



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



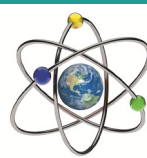
No8(2)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 312 sahifa,
12-avgust, 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)
Woosyu 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

The Role of English Collocations, Idiomatic Expressions, and Phraseological Units in Developing Communicative Competence in Higher Education	10
Alimov Jamshid Ravshanovich	
Milliy xoslangan lisoniy birliklarni teglash tamoyillari	16
Yorkulov Zafarjon Bakirovich	
Oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro tushunishning shaxs kognitiv rivojlanishiga ta'sirining psixologik xususiyatlari	20
Vaydulla Madinabonu Muxtasam qizi	
O'qituvchilar darslarni qanday qiziqarli tashkil etishlari mumkin?	26
Dilnura Rustamovna Xamrayeva	
Tarbiya texnologiyasi – talabalarda ilmiy va sinergetik dunyoqarashni shakllantirish omili sifatida	33
Mamadaliyev Kamolidin Rahmatullayevich	
Maktab direktor maslahatchilarida strategik boshqaruv tafakkurini rivojlantirishning psixologik omillari	40
Rahmatova Nasiba Sobirovna	
Umumta'lim maktablarida harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini sinfdan tashqari faoliyat orqali takomillashtirishning pedagogik-metodik tizimi	46
Urinbayeva Dilfuza Abdumannobovna	
Integrativ ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak geografiya o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish	50
Xoldavlatova Gavhar Normaxmatovna	
Klaster asosida TVET tizimida pedagogik innovatsiyalar	55
Sobir Azizov	
Muammoli ta'lim texnologiyasi orqali talabalarining kreativ fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish: "muammo" divergent–konvergent o'quv sikli	57
Djumabayev G'ulomjon Xalillayevich, Yusupov Muxtorbek Roximovich	
Oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya darslarida regbi elementlarini o'rgatishning tashkiliy-metodik asoslar	62
E. E. Jumayev	
Autentik materiallar asosida bo'lajak nemis tili o'qituvchilarining til ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasining eksperimental samaradorligi	65
Jumayeva Gulxan Amrullayevna	
Aleksandr Nil pedagogik ta'limotida shaxs erkinligini rivojlantirish mexanizmlari: ingliz filologiyasi talabalari misolida	71
Atamirzayev Bahrom Bahodir o'g'li	
TPACK modeli asosida ingliz tilida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning adaptiv metodik tizimi	75
Omonova Maftuna Shermatovna	
Multimodal vizual tayanchlar va flashcard asosidagi topshiriqlar orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilidagi og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi	82
Sevara Alimurodova, Ayubova Saïda	
Raqamlashtirish jarayonida elektron ta'lim resurslarini yaratishning metodik asoslarini takomillashtirish	88
Nurmaxanov Kayrat Erpayizovich	
Modulli ta'lim texnologiyalari orqali o'quvchilarda mustaqil fikrlashni shakllantirishning pedagogik asoslari	95
Poyonova Fazilat Olimovna	
Individual ta'lim sharoitida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlash samaradorligini pedagogik tajriba-sinov va matematik-statistik tahlil asosida baholash	100
Gulbaxor Abdullayevna Gaynazarova	



Oliy ta'lim muassasalarida raqamli menejment tizimlarini joriy etish muammolari va ularni bartaraf etishning samarali yo'llari	106
Matnazarov Hurmatbek Egamberganovich	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida ta'lim sifatini boshqarishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	110
Sodiqov Rafikjon Turobjon o'g'li	
Bo'lajak tarbiyachilarning liderlik-boshqaruv kompetentligini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari ...	114
To'xtayeva Dilrabo Nematovna	
Inklyuziv ta'lim: mohiyati, tamoyillari	119
Choriyeva Muxlisa Jumamurodovna	
The Role of Neuromuscular Dentistry in Dental Practice	123
Turayev Alimjan	
Orthodontics' Digital Transformation (Literature Review)	128
Khusanbaeva Jasmin Shavkatovna, Xazratov A. I.	
O'zbekiston SSRda ta'lim islohotlari davrida pedagogika bilim yurtlari faoliyatida o'qituvchilarni tayyorlash jarayonlari va amaliy muammolar	136
Mamatkulova Maxfuza Kozimovna	
Application of Mechanotherapy Techniques in Oral and Craniofacial Surgical Methodologies (Literature Review)	140
Marufova Farangiz Gayratovna	
Theoretical Foundations for Developing Communicative Competence of Future Doctors	147
Nasimova Shahnoza Ziyodullayevna	
Формирование функциональной грамотности и "гибких навыков" (Soft Skills) у учащихся начальных классов в контексте реализации национальной учебной программы Узбекистана	152
Ю. С. Тажиева	
Talabalarda mustaqil ta'lim olish faoliyatini rivojlantirish metodlari	156
Jabborov Toxirjon Maqsudali o'g'li	
Ingliz va qoraqalpoq tillaridagi onim komponentli frazeologizmlarning lingvomadaniy xususiyatlari	160
Koyshekenova Tatyana Kenesariyevna	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining ijodiy-metodik kompetentligini rivojlantirish texnologiyasi	164
Qo'shaqov Farrux Furqat o'g'li	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv faollikni oshirishning pedagogik usullari	169
Xoldarova F. M.	
Ingliz tili darslarida ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarining kreativ kompetentligini rivojlantirish metodikasi	172
Madaminova Muzifa Shukurullo qizi	
Sport ta'limi yo'nalishidagi o'quvchilarining generativ sun'iy intellekt kompetensiyasini baholash mezonlari va indikatorlarini takomillashtirish	178
Nematova Rushana Nemat qizi	
Inklyuziv ta'lim sharoitida koxlear implantli bolalarning eshituv-nutqiy faoliyatini pedagogik tashkil etish metodikasi	184
Mirzayeva Umida Inamovna	
Umumiy o'rta ta'lim muassasasida ijtimoiy-madaniy muhitni rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati	188
Malikova Dilrabaxon	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy-subyektiv pozitsiyasini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari	194
Temirova Shoxsanam Komilovna	
O'zbek tilidagi lingvomadaniy kollokatsiyalarning assotsiativ-semantik xususiyatlari	201
Boymirova Dilshoda Oblayor qizi	
Методы развития компетенций будущих учителей начальной школы в области создания текстов	208
Хаитова Нодира Бафроевна	

Inklyuziv maktabgacha ta'limda bolalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvida madaniy-tarixiy va ekologik yondashuvlar integratsiyasi	216
Mengliyeva Gavhar Ibrohim qizi	
Maktabgacha ta'lim jarayonida induktiv metodlardan foydalanishning xorijiy tajribasi	220
Mirazimova Muxabbat Normatovna	
Virtual muzeylar orqali tarixiy tafakkurni rivojlantirishning pedagogik modeli	225
To'ranazarova Muxlisaxon Davlatjon qizi	
Қорақалпоқ, туркман ва инглиз эртақларида образли нутқнинг миллий моделлари: фразеологизм, ранг ва маиший тимсоллар	230
Жепбарова Саят Курбанмиратовна, Жаумитбаева Перийзат Караматдиновна	
Statistical Analysis of Experimental Work and Evaluation of Educational Effectiveness in Teaching Bioethics	233
Salimova Malika Rashidbekovna	
Talabalarda innovatsion fikrlashni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	240
Axatova Sabina Qo'shmurod qizi	
Talabalarda sport kompetensiyasini rivojlantirishga ta'sir etuvchi pedagogik omillar	247
Ismatov Feruz Mamarasulovich	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarini integrativ o'qitish zarurati va o'ziga xos xususiyatlari	254
Fayzullayeva Xolida Axmadjon qizi	
Ingliz tilini o'rganishda motivatsiya va o'quvchilarni rag'batlantirish usullarining ahamiyati	258
Sirojov Daler Kironboyevich	
Mikrokredit tashkilotlarini vujudga kelishi va bekor bo'lishining huquqiy asoslari	263
Madumarov Talantbek Tolibjonovich, Qalandarova Mubinabonu Fayziddin qizi	
Oliy ta'lim tizimida ta'lim-tarbiya jarayonlarini aksiologik modernizatsiyalashning psixologik mexanizmlari... ..	268
Taylanova Sh. Z., Turayeva Dilnoza Niyatullo qizi	
A Methodology for Using Digital Educational Technologies in Preparing Students to Teach Subject-Specific Disciplines in English in Non-Philological Fields of Study	274
Mirzayeva Khilolakhon Bakhromali kizi	
Deviant xulqli o'smirlarda konfliktli xulq shakllanishida ota-ona-farzand munosabatlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	281
Otamirzayev Muzaffar Bahodir o'g'li	
Biologiya fanidan auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarni tashkil etishning innovatsion metodlari va ularning kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishdagi ahamiyati.....	287
Xalilova Maqsad Ravshanovna	
Leading Schools for Gifted Students: Contextual Demands on the Principal and the Case for Creative Competence	293
Zarina I. Ganiyeva	
Aholi o'rtasida gipodinamiyani (kamharakatlikni) bartaraf etishda o'z-o'zini nazorat qilish usullari	297
Sharipova Faridaxon Akmaljon qizi	
Lobachevskiy geometriyasi: noevklid geometriyaning nazariy asoslari, geometrik xususiyatlari va ta'limdagi ahamiyati.....	301
Namozov Diyorbek Baxtiyor o'g'li	
Adabiyot ta'limi jarayonida nutqiy kompetensiyani shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari	305
Sulaymonova Nafisa Sattorovna	



AHOLI O'RTASIDA GIPODINAMIYANI (KAMHARAKATLIKNI) BARTARAF ETISHDA O'Z- O'ZINI NAZORAT QILISH USULLARI

Sharipova Faridaxon Akmaljon qizi
Farg'ona davlat universiteti magistranti

Annotatsiya: Kam harakatlilikning inson organizmiga ta'siri, xususan, yurak-qon tomir tizimi va umumiy ish qobiliyatiga salbiy ta'siri qayta-qayta ta'kidlanmoqda. Mazkur ilmiy maqolada zamonaviy turmush tarzida aholining jismoniy faolligi pasayishi natijasida yuzaga keladigan gipodinamika, ya'ni kam harakatlilik muammosi hamda uni kamaytirishda o'z-o'zini nazorat qilishning sodda va amaliy usullari yoritilgan. Shuningdek, inson o'zining jismoniy holatini mustaqil ravishda kuzatib borishi uchun foydalanishi mumkin bo'lgan oddiy usullar - tinch holatdagi pulsni aniqlash, kunlik qadamlar sonini nazorat qilish va Rufye testidan foydalanish imkoniyatlari ham tahlil qilingan. Maqolada aholining kundalik harakat faolligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: gipodinamika, kam harakatlilik, jismoniy faollik, o'z-o'zini nazorat qilish, kunlik qadamlar, yurak urish chastotasi, sog'lom turmush tarzi, ommaviy sport.

Abstract: The negative impact of physical inactivity on the human body, particularly on the cardiovascular system and overall work capacity, is repeatedly emphasized. This scientific article highlights the problem of hypodynamia-that is, physical inactivity-resulting from decreased physical activity in modern lifestyles, as well as simple and practical methods of self-monitoring to reduce it. It also analyzes accessible methods that individuals can use to independently monitor their physical condition, including measuring resting heart rate, tracking daily step counts, and utilizing the Ruffier test. Furthermore, the article provides practical recommendations aimed at increasing the daily physical activity of the population.

Key words: hypodynamia, physical inactivity, physical activity, self-control, daily steps, heart rate, healthy lifestyle, mass sports.

Аннотация: Неоднократно подчеркивается отрицательное влияние малоподвижного образа жизни на организм человека, в частности на сердечно-сосудистую систему и общую работоспособность. В данной научной статье освещается проблема гиподинамии, то есть малоподвижности, возникающая в результате снижения физической активности населения в условиях современного образа жизни, а также простые и практические методы самоконтроля для её снижения. Кроме того, проанализированы возможности использования простых методов для самостоятельного мониторинга человеком своего физического состояния, таких как определение пульса в состоянии покоя, контроль количества ежедневных шагов и использование теста Руффье. В статье также приведены практические рекомендации, направленные на повышение повседневной двигательной активности населения.

Ключевые слова: гиподинамия, малоподвижный образ жизни, физическая активность, самоконтроль, ежедневные шаги, частота сердечных сокращений, здоровый образ жизни, массовый спорт.

KIRISH

Bugungi kunda fan-texnika va zamonaviy texnologiyalarning jadal rivojlanishi inson hayotini sezilarli darajada yengillashtirmoqda. Lekin qarama-qarshi ravishda zamonaviy turmush tarzida jismoniy harakatga bo'lgan ehtiyojlarning kamayishi ham kuzatilmoqda. Kompyuter qarshisida uzoq vaqt o'tirish, transport vositalaridan ko'p foydalanish, maishiy ishlarning texnika yordamida bajarilishi kabi omillar insonning kundalik harakat faolligini kamaytirib bormoqda.

Yetarli darajada harakat qilmaslik uzoq muddat davom etganda organizmning funksional imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jumladan, mushaklar faoliyatining susayishi, qon aylanish jarayonining sekinlashishi, ortiqcha vaznning yuzaga kelishi va yurak-qon tomir tizimiga tushadigan yuklamaning ortishi kabi holatlar kuzatiladi.



Shu sababli aholining kundalik jismoniy faolligini oshirish va uni muntazam nazorat qilib borish muhim vazifalardan biridir ^[1]. Bunda faqat sport zallarida mashg'ulot olib borish emas, balki kundalik hayot davomida bajariladigan oddiy harakatlarni ko'paytirish ham muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy texnologiyalarning keng qo'llanilishi inson hayotini yengillashtirishi bilan birga, kundalik jismoniy faollikning kamayishiga sabab bo'lmoqda. Oliy ta'lim muassasalari talabalari, o'qituvchilari hamda ofis xodimlari kunning asosiy qismini o'tirgan holda o'tkazilishi oqibatida ular da gipodinamika kuzatiladi. Bizning fikrimizcha, gipodinamikani kamaytirish uchun inson o'zining kundalik harakat faolligini muntazam nazorat qilishi va oddiy jismoniy faoliyatni hayot tarziga kiritishi zarur.

Aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va jismoniy faollikni oshirish masalalari bir qator mahalliy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida o'z aksini topgan ^[2, 3]. Xususan, jismoniy tarbiya, sport fiziologiyasi, sog'lom turmush tarzi va ilmiy tadqiqot metodologiyasiga oid ilmiy hamda o'quv adabiyotlarda insonning jismoniy faolligi va uning organizm faoliyatidagi ahamiyati yoritilgan ^[4, 5].

Shu bilan birga, oddiy aholi tomonidan kundalik hayotda qo'llash mumkin bo'lgan sodda o'z-o'zini nazorat qilish usullarini bir tizimga keltirish va ularning amaliy ahamiyatini ko'rsatish masalasi dolzarb bo'lmoqda.

Bizning fikrimizcha, inson o'zining jismoniy faolligini doimiy mustaqil nazorat qilishi, sog'lom turmush tarziga amal qilishi, har kuni yetarli darajada jismoniy faol bo'lishi sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim shartlaridan biridir.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Gipodinamiya va jismoniy faollik masalalari jismoniy tarbiya, sport fiziologiyasi hamda sog'lom turmush tarzi yo'nalishidagi ilmiy adabiyotlarda keng yoritilgan. Mahalliy tadqiqotchilar S.S. Xudoyberdiyev, R.S. Salomov, F.A. Kerimov, A.K. Ataev va Q.S. Sodiqov ishlarida jismoniy faollikning inson organizmi, ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi faoliyatidagi ahamiyati, jismoniy tayyorgarlikni baholash hamda funksional holatni nazorat qilish masalalari tahlil qilingan.

Shu bilan birga, kundalik hayot sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan sodda o'z-o'zini nazorat qilish usullari - tinch holatdagi pulsni o'lchash, kunlik qadamlar sonini kuzatish va Rufye testidan foydalanish - gipodinamiyani kamaytirishning amaliy vositalari sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotimizni asosiy maqsadi - aholi o'rtasida kam harakatlilikni kamaytirishda foydalanish mumkin bo'lgan sodda va qulay o'z-o'zini nazorat qilish usullarini aniqlash hamda ularning amaliy ahamiyatini yoritishdir. Ushbu maqsadga erishish uchun gipodinamikasining inson salomatligiga ta'sirini o'rganish, aholi tomonidan mustaqil foydalanish mumkin bo'lgan o'z-o'zini nazorat qilish usullarini aniqlash, puls, kunlik qadamlar soni va oddiy funksional testlardan foydalanish imkoniyatlarini tahlil qilish hamda kundalik jismoniy faollikni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish vazifalari belgilab olindi ^[4].

Tadqiqotni amalga oshirish jarayonida nazariy tahlil, umumlashtirish va qiyosiy tahlil metodlaridan foydalanildi. Jismoniy tarbiya, sport fiziologiyasi va ilmiy tadqiqot metodologiyasiga oid o'quv va ilmiy adabiyotlar o'rganildi. Tahlil jarayonida aholining kundalik hayotida foydalanishi mumkin bo'lgan sodda va tushunarli o'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlariga e'tibor qaratiladi. Jumladan, subyektiv holatni baholash, tinch holatdagi yurak urish chastotasini kuzatish, kunlik qadamlar sonini hisoblash hamda Rufye testidan foydalanish imkoniyatlari ko'rib chiqildi ^[2, 6].

TAHLIL VA NATIJALAR

O'z-o'zini nazorat qilish - insonning o'z salomatligi, jismoniy holati va kundalik faolligini mustaqil ravishda kuzatib borish jarayonidir. Ushbu jarayon orqali inson o'z organizmidagi ayrim o'zgarishlarni vaqtida sezishi va jismoniy faolligini tartibga solishi mumkin. O'z-o'zini nazorat qilishni shartli ravishda ikki guruhga ajratish mumkin: birinchisi, subyektiv ko'rsatkichlar bo'lib, bularga umumiy kayfiyat va tetiklik, uyqu sifati, charchoq darajasi, mushak va bo'g'imlardagi noqulayliklar kiradi. Ikkinchisi, obyektiv ko'rsatkichlar bo'lib, ularga kunlik qadamlar soni, tinch holatdagi yurak urish chastotasi hamda funksional testlar natijalari kiradi ^[3, 5].

O'z-o'zini nazorat qilishning asosiy afzalliklaridan biri shundaki, u insonga tibbiy va laboratoriya uskunalarsiz ham o'zini funksional jismoniy holatini baholash imkonini yaratadi.

Aholi uchun o'z-o'zini nazorat qilish usullarida subyektiv ko'rsatkichlarni kuzatish muhim o'rin tutadi. Inson o'zining kundalik holatini baholash orqali jismoniy faollik darajasi haqida ma'lum tasavvurga ega bo'lishi mumkin. Masalan, uzoq vaqt davomida bir holatda o'tirish natijasida bel, bo'yin yoki yelka sohalarida noqulaylik paydo bo'lishi insonning harakatga ehtiyoji ortganidan darak beradi. Shu bilan birga, tinch holatdagi pulsni kuzatish ham o'ta sodda va qulay usuldur ^[2, 6]. Buning uchun jismoniy faoliyat boshlanishidan avval pulsni ma'lum vaqt



davomida sanash va ularni muntazam yozib borish orqali organizmdagi ijobiy yoki salbiy o'zgarishlarni aniqlash mumkin. Puls ko'rsatkichlari barqarorlashishi va tinch holatda pasayishi organizmning jismoniy yuklamalarga moslashganidan va yurak-qon tomir tizimining tejamkor ishlayotganidan dalolat beradi [5].

Shuningdek, hozirgi globallashuv davrida smartfonlar va elektron qurilmalar, aqlli soatlar yordamida kunlik qadamlar sonini nazorat qilish harakat faolligini kuzatishning eng samarali vositasi bo'lib xizmat qilmoqda. Kunlik qadamlar sonini muntazam qayd etish insonning o'z ko'rsatkichlarini bosqichma-bosqich oshirishga undaydi. Bunga qo'shimcha ravishda, Rufye testi kabi oddiy funksional sinovlar yurak-qon tomir tizimining jismoniy yuklamaga bo'lgan javobini baholashga yordam beradi [2, 3]. Test tinch holatdagi va belgilangan miqdordagi o'tirib-turish mashqlaridan keyingi puls ko'rsatkichlarini maxsus formula bo'yicha hisoblashga asoslanadi.

Rufye testi - bu yurak-qon tomir tizimining jismoniy yuklamaga qanchalik tayyorligini va moslashuvchanligini baholash uchun qo'llaniladigan juda sodda va ommabop funksional testdir.

Bu testni o'tkazish uchun hech qanday maxsus tibbiy uskunalar talab etilmaydi, faqat sekundomer ishlatiladi. Testni boshlashdan oldin kamida 5 daqiqa davomida tinch holatda o'tirish yoki yotish tavsiya qilinadi. Ushbu testni o'tkazish 3 bosqichdan iborat:

- 1. Tinch holatda tomir urishi (P1):** Tinch o'tirgan holatda 15 soniya davomida puls sanaladi. Chiqqan son 4 ga ko'paytirilib, 1 daqiqalik ko'rsatkichga aylantiriladi.
- 2. Jismoniy yuklama:** Sinaluvchi 45 soniya ichida 30 marta o'tirib-turadi (prisedaniya).
- 3. Yuklamadan keyingi puls (P2):** Mashq tugashi bilan zudlik bilan birinchi 15 soniya ichidagi puls hisoblanadi va 1 daqiqaga qayta hisoblanadi.
- 4. Tiklanish pulsi (P3):** Sinaluvchi 1 daqiqa dam olgach, yana qayta 15 soniya ichida puls o'lchanadi.

Rufye testi formulasi:

To'plangan ma'lumotlar (1 daqiqaga keltirilgan P1, P2, P3 qiymatlari) bo'yicha Rufye indeksi (RI) quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$RI = P1 + P2 + P3 - 200 \text{ 10}$$

1-jadval: Olingan Rufye indeksi qiymatiga qarab yurak-qon tomir tizimining holatiga baho beriladi.

Rufye indeksi (RI)	Yurak-qon tomir tizimi holati
< 0	A'lo (Sportchilarga xos yuqori ko'rsatkich)
0,1 – 5,0	Yaxshi
5,1 – 10,0	Qoniqarli (O'rtacha)
10,1 – 15,0	Kuchsiz (Jismoniy tayyorgarlik yetarsiz)
>15,0	Juda yomon (Yurak-qon tomir tizimi yetishmovchiligi xavfi)

Ahamiyatli jihati: Rufye indeksi qancha past bo'lsa, yurakning jismoniy yuklamalarga moslashishi va qayta tiklanishi shunchalik yaxshi hisoblanadi.

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki:

Agar inson yetarli jismoniy faol bo'lsa, u kun davomida ko'proq qadam bosadi, tinch holatda yurak urishi normada bo'ladi, jismoniy mashqlar va zinadan ko'tarilish unga yengil tuyuladi hamda organizmi yuklamaga tez moslashadi.

Aksincha, inson kam harakat qilsa, kunlik qadamlar soni kamayadi, tinch holatdagi pulsi tezroq uradi, organizm yuklamaga qiyinchilik bilan moslashadi hamda zinadan ko'tarilayotganda u tez charchab, nafasi qisila boshlaydi. Ushbu ko'rsatkichlarni baholashda har bir insonning yoshi, jinsi, salomatligi va jismoniy tayyorgarlik darajasi inobatga olish lozim.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, gipodinamiyani kamaytirish uchun har kuni uzoq vaqt davomida sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish zarur emas. Kundalik hayot tarziga kichik, ammo muntazam o'zgarishlar kiritish, masalan, lift o'rniga zinadan foydalanish, imkon qadar piyoda yurish, transportdan bir-ikki bekat oldin tushish va uzoq vaqt o'tirib ishlash jarayonida qisqa tanaffuslar qilish orqali ham jismoniy faollikni oshirish mumkin.

Aholi o'rtasida jismoniy faollikni oshirish uchun kundalik harakat faolligini qadamlar soni orqali muntazam kuzatib borishi, uzoq vaqt davomida o'tirib ishlashda qisqa harakat tanaffuslarini tashkil etish, piyoda ko'proq yurish, tinch holatdagi pulsni va umumiy jismoniy holatni muntazam kuzatish hamda natijalarni yozib borish tavsiya qilinadi.

Shuningdek, ish joylarida har kuni 5 daqiqalik "sog'lomlashtirish tanaffuslari"ni joriy etish hamda ertalabki badantarbiya, piyoda yurishlarni yo'lga qo'yish amaliy jihatdan yuqori samara beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan nazariy tahlil va ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, gipodinamika, ya'ni kam harakatlilik zamonaviy turmush tarzida aholi salomatligiga xavf soluvchi asosiy omillardan biridir. Kundalik jismoniy faollikning yetarsizligi organizmning funksional imkoniyatlari pasayishi va yurak-qon tomir tizimi ishining yomonlashishiga olib keladi.

Tadqiqot natijalari shuni isbotlaydiki, o'z-o'zini nazorat qilish usullari (kunlik qadamlarni sanash, tinch holatdagi pulsni o'lchash hamda Rufye testi kabi oddiy sinovlar) aholining jismoniy faolligini oshirish va kuzatib borishda eng qulay va samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, o'z-o'zini nazorat qilish usullarini ommalashtirish va aholiga yetkazish gipodinamiyaga qarshi kurashishning va jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni ommabop mexanizmdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" PF-6099-son. - Toshkent, 2020-yil 30-oktyabr.
2. Xudoyberdiyev S.S. Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: "O'zbekiston", 2020. - 220 b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. - Toshkent: "ITA-PRESS", 2015. - 296 b.
4. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar metodologiyasi. Darslik. - Toshkent: "Zar qalam", 2004. - 288 b.
5. Atayev A.K. Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi asoslari. Darslik. - Toshkent: "O'qituvchi", 2012. - 180 b.
6. Sodiqov Q.S. O'qituvchilar fiziologiyasi va gigiyenasi. O'quv qo'llanma. -Toshkent: "O'qituvchi", 2018. - 210 b.

- 
- 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. №8(2)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

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