



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti

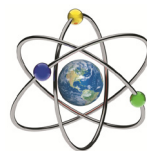


№6(7)
2026

- 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. 210 sahifa,
27-iyun, 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)

Woogyu 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

Muqobil energiya manbalarida yarimo'tkazgichlar fizikasi: quyosh panellarining foydali ish koeffitsiyentini oshirish muammolari	10
<i>Abdullajonova Bashorat Olim qizi</i>	
Xavfsizlik tuyg'usining psixologik mazmuni	13
<i>Bahodirova Marhaboxon Tohirjon qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda muloqot madaniyatini rivojlantirishning innovatsion pedagogik texnologiyalari: kompetensiyaviy yondashuv asosida	17
<i>Boybo'riyeva Saodat O'ralovna</i>	
Tasviriy san'at fanlarini o'qitishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	21
<i>Ergasheva Go'zal Ruzimurod qizi</i>	
Kurash sportida innovatsion mashg'ulot texnologiyalaridan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslari	26
<i>Madumarov Jahongir Urinbayevich</i>	
O'quvchilarning texnik tafakkurini rivojlantirishda steam texnologiyalarining o'rni va roli	29
<i>Yo'ldoshev Mirjalol Qosim o'g'li</i>	
Sun'iy intellekt vositalarining bo'lajak o'qituvchilar diagnostik kompetentligini rivojlantirishdagi imkoniyatlari	33
<i>Teshaboyev Akramjon Yuldashevich</i>	
O'qituvchi va talabalar o'rtasidagi kommunikativ o'zaro ta'sir	39
<i>Turdibekova Risolat Shermatovna</i>	
6–7 yoshli bolalarni savodga tayyorlashda didaktik kartochkalar asosidagi leksik o'yinlarning ahamiyati	42
<i>Tursunova Durdona</i>	
Yengil atletika mashg'ulotlarida zamonaviy ilmiy yondashuvlar: maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va sport natijalari	46
<i>Xalmirzayev Azizillo Nabijonovich</i>	
Veb-kvest" va "Til portfeli" texnologiyalarini bir butun integrativ model asosida o'quv mashg'ulotlarida qo'llanilishi	49
<i>Yusupova Muxabbat Anatolevna</i>	
Содержание личностно-ориентированного образования и его роль в процессе самостоятельной подготовки студентов	53
<i>Рысова Галия Байбулатовна</i>	
Improving the Methodology for Teaching Lexical and Grammatical Transformations in the Translation of Literary Texts	57
<i>Asadova Zebiniso Makhmudovna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida pedagogik innovatsiyalarni joriy etish orqali ta'lim sifatini oshirish mexanizmlari	62
<i>Beketov Nurseit Alijan o'g'li</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida boksni o'qitish metodikasini takomillashtirish.....	67
<i>Rustamova Zuhro Sanjar qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni innovatsion yondashuv asosida o'qish darslari samaradorligini metodik takomillashtirishga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari.....	71
<i>To'ychiyeva Zulfiyaxon Abdulxoliq qizi</i>	
Mehrli maktabda shaxsga yo'naltirilgan ta'lim orqali bolalarning ijtimoiy faolligini oshirish mexanizmlari	76
<i>Tursunova Dildora Ziyadullayevna</i>	
Kasbiy fanlar integratsiyasiga asoslangan dasturiy ta'minot vositasida filologiya yo'nalishi talabalarining axborot kompetentligini rivojlantirish metodikasi	79
<i>Yakubov Baxtiyor Baxriddin o'g'li</i>	
Ta'lim klasterlari faoliyatini avtomatlashtirish va monitoring qilish tizimini joriy etish	83
<i>M. Badalova</i>	



Нравственное воспитание студентов средствами русской классической литературы: современные педагогические подходы.....	86
Родина Ирина Витальевна	
Bo'lajak tibbiyot xodimlarining kasbiy identikligini shakllantirishda psixologik diagnostika va rivojlantiruvchi yondashuvlar	91
Feruz Tohirova	
Tarbiya fanini o'qitish jarayonida xalq pedagogikasidan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	99
Islomova Mushtaribonu Akram qizi	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida multimedia vositalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	104
Nafisa Tuxtasinova	
Shaxsiy kreativ kompetentlikni rivojlantirishning metodik imkoniyatlari	108
To'xtasinov Dadaxon Farxodovich, Nafisa Tuxtasinova	
Zamonaviy ta'lim oluvchilarni milliy iftixor ruhida tarbiyalashning yangicha yondashuvi	113
Xudayberdiev Inom Xasanovich	
Yoshlar oilalarda ekologik madaniyati rivojlanishida turar joy muhiti va gender yondashuvlarining ahamiyati	117
Yusupova Muhabbatxon Abdulajon qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilariga tabiiy fanlarni o'qitish jarayonida O'simliklar mavzusini o'rgatish metodikasi	122
Normurotova Aziza Karim qizi, Fattoyeva O'g'iloy Ashurqulovna	
Inklyuziv ta'lim o'quvchilarining yozuv ko'nikmalarini rivojlantirishda robototexnika asosidagi assistiv texnologiyalar - "Power band" va "Quvvat qo'lqop" samaradorligi.....	127
Alimardanova Sitora Ikrom qizi, To'rayev Rasul Nortoijevich	
Yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining innovatsion ahamiyati	133
Aminov Botir Umidovich	
Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchilarining nutq madaniyatini rivojlantirish	138
Saydanova Dilafruz Sadirdinovna	
Ilmiy-tadqiqotchi ayollarda akademik o'zlik shakllanishi: O'zbekiston sharoitida motivatsion omillar va ijtimoiy-pedagogik aralashuv zarurati	142
Egamqulova Iroda Safar qizi	
Texnika oliygohlarida nogironligi mavjud talabalarining ilmiy kompetentligini rivojlantirish uchun "Adaptiv tadqiqot" interaktiv metodini ishlab chiqish.....	148
Gimayeva Liliya Maskurovna	
Maktab boshqaruvida raqamli monitoring va tahlil tizimlaridan foydalanishning pedagogik samaradorligi...	153
Imamaliyev Ulugbek Turapbayevich	
Onlayn qimor o'yinlariga tobe bo'lgan harbiy xizmatchilar bilan psixokorreksiya ishlarini olib borish tartibi..	157
Olimov Azamat Qahramon o'g'li	
Rusiya o'quvchilarning o'zbekcha bog'lanishli nutqini o'stirishda mashqlarning o'rni	163
Salisheva Zilola Ismoilovna	
Xorijiy mamlakatlar tajribasida raqamli ta'lim va raqamli savodxonlikni rivojlantirishning nazariy asoslari....	169
Toshpulatova Niyoxon Shavkatjon qizi	
Ko'p madaniyatli kompetensiyani rivojlantirish modelini amalga oshirishning tashkiliy va pedagogik mexanizmlari va kutilgan natijalari	174
Vasilyeva Elmira Raisovna	
The Specifics of the Formation of Systems Thinking in Technical Education, Methods and Means of Development.....	178
Yusupova Liliya Fanovna	
Individual yondashuv asosida ko'zi ojiz o'quvchilar uchun individual rivojlanish xaritasini ishlab chiqish metodikasi.....	183
Abdullayev Oybek Alisher o'g'li	



Yaqin masofalarga yugurishda o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish usullari.....	190
Abduqahhorov Nuriddin Xabibulloyevich	
Darslik yozish mas'uliyati.....	194
Ahmadova Mahbuba Shavkat qizi	
Mobil ta'lim texnologiyalari vositalari yordamida darslarni tashkil etish metodikasini takomillashtirish	198
Mamasoliyev Akmaljon Azizjon o'g'li	
Yengil atletika qisqa masofaga yugurish turini o'rgatishda bosqichma-bosqich tayyorlash metodikasi	202
Omonov Shohrux Orzimurot o'g'li	
Abdulla Avloniyning o'zbek tamaddunidagi o'rni xususida ba'zi mulohazalar	206
Tasbolatova Yeliza Yesey qizi	



YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SPORT MASHG'ULOTLARINING INNOVATSION AHAMIYATI

Aminov Botir Umidovich

Qo'qon universiteti Ta'lim kafedrası dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining innovatsion ahamiyati ilmiy-pedagogik jihatdan yoritilgan. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy faolligini oshirish, ularni zararli odatlardan himoya qilish, salomatligini mustahkamlash hamda ijtimoiy faolligini rivojlantirish ta'lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, sport mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar, raqamli texnologiyalar, interaktiv metodlar va sog'lomlashtirish dasturlari asosida tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi.

Maqolada sport mashg'ulotlarining yoshlar organizmiga ijobiy ta'siri, jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlari hamda innovatsion yondashuvlarning samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, sport mashg'ulotlarida mobil ilovalar, fitnes texnologiyalari, raqamli monitoring, individual mashg'ulot dasturlari, motivatsion metodlar va jamoaviy faoliyatdan foydalanish yoshlarning sportga qiziqishini kuchaytirishi asoslab beriladi. Tadqiqotda sport faqat jismoniy chiniqish vositasi emas, balki yoshlarning intizomi, irodasi, mas'uliyati, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy faolligini rivojlantiruvchi muhim tarbiyaviy omil sifatida baholanadi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, yoshlar, sport mashg'ulotlari, innovatsion yondashuv, jismoniy faollik, sog'lomlashtirish texnologiyalari, raqamli monitoring, fitnes texnologiyalari, motivatsiya, jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi.

Abstract: This article scientifically and pedagogically examines the innovative significance of sports training in forming a healthy lifestyle among youth. In today's context, increasing the physical activity of the younger generation, protecting them from harmful habits, strengthening their health, and developing their social activity are among the most important tasks of the educational and upbringing process. From this perspective, the organization of sports training based on modern pedagogical approaches, digital technologies, interactive methods, and health-improving programs is of particular importance.

The article analyzes the positive impact of sports training on young people's bodies, its role in developing physical qualities, its pedagogical opportunities in shaping a healthy lifestyle culture, and the effectiveness of innovative approaches. It is substantiated that the use of mobile applications, fitness technologies, digital monitoring, individual training programs, motivational methods, and team-based activities in sports training increases young people's interest in sports. The study considers sport not only as a means of physical development, but also as an important educational factor that contributes to the formation of discipline, willpower, responsibility, social adaptation, and active life attitudes among youth.

Key words: healthy lifestyle, youth, sports training, innovative approach, physical activity, health-improving technologies, digital monitoring, fitness technologies, motivation, physical education, sports pedagogy.



Аннотация: В данной статье научно-педагогически раскрывается инновационное значение спортивных занятий в формировании здорового образа жизни у молодёжи. В современных условиях повышение физической активности молодого поколения, защита его от вредных привычек, укрепление здоровья и развитие социальной активности являются одними из важнейших задач образовательного и воспитательного процесса. С этой точки зрения особую значимость приобретает организация спортивных занятий на основе современных педагогических подходов, цифровых технологий, интерактивных методов и оздоровительных программ.

В статье анализируется положительное влияние спортивных занятий на организм молодёжи, их роль в развитии физических качеств, педагогические возможности формирования культуры здорового образа жизни, а также эффективность инновационных подходов. Обосновывается, что использование мобильных приложений, фитнес-технологий, цифрового мониторинга, индивидуальных тренировочных программ, мотивационных методов и командной деятельности в спортивных занятиях способствует повышению интереса молодёжи к спорту. В исследовании спорт рассматривается не только как средство физического развития, но и как важный воспитательный фактор, способствующий формированию дисциплины, воли, ответственности, социальной адаптации и жизненной активности молодёжи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодёжь, спортивные занятия, инновационный подход, физическая активность, оздоровительные технологии, цифровой мониторинг, фитнес-технологии, мотивация, физическое воспитание, спортивная педагогика.

KIRISH

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog'lom, ma'nan barkamol, ijtimoiy faol va intellektual jihatdan rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalash jamiyat taraqqiyotining muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ayniqsa, yoshlar hayotida alohida ahamiyatga ega bo'lib, ularning jismoniy faolligi, ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi kasbiy faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, yoshlarni muntazam jismoniy faoliyatga jalb qilish va ularda sog'lom hayot madaniyatini shakllantirish dolzarb pedagogik vazifalardan biri sanaladi.

Sog'lom turmush tarzi insonning kundalik hayotida salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ongli faoliyatlar majmuasidir. U to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, kun tartibiga rioya qilish, ruhiy-emotsional barqarorlik va ijtimoiy faollik kabi omillarni o'z ichiga oladi. Mazkur omillar orasida sport mashg'ulotlari yetakchi o'rin tutadi. Chunki sport inson organizmini chiniqtiradi, mushaklar faoliyatini kuchaytiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ishini yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi hamda shaxsda iroda, sabr-toqat, intizom va maqsadga intilish kabi muhim sifatlarni rivojlantiradi.

Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar davrida yoshlarning turmush tarzi sezilarli darajada o'zgarib bormoqda. Kompyuter, smartfon, internet va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko'p foydalanish ayrim hollarda yoshlar o'rtasida kamharakatlik, charchoq, stress, ortiqcha vazn, diqqatning pasayishi va sog'liq bilan bog'liq muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Bunday sharoitda sport mashg'ulotlarini an'anaviy shaklda emas, balki innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish zarurati kuchaymoqda.

Sport mashg'ulotlarining innovatsion ahamiyati shundaki, ular zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli vositalar, interaktiv metodlar, individual yondashuv, motivatsion dasturlar va sog'lomlashtirish texnologiyalari bilan uyg'un holda tashkil etilganda yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Masalan, mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, raqamli monitoring tizimlari, onlayn mashg'ulotlar, virtual musobaqalar va individual jismoniy rivojlanish dasturlari yoshlarning o'z natijalarini kuzatishi, o'zini baholashi va doimiy ravishda rivojlantirishga intilishiga yordam beradi.

Ta'lim jarayonida sport mashg'ulotlaridan innovatsion foydalanish yoshlarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki ularning ijtimoiy-psixologik rivojlanishini ham ta'minlaydi. Jamoaviy sport turlari yoshlar o'rtasida hamkorlik, o'zaro hurmat, mas'uliyat, liderlik, muloqot madaniyati va sog'lom raqobat ko'nikmalarini shakllantiradi. Individual sport mashg'ulotlari esa o'zini boshqarish, shaxsiy natijaga erishish, qat'iyat va iroda kabi sifatlarni rivojlantiradi. Shu jihatdan sport mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining nafaqat biologik, balki tarbiyaviy va ijtimoiy asosini ham tashkil etadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining innovatsion ahamiyatini o'rganish pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi, sport psixologiyasi, valeologiya, sog'lomlashtirish texnologiyalari va raqamli ta'lim metodikasi bilan bevosita bog'liqdir. Ilmiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash, mustahkamlash va rivojlantirishga qaratilgan ongli faoliyatlar tizimi sifatida talqin qilinadi. Uning asosiy tarkibiy qismlari sifatida jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, gigiyenik madaniyat, zararli odatlardan voz kechish, kun tartibiga rioya qilish va ruhiy-emotsional barqarorlik ko'rsatiladi.



F. A. Kerimov sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy rivojlanishini ta'minlovchi muhim omil ekanligini ta'kidlaydi.

R. S. Salomov esa jismoniy tarbiya jarayonida muntazam mashg'ulotlar inson salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy vositasi ekanligini qayd etadi. Shuningdek, A. Abdullayev va Sh. X. Xonkeldiyev jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha tadqiqotlarida sport mashg'ulotlarini yoshlarning jismoniy, axloqiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlovchi uzluksiz pedagogik jarayon sifatida baholaydilar.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida bolalar va o'smirlar haftalik o'rtacha hisobda kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishi lozimligi qayd etilgan. Shuningdek, yuqori intensivlikdagi mashqlar hamda mushak va suyaklarni mustahkamlovchi mashg'ulotlarni haftasiga kamida 3 kun bajarish tavsiya etiladi. Bu ilmiy yondashuv sport mashg'ulotlarining yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyatini asoslaydi.

Ilmiy manbalarda jismoniy faollikning yetishmasligi yoshlar salomatligi uchun global muammo sifatida baholanadi. WHOning jismoniy faollik bo'yicha global hisobotida dunyo miqyosida o'smirlarning 80 foizdan ortig'i tavsiya etilgan jismoniy faollik darajasiga erishmasligi qayd etilgan. Bu holat sport mashg'ulotlarini yoshlar hayotiga tizimli, qiziqarli va innovatsion shakllarda joriy etish zarurligini ko'rsatadi.

Sport nazariyasi sohasida L. P. Matveyev jismoniy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rejalashtirish va mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda tashkil etish sport samaradorligini oshirishini asoslaydi. B. A. Ashmarin esa jismoniy tarbiyani shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi pedagogik jarayon sifatida talqin qiladi. Ularning ilmiy qarashlari sport mashg'ulotlarini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etishning nazariy asoslarini mustahkamlaydi.

UNESCOning sifatli jismoniy tarbiya konsepsiyasida jismoniy tarbiya va sport yoshlarning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishi ta'kidlanadi. Mazkur yondashuv sport mashg'ulotlarini sog'lom, bardoshli va ijtimoiy mas'uliyatli shaxsni shakllantirish vositasi sifatida baholaydi.

Sport pedagogikasi bo'yicha tadqiqotlarda yoshlarni sportga jalb etishda motivatsion omillarning ahamiyati alohida qayd etiladi. Yoshlar sport mashg'ulotlariga muntazam qatnashishi uchun ularda ichki qiziqish, shaxsiy maqsad, ijobiy muhit, o'z natijasini ko'rish imkoniyati va rag'batlantirish tizimi mavjud bo'lishi lozim. Agar mashg'ulotlar zerikarli, bir xil va majburiy xarakterda tashkil etilsa, ularning tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi samarasi pasayadi. Shu sababli sport mashg'ulotlarini interfaol, o'yinli, raqobatli va individual yondashuv asosida tashkil etish muhim hisoblanadi.

Zamonaviy adabiyotlarda innovatsion yondashuvlar sport mashg'ulotlari samaradorligini oshiruvchi muhim omil sifatida baholanadi. Innovatsion yondashuv deganda mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli vositalar, individual rivojlanish dasturlari, sog'lomlashtirish metodikalari, monitoring tizimlari va interfaol metodlardan foydalanish tushuniladi. Bunday yondashuv yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularning natijalarini kuzatish, baholash va takomillashtirish imkonini beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining innovatsion ahamiyatini ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilishga qaratilgan nazariy yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida pedagogik tahlil, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, umumlashtirish hamda ilmiy manbalarni kontent tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, sog'lomlashtirish texnologiyalari va raqamli ta'lim sohasiga oid ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar hamda xalqaro tashkilotlar tavsiyalari tahlil qilindi.

Tahlil jarayonida sport mashg'ulotlarining yoshlar jismoniy faolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyati, motivatsiyasi va ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga ta'siri innovatsion pedagogik yondashuvlar nuqtayi nazaridan baholandi. Olingan ilmiy ma'lumotlar mantiqiy tahlil va umumlashtirish asosida tizimlashtirilib, sport mashg'ulotlarini zamonaviy tashkil etishning pedagogik samaradorligi yuzasidan xulosalar ishlab chiqildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining innovatsion ahamiyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari faqatgina jismoniy chiqish vositasi sifatida emas, balki yoshlarning sog'lom dunyoqarashi, irodaviy sifatleri, ijtimoiy faolligi va hayotiy madaniyatini shakllantiruvchi muhim pedagogik omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini zamonaviy metodlar, raqamli texnologiyalar va individual yondashuv asosida tashkil etish yoshlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida kamharakatlik, noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlarga moyillik, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish, stress va ruhiy zo'riqish holatlari sog'lom turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda sport mashg'ulotlarini an'anaviy tarzda emas, balki innovatsion pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki innovatsion yondashuv yoshlarning sportga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi, mashg'ulotlarni qiziqarli, samarali va natijador qiladi.

Tahlil natijalariga ko'ra, sport mashg'ulotlarining innovatsion tashkil etilishi quyidagi yo'nalishlarda samarali natija beradi:

Birinchidan, raqamli texnologiyalardan foydalanish yoshlarning sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, elektron kundaliklar, onlayn mashg'ulotlar va raqamli monitoring tizimlari orqali yoshlar o'z jismoniy holatini kuzatish, natijalarini baholash va rivojlanish dinamikasini ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa ularda o'z ustida ishlashga bo'lgan motivatsiyani kuchaytiradi.

Ikkinchidan, individual yondashuv sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi. Har bir yoshning jismoniy imkoniyati, salomatlik holati, qiziqishi va tayyorgarlik darajasi turlicha bo'ladi. Shu sababli mashg'ulotlarni yagona andoza asosida emas, balki individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda tashkil etish zarur. Individual dasturlar yoshlarning ortiqcha zo'riqishsiz, bosqichma-bosqich rivojlanishiga yordam beradi.

Uchinchidan, interfaol va o'yinli metodlar yoshlarning mashg'ulotlardagi faolligini oshiradi. Sport o'yinlari, jamoaviy musobaqalar, estafetalar, raqobatli topshiriqlar va motivatsion mashqlar yoshlarni faol harakatga undaydi. Bunday metodlar orqali sport mashg'ulotlari majburiy faoliyat emas, balki qiziqarli va foydali jarayon sifatida qabul qilinadi.

To'rtinchidan, jamoaviy sport turlari yoshlarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Futbol, voleybol, basketbol, gandbol va boshqa jamoaviy sport turlari yoshlarni hamkorlikda harakat qilishga, jamoa manfaatini hisobga olishga, o'zaro hurmat, mas'uliyat va sog'lom raqobatga o'rgatadi. Bu esa ularning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-psixologik rivojlanishida ham muhim o'rin tutadi.

Beshinchidan, motivatsion yondashuvlar sport mashg'ulotlarining barqarorligini ta'minlaydi. Yoshlar sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun ularda ichki motivatsiya shakllanishi zarur. Bunda rag'batlantirish, shaxsiy natijalarni e'tirof etish, kichik yutuqlarni baholash, sport musobaqalarida ishtirok etish va sog'lom raqobat muhitini yaratish muhim ahamiyatga ega.

Yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining innovatsion ahamiyatini muhokama qilish shuni ko'rsatadiki, mazkur jarayon faqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish bilan-gina cheklanmaydi. U yoshlarning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatuvchi pedagogik jarayon sifatida qaralishi lozim. Chunki sog'lom turmush tarzi insonning kundalik hayotida barqaror odatga aylangandagina o'zining ijobiy natijasini beradi.

Bugungi kunda yoshlarning turmush tarzida raqamli texnologiyalar, internet, ijtimoiy tarmoqlar va kompyuter vositalarining o'rni ortib bormoqda. Bu holat bir tomondan axborot olish imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan kamharakatlik, jismoniy faollikning pasayishi, ortiqcha vazn, ruhiy zo'riqish va vaqtni samarasiz sarflash kabi muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Shu sababli sport mashg'ulotlarini zamonaviy va innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish yoshlarni faol hayot tarziga qaytarishning muhim pedagogik vositasi hisoblanadi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, sport mashg'ulotlari yoshlar organizmining jismoniy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushaklar faoliyati va umumiy chidamlilikni rivojlantiradi. Shu bilan birga, sport yoshlarning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi, stressni kamaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va irodaviy sifatlarni mustahkamlaydi. Demak, sport sog'lom turmush tarzining nafaqat jismoniy, balki psixologik asosini ham tashkil etadi.

Sport mashg'ulotlarining innovatsion tashkil etilishi esa ushbu jarayon samaradorligini yanada oshiradi. Mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, elektron monitoring tizimlari, onlayn mashg'ulotlar, virtual musobaqalar va individual mashg'ulot dasturlari yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi. Ayniqsa, yoshlar o'z natijalarini ko'rib borishi, rivojlanish dinamikasini kuzatishi va shaxsiy maqsadlar qo'yishi orqali sportga ongli ravishda yondasha boshlaydi. Bu esa tashqi majburiyatdan ko'ra ichki motivatsiyaning shakllanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, sport mashg'ulotlarida interfaol va o'yinli metodlardan foydalanish yoshlarning faol ishtirokini kuchaytiradi. Estafetalar, jamoaviy musobaqalar, sog'lom raqobatga asoslangan topshiriqlar, motivatsion mashqlar va guruhli faoliyatlar mashg'ulotlarning qiziqarli o'tishini ta'minlaydi. Bunday yondashuv yoshlarning sportga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantiradi va ularni muntazam shug'ullanishga undaydi.



XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg'ulotlari muhim pedagogik, ijtimoiy va sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega. Sport yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan birga, ularda intizom, iroda, mas'uliyat, qat'iyat, o'ziga ishonch va maqsad sari intilish kabi muhim shaxsiy sifatlarni ham shakllantiradi. Shu jihatdan sport mashg'ulotlari sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashning samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy sharoitda sport mashg'ulotlarini an'anaviy usullar bilan cheklab qo'yish yetarli emas. Yoshlarning qiziqishi, ehtiyoji, jismoniy imkoniyati va raqamli muhitga moslashuvini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish zarur. Mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, raqamli monitoring tizimlari, onlayn mashg'ulotlar, interfaol metodlar va individual mashg'ulot dasturlari sport jarayonining samaradorligini oshiradi.

Sport mashg'ulotlarining innovatsion tashkil etilishi yoshlarning jismoniy faolligini kuchaytiradi, sog'lig'ini mustahkamlaydi, zararli odatlardan uzoq bo'lishga undaydi hamda ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qiladi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari orqali yoshlarda hamkorlik, o'zaro hurmat, sog'lom raqobat, yetakchilik va ijtimoiy faollik kabi ko'nikmalar rivojlanadi.

Umuman olganda, yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining innovatsion ahamiyati nihoyatda yuqori. Sport mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli vositalar, individual yondashuv va motivatsion metodlar asosida tashkil etish sog'lom, faol, irodali va ijtimoiy mas'uliyatli yoshlarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu bois ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini innovatsion asosda rivojlantirish sog'lom avlodni voyaga yetkazishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni. - Toshkent, 2015-yil 4-sentabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni. - Toshkent, 2020-yil 30-oktabr.
3. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. - Toshkent, 2020-yil 23-sentabr.
4. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. - Toshkent: O'zbekiston, 2021.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: O'zDJTI, 2005.
6. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. - Toshkent: Zar qalam, 2004.
7. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent: ITA-Press, 2014.
8. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - Москва: Просвещение, 1990.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2000.

- 
- 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. №6(7)

© 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.