



TERMIZ IQTISODIYOT VA
SERVIS UNIVERSITETI

TISU ILMIY TADQIQOTLARI XABARNOMASI

ILMIY-USLUBIY JURNAL
ISSN 2992-9016

№1/2026

Muassis:
TERMIZ IQTISODIYOT VA
SERVIS UNIVERSITETI

TISU ilmiy tadqiqotlari xabarnomasi

Ilmiy-uslubiy jurnal

Bosh muharrir:

Sattarov Abdusamat
Umurqulovich

Bosh muharrir o'rinbosari:

Qobulov Eshbolta Atamuratovich

Mas'ul kotib:

Turayev Baxtiyor Ergashevich

Dizayner:

Meyliqulov Shahboz
Xolmamatovich

**Jurnal bir yilda to'rt marotaba
nashr etiladi**

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligining 2023-yil 1-martdagi № 066379-raqamli guvohnomasi bilan ro'yxatga olingan va O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi rayosatining 2025-yil 8-maydagi 370/5-sonli qarori bilan ro'yxatdan o'tkazilgan hamda iqtisodiyot fanlari bo'yicha dissertatsiyalarning asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal "Termiz Publishing center" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

Bosishga ruxsat etildi:

22.12. 2025.

Qog'oz bichimi: 60x84 1/8

"Times New Roman" garnitirulasi.

Ofset bosma.

Ofset bosma usulida bosildi.

Shartli bosma tabog'i: 11.

Adadi 100 nusxa.

Bahosi kelishilgan narxda.

Buyurtma № 4.

Jurnalning elektron shakli bilan

<https://scientific.tues.uz>

web saytida tanishish mumkin.

Tahririyat manzili:

Termiz sh., "Yulduz" MFY,
"Ibn Sino" ko'chasi, 38B-uy.

TAHRIR HAY'ATI A'ZOLARI:

Ixtisham Ul-Haq – i.f.d., prof. (Pokiston)

L. Narrada Gamage – i.f.d., prof. (Shri Lanka)

Maxmudov N.M. – i.f.d., prof.

Xudoyqulov S.K. – i.f.d., prof.

Pardayev J.M. – i.f.f.d., (PhD).

Absamatov A.E. – i.f.n., dots.

Eshkarayev S.Ch. – k.f.f.d. (PhD), dots.

Ruzmetov B. – i.f.d. prof.

Xudoyqulov X.X. – i.f.d. (DSc), prof.

Abdullayev I.S. – i.f.d., prof.

Xotamov O.Q. – i.f.d., prof.

Otamurodov Sh.N. – i.f.d. (DSc), dots.

Yarmatov Sh. Ch. - i.f.f.d. (PhD).

Mamadjanova T.A. – i.f.f.d. (PhD), dots.

Shodiyev A.A. – i.f.f.d. (PhD).

Jurayev X.A. – i.f.f.d. (PhD), dots.

Xakimov Z.I. – i.f.f.d. (PhD).

Amonov M.O. – i.f.f.d. (PhD).

Absamatov A.E. - i.f.f.d. (PhD).

Rahmatullayev B.Ch. – i.f.f.d. (PhD).

Namozov G'.Sh. – i.f.f.d. (PhD).

MUNDARIJA

SH.E.BOBOMURATOVA

O'zbekiston va uning chegara mamlakat hududlarida til siyosati.....4

D.MUQUMOVA

Ja'far Muhammad Termiziyning "Mendagi Boysun" she'ri: lingvistik tahlil.....12

D.B.IBODULLAYEVA

O'zbek va ingliz tillaridagi teatr atamalarining chog'ishtirma tahlili.....15

Z.M.AMIRKULOVA

"Panoh" hikoyasida tarixiy voqealik va badiiy talqin uyg'unlashuvi.....18

M.A.MEYLIQULOVA

O'quvchilarda adabiy nutqiy kompetensiyani rivojlantirish masalalari.....22

SH.A.DONAYEVA

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'qitishda 4K modelining ahamiyati.....25

G.E.TURAYEVA

Texnologiyalashgan jamiyatda bo'lajak o'qituvchilarning axloqiy tarbiyasini shakllantirish28

M.X.XAYDAROVA

Magistratura talabalarining mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etish.....31

F.A.XAYITOVA

O'quvchilarda kreativ o'qish madaniyatini shakllantirishning milliy va jahon tajribasi.....35

D.R.YUNUSOV, J.I.UMIROV

Fanni o'qitishda interfaol ta'lim metodlaridan foydalanish.....38

F.E.JOMONQULOVA, S.B.UZAKOVA

Yoshlarni axborot xurujlaridan asrash, ularda axborot imunitetini shakllantirishda zamonaviy usullardan foydalanishning o'рни.....42

U.A.TASHBAYEVA

Boshlang'ich sinflarda bolalar adabiyotini o'rgatishda mustaqil ta'lim topshiriqlaridan foydalanish metodikasi.....47

SH.T.TOSHOVA

Talabalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini takomillashtirishning didaktik imkoniyatlari.....51

R.I.ESONOVA, N.M.SALOXITDINOVA

Boshlang'ich sinflarda tabiiy fanlarni 4K modeli asosida tashkil etish metodikasi va baholash mexanizmlari.....54

G.Z.ERMATOVA, G.E.TURAYEVA

Elektron resurslar asosida ona tili va o'qish savodxonligi fanlarini o'qitish samaradorligini oshirish usullari.....58

D.D.NORQUVATOVA, N.M.SALOXITDINOVA

STEAM yondashuvining boshlang'ich matematika ta'limidagi ahamiyati.....65

M.O.ZARIPOVA, N.M.SALOXITDINOVA

Zamonaviy ta'limda baholash tizimlarining transformatsiyasi va uning ta'lim sifatiga ta'siri.....68

M.A.NORBOSHEVA, N.ABDIYEVA


Giperaktiv bolalar bilan olib boriladigan psixologik-pedagogik ishlar.....72

G.A.MAMARAJABOV

Mustaqillik yillarida o'zbekistonda hunarmandchilikni rivojlantirishning huquqiy asoslari va amaliy tajriba.....76

T.J.YARMATOV, F.J. YARMATOV

Mahmud Qoshg'ariyning "Devonu Lug'atit Turk" asari etnofolklor manba.....80



Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
“Maktabgacha va boshlang‘ich ta‘lim” kafedrasining o‘qituvchisi
Toshova Shaxnoza Tojinorovna
E-mail: shaxnozatoshova11@gmail.com

TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMALARINI TAKOMILLASHTIRISHNING DIDAKTIK IMKONIYATLARI

ANNOTATSIYA.

Ushbu maqolada talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish jarayonida ta‘limning didaktik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Sog‘lom turmush tarzining nazariy asoslari, uni o‘quv jarayonida qo‘llashning samarali usullari, pedagogik texnologiyalar hamda ijtimoiy muhitning o‘rni ochib beriladi.

Tayanch so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, talaba, didaktik imkoniyatlar, tarbiya, oila, interfaol metodlar, ta‘lim texnologiyalari.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

АННОТАЦИЯ

В статье анализируются дидактические возможности образования в процессе формирования и развития навыков здорового образа жизни у студентов. Раскрываются теоретические основы здорового образа жизни, эффективные методы его применения в образовательном процессе, педагогические технологии и роль социальной среды.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студент, дидактические возможности, воспитание, семья, интерактивные методы, образовательные технологии.

DIDACTIC OPPORTUNITIES FOR IMPROVING HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN STUDENTS

ABSTRACT

This article analyzes the didactic possibilities of education in the process of forming and developing healthy lifestyle skills in students. The theoretical foundations of a healthy lifestyle, effective methods of its application in the educational process, pedagogical technologies and the role of the social environment are revealed.

Key words: healthy lifestyle, student, didactic possibilities, upbringing, family, interactive methods, educational technologies.

KIRISH

Bugungi kunda har qanday jamiyatning yuksalishi shu jamiyatda yashaydigan kishilarning turmush tarzi, madaniyat darajasi, intellektual salohiyati bilan belgilanadi. Chunki, moddiy va ma‘naviy boyliklarni sog‘lom inson, hayotdan zavq-shavq olib yashaydigan kishilargina yaratadi. Olimlarning ta‘kidlashicha «donolik, komillik va jamiyatning taraqqiyoti ko‘p hollarda intellektual va axloqiy potensial bilan belgilanadi»[1]. Shu sababli ham O‘zbekiston aholisining sog‘ligini saqlash, mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini to‘g‘ri tashkil etish yuzasidan juda ko‘p chora-tadbirlar amalga oshirilmokda, davlat darajasida qarorlar qabul qilinmoqda. Mustaqil O‘zbekiston

ta‘lim tizimida yoshlarni har tomonlama yetuk, ma‘naviy barkamol va sog‘lom qilib tarbiyalash ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Prezidentimiz ta‘kidlaganidek, “Yosh avlodning sog‘lomligi va ma‘naviy barkamolligi kelajak taraqqiyotimizning poydevoridir”¹. Shuning uchun ham talabalarda sog‘lom turmush tarzi (STT) ko‘nikmalarini shakllantirish nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy vazifa sifatida ham dolzarbdir. Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzi tushunchasi keng qamrovli bo‘lib, unda jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, psixologik barqarorlik, zararli odatlardan xoli bo‘lish, ijtimoiy faollik va ekologik ong kabi qator jihatlar mujassamdir. Talabalik davri esa insonning

intellektual, ma'naviy va jismoniy rivojlanishi eng faol kechadigan davr bo'lib, aynan shu jarayonda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini mustahkamlash zarur.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev asarlari, Sharq va G'arb mutafakkirlarining g'oyalari, Davlat ta'lim standartlari (DTS), "Maktabgacha ta'lim konsepsiyasi", "Uzluksiz ma'naviy tarbiya konsepsiyasi", Oliy Majlis sessiyalari materiallari O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017—2021 yillarda "Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida" gi PQ-2707-son qarori.

Tadqiqot metodologiyasi. Muammoga oid falsafiy, sotsiologik, pedagogik va psixologik qiyosiy o'rganish va tahlil qilish. O'quv rejalari va dasturlari, darslik va o'quv-metodik qo'llanmalarni o'rganish; ijtimoiy-pedagogik (kuzatish, suhbat, anketa, so'rov) va pedagogik tajriba-sinov, monitoring; natijalarini matematik-statistik qayta ishlash usulidan foydalanilgan.

Tahlil va natijalar. Sog'lom turmush tarzi — bu insonning hayot faoliyati jarayonida o'z salomatligini mustahkamlash, uni saqlash va rivojlantirishga qaratilgan ongli faoliyatidir. Talabalar hayotida bu tushuncha quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'ladi:

- muntazam jismoniy mashqlar bajarish;
- to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish;
- zararli odatlardan tiyilish;
- shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish;
- psixologik barqarorlikni saqlash;
- samarali o'quv va dam olish rejimini tashkil qilish.

STT talabaning o'qishdagi muvaffaqiyatiga, kasbiy rivojlanishiga hamda ijtimoiy faolligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, oliy ta'lim muassasalarida STT ko'nikmalarini shakllantirishda didaktik yondoshuvlar muhim hisoblanadi. Didaktika — bu ta'lim jarayonini tashkil etish nazariyasi bo'lib, u orqali sog'lom turmush tarzini o'rgatishda turli pedagogik imkoniyatlardan foydalanish mumkin. Masalan didaktik imkoniyatlardan eng samarali natija beruvchi usullardan biri anlararo integratsiyadir. Bunda Biologiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika kabi fanlarda STT elementlarini kiritish talabalar


dunyoqarashini kengaytiradi. Masalan, biologiya darsida to'g'ri ovqatlanishning organizmga ta'siri, psixologiyada stressni yengish usullari, pedagogikada sog'lom turmushni targ'ib etish metodlari o'rgatilishi mumkin. Bundan tashqari interfaol metodlardan foydalanish ham samarali natija beradi. Interfaol "Aqliy hujum", "Rol o'ynash", "Keys-stadi" kabi metodlar orqali talabalar STT bo'yicha o'z fikrlarini bildiradilar, hayotiy vaziyatlarga yechim izlaydilar. Bu ularning mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy faollik va mas'uliyatlilik ko'nikmalarini shakllantiradi. Bugungi kun talabiga binoan axborot-kommunikatsion texnologiyalar (AKT) dan foydalanish ham samaralidir. Mobil ilovalar, onlayn testlar, interaktiv videodarslar orqali STT bo'yicha bilimlarni mustahkamlash mumkin. Masalan, ovqatlanish rejimini kuzatib boruvchi dasturlar, fitnes ilovalari talabalar orasida samarali qo'llanmoqda.

Talabalarda STT ko'nikmalarining shakllanishi nafaqat ta'lim jarayoni, balki oila va ijtimoiy muhit bilan ham chambarchas bog'liq. Oila sog'lom hayot tarzi odatlarining dastlabki manbai bo'lsa, ijtimoiy muhit esa ularni mustahkamlashda davom ettiradi.

• Oila: ota-onaning turmush tarzi, odatlari farzand ongiga bevosita ta'sir qiladi.

• Ijtimoiy muhit: universitet, talabalar turar joylari, do'stlar davrasi — STTni qo'llab-quvvatlovchi yoki unga zid omil bo'lishi mumkin.

Shuning uchun ham oliy ta'lim muassasalari STTni targ'ib etuvchi madaniy-ma'rifiy tadbirlarni keng yo'lga qo'yishi, talabalarni sport, san'at va turli ijodiy faoliyatga jalbetish zarur. Sog'lom turmush tarzining ta'lim va tarbiya tizimidagi o'rni jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan muhim masala hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzining ta'lim tizimidagi ahamiyati, yosh avlodni fiziologik, psixologik va ma'naviy rivojlanishiga bo'lgan ta'siri o'rganiladi. Sog'lom turmush tarziga asoslangan ta'lim jarayonining muhim komponentlari, jumladan, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, gigiyena va stressni boshqarish kabi elementlar alohida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzining tarbiya jarayonidagi roli, yoshlarga sog'lom hayot tarzini o'rgatish va ularni zarur ko'nikmalar bilan ta'minlash, ularning kelajakda jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishlari uchun qanday asos yaratishini tahlil qilish muhimdir.



Sogʻlom turmush tarzini yosh avlodga oʻrgatish, ularning jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi, sogʻlom va baxtli hayot kechirishlari uchun mustahkam poydevor yaratadi. Sogʻlom turmush tarzining taʼlim tizimiga kirib borishi, faqat oʻquvchilarning sogʻlomligini taʼminlab qolmay, balki jamiyatda sogʻlom va baxtli avlodning shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Talabalarda sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish va takomillashtirish oliy taʼlim muassasalarining eng muhim vazifalaridan biridir. Bu jarayonda didaktik imkoniyatlardan oqilona foydalanish — taʼlimni hayotiy tajriba bilan uygʻunlashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish, oila va ijtimoiy muhit bilan uzviy aloqadorlikni taʼminlash orqali erishiladi. Sogʻlom avlod — jamiyat taraqqiyotining poydevoridir. Shuning uchun talabalarda STT koʻnikmalarini mustahkamlash nafaqat ularning shaxsiy salomatligi, balki millatning kelajagi uchun ham muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Shavkat Mirziyoyev. Yangi Oʻzbekiston strategiyasi. – Toshkent: Oʻzbekiston, 2021.
2. Salomatlik asoslari. Oʻquv qoʻllanma. – Toshkent: Fan, 2019.
3. Hasanov A., Qodirova M. Pedagogik texnologiyalar va interfaol metodlar. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.