ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti



№10(4)
2026

13.00.00 Pedagogika fanlari
13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohalari va bosqichlari bo'yicha)
13.00.07 Ta'limda menejment
13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
07.00.00 Tarix fanlari
19.00.00 Psixologiya fanlari
01.00.00 Fizika-matematika fanlari
02.00.00 Kimyo fanlari
03.00.00 Biologiya fanlari
09.00.00 Falsafa fanlari
10.00.00 Filologiya fanlari
11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 586 sahifa,
20-oktyabr, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd), dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI
Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Karimova E.G. – Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Sayimova D. K. – texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ
Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:
Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician
Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician
Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor
Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan
Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Shermuhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor
Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)
Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)
Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)
Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)
Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)
Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor
Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers "Yangi O'zbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor
Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)
Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor
Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service
Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor
Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)
Sayimova D. K. – Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences
Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics
Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor
Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region
Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences
Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:
Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:
• Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
• Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)
Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):
• Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
• Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA CONTENTS СОДЕРЖАНИЕ

MUNDARIJA

Pedagogical Model for Developing Students' Communicative Competence: Organisation of Experimental Work and Evaluation of its Effectiveness 10
Mukhamedova Matlyuba Satvaldiyevna, Xudoyberdiyev Olloqul Isaqovich

Bakalavriat darajasida bo'lajak matematiklarning kasbiy hamda amaliy malakalarini rivojlantirish usullari ... 17
Abduraxmonov Abdumo'min, Sheraliyev Aliboy Tulboyevich

Sport mashg'ulotlarini real vaqt rejimida boshqarishda ter biomarkerlarini o'lchovchi taqiladigan biosensorlar 20
Meliqo'ziyev Azizjon Adxamjon o'g'li

Ekstremal issiqlik sharoitida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish shakllari: akklimatsiya, sovitish va individual gidratatsiya dalillari 26
Qodirova Shahlo Shavkatjon qizi

Mikroorganizmlarda fermentatsiya orqali energiya hosil bo'lishi va uning biotexnologik ahamiyati 31
Raxmatullaeva Maxfuza Igamberdiyevna

Bo'lajak pedagoglar tayyorgarligida learning analytics asosidagi metodik ta'minotning mazmuni va tuzilishi 37
Akbarova Sevaraxon Xusanboy qizi

Sovet davridan mustaqillik davrigacha O'zbekistonda suv siyosatining tarixiy transformatsiyasi: Orolbo'yi inqirozi misolida 45
Dadaboyev Nodirbek Ergashali o'g'li

Digital SAT matematika bo'limida maxsimal (800 ball) natijaga erishish strategiyalari va desmos interfaol imkoniyatlaridan foydalanish 51
Abdullayev G'ayratjon Mutalipovich

Ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan pedagoglarning, kreativ yondashuv asosida talabalarning nutq va tafakkurini rivojlantirishga oid nazariy bilim hamda amaliy malakalarga egaligi 55
Abdullayeva Mavluda Aribovna

Bo'lajak pedagoglarda pedagogik improvizatsion ko'nikma va malakalar 62
Ablokulov Sherali Davronovich

Interaktiv platformalar vositasida bo'lajak pedagoglarning texnologik-amaliy kompetensiyasini rivojlantirish: elektron ta'lim resurslarini yaratish tajribasi 66
Maxmudov Abduxalim Xamidovich, Yo'ldashev Axrorjon Egamnazar o'g'li

Elektr yoritish fanini o'qitishda yangi interfaol metodlarning ahamiyati 71
Nasretdinova Feruza Nabiyevna

Developing Methodological Decision-Making Skills in Pre-Service English Language Teachers Through Clil-Based Tasks 75
Nilufar Achilovna Tuxtayeva

Developing Linguocultural Competence Through Digital Storytelling in English Language Teaching: an Integrated Approach 79
Rakhimov Mansur

Nature of Speaking in EFL Contexts: Fluency, Accuracy, and International Competence 83
Rashidova Nodira Khabibullayevna, Egamberdiyeva Marjona Abdurasul kizi

Autizmli bolalarning sensor rivojlanishida ta'lim muhitining o'rni 89
Sh. A. Nurmatova

Ta'limda inson va sun'iy intellekt hamkorligining metodologik transformatsiyasi: inson markazli pedagogik paradigma 94
Tadjimatova Xosiyatxon Botirjon qizi

Ingliz tilini o'qitishda aralash metodlarni qo'llashning didaktik asoslari va darsni loyihalash modeli 102
Usmonova Dilnoza Muratovna

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Онлайн-проекты как механизм формирования профессиональных навыков у будущих учителей русского языка 106
Матниязова Азиза Бахтияровна

Malakali dzyudochilarni tayyorlashda texnik-taktik mahoratni takomillashtirish mexanizmlariga innovatsion yondashuv 110
Tangriyev Abdullo Tovashevich

Malakali dzyudochilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash tizimini takomillashtirish: Olimpiya saralash davrida rejalashtirish va cho'qqi shaklga chiqarish 116
Tangriyev Abdukarim Tovashevich

Sinfdan tashqari faoliyatlar jarayonida hadislarga asoslangan ma'naviy-axloqiy tarbiyaning pedagogik salohiyati va amaliy asoslarini takomillashtirish 122
Fayzullayeva Gulnoza Kamolovna

Ta'lim loyihalarining iqtisodiy-pedagogik samaradorligini baholashning nazariy-metodologik asoslari 129
Saitxonov Bobomurod Po'latovich

Rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan logopedik mashg'ulotlarda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi 133
Tojiboyeva Osiyoxon Alisher qizi

Aksiologik yondashuvning pedagogik va psixologik mohiyati 138
Hafizov Shahriyor Shavkatovich

Emotsional intellektni rivojlantirishda kognitiv yondashuvning nazariy-metodologik asoslari 142
Nishonova Lobar Mirzakulovna

Boshlang'ich sinflarda ongli o'qishni leksik-kognitiv yondashuv asosida rivojlantirish 146
Ne'matova Diyora Baxodir qizi, Shabbazova Dilfuza Ruzikulovna

O'qituvchilarda kasbiy stressning yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi individual-psixologik omillar 153
Konratbayeva Ayjamal Bazarbayevna

Xorijiy tajribada neyropedagogik yondashuvlar va kognitiv boshqaruv modellari: kengaytirilgan tanqidiy komparativ tahlil 158
Izzatullayeva Zohidaxon Sunatdullayevna

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining pedagogik mahoratini rivojlantirish muammosi: pedagogik tahlil 164
Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Israilova Oydin Uchkun qizi

O'zbek musiqiy merosi va uni talabalarda qadriyatli munosabat sifatida shakllantirish 169
Mannapov Sultonali, Mansurova Nigoraxon Rustamjonovna

Integrativ ta'lim texnologiyalari va raqamli vositalar asosida bilish kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi 173
Quvvatova Mohira Hikmatillayevna

Maktabgacha ta'limda 6–7 yoshli bolalarning metakognitiv kompetensiyalarini o'yin faoliyati orqali rivojlantirishning texnologik dasturi va uni amaliyotga tatbiq etish tizimi 177
Nuritdinova Xurshida Narpulatovna

Futbol texnikasining asosiy elementlari va texnik harakatlarni bajarish usullarini o'rgatish 182
Sadriddin Tulepov

Innovatsion ta'lim muhiti asosida pedagogika fanini o'qitish modelining samaradorligini tajriba-sinov asosida baholash 187
Abdusattorova Sarvinoz Norqo'zi qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida badiiy idrok va fanga oid kompetensiyalarni rivojlantirishning sinergetik-integrativ asoslari 192
Abdullayeva Feruza Nurillayevna

Rus tilini o'qitish jarayonida talabalarning o'qish va yozish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi 197
Allayarova Dilfuza Klichevna

Practical Methodological Approaches to Developing Management Skills of Deputy Directors in Preschool Educational Organizations Principles of Connecting Theoretical Knowledge With Practical Activity 201
Makhamadalieva E'zoza Rustamkhuja

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Kimyo muhandisligi terminologiyasida polisemiya hodisasi 205
Shomurodova Zebiniso Rajabovna

Talabalar o'quv muvaffaqiyatini rivojlantirishning pedagogik, psixologik va texnologik determinantlari 209
Turaboyeva Madinaxon Raxmonjon qizi

O'quvchilarning madaniyatlararo kompetensiyasini mediamatnlar vositasida rivojlantirishga oid xorijiy tajriba tahlili 219
Turdimuratova Aysanem

Искусственный интеллект в преподавании русского языка в узбекоязычной аудитории: возможности, риски и методические решения 224
Мустанов Убайдулла Зулпанович

Shaxs texnologik tafakkuri fenomenining falsafiy-antropologik va gnoseologik talqini 229
Toshpulatova Farida Radjabovna

Lotin tilining zamonaviy tilshunoslikdagi o'rni 234
Shirinkulova Shafoat Malikovna, Rajabova Charos Shavkat qizi

Bo'lajak o'qituvchilar raqamli mediamadaniyatini kasbiy-pedagogik sifat sifatida rivojlantirishning konseptual asoslari 240
Narmanov Alisher Hasanovich

Maktabgacha ta'lim tashkiloti menejerlarining intellektual salohiyatini tashxislashning metodik ta'minotini takomillashtirish 244
Abdumo'minova Lobar Abdujabbarovna

Sun'iy intellekt orqali talabalar kasbiy sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich tushunchalari 249
Normurodov Sherzod Boymurodovich

"Smart o'qish" raqamli platformasi va muallif metodlari asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy komponentlarini rivojlantirish 253
Obidova Shohsanam G'anijon qizi

Lingvopoetikada shakl va mazmun birligi xususida nazariy qarashlar 257
Quvonchoy Yusupova

Designing an ESP Coursebook for Architecture Students on the Basis Of VTTSS 262
Sabirova Nilufar Kudratovna

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tasviriy faoliyatni kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish 266
Xasanova Shaxnoza Toxtasinovna

A Comparative Study of Idiom and Environmental Meaning in the Works of Ernest Hemingway and Tog'ay Murod 272
Zebiniso Allayarova, Malika Bahromova

Maktabgacha ta'limda o'yinga asoslangan ta'limni takomillashtirishning O'zbekiston Respublikasidagi me'yoriy-huquqiy asoslari 277
Farmonov Murodullo Sunnatilloyevich

Обучение русскому языку студентов направления узбекской филологии с использованием искусственного интеллекта: методическая модель 282
Набиева Камиля Азимовна

Bo'lajak tarbiyachilar mediakompitentligini raqamli texnologiyalar vositasida shakllantirish samaradorligini baholash mezonlari va diagnostik vositalari 290
Tavobova Ozoda Farhodovna

Все три брата Лобачевские действительно восприняли талант отца 296
Жумаев Эркин Эргашевич, Аманниязова Бибимариям Пирнияз кызы

Pedagogik tafakkur tarixida fikr tarbiyasi: yondashuvlar va zamonaviy ta'limda qo'llanish imkoniyatlari 302
Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limni raqamlashtirish muammolari 306
Raxmatullayeva Malika Bahodir qizi

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining innovatsion pedagogik faoliyatga tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyalarining pedagogik imkoniyati 310
Imomkulova Ozoda Norboboyevna

Pedagogika mutaxassisligi magistrlarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning interdisiplinar mexanizmlari... 315
Jumaniyazova Go‘zal Baxorovna

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida parametr qatnashgan chiziqli tenglamalarni o‘rganish bo‘yicha ba’zi bir mulohazalar... 319
Musayeva Ziyoda Allayarovna

Bo‘lajak pedagoglarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda muammoli ta’lim va keys-stadi metodlarini integratsiyalash... 325
Namozova Barno Navruzovna

Umumta’lim maktablarida formativ baholash orqali o‘quvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish: pisa yondashuvi asosida... 331
Norqulov Furqat Maxmatmo‘minovich

O‘quvchilarda agressiv xulq-atvorni boshqarish va ijtimoiy xulq-atvorni tarbiyalash usullari... 336
Nusratova Setora Dilshod qizi, Sh. U. Nurullayeva

Bo‘lajak pedagoglarni tayyorlashda STEAM texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari... 343
Raxmatullin Rafis Sagitovich, Zaitov Iskander Ravilevich, Ikromova Rano Ubaydullayevna, Qodirova Raxima Rajabovna, Muratbayeva Aliya Paraxatovna, Juman Turonovich

Shaxs psixik taraqqiyotida ruhiy holat modeli mental resurs tizimining zaruriy asosi sifatida... 348
Xudoyberganova Maqsuda Jumaniyazovna

Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarining kreativ tafakkurini o‘yin texnologiyalari asosida rivojlantirish metodikasi (TRIZ va milliy xalq o‘yinlari misolida)... 353
Abdusattorova Umida Abdusamad qizi

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘yinga asoslangan ta’limning imkoniyatlari... 359
Ergasheva Muslima Komiljon qizi

Skoliozi bor talabalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi: shaxslararo munosabatlar va emotsional holat xususiyatlari... 362
Nurullayev Abdurashid Ro‘zimboyevich

Imom Abu Homid G‘azzoliy ilmiy-ma’rifiy merosi asosida oliy ta’lim talabalarini ma’naviy-axloqiy tarbiyalashning metodologik asoslarini takomillashtirish... 366
Ochilov Yakub Saydulloyevich

Socio-Psychological Factors in Staff Management in Early Childhood Education... 371
Tursunova Shaxnoza Elmurodovna

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari xodimlarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning innovatsion mexanizmlari... 376
Xudoynazarova Feruza Ilxomovna

O‘zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi: yutuqlar, muammolar va istiqbollar... 380
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna

Дидактическая модель развития когнитивных учебных действий младших школьников на языковом, текстовом, интерпретационном и трансформационном уровнях усвоения понятия “имя существительное”... 384
Солохиддинова Фазилатхон Мухиддин кизи

Raqamli jamiyatda shaxs qadriyatlarining rivojlanishida metakognitiv jarayonlarning psixologik roli... 389
Raxmonova Zarifa Ne’matovna

“Maktab maslahatchisi”ning 6 vazifasi: ijtimoiy-pedagogik tahlil... 392
Jumanov Sherzod Saloyevich

4K modeli (kreativlik, kommunikativlik, kollaboratsiya, kritik fikrlash)ning paydo bo‘lishi va pedagogik asoslari... 397
Raximova Shoira Adilbekovna

Methods for Increasing the Effectiveness of Professional Activities of Higher Education Professors and Teachers Using Digital Technologies... 401
Qosimov Jahongir Avlaqulovich

Ta’limda sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari va metodik asoslari... 406
Sulaymanova Dildora Baxtiyorovna

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Oliy ta'limda talabalarda pedagogik jarayonlarni boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi ... 410
Mamatova Saodat Maxmudovna

Pedagogical Foundations of Developing Digital Culture in Future Teachers:
A Stage-By-Stage Model and Assessment Criteria ... 415
Urazova Surayyo Elmurod qizi

Atom yadrosi va elementar zarralar fizikasi fanidan laboratoriya mashg'ulotlarini tashkil etishda
axborot texnologiyalarining o'rni ... 419
A. I. Raxmanov

Bo'lajak o'qituvchilarni xulq-atvordagi og'ishlarni korreksiyalashga tayyorlashning
suggestiv-pedagogik mexanizmlari ... 425
Shermatova Manzura Ikromjanovna

Теоретические основы развития творческих способностей младших школьников ... 429
Шукурова Н. Х., Джалолова З.

Boshlang'ich sinf musiqa darslarida multimedia vositalari va interaktiv metodlardan
unumli foydalanishning metodik asoslari ... 433
Uralova Farida Ural qizi

O'qituvchining metodik kompetensiyasini rivojlantirishda generativ sun'iy intellektning
metodik imkoniyatlari va etik jihatlari ... 438
Bahodir Sapparovich Khurramov

Xorazm vohasi ziyoratgoh nomlarining boshlang'ich sinf o'quvchilarida odob-axloq qoidalarini
shakllantirishdagi o'rni ... 444
Rajabova Nilufar Egamberganovna, Kuranbayeva Moxigul Umurbek qizi

Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarida tanqidiy fikrlash kompetensiyasini rivojlantirish:
xalqaro yondashuvlar va o'zbekiston tajribasi ... 448
Aripova Iroda Ikrom qizi

Bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashda raqamli transformatsiya va STEAM loyihalarini integratsiyalash ... 453
Ernazarov Alisher Ergashivich, Nargiza Yodgorova

Современные лучевые методы исследования опорно-двигательного аппарата ... 457
Ш. А. Иброхимов

Atom yadrosi va elementar zarralar fizikasi fanidan laboratoriya mashg'ulotlarini tashkil etishda
axborot texnologiyalarining o'rni ... 460
A. I. Raxmanov

Termin va terminologiyaning lingvistik hamda nazariy talqini ... 466
Jo'rayeva Malohat Muhammadovna

Germaniya va niderlandiyada dual ta'lim tajribasi va uni O'zbekistonda maktabgacha ta'lim yo'nalishi
talabalari ta'limida qo'llash imkoniyatlari ... 473
Alovdinova Iroda Botir qizi

Musiqa ta'limining uzluksiz ta'limdagi pedagogik roli va yoshlarning estetik hamda
ijodiy salohiyatini rivojlantirish ... 480
Abdumannonova Nilufar Baxrom qizi

Maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda sog'lomlashtirish tadbirlarining
nazariy va amaliy ahamiyati ... 484
Alhamova Sayyora Pirmuhammad qizi

Jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy rivojlanish bosqichlari va tendensiyalari O'zbekiston tajribasida ... 490
Aslonova Maloxat Akramovna

11-13 yoshli bolalarning oila va jamiyatda munosabat shakllarining pedagogik xususiyatlari ... 495
Aybekovna Usmanova Umida, Datqayeva Feruza Ubaydullayevna

16 yoshli gandbolchilarda tezkorlikni tarbiyalashning pedagogik asoslari ... 498
Do'smatov Zafarbek Anvar o'g'li

Maktab o'quvchilarida ona tiliga hurmat va nutq madaniyatini shakllantirishning pedagogik omillari ... 504
Erkinova Nafisa Sobitjon qizi

Turnik va brus mashqlarining o‘quvchilar qomati va yelka kamari mushaklari rivojiga ta’siri 510
Ibragimov Shuhratbek Iminjonovich

Raqamli ta’limda zamonaviy texnologiyalarning o‘rni 514
Isaqova Mohinur Solijon qizi

Maktabgacha yoshdagi bolalarning raqamli qurilmalardan foydalanishi va jonli muloqoti o‘rtasidagi bog‘liqlik 518
Jumaniyazova Zulfiya Aitbayevna

Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat potensialini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi 522
Muxammadova Shahlo Salimjon qizi

Voleybol sportida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning zamonaviy metodlari..... 527
Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich

O‘quvchilarda agressiv xulq-atvorni boshqarish jarayonining asosiy talablari va pedagogik-psixologik asoslari..... 530
Nusratova Setora Dilshod qizi, Sh. U. Nurullayeva

Manzara janri bo‘yicha ijodiy ishlarni badiiy va ekologik mezonlar asosida baholash..... 536
Obidov Bexzod Zokirjon o‘g‘li

Jismoniy tarbiya va sportni raqamlashtirishgning pedagogik imkoniyatlari 540
Pirimova Nargiza Adilovna

Texnika yo‘nalishi talabalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida raqamli vositalar orqali pedagogik nazoratni takomillashtirish..... 545
Ravshanov Bexruz Xasanovich, Mirzayev Olim Saidovich

11–16 yoshli dzyudochilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ilmiy asoslash 549
Sag‘dullayev Zuhriddin Akbar o‘g‘li

Umumta’lim maktablarida o‘quvchilar davomati boshqaruvining zamonaviy tashkiliy mexanizmlari..... 554
Shaxobiddinov Ravshanbek Shamsitdin o‘g‘li

STEAM fanlarni o‘qitishda o‘quvchilarda kreativ qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini joriy etishda STEAM ta’limining o‘ziga xos xususiyatlari, metadologik modeli va shart-sharoitlari..... 559
Tursunaliyeva Nazokat Toxir qizi

Jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuv asosida talabalarning harakat faolligini oshirish texnologiyasi 563
Umarova Umida Faxriddin qizi

Kompetensiyaviy yondashuv asosida jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni tarbiyalashda pedagogik jarayonlarni tashkil qilish usullari..... 568
Xo‘jamov Temur To‘lqin o‘g‘li

Geografiya fanlarini o‘qitishda iqtisodiy va ijtimoiy kompetensiyalarning o‘rni va ahamiyati 573
Xoliqova Mahbuba Orifjonovna

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilar kun tartibidagi jismoniy tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish ... 577
Yuldashova Soliha Ergash qizi

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini-o‘zi anglashning rivojlanishi..... 582
Zohidova Dilfuza Abdukhalilovna

TURNIK VA BRUS MASHQLARINING O'QUVCHILAR QOMATI VA YELKA KAMARI MUSHAKLARI RIVOJIGA TA'SIRI

UDK: 796.41:613.71

Ibragimov Shuhratbek Iminjonovich
Andijon shahridagi Prezident maktabi "Jismoniy tarbiya" fani o'qituvchisi
E-mail: shuxibr@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada turnik va bruslarda bajariladigan mashqlarning 7–9-sinf o'quvchilari qomatini shakllantirish hamda yelka kamari mushaklarini rivojlantirishga ta'siri xorijiy va mahalliy tadqiqotlar asosida tahlil qilingan. O'smirlarning harakat faolligi va qomat buzilishlariga oid xalqaro statistik ma'lumotlar keltirilgan. Har bir mashqning bajarilish texnikasi, ishga jalb qilinadigan mushaklar va foydali jihatlari tavsiflangan hamda progressiv yuklama tamoyiliga asoslangan 12 haftalik mashqlar majmuasi taklif etilgan.

Kalit so'zlar: turnik, brus, qomat, yelka kamari, kuch tayyorgarligi, o'quvchilar, progressiv yuklama, jismoniy tarbiya.

Abstract: Based on international and national research, this article analyses the effects of horizontal bar and parallel bar exercises on posture development and shoulder girdle muscle development in students in grades 7–9. International statistical data on adolescents' physical activity and postural disorders are presented. The execution technique, muscles involved, and benefits of each exercise are described. A 12-week exercise programme based on the principle of progressive overload is proposed.

Key words: horizontal bar, parallel bars, posture, shoulder girdle, strength training, schoolchildren, progressive overload, physical education.

Аннотация: В статье на основе зарубежных и отечественных исследований анализируется влияние упражнений на перекладине и брусьях на формирование осанки и развитие мышц плечевого пояса у учащихся 7–9-х классов. Приведены международные статистические данные о двигательной активности подростков и нарушениях осанки. Описаны техника выполнения упражнений, задействованные мышцы и их польза. Предложен 12-недельный комплекс упражнений, основанный на принципе прогрессивной нагрузки.

Ключевые слова: перекладина, брусья, осанка, плечевой пояс, силовая подготовка, школьники, прогрессивная нагрузка, физическое воспитание.

KIRISH

O'quvchilar salomatligini mustahkamlash zamonaviy maktab ta'limining ustuvor vazifalaridan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyasiga ko'ra, 5–17 yoshli bolalar kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori jadallikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishi, mushak va suyaklarni mustahkamlovchi mashqlarni esa haftasiga kamida 3 kun bajarishi lozim [1].

Biroq xalqaro tadqiqotlar ushbu tavsiyalarni o'quvchilarning aksariyati bajarmayotganini ko'rsatadi. Xususan, 146 mamlakatdan 1,6 million nafar o'quvchini qamrab olgan tadqiqot natijalariga ko'ra, 11–17 yoshli o'quvchilarning 81,0 foizida jismoniy faollik darajasi yetarli emas. Ushbu ko'rsatkich o'g'il bolalarda 77,6 foizni, qizlarda esa 84,7 foizni tashkil etadi [2].

Shuningdek, 36 mamlakatdan 1,27 million nafar bola va o'smir ishtirok etgan tadqiqotda mushaklarni mustahkamlash bo'yicha tavsiyalarni bajaradigan bolalar va o'smirlar ulushi 38,51 foizga teng ekanligi aniqlangan [4]. Bundan tashqari, maktab o'quvchilarining 75,3 foizida umurtqa pog'onasining o'rta chiziqdan og'ishi qayd etilgan [3]. Qomatning noto'g'ri shakllanishi bilan bog'liq holatlarni tavsiflovchi kraniovertebral burchak tik o'tirganda 45,76° ni, planshetdan foydalanganda esa 26,04–28,25° ni tashkil etishi aniqlangan [5]. Ushbu ma'lumotlar bolalar va o'smirlar o'rtasida jismoniy faollikni oshirish, mushaklarni mustahkamlash hamda to'g'ri qomatni shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Qomatni to'g'ri tutishda yelka kamari va orqa mushaklari – keng orqa, trapetsiyasimon va rombsimon mushaklar – hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu mushaklar zaif bo'lsa, yelkalar oldinga siljiydi va ko'krak kifozi kuchayishi mumkin. Turnik va bruslar o'quvchilarning o'z tana vaznidan foydalanib, aynan shu mushaklarga

yuklama berish imkonini yaratadigan sport jihozlari hisoblanadi. Ulardan maktab sharoitida to‘g‘ri va muntazam foydalanish o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda qomatni shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi – turnik va brus mashqlarining 7–9-sinf o‘quvchilari qomati hamda yelka kamari mushaklariga ta’sirini ilmiy manbalar asosida asoslash va maktab sharoitida qo‘llash uchun mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mahalliy adabiyotlarda kuch sifatlarini tarbiyalashning nazariy-uslubiy asoslari A. Abdullayev va Sh. X. Xonkeldiyev darsligida [6], gimnastika snaryadlaridagi mashqlarni o‘rgatish metodikasi esa A. R. Nurullayevning o‘quv qo‘llanmasida [7] yoritilgan. Biroq ushbu manbalarda turnik va brus mashqlari asosan kuch sifatlarini rivojlantirish nuqtayi nazaridan ko‘rib chiqilgan, ularning qomatga ta’siri esa alohida o‘rganilmagan.

Xalqaro konsensus bayonotiga ko‘ra, mutaxassis nazorati ostida o‘tkaziladigan kuch mashg‘ulotlari bolalar va o‘smirlar uchun xavfsiz hamda samarali bo‘lib, suyaklarning mineral zichligini oshiradi va sport jarohatlari xavfini kamaytiradi [8]. Elektromiografik tadqiqotda turnikda tortilish vaqtida keng orqa mushagining faolligi maksimal ixtiyoriy qisqarish darajasining 117–130 foiziga yetgani aniqlangan. Turnikda yuqoridan ushlab tortilish trapetsiyasimon mushakning pastki qismini, pastdan ushlab tortilish esa ikki boshli yelka mushagi va ko‘krak mushaklarini ko‘proq faollashtirgan [9]. Past turnikda yotgan holda tortilish mashqini bajarishda ham orqa va kurak atrofidagi mushaklar yuqori faollik ko‘rsatgan [10].

Brus mashqlarida yelkaning uch boshli mushagi faolligi skameykaga tayanib bajariladigan mashqda 0,83 mV, brusda bajariladigan mashqda esa 1,04 mV ni tashkil etgan. Skameykada bajariladigan mashqda yelka bo‘g‘imining orqaga yozilish burchagi kattaroq bo‘lgan (88,1° va 78,2°), bu esa jarohat olish xavfini oshirishi mumkin [11]. Randomizatsiyalangan tadqiqotlarda korreksion mashqlar ko‘krak kifozi burchagini 164 nafar o‘smir ishtirokidagi tadqiqotda [12], shuningdek, 12 hafta davomida haftasiga 3 marta shug‘ullangan 62 nafar o‘smir ishtirokidagi tadqiqotda [13] statistik jihatdan ishonchli kamaytirgan. Shu bilan birga, faqat kuch mashqlarini bajarish korreksion mashqlarga qaraganda kamroq samara bergan [13]. Demak, turnik va brus mashqlarini qomatni korreksiyalashga qaratilgan mashqlar bilan birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiq.

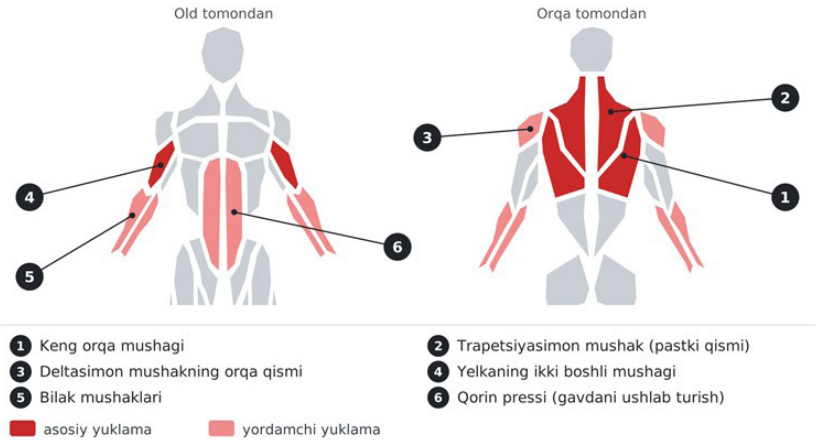
TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Mashqlar majmuasi 7–9-sinf o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, dars mashg‘ulotlari va sport to‘garaklari doirasida haftasiga 3 marta bajarilishi ko‘zda tutilgan [1]. Majmuaning samaradorligini o‘quv yili boshida va oxirida quyidagi ko‘rsatkichlar yordamida baholash mumkin:

- turnikda tortilish va brusda qo‘llarni bukib-yozish mashqlarini bajarish soni;
- yon tomondan olingan fotosurat asosida kraniovertebral burchakni aniqlash (quloq tragusi va C7 umurtqasi orqali o‘tuvchi chiziq bilan gorizontal chiziq orasidagi burchak) [5];
- shuningdek, skoliozni aniqlash uchun skrining usuli sifatida Adams testidan foydalanish.

TAHLIL VA NATIJALAR

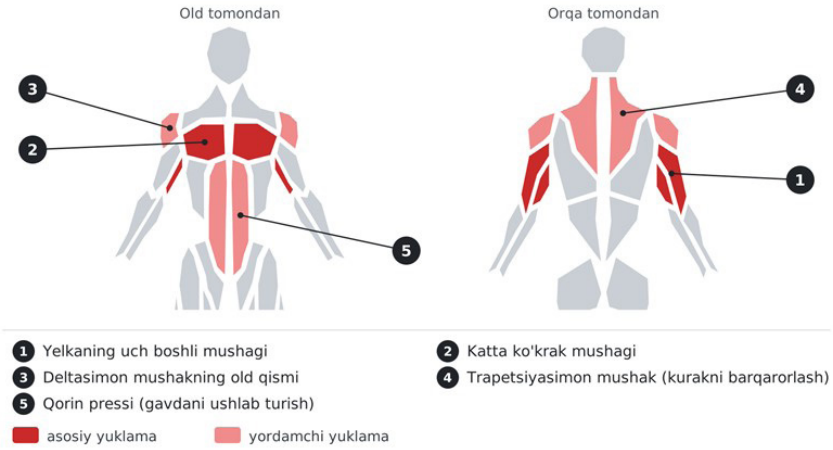
Turnikda tortilishda ishlaydigan mushaklar 1-rasmda, mashqlarning bajarilish tartibi va foydasi esa quyida keltirilgan.



1-rasm: **Turnikda tortilishda ishlaydigan mushaklar (to‘q qizil – asosiy, och qizil – yordamchi yuklama) [9; 10]**

MAKTAB TA'LIMI SCHOOL EDUCATION ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. **Yuqoridan ushlab tortilish.** Qo'llar yelka kengligidan biroz kengroq joylashtiriladi, kaftlar oldinga qaratiladi. Kuraklar pastga tortilib, iyak grifdan oshguncha silkinishsiz yuqoriga tortilinadi va sekin pastga tushiladi. Ushbu mashq keng orqa va trapetsiyasimon mushaklarni kuchaytirib, yelkalarning oldinga surilishini kamaytiradi [9].
2. **Pastdan ushlab tortilish.** Kaftlar o'ziga qaratiladi, qo'llar yelka kengligida joylashtiriladi. Ushbu mashq ikki boshli yelka mushagi va ko'krak mushaklarini ko'proq ishlatadi hamda yuqoridan ushlab tortilishni o'zlashtirishga tayyorgarlik bosqichi bo'lib xizmat qiladi [9].
3. **Past turnikda yotib tortilish.** Grif bel balandligida joylashtiriladi, tana to'g'ri chiziqda ushlanadi, tovonlar esa yerga tiraladi. Ko'krak grifga tekkuncha yuqoriga tortilinadi va kuraklar bir-biriga yaqinlashtiriladi. Ushbu mashq yelkalarning oldinga bukilgan holatini tuzatishga yordam beradi hamda qizlar va boshlovchilar uchun asosiy mashqlardan biri hisoblanadi [10].
4. **Osilib turish va kuraklarni pastga tortish.** Qo'llarni to'g'ri holatda saqlagan holda 10–30 soniya osilib turiladi, so'ng tirsaklarni bukmasdan faqat kuraklar pastga tortiladi. Ushbu mashq panja va kurak atrofidagi mushaklarni mustahkamlab, turnikda tortilishga tayyorlaydi.



2-rasm: **Brusda qo'llarni bukib-yozishda ishlaydigan mushaklar (to'q qizil – asosiy, och qizil – yordamchi yuklama)** [11]

5. **Brusda tayanib turish (2-rasm).** Qo'llar to'g'ri tutiladi, kuraklar pastga tortiladi, yelkalar quloqlardan uzoqda ushlanadi va ushbu holat 10–20 soniya davomida saqlanadi. Mashq yelka bo'g'imining barqarorligini oshirishga yordam beradi.
6. **Brusda qo'llarni bukib-yozish.** Gavda biroz oldinga egiladi, tirsaklar esa orqaga yo'naltiriladi. Gavda yelka tirsaklar darajasiga yetguncha pastga tushiriladi, so'ng qo'llar to'liq yoziladi. Mashq uch boshli yelka mushagi va ko'krak mushaklarini rivojlantiradi. Biroq gavdani haddan tashqari chuqur tushirish yelka bo'g'imiga ortiqcha yuklama berishi mumkin [11].
7. **Tayanib oyoqlarni ko'tarish.** Tizzalar ko'krak tomon tortiladi yoki to'g'ri oyoqlar 90° burchakkacha ko'tariladi. Ushbu mashq qorin pressi mushaklarini mustahkamlab, qomatni tik tutishga yordam beradi.

Mashqlar 12 haftalik majmuaga birlashtirildi (1-jadval). Har bir mashg'ulotda kuch mashqlari qomatni to'g'rilashga qaratilgan mashqlar bilan birgalikda bajariladi [13].

1-jadval: **Turnik va brus mashqlarining 12 haftalik majmuasi (7–9-sinflar)**

Bosqich	Turnik mashqlari	Brus mashqlari	Qomat mashqlari
I. Moslashuv (1–4-haftalar)	Past turnikda yotib tortilish – 3×6–8; osilib turish – 3×10–20 s; kuraklarni pastga tortish – 2×8	Tayanib turish – 3×10–20 s; tayanishda yelkalarni ko'tarib-tushirish – 2×8	Devorga tiralib qomatni tekislash – 3×30 s; ko'krak mushaklarini cho'zish – 2×30 s
II. Rivojlantiruvchi (5–8-haftalar)	Sekin tushish bilan tortilish – 3×4–6; pastdan ushlab tortilish – 3×(maks. − 2)	Yarim amplitudada qo'llarni bukib-yozish – 3×5–8; oyoqlarni ko'tarish – 2×8	I bosqich mashqlari + gimnastika tayog'i bilan yelkalarni orqaga burish – 2×12
III. Mustahkamlovchi (9–12-haftalar)	Yuqoridan ushlab tortilish – 4×(maks. − 2); iyakni grif ustida ushlab turish – 3×5–10 s	Yelkalar tirsaklar darajasigacha tushirilgan holda qo'llarni bukib-yozish – 4×6–10; oyoqlarni ko'tarish – 3×10	II bosqich mashqlari + oyna oldida qomatni his qilish mashqlari

Yondashuvlar orasida 60–90 soniya dam olinadi. Barcha yondashuvlarda takrorlar sonining yuqori chegarasi to‘g‘ri texnika bilan bajarilsa, keyingi, murakkabroq mashq variantiga o‘tiladi. Qizlar turnik mashqlarini past turnikda, brus mashqlarini esa cheklangan amplitudada bajaradilar. Mashg‘ulot 8–10 daqiqalik badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi. Snaryad ostiga to‘shak qo‘yiladi, yangi mashqlar o‘qituvchi yordamida o‘rgatiladi, boshlovchilar esa mashqlarni haddan tashqari charchash darajasigacha bajarmaydilar [8]. Majmua muntazam bajarilganda kuch ko‘rsatkichlarining oshishi, boshning oldinga surilishi va ko‘krak kifozi darajasining kamayishi kutiladi [12; 13]. Brus mashqlaridan keyin ko‘krak mushaklarini cho‘zish tavsiya etiladi, chunki bu mushaklarning tarangligini kamaytirishga va yelkalarning oldinga tortilishining oldini olishga yordam beradi.

XULOSA

O‘smirlarning 81,0 foizi yetarli darajada faol emas, mushaklarni mustahkamlash bo‘yicha tavsiyalarga esa atigi 38,51 foizi amal qiladi [2; 4]; qomat buzilishlari keng tarqalgan [3; 5].

Turnik mashqlari keng orqa va trapetsiyasimon mushaklarni, brus mashqlari esa uch boshli va ko‘krak mushaklarini samarali rivojlantiradi [9–11].

Qomatga ijobiy ta’sir ko‘rsatish uchun ushbu mashqlar korreksion mashqlar bilan birgalikda qo‘llanishi kerak [12; 13].

Taklif etilgan 12 haftalik mashqlar majmuasi umumta’lim maktablarida qo‘llash uchun mos. Brus mashqlarini skameykada emas, balki brusning o‘zida cheklangan amplitudada bajartirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants // The Lancet Child & Adolescent Health. – 2020. – Vol. 4, № 1. – P. 23–35. – DOI: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2.
2. Afanasieva I.O., Khaitovych M.V., Potaskalova V.S. et al. The prevalence of posture pathology in school-aged children (results of a population-based study with the use of the computerized photo-geometric program “Posture”) // Zaporozhye Medical Journal. – 2020. – Vol. 22, № 3. – P. 389–394. – DOI: 10.14739/2310-1210.2020.3.204948.
3. García-Hermoso A., Muñoz-Pardeza J., Hormazábal-Aguayo I., Ezzatvar Y. Estimated prevalence of compliance with muscle-strengthening activity recommendations in children and adolescents: a meta-analysis // Acta Paediatrica. – 2025. – Vol. 114, № 12. – P. 3136–3146. – DOI: 10.1111/apa.70315.
4. Kramer I., Bauer S. Analysis of adolescents’ head to shoulder region during tablet use from sagittal and frontal RGB images // Applied Biosciences. – 2023. – Vol. 2, № 3. – P. 421–436. – DOI: 10.3390/applbiosci2030027.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: darslik. – T.: O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005.
6. Nurullayev A.R. Gimnastikani o‘rgatish metodikasi: o‘quv qo‘llanma. – T.: Ilm ziyo zakovat, 2023. – 132 b.
7. Lloyd R.S., Faigenbaum A.D., Stone M.H. et al. Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus // British Journal of Sports Medicine. – 2014. – Vol. 48, № 7. – P. 498–505. – DOI: 10.1136/bjsports-2013-092952.
8. Youdas J.W., Amundson C.L., Cicero K.S. et al. Surface electromyographic activation patterns and elbow joint motion during a pull-up, chin-up, or Perfect-Pullup™ rotational exercise // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2010. – Vol. 24, № 12. – P. 3404–3414. – DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181f1598c.
9. McKenzie A., Crowley-McHattan Z., Meir R. et al. Bench, bar, and ring dips: do kinematics and muscle activity differ? // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, № 20. – Art. 13211. – DOI: 10.3390/ijerph192013211.

13.00.00 Pedagogika fanlari
13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi
13.00.02 Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo‘yicha)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta’limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta’lim nazariyasi va metodikasi (ta’lim sohalari va bosqichlari bo‘yicha)
13.00.07 Ta’limda menejment
13.00.08 Maktabgacha ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
07.00.00 Tarix fanlari
19.00.00 Psixologiya fanlari
01.00.00 Fizika-matematika fanlari
02.00.00 Kimyo fanlari
03.00.00 Biologiya fanlari
09.00.00 Falsafa fanlari
10.00.00 Filologiya fanlari
11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov
Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov
Musahhih: Alibek Zokirov
Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №10(4)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan
O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi
Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan
№C–5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.