



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№3(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. 170 sahifa,
16-mart, 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
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 instituti 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
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
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

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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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

Katta guruh tarbiyalanuvchilarida kasb haqidagi dastlabki tasavvurlarni shakllantirish metodikasini innovatsion ekotizim sharoitida takomillashtirish	18
Uralova Fotima Baxtiyor qizi	
Malakali sportchilarning kommunikativ qobiliyatlarini takomillashtirishda sotsiologik yondashuv (gandbolchilar misolida).....	23
G. A. Valiyeva	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida motor alaliyali bolalarni ruhiy va nutqiy rivojlantirish usullari	27
Suyunova Surayyo Ulash qizi	
Sog'lom bola ekotizimining asoslari: ovqatlanish, immunitet va rivojlanish	31
Israilova Xusnida Adilovna	
Mobil ilovalar yordamida mustaqil o'qishni rivojlantirish	37
Raximova Feruza Najmiddinovna	
Biologiya darslarida muammoli ta'lim texnologiyasini qo'llash orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish	42
Dauekeeva Gulistan Orinbaevna	
Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari	46
Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna	
Velosiped haydashning afzalliklari.....	49
Raxmonova Go'zal Bobir qizi	
Компетентностный подход как стратегическая основа модернизации образования и его реализация в преподавании русского языка как иностранного в Узбекистане	54
Мирзакбарова Севда Бахиддиновна	
Umumta'lim maktablarida texnologiya fani mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari va metodlari.....	58
Ziyamova Gulbaxor Tulabayevna	
Типы аббревиации в русском и узбекском языках: сравнительно-типологический анализ.....	62
Рахмонова Бахтигул Пайзилловна	
Maktabgacha ta'limda nutqni rivojlantirish jarayonida didaktik o'yinlardan foydalanish metodikasi	65
Abidjonova Mushtariybonu Qobiljon qizi	
Tarbiyaviy tadbirlarni samarali tashkil etishda maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalarning o'zaro hamkorlik masalalari.....	71
Sanayeva Surayyo Bobonazarovna, Jabborova Shaxina G'affor qizi	
Qadriyatli yondashuv asosida talabalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash mexanizmlarini takomillashtirish ..	76
G'aybullayev Quvonchbek G'olibovich	
Maktab o'quvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik tahlili	83
Ismoilova N. Z.	
Yoshlar ma'naviyatini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'rni.....	87
Karshiyev Jaxongir Abdirayimovich	
Funksional savodxonlikni rivojlantirishda o'qish savodxonligining o'rni va ahamiyati	91
Xatamova Munisa Mamadulla qizi	
Transformatsiyalash tizimi asosida o'quvchilarning loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligi	95
Jurayeva Zulayxo Islomovna	
Zamonaviy boshqaruv nazariyalarida rahbar muloqoti (transformatsion, kommunikativ va ishtirokchi boshqaruv yondashuvlari asosida).....	102
Islamova Difuza Dilshodovna	



Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida pedagogik kompetentlikni tabaqalashgan yondashuv asosida rivojlantirish mazmuni	107
Begmatova Nasiba Mengnarovna	
Bo'lajak maxsus pedagoglarni inklyuziv ta'limda subyektlar faoliyatini o'rgatish metodikasi	112
Dilshodov Abrorjon Dilshodjon o'g'li	
Pre-Reading Activities to Enhance Foreign Language Reading Comprehension: Reading "The Adventures of Tom Sawyer" in 10–11 Grades	118
Djumaniyazova Zulfiya Kaliyevna	
Nutq aktlarini o'rgatishda autentik materiallardan foydalanishning metodik imkoniyatlari (filologik yo'nalish talabalari misolida)	122
Fayzulloeva Chevar G'ayrat qizi	
Yangi O'zbekistonda talaba-yoshlarni milliy yuksaltirishda jadid-marifatparvarlari ilgari surgan g'oyalarning o'rni va roli	125
Mamadaliyev Abduvoxid Maxsitaliyevich	
Gimnastikaning O'zbekistonga kirib kelish va rivojlanish tarixi	128
N. Q. Mamasidova	
Uglevodorodlar tarkibini aniqlashda massa ulushiga asoslangan reflektiv yondashuv (7-9-sinflar misolida)	131
Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich, Smanova Zulayxo Asanaliyevna	
Screencasting materiallarini yaratish va ularni o'quv jarayonida qo'llash	134
Maxmudova Dilfuza Meliyevna, Ergashov Niyozxon Ilyozxon o'g'li	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda so'z shakllanishini psixolingvistik asoslari	137
Moxirabonu G'aniyeva Adxam qizi	
Maktabgacha ta'limdagi muammolar va yechimlar: o'zbekiston respublikasi tajribasi	140
N. Sh. Miryusupova	
Interaktiv kartografik resurslar va ularning ta'lim jarayonida qo'llanilishining didaktik, kognitiv hamda metodik asoslari	143
Olimova Aziza Abdullayevna	
Mentorlik tizimining tarixiy ildizlari va rivojlanish bosqichlari	147
Oxunova Dilnoza Qaxxorjonovna, Abdumannonova Durdonaxon Shuxratjon qizi	
Talabalarning psixologik holati va stress omillarining prokrastinatsiyaga ta'siri hamda mustaqil ta'lim faoliyatini qo'llab-quvvatlash usullari	150
Razakov Farxod Kuvondikovich, Rajabov Hikmat Toshevich	
Talabalarni stulda o'tirgan qiyofachi portreti ranglavhasini ishlashga o'rgatish metodikasi	154
Sadatov Chori Xolmuradovich	
Organik kimyo fanini o'qitishda teskari ta'lim va texnologiyalarning ahamiyati	158
Umrbekova Maftuna Ulug'bek qizi, Babanazarova Ayzada Omirbaevna, Abdulkakimova Gulziyba Ziyatdinovna	
Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks metodlarini qo'llashning samaradorligi	162
Xasanova Barnoxon Abdusattor qizi	
Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik kompetentligini takomillashtirish	165
Xolbozorova Nasiba Xolbozar qizi	
Проектирование персонализированных образовательных сценариев в дошкольном образовании средствами генеративного искусственного интеллекта	168
Пак Диана Александровна	



VELOSIPED HAYDASHNING AFZALLIKLARI

Raxmonova Go'zal Bobir qizi

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti doktranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada velosiped haydashning inson salomatligi hamda atrof-muhit uchun ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Velosipeddan muntazam foydalanish natijasida inson organizmida yuzaga keladigan ijobiy o'zgarishlar, jumladan yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishi, jismoniy va psixologik holatning mustahkamlanishi hamda turli og'ir kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, velosiped transport vositasi sifatida ekologik toza harakatlanish turi bo'lib, atrof-muhitni muhofaza qilishga xizmat qilishi ta'kidlanadi. Maqolada velosiped transportining jahonda va mamlakatimizda rivojlanish bosqichlari hamda mavjud muammolari ham tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: velosport, sog'liq, ayollar, jismoniy faollik, psixologik holat, xavfsizlik, kasalliklar profilaktikasi, yo'llar, infrastruktura.

Abstract: This article provides a scientific analysis of the benefits of cycling for human health and the environment. Regular cycling contributes to positive physiological changes in the human body, including improved cardiovascular function, enhanced physical fitness, and better psychological well-being. It also plays an important role in the prevention of various serious diseases. Furthermore, cycling is considered an environmentally friendly mode of transportation that helps protect the natural environment. The article also discusses the stages of development of cycling transport in the world and in our country, as well as the existing challenges related to its implementation and infrastructure.

Key words: cycling, health, women, physical activity, psychological well-being, safety, disease prevention, roads, infrastructure.

Аннотация: В данной статье проводится научный анализ преимуществ езды на велосипеде для здоровья человека и окружающей среды. Подчеркивается, что регулярное использование велосипеда способствует положительным изменениям в организме человека, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению физического и психологического состояния, а также профилактике различных серьезных заболеваний. Кроме того, велосипед рассматривается как экологически чистый вид транспорта, способствующий сохранению окружающей среды. В статье также освещаются этапы развития велосипедного транспорта в мире и в нашей стране, а также анализируются существующие проблемы его использования.

Ключевые слова: велоспорт, здоровье, женщины, физическая активность, психологическое состояние, безопасность, профилактика заболеваний, дороги, инфраструктура.

KIRISH

Inson hayoti davomida yaxshi yashashi uchun u, albatta, sog'lom bo'lishi lozim. Agar inson sog'lig'ida biroz o'zgarish bo'lsa ham, unga hayotning go'zalliklari to'liq namoyon bo'lmaydi. Bunday holatlarning oldini olish uchun inson, albatta, o'z hayot tarzini tartibga keltirishi zarur. Buning uchun sog'lom ovqatlanish hamda sport bilan muntazam shug'ullanishni hayot tarzimizning ajralmas qismiga aylantirish lozim. Yoritilayotgan velosipedning afzalliklari mavzusi ham aynan sog'lom turmush tarziga erishish yo'lidagi muhim qadamlardan biri sifatida qaraladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Velosiped haydashning inson salomatligiga ta'siri va transport tizimidagi o'rni ko'plab xorijiy olimlar tomonidan o'rganilgan. T. Götschi, J. Garrard va B. Giles-Corti tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda velosiped kundalik hayotning muhim jismoniy faoliyat shakli sifatida baholanadi. Ularning fikricha, velosiped haydash yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, jismoniy faollik darajasini oshiradi hamda sog'lom turmush tarzini



shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqotchilar velosipedni transport sifatida qo'llash nafaqat individual salomatlikni yaxshilashi, balki shahar muhitida ekologik barqarorlikni ta'minlashga ham xizmat qilishini ta'kidlaydi.

Velosiped haydashning sog'liq uchun foydalari J. J. Hartog, H. Boogaard, H. Nijland va G. Hoek tomonidan ham keng o'rganilgan. Ushbu olimlar velosiped transportining sog'liq uchun foydasi bilan bog'liq xavflarni solishtirgan holda, uning ijobiy tomonlari ustun ekanligini ilmiy asoslab bergan. Shuningdek, P. Oja, S. Titze, A. Bauman va boshqa tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan tizimli tahlillarda velosiped haydash muntazam jismoniy faollikni ta'minlashi, yurak kasalliklari, 2-toifa diabet hamda ayrim saraton turlarining xavfini kamaytirishga yordam berishi qayd etilgan.

Velosiped transportining ijtimoiy va iqtisodiy ahamiyati ham ko'plab ilmiy ishlarda yoritilgan. E. Fishman, P. Schepers va C. B. Kamphuis tadqiqotlarida Niderlandiya tajribasi asosida velosiped transportining sog'liqni saqlash tizimi hamda iqtisodiyotga ijobiy ta'siri tahlil qilingan. Ularning natijalariga ko'ra, velosiped haydash aholining o'rtacha umr ko'rish davomiyligini oshirishi bilan birga, sog'liqni saqlash xarajatlarini kamaytirishga ham xizmat qiladi. S. Handy, B. van Wee va M. Kroesen esa velosiped transportini rivojlantirish uchun shahar infratuzilmasini takomillashtirish, veloyolaklar tarmog'ini kengaytirish va jamoatchilikni ushbu transport turidan foydalanishga rag'batlantirish zarurligini ta'kidlaydi.

Velosiped haydashning ruhiy salomatlikka ta'siri ham ilmiy tadqiqotlarda muhim yo'nalishlardan biri sifatida qaraladi. J. Barton va J. Pretty tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijasida tabiat qo'ynida amalga oshiriladigan jismoniy faoliyat, xususan velosiped haydash insonning psixologik holatini yaxshilashi, stress va depressiya darajasini kamaytirishi aniqlangan. Shu bilan birga, zamonaviy tadqiqotlar velosiped transportini keng joriy etish nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki ekologik barqarorlikni ta'minlash hamda shahar transport tizimini samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda velosiped haydashning inson salomatligi va ijtimoiy hayotga ta'sirini o'rganish maqsadida bir qator ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanildi. Avvalo, mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, xalqaro tadqiqotlar hamda statistik ma'lumotlar tahlil qilindi. Ma'lumotlarni to'plash jarayonida ilmiy maqolalar, tibbiy va ijtimoiy tadqiqotlar, shuningdek velosiped transporti va jismoniy faollik bo'yicha olib borilgan xalqaro kuzatuv natijalari o'rganildi. Bundan tashqari, ochiq manbalarda e'lon qilingan statistik ma'lumotlar, jumladan ommaviy so'rov natijalari va transport infratuzilmasiga oid ma'lumotlardan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar qiyosiy tahlil, statistik umumlashtirish va tizimli yondashuv usullari orqali tahlil qilindi. Tadqiqot davomida velosiped haydashning jismoniy hamda psixologik salomatlikka ta'siri, transport vositasi sifatidagi ahamiyati va uning ijtimoiy-iqtisodiy samaradorligi aniqlashga qaratilgan ilmiy natijalar solishtirma tahlil asosida baholandi. Shuningdek, turli mamlakatlarda velosiped transportidan foydalanish tajribasi o'rganilib, ularning natijalari umumlashtirildi hamda mavjud ma'lumotlar asosida ilmiy xulosalar chiqarildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Velosiped – bu ishtirokchilar uchun bir nechta afzalliklarga ega bo'lgan mashqlarning bir turi hisoblanadi. Velosiped haydash va uning inson salomatligiga ta'siri haqida tadqiqotlar tobora kuchayib bormoqda. Velosipedchilar populyatsiyasi velosiped turlarini ajratish orqali yanada tabaqalashtiriladi: shaharlararo velosiped, raqobatbardosh velosiped va tog' velosipedi kabi turlarga bo'lish mumkin. Velosiped haydashning afzalliklarini ikki turga bo'lish mumkin:

1. Jismoniy afzalliklari.
2. Psixologik afzalliklari.

Jismoniy afzalliklar

Afsuski, AQShda katta yoshlilarning faqat yarmi jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadi. Aerobik mashqlar bo'yicha ko'rsatmalarga esa faqat beshdan bir qismi javob beradi. Ham aerobik, ham mushaklarni kuchaytirish bo'yicha ko'rsatmalar ko'pincha bajarilmaydi ^[1]. Velosiped haydash – bu aerob va mushaklarni rivojlantiruvchi o'rtacha hamda mashaqqatli jismoniy mashq turi hisoblanadi. Ushbu turdagi mashqlar bilan shug'ullanish jismoniy salomatlik uchun ko'plab afzalliklarni keltirib chiqaradi, jumladan yurak xastaligi, 2-toifa diabet xavfini kamaytirish hamda ayrim saraton kasalliklarining oldini olishga yordam beradi ^[2].

AQShda velosipedda yurishning kundalik hayotga ta'sirini o'rganish maqsadida tadqiqot o'tkazilgan. Avtohalokatlar va havoning ifloslanishi kabi xavf omillari bilan solishtirilganda, velosiped haydashning sog'liq uchun foydalari ko'plab ijobiy natijalarni ko'rsatgan. 19-asr oxirlarida ot-aravasiz transport vositasi sifatida velosiped



paydo bo'lishi AQSh jamoatchiligining e'tiborini jalb qila boshladi. Kiyim-kechakdagi ijtimoiy o'zgarishlarga ham velosipedlarning ta'siri kuzatilgan. Garchi radikal ijtimoiy o'zgarishlar darhol yuz bermagan bo'lsa-da, keyingi davrlarda feministik harakatlarning rivojlanishida velosiped muhim omillardan biri bo'ldi. Bu gender rollarining ijtimoiy tushunchalarini o'zgartirishdagi dastlabki qadamlardan biri hisoblanadi ^[3].

Velosiped bugungi kunda ham ommabop transport vositasi bo'lib qolmoqda va erkaklar hali ham ushbu sport turida ustunlik qilmoqda ^[4]. Velosiped haydash natijasida o'rtacha umr ko'rish davomiyligi, yurak-nafas olish qobiliyati, suyak salomatligi, uyqu sifati, tana tuzilishi, hayot sifati va kognitiv faoliyat yaxshilanadi. Shuningdek, koronar yurak kasalligi, yuqori qon bosimi, insult, 2-toifa diabet, metabolik sindrom, yo'g'on ichak va ko'krak saratoni hamda depressiya xavfi kamayadi.

Gollandiyada o'tkazilgan tadqiqotlar velosipedchilar uchun foydalar xavflardan ustun ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqotlarda havoning ifloslanishi, yo'l-transport hodisalari va velosiped haydashdan kelib chiqadigan jismoniy faollik omillari o'rganildi. 500 000 dan ortiq shaxslarning ma'lumotlari asosida transport maqsadida velosipeddan foydalanish natijasida qo'lga kiritilgan yoki yo'qotilgan hayot yillari miqdoriy hisoblab chiqildi. Natijalarga ko'ra, qisqa masofali sayohatlarda velosipeddan foydalanish umr ko'rish davomiyligini 3–14 oyga oshirishi mumkinligi aniqlandi. Bunda havoning ifloslanishi sababli 8–40 kun, yo'l-transport hodisalari sababli esa 5–9 kun yo'qotilishi ehtimoli ham hisobga olingan ^[5].

Bundan tashqari, ifloslanishni kamaytirishning ijtimoiy foydalari, issiqxona gazlari emissiyasining kamayishi hamda yo'l-transport hodisalarining kamayishi ham aniqlangan. Ushbu topilmalar velosiped haydashning sog'liq uchun foydalari transport bilan bog'liq xavflardan sezilarli darajada ustun ekanligini ko'rsatadi ^[5, 7]. Shuningdek, velosipedda muntazam harakatlanadigan kattalarda yuqori qon bosimi va erta o'lim xavfi kamayishi aniqlangan. Yurak-qon tomir kasalliklari bilan bog'liq xavf omillari ham kamaygani qayd etilgan ^[6]. Ushbu natijalar velosiped haydash jismoniy salomatlikni yaxshilashga xizmat qilishini tasdiqlaydi ^[7].

Sog'liqni saqlash va iqtisodiy ma'lumotlar asosida Niderlandiyada velosiped haydashning iqtisodiy afzalliklari ham aniqlangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan sog'liqni iqtisodiy baholash vositasi yordamida velosipedda yurish yoki piyoda yurish darajalarining o'lim ko'rsatkichlariga ta'siri hisoblab chiqilgan. Niderlandiyada har bir kishi haftasiga o'rtacha 74 daqiqa velosiped haydaydi va ushbu yuqori ko'rsatkich tufayli yiliga 6500 ta o'limning oldi olinishi aniqlangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, velosipedsiz sharoitda Gollandiyada odamlarning umr ko'rish davomiyligi o'rtacha olti oyga qisqarishi mumkin. Velosiped haydash natijasida o'limning oldini olishdan kelib chiqadigan umumiy iqtisodiy foyda yiliga 19 milliard yevroga teng ekanligi aniqlangan ^[8].

Bu natijalar velosiped haydashning jismoniy foydalari nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki iqtisodiy farovonlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini bildiradi. Shu bilan birga, ushbu yo'nalishda tadqiqotlar olib borish va velosiped madaniyatini targ'ib qilish zarurligi ham ta'kidlanadi ^[9].

Xulosa qilib aytganda, velosiped haydashning jismoniy foydalari juda ko'p. O'rtacha umr ko'rish davomiyligi ortadi, 2-toifa diabet, yurak xastaligi va ayrim saraton turlari kabi kasalliklar xavfi kamayadi hamda yurak-nafas olish tizimi faoliyati va mushaklar rivojlanishida sezilarli yaxshilanishlar kuzatiladi.

Psixologik foydalari

Velosiped haydashning ko'pincha e'tibordan chetda qoladigan ta'sirlaridan biri uning insonning ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishidir. Velosiped haydashning psixologik afzalliklari qatoriga depressiyani kamaytirish va uning oldini olish, kognitiv faoliyatni yaxshilash, xotirani mustahkamlash hamda hissiy farovonlikni oshirish kiradi ^[10]. Ochiq havoda velosiped haydash idrok jarayonini osonlashtirish orqali ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

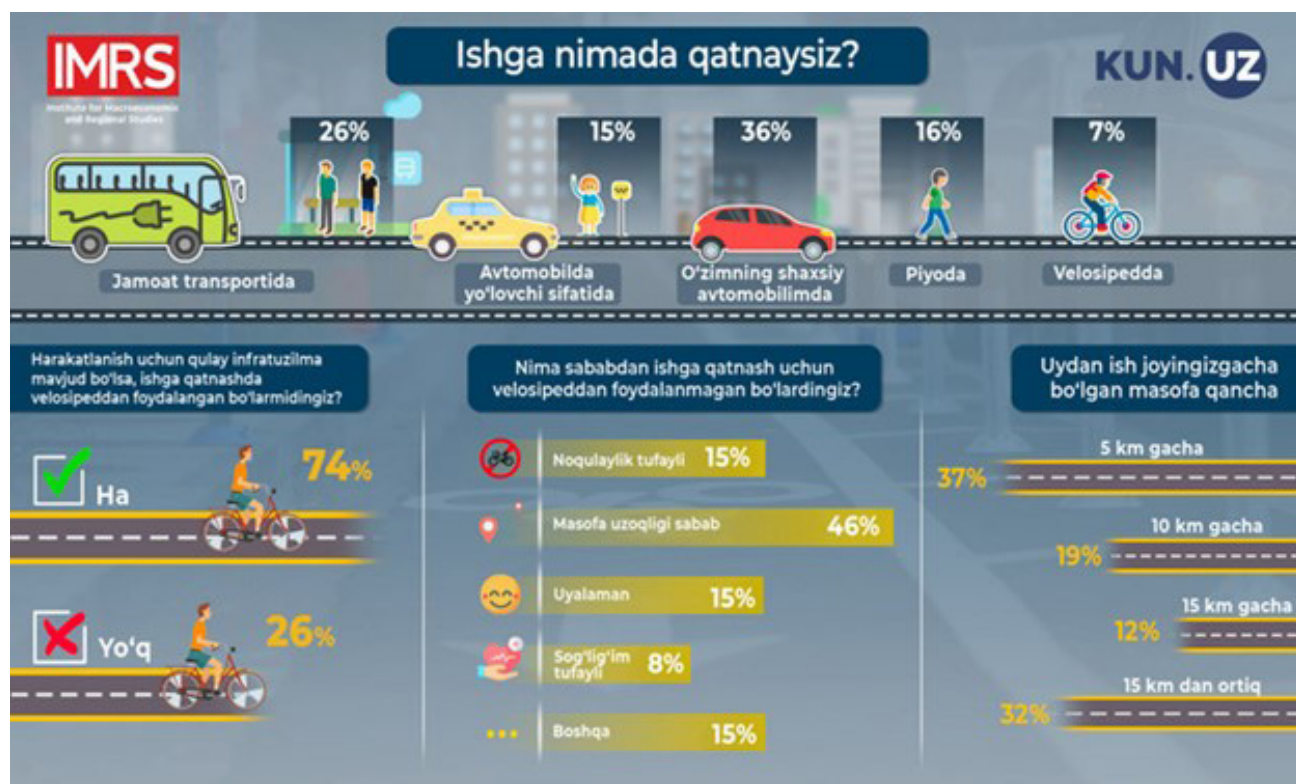
O'zbekistonda ham velosipedda yurishning sog'liq uchun foydali ekani asta-sekin aholi ongiga singib bormoqda. Biroq bu borada nazariy va amaliy jihatdan amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlar hali ham mavjud. Kun.uz Telegram-kanalida o'tkazilgan so'rovda 100 mingga yaqin respondent ishtirok etdi. Natijalarga ko'ra, respondentlarning 51 foizi ishga mashinada (shundan 36 foizi shaxsiy transportda), 26 foizi jamoat transportida, 16 foizi piyoda va atigi 7 foizi velosipedda borishi ma'lum bo'lgan. Taqqoslash uchun, dunyoda o'rtacha ko'rsatkich 12 foizni, Niderlandiyada esa 30 foizni tashkil etadi. "Agar qulay infratuzilma bo'lsa, ishga qatnashda velosipeddan foydalangan bo'larmidingiz?" degan savolga respondentlarning 74 foizi "ha" deb javob bergan. Qolgan 26 foizi esa masofaning uzoqligi (12 foiz), uyalish (4 foiz), noqulaylik (4 foiz), sog'liq bilan bog'liq muammolar (2 foiz) hamda boshqa sabablarni (4 foiz) velosiped minmaslik sababi sifatida ko'rsatgan ^[11].

O'zbekistonda velosipeddan foydalanishni boshlaganlar soni ortib bormoqda. Biroq odamlarning velosipedga o'tishiga to'sqinlik qiladigan bir qator infratuzilmaviy kamchiliklar mavjud:

1. Velosipedchilar beton to'siqlar, ariqlar, chakana savdo rastalari kabi to'siqlarga duch keladi hamda avtomobillarning veloyo'laklardan avtoturargoh sifatida foydalanishi bilan bog'liq holatlar ko'p uchraydi;
2. Piyodalar veloyo'laklarga chiqib, velosipedchilarning harakatlanishiga to'sqinlik qiladi;



3. Ba'zi ko'chalardagi velosiped yo'laklarining kengligi 1 metr bo'lib, xalqaro standartlarga javob bermaydi;
4. Velosiped yo'laklari tarqoq bo'lib, bir-biri bilan bog'lanmagan. Buning oqibatida velosipedchilar yo'lning qatnov qismi bo'ylab harakatlanishga majbur bo'lmoqda.



1-rasm: Aholining ishga qatnash transport turlari va velosipeddan foydalanishga bo'lgan munosabati (so'rov natijalari asosida)



2-rasm: Qozog'istonning Chimkent ko'chasidagi veloyo'lak



2022-yilda O'zbekistonda 9902 ta yo'l-transport hodisasi rasman qayd etilgan. Shundan 1136 tasi (11,5 %) velosipedchilar ishtirokida sodir bo'lgan. 342 ta (3,5 %) holatda esa velosiped yo'laklarining yo'qligi sabab sifatida ko'rsatilgan. Ekspertlar velosipedda harakatlanishning ommalashuviga to'sqinlik qiluvchi asosiy uchta to'siqni qayd etgan:

1. Velosipedlar haqidagi tushuncha va xabardorlikdagi muammolar. Masalan, "velosiped – mashina sotib olishga mablag'i yetmaydiganlar transporti" yoki "velosiped mentalitetga ko'ra ayollarga mos emas" kabi stereotiplar.
2. Velosipeddan foydalanishga to'sqinlik qiladigan rivojlanmagan infratuzilma, bu esa odamlarni ushbu ekologik toza va sog'lom transport turidan foydalanishdan cho'chitadi.
3. Shaharsozlik siyosati shaharlarni velosipedchilar uchun to'liq qulay tarzda tashkil etishga yetarli darajada yo'naltirilmagan. Bundan tashqari, ish beruvchilarning qo'llab-quvvatlashi, xususan dush va kiyim almash-tirish xonalarini yaratish ham muhim ahamiyatga ega.

Velosipedning afzalliklarini anglagan holda, butun dunyo hukumatlari velosipedni ommalashtirish bo'yicha katta maqsadlarni belgilamoqda. Jumladan, Angliya 2025-yilga borib velosipedchilar sonini 2013-yildagiga nisbatan ikki baravar oshirishni rejalashtirgan.

Yevropada 2021-yilda velosipedni ommalashtirish bo'yicha umumevropa rejasi qabul qilingan bo'lib, u 2030-yilgacha velosipedchilar sonini sezilarli darajada oshirishni maqsad qilgan. Fransiya esa 2018-yilda velosipeddan foydalanishni 2024-yilgacha uch baravar oshirish majburiyatini olgan ^[11].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa o'rnida aytadigan bo'lsak, yurtimizda ham velosiped sporti va uni aholi o'rtasida ommalashtirish uchun bajariladigan ishlarni qadamma-qadam amalga oshirishimiz lozim. Velosipedning yanada kengroq va ommaviy transport turiga aylanishi uchun mutaxassislar quyidagilarni tavsiya qiladi:

- velosipedchilar uchun xavfsiz va qulay infratuzilmani, shu jumladan veloturargohlar va ta'mirlash stansiyalarini yaratish;
- velosipedlarni kundalik transport vositasi sifatida targ'ib qilish;
- shaharlar va turistik hududlarda velosipedlarni ijaraga berish (velosipedlarni taqsimlash) tizimini rivojlantirish kabi ishlarni amalga oshirish zarur.

Bu ishlarni amalga oshirishni avvalo o'zimizdan boshlab, namuna ko'rsatganimizda, albatta, buning natijasini ko'rishimiz mumkin. Velosipedda yurish sog'lig'imiz bilan birga tabiatni asrashga ham xizmat qiladi: zaharli gazlar chiqishi kamayadi va havo ifloslanishining oldini olishga hissa qo'shadi. Bundan tashqari, yoqilg'i sarfi kamayib, nafas olishimizga hamda moddiy barqarorligimizga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mental Health of America Referrals. <http://www.nmha.org/go/searchMHA>
2. Götschi, T., Garrard, J., & Giles-Corti, B. Cycling as a part of daily life: A review of health perspectives. *Transport Reviews*, 2015, 1–27. doi:10.1080/01441647.2015.1057877
3. Strange, L. The bicycle, women's rights, and Elizabeth Cady Stanton. *Women's Studies*, 2002, 31(5), 609–626. doi:10.1080/00497870214048
4. Ogilvie, F., & Goodman, A. Inequalities in usage of a public bicycle sharing scheme: Socio-demographic predictors of uptake and usage of the London (UK) cycle hire scheme. *Preventive Medicine*, 2012, 55(1), 40–45. doi:10.1016/j.ypmed.2012.05.002
5. Hartog, J. J., Boogaard, H., Nijland, H., & Hoek, G. Do the health benefits of cycling outweigh the risks? *Ciência & Saúde Coletiva*, 2011, 16(12), 4731–4744. doi:10.1097/01.ede.0000391897.18320.1d
6. Oja, P., Titze, S., Bauman, A., De Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. Health benefits of cycling: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2011, 21(4), 496–509. doi:10.20851/cycling-futures-03
7. Fishman, E., Schepers, P., & Kamphuis, C. B. Dutch cycling: Quantifying the health and related economic benefits. *American Journal of Public Health*, 2015, 105(8), 13–16. doi:10.2105/ajph.2015.302724
8. National Board for Certified Counselors. <http://www.nbcc.org/CounselorFind>
9. Handy, S., van Wee, B., & Kroesen, M. Promoting cycling for transport: Research needs and challenges. *Transport Reviews*, 2014, 34(1), 4–24. doi:10.1080/01441647.2013.860204
10. Barton, J., & Pretty, J. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 2010, 44(10), 3947–3955. doi:10.1021/es903183r
11. <https://aniq.uz/uz/yangiliklar/velosipeddan-nega-transport-vositasi-sifatida-foydalanmaysiz>

- 
- 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. №3(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.