

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY-METODIK JURNALI

10.00.00 FILOLOGIYA FANLARI

13.00.00 PEDAGOGIKA FANLARI



SENTYABR 2026, 6-SON

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

<https://etjournal.buxdpi.uz>



**BUXORO DAVLAT
PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI ILMIY – METODIK JURNAL

№. 6

BUXORO – 2026

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY FAOLLIKNING O‘RNI VA AHAMIYATI

A.B.Jaksimuratov,

Buxoro xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqola inson salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning o‘rni hamda ahamiyatini tadqiq etishga bag‘ishlangan. Ishda zamonaviy jamiyatda gipodinamiyaning (kam harakatlilik) dolzarb muammosi va uning aholi uchun salbiy oqibatlari batafsil tahlil qilingan. Organizm tizimlarining funksional holati tahlili asosida mualliflar tomonidan kundalik hayotga muntazam jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini joriy etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar taqdim etilgan, shuningdek, ularning surunkali yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning oldini olishdagi o‘rni asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, jismoniy tarbiya, salomatlik, profilaktika.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

A.B. Жаксимурастов,

магистрант Бухарского международного университета

Аннотация. Статья посвящена исследованию роли и значения физической активности в укреплении здоровья человека и формировании здорового образа жизни. В работе подробно анализируется актуальная проблема гиподинамии в современном обществе и её негативные последствия для населения. На основе анализа функционального состояния систем организма авторами представлены практические рекомендации по внедрению регулярных занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь, а также обоснована их роль в профилактике хронических неинфекционных заболеваний.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, физическая культура, здоровье, профилактика.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE

A.B. Jaksimuratov,

Master's Student at Bukhara International University

Abstract: This article is devoted to the study of the role and significance of physical activity in strengthening human health and shaping a healthy lifestyle. The paper provides a detailed analysis of the urgent problem of physical inactivity (hypodynamia) in modern society and its negative consequences for the population. Based on the analysis of the functional state of body systems, the authors present practical recommendations for integrating regular physical culture and sports into daily life, and substantiate their role in the prevention of chronic non-communicable diseases.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, physical culture, health, prevention

Kirish: Inson ontogenezida uzoq umr ko‘rish, somatik-salomatlikni mustahkamlash hamda yuqori mehnat qobiliyatini saqlash bevosita endogen va ekzogen omillarning mutanosibligiga bog‘liq. Tibbiy-biologik va valeologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu muvozanatni ta‘minlovshi hamda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiruvshi birlamchi determinant-tizimli kinetik faollikdir.

Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va aholi genofondini muhofaza qilish makroiqtisodiy va strategik ahamiyatiga ega bo‘lib, O‘zbekiston

Respublikasida ushbu yo'nalish davlat siyosatining ustuvor vazifasi darajasiga ko'tarildi. Xususan, jismonan yetuk va intellektual rivojlangan avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlarning normativ-huquqiy asosi sifatida O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni hamda sohaga oid Hukumat qarorlari xizmat qilmoqda. Ushbu konseptual hujjatlar mamlakatda jismoniy tarbiya infratuzilmasini modernizatsiya qilish va aholining barcha qatlamlari o'rtasida dinamik-motorik faollikni institutsional darajada rag'batlantirishni ko'zda tutadi. [1,2,3].

A.Avloniyning «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir» [4] degan qarashlari jismoniy tarbiya insonning sog'lom turmush kechirishida asosiy omil ekanligini asoslovchi dalildir.

Albatta, hammaning ham yuqori malakali sportchi bo'lishi, musobaqalarda qatnashishi va mukofotlar olishi shart emas. Lekin, inson muntazam ravishda o'zining shaxsiy imkoniyatlaridan kelib chiqib, harakatlarni olib borishi lozim. Bunday harakat qatoriga har kuni amalga oshiriladigan 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, 40-60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan tashkil etiluvchi 20-30 daqiqalik sayr va boshqalar kiradi.

Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo'lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining keskin pasayishi, ichki a'zolar faoliyatining buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko'rsatkichi va talab darajasida bo'lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko'rsatmoqda.

Qadimgi filosoflar «Kishini hushsizlantiruvchi va sog'ligiga shikast yetkazuvchi narsa uzoq vaqt jismoniy harakat qilmaslikdir», - degan fikrni bayon etganlar.

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sinoning: «Badantarbiya - sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir», - degan o'gitlari har qanday insonning hayotiy shoriga aylansa jamiyatimizdagi turli kasalliklarga chalinish va ularning oldini olishga ijobiy ta'sirini ko'rsatgan bo'lar edi. [5]

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish o'sib kelayotgan avlodni barkamol bo'lib voyaga yetishi, shu bilan birga bo'sh vaqtdan unumli foydalanishga imkon beradi.

I.P.Pavlovning «Organizmning tashqi muhit bilan uyg'un, bir butun holda rivojlanishini qayd etib o'tadi. Ushbu uyg'unlik, shuningdek, barcha a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi sistemasi boshqarib turadi. Jismoniy mashg'ulotni tashkil etish u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay balki yaxlit organizm holatiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Doimiy, uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'ligiga yaxshi ta'sir etadi. Chunonchi, modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar organizmni tezroq tark etishi kuzatiladi. Shuningdek, yurak chiniqadi va yanada chidamli bo'ladi» degan fikrini atab o'tadi. [6].

Badantarbiya, gimnastik mashg'ulotlar orasida turizm va sport jismoniy harakatning turli shakllari hisoblanib, ular orasida eng asosiysi va keng tarqalgani - ertalabki badantarbiya mashg'ulotidir.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bilan barcha yoshdagi kishilar shug'ullanishlari mumkin.

Mashg'ulotlar uzluksiz, doimiy ravishda bajarilgandagina ijobiy natija beradi. Uzoq muddatli tanaffus esa oldingi mashg'ulotlar ta'sirining pasayishiga olib keladi.

Demak, o'z organizmini chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash asosida uzoq umr ko'rishni istagan har bir kishi doimo jismoniy harakatlarni tashkil etib turishi, shu bilan birga kundalik faoliyatini ma'lum tartib asosida olib borishi kerak bo'ladi.

Hozirgi vaqtdagi turmush tarzi odamdan haddan tashqari harakatchanlikni talab qilmaydi. Bu gap ayniqsa, talabalar, maktab o'quvchilari, aqliy mehnat ishchilari, yengil jismoniy faoliyat bilan shug'ullanuvchi kishilar, turli darajadagi rahbarlarga aloqadordir. Biz

o‘z kun tartibimizni tahlil qilib, aslida hech qanday jismoniy yuklama olmayotganligimizga ishonch hosil qilamiz. Misol uchun maktab o‘quvchilari va talabalarni olib ko‘radigan bo‘lsak, ularning ko‘pchiligi juda oz jismoniy harakat qiladilar.

Ular zo‘rg‘a uyqudan turadilar, ertalab badantarbiya bilan muntazam shug‘ullanmaydilar. O‘qishga jamoat transportida, ba‘zan esa shaxsiy mashinada boradilar. Deyarli harakatsiz 6-8 soat davomida maktabda yoki 10-12 soat mobaynida ilmgohda shug‘ullanadilar. Shundan keyin yana transportda uyga qaytadilar. Dars tayyorlab, uy yumushlarini bajariladilar, soat 23-24 gacha televizor tomosha qilib, so‘ng uyquga ketadilar. Shu tarzda tartib har kuni davom etib, organizm yetarli darajada jismoniy harakat qila olmaydi.

Harakat uchun energiya zarur, energiya esa oziq-ovqat mahsulotlari yog‘ va uglevodlarni qayta ishlash yo‘li bilan olinadi. Harakat - nafas, qon tomirlari, ovqat hazm qilish, qon ishlab chiqarish tizimlarini takomillashtirishga yordam beradi.

Shu sababli faol jismoniy harakat qiladigan kishilar ruhi yengil, tetik, quvvatga to‘lgan, dili ravshan, kayfiyati yuqori va barqaror bo‘ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yaxshi rivojlanadi. Bu o‘rinda chet el fiziolog olimlari tomonidan 200 nafardan ortiq kishilar ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqot natijasini qayd etib o‘tish joiz: tadqiqotni o‘tkazishdan ko‘zlangan maqsad: jismoniy mashqlar bilan doimiy ravishda va izchil shug‘ullanuvchi kishilarning his-tuyg‘ulari darajasini aniqlashdan iborat bo‘lgan. Tadqiqotchilar quyidagi ishonchli xulosaga kelganlar: respondentlarning 72 foizi o‘zlarini juda baxtiyor deb hisoblaganlar, buning sababi sifatida ular uzluksiz ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni qayd etadilar. 28 foiz respondentlar o‘zlarini «baxtiyorman, biroq u darajada emas» deya javob berganlar. Ichkilikbozlikni davolash bilan shug‘ullangan shifokorlarning fikricha, juda ko‘p miqdorda spirtli ichimlik iste‘mol qiladigan kishilar doimiy ravishda yugurish bilan shug‘ullansalar, darddan xalos bo‘lishlari mumkin ekan.

Bolalik, o‘smirlik davridan boshlangan chiniqish mashg‘ulotlari ayniqsa foydalidir. Har bir kishi o‘z organizmini mustahkam rejimga o‘rgatishi zarur. Badantarbiya, ochiq toza havoda sayr qilish, sport o‘yinlari kabi chiniqtiruvchi mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish – uzoq umr va salomatlikni ta‘minlovchi omillardandir.

Shuningdek, jismoniy harakatlar majmuiga kuniga 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari, 40-60 daqiqadan iborat ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan 20-30 daqiqa sayr etish va hokazolar kiradi. Bulardan tashqari bizning issiq iqlim sharoitimizda an‘anaviy usullarga qaraganda noan‘anaviy usullar bilan organizmni chiniqtirish maqsadga muvofiq.

Turli xil oyoq vannalari, tuz va tosh yo‘lakchalarida yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq xavoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi.

Jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanuvchi kishining yurak pulsi tinch holatda tekshirib ko‘rilganda, yurakning jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanmaydigan insonlarnikiga nisbatan sekin urishi aniqlangan. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish natijasida organizmda yana quyidagi holatlar sodir bo‘ladi:

- nafas olish tizimining faoliyati yaxshilanadi;
- suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo‘ladi, bo‘g‘inlarning harakatchanligi sezilarli darajada ortadi;
- oshqozonda ovqatning yaxshi hazm bo‘lishi hamda ayirish organlari faoliyatining yaxshilanishi kuzatiladi.
- asab tizimi mustahkamlanadi. Markaziy asab tizimida bo‘ladigan qo‘zg‘alish va tormozlanish hodisalarining muvozanatini saqlashda muhim o‘rin tutadi;
- yurak qon – tomir tizimining faoliyati faollashadi;

- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi, skolioz kasalligining oldini olishga yordam beradi va hokazolar.

Sog'lom turmush inson baxtini ifodalovchi holatlardan biridir. Sog'lom turmush kechirish uchun, albatta organizmni turli tabiiy muhit sharoitlariga chiniqtirish lozim. Turmushda shunday hodisalar kuzatiladiki, ba'zi odamlar bir zumda kasal bo'lib qoladilar. Salomatlik odamning ruhiy sokinligi va tashqi muhitning zararli ta'sirlariga qarshi tura olish qobiliyatidir. Organizmni chiniqtirish, qulay jismoniy mashqlarni bajarish, sovuq suvda cho'milish orqali tashqi muhitning zararli ta'sirlariga nisbatan organizmning qarshiligini oshirish omillari hisoblanadi. Chiniqish - organizmni suv, quyosh va havo ta'sirida sekin-asta moslashtira borish mexanizmi.

Katta yoshdagi kishilar va qariyalar orasida sovuqdan qo'rqib issiq kiyimlarga o'ralib yuradiganlari ham uchray turadi. Biroq ular shamollash kasalligiga tez-tez chalinib turadilar. Aksincha, chiniqqan kishilar shamollashning nima ekanligini bilishmaydi.

Bolalik, o'smirlik davridan boshlangan chiniqtirish mashg'ulotlari ayniqsa foydalidir. Har bir kishi organizmni mustahkam rejimga o'rgatishi zarur. Badantarbiya, ochiq toza havoda sayr qilish, sport o'yinlarida ishtirok etish kabi chiniqtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish – uzoq umr va salomatlikni ta'minlovchi omillardandir.

Havo vannasidan yil fasllarining istalgan vaqtida, istalgan sharoitida hamma yoshdagi kishilar foydalanishlari mumkin. Havo vannasini ochiq havo, soya-salqin joy, ayvonda hamda harorati 20 S bo'lgan sharoitda qabul qilish maqsadga muvofiq. Havo vannasini yilning issiqroq vaqtida qabul qilish yaxshiroq.

Birinchi havo vannasining muddati 58 daqiqadan oshmasligi kerak. Keyingi kunlarda bu muddat 1-2 daqiqaga uzaytirilib, sekin-asta 1-2 soatga yetkaziladi. Havo vannasini chopish, yurish harakati, yengil jismoniy mashg'ulot bilan birgalikda olib borish foydalidir. Undan keyin qabul qilingan dush salomatlikka yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Havo vannasi organizmning modda almashinish jarayonini tezlashtiradi, asabni mustahkamlaydi, yurak qon-tomir tizimi ishini yaxshilaydi.

Quyosh vannasini daryo, dengiz bo'ylarida, alohida qurilgan joylarda, sayhon yerlarda, cho'milish joylarida yozning issiq kunlari soat 8 dan to 11 gacha, havo mo'tadil kunlari soat 11 dan to 13 gacha bo'lgan vaqt oralig'ida qabul qilish tavsiya etiladi. Quyoshda birinchi marta toblanish 5-7 daqiqadan oshmasligi kerak. Keyinchalik sekin-asta bu muddatni 30 daqiqaga yetkazish mumkin. Quyosh nurida toblanish vaqtida boshni soyada tutmoq lozim. Vannadan keyin 10-15 daqqa dam olish, keyin cho'milish yoki sovuq dush qabul qilishi kerak.

Suv bilan chiniqish organizmga tez va samarali ta'sir etuvchi omillardan hisoblandi.

Suv organizmni tashqi muhitning turli xildagi harorat o'zgarishlariga o'rgatadi, nafas olish va qon aylanishni yaxshilab, modda almashuvini kuchaytiradi. Suv vannasini qabul qilish uchun ertalabki badantarbiyadan keyin boshdan suv quyish va tanani ho'l sochiq bilan artish lozim.

O'sib kelayotgan organizmning jismoniy rivojlanishi quyidagi omillarga bog'liq: salomatlik darajasi; yashash sharoiti; ovqat sifati; kun tartibiga rioya qilish; o'z vaqtida, to'laqonli dam olish; organizmni chiniqtirish va hokazolar.

Keyingi yillar ichida aholining jismoniy jihatdan rivojlanish darajasini yaxshilanishini belgilovchi ko'rsatkichlarning tezlashuvi aniqlandi.

Hozirgi davrda bolalar va o'smirlarning vazni o'tmishdoshlarining vazniga qaraganda og'ir, o'sish protsessi ham ularga qaraganda 2 yil oldin to'xtaydi.

Akseleratsiya jismoniy rivojlanishning tezlashuvini ifodalasa, bolalar yoki o'smirlar organizmi jismoniy rivojlanishining kechikishi gipodinamiya deyiladi. Gipodinamiya doimiy ravishda o'tirib ishlash, piyoda yurmaslik, kam jismoniy harakat, muskullarga tushadigan

yuklamaning natijasida yuzaga keladi.

Demak, organizmni chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash orqali uzoq umr ko'rishni istaganlar, albatta doimiy ravishda jismoniy harakat bilan shug'ullanib turishi va kun tartibiga rioya qilishlari kerak bo'ladi.

Shuning uchun ham kishi tomonidan sarflangan energiya birinchi navbatda karbon suvlar hisobiga tiklanadi. 11-13 yoshli o'g'il va qiz bolalar uchun kundalik karbon suv miqdori 370 gni tashkil etishi talab qilinadi.

Turmushda ba'zan karbon suvi keragidan ortiqcha miqdorda iste'mol qilinadi. Organizm faoliyatini tashkil etishda mineral moddalarning ham ishtiroki katta. Bunday mineral sirasiga kalsiy, gidrofosfat, kaliy va natriy kabi tuzlar, oz miqdorda bo'lsada temir, mis, yod, fluor, kobalt va boshqa elementlar kiradi. Bu moddalarning ovqat bilan kam miqdorda iste'mol qilinishi, ayniqsa, kalsiy va fosfor tuzlarining yetishmasligi natijasida bolalarda suyak to'qimalarining hosil bo'lish jarayoni buziladi, tish mo'rt bo'ladi, bolalarning o'sish jarayoni sekinlashadi. Tananing boshqa hujayra va to'qimalari uchun ham mineral tuzlarning ahamiyati katta. Masalan, fosfor suyak to'qimalaridan tashqari organizmdagi oqsil va fermentlar tarkibi, shuningdek, muskul va asab to'qimalarida mavjud bo'ladi, qon tarkibida ko'zga tashlanadi va ularning faoliyatini yo'lga qo'yishda faol qatnashadi.

Ovqatga ta'm beradigan osh tuzi organizm uchun juda muhim modda hisoblanadi. Ilmiy tekshirishlar natijasi shuni ko'rsatadiki, odam uzoq vaqt davomida osh tuzini iste'mol qilmasa, uning ahvoli og'irlashadi. Har bir kishining bir sutkada 15 gr. osh tuzi iste'mol qilishi tavsiya etiladi. Issiq iqlim sharoitida, ayniqsa, yoz oylarida bu miqdor ancha yuqori bo'lishi kerak. Chunki organizm bu vaqtda osh tuzining ko'p qismini ter bilan birgalikda chiqarib yuboradi.

Maqolada qon tarkibidagi natriy moddalarining kamayishi natijasida odamning jismoniy va aqliy ish faoliyati pasayib ketishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Bunday hollarda yo'qotilgan osh tuzi o'rnini maxsus tuzli ichimliklarni qo'shimcha ravishda iste'mol qilish yo'li bilan to'ldirish kerak.

Shuningdek, organizmning mo'tadil rivojlanishi uchun kalsiy, fosfor, magniy, temir, yod hamda mineral tuzlarining ham ahamiyati katta. 11-13 yoshli o'g'il bolalar kundalik miqdor 1200 mg kalsiy, 1800 mg fosfor, 350 mg magniy, 18 mg temir, qiz bolalar uchun esa 1100 mg kalsiy, 1650 mg fosfor, 300 mg magniy va 18 mg temir moddalarini istemol qilishdan iboratdir. Organizmda yod yetishmasligidan endemik kasalliklar kelib chiqadi. Shuning uchun osh tuzining yodlangan turidan foydalanish samarali hisoblanadi.

Vitaminlar ovqat mahsulotlari yordamida qabul qilinadigan zarur moddalardan biridir. Ular to'g'ridan-to'g'ri to'qimalarning tarkibiga kirmaydi va energiya bermaydi. Lekin vitaminlarsiz bu hodisalarning sodir bo'lishi qiyin kechadi. Chunki, ular organizmdagi fermentlar tarkibiga kirib, yog', karbon suvlarining parchalanishini ta'minlaydi. Vitaminlar organizmning mu'tadil o'sib rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ovqatlanishning eng muhim qoidasi-mavjud bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlaridan ovqatlanish qoidalariga rioya qilgan holda iste'mol qilish. Stol (dasturxon) atrofida to'g'ri o'tirish, dasturxonga qo'lni yuvgan holda yaqinlashish, stulda to'g'ri o'tirish, kattalarning ruxsati bilan ovqatga qo'l uzatish, ularning ruxsatiga ko'ra stol (dasturxon) atrofida qo'zg'alish, ovqatlanib bo'lgannan keyin qo'lni iliq suvda chayish va hokazolar ovqatlanishning oddiy va muhim qoidalaridan hisoblanadi.

To'g'ri ovqatlanishning muhim qoidasi—ovqatni sifatli, me'yorida, va vaqtida gigienik talablarga rioya qilingan holda iste'mol qilishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi qonuni “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” //Xalq so'zi. – 2015 y. 9-sentabr.

2. 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son.
3. 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli.
4. Абдулла АвлониЙ. Туркий Гулистон ёхуд ахлоқ. - Т.: Ёшлар нашриёт уйи, 2019. 6-7-б.
5. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1999. 220-221-б.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990 г. – 196 с.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA VA METODIKA	
SHAXSDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMASINI RIVOJLANTIRISH Rahimboyev Rustamjon Abdurahmon o‘g‘li	4
O‘ZBEK VA INGLIZ SOMATIK MAQOLLARIDA KONSEPTUAL METAFORA, METONIMIYA VA PRAGMATIK VAZIFALAR Xamdamova Gulshan Xamroyevna	9
TALABALARNING INGLIZ TILIDA O‘QISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK OMILLARGA YO‘NALTIRILGAN INTERAKTIV METODLARDAN FOYDALANISH METODIKASI Turayeva Xurshida Toxirovna	16
BOSHLANG‘ICH TA‘LIMDA TASVIRIY SAN‘ATNI STEAM YONDASHUVI ASOSIDA O‘QITISHNING DIDAKTIK TAMOYILLARI Ibadullayeva Shaxnoza Ilxamovna, G‘ulomova Shahruza Faxritdinovna	21
BOSHLANG‘ICH SINFLARDA TASVIRIY SAN‘AT DARSLARINI INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA TASHKIL ETISH METODIKASI Ibadullayeva Shaxnoza Ilxamovna, Boymuradova Tursuntosh Ilhom qizi	28
FORMATIV BAHOLASHNING “360 DARAJA” MODEL: INGLIZ TILI DARSLARIDA O‘Z-O‘ZINI, O‘ZARO VA O‘QITUVCHI TOMONIDAN BAHOLASHNI INTEGRATSIYA QILISH METODIKASI Xoldorova Shahlo Shuhratjon qizi	34
BOLALARNI MAKTABGA TAYYORLASHDA PEDAGOG VA TARBICHILARINING KASBIY MALAKALARI ASOSIDA PSIXOLOGIK TRENINGLARDAN FOYDALANISHNING UMUMIY ASOSLARI Jo‘rayeva Dilnoza O‘ktam qizi	40
BO‘LAJAK BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHILARIDA ADAPTIV PEDAGOGIK TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH Kuldosheva Sabohat Otamurodovna	44
BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARI BILAN O‘TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARINING XUSUSIYATLARI VA SHAKLLARI Ibadova Zamira Rashidovna	51
BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA IJTIMOIIY-MA‘NAVIY QADRIYATLARNI SHAKLLANTIRISH (TARBIYA FANI MISOLIDA) Jabborova Azizaxon Husniddin qizi	58

XORIJIY TIL O'QITUVCHILARI TOMONIDAN FRANSUZ TILINI O'RGATISHDA QO'LLANILADIGAN METODOLOGIK TAMOYILLAR Hojiyeva Gulchehra Salimovna	65
INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES FOR DEVELOPING ENTREPRENEURIAL CULTURE AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF GLOBALIZATION Niyazov Mirshod Khayatovich	74
RAQAMLI TA'LIMDA SUN'IY INTELLEKT: PEDAGOGIK LOYIHALASHNING YANGI YONDASHUVLARI Xolliyev Nurbek Askarovich	79
"TALABALAR SPORT FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI" Jo'rayeva Zarifa Oltinboy qizi	89
SOG'LOM TURMUSH TARZINING MA'NAVIY ASOSLARI Rahimboyev Rustamjon Abdurahmon o'g'li	95
PEDAGOGICAL CONDITIONS AND A TASK-BASED MODEL FOR DEVELOPING THE SPEECH COMPETENCE OF FUTURE ENGLISH LANGUAGE TEACHERS Zaripova Soxiba Orif qizi,	100
RAQAMLI TA'LIM SHAROITIDA INGLIZ TILINI O'QITISH METODIKASINI SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA MODERNIZATSIYA QILISH Zokirjonova Maftuna Shuxratovna	110
BO'LAJAK O'QITUVCHILAR TAYYORLOVI: ZAMONAVIY TALABLAR VA TRANSFORMATIV RIVOJLANISH Safarova Nigora Nasillovna	118
SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH ASOSIDA BO'LAJAK INGLIZ TILI O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH Yaxyayeva Madina Ibrohim qizi	124
METHODOLOGY FOR ENHANCING COMMUNICATIVE COMPETENCES OF LANGUAGE UNIVERSITY STUDENTS THROUGH THE APPLICATION OF COACHING TECHNOLOGIES. Abbasova Nargiza Kabilovna	129
SOME REMARKS ON THE WORKS OF EASTERN PANDOM Umarova Sitora Mukhlisovna	134
ICHKI TURIZMNI RIVOJLANTIRISHDAGI DAVLAT DASTURLARINING O'RNI VA AHAMIYATI (O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MISOLIDA) Mo'minova Ozodaxon Dilmurodjon qizi	143
SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY FAOLLIKNING O'RNI VA AHAMIYATI A.B.Jaksimuratov	145
FILOLOGIYA FANLARI	
O'ZBEK TILIDA EMOTIKON VA EMOJI BIRLIKLARINING LINGVISTIK VAZIFALARI	153

Umurzakova Zuxraxon Yusupjon qizi	
INGLIZ VA O'ZBEK LINGVOMADANIYATLARIDA "DARAXT-INSON" METAFORASI: QIYOSIY LINGVOMADANIY TAHLILI Ibragimova Gulshan Raimovna	158
ЖОМИЙ ВА НАВОИЙ ШЕЪРИЙ ИДИОСТИЛИНИ ҚИЁСИЙ-ЛИНГВОПОЭТИК ТАДҚИҚ ЭТИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ Чориев Таваккал Равшанович	162
TALABALARDA YOZMA NUTQ KOMPETENSIYASINI SHAKLLANTIRISH VA XALQARO BAHOLASH MEZONLARI TAHLILI Alimardonova Malika Botir qizi	172
PRESERVATION AND TRANSFORMATION OF NATIONAL-CULTURAL COMPONENTS IN FOLK TALES RETOLD BY GENERATIVE ARTIFICIAL INTELLIGENCE Fayyozjon Azimov	176
THE FREQUENCY OF METAPHORICAL USES OF THE LEXEME YURAK IN ABDULLA QODIRIY'S BYGONE DAYS: A CORPUS-BASED ANALYSIS Shodiyeva Madinabonu Shavkat qizi	183
TARIXIY VOQEALARNING YANGICHA TALQINI (XAYRIDDIN SULTONNING "YALDO KECHASI" ROMANI ASOSIDA) UO'K 821.512.133 Xo'jamurodova Oydin Xo'jamurod qizi	192
BOLALAR SHE'RIYATIDA YUMORNING POETIK TABIATI VA UNI TAHLIL QILISH MEZONLARI	197
Qobilova Aziza Ahrorovna	
ОТ ЯЗЫКОВОГО ФЕНОМЕНА К ИССЛЕДОВАНИЮ: ФЕНОМЕН- ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ РУССКОМУ ЯЗЫКУ В УЗБЕКСКИХ ГРУППАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГЕНЕРАТИВНОГО ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА. Мустафаева Дилфуза Нематиллоевна	205
РОЛЬ ИСТОРИЧЕСКИХ ФАКТОВ В ФОРМИРОВАНИИ ОБРАЗА АМИРА ТИМУРА В УЗБЕКСКОЙ И АНГЛИЙСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ Пулатова Мохичехра Темировна	213
ANIQ VA TABIIY FANLAR	
CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM YO'NALISHI TALABALARNING O'QUV MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING QONUNIYATLARI. Aminov Pahlavon Hamid o'g'li	219
HUDUDLARDA ISHLAB CHIQRARISH KUCHLARINI OQILONA JOYLASHTIRISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI Axmedova Nozima Fayzulloevna	227
AKSIYADORLIK JAMIYATLARIDA UZOQ MUDDATLI AKTIVLAR HISOBINI YURITISHDA ERP TIZIMLARINING O'RNII: AMALIYOT VA MUAMMOLAR Yusupova Nilufar Qasimovna	233

BIOKIMYO FANINI SUN'YI INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINI QO'LLAB OLIB BORILGAN TAJRIBA- SINOV NATIJALARINING MATEMATIK-STATISTIK TAHLILI G.A.Ixtiyarova, J.M.Sharopov, N.Z.Eshchanova, S.M.Axmedova	239
SUN'YI INTELLEKT VOSITALARI YORDAMIDA BO'LAJAK INGLIZ TILI O'QITUVCHILARINING DARSNI LOYIHALASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI	248
Zokirova Sitorabonu Shokirjonovna	