical Resource in Uzbek EFL Classrooms: Insights from a Classroom Observation	238
<i>Aziza Sobirova</i>	
Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy tasavvurini rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslari.....	243
<i>Otayeva Salamat Sabirovna</i>	
System-Structure Research of Artificial Intelligence Terms	250
<i>Odilova Fotima</i>	
Oliy ta'lim tashkilotlarida qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim metodlarining mazmuni va o'ziga xos xususiyatlari.....	259
<i>Berdiyeva Nilufar Axatovna</i>	
Zamonaviy smart texnologiyalar asosida talabalarning texnik fikrlash kompetentligini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari.....	267
<i>Eshonqulova Madina Nosir qizi</i>	
Модель развития проектно-конструкторской компетентности студентов с использованием автоматизированных цифровых программ.....	272
<i>Камолова Махлиё Акбар кизи</i>	
Boshlang'ich sinf tabiiy fanlar darslarida sun'iy intellekt vositalari asosida tadqiqotchilik kompetensiyalarini shakllantirish metodikasi.....	277
<i>Savriddinova Mexrinov Ulug'bekovna, Ro'zimatov Jamshid Alisher o'g'li</i>	
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning tug'ruqdan keyingi davr ayollarida onalikdan mamnunlik bilan bog'liqligi.....	282
<i>Kalandarova Madina Baxadirovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda lingvistik kompetentlikni rivojlantirish texnologiyalari	285
<i>Kamolova Mashhura Otabek qizi</i>	
Terminology and Lexical Problems in Modern Linguistics and AI.....	289
<i>Odilova Fotima</i>	
Adabiy ta'limda badiiy matnlar orqali o'qish kompetensiyalarini takomillashtirish metodikasi.....	294
<i>Abdujabborova Nilufar Rustamjon qizi</i>	
Tajriba-sinov ishlarini tashkil etish, uning bosqichlari va diagnostika metodikalari.....	298
<i>Boltayeva Go'zal Komilovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy muloqotini rivojlantirishda matn bilan ishlashning assotsiativ tafakkurga asoslangan metodikasi	302
<i>Hamroyeva Xolida Rizoqul qizi</i>	



Bo'lajak biologiya o'qituvchilarining kasbiy-metodik kompetentligini baholashning kvalimetrik asoslari	307
Niyozova Shahlo Abdusaitovna	
Oilaviy holat, ma'lumot darajasi va pedagogik stajning ayollar emotsional barqarorligiga ta'sir etuvchi psixologik xususiyatlari	313
Pulatova Difuza Baxramovna	
"Kommunikativ kompetensiya"ning tarkibiy komponentlari.....	318
Saidova Sumbuloy Otabayevna	
Kasbiy kompetensiyani shakllantirishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish	321
Xamidova Zaynura Ramazonovna	
Wiki texnologiyasi asosida ingliz tili darslarini tashkil etish bosqichlari	324
Yunusova Dildora Hamrakulovna	
Nogiron farzandli turli yoshdagi onalarning psixologik farovonligi bilan depressiya, xavotir va stress o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.....	328
Kasimova Xulkar Atabayevna	
Talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari	332
Esanova Gulchehra Boybo'ri qizi	



TALABA-QIZLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI QADRIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Esanova Gulchehra Boybo'ri qizi

Termiz davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası o'qituvchisi

ORCID: 0009-0000-1254-3166

Annotatsiya: Mazkur maqolada talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini rivojlantirishning nazariy va metodologik asoslari tizimli tahlil qilindi. Sog'lom turmush tarzi alohida gigiyenik talablar yig'indisi emas, balki sog'liqni shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy farovonlikning tayanch sharti sifatida anglash, kundalik tanlovlarda ustuvorlashtirish hamda o'z xulqini ongli boshqarishga tayyorlikni ifodalovchi integrativ qadriyat sifatida talqin etildi. Tadqiqot aksiologik, shaxsga yo'naltirilgan, faoliyatli, kompetensiyaviy, gender-sezgir va ijtimoiy-ekologik yondashuvlar birligiga asoslandi. Tahlil natijasida qadriyatning kognitiv-mazmuniy, motivatsion-aksiologik, faoliyatli-xulqiy va refleksiv-regulyativ komponentlari aniqlashtirildi. “Anglash–Qabul qilish–Tanlash–Mustahkamlash–O'zini boshqarish” interiorizatsiya sikli hamda uni amalga oshirish prinsiplari ishlab chiqildi. Taklif etilgan konseptual asos talaba-qizlar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, auditoriyadan tashqari sog'lomlashtirish faoliyati va pedagogik diagnostikani yagona maqsadga yo'naltirish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, qadriyat, talaba-qizlar, aksiologik yondashuv, jismoniy tarbiya, ichki motivatsiya, gender-sezgir yondashuv, refleksiya, o'zini boshqarish.

Abstract: This article systematises the theoretical and methodological foundations for developing healthy lifestyle values among female university students. A healthy lifestyle is interpreted not as a set of isolated hygiene prescriptions, but as an integrative personal value that combines recognition of health as a basic condition of personal, social and professional well-being, its prioritisation in everyday choices, and readiness for conscious self-regulation. The study integrates axiological, learner-centred, activity-based, competency-based, gender-sensitive and socio-ecological approaches. Four components are specified: cognitive-content, motivational-axiological, activity-behavioural, and reflective-regulatory. An internalisation cycle - Awareness, Acceptance, Choice, Consolidation and Self-management - is proposed together with methodological principles for its implementation. The framework aligns physical education classes, extracurricular well-being activities and pedagogical assessment around the sustainable transformation of knowledge into personally meaningful and regularly enacted behaviour.

Key words: healthy lifestyle, value, female university students, axiological approach, physical education, intrinsic motivation, gender-sensitive approach, reflection, self-regulation.

Аннотация: В статье системно раскрыты теоретико-методологические основания развития ценностей здорового образа жизни у студенток. Здоровый образ жизни рассматривается не как совокупность разрозненных санитарно-гигиенических требований, а как интегративная личностная ценность, включающая признание здоровья базовым условием личного, социального и профессионального благополучия, его приоритетность в повседневном выборе и готовность к саморегуляции поведения. Методологическую основу составили аксиологический, личностно-ориентированный, деятельностный, компетентностный, гендерно-чувствительный и социально-экологический подходы. Уточнены когнитивно-содержательный, мотивационно-аксиологический, деятельностно-поведенческий и рефлексивно-регулятивный компоненты исследуемой ценности. Предложен цикл интериоризации “Осознание–Принятие–Выбор–Закрепление–Самоуправление”, позволяющий согласовать содержание физического воспитания, внеаудиторную оздоровительную деятельность и педагогическую диагностику.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценность, студентки, аксиологический подход, физическое воспитание, внутренняя мотивация, гендерно-чувствительный подход, рефлексия, саморегуляция.



KIRISH

Sog'lom turmush tarzini yoshlar hayotining barqaror me'yoriga aylantirish oliy ta'lim oldidagi faqat tibbiy-profilaktik emas, balki pedagogik-aksiologik vazifadir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti 18–64 yoshli shaxslarga haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha yoki 75–150 daqiqa yuqori shiddatli jismoniy faollikni tavsiya qiladi ^[2].

Shunga qaramay, 2000–2022-yillar bo'yicha 507 ta populyatsion tadqiqot va 5,7 million ishtirokchi ma'lumotlarini birlashtirgan tahlilda kattalarning qariyb uchdan biri yetarli jismoniy faollikka ega emasligi, ayollarda esa faollik yetishmovchiligi erkaklarga nisbatan barqaror yuqoriligi ko'rsatilgan ^[3]. Bu holat talaba-qizlarda salomatlikka oid bilimning mavjudligi hali sog'lom xulqning muntazamligi va qadriyatli tanlovning shakllanganligini anglatmasligini ko'rsatadi.

O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son¹ "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va ommaviy sport uchun shart-sharoit yaratish, sog'lom ovqatlanish, sanitariya-gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish hamda zararli odatlardan voz kechishni kundalik hayotga singdirish vazifalari belgilangan ^[1]. Hujjatda xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb qilish alohida yo'nalish sifatida qayd etilgan tadqiqot mavzusining gender xususiyatlarini hisobga olgan pedagogik yechimlarni ishlab chiqish zarurligini asoslaydi.

Muammo shundaki, sog'lom turmush tarzi ko'pincha ma'lumot berish, normativ topshirish yoki qisqa muddatli targ'ibot bilan cheklanadi. Bunday amaliyotda talaba-qizning ichki motivlari, o'z tanasiga munosabati, xavfsizlik ehtiyoji, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, vaqt va infratuzilma cheklovlari, shuningdek, o'z xulqini kuzatish va tuzatish qobiliyati bir butun tizimda ko'rilmaydi. Natijada "biladi, ammo muntazam amal qilmaydi" ziddiyati yuzaga keladi. Mazkur ziddiyatni bartaraf etish sog'lomlikni tashqi talabdan shaxsiy mazmunga, epizodik faoliyatdan o'zini boshqaradigan barqaror xulqqa aylantirish mexanizmini aniqlashtirishni talab etadi.

Tadqiqot obyekti talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini rivojlantirish jarayonidir. Tadqiqot predmeti ushbu jarayonning nazariy mazmuni, metodologik yondashuvlari, tarkibiy komponentlari va interorizatsiya mexanizmlaridan iborat. Tadqiqotning maqsadi talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini rivojlantirishning yaxlit nazariy-metodologik asosini ishlab chiqishdir.

Maqsadga erishish uchun "sog'lom turmush tarzi qadriyati" tushunchasining pedagogik mazmunini aniqlashtirish; asosiy metodologik yondashuvlarni tizimlashtirish; qadriyatning komponentlari, mezonlari va ko'rsatkichlarini asoslash; bilimning shaxsiy mazmun va barqaror xulqqa aylanish bosqichlarini modellashtirish vazifalari belgilandi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Qadriyat shaxsning voqelikdagi hodisalarni ahamiyatiga ko'ra tanlashi, ustuvorlashtirishi va xulqini shu mezon asosida tartibga solishini ifodalaydi. Schwartz qadriyatlarni turli vaziyatlarda amal qiladigan, maqsad sifatida namoyon bo'ladigan va tanlovni yo'naltiradigan e'tiqodlar tizimi sifatida izohlaydi ^[4]. Mazkur nuqtayi nazardan sog'lom turmush tarzi qadriyati faqat sog'liq haqidagi bilim emas; u sog'liqni muhim deb hisoblash, muqobil xatti-harakatlar orasida sog'lomini tanlash va bu tanlovni murakkab vaziyatlarda ham saqlashni o'z ichiga oladi.

Ijtimoiy-kognitiv nazariya xulqning shaxsiy omillar, faoliyat va muhitning o'zaro ta'sirida shakllanishini, o'z samaradorligiga ishonch esa sog'lom xatti-harakatni boshlash va davom ettirishda markaziy o'rin tutishini ko'rsatadi ^[5]. Rejalashtirilgan xulq nazariyasida munosabat, subyektiv me'yor va idrok etilgan xulqiy nazorat niyatni belgilovchi omillar sifatida talqin qilinadi ^[6]. O'zini o'zi belgilash nazariyasi esa avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlari qondirilganda ichki motivatsiya barqarorlashishini asoslaydi ^[7]. Ushbu nazariyalar sog'lom turmush tarzini buyruq yoki tashqi nazorat orqali emas, mazmunli tanlov, erishiladigan maqsad va qo'llab-quvvatlovchi muhit orqali rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Talaba-yoshlarning jismoniy faolligiga to'sqinlik qiluvchi omillar ham nazariy modelda hisobga olinishi lozim. 59 ta tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharhda vaqt yetishmasligi, motivatsiyaning pastligi va qulay joylarning mavjud emasligi eng ko'p uchraydigan to'siqlar sifatida aniqlangan ^[8].

Universitet talabalari bo'yicha COM-B va nazariy domenlar doirasidagi sharhda esa muhit va resurslar, ijtimoiy ta'sirlar hamda maqsadlar asosiy determinantlar sifatida ajratilgan ^[9]. Jismoniy faollik intervensiyalari-

1 <https://lex.uz/docs/-5077667>



ning meta-tahlillari talabalarda faoliyat darajasi, ruhiy holat va jismoniy o'zini idrok etishni yaxshilash imkonini ko'rsatadi, biroq natija intervensiyaning nazariy asoslanganligi, davomiyligi va bajarilish sodiqligiga bog'liq ^[10-12].

Mahalliy tadqiqotlarda talaba-qizlar bilan ishlashda maqsadli motivatsiya, integrativ yondashuv, individual differensiallashtirish, monitoring va refleksiyaning ahamiyati qayd etilgan ^[13]. Biroq sog'lom turmush tarzining bilim, munosabat, faoliyat va o'zini boshqarish qatlamlarini yagona aksiologik konstruktga birlashtirish, uning gender-sezgir metodologik tayanchlarini hamda interiorizatsiya bosqichlarini aniqlashtirish zarurati saqlanib qolmoqda. Mazkur maqolaning ilmiy yo'nalishi shu nazariy bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot nazariy-tahliliy dizaynda amalga oshirildi. Manbaviy bazani sog'lom turmush tarzi, qadriyatlar nazariyasi, sog'liq xulqi, motivatsiya, jismoniy faollik va talaba-yoshlar intervensiyalariga oid fundamental hamda 2022–2026-yillardagi tizimli sharhlar, shuningdek, milliy va xalqaro normativ-uslubiy hujjatlar tashkil etdi. Manbalarni saralashda mavzuga bevosita aloqadorlik, metodologiyaning ochiqligi, natija va cheklolarning bayon qilinishi mezonlari qo'llanildi. Tushunchaviy tahlil yordamida asosiy kategoriyalar chegaralandi; qiyosiy tahlil nazariyalarning tushuntirish imkoniyatlarini solishtirishga; kontent-tahlil komponent, prinsip va pedagogik mexanizmlarni kodlashga; ilmiy modellashirish esa interiorizatsiya siklini ishlab chiqishga xizmat qildi. Tadqiqotga respondentlar jalb qilinmadi va yangi empirik natijalar haqida da'vo qilinmaydi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tahlil natijasida "talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyati" tushunchasi quyidagicha aniqlashtirildi: bu sog'liqni shaxsiy, ijtimoiy va kelajak kasbiy farovonlikning tayanch sharti sifatida anglash, uni kundalik tanlovlarda ustuvorlashtirish, jismoniy faollik, oqilona ovqatlanish, uyqu va tiklanish, gigiyena, psixologik barqarorlik, xavfsizlik hamda zararli odatlardan tiyilish sohalarida o'z xulqini ongli boshqarishga tayyorlikni ifodalovchi integrativ shaxsiy tuzilmadir. Ta'rifdagi "ustuvorlashtirish" elementi qadriyatni bilimdan, "o'zini boshqarish" elementi esa vaqtinchalik odatdan farqlaydi.

Mazkur konstruksiyani rivojlantirish bitta nazariya bilan cheklanmaydi. Har bir yondashuv jarayonning muayyan qatlamini ochadi; ularning o'zaro muvofiqligi esa pedagogik tizimning yaxlitligini ta'minlaydi (1-jadval).

1-jadval: Talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini rivojlantirishning metodologik yondashuvlari

№	Metodologik yondashuv	Asosiy g'oya	Pedagogik talabi
1	Aksiologik	Sog'liq shaxsiy va ijtimoiy farovonlikning ustuvor qadriyati	Mazmunni hayotiy maqsad va tanlovlar bilan bog'lash
2	Shaxsga yo'naltirilgan	Talaba faol subyekt, individual tajriba va ehtiyoj egasi	Tanlov, differensial yuklama va muvaffaqiyat holatini ta'minlash
3	Faoliyatli va kompetensiyaviy	Qadriyat amaliy harakat va muammoni hal qilishda namoyon bo'ladi	Rejalash, bajarish, monitoring va tuzatishga oid topshiriqlar berish
4	Gender-sezgir	Biologik, psixologik va ijtimoiy-madaniy omillar xulqqa turlicha ta'sir qiladi	Xavfsizlik, qulaylik, tana qiyofasi va stereotiplarni hisobga olish
5	Ijtimoiy-ekologik	Xulq shaxs, guruh, muassasa va muhitning o'zaro ta'sirida shakllanadi	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va qulay infratuzilma yaratish

Aksiologik yondashuv mazmunning markaziga "qaysi mashq bajariladi?" savolini emas, "nega sog'lom tanlov shaxs uchun ahamiyatli?" savolini qo'yadi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv talaba-qizning sog'liq holati, jismoniy tayyorgarligi, qiziqishi va tanlov huquqini hisobga oladi. Faoliyatli va kompetensiyaviy yondashuvlar bilimni reja tuzish, yuklamani boshqarish, xavfsiz mashq qilish va natijani baholash amaliyoti bilan bog'laydi. Gender-sezgir yondashuv esa stereotiplarni takrorlash emas, balki xavfsizlik, qulaylik, tana qiyofasiga bosim, ijtimoiy rol va madaniy kontekstning real ta'sirini pedagogik loyihalashda hisobga olishni anglatadi. Ijtimoiy-ekologik yondashuv individual motivatsiyani jadval, makon, tengdoshlar, oila va universitet infratuzilmasidan ajratib bo'lmashligini ko'rsatadi.

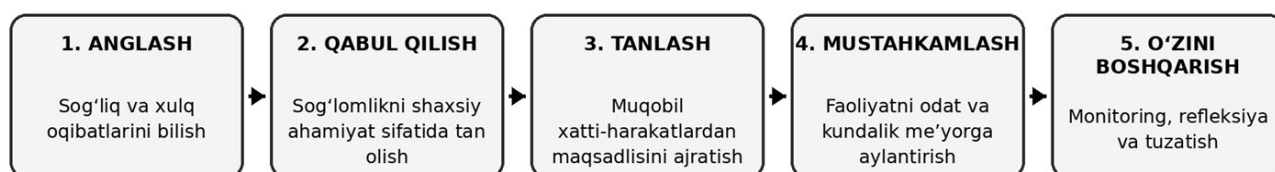
Nazariy umumlashtirish asosida sog'lom turmush tarzi qadriyatining to'rtta o'zaro bog'liq komponenti ajratildi. Ular diagnostikada alohida baholanishi mumkin, biroq pedagogik jarayonda biri ikkinchisini to'ldiradi (2-jadval).



2-jadval: Sog'lom turmush tarzi qadriyatining komponentlari va diagnostik ko'rsatkichlari

Komponent	Mazmuni	Asosiy ko'rsatkichlar
Kognitiv-mazmuniy	Sog'liq, jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu, gigiyena va xavfsizlik haqidagi ilmiy bilimlar	Sabab-oqibatni tushuntirish; individual me'yorni bilish; noto'g'ri qarashni farqlash
Motivatsion-aksiologik	Sog'liqni ustuvor ahamiyat sifatida qabul qilish va ichki motivatsiya	Qadriyatlar iyerarxiyasi; shaxsiy maqsad; o'z samaradorligiga ishonch; ijobiy munosabat
Faoliyatli-xulqiy	Sog'lom tanlovlarni kundalik faoliyatda muntazam amalga oshirish	Faollik rejimi; xavfsiz mashq; oqilona ovqatlanish; uyqu tartibi; zararli odatdan tiyilish
Refleksiv-regulyativ	O'z holati va xulqini kuzatish, baholash hamda tuzatish	O'zini monitoring qilish; to'siqni tahlil etish; rejani tuzatish; mas'uliyatli qaror qabul qilish

Komponentlarning rivojlanishi chiziqli tarzda emas, takrorlanuvchi refleksiv sikl orqali kechadi. Talaba dastlab sog'lomlikning oqibatlari va shaxsiy ahamiyatini anglaydi; keyin uni o'z hayotiy maqsadlari bilan bog'lab qabul qiladi; mavjud muqobillar orasidan tanlov qiladi; tanlovni takroriy faoliyatda mustahkamlaydi; nihoyat, natijani kuzatib, rejasini tuzatish orqali o'zini boshqarishga o'tadi. Biror bosqich uzilsa, bilim tashqi talab darajasida qolishi yoki xulq qisqa muddatli bo'lishi mumkin (1-rasm).



1-rasm: Talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatini interiorizatsiya qilish sikli

Interiorizatsiya siklining pedagogik samaradorligi yetti prinsipga tayanadi:

- ilmiy dalillilik - tavsiya va yuklamaning ishonchli ma'lumotlarga asoslanishi;
- subyektlilik - talabaning maqsad va faoliyatni tanlashdagi ishtiroki;
- gender-relevantlik - talaba-qizlarning real ehtiyoji va to'siqlarini hisobga olish;
- uzluksizlik - auditoriya, mustaqil faoliyat va kundalik hayotning bog'lanishi;
- qulaylik va xavfsizlik - jismoniy imkoniyatga mos differensial yuklama;
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlash - tengdosh, o'qituvchi va oila resurslaridan foydalanish;
- refleksivlik - natijani muntazam tahlil qilish va o'z rejasini tuzatish.

Bu prinsiplar sog'lom turmush tarzini baholashda faqat sport normativiga tayanishning oldini oladi. Pedagogik natija uch darajada namoyon bo'ladi.

Birinchi daraja - xabardorlik: talaba sog'lom turmush mezonlarini biladi, biroq tanlovi barqaror emas.

Ikkinchi daraja - situativ qabul: foydali xulq muayyan sharoit va tashqi rag'bat mavjudligida bajariladi.

Uchinchi daraja - qadriyatli o'zini boshqarish: talaba maqsadni mustaqil belgilaydi, to'siqlarni oldindan hisobga oladi, xulqini kuzatadi va tuzatadi.

Shuning uchun diagnostika bilim testi bilan cheklanmasdan, motivlar iyerarxiyasi, haftalik faoliyat rejasi, o'zini kuzatish kundaligi, refleksiv izoh va real vaziyatdagi tanlovni birlashtirishi kerak.

Nazariy modelni o'quv jarayoniga ko'chirishda mazmun uch qatlamda loyihalanadi. Axborot-tushuntirish qatlamida talaba sog'lom xulqning fiziologik, psixologik va ijtimoiy oqibatlarini ilmiy dalillar asosida anglaydi. Faoliyat-amaliy qatlamda u individual maqsad qo'yadi, o'z imkoniyatiga mos jismoniy faollik turini tanlaydi, yuklama va tiklanishni rejalashtiradi. Refleksiv-regulyativ qatlamda esa bajarilgan faoliyat, subyektiv holat, to'siqlar va erishilgan o'zgarishlar tahlil qilinadi. Ushbu qatlamlardan biri tushirib qoldirilsa, pedagogik ta'sir bir tomonlama bo'ladi: faqat axborot bilimdonlikni, faqat mashq tashqi intizomni, faqat nazorat esa qisqa muddatli moslashuvni ta'minlashi mumkin.

Jismoniy tarbiya vositalari qadriyatni rivojlantirishda maqsad emas, pedagogik tajriba maydoni vazifasini bajaradi. Masalan, chidamlilik mashg'ulotida talaba shiddatni tana signallari va yurak urish tezligiga moslash-tirishni; kuch mashqlarida xavfsizlik, bosqichlilik va mas'uliyatni; jamoaviy o'yinlarda hamkorlik va ijtimoiy



qo'llab-quvvatlashni; sog'lomlashtiruvchi gimnastika va fitnessda esa o'z tanasini qabul qilish hamda muntazamlikni o'rganadi. Shu sababli o'qituvchi tayyor normativni majburan bajartiruvchi nazoratchi emas, maqsadni aniqlashtiruvchi, xavfsiz tanlov variantlarini taklif etuvchi va refleksiv qayta aloqa beruvchi pedagogik fasilitator sifatida faoliyat yuritishi lozim.

Gender-sezgir loyihalash alohida guruhga imtiyoz berish yoki talabni pasaytirishni anglatmaydi. Uning vazifasi jismoniy faollikka kirish imkonini cheklaydigan yashirin omillarni - mashg'ulot vaqtining noqulayligi, xavfsiz makon yetishmasligi, tashqi ko'rinishga nisbatan bosim, tengdoshlar bahosi, jismoniy tayyorgarlikdagi farq va ayrim mashq turlariga doir stereotiplarni -aniqlash va bartaraf etishdir. Bunda differensial baholash natijani faqat absolyut normativ bilan emas, individual o'sish, texnik xavfsizlik, muntazam ishtirok va o'zini boshqarish dinamikasi bilan bog'laydi. Mazkur mezonlar talaba-qizning sog'lom turmush tarzini majburiy dars talabidan shaxsiy hayot strategiyasiga aylantirish darajasini aniqroq ko'rsatadi. Xulosa va takliflar

Talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini rivojlantirish sog'liq haqidagi axborotni ko'paytirishdan ko'ra murakkabroq pedagogik jarayondir. Uning mazmuni sog'liqni ustuvor hayotiy ahamiyat sifatida qabul qilish, sog'lom xulqni ongli tanlash, uni muntazam faoliyatda mustahkamlash va o'zini refleksiv boshqarish birligida namoyon bo'ladi.

Tadqiqotning asosiy ilmiy natijasi aksiologik, shaxsga yo'naltirilgan, faoliyatli, kompetensiyaviy, gender-sezgir va ijtimoiy-ekologik yondashuvlarni integratsiyalovchi nazariy-metodologik asos; to'rt komponentli tuzilma hamda "Anglash-Qabul qilish-Tanlash-Mustahkamlash-O'zini boshqarish" interiorizatsiya siklining ishlab chiqilganidir.

Amaliyot uchun quyidagi takliflar ilgari suriladi:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maqsadlarini faqat jismoniy sifatlar natijasi bilan emas, qadriyatli tanlov va o'zini boshqarish ko'nikmalari bilan ham ifodalash.
2. Talaba-qizlarning boshlang'ich holati, qiziqishi, sog'liq cheklovi va idrok etilgan to'siqlariga ko'ra individual hamda kichik guruhli faoliyat variantlarini ishlab chiqish.
3. Mashg'ulot mazmuniga maqsad qo'yish, haftalik faollik rejasini tuzish, o'zini kuzatish, refleksiv suhbat va pedagogik qayta aloqani tizimli kiritish.
4. Universitet muhitida xavfsiz va qulay jismoniy faollik makonlari, mos vaqt jadvallari hamda tengdoshlar qo'llab-quvvatlovini shakllantirish.
5. Baholashda kognitiv bilim, ichki motivatsiya, real xulq va refleksiv-regulyativ ko'rsatkichlarni birlashtiruvchi diagnostik vositalardan foydalanish.
6. Keyingi empirik tadqiqotlarda taklif etilgan tuzilma va interiorizatsiya siklining validligi, ishonchliligi hamda talaba-qizlarning jismoniy faolligi va sog'lom xulq barqarorligiga ta'sirini tajriba-sinov orqali tekshirish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son2 "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi.
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020. 104 p.
3. Strain T., Flaxman S., Guthold R., et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. The Lancet Global Health. 2024;12(8):e1232-e1243. DOI: 10.1016/S2214-109X(24)00150-5.
4. Schwartz S.H. An overview of the Schwartz theory of basic values. Online Readings in Psychology and Culture. 2012;2(1). DOI: 10.9707/2307-0919.1116.
5. Bandura A. Health promotion by social cognitive means. Health Education & Behavior. 2004;31(2):143-164. DOI: 10.1177/1090198104263660.
6. Ajzen I. The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1991;50(2):179-211. DOI: 10.1016/0749-5978(91)90020-T.
7. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000;55(1):68-78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
8. Silva R.M.F., Mendonça C.R., Azevedo V.D., et al. Barriers to high school and university students' physical activity: a systematic review. PLOS ONE. 2022;17(4):e0265913. DOI: 10.1371/journal.pone.0265913.
9. Brown C.E.B., Richardson K., Halil-Pizzirani B., et al. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and COM-B model. BMC Public Health. 2024;24:418. DOI: 10.1186/s12889-023-17621-4.

2 <https://lex.uz/docs/-5077667>



10. Yuan F., Peng S., Khairani A.Z., Liang J. A systematic review and meta-analysis of the efficacy of physical activity interventions among university students. *Sustainability*. 2024;16(4):1369. DOI: 10.3390/su16041369.
11. Huang K., Beckman E.M., Ng N., et al. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*. 2024;39(3):daae054. DOI: 10.1093/heapro/daae054.
12. Yang Z., Yang Z., Ou W., Zeng Q., Huang J. Effects of physical activity interventions on physical self-perception in college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Activity and Health*. 2024;21(10):990–1007. DOI: 10.1123/jpah.2024-0055.
13. Esanova G.B. Talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari. *Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali*. 2026;8(5):190–196. DOI: 10.70728/c.series.ped.v08.i05.030.

- 
- 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №7(3)

© 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.

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