



ILM-FAN MUAMMOLARI TADQIQOTCHILAR TALQINIDA

KITOB

RESPUBLIKA ILMIY KONFERENSIYASI

ILM

FAN

TADQIQOT

TAHLIL

TA'LIM

INNOVATSIYA

MAKTAB

BUYUK KELAJAK

UCHINCHI RENESSANS

Google
Scholar

KONFERENSIYA QATNASHCHILARI:

- ✓ TALABALAR
- ✓ MAGISTRANTLAR
- ✓ DOKTARANTLAR
- ✓ YOSH OLIMLAR
- ✓ O'QITUVCHILAR

Aniq fanlar

Tabiiy fanlar

Tibbiyot fanlari

Texnika fanlari

Ijtimoiy-gumanitar fanlar

San'at va madaniyat fanlari

Jismoniy tarbiya va sport

Iqtisod fanlari

Filologiya fanlari

Pedagogika fanlari

Psixologiya fanlari



TALQIN VATADQIQOTLAR.UZ



+99891-152-93-14

Ushbu ilmiy konferensiya “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ilm-fan va ta‘lim sohasini rivojlantirishga qaratilgan tegishli qarorlarida ko‘zda tutilgan vazifalar ijrosini ta‘minlash, talabalar, magistrantlar, doktorantlar va yosh olimlarning ilmiy tadqiqot natijalarini keng yoritish maqsadida “Talqin va tadqiqotlar” ilmiy-uslubiy jurnali tahririyati (O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalarni rivojlantirish agentligining 1540-sonli Guvohnoma, ISSN 2181-3035, talqinvatadqiqotlar.uz veb-sayti) tomonidan tashkil etib boriladi.



“Ilm-fan muammolari tadqiqotchilar talqinida” mavzusidagi respublika ilmiy konferensiyasi

MATERIALLARI TO‘PLAMI

10-dekabr, 2024-yil



Google Scholar



PEDAGOGLAR SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA TAYM-MENEJMENTNING O‘RNI

Musayeva Muhayyo Asror qizi

Toshkent Puchon universitet magistranti

Ilmiy rahbar: **Turayeva Dilafruz Rustamboyevna**

Annotatsiya: Maqolada pedagoglarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda taym-menejmentning o‘rni muhim ekanligi, pedagogik faoliyati davomida vaqtga rioya qilishni qat’iy nazorat qilish kerakligi, pedagoglar faoliyatini o‘rganish va tahlil qilish ularning ish va shaxsiy hayotida vaqtlarini boshqarish pedagoglarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda oldimizga qo‘ygan maqsadni amalga oshirishda O‘zbekistonga tatbiq qilish yo‘lidagi maqsad hamda vazifalar haqida fikr yuritiladi, chiqarilgan xulosalar taqdim etiladi.

Kalit so‘zlar: Taym-menejment, pedagoglar, sog‘lom turmush tarzi, sog‘liqni saqlash, rejalashtirish.

Abstract: In the article, the role of time management in the development of a healthy lifestyle of pedagogues is important, it is necessary to strictly control the observance of time during the pedagogical activity, study and analysis of the activities of pedagogues, managing their time in their work and personal life, and the healthy lifestyle of pedagogues. in the implementation of the goal set before us in the development of the style, we will reflect on the goals and tasks for implementation in Uzbekistan, and present the conclusions.

Key words: Time management, pedagogues, healthy lifestyle, health care, planning

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev **“O‘zbekistonda eng obro‘li inson muallim bo‘lishi kerak”** deya ta’kidlaydi. Bu albatta davlat rahbarining pedagoglarning ta’lim sohasida chiqarayotgan qarorlari va e’tiborlari natijasidir. Shu o‘rinda haqli bir savol tug‘iladi. Qanday qilib Pedagoglar sog‘lom

turmush tarzini rivojlantirishda taym-menejmentning o'rnini muhim jarayonga aylantirsa bo'ladi?

Tadqiqot dolzarbligi. Zamonaviy dunyoda shaxsiy vaqt har bir inson uchun muhim manba bo'lib, ko'pincha puldan qimmatroq hisoblanadi. Vaqt resurslarini samarali boshqarish-bu yuzaga kelgan vaziyatni to'g'ri baholash, vaqt sarfini hisobga olgan holda tegishli qarorlar qabul qilish, maqsadlarga erishish uchun zarur dasturlarni ishlab chiqish, tadbirlarni amalga oshirish uchun vaqt chegaralariga qat'iy rioya qilishni nazorat qilinmoqda. Rejalashtirilgan ishni bajaraolmaslik, ketish yoki kechiktirish, odam ichki noqulaylikni boshdan kechiradi, bu esa nerv-mushak kasalliklari va depressiyaga olib kelishi mumkin.

Dunyo uzluksiz jadal rivojlanib borayotgan bir paytda, pedagoglarga tobora ko'proq yangi shart-sharoitlarni yaratib, har bir kishi muvaffaqiyatli bo'lishga intilib, hayotning doimiy o'zgarib borayotgan hamda tezlashayotgan sur'atiga moslashishga harakat qilmoqda. Ilgari texnologiya taraqqiyoti vaqtni tejab beradi, insonning ishini osonlashtiradi, deb hisoblangan bo'lsa, amaliyot butunlay boshqa natijani ko'rsatyapdi. Pedagoglar yuklamasida ish tartibining tashkil etilishida muommolar kuzatildi. Mazkur muommo universal xarakterga ega bo'lib, birinchi navbatda eng ilg'or, texnologik jihatdan ijtimoiy hayot tarziga ta'sir qiladi. Pedagoglar faoliyatida taym menejmentga amal qilish zaruriy ehtiyojga aylanib bormoqda. Pedagogik kadrlarning ahamiyati shundaki, ular doimo o'z-o'zidan ishlashadi, ko'plab ish muommolarini hal qilishmoqda. Pedagoglarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda vaqtni to'g'ri taqsimlashlari juda muhim hisoblanmoqda.

Pedagoglarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda vaqtni to'g'ri taqsimlash haqida fikr yuritar ekanmiz avvalo biz sog'lom turmush tarziga nimalar kirishin belgilab olishimiz muhim.

Sog'lom turmush tarziga quyidagilar kiradi: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, kundalik rejimga rioya qilish.²¹

²¹Jalilov Baxtiyor Norqulovich SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI OMILLAR (2023 278-b)

Pedagoglarning sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishda jahonda taym menejment boʻyicha turli xil muhim tajribalar asosida aniqlanadi. Probolinggo shahridagi Nurul Huda MI madrasasi oʻqituvchilarning vaqtni boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish taʼlim samaradorligi va taʼlim sifatiga ijobiy taʼsir koʻrsatishini isbotladi. Nurul Huda MI madrasasi Probolinggo oʻqituvchilarning vaqtni boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish oʻqitish samaradorligini oshirishda Markaziy omil boʻlishi mumkinligini taʼkidlamoqda. Oʻqituvchilarning malakasini oshirish va ilgʻor tajribalarni qoʻllash boʻyicha doimiy majburiyat bilan ushbu madrasa vaqtni samarali boshqarish yaxshi taʼlim maqsadlariga erishishda muvaffaqiyat kaliti ekanligini isbotladi.²² Shu munosabat bilan butun dunyo boʻylab va Efiopiyaning baʼzi qismlarida sogʻliqni saqlash mutaxassislari orasida vaqtni boshqarish amaliyotini va unga yordam beruvchi omillarni baholash uchun bir qator tadqiqotlar oʻtkazildi.²³

Respublikamizda mazkur masalaga jiddiy eʼtibor qaratilib Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning **Oʻqituvchi va murabbiylar kuniga bagʻishlangan tantanali marosimdagi nutqida** pedagoglarga muroojaat qilingan.²⁴ Ayni vaqtda, bugungi vaziyatdan kelib chiqqan holda, oʻquvchi va pedagoglarning salomatligini asrash masalasi barchamizning alohida eʼtiborimiz markazida turibdi. **“Ustoz ota kabi ulugʻ”** degan hikmatli naql ham bejiz aytilmagan. Bu borada oʻnlab muhim farmon, qaror va dasturlar qabul qilingani sizlarga yaxshi maʼlum deb taʼkidlaganlar. Bular quyidagilardan iborat:

Oʻzbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi 2023-yil 30-aprel kuni oʻtkazilgan Oʻzbekiston Respublikasi referendumida umumxalq ovoz berish orqali qabul qilingan.²⁵ IX bob. Iqtisodiy, ijtimoiy, madaniy va ekologik huquqlar 48-52-moddasida, Qonunchilik palatasi tomonidan 2020-yil 19-mayda qabul qilingan va 2020-yil 7-avgustda Senat tomonidan maʼqullangan Oʻzbekiston Respublikasining **“Taʼlim toʻgʻrisidagi qonuni”** 7-bob 53-moddasida,²⁶ Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi **“Oʻzbekiston Respublikasi Oliy taʼlim tizimini**

²² <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/icesh> Muhammad Fahim Sultoni Vol. 02 No. 01 (2024 y 879-883-b)

²³ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10403234/> Time wasted by health professionals is time not invested in patients 2023-y 01-10-b

²⁴ <https://president.uz/oz/lists/view/3864>

²⁵ <https://lex.uz/docs/-6445145> Oʻzbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi

²⁶ <http://lex.uz/docs/-5013007> Taʼlim toʻgʻrisida

2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida²⁷”, PF-5847-son Farmoniga 1-ILOVA 3-bobda, Qonunchilik palatasi tomonidan 2023-yil 1-avgustda qabul qilingan Senat tomonidan 2023-yil 29-sentabrda ma’qullangan “Pedagogning maqomi to‘g‘risida²⁸” qonun 6-va 14 moddada barchasi ko‘rsatib o‘tilgan. 15.01.2022 yil 23-sondagi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori O‘zbekistonda “Aholi salomatligi-2030” strategiyasi ishlab chiqildi. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 4-noyabr - Ommaviy sport targ‘ibotini yanada kuchaytirish chora tadbirlari to‘g‘risidagi qarori bu sohada muhim qadam bo‘ldi.

Maqola maqsadi. Pedagoglar sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda taym-menejmentning ahamiyatini aniqlash va uni pedagogik faoliyatda qo‘llash usullarini taklif qilish.

Metod. Tadqiqot maqsadiga erishish va qo‘yilgan vazifalar yechimini topish uchun pedagogik kuzatish, tahli qilish, test, anketa so‘rov, suhbat, tajriba-sinov o‘tkazish kabi tadqiqot metodlaridan foydalaniladi.

MUHOKAMA

O‘zbekistonda taym menejmenti (vaqtni boshqarish) bo‘yicha dissertatsiya yozgan olimlar soni aniq hisoblanmagan, ammo O‘zbekistonlik faylasuf olimlardan I.Shodimatov, O.Oqilov, K.Sodiqov, Sh.Bo‘tayev, X.A.Shayxova, Q.N.Nazarov, M.M.Qahharova, G.H.Tillayeva, N.E.Temirovalar sog‘lom turmush tarzi va uning falsafiy masalalari sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borishgan. Sog‘lom turmush tarzi O‘zbekistonda amalga oshirilayotgan yangilanish jarayonida odamlar o‘rtasidagi sog‘lom munosabatlar va namunaviy hulqning shakllantirish jarayonini tartibga soladi hamda tezlashtiradi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omili ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, motivatsiya shaxsning ma’lum bir faoliyatni bajarishga kirishishi, harakatga keltirishi, uning muhimligini asoslashi va anglatishini o‘zida ifodalaydi.

²⁷ <http://lex.uz/docs/-4545884> O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida

²⁸ <http://lex.uz/docs/-6786401> Pedagogning maqomi to‘g‘risida

M.S.Otajonova “Natijalarga erishishda vaqtni boshqarish texnologiyalarning ahamiyati” mavzusida tadqiqot ishin olib borgan. Sog‘lom turmush tarzi mafkurasi, R.U.Arziqulovning fikricha, turmush tarzining falsafasini, davlatning sog‘lom turmush tarzini shakllanishi bo‘yicha yuritayotgan siyosatini, sog‘lom turmush tarzining huquqiy, axloqiy asoslarini, sog‘lom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati, etikasi va estetikasini o‘zida mujassamlashtirgan bo‘lishi lozim.²⁹ Vaqtni boshqarish maqsadlarimiz, vazifalarimiz, muddatlarimiz, rejalarimizni boshqarishni o‘z ichiga oladi. Va, oxir oqibat, hayotni boshqarish (life management)ni ifodalaydi.

Bu atama birinchi marta 2003 yilda TM konferensiyasida eshutilgan. O‘shandan beri u ko‘proq va tez-tez qo‘llanila boshlandi, chunki u zamonaviy vaqtni boshqarish evolyutsiyasini: vaqtni rejalashtirishning tor texnologik masalalaridan tortib, hayotiy maqsadlarni topishning chuqurroq mavzularigacha, maqsadni belgilash va maqsadga erishishni to‘liq aks ettiradi

Jaxon olimlaridan Stephen Coveyning “Yuqori samarali odamlarning 7 ta odati”³⁰ asarida 3-odat vaqtingizni birinchi o‘ringa qo‘yish va uni samarali boshqarishga qaratilgan. **David Allen** “Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity”³¹ (2001) kitobining muallifi. Allen vaqtni boshqarish va shaxsiy samaradorlik bo‘yicha o‘zining tizimini yaratgan va uni dunyo bo‘ylab keng tarqatgan. **Brian Tracy** “Eat That Frog!” (2001) kitobining muallifi, Tracy vaqtni boshqarish va samarali ishlashga doir bir nechta amaliy maslahatlarni taqdim etgan.³² **Tim Ferriss** “The 4-Hour Workweek” (2007) kitobining muallifi. Ferriss vaqtni boshqarish bo‘yicha yangicha yondashuvni taklif etdi.³³ **Hyrum W. Smith** “The 10 Natural Laws of Successful Time and Life Management” (2016) kitobining muallifi.

²⁹<https://new.tdpu.uz/article/8>

<https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/view/8629>

Sog‘lo turmush tarzi asoslari. R. Arziqulov Toshkent 2009

³⁰ <file:///C:/Users/User/Desktop/steven%20kitobi%207%20odat.pdf>

³¹ <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://inspiredbyislam.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/08>

³² <https://itig-iraq.iq/wp-content/uploads/2019/05/Eat-that-frog-by-brian-tracy-pdf-book.pdf>

³³ <https://tim.blog/wp-content/uploads/2014/10/the-4-hour-workweek-expanded-and-updated-by-timothy-ferriss.pdf>

Smith vaqtni boshqarishda tabiiy qonunlar va psixologik yondashuvlarni ishlab chiqdi ³⁴.

Tadqiqotni olib borishda bir qancha vazifani oldimizga maqsad qilib qo'ydik: tadqiqot adabiyotlari, pedagogika va psixologiya fanlarining ilmiy maqolalari va kitoblaridan foydalangan holda taym-menejmentning pedagoglar faoliyatiga ta'sirini nazariy jihatdan, taym-menejmentning ta'lim jarayonidagi o'rni va samaradorligini tahlil qilish;

pedagoglarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda taym-menejment usullarini o'rganish hamda taym-menejment va sog'lom turmush tarzining o'zaro bog'liqligini aniqlash;

pedagoglarning kasbiy stress darajasini kamaytirish uchun taym-menejment strategiyalarini yaratish;

olingan ma'lumotlarni statistik tahlil qilish, pedagoglarning taym-menejment usullarini taqqoslash orqali pedagoglarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga qaratilgan taym-menejmentning samaradorligi bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish. Pedagoglarning kasbiy faoliyati va ularning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishdagi holati olindi. Pedagoglar sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda taym-menejmentni qo'llashning usullari va samaradorligi belgilandi.

XULOSA

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar asosida xulosa qiladigan bo'lsak Pedagoglarni sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda taym menejmentining o'rni qanchalik muhim ekanligi, pedagoglar sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda kun tartibini to'g'ri yo'lga qo'yish va sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish maqsadida platforma ishlab chiqish, undan samarali foydalanishni amalga oshirish, Vaqtni boshqarish bo'yicha "Orzular xaritasi" usulidan foydalanish pedagoglarning bilim sifatini yaxshilashdan iborat.

Albatta Platforma tarkibiga salomatlikka oid yangiliklarni joylashtirib borish, kun qismlarini to'g'ri taqsimlash, kun tartibidagi rejalarga eslatmalar qo'yish va sog'liqni nazorat qilish (masalan arterial qon bosimni

³⁴ <https://pennyzenker360.com/book-review-time-and-life-management/>

o‘lchash, soturatsiya o‘lchash, ratsionli taonmnoma kabilar) kiritish. Bu esa o‘z o‘rnida pedagogdan sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda katta mas’uliyat talab etadi.

Adabiyotlar:

1. Jalilov Baxtiyor Norqulovich SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNING SHAKLLANISHIGA TA‘SIR KO‘RSATUVCHI OMILLAR (2023 278-b)
2. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/icesh> Muhammad Fahim Sultoni Vol. 02 No. 01 (2024 y 879-883-b)
3. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10403234/> Time wasted by health professionals is time not invested in patients 2023-y 01-10-b
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O‘qituvchi va murabbiylar kuniga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi nutqi 2020-y
5. <https://lex.uz/docs/-6445145> O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi
6. <http://lex.uz//docs/-5013007> Ta‘lim to‘g‘risida
7. <http://lex.uz//docs/-4545884> O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida
8. <http://lex.uz//docs/-6786401> Pedagogning maqomi to‘g‘risida
9. Sog‘lo turmush tarzi asoslari. R. Arziqulov Toshkent 2009
10. Stephen Coveyning “Yuqori samarali odamlarning 7 ta odati”
11. David Allen “Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity”(2001)
12. Brian Tracy “Eat That Frog!” (2001)
13. Tim Ferriss “The 4-Hour Workweek” (2007)
14. Hyrum W. Smith “The 10 Natural Laws of Successful Time and Life Management” (2016)

	Maxammadiyeva Nasiba Xasanovna	
18.	MUROJAAT BIRLIKLARINING LINGVOPRAGMATIK XUSUSIYATLARI Ilimjonova Muhlisaxon Baxodirjon qizi	78
19.	MILLIYLIK VA ADABIYOTNING LIRIK SATHIDA UYG'UNLASHUV Norova Mahbuba Ismatovna Uzoq Jo'raqulov	82
20.	OMMAVIY MADANIYATNING YOSHLAR AXLOQIY TARBIYASIGA SALBIY TA'SIRI VA OQIBATLARI Abdurahmonov Muhammad	88
21.	TRANSFORMATION OF THE I-NOVEL IN MODERN JAPANESE LITERATURE Petrosyan Naira Khalliyeva Gulnoz Iskandarovna	92
22.	ZAMONAVIY HR TEXNOLOGIYALARNING MOHIYATI VA TA'LIM MUASSALARIDA QO'LLANISHI Qo'ziboyeva Sevara Rustam qizi Turayeva Dilafruz Rustamboyevna	95
23.	O'ZBEK TILSHUNOSLIGIDAGI PRAGMALINGVISTIK TADQIQOTLAR Qurbonaliyeva Sabohat Ulug'bek qizi	100
24.	"DARSLARDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH USULLARI VA DIDAKTIK YONDASHUVLAR" N.Qurbonboyeva	104
25.	ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA ONLAYN TA'LIMNING AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI Reimboyeva Munisa Sharafatdin qizi	108
26.	MUSIQA TERMINLARIDA MILLIY MENTALLIKNING AKS ETISHI Eshbo'tayeva Shohsida	112
27.	BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINI KASB TANLASHGA QIZIQTIRISH VA KASBGA YO'NALTIRISH ISHLARINI TASHKIL QILISH Shukurova Gulbahor Akromjon qizi	117
28.	„PEDAGOGIK TASHXISLASH ASOSIDA O'QITUVCHINING KASBIY RIVOJLANISHINI TA'MINLASH USULLARI“ Bozorova Zulfizar Abdisodiq qizi	122
29.	PEDAGOGLAR SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA TAYM- MENEJMENTNING O'RNI Musayeva Muhayyo Asror qizi Turayeva Dilafruz Rustamboyevna	127
30.	"PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE PSYCHOLOGY OF POWER AND LEADERSHIP" Umnov Dmitriy Gennadiyevich Muhammadova Muslima Dilshodbek qizi	134
31.	ZAMONAVIY KASBLARNING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI Xolmirzayeva Durдона Abdug'ulomovna	140
32.	METHODOLOGY FOR USING INFORMATION AND EDUCATIONAL RESOURCES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES TO FUTURE TEACHERS Khujaniyazova Guzal Yuldashevna	143
33.	MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI PEDAGOG -TARBIYACHILARINING KASBIY MOBILLIGINI SHAKLLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO Yo'ldasheva Sohiba Azamat qizi	148
34.	INGLIZ TILINI O'RGATISHDA O'QITISH STRATEGIYALARINING VAZIFASI Zaripova Aziza Shaxobiddinovna	152
35.	MANTIQUIY FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA MATEMATIKADA QO'LLANILADIGAN USULLAR VA METODLAR	154