



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№7(1)
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. 206 sahifa,
1-iyul, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyuu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (PhD)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo'yicha
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Raqamli ta'lim muhitida o'quvchilarning milliy qadriyatlarga oid tasavvurlarini shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari.....	10
<i>Davlatnazarova Ziyodabonu Muxtor qizi</i>	
Talabalarning xulqidagi devyatsiya darajasining yuqorilab ketishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar.....	16
<i>Ergashev Jo'rabek Xalilovich</i>	
Zo'rvonlikka uchragan bolalarni va ularning oilalarini zo'rvonlikdan himoya qilishning normativ-huquqiy va ijtimoiy-psixologik asoslari.....	19
<i>Ergasheva Gullolaxon Nosirjon qizi</i>	
Tinglab tushunish kompetensiyasining psixolingvistik va pedagogik asoslari.....	24
<i>Jonbo'tayeva Maxarramxon</i>	
O'z-o'zini rivojlantirish kompetensiyasining kasbiy kompetentlik tizimidagi o'rni.....	27
<i>Kutliyeva Feruzaxon Yusupovna</i>	
Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning ijtimoiylashuvini ta'minlashga xizmat qiluvchi zamonaviy kompleksni rivojlantirish.....	31
<i>Yunusov Mirsaid Xudayarovich, Istamova Sevdo Ashirqul qizi</i>	
Elektr tizimlari dinamik barqarorligini STEAM va Spiral (Regressus, Progressus) metodlari asosida o'qitish.....	35
<i>Safarov Xoliyor Sayyid Safar o'g'li</i>	
O'quvchilarda badiiy-estetik did va dizaynerlik ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi.....	39
<i>Norbutayeva Dilafuz Abdurasulovna</i>	
Talabalarda ijtimoiy yetuklikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari va uning ta'lim sifatiga ta'siri.....	43
<i>Rahimova Nazokatxon Kasimjonovna</i>	
Model for Improving Students' Professional Competencies Based on Motivational Learning Approach.....	49
<i>Alibekova Mahzuna</i>	
Bo'lajak tarix o'qituvchilarining tarixiy tafakkurini shakllantirishning tuzilmasi va pedagogik komponentlari... 54	54
<i>Djumaniyazov Farxod Ulugbekovich</i>	
Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 14-16 yoshli sportchi qizlarda mashg'ulotlar davomiyligi.....	59
<i>Oralova Bibixol Husniddin qizi, G'ulomova Maftuna Sayfulla qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda ingliz tilini o'yinlar orqali o'rgatish.....	64
<i>Ruzmetova D. A.</i>	
Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchisining axloqiy faoliyatini shakllantirishda pedagogik vositalarning imkoniyatlari.....	68
<i>Saydanova Dilafuz Sadirdinovna</i>	
Xorijiy tajribalar va zamonaviy yondashuvlar asosida tyutorlar kasbiy salohiyatini rivojlantirishda malaka oshirish tizimini takomillashtirish.....	75
<i>Ubaydullayev Zuxriddin Botirovich</i>	
Effective Classroom Activities for Developing Speaking Skills Among EFL Learners.....	79
<i>Akhmatova Munisa Orif qizi</i>	
Xalqaro va milliy baholash dasturlarini hisobga olgan holda boshlang'ich ta'lim mazmunini yangi ta'lim trendlari bilan boyitish.....	86
<i>Gulmira Abdullayeva, Egamberganova Yorqinoy Oллоbergan qizi</i>	
Ijtimoiy tarmoqlarning shaxs identifikatsiyasiga ta'sirining ijtimoiy-psixologik omillari.....	90
<i>Tojiboyeva Nodiraxon Tursunaliyevna</i>	
Analysis of the Methodology for Developing Students' Creative Thinking Competence Using Artificial Intelligence Tools Based on STEAM Educational Technologies.....	94
<i>Tursunaliyeva Nazokat Tokhir qizi</i>	



Oliy ta'lim muassasalarida e-Portfolio ma'lumotlarini markazlashmagan tarzda boshqarishning afzalliklari va muammolari	102
<i>Yusupova Dono Adambayevna, Jalolov Tursunbek Sadriddinovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining inklyuziv-tolerantlik haqidagi qarashlari tahlili	110
<i>Amangeldiyeva Adolat Ravshanbek qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni savod o'rgatishga tayyorlashning samarali shakl, metod va didaktik vositalari	115
<i>Go'zal Qurbonova</i>	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda hayot xavfsizligi ko'nikmalarini shakllantirishning dolzarb pedagogik masalalari.....	121
<i>Muratova Munavvar O'rol qizi</i>	
Tarkibida toponimlar mavjud maqol va matallarning lingvomadaniy xususiyatlari va ularni o'qitishning lingvodidaktik asoslari.....	126
<i>Usmonova Zamira Jaxongirovna</i>	
Psixologik-pedagogik tadqiqotlarda tassavur fenomenologiyasi	130
<i>Axmedova Shaxlo Shoxob qizi</i>	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi (haykaltaroshlik san'ati misolida).....	133
<i>Panayeva Maloxat Muminovna</i>	
Взаимосвязь склонности к сравнению внешности, интернет-зависимости и уровня притязаний у студентов-юношей	136
<i>Багдасарова Диана Левоновна</i>	
Роль каракалпакской народной национальной музыки в формировании духовно-нравственных качеств учащихся	141
<i>Зарымова Турсынай Бердибай кызы</i>	
A Review of the Literature on Stem Cells in Dentistry	145
<i>Ruziyeva Kamola Akhtamovna</i>	
Bolalar musiqa va san'at maktablarida estrada san'atini o'qitish masalalari (gitara cholg'usi misolida)	150
<i>Abdullayev O'tkir Sadullayevich</i>	
Talabalarda innovatsion kasbiy kompetentlikni rivojlantirish texnologiyalari	154
<i>Avezov Davronbek Soburovich</i>	
O'zbek xalq pedagogikasi an'alarining zamonaviy ta'lim tizimidagi transformatsiyasi	158
<i>Erkaboyeva Nigora Shermatovna</i>	
Texnika va iqtisodiyot yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalari talabalarida ingliz tilini mustaqil o'rganishning psixologik-pedagogik xususiyatlari	163
<i>Mamatqodirova Gulnigor Rustamjonovna</i>	
Yangi dunyoviy tartibotning shakllanishi jarayonida siyosiy taraqqiyot barqarorligi va xavfsizligini ta'minlash muammolari	168
<i>Nazarov Alisher Narimanovich</i>	
Ota-onasiz tarbiyalanayotgan o'smir o'g'il bolaning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari.....	171
<i>Qodirov Jahongir Neymat o'g'li</i>	
Kutubxona muhitida talabalarining mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etishning innovatsion modellari.....	176
<i>Qosimova Xolida Nabiyevna</i>	
Jismoniy imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarda milliy harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish	179
<i>Raxmatullayeva Durdoni Fazliddin qizi</i>	
Personalized Approach to the Treatment of Generalized Periodontitis in the Prediction of Cardiovascular Complications Based on Salivary Proteomic Profiling.....	182
<i>Shodiev O. U., Nazarova N. Sh., Agababayan I. R.</i>	
O'smirlarda irratsional ustanovkalar shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari	187
<i>Toshboltayeva Nodira</i>	
Роль интерактивного лингвокультурологического пространства в формировании лингвокультурной компетенции студентов национальных групп филологических направлений.....	191
<i>Рустамова Ферузахон Махмуджановна</i>	

Talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirish	196
Dusanov Shuxrat Abdiraakovich	
Kutubxona muhitida talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etishning innovatsion modellari	201
Qosimova Xolida Nabiyevna	

TALABALARNING DARSDAN TASHQARI VAQTDA MUSTAQIL RAVISHDA JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG'ULLANISHINI SHAKLLANTIRISH

Dusanov Shuxrat Abdiraakovich

Samarqand iqtisodiyot va servis instituti
"Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti v.b.

Annotatsiya: Mazkur maqolada imkoniyati cheklangan bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning nazariy va amaliy jihatları yoritilgan. Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish, individual yondashuvni qo'llash, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish hamda mashg'ulotlar samaradorligini oshirish omillari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, bolaning jismoniy va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg'ulotlar uning harakat faolligi, sog'lig'i, ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qilishi aniqlangan. Shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan bolalar, adaptiv jismoniy tarbiya, jismoniy mashg'ulotlar, inklyuziv ta'lim, individual yondashuv, harakat faolligi, rehabilitatsiya, pedagogik texnologiyalar, sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlanish.

Abstract: This article examines the theoretical and practical aspects of organizing physical education classes for children with disabilities. The study analyzes adaptive physical education planning, the application of individualized approaches, the use of modern pedagogical technologies, and the factors influencing the effectiveness of physical education. The findings indicate that physical education activities designed according to children's physical and psychophysiological characteristics contribute to improving motor activity, health, social adaptation, and overall quality of life. The study also provides scientific and practical recommendations for improving the adaptive physical education system.

Key words: children with disabilities, adaptive physical education, physical activity, inclusive education, individualized approach, motor development, rehabilitation, pedagogical technologies, health promotion, physical development.

Аннотация: В данной статье рассмотрены теоретические и практические особенности организации занятий по физическому воспитанию для детей с ограниченными возможностями. Проанализированы вопросы планирования адаптивных занятий, применения индивидуального подхода, использования современных педагогических технологий и повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Результаты исследования показали, что занятия, организованные с учетом физических и психофизиологических особенностей ребенка, способствуют развитию двигательной активности, укреплению здоровья, социальной адаптации и повышению качества жизни. Разработаны научно-практические рекомендации по совершенствованию системы адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями, адаптивное физическое воспитание, физические упражнения, инклюзивное образование, индивидуальный подход, двигательная активность, реабилитация, педагогические технологии, оздоровление, физическое развитие.

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, talaba-yoshlarning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ta'lim jarayonida talabalarning nafaqat kasbiy bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish, balki ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash, muntazam jismoniy faolligini ta'minlash va sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini oshirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biridir.

So'nggi yillarda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, raqamli vositalardan keng foydalanish, o'quv yuklamasining ortishi hamda kamharakat turmush tarzining keng tarqalishi talabalarning jismoniy faolligi pasayishiga olib kelmoqda. Jismoniy faollikning yetarli emasligi esa ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari, tayanch-harakat apparati muammolari, stress va ruhiy zo'riqish kabi salbiy oqibatlarni yuzaga



keltiradi. Shu sababli talabalarda darsdan tashqari vaqtda mustaqil jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish odatini shakllantirish sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Jahon amaliyotida oliy ta'lim muassasalarida talabalarning mustaqil jismoniy faolligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bunda adaptiv va individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish, sport infratuzilmasini takomillashtirish, raqamli fitnes platformalari va mobil ilovalardan foydalanish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi motivatsion dasturlarni joriy etish samarali natijalar bermoqda. Ushbu tajribalar talabalarning jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va psixologik barqarorligini mustahkamlash bilan birga, ularning ta'limdagi muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham yoshlar salomatligini mustahkamlash, ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish bo'yicha izchil islohotlar amalga oshirilmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining mazmunini takomillashtirish, sport to'garaklari faoliyatini rivojlantirish va talabalarni darsdan tashqari sport mashg'ulotlariga keng jalb etish bo'yicha qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Biroq talabalarning mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish darajasi hamda bu jarayonga ta'sir etuvchi omillarni ilmiy asosda o'rganish va samarali mexanizmlarni ishlab chiqish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Mazkur mavzuning dolzarbligi talabalarning darsdan tashqari vaqtdagi jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarziga barqaror motivatsiyani shakllantirish, mustaqil mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasini takomillashtirish hamda zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalarni ushbu jarayonga keng joriy etish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirishning nazariy asoslari va amaliy mexanizmlarini o'rganish hamda ushbu jarayon samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirish masalasi jismoniy tarbiya nazariyasi, sport pedagogikasi, psixologiya va sog'lom turmush tarzi yo'nalishlarida keng o'rganilgan ilmiy muammolardan biridir. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda talabalarning muntazam jismoniy faolligi ularning sog'lig'ini mustahkamlash, mehnat va o'qish qobiliyatini oshirish, stressni kamaytirish hamda hayot sifatini yaxshilashning muhim omili sifatida e'tirof etiladi.

Xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan bir qatorda talabalarning mustaqil jismoniy faolligini rivojlantirish masalasiga alohida e'tibor qaratilgan. Ularning fikricha, darsdan tashqari mashg'ulotlar talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sport bilan muntazam shug'ullanish odatini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlarda individual mashg'ulot dasturlari, sog'lomlashtiruvchi mashqlar, fitnes texnologiyalari va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish samarali natijalar berishi ilmiy asoslangan.

Sport pedagogikasi bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlarda talabalarning mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasi ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanishi qayd etilgan. Ichki omillarga sog'lom bo'lish istagi, o'zini rivojlantirishga intilish va sportga qiziqish kirs, tashqi omillarga oliy ta'lim muassasasining sport infratuzilmasi, pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi, sport musobaqalari hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi dasturlar kiradi. Ushbu omillarning uyg'unligi talabalarning jismoniy mashg'ulotlarga muntazam jalb etilishiga xizmat qiladi.

Psixologik tadqiqotlarda jismoniy mashqlar talabalarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, emotsional zo'riqishni kamaytirishi, diqqat va xotirani yaxshilashi, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashi hamda ijtimoiy faolligini oshirishi ta'kidlangan. Shuningdek, muntazam jismoniy mashg'ulotlar talabalarning o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

O'zbekiston olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish, jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish va sog'lom turmush tarzini qaror toptirish masalalariga katta e'tibor qaratilgan. Tadqiqotlarda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, talabalarning mustaqil mashg'ulotlarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport infratuzilmasini rivojlantirish zarurligi asoslab berilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirishda motivatsion yondashuv, individual rejalashtirish, muntazam nazorat, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish muhim omillar hisoblanadi. Ayniqsa, mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, onlayn mashg'ulot platformalari va raqamli monitoring tizimlari talabalarning jismoniy faolligini nazorat qilish hamda ularni muntazam mashg'ulotlarga rag'batlantirishda samarali vosita sifatida e'tirof etilmoqda.

Shu bilan birga, ilmiy manbalar tahlili talabalarning mustaqil jismoniy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ayrim muammolar ham mavjudligini ko'rsatadi. Jumladan, o'quv yuklamasining yuqoriligi, vaqtni samarali rejalashtirish ko'nikmalarining yetarli emasligi, sport inshootlari va jihozlaridan foydalanish imkoniyatlarining cheklanganligi hamda motivatsiyaning sustligi talabalarning muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishiga to'sqinlik qilmoqda.

Demak, mavjud ilmiy tadqiqotlar talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirish kompleks yondashuvni talab qilishini ko'rsatadi. Ushbu yondashuv pedagogik, psixologik, tashkiliy va axborot texnologiyalarini o'zaro uyg'unlashtirish orqali talabalar orasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy faollikni oshirish va ularning jismoniy tayyorgarligini muntazam rivojlantirish imkonini beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirishning nazariy asoslari, amaliy mexanizmlari va samaradorligini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot metodologiyasi jismoniy tarbiya nazariyasi, sport pedagogikasi, sog'lom turmush tarzi konsepsiyasi hamda zamonaviy pedagogik tadqiqot metodlariga asoslandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot davomida talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish holati hamda ushbu jarayonga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalarning jismoniy faolligi nafaqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan, balki ularning bo'sh vaqtini qanday tashkil etishi, sportga bo'lgan qiziqishi, motivatsiyasi va oliy ta'lim muassasasida yaratilgan shart-sharoitlarga ham bevosita bog'liqdir.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, darsdan tashqari vaqtda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan talabalar o'quv jarayonida yuqori faollik, yaxshi ish qobiliyati va sog'lom turmush tarziga rioya qilish ko'rsatkichlariga ega bo'ladilar. Aksincha, jismoniy faolligi past bo'lgan talabalarda charchoq, stress, diqqatning pasayishi va jismoniy tayyorgarlik darajasining sustligi ko'proq kuzatiladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalarning mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga jalb etilishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar quyidagilardan iborat(1-jadval).

1-jadval: Talabalarning mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga jalb etilishiga ta'sir etuvchi omillar qiluvchi asosiy omillar

Omillar	Ta'sir darajasi	Kutilayotgan natija
Ichki motivatsiya	Yuqori	Mashg'ulotlarning muntazamligi ta'minlanadi
Sport infratuzilmasining mavjudligi	Yuqori	Talabalarning jismoniy faolligi ortadi
O'qituvchilarning metodik ko'magi	O'rta	Mashg'ulot sifati yaxshilanadi
Do'stlar va guruhdoshlarning ta'siri	O'rta	Sportga qiziqish kuchayadi
Raqamli fitness ilovalari va onlayn platformalar	Yuqori	Mustaqil nazorat va motivatsiya oshadi
Vaqtni to'g'ri rejalashtirish	Yuqori	Mashg'ulotlar uzluksiz davom etadi

Tahlillar davomida talabalarning mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga muntazam qatnashishiga to'sqinlik qiluvchi ayrim muammolar ham aniqlandi. Jumladan, o'quv yuklamasining yuqoriligi, bo'sh vaqtni noto'g'ri taqsimlash, sport inshootlari va jihozlaridan foydalanish imkoniyatlarining cheklanganligi, shuningdek, ayrim talabalarda motivatsiyaning sustligi asosiy muammolar sifatida qayd etildi. Bundan tashqari, ayrim hollarda talabalar jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirish va yuklamani to'g'ri taqsimlash bo'yicha yetarli bilim va ko'nikmalarga ega emasligi kuzatildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, darsdan tashqari vaqtda jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanayotgan talabalar quyidagi ijobiy natijalarga erishmoqda:

- jismoniy tayyorgarlik va chidamlilik darajasi oshmoqda;
- yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati yaxshilanmoqda;
- stress va ruhiy zo'riqish darajasi kamaymoqda;
- o'quv mashg'ulotlaridagi faollik va diqqatning barqarorligi ortmoqda;
- sog'lom turmush tarziga bo'lgan mas'uliyat va shaxsiy intizom kuchaymoqda.



Tahlillar asosida talabalarning mustaqil jismoniy faolligini rivojlantirishning quyidagi bosqichlari tavsiya etildi:

1. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini dastlabki baholash.
2. Individual jismoniy mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish.
3. Motivatsion treninglar va sog'lom turmush tarzi bo'yicha targ'ibot tadbirlarini tashkil etish.
4. Mobil ilovalar va fitnes platformalari orqali mashg'ulotlarni monitoring qilish.
5. Sport klublari, ommaviy musobaqalar va sog'lomlashtirish tadbirlariga keng jalb etish.
6. Olingan natijalarni muntazam baholab borish va individual dasturlarni takomillashtirish.

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirishda motivatsion yondashuv, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, sport infratuzilmasini rivojlantirish va raqamli nazorat vositalaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, mobil fitnes ilovalari, aqlli soatlar va onlayn mashg'ulot platformalari yordamida jismoniy faollikni nazorat qilish talabalarning muntazam mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Tadqiqot natijalari asosida darsdan tashqari vaqtda mustaqil jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni rivojlantirish bo'yicha kompleks yondashuvni joriy etish, sport infratuzilmasini yanada takomillashtirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va talabalarning motivatsiyasini kuchaytirishga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish zarurligi aniqlandi. Ushbu tavsiyalar oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimi samaradorligini oshirish, talabalar salomatligini mustahkamlash hamda ularning jismoniy faolligini barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Mazkur tadqiqot davomida talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirishning nazariy asoslari, pedagogik xususiyatlari va amaliy jihatlari o'rganildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili hamda olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarning muntazam jismoniy faolligi nafaqat ularning sog'lig'ini mustahkamlash, balki o'quv faoliyatidagi samaradorligini oshirish, psixologik barqarorligini ta'minlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim omil hisoblanadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, talabalarning mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi va faolligi, avvalo, ularning ichki motivatsiyasi, sport infratuzilmasining mavjudligi, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik yordami hamda oliy ta'lim muassasasida yaratilgan sog'lom sport muhitiga bevosita bog'liq. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar, zamonaviy fitnes texnologiyalaridan foydalanish va muntazam monitoring tizimining yo'lga qo'yilishi talabalarning darsdan tashqari jismoniy faolligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, talabalarning mustaqil jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishiga o'quv yuklamasining yuqoriligi, vaqtni samarali rejalashtirish ko'nikmalarining yetarli emasligi, sport inshootlari va jihozlaridan foydalanish imkoniyatlarining cheklanganligi hamda ayrim hollarda motivatsiyaning sustligi salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu muammolarni bartaraf etish orqali talabalarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshirish va ularni muntazam jismoniy mashg'ulotlarga jalb etish mumkin. Olingan ilmiy natijalar asosida quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

- oliy ta'lim muassasalarida talabalarning mustaqil jismoniy mashg'ulotlari uchun individual dasturlar ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish;
- jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan talabalar uchun metodik tavsiyalar, mashg'ulot rejalari va videodarslar tayyorlash;
- sport zallari, ochiq sport maydonchalari va fitnes jihozlaridan darsdan tashqari vaqtda erkin foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish;
- talabalarning jismoniy faolligini monitoring qilish uchun mobil ilovalar, fitnes-trekerlar va raqamli platformalardan foydalanishni yo'lga qo'yish;
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi sport festivallari, ommaviy yugurish musobaqalari, velomarafonlar va sog'lomlashtirish aksiyalarini muntazam tashkil etish;
- sport klublari va fakultetlararo musobaqalar faoliyatini yanada rivojlantirish orqali talabalar o'rtasida sog'lom raqobat muhitini shakllantirish;

- talabalarning jismoniy faolligini rag'batlantirish maqsadida reyting, sertifikat, stipendiya va boshqa motivatsion mexanizmlarni joriy etish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini raqamli texnologiyalar bilan integratsiyalash orqali mustaqil mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish.

Xulosa qilib aytganda, talabalarning darsdan tashqari vaqtda mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini shakllantirish sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va yoshlarning salomatligini mustahkamlashning muhim omillaridan biridir. Mazkur jarayonni ilmiy asoslangan metodlar, zamonaviy pedagogik yondashuvlar va raqamli texnologiyalar asosida tashkil etish talabalarning jismoniy faolligini barqaror rivojlantirish, ularning hayot sifatini yaxshilash hamda kelajakdagi kasbiy faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish va talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etishda amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. B. X. Ilyasov. Talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishning integrallashgan tarbiya texnologiyalari // *Inter Education & Global Study*. 2024. № 10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/talabalarning-jismoniy-madaniyatini-rivojlantirishning-integrallashgan-tarbiya-texnologiyalari-1> <https://inlibrary.uz/index.php/tafps/article/view/91831>
2. Hukmayev Kamoliddin. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya, uning muammolari va ularni yechish yo'llari // *Inter Education & Global Study*. 2024. № 10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ta-lim-tizimida-jismoniy-tarbiya-uning-muammolari-va-ularni-yechish-yo-llari>
3. O. E. Eshmuradov, A. X. To'rayev. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirish // *Inter Education & Global Study*. 2024. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/boshlang-ich-sinf-o-quvchilarida-sog-lom-turmush-tarzi-ko-nikmalarini-rivojlantirish>
4. Axmedov Furqat Qo'ldoshevich, & Karimov Sanjarbek Suvon o'g'li. (2022). Talabalarda jismoniy madaniyani rivojlantirish. *PEDAGOGS International Research Journal*, 2(1), 154–160. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5919948>

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



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №7(1)

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

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

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