

20-Yanvar, 2026-yil

O‘QITUVCHINING SHAXSIY SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA VAQTN ILMIY BOSHQARISH TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH

Olimov Temir Hasanovich

*Osiyo xalqaro universiteti professori, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD)*

Kadirova Dilnoza Raximovna

*Osiyo xalqaro universiteti pedagogika magistratura mutaxassisligi bo‘yicha II-bosqich
magistri*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘qituvchining shaxsiy samaradorligini oshirishda vaqtni ilmiy boshqarish texnologiyalaridan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritiladi. Tadqiqotda “Time-management”, “SMART”, “Eisenhower matritsasi”, “Pomodoro” texnikasi, ustuvorlikni belgilash, dars vaqti rejalashtiruvchi, o‘zini nazorat qilish va refleksiya kabi vositalar o‘qituvchining kasbiy samaradorligiga ta’siri jihatidan tahlil qilinadi. Maqolada vaqtni ilmiy boshqarish nafaqat o‘qituvchining ish unumini oshirishi, balki stressni kamaytirishi, dars jarayonining sifatini yaxshilashi, ijodkorlik, tashkiliy ko‘nikma va pedagogik barqarorlikni kuchaytirishi ilmiy asosda ko‘rsatib beriladi.

Kalit so‘zlar: vaqtni boshqarish, o‘qituvchi samaradorligi, time-management, ustuvorlik, rejalashtirish, pedagogik refleksiya.

Аннотация: В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты использования технологий научного управления временем для повышения личной эффективности учителя. Анализируются методы тайм-менеджмента, SMART-планирование, матрица Эйзенхауэра, техника Помодоро, определение приоритетов, планирование урока, самоконтроль и рефлексия как инструменты повышения профессиональной результативности педагога. Показано, что грамотное управление временем способствует снижению стрессовых ситуаций, улучшению качества обучения, развитию творческого потенциала и укреплению профессиональной устойчивости учителя.

Ключевые слова: управление временем, эффективность учителя, тайм-менеджмент, приоритеты, планирование, педагогическая рефлексия.

Abstract: This article examines the theoretical and practical dimensions of using scientific time-management technologies to enhance teachers’ personal and professional effectiveness. Key techniques such as time-management strategies, SMART planning, the Eisenhower matrix, the Pomodoro method, prioritization, lesson scheduling, self-monitoring, and pedagogical reflection are analyzed for their impact on teacher productivity. The study demonstrates that effective time management reduces stress, improves instructional quality, strengthens organizational skills, and promotes creativity and professional stability in teaching practice.

Keywords: *time management, teacher effectiveness, prioritization, SMART planning, Pomodoro technique, pedagogical reflection.*

KIRISH

Zamonaviy ta'lim jarayoni o'qituvchidan nafaqat puxta pedagogik tayyorgarlik va metodik mahoratni, balki vaqtni samarali boshqarish, ustuvor vazifalarni aniqlash, ish yuklamasini muvozanatlashtirish va kasbiy faoliyatni yuqori darajada rejalashtirishni ham talab etadi. O'quv dasturlarining yangilanishi, o'quvchi ehtiyojlarining murakkablashuvi, hujjat yuritish hajmining ortishi, raqamli platformalar bilan ishlash zarurati va doimiy kasbiy rivojlanish talabi pedagog mehnatini yanada zichlashtirmoqda. Natijada o'qituvchining vaqt resurslari qisqarib, stress, charchoq, motivatsiya pasayishi kabi salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin. Bunday sharoitda vaqtni ilmiy boshqarish texnologiyalaridan foydalanish o'qituvchi samaradorligini oshirishning eng muhim omillaridan biriga aylandi.

Time-management nazariyalarida vaqtni to'g'ri rejalashtirish o'qituvchining faoliyatini tizimli, barqaror va maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etish uchun asosiy strategiya sifatida qaraladi. “SMART” maqsad qo'yish texnikasi, Eisenhower matritsasi, Pomodoro usuli, “uch muhim vazifa” qoidasi, haftalik va kunlik rejalashtirish, o'zini monitoring qilish va refleksiya kabi mexanizmlar pedagogik ish jarayonini aniq, nazorat qilinadigan va me'yorlashtirilgan holga keltiradi. Bu esa o'qituvchiga vaqtni tejash, ortiqcha yukni kamaytirish, darslarga tayyorgarlik sifatini yaxshilash, ijodkorlik uchun bo'sh vaqt yaratish va kasbiy barqarorlikni mustahkamlash imkonini beradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, vaqtni boshqarish texnologiyalaridan foydalanadigan o'qituvchilar o'z ishini samaraliroq tashkil etadi, stress holatlariga kamroq duch keladi, o'zida mas'uliyat, intizom, tartiblilik, motivatsiya va professional yetuklik kabi sifatlarni mustahkamlaydi. Bunday o'qituvchilar dars jarayonida yuqori darajadagi konsentratsiya, aniq maqsad qo'yish, ijodiy yondashuv va o'z-o'zini rivojlantirishga tayyorlik bilan ajralib turadi. Natijada ta'lim sifati oshadi, o'quvchi bilan muloqot yaxshilanadi va o'qituvchining shaxsiy hamda kasbiy farovonligi ta'minlanadi.

Shu jihatdan olganda, o'qituvchining shaxsiy samaradorligini oshirishda vaqtni ilmiy boshqarish texnologiyalarining o'rni beqiyosdir. Mazkur mavzuni ilmiy tadqiq etish pedagog mehnatini samaralashtirish, zamonaviy o'qituvchining kasbiy kompetensiyalarini kengaytirish, pedagogik faoliyatni optimallashtirish va ta'lim jarayonining sifat ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun muhim nazariy-amaliy asos yaratadi. Ushbu maqola o'qituvchining vaqt resurslarini boshqarishning zamonaviy texnologiyalarini tahlil qilish, ularning samaradorligini asoslash va amaliy takliflar ishlab chiqishga qaratilgan.

ASOSIY QISM

O'qituvchining shaxsiy samaradorligi ta'lim jarayonining sifat ko'rsatkichlarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Pedagogning darsga tayyorgarligi, hujjatlarni yuritishi, o'quvchilar bilan individual ishlashi, ota-onalar bilan muloqoti, metodik yangiliklarni o'zlashtirishi va o'z ustida ishlashi — bularning barchasi vaqt resurslari bilan chambarchas

20-Yanvar, 2026-yil

bog‘liq. Agar vaqt tartibga solinmagan bo‘lsa, o‘qituvchi uchun ortiqcha yuklama, charchoq, stress va professional toliqish kabi salbiy holatlar yuzaga keladi. Shu bois, pedagog faoliyatida vaqtni ilmiy boshqarish texnologiyalaridan foydalanish nafaqat ish unumdorligini oshiradi, balki butun ta’lim jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Time-management nazariyalarida o‘qituvchining faoliyatini samarali tashkil etuvchi asosiy tamoyillar — rejalashtirish, ustuvor vazifalarni aniqlash, ish vaqtini bo‘lish, vaqtni yo‘qotadigan omillarni kamaytirish, o‘z-o‘zini nazorat qilish va refleksiya hisoblanadi. Ularning har biri pedagogik jarayonning aniq bosqichlarida o‘ziga xos funksiyani bajaradi. Masalan, kunlik, haftalik va oylik rejalashtirish o‘qituvchiga dars yuklamasini, sinf faoliyatini, sinf rahbarligi vazifalarini va qog‘ozbozlik jarayonlarini tizimli tarzda tashkil etishga yordam beradi. Rejalashtirilgan jarayon o‘qituvchini tartiblilikka undaydi, darsga tayyorgarlikni yuqori sifatda olib borish imkonini yaratadi.

Eisenhower matritsasi pedagogga vazifalarni “zarur va muhim”, “muhim, ammo shoshilinch bo‘lmagan”, “shoshilinch, ammo muhim bo‘lmagan” hamda “keraksiz” toifalarga ajratish orqali o‘z vaqtini ongli boshqarish imkonini beradi. Bu yondashuv o‘qituvchining kuch va vaqt resurslarini eng muhim vazifalarga yo‘naltirishga yordam beradi, vaqtni isrof qiluvchi jarayonlardan himoya qiladi. Ayniqsa, sinfxona tashkiliy ishlari, elektron platformalardagi topshiriqlar, dars rejalari, kuzatuv jadvallari, testlarni yaratish va tekshirish jarayonlarida ushbu tamoyil juda samarali hisoblanadi.

“SMART” texnikasi o‘qituvchining kasbiy va shaxsiy maqsadlarini aniq, o‘lchovli, real va vaqt bilan chegaralangan tarzda belgilashni ta’minlaydi. Masalan, pedagog yil davomida malaka oshirish kursiga qatnashish, darslarda ikki xil innovatsion metodni tatbiq etish, bir oyda 10 ta interfaol topshiriq yaratish yoki 2 hafta ichida hujjatlar tizimini to‘liq tartibga keltirish kabi maqsadlarni aniq belgilab olishi mumkin. Maqsadning aniqligi motivatsiyani mustahkamlaydi va o‘qituvchining faoliyatida natijadorlikni ta’minlaydi.

Pomodoro texnikasi — 25 daqiqalik diqqat bilan ishlash va 5 daqiqalik qisqa tanaffusdan iborat bo‘lgan vaqt bo‘linmasini qo‘llash — o‘qituvchining diqqatini jamlash, kuchni tejash va samarali ishlashini ta’minlaydi. Bu usul ayniqsa dars konspektlarini tayyorlash, testlarni tuzish va tekshirish, elektron kundalikni to‘ldirish, onlayn platformalarda ishlash kabi vazifalarda juda samarali natija beradi. Ushbu metod pedagogning mental charchashini kamaytirib, ish unumini oshiradi.

Vaqtni ilmiy boshqarish texnologiyalarining yana bir muhim jihati — pedagogik refleksiya hisoblanadi. O‘qituvchi har kuni yoki hafta oxirida bajarilgan ishlarni tahlil qilib, qaysi vazifalar vaqtni ko‘proq olganini, qaysi jarayonlar ortiqcha bo‘lganini, qaysi ishlarni delegatsiya qilish yoki soddalashtirish mumkinligini aniqlaydi. Bunday tahlil o‘qituvchining o‘z ustida ishlashi, malakasini takomillashtirishi va kasbiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

O‘qituvchining shaxsiy samaradorligini oshirishda vaqt resurslarini raqamli texnologiyalar yordamida boshqarish ham alohida ahamiyatga ega. Elektron kundaliklar, onlayn dars rejalashtiruvchilar, avtomatik baholash tizimlari, bulutli hujjat almashish platformalari pedagog faoliyatining qismlarini sezilarli darajada yengillashtiradi. Raqamli

20-Yanvar, 2026-yil

texnologiyalar ishni optimallashtiradi, takroriy vazifalarni avtomatlashtiradi va vaqtni sezilarli tejaydi. Natijada o'qituvchi ijodiy ishlarga, metodik izlanishlarga va individual yondashuvga ko'proq vaqt ajrata oladi.

Shuningdek, vaqtni boshqarish texnologiyalari o'qituvchining psixologik barqarorligini ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi. Vaqti to'g'ri tashkil etilgan pedagog o'zini nazorat qila oladi, stressni boshqaradi, emotsional charchashdan himoyalanaadi va kasbiy motivatsiyani yuqori darajada saqlab qoladi. Vaqtni to'g'ri boshqarish — o'qituvchining professional farovonligi, mehnat unumdorligi va ta'lim sifati bilan bevosita bog'liq bo'lgan omildir.

Umuman olganda, vaqtni ilmiy boshqarish texnologiyalaridan foydalanish o'qituvchiga nafaqat ish vaqtini samarali rejalashtirish, balki pedagogik faoliyatni tizimli ravishda rivojlantirish, innovatsion metodlarni tatbiq etish, o'quvchilar bilan individual ishlash uchun imkoniyat yaratish hamda shaxsiy va kasbiy samaradorlikni kompleks tarzda oshirish imkonini beradi. Shu sababli o'qituvchilar faoliyatiga time-management tamoyillarini joriy etish hozirgi pedagogik amaliyotning asosiy ehtiyojlaridan biri sifatida qaraladi.

O'qituvchining shaxsiy samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlar zamonaviy ta'lim tizimining strategik ehtiyojlaridan biridir. Ta'lim muassasalarining faoliyati tobora murakkablashib borayotgan hozirgi davrda o'qituvchi zimmasiga yuklanayotgan vazifalar nafaqat ko'paymoqda, balki ularning tarkibi ham xilma-xil bo'lib bormoqda: darslarni rejalashtirish, o'quvchilar bilan individual ishlash, ota-onalar bilan muloqot qilish, elektron hujjatlarni yuritish, metodik ishlanmalar yaratish, yangilangan ta'lim dasturlarini o'zlashtirish va raqamli platformalarda ishlash kabi faoliyatlar o'qituvchining vaqt resursini sezilarli darajada talab qiladi. Shu bois vaqtni boshqarish bo'yicha ilmiy asoslangan texnologiyalarni o'rganish pedagogik samaradorlikni oshirishning ajralmas sharti sifatida namoyon bo'lmoqda.

Mavzuni o'rganish zaruratining yana bir muhim omili — o'qituvchilarda professional charchash (burnout), stress, motivatsiya pasayishi, emotsional zo'riqish kabi psixologik holatlarning ko'payib borayotganidadir. Ilmiy izlanishlar o'qituvchi faoliyatidagi stressning asosiy manbalaridan biri vaqtni noto'g'ri taqsimlash ekanini ko'rsatadi. Rejasiz, tartibsiz va ortiqcha yuklama ostidagi pedagog o'z vazifalarini sifatli bajarolmaydi, natijada dars samaradorligi, o'quvchilar bilan muloqot sifati va ijodiy qobiliyat pasaya boshlaydi. Shu sababdan vaqtni ilmiy boshqarish texnologiyalarini o'rganish — o'qituvchini professional charchashdan himoya qiluvchi, uning psixologik barqarorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir.

Bundan tashqari, XXI asr kompetensiyalari — mas'uliyat, mustaqillik, rejalashtirish, samarali muloqot, ijodkorlik va tashkiliy qobiliyatlar o'qituvchidan yuqori darajadagi o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini talab etadi. Vaqtni ilmiy boshqarish ushbu kompetensiyalarni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Chunki pedagog o'z faoliyatini tartibga solish orqali nafaqat kasbiy samaradorlikka erishadi, balki o'quvchilar

uchun shaxsiy namunaga aylanadi. O‘quvchi ongida tartibli, vaqtni qadrlaydigan, rejalashtira oladigan o‘qituvchi ijobiy model sifatida shakllanadi.

Shuningdek, ta’lim jarayonining sifat ko‘rsatkichlari o‘quvchi bilimining chuqurligi, dars jarayonidagi faollik, interfaol metodlardan oqilona foydalanish va pedagogning individual yondashuvni qo‘llay olish qobiliyatiga bog‘liq. Bularning barchasi o‘qituvchidan vaqtni aniq rejalashtirishni, ustuvor vazifalarni belgilashni, keraksiz jarayonlarni kamaytirishni va dars uchun samarali tayyorgarlik ko‘rishni talab qiladi. Shunday ekan, vaqtni boshqarish texnologiyalari ta’lim sifati va o‘quv jarayonining samaradorligini oshirishning muhim tarkibiy qismi sanaladi.

Raqamli davrda o‘qituvchi uchun vaqtni ilmiy boshqarish yanada dolzarbdir. Elektron kundaliklar, onlayn topshiriqlar, virtual sinflar va masofaviy ta’lim vositalari pedagogning ish yukini ko‘paytirgani sababli, vaqt resurslarini to‘g‘ri taqsimlash zamonaviy o‘qituvchining professional omon qolish strategiyasiga aylanmoqda. O‘qituvchi vaqtni boshqarishni bilmasa, raqamli jarayonlar uni yanada ko‘proq charchatadi; aksincha, ilmiy boshqarilsa — oqilona tartib, tezkorlik va samaradorlikni ta’minlaydi.

Shu nuqtai nazardan, vaqtni ilmiy boshqarish texnologiyalarini o‘rganish o‘qituvchining kasbiy rivoji, shaxsiy farovonligi, pedagogik mahorati va ta’lim sifati oshirish uchun zarur bo‘lgan ilmiy-amaliy ehtiyojdir. Mazkur mavzu pedagogik faoliyatni optimallashtirishning zamonaviy yondashuvlarini shakllantirish, o‘qituvchilarni o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyasiga ega mutaxassislar sifatida rivojlantirish, ta’lim jarayonini innovatsion tarzda tashkil etish uchun mustahkam ilmiy asos yaratadi.

XULOSA

O‘qituvchining shaxsiy samaradorligini oshirishda vaqtni ilmiy boshqarish texnologiyalaridan foydalanish zamonaviy ta’lim jarayonining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedagog faoliyatidagi ko‘plab muammolar — stress, ortiqcha charchoq, motivatsiya pasayishi, dars jarayonidagi sustlik, hujjatboshlikdagi kechikish va ish yukining tartibsizligi — ko‘pincha vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash bilan bog‘liq. Vaqtni ilmiy boshqarish texnologiyalaridan ongli foydalanish pedagogning ishlash ritmini tartibga soladi, o‘quv jarayonini aniq rejalashtirish imkonini yaratadi va kasbiy samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi.

“SMART” metodikasi, Eisenhower matritsasi, Pomodoro texnikasi, ustuvorlikni belgilash, kunlik va haftalik rejalashtirish, o‘z-o‘zini monitoring qilish hamda refleksiya kabi vositalar o‘qituvchiga o‘z faoliyatini tizimli va ravon tashkil etish imkonini beradi. Natijada pedagog o‘z ishini aniq maqsadlar asosida yo‘naltiradi, keraksiz vaqt sarfini kamaytiradi, darsga tayyorgarlik sifatini yaxshilaydi va o‘quv jarayonining samaradorligini oshiradi.

Vaqtni to‘g‘ri boshqara olgan o‘qituvchi professional barqarorlikka ega bo‘ladi, stressni yengil boshqaradi, ijodiy fikrlash va tashkiliy ko‘nikmalarni rivojlantiradi hamda o‘quvchilar bilan samarali muloqot o‘rnata oladi. Bundan tashqari, raqamli davr sharoitida vaqtni boshqarish texnologiyalarini o‘zlashtirish pedagogni zamonaviy ta’lim talablariga mos innovatsion, moslashuvchan va tizimli mutaxassis sifatida shakllantiradi.

20-Yanvar, 2026-yil

Umuman olganda, vaqtni ilmiy boshqarish o'qituvchining kasbiy mahoratini, shaxsiy farovonligini, ijodiy salohiyatini va ta'lim jarayonining umumiy sifatini oshiruvchi muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Mazkur yondashuvni amaliyotga tatbiq etish o'qituvchini yuqori samaradorlikka ega bo'lgan, o'z vaqtini qadrlaydigan, o'quvchilarga namuna bo'la oladigan professional sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev, A. Pedagogik psixologiya va o'qituvchi faoliyati. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
2. Ashurova, M. Innovatsion boshqaruv va o'qituvchi samaradorligi. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2019.
3. Bozorova, L. Pedagogik refleksiya va o'z-o'zini boshqarish metodlari. – Buxoro: BuxDU, 2020.
4. G'afforova, T. Zamonaviy pedagogning kasbiy rivoji va vaqtni boshqarish strategiyalari. – Toshkent: “Sharq”, 2022.
5. Jo'rayev, M. Ta'lim jarayonida samaradorlikni oshirish texnologiyalari. – Toshkent: “Innovatsiya ziyo”, 2020.
6. Karimova, Z. O'qituvchida tashkiliy ko'nikmalar va rejalashtirish madaniyati. – Toshkent: “Ilm ziyo”, 2018.
7. Olimov, T. H. (2019). SPIRITUAL AND MORAL ASPECTS OF THE FORMATION OF CIVIL CULTURE IN FUTURE SPECIALISTS OF HIGHER EDUCATION. Theoretical & Applied Science, (12), 662-665.
8. Olimov, T. H. (2020). The image of a modern teacher in the formation of civic culture among future highly educated specialists. Pedagogical skill-Bukhara, 5.
9. Olimov, T. H. (2019). Development issues of civil society and culture in the work of Eastern thinkers. Pedagogical skill-Bukhara, 2.
10. Olimov, T. H. (2016). Formation of self-awareness in youth. Social and humanitarian sciences in the educational system.-Tashkent, 4.
11. Olimov, T. (2020). BO'LAJAK OLIY MA'LUMOTLI MUTAXASSISLARDA FUQAROLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING AYRIM YO'NALISHLARI. FAN, TA'LIM VA AMALIYOTNING INTEGRASIYASI, 1(1), 20-27.
12. Rasulov, K. Ta'lim menejmentida vaqtni boshqarish tamoyillari. – Samarqand: SamDU matbaa markazi, 2022.
13. Yo'ldosheva, M. O'qituvchining shaxsiy samaradorligi va o'zini rivojlantirish strategiyalari. – Toshkent: “Fan”, 2020.