

ISSN 2181-0000  
Doi Journal 10.26739/2181-0000

# JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



Volume 4, Issue 4 **2026**



ISSN 2181-0000  
Doi Journal 10.26739/2181-0000



# «MAMUN SCIENCE» JURNALI

4 JILD, 5 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»  
ТОМ 4, НОМЕР 5

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»  
VOLUME 4, ISSUE 5



ТОШКЕНТ-2026

# «MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «МА'МUN SCIENCE» | JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

№5 (2026) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2026-5>

Бош мухаррир: | Главный редактор:  
Chief Editor:

**Matyakubov Umidjon Raximovich**  
(i.f.d., prof.)

Бош мухаррир ўринбосари: | Заместитель  
главного редактора: | Deputy Chief Editor:

**Xudonazarov Egambergan Madrahimovich**  
(PhD., dots.)

## TAHRIRIY MASLAHAT KENGASHI | EDITORIAL BOARD | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

### FILOLOGIYA FANLARI

**O'rozboyev Abdulla Durdibayevich**

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Axmedov Oybek Saporboyevich**

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

**Galiyeva Margarita Rafaelovna**

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

**Nasrullayeva Nafisa Zafarovna**

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Samarqand davlat chet tillari instituti

**Cho'ponov Otanazar Otojovich**

Filologiya fanlari doktori (DSc)

Urganch davlat universiteti

**Yakubova Matluba Tajibayevna**

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

**Matnazarov Javlanbek Kabulovich**

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

### TARIX FANLARI

**Anatoliy Sagdullayevich Sagdullayev**

Tarix fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi Fanlar

akademiyasining haqiqiy a'zosi

**Ashirov Adhamjon Azimbayevich**

Tarix fanlari doktori, professor,

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasi Tarix instituti.

**Shaydurov Vladimir Nikolayevich**

Tarix fanlari doktori, dotsent

Leningrad davlat universiteti Rossiya

**Abdullayev Utkir Ismoilovich**

Tarix fanlari doktori (DSc),

dotsent Urganch davlat universiteti

**Matkarimova Sadoqat Maqsudovna**

Tarix fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

**Abdullayev Timur Pulatovich**

Tarix fanlari nomzodi, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

**Abdalov Umidbek Matniyazovich**

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

**Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li**

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

### PSIXOLOGIYA FANLARI

**Shoumarov G'ayrat Baxromovich**

Psixologiya fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi

**Kryukova Tatyana Leonidovna**

Psixologiya fanlari doktori, professor

Kostroma davlat universiteti Belorusiya

**Karpinskiy Konstantin Viktorovich**

Psixologiya fanlari doktori, professor

Grodno davlat universiteti Belorusiya

**Urazbayeva Dilbar Abdullayevna**

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

**Jumaniyazova Nasiba Ramatillayevna**

Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

**Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna**

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

### IQTISODIYOT FANLARI

**Ruzmetov Baxtiyar**

Iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ma'mun Universiteti NTM

**Sherov Alisher Bakberganovich**

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

**Voronsova Yuliya Vladimirovna**

Iqtisodiyot fanlari nomzodi

Moskva davlat boshqaruvi universiteti

**Jabborov Umarbek Rustambekovich**

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

**Cho'ponov San'at Otanazarovich**

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

**Niyazmetov Islambek Masharipovich**

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

## PEDAGOGIKA VA FALSAFA FANLARI

### **Sardor Sharifzoda O'razboy Tabib o'g'li**

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa  
doktori (PhD), professor

Ma'mun Universiteti NTM

### **Adilov Zafar Yunusovich**

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

### **Boltayev Abdurahim Amanovich**

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

### **Zoirov Erkin Xalilovich**

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Buxoro davlat texnika universiteti

### **Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna**

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

## TIBBIYOT FANLARI

### **Yuldashev Baxrom Sobirjanevich**

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

### **Abdullayev Ravshanbek Babajonovich**

Tibbiyot fanlari doktori, professor

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

### **Esamuratov Aybek Ibragimovich**

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

### **Samandarova Barno Sultonovna**

Biologiya fanlari nomzodi, dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

### **Tajiyeva Zebo Baxodirovna**

Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

## ILMIY JURNAL TEXNIK KOTIBI

### **Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li**

Ma'mun Universiteti NTM

Журнал включен в перечень ВАК национальных научных изданий, рекомендуемых для публикации основных научных результатов диссертаций по медицинским наукам постановлением № 01-08/3068/17 от 27 сентября 2024 г.

Page Maker | Верстка | Саифаловчи: X. Mirzaxmedov

Контакт редакций журналов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)

ООО Тадqiqot город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)

Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)

Tadqiqot LLC the city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)

Phone: (+998-94) 404-0000

**FILOLOGIYA**

1	<b>Svetlana Safarova Satimovna. XORAZM VOHASINING QUYI VOLGA VA JANUBIY SIBIR HUDUDLARI BILAN MADANIY ALOQALARINING TARIXIY MANBALARDA VA TADQIQOTLARDA AKS ETISHI.....</b>	7
2	<b>Yaqubova Shahribonu Davron qizi. HUQUQIY HUJJATLAR TARJIMASIDA ANIQLIK MASALASI.....</b>	13
3	<b>Matyakubov Hakimboy Xamidjonovich. OLAMNING ONOMASTIK MANZARASINI TADQIQ ETISHDA MAKON NOMLARINING STRATIGRAFIK (QATLAMLANISH) TABIATINI ANGLASH.....</b>	15
4	<b>Jabborova Dilnavoz Allaberganovna. MUNIS IJODIDA AN’ANAVIYLIK VA NOVATORLIK.....</b>	19
5	<b>Ёриева Зарифа Хамраевна. ЖОН СТЕЙНБЕК ВА УЛУҒБЕК ҲАМДАМ НАСРИДА ЗАМОН-МАКОН МОДЕЛИ ВА ШАХС РУҲИЯТИНИНГ КЕНГҚАМРОВЛИ БАДИИЙ ТАЛҚИНИ.....</b>	23
6	<b>Narziyeva Inobat Zoirovna. O‘ZBEK ADABIYOTIDA KICHIK YOSHDAGI BOLALAR OBRAZINING PSIXOLOGIK TALQINI.....</b>	27
7	<b>Karimova Shaxnoza Karimovna. Atoyeva Zarinabonu Yigitali qizi. MODERNISTIK SHE’RIYATDA ANAFORANING BADIY VAZIFALARI.....</b>	31
8	<b>Алламуратова Гулсанем Жалгасбаевна. ЯДЕРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ИДИОСТИЛЯ: КОРПУСНЫЙ АНАЛИЗ ПОЭТИКИ БАЛЬМОНТА И БРЮСОВА.....</b>	36
9	<b>Шамсутдинова Галия Шамилевна. КЛАССИФИКАЦИЯ НАЗВАНИЙ ЖИЛИЩ В ХОРЕЗМЕ.....</b>	42
10	<b>Yakubova Matluba Tajibayevna. NEMIS - O‘ZBEK MAQOLLARINING TARJIMA MUAMMOLARI VA EKVALENTLIK MASALASI.....</b>	46

**TARIX**

1	<b>Babadjanov B. “O‘ZBEKISTON SIYOSIY PARTIYALARINING GENEALOGIYASI VA SIYOSIY-G‘OYAVIY ASOSLARI”.....</b>	51
2	<b>Yunusxo‘jayev Habibulla Zafar o‘g‘li XIVA XONLIGI QOZILIK HUJJATLARIDA YER OLDI-SOTDISI VA VAQF IJARA MUNOSABATLARINING HUQUQIY RASMIYLASHTIRILISHI.....</b>	55
3	<b>Atayeva Dilfuza Pulatovna. O‘ZBEKISTONDA TURIZM SOHASI ORQALI XOTIN-QIZLARNING IQTISODIY FAOLIGINI OSHIRISH.....</b>	57
4	<b>Babadjanov B. “O‘ZBEKISTON “MILLIY TIKLANISH” DEMOKRATIK PARTIYASINING SIYOSIY STRATEGIYASI”.....</b>	61
5	<b>Yusupov Axmedjon Shonazarovich. OROLBO‘YI ILK SAK QABILALARINING ETNO-MADANIY GENEZISI YUZASIDAN BA‘ZI MULOHAZALAR.....</b>	65
6	<b>Otaxonova Intizor Norimboy qizi. URGANCH DAVLAT UNIVERSITETIDA XALQARO HAMKORLIK ALOQALARINING RIVOJLANISHI.....</b>	71
7	<b>Nurmetov Ismoil Alimbayevich. O‘ZBEKISTONDA TABIIY HUDUDLAR MUHOFAZASI.....</b>	75
8	<b>Садиков. А. И. ҚОРАҚАЛПОҚ ХУДУДЛАРИДА АНЪАНАВИЙ МАКТАБ ВА МАДРАСАЛАР ФАОЛИЯТИ (XIX АСР ОХИРИ – XX АСР БОШЛАРИ).....</b>	82
9	<b>Саидов Шавкат Жумабаевич. ХХСРНИНГ ХАЛҚАРО МАЙДОНДА ТАН ОЛИНИШИДА БОБООХУН САЛИМОВНИНГ ЎРНИ.....</b>	88
10	<b>Ermanov Alisher Bekmuratovich. TOTALITAR TUZUM DAVRIDA QORAQALPOQ OXUNLARI FAOLIYATI.....</b>	94

## PEDAGOGIKA


- 1 **Jumaniyozova Donoxon Olimboyevna.** PEDAGOG KADRLARNI TAYYORLASHDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVNING AHAMIYATI..... 97
- 2 **Radjapova Feruza Abdullayevna.** ADAPTIV SUN'IY INTELLEKT ASOSIDA PEDAGOGIK MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARINING DIDAKTIK TASNIFI..... 101
- 3 **Egamova Anbarjon Atanazarovna.** KONSTRUKTIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA MOTIVATSIYA VA EMOTSIONAL-INTELLEKTUAL OMILLARNING O'RNI..... 106
- 4 **Xudayberganov Shuhrat Shavkat o'g'li.** AKADEMIK ERKINLIK SHAROITIDA BO'LAJAK PEDAGOG KADRLARNING ILMIY-TADQIQOTCHILIK FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEKANIZMLARI (XORIJIIY UNIVERSITETLAR TAJRIBASI MISOLIDA).... 111
- 5 **Atajanov Adilbek Yuldashevich.** OTM PEDAGOG XODIMLARINING ISH O'RNIDAGI FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISHDA WFSIP PEDAGOGIK MODELINING NAZORATLI SINOV NATIJALARI..... 117
- 6 **Kurbonboyev Xudoyshukur Maqsudboy o'g'li.** OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI KROSSFIT MASHG'ULOTLARI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI: DOLZARBLIK, O'RGANILGANLIK DARAJASI VA PEDAGOGIK YECHIMLAR..... 125

## PSIXOLOGIYA

- 1 **Kalandarova Madina Baxadirovna.** TUG'RUQDAN KEYINGI DAVRDA AYOLLARNING ONALIKKA MOSLASHUVIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR..... 133
- 2 **Xudoyberganov Doniyorbek Yangiboy o'g'li.** ZAMONAVIY TALABALAR HAYOTIY STRATEGIYALARI VA COPING-XULQ-ATVOR XUSUSIYATLARI O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK..... 138

## IQTISOD

- 1 **Sattarova Mahfuza Dilshodbekovna. Raximov G'anisher Alisher o'g'li.** SOLIQQA SOLISH TIZIMLARINING XALQARO TASNIFI VA ZAMONAVIY RIVOJLANISH TENDENSIYALARI..... 143
- 2 **Maxmudov Jasurbek Ergashevich.** INVESTITSION SALOHIYAT TUSHUNCHASINING IQTISODIY MAZMUNI VA UNING HUDUDIY RIVOJLANISHDAGI O'RNI..... 147
- 3 **Mavlanova Barchinoy Shonazar qizi. Zakirova Gulnoza Qudratovna.** O'ZBEKISTON MEHNAT BOZORIDA YOSHLAR BANDLIGI: STRUKTURAVIY NOMUTANOSIBLIKLAR VA RAQAMLI TRANSFORMATSIYA STRATEGIYALARI..... 153
- 4 **Zaripov Xurshid Zakir o'g'li. Ruzmetova Gulira'no Atabekovna.** RAQAMLI IQTISODIYOT SHAROITIDA INSON KAPITALINI RIVOJLANTIRISH: O'ZBEKISTON TAJRIBASI VA MUAMMOLARI..... 157
- 5 **O'rinboyev Ulug'bek Otabekovich. Niyozmetov Doniyor Rejabbayevich. Bekbergenov G'ayrat Shuxratovich.** O'ZBEKISTONDA RAQAMLI FISKAL BOSHQARUV: DAVLAT BUDJETI SHAFFOFLIGI VA MOLIYAVIY NAZORAT SAMARADORLIGINI OSHIRISH OMILLARI..... 163
- 6 **Pardayeva Ozoda Mamayunusovna.** TURIZM SOHASIDA OILAVIY TADBIRKORLIK TUSHUNCHALARINING MAZMUN VA MOHIYATIGA ILMIY-NAZARIY YONDOSHUVLAR..... 168

**Atajanov Adilbek Yuldashevich**Ma'mun universiteti "Umumkasbiy fanlar"  
kafedrasi dotsenti adilbekatajanov57@gmail.com**OTM PEDAGOG XODIMLARINING ISH O'RNIDAGI FUNKSIONAL  
TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISHDA WFSIP PEDAGOGIK MODELINING  
NAZORATLI SINOV NATIJALARI** <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.20707557>

**Annotatsiya.** Maqolada oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilarida uzoq muddatli o'tirib ishlash oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan **WorkFit Sitting Intervention Program (WFSIP)** pedagogik modelining nazariy asoslari va samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot CONSORT 2010 talablari asosida uch guruhli randomizatsiyalangan nazoratli sinov (N=120) shaklida o'tkazildi. WFSIP dasturi dinamik oyoq mashqlari, yelka-qo'l chidamliligi, qomatni mustahkamlash hamda nafas-cho'zilish bloklarini o'z ichiga oladi. Olti haftalik mashg'ulotlar natijasida tajriba guruhida funksional ko'rsatkichlar 38–45 % ga yaxshilandi (Cohen's  $d=0,98-1,12$ ), kardiovaskulyar va kognitiv-motor ko'rsatkichlarda ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Natijalar WFSIP dasturining vaqt va resurs jihatidan samarali ekanligini tasdiqladi.

**Kalit so'zlar:** pedagog xodimlar, ish o'rnida jismoniy faollik, WFSIP, o'tirib ishlash faoliyati, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, randomizatsiyalangan nazoratli sinov, funksional tayyorgarlik, raqamli texnologiyalar, Borg RPE, sog'lomlashtirish.

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ  
WFSIP В ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ВУЗОВ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

**Аннотация.** В статье освещаются теоретические основы и эффективность педагогической модели WorkFit Sitting Intervention Program (WFSIP), направленной на снижение негативных последствий длительной сидячей работы у профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений. Исследование проводилось в форме трёхгруппового рандомизированного контролируемого испытания (N=120) в соответствии с требованиями CONSORT 2010. Программа WFSIP включает в себя блоки динамических упражнений для ног, упражнений на выносливость плечевого пояса, укрепление осанки и дыхательно-растягивающие упражнения. В результате шестинедельных занятий функциональные показатели в экспериментальной группе улучшились на 38–45% ( $d$  Cohen's = 0,98–1,12), также наблюдались положительные изменения в сердечно-сосудистых и когнитивно-моторных показателях. Результаты подтвердили, что программа WFSIP эффективна с точки зрения затрат времени и ресурсов.

**Ключевые слова:** педагогические работники, физическая активность на рабочем месте, WFSIP, сидячий образ работы, профессионально-прикладная физическая подготовка,

рандомизированное контролируемое испытание, функциональная подготовка, цифровые технологии, шкала Борга (RPE), оздоровление.

## CONTROLLED TRIAL RESULTS OF THE WFSIP PEDAGOGICAL MODEL FOR OPTIMIZING THE ON-THE-JOB FUNCTIONAL TRAINING OF ACADEMIC STAFF IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

**Abstract.** This article elucidates the theoretical foundations and effectiveness of the WorkFit Sitting Intervention Program (WFSIP), a pedagogical model designed to mitigate the effects of prolonged sedentary work among university faculty. The study was conducted as a three-group randomized controlled trial (N=120) in accordance with CONSORT 2010 guidelines. The WFSIP curriculum comprises modules for dynamic leg exercises, shoulder and arm endurance, posture strengthening, and breathing and stretching. Following a six-week intervention, the experimental group demonstrated a 38–45% improvement in functional indicators (Cohen's  $d=0.98-1.12$ ), with positive changes also observed in cardiovascular and cognitive-motor metrics. The results confirm that the WFSIP program is efficient in terms of both time and resources.

**Keywords:** pedagogical staff, physical activity at the workplace, WFSIP, sedentary work activity, professional-applied physical training, randomized controlled trial, functional training, digital technologies, Borg RPE, health improvement.

**Kirish.** Zamonaviy oliy ta'lim tizimida professor-o'qituvchilarning kasbiy faoliyati tobora ko'proq uzoq muddatli o'tirgan holatda - ma'ruza tayyorlash, ilmiy izlanish, hujjat yuritish va raqamli platformalar bilan ishlash sharoitida kechmoqda. O'zbekiston Respublikasi Statistika agentligi ma'lumotlariga ko'ra, respublikada 207 ta oliy ta'lim muassasasida 54 mingdan ziyod professor-o'qituvchi mehnat qiladi [4]. Ushbu kontingentning kasbiy salomatligi nafaqat shaxsiy farovonlik, balki ta'lim sifati va davlat inson kapitali strategiyasining ham bevosita omilidir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, uzoq muddatli o'tirib ishlash yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik buzilishlar va tayanch-harakat tizimi muammolari uchun mustaqil xavf omili hisoblanadi [9, 10]. Ammo mavjud xalqaro tadqiqotlarning aksariyati uzoq muddatli (12 oygacha), maxsus jihoz yoki alohida vaqt ajratishni talab qiladi, bu esa ularning oliy ta'lim muassasasi sharoitida joriy etilishini cheklaydi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan mustahkam huquqiy asos shakllantirilgan: "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (O'RQ-1123), Mehnat kodeksi (O'RQ-798), shuningdek Prezident farmonlari - PF-6099 "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", PQ-5148 va PF-158 "O'zbekiston - 2030" strategiyasi. Biroq aynan pedagog xodimlar uchun ish o'rnida amalga oshiriladigan maxsus, didaktik asoslangan sog'lomlashtirish dasturlari mahalliy ilmiy adabiyotda yetarli ishlab chiqilmagan. Mazkur tadqiqotning ilmiy muammosi ham shu bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan.

Muammoning dolzarbligini tadqiqotda dalillar bilan asoslash maqsadida o'tkazilgan dastlabki so'rovnomani natijalari ham diqqatga sazovordir. "Kasbiy faoliyatingizda stress yoki charchash alomatlarini boshdan kechiryapsizmi?" degan savolga respondentlarning 19,2% i "tez-tez", 47,9% i "ba'zan" deb javob bergan - ya'ni har uch pedagogdan ikkitasi muntazam kasbiy charchoqni his qiladi. Shu bilan birga, pedagoglarning 71,2% jismoniy tarbiya va sportga "juda ijobiy" munosabatda bo'lsa-da, jismoniy faollikni saqlash uchun raqamli texnologiyalardan muntazam foydalanadiganlar atigi 21,9% ni tashkil etadi. Bu - yuqori motivatsiya bilan past amaliy faollik o'rtasidagi ziddiyat - aynan tashkiliy-pedagogik aralashuvga bo'lgan ehtiyojni ko'rsatadi.

**Tadqiqotning maqsadi** - oliy ta'lim muassasalari pedagog xodimlarining ish o'rnidagi funksional tayyorgarligini optimallashtirishga qaratilgan WFSIP pedagogik modelini ishlab chiqish va uning samaradorligini randomizatsiyalangan nazoratli sinov asosida tadqiqotda baholashdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari** quyidagilarni qamrab oldi:

- 1) muammoning normativ-huquqiy va ilmiy-nazariy asoslarini tahlil qilish;
- 2) WFSIP didaktik modeli va uning differensial-individual modulini ishlab chiqish;
- 3) funksional, fiziologik va kognitiv-motor holatni baholovchi kompleks testlarini asoslash;
- 4) Borg RPE orqali dastur samaradorligini tajribada baholash; 5) modelni amaliyotga joriy etish bo'yicha tashkiliy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqotning ilmiy farazi** quyidagicha shakllantirildi: agar pedagog xodimlar uchun klassik didaktik tamoyillar va KAJT konsepsiyasiga asoslangan, yosh va jinsga ko'ra tabaqalashtirilgan qisqa muddatli jismoniy faollik dasturi ish o'rnida muntazam qo'llanilsa, bu ularning funksional, fiziologik va kognitiv-motor ko'rsatkichlarini an'anaviy umumiy mashqlarga nisbatan statistik ahamiyatli darajada yaxshilaydi.

### MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Ish o'rnida jismoniy faollikni oshirish bo'yicha xalqaro tajribada bir nechta yetakchi yondashuv mavjud. G. Sjogaard va hammualliflar [7] ishlab chiqqan Intelligent Physical Exercise Training (IPET) konseptual modeli aqliy mehnat egalari uchun individuallashtirilgan kuchchidamlilik mashqlarini taklif etadi; uning asosida o'tkazilgan nazoratli sinovlarda ofis xodimlari mushak chidamliligi 12 oylik mashg'ulot davomida 30–35% ga oshgan. Biroq IPET haftada 1 soatlik maxsus mashg'ulot va uzoq muddatni talab qiladi.

N. Shrestha va hammualliflarning Cochrane Database of Systematic Reviews'da nashr etilgan tizimli tahlilida [8] o'tirib ishlash faoliyatini kamaytirishga oid ko'plab nazoratli sinov umumlashtirilgan va olingan o'rtacha samaradorlik o'lchami  $d = 0,30-0,50$  oralig'ida ekanligi qayd etilgan. J.L.Etnier va hammualliflarning [5] meta-regressiya tahlili aerob faollik bilan kognitiv samaradorlik o'rtasidagi bog'liqlikni ( $d \approx 0,32-0,48$ ) tajribalar tasdiqlaydi. C.L.Edwardson va hammualliflarning SMART Work & Life ko'p markazli uch yo'nalishli nazorat sinov tadqiqoti [11] esa ish o'rnida o'tirish vaqtini kamaytirish mumkinligini ko'rsatadi.

Mahalliy va xorijiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, mavjud dasturlar asosan umumiy jismoniy faollikka urg'u beradi va kamdan-kam hollarda klassik didaktik tamoyillarga (onglilik va faollik, izchillik, individuallashtirish, yuklamani asta-sekin oshirib borish) hamda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT) konsepsiyasiga asoslanadi. Shuningdek, pedagog xodimning kognitiv-motor ish samaradorligini funksional ko'rsatkichlar bilan birga baholaydigan integral metodikalar yetishmaydi. WFSIP aynan shu metodologik bo'shliqni to'ldirish uchun ishlab chiqilgan.

Nazariy jihatdan WFSIP ikki ustunga tayanadi. Birinchisi - jismoniy tarbiya nazariyasining klassik didaktik tamoyillari tizimi, ya'ni har bir mashqning ongli idrok etilishi, ko'rgazmalilik, izchillik va muntazamlilik, individuallashtirish hamda yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish. Ikkinchisi - kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT) konsepsiyasi bo'lib, u jismoniy mashqlarni aniq kasbiy faoliyat talablariga (mazkur holatda - uzoq o'tirish, statik postural yuklama, aqliy-emotsional zo'riqish) moslab tanlashni nazarda tutadi. Bu ikki nazariy asosning birlashtirilishi WFSIP ni oddiy "mashqlar to'plami" dan farqli o'laroq, yaxlit pedagogik tizimga aylantiradi.

Patofiziologik mexanizmlar nuqtai nazaridan adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik miya qon aylanishini yaxshilash, BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) hamda dofamin va noradrenalinli neyromediatorlar darajasini oshirish orqali kognitiv funksiyalarni faollashtiradi [5]. B.K. Pedersen va B. Saltinning [6] meta-tahlilida bayon etilgan klinik ma'lumotlarga ko'ra, tinch holatdagi YuQCh ning 5–10 zarba/daqiqalik pasayishi yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 10–15% ga kamaytiradi. Bu nazariy-empirik asoslar WFSIP da kutilayotgan funksional va kognitiv samaralarni oldindan bashorat qilish imkonini berdi.

### Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi

**Tadqiqot dizayni va ishtirokchilar.** Tadqiqot CONSORT 2010 xalqaro standartiga muvofiq tashkil etilgan uch yo'nalishli randomizatsiyalangan nazoratli sinov shaklida o'tkazildi. Jami 120 nafar professor-o'qituvchi (71 nafar ayol - 59,2%, 49 nafar erkak - 40,8%; yoshi 23-58, o'rtacha  $38,4 \pm 9,8$  yosh) tasodifiy tarzda uch teng guruhga (har birida 40 nafar) taqsimlandi: tajriba guruhi (TG - WFSIP dasturi), faol nazorat guruhi (FNG - an'anaviy umumiy mashqlar) va sust

nazorat guruhi (SNG - aralashuvsiz). Tadqiqot bazasi sifatida Urganch davlat pedagogika instituti va Ma'mun universiteti tanlandi.

Ishtirokchilarning boshlang'ich demografik va antropometrik ko'rsatkichlari uch guruhda statistik jihatdan farq qilmadi (barcha  $p > 0,95$ ), bu randomizatsiyaning muvozanatligini tasdiqlaydi (1-jadval).

Randomizatsiya kompyuter generatori orqali ishlab chiqilgan tasodifiy raqamlar ketma-ketligi asosida, blokli usulda (yosh va jinsi bo'yicha tabaqalashtirilgan holda) amalga oshirildi. Baholashni o'tkazuvchi mutaxassis ishtirokchilarning qaysi guruhga tegishligidan bexabar edi. Tadqiqotga kiritish mezonlari: 23–59 yoshdagi shtatdagi professor-o'qituvchilar; chiqarib tashlash mezonlari: yurak-qon tomir tizimining og'ir patologiyalari, tayanch-harakat tizimining keskin shikastlanishlari, homiladorlik va jismoniy faollikka tibbiy qarshi ko'rsatmalar.

1-jadval.

Ishtirokchilarning boshlang'ich xususiyatlari (M ± SD)

Ko'rsatkich	TG (n=40)	FNG (n=40)	SNG (n=40)	p
Yosh (yil)	38,2 ± 9,7	38,5 ± 10,1	38,6 ± 9,8	0,978
Bo'y (sm)	168,4 ± 8,9	167,9 ± 9,2	168,1 ± 8,7	0,966
Vazn (kg)	70,2 ± 11,4	69,8 ± 11,1	70,5 ± 11,3	0,959

**WFSIP modelining tuzilishi.** WorkFit Sitting Intervention Program (WFSIP) klassik didaktik tamoyillar va KAJT konsepsiyasi asosida ishlab chiqilgan bo'lib, o'tirib kamharakatlilik faoliyati muammosini hal etishga qaratilgan to'rt didaktik blokdan iborat (2-jadval).

Har bir mashq yosh (18–29, 30–44, 45–59) va jinsiga ko'ra yengillashtirilgan, asosiy va murakkablashtirilgan variantlarda, Borg RPE 11–13 oralig'idagi subyektiv yuklama nazorati ostida bajariladi (tabaqalashtirilgan-shaxsiy modul).

2-jadval

WFSIP modelining didaktik bloklari

Didaktik blok	Asosiy mashqlar	Yo'naltirilganligi
<b>Dinamik oyoq mashqlari</b>	O'tirgan holda joyida yurish, tizza ko'tarish, oyoq panjasi harakatlari	Kardiorespirator moslashuv
<b>Yelka-qo'l chidamliligi</b>	Qo'llarni yonga yoyish, aylantirish, statik ushlab	Yelka kamari statik chidamliligi
<b>Qad-qomatni mustahkamlash</b>	Gavdani cho'zish, paravertebral mushaklarni faollashtirish	Qaddi-qomat, gavda mushaklari
<b>Nafas va cho'zilish</b>	Diafragmal nafas, bo'yin va yelka cho'zilishlari	Relaksatsiya, psixoemotsional barqarorlik

Dastur parametrlari: davomiyligi 6 hafta; chastotasi haftada 4 marta; bir mashg'ulot 10–15 daqiqa; intensivlik Borg RPE 11–13; guruh hajmi 4–8 nafar.

**Baholash testlari va statistik tahlil.** Pedagog xodimlarning funksional, fiziologik va kognitiv-motor holatini xolisona baholash uchun mualliflik majmuaviy testlar qo'llanildi: birlamchi ko'rsatkichlar - o'tirgan holatdagi yurish testi (SMT), o'tirgan holda qo'l chidamliligi testi (SAET),

gavda chidamlilik testi (PET); ikkilamchi ko'rsatkichlar - tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishi chastotasi (YuQCh), Borg RPE, hamda kognitiv-motor samaradorlik (bir daqiqadagi so'zlar soni - WPM va xatoliklar darajasi - Error Rate). Dastlabki tadqiqotda testning natijalari ishonchliligi ICC = 0,89–0,92 darajasida tasdiqlangan.

Ma'lumotlar aniqligi Shapiro–Wilk testi (barcha ko'rsatkichlar uchun  $p > 0,05$ ), dispersiyalar bir xilligi Levene testi ( $p > 0,10$ ) bilan tekshirildi va parametrik tahlil shartlari bajarildi. Asosiy tahlil mixed-design ANOVA (“Guruh × Vaqt” o‘zaro ta‘siri), guruh ichidagi o‘zgarishlar juftlashgan t-test, guruhlararo farqlar esa Bonferroni tuzatishi bilan keyingi tahlillar taqqoslash orqali baholandi. Samara o‘lchami Cohen’s d va  $\eta^2p$  ko'rsatkichlari bilan hisoblandi. Natijalarning mustahkamligi ITT/PP va MICE sensitivlik tahlillari bilan tekshirildi.

**TADQIQOT NATIJALARI**

**Birlamchi funksional ko'rsatkichlar.** Olti haftalik mashg'ulot yakunida tajriba guruhida barcha uchta birlamchi funksional ko'rsatkich juda kuchli samara o‘lchami bilan oshdi (3-jadval).

O‘tirgan holda yurish testi  $22,3 \pm 4,1$  dan  $30,8 \pm 4,6$  qadam/daqiqaga (+38,1%,  $d = 0,98$ ), o‘tirgan holda qo‘l chidamliligi testi  $18,1 \pm 3,7$  dan  $25,6 \pm 4,2$  soniyaga (+41,4%,  $d = 1,05$ ), gavda chidamlilik testi esa  $98 \pm 17$  dan  $142 \pm 21$  soniyaga (+44,9%,  $d = 1,12$ ) yetdi; barchasi  $p < 0,001$  darajasida ahamiyatli. FNG va SNG da statistik ahamiyatli o‘zgarish kuzatilmadi.

**3-jadval.**

**Birlamchi funksional ko'rsatkichlar dinamikasi (TG)**

Ko'rsatkich	Tadqiqotdan Oldin	Tadqiqotdan Keyin	O'zg., %	d	p
O‘tirgan holda yurish testi (qadam/daq)	$22,3 \pm 4,1$	$30,8 \pm 4,6$	+38,1	0,98	<0,001
O‘tirgan holda qo‘l chidamliligi testi (soniya)	$18,1 \pm 3,7$	$25,6 \pm 4,2$	+41,4	1,05	<0,001
Gavda chidamlilik testi (soniya)	$98 \pm 17$	$142 \pm 21$	+44,9	1,12	<0,001

**Ikkilamchi fiziologik va kognitiv-motor ko'rsatkichlar.** Tajriba guruhida tinch holatdagi YuQCh  $76 \pm 6$  dan  $70 \pm 5$  zarba/daqiqaga (–7,9%,  $d = 0,68$ ;  $p < 0,01$ ), yuklamadan keyingi YuQCh  $102 \pm 7$  dan  $92 \pm 6$  zarba/daqiqaga (–9,8%,  $d = 0,80$ ) pasaydi, integral kardiovaskulyar adaptatsiya indikatori  $\Delta$ YuQCh esa  $26 \pm 5$  dan  $22 \pm 4$  zarba/daqiqaga (–15,4%,  $d = 0,88$ ;  $p < 0,001$ ) kamaydi. Bu WFSIP ning qisqa muddatli va past-o‘rta intensivlikdagi formati bo‘lishiga qaramay, kardiorespirator adaptatsiyaga ham samarali ta‘sir ko'rsatishini tasdiqlaydi (4-jadval).

Subyektiv charchoq darajasi (Borg RPE) 14,2 “o‘rtacha og‘ir” dan 11,1 “yengil” ga tushdi (–21,8%,  $d = 0,91$ ). Kognitiv-motor samaradorlik sezilarli oshdi: bir daqiqadagi so'zlar soni 53 dan 68 so'z/daqiqaga (+28,3%,  $d = 1,07$ ), xatoliklar darajasi esa 9,3% dan 7,8% ga (–16,1%,  $d = 0,62$ ) o‘zgardi. Tezlik va aniqlikning bir vaqtda yaxshilanishi klassik “tezlik–aniqlik o‘zaro ta‘siri” ning buzilishini, ya‘ni kognitiv-motor tizimning sifat darajasidagi rivojlanishini ko'rsatadi.

**4-jadval.**

**Ikkilamchi fiziologik va kognitiv-motor ko'rsatkichlar dinamikasi (TG)**

Ko'rsatkich	Tadqiqotdan Oldin	Tadqiqotdan Keyin	O'zg., %	d	p
Tinch holatdagi YuQCh (zarba/daq)	$76 \pm 6$	$70 \pm 5$	–7,9	0,68	<0,01

Yuklamadan keyingi YuQCh (zarba/daq)	102 ± 7	92 ± 6	-9,8	0,80	<0,01
ΔYuQCh (zarba/daq)	26 ± 5	22 ± 4	-15,4	0,88	<0,001
Borg RPE (bal)	14,2 ± 2,1	11,1 ± 1,7	-21,8	0,91	<0,001
Bir daqiqadagi soʻzlar soni (soʻz/daq)	53 ± 7	68 ± 8	+28,3	1,07	<0,001
Xatoliklar darajasi (%)	9,3 ± 1,8	7,8 ± 1,5	-16,1	0,62	<0,01

**Guruhlararo tahlil va mustahkamlik.** Mixed-design ANOVA barcha sakkizta koʻrsatkich boʻyicha “Guruh × Vaqt” oʻzaro taʼsirining yuqori statistik ahamiyatligini (barcha  $p < 0,001$ ) va katta samara oʻlchamlarini ( $\eta^2p = 0,16-0,48$ ) tasdiqladi. Bonferroni usulidagi post-hok taqqoslashlar TG va SNG, hamda TG va FNG oʻrtasidagi farqning ahamiyatligini, FNG va SNG oʻrtasida esa statistik ahamiyatli farq yoʻqligini koʻrsatdi. Modyator omillar tahlili dastur samaradorligining erkak va ayollarda hamda barcha yosh guruhlarida oʻxshashligini aniqladi, bu WFSIP ning universal qoʻllanish imkoniyatini tasdiqlaydi. Sezuvchanlik tahlili (ITT vs PP, MICE vs complete-case) samaradorlik oʻlchamlari farqini  $< 0,02$  darajasida saqlab, natijalarning yuqori mustahkamligini koʻrsatdi.

WFSIP samaradorligini xalqaro analoglar bilan qiyosiy baholash uning ilmiy oʻrnini aniq belgilaydi (5-jadval).

Funksional koʻrsatkichlar boʻyicha olingan samara oʻlchamlari ( $d = 0,98-1,12$ ) Cochrane meta-tahlilidagi oʻrtacha qiymatlardan ( $d = 0,30-0,50$ ) ikki baravardan koʻp yuqori boʻlib, dasturning xalqaro tajribada eng samarali yondashuvlardan biri sifatida tasnifi imkonini beradi.

5-jadval.

#### WFSIP va xalqaro analoglarning qiyosiy tahlili

Parametr	WFSIP	IPET [7]	Cochrane [8]
Davomiyligi	6 hafta	12 oy	turlicha
Mashgʻulot vaqti	10–15 daq/kun	60 daq/hafta	turlicha
Funksional oʻsish	+38–45%	+30–35%	—
Samara oʻlchami (d)	0,98–1,12	≈ 0,50	0,30–0,50

#### MUHOKAMA

Olingan natijalar WFSIP modelining pedagog xodimlar funksional tayyorgarligiga taʼsiri xalqaro analoglardan sezilarli ustun ekanligini koʻrsatadi. IPET tadqiqotlarida [7] ofis xodimlari mushak chidamliligi 12 oy davomida 30–35% ga oshgan boʻlsa, WFSIP funksional koʻrsatkichlarni atigi 6 hafta va kuniga 10–15 daqiqa sarflab 38–45% ga oshirdi. Bu vaqt va resurs samaradorligi nuqtai nazaridan muhim ustunlikdir.

Funksional koʻrsatkichlar uchun olingan Cohen’s  $d$  qiymatlari (0,98–1,12) Shrestha va hammualliflarning [8] Cochrane meta-tahlilida aniqlangan oʻrtacha samaradorlik oʻlchamlaridan ( $d = 0,30-0,50$ ) ikki baravardan koʻp yuqori boʻlib, “juda kuchli pedagogik taʼsir” darajasiga toʻgʻri keladi. Kognitiv-motor koʻrsatkichlar boʻyicha olingan natijalar (WPM uchun  $d = 1,07$ ) Etnier va hammualliflarning [5] meta-regressiya tahlilidagi  $d \approx 0,32-0,48$  dan sezilarli yuqori; bu farqning

sababi WFSIP mashqlarining majmuaviyligi (aerob, kuch-chidamlilik, qad-qomat va nafas bloklarining birgalikda markaziy nerv tizimiga ko'p yo'nalishli ta'siri) bilan izohlanadi.

Eng muhim ilmiy xulosa shundaki, FNG da an'anaviy umumiy mashqlar statistik ahamiyatli samara bermadi. Bu pedagog xodim salomatligiga ijobiy ta'sirning faqat jismoniy faollik mavjudligi emas, balki dasturning maxsus sport-pedagogik dizayni va didaktik tashkillashtirilishi orqali shakllanishini isbotlaydi. Tadqiqotning amaliy ahamiyati - WFSIP ning oliy ta'lim muassasasi sharoitida vaqt va resurs jihatidan maqbul, joriy etishga tayyor modelligida.

Tadqiqot cheklovlari sifatida mashg'ulot davomiyligining 6 hafta bilan cheklanganligi va bazaning bir hudud (Xorazm viloyati, ikkita OTM) doirasida bo'lganligini ko'rsatish mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlarda 3-, 6- va 12-oylik kuzatish bosqichlari, ko'p markazli replikasiya hamda obyektiv qurilma o'lchovlari (akselerometr, inklinometr) bilan to'ldirish tavsiya etiladi.

Alohida e'tiborga loyiq jihat - kardiovaskulyar adaptatsiyaning qisqa muddatda yuzaga kelishi. WFSIP past-o'rta intensivlikdagi (Borg RPE 11-13) va qisqa (10-15 daqiqa) format bo'lishiga qaramay, tinch holatdagi YuQCh ni - 6 zarba/daqiqaga pasaytirdi. Justesen va hammualliflarning IPET RCT tadqiqotida [58] xuddi shu darajadagi o'zgarishga 12 oy davomida erishilgan edi. Bu WFSIP ning didaktik tashkillashtirilishi (mashqlarning maqsadli ketma-ketligi, yuklamaning to'g'ri taqsimlanishi va muntazamligi) hisobiga vaqt samaradorligini ta'minlayotganini ko'rsatadi.

Kognitiv-motor ko'rsatkichlarda tezlik (Bir daqiqadagi so'zlar soni +28,3%) va aniqlik (xatoliklar -16,1%) ning bir vaqtda yaxshilanishi nazariy jihatdan muhim topilmadir. An'anaviy psixomotorika nazariyasiga ko'ra tezlikning oshishi odatda aniqlikning pasayishi bilan kechadi ("tezlik-aniqlik o'zaro ta'siri"). WFSIP da bu qonuniyatning buzilishi, ya'ni ikkala ko'rsatkichning bir vaqtda yaxshilanishi, markaziy nerv tizimi funksional holatining sifat darajasidagi rivojlanishidan dalolat beradi va dasturning kognitiv-motor mexanizmga ta'siri umumiy charchoqni kamaytirishdan kengroq ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyatini WFSIP ning resurs talabchanligi past ekanligi yanada oshiradi: maxsus jihoz, alohida zal yoki uzoq vaqt talab qilinmaydi - mashg'ulotlar pedagogning ish o'rnida, ma'ruzalar oralig'idagi qisqa tanaffuslarda o'tkaziladi. Bu modelni nafaqat oliy ta'lim, balki boshqa aqliy mehnat sohalariga (umumiy o'rta ta'lim, ofis xodimlari, davlat boshqaruvi) ham moslashtirish istiqbolini ochadi.

### XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalari WFSIP pedagogik modelining oliy ta'lim muassasalari pedagog xodimlarining ish o'rnidagi funksional, fiziologik va kognitiv-motor tayyorgarligini optimallashtirishda yuqori samaradorligini tajribalar tasdiqladi. Model klassik didaktik tamoyillar va KAJT konsepsiyasiga asoslangan, yosh va jinsiga ko'ra tabaqalashtirilgan hamda majmuaviy baholash testlari bilan ta'minlangan yaxlit tizimni tashkil etadi.

Amaliy jihatdan quyidagilar tavsiya etiladi:

- 1) WFSIP ni professor-o'qituvchilar uchun ish o'rnida amalga oshiriladigan sog'lomlashtiruvchi faoliyatning tashkiliy shakli sifatida joriy etish;
- 2) mashg'ulotlarni haftada 4 marta, 10-15 daqiqalik tanaffuslarda, 4-8 nafarlik kichik guruhlarda, tayyorlangan instruktor rahbarligida o'tkazish;
- 3) intensivlikni Borg RPE 11-13 oralig'ida tabaqalashtirish;
- 4) samaradorlikni majmuaviy testlar orqali muntazam monitoring qilish hamda raqamli ilovalar bilan soddalashtirish;
- 5) instruktorlarni tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli malaka oshirish modulini joriy etish.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining 24.03.2026 yildagi O'RQ-1123-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. <https://lex.uz/docs/-8093787>

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. <https://lex.uz/docs/-5077667>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son “O‘zbekiston - 2030” strategiyasi to‘g‘risidagi Farmoni. <https://lex.uz/ru/docs/-6600413>
4. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. Statistik to‘plam. - Toshkent, 2024.
5. Etnier J.L., Nowell P.M., Landers D.M., Sibley B.A. A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance // *Brain Research Reviews*. - 2006. - Vol. 52, №1. - P. 119-130.
6. Pedersen B.K., Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. - 2015. - Vol. 25, Suppl. 3. - P. 1-72.
7. Sjøgaard G., Christensen J.R., Justesen J.B., et al. Exercise is more than medicine: The working age population’s well-being and productivity // *Journal of Sport and Health Science*. - 2016. - Vol. 5, №2. - P. 159-165.
8. Shrestha N., Kukkonen-Harjula K.T., Verbeek J.H., Ijaz S., Hermans V., Pedisic Z. Workplace interventions for reducing sitting at work // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. - 2018. - Issue 12. - CD010912.
9. World Health Organization. WHA60.26 Workers’ health: global plan of action. - Geneva: WHO, 2007.
10. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018 -2030: more active people for a healthier world. - Geneva: WHO, 2018.
11. Edwardson C.L., Biddle S.J.H., Clemes S.A., et al. Effectiveness of an intervention for reducing sitting time and improving health in office workers: three arm cluster randomised controlled trial (SMART Work & Life) // *BMJ*. - 2022. - Vol. 378. - e069288.

# «MAMUN SCIENCE» JURNALI

## ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE» JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

### Maqolani tayorlashda qo'yiladigan talablar:

1. Maqola o'zbek, ingliz va rus tillarida minimal 6 sahifadan iborat bo'lib, Microsoft Word dasturida Times New Roman shriftida 12 kegl, 1 satr oralig'ida, sahifalar barcha tomondan 2 sm qoldirilgan holda bo'lishi shart.
2. Satr boshi - 1,25 sm bo'lib, satrlarni eniga to'g'irlash, so'zlarni boshqa qatorga ko'chirish avtomatik tarzda bo'lishi lozim.
3. Birinchi qator o'ng tomondan muallifning familiyasi, ismi va otasining ismi, ikkinchi qator muallifning ish joyi, lavozimi, ilmiy darajasi va unvoni, e-mail va telefon raqami, uchinchi qator sahifaning o'rtasida bosh va qalin harflar bilan maqolaning nomi yoziladi. Ushbu ma'lumotlar o'zbek, ingliz va rus tillarda berilishi lozim.
4. Keyingi qatordan o'zbek, ingliz va rus tillarida 60 so'zdan iborat annotatsiya beriladi.
5. Keyingi qatordan 7-10 ta o'zbek, ingliz va rus tillarida kalit so'zlar beriladi.
6. Keyingi qatordan asosiy matn boshlanadi va maqola 4 qismdan iborat bo'ladi: Mavzuning dolzarbligi. Metodlar va o'rganilganlik darajasi. Tadqiqot natijalari. Xulosa.
7. Maqolalar ilmiy ahamiyatga ega bo'lib, ulardagi fakt va fikrlar asoslangan hamda mustaqil ma'no kasb etishi lozim, plagiat holati taqiqlanadi. Muallif foydalanilgan adabiyotlarni aniq ko'rsatishi, olingan iqtiboslarning aniq manbalarini keltirishi lozim.
8. Web of science hamda Scopus tizimidagi jurnallardan iqtiboslar olish maqsadga muvofiqdir.
9. Iqtiboslar matn ichida [1, 25] beriladi. Adabiyotlarning to'liq ro'yxati asosiy matndan so'ng alifbo tartibida ko'rsatilishi lozim.

### Требования к оформлению научной статьи:

1. Статьи должны содержать 6 страниц, в формате Times New Roman на Microsoft Word, 12 кегль, 1 см, со всех сторон 2 см.
2. Начала абзаца - 1,25 см, формировать строки по ширине, перенос слов в другой ряд должен быть в автоматическом порядке.
3. В первой строке от правой стороны Ф.И.О. автора, во второй строке место работы, должность, ученая степень и ученое звание, e-mail и номер телефона, в третьей строке по центру страницы прописными буквами жирным шрифтом название статьи. Эта информация должна быть предоставлена на узбекском, английском и русском языках.
4. В следующей строке аннотация из 60 слов на трех языках: узбекский, английский и русский.
5. Со следующей строки ключевые слова 7-10.
6. Далее начинается основной текст. новой текст начинается со следующей строки, и статья состоит из 4 частей: актуальность темы, методы и уровень исследования, результаты исследования, заключение.
7. Статьи должны иметь научное значение, факты и идеи должны быть обоснованными и избежать плагиатства. Автор должен точно указать использованную литературу и ссылку на источники, при помощи которых он выразил свое мнение.
8. Сноски или ссылки должен быть взяты из Web of science, а также системы журналов Scopus.
9. Цитирование приводится в тексте [1, 25] Полный список литературы должен быть указан после основного текста, а алфавитном порядке.

### Requirements of the articles submitted:

1. Articles should be at least 6 pages, in Times New Roman, 12 pt., 1 inter.
2. The line head should be 1,25 cm, line spacing, and the words should be automatically moved.
3. The author's full name should be on the first line from the right; the author's place of work, position, academic degree, and academic rank, email address, and phone number should be on the second line; the article title should be centered in bold, capital letters, on the third line. This information should be provided in Uzbek, English, and Russian.
4. An annotation of 60 words in the next line in three languages.
5. Key words from the next row in three languages 7-10.
6. The next line begins with the main text. The main text begins on the next line, and the article consists of four parts: the relevance of the topic, the methods and level of research, the results, and the conclusion.
7. Articles must be of scientific importance and facts and opinions in the article should be well-grounded and have an independent meaning, and they must be free of plagiarism. The author must clearly demonstrate the literature used in his or her opinion, and provide the exact sources of the extracts.
8. Quotes should be from "Web of science" and "Scopus" journals.
9. A complete list of publications should be followed in alphabetical order after the main text. Seals and references should be in the main text [1, 25].