



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№8
2025

- 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 sohaları 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

M AKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 276 sahifa,
1-avgust, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirli

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

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
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov 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
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (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
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalar tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
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)

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, 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

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov 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

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical 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

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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

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

“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

Zamonaviy maktabgacha ta'lim tashkiloti direktori modeli: tizimli boshqaruv yondashuvi asosida shakllanishi.....	14
Abdullayeva Nafisa Shavkatovna, Maraimova Muxtabar Pulatovna	
O'smirlardagi nevroz holatining psixologik xususiyatlari.....	20
Abduraximov Doniyor Abdusaid o'g'li	
Ta'lim siyosati va o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi: xalqaro tajriba va o'zbekistonda amaliyot taqqoslamasi.....	25
Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning hozirgi holati va o'ziga xosligi	30
Beknazarova Muxlisa O'tkir qizi	
Ta'lim sifatini oshirishda "Barkamol avlod" bolalar maktablarining zarurati va ahamiyati	33
Eshmuminova Oybarchin Botirovna	
Bolalarda nutq kamchiliklari: etiologiya, rivojlanish dinamikasi va erta aralashuv	39
Isayeva Mushtariy Alisher qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini kitobxonlikka o'rgatish usullari	44
Maydonova Saboxat Sadulloyevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kitobxonlik vositasida badiiy adabiyot namunalari qiziqishni shakllantirishning o'ziga xos jihatlari.....	48
Mingbayeva Barno Ubaydullayevna	
Pedagogical Characteristics in Enhancing Speaking Skills of Esp Learners in English Language Classes Through Digital Technologies	52
Pardayeva Zulaykho Yusubjonovna	
Nutq buzishlarida uchraydigan idrok jarayonining o'ziga xos xususiyatlari	55
Ruziyeva Guzal Shuxrat qizi	
"Biologik savodxonlik" tushunchasi zamonaviy ta'lim paradigmasi kontekstida	59
Umaraliyeva Mamura Tashxodjayevna	
O'qituvchi faoliyatida kasbiy madaniyatning o'rni	65
Umarova Feruzabonu Bobir qizi	
Gamifikatsiyalangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining 11–12 yoshli o'quvchilarda emotsional barqarorlikka amaliy ta'siri.....	68
Tojiyev Baxriddin Baxtiyorovich	
O'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar va an'analarga hurmat ruhida tarbiyalashning nazariy asoslari	72
Isokov Ravshanbek Ulug'bek o'g'li	
Media va axborot savodxonligi 21-asr pedagoglarning asosiy kompetensiyasi sifatida.....	76
Boypolvonov Barot Djonqobulovich	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining leksik kompetensiyasini takomillashtirishning lingvistik va lingvometodik talqini.....	81
Ismoilova Zarnigor Raximjon qizi	
O'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar va an'analarga hurmat ruhida tarbiyalashning nazariy asoslari	86
Isokov Ravshanbek Ulug'bek o'g'li	
Pedagogik faoliyatda stress namoyon bo'lishiga ijtimoiy omillarning ta'siri	90
Jumanova Ug'loy Sodiqjonovna	
Oliy ta'lim muassasalarida nomutaxassislik yo'nalishlarida ingliz tilini o'qitishni takomillashtirish.....	96
Koshayeva Sansabila Kamiljanovna	
Ijtimoiy-ekologik madaniyatni rivojlantirishda xalqaro tajribalar va ta'lim jarayonining o'rni.....	100
Mamajonova Fotimaxon O'ktamovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kreativ kompetentligini rivojlantirishning ahamiyati	105
Murodova Madina Karim qizi	
Elektrotexnika va elektronika fanini o'qitishning zamonaviy metodlari	108
Ortiqov Mironshoh Sodiqovich	



Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini takomillashtirishda Blended learning texnologiyasini O'zbekiston oliy ta'lim tizimiga tatbiq etish.....	110
Pakirdinova Sharofat Abdumutaljonovna	
O'zbekistonda ta'lim sohasi bo'yicha strategik dasturlarni ishlab chiqish istiqbollari.....	115
Quronboyeva Mavluda Bahodirovna	
Xalqaro baholash dasturlari va neyropedagogika	120
Sidiqova Yulduz Sobirovna	
6-sinf o'quvchilarida matn bilan ishlash ko'nikmasini shakllantirish metodikasi	123
Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi	
Talabalarda pedagogik qobiliyatlarni shakllantirishda pedagogik texnologiyalarning ahamiyati	128
Yusupov Ulug'bek Kadirovich	
Adabiy ta'lim jarayonida o'quvchi ma'naviy kamolotini ta'minlashda motivatsiya uyg'otish texnologiyalarini takomillashtirish	132
F. Zaynabuddinov	
Развитие поликультурной компетентности студентов в образовательной среде вуза	135
Киреева Эльвина Фларитовна	
Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda pedagogik xususiyatlar	140
Sanayev Gayrat Shermuxamedovich	
Maktabgacha yoshdagi bolalar muloqot madaniyatini tarbiyalashning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish	144
Boybo'riyeva Saodat O'ralovna	
Kattalar ta'limi texnologiyasi: muammolar, yondashuvlar va rivojlanish yo'nalishlari	148
Davletova A.	
Yangi O'zbekistonda inklyuziv ta'limni rivojlantirishning huquqiy asoslari	152
G'aniyeva Gulrux Tavakkaljon qizi	
Innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak o'qituvchilarni ma'naviy-axloqiy sifatlarini rivojlantirish	156
Madmarova Gulchexra Qodirovna	
O'lkashunoslik materiallarining oliy ta'lim jarayonida tarbiyaviy salohiyatini ochib berish	160
Mamajonov Mo'minjon	
Muhandislik grafikasi darslarida o'quv faoliyatining shaxsga yo'naltirilgan innovatsion modeli	165
Mamasidikova Gulnora Muhammad qizi	
Sun'iy intellektga asoslangan ta'limiy resurslarning pedagogik imkoniyatlari.....	169
Muhiddinov Muhiddin Nuriddin o'g'li	
Ijod maktablari o'quvchilarining badiiy-ijodiy kompetensiyasini rivojlantirishda interfaol metodlarning ahamiyati.....	173
Nurmatova Shohistaxon Muhammadjonovna	
Voleybolchi qizlarni tayyorlashning differensial vositalaridan foydalanish zarurligini, ularning o'yin amplusini hisobga olgan holda aniqlash usullari	178
Odilova Feruzaxon Valijon qizi	
PIRLS baholash tizimini qo'llash vositasida mustaqil o'qishga o'rgatishda IMEN texnologiyalaridan foydalanish.....	184
Olimjonova O'g'ilxon Abdurasul qizi	
Yoshlar o'rtasida internet qaramligi va ijtimoiy izolyatsiya zamonaviy Maugli sindromining klinik ko'rinishlari	188
Polvanov Rasulbek Baxtiyarovich	
Boshlang'ich maktabda o'zbek tili darslarida differensial ta'limdan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari	192
Rasulova Nozigul Abdivahid qizi	
Ona tili va o'qish savodxonligi darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqini takomillashtirish	196
Sharfova Nilufar Ilhom qizi	
Xalqaro baholash dasturlari asosida ta'lim samaradorligini oshirishning pedagogik shart-sharoitlari (PIRLS misolida).....	200
Tuxtasinova Munira Ibragimovna	
Fransuz tili darslarida tabiatshunoslik atamalarini boshlang'ich sinflarda shakllantirish va o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari.....	204
Umarova Madinabonu Bahodir qizi	

O'smir psixologik salomatligini barqarorlashtirishda art-terapiyadan foydalanishning imkoniyatlari	208
Yusupxodjayeva Umida Baxodir qizi	
Nofillologlarni (filolog bo'lmaganlarni) kasbiy aloqa madaniyatiga o'rgatish maqsadida zamonaviy ingliz tilining lingvometodik tahlili.....	214
Zarina Itolmasova	
Forsayt va qaror qabul qilishni bog'lovchi kognitiv komponentlar.....	219
Hasanova Sumanbar Hamroqulovna	
Разработка и внедрение виртуальных лабораторных работ по биохимии для студентов фармацевтических факультетов.....	222
Мамадалиева Зарина	
Abduqodir Shakuriyning ta'lim va tarbiya haqidagi umumiy qarash va g'oyalari: chuqur tahlil	226
Ashurova Dilrabo Isroil qizi	
Bo'lajak pedagoglarda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish tizimi ..	230
Jakbarova Zarifaxon Solijon qizi	
Badiiy-estetik qobiliyat tuzilmasi va uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar	233
G. S. Kaxarova	
Umumta'lim maktablarida informatika o'qitish asosida ta'limni raqamlashtirishning metodologik asoslari...	236
Mamajanov Rakhmatilla Yakubjanovich	
Shaxsda ma'naviy intellektni rivojlanishiga qadriyatlar yo'nalganligining ta'siri	240
Mirxoliqova Charos Xabibullayevna	
O'qituvchilarning sun'iy intellekt bo'yicha kompetentligini rivojlantirishda metodik yondashuv	244
Najmetdinova Nargiza Sayfetdinovna	
Ismlarning ma'noliligi va ularni o'qitishda lingvopedagogik yondashuvlar	252
Sanakulov Zayniddin Ibodullayevich	
Fitnes-aerobika mashqlaridan foydalangan holda sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uslubiyati	258
Shaxriddinova Laylo Nurxonovna	
Raqamli ta'lim texnologiyalarining didaktik va "learning analytics"ning nazariy asoslari	262
Sulaymanov Zulqaynar Rajabali o'g'li	
Esse yozishni o'rgatishda zamonaviy metodlar	268
Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi	
Iqtisodiy matnlar tarjimasini o'rgatishda raqamli simulyatsiya va virtual reallik (VR) texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari	272
Xujanazarova Nozima Omonjonovna	

FITNES-AEROBIKA MASHQLARIDAN FOYDALANGAN HOLDA SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARI USLUBIYATI

Shaxriddinova Laylo Nurxonovna

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti

"Sport faoliyati turlari" kafedrası p.f.b.f.d(PhD), prof.v.b

Annotatsiya: Mazkur maqolada fitnes-aerobika mashqlari yordamida sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish va uning metodik xususiyatlari tahlil qilingan. Unda bosqichma-bosqich reja, xavfsizlik choralari, individual va guruh ehtiyojlarini inobatga olish, musiqiy hamrohlik hamda dietologik qo'llab-quvvatlash kabi omillarning fitnes-aerobika samaradorligini oshirishdagi o'rni yoritilgan. Mazkur mashg'ulotlar nafaqat tana tuzilishini yaxshilash va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga xizmat qiladi, balki ruhiy barqarorlik, motivatsiya va ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirishga ham ko'maklashadi. Natijada, muntazam va ilmiy asosda tashkil etilgan fitnes-aerobika mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismiga aylanishi mumkin.

Kalit so'zlar: fitnes-aerobika, sog'lomlashtirish, mashg'ulotlar metodikasi, jismoniy tarbiya, motivatsiya, musiqiy hamrohlik, dietologik qo'llab-quvvatlash.

Abstract: This article analyzes the organization of health-improving workouts through fitness aerobics exercises and their methodological features. It highlights the importance of factors such as step-by-step planning, safety precautions, consideration of individual and group needs, musical accompaniment, and dietary support in enhancing the effectiveness of fitness aerobic sessions. These exercises not only improve body composition and strengthen the cardiovascular system but also contribute to mental stability, motivation, and social interaction. Consequently, regular and scientifically based fitness-aerobic workouts can become an integral part of a healthy lifestyle.

Key words: fitness aerobics, health improvement, training methodology, physical education, motivation, musical accompaniment, dietary support.

Аннотация: В статье анализируются особенности организации оздоровительных тренировок с использованием упражнений фитнес-аэробики и их методическая специфика. Освещается значение таких факторов, как поэтапное планирование, меры безопасности, учет индивидуальных и групповых потребностей, музыкальное сопровождение и диетическая поддержка в повышении эффективности занятий. Физические упражнения способствуют не только улучшению телосложения и укреплению сердечно-сосудистой системы, но и развитию психической устойчивости, мотивации и социального взаимодействия. В итоге регулярные и научно обоснованные тренировки по фитнес-аэробике могут стать неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, оздоровление, методика тренировок, физическое воспитание, мотивация, музыкальное сопровождение, диетическое сопровождение.

KIRISH

Fitnes-aerobika mashqlari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish amaliyotining zamonaviy shakllaridan biri sifatida keng ommalashib bormoqda. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan mashg'ulotlar nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki tana tuzilishini yaxshilash, vazn nazoratini amalga oshirish hamda ruhiy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Fitnes-aerobika dasturlarini tuzishda ishtirokchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati va individual xususiyatlari hisobga olinishi lozim. Mashg'ulotlarda to'g'ri metodik yondashuvni tanlash, jarayonni bosqichma-bosqich rejalashtirish hamda ishtirokchilar motivatsiyasini kuchaytirishga qaratilgan usullarni qo'llash yuqori samaradorlikka erishishni ta'minlaydi.

Shuningdek, fitnes-aerobikaning turli shakllari (masalan, step-aerobika, hi-lo aerobika, zumba, funk-sional mashg'ulotlar va boshqalar) mashg'ulotlar mazmunini boyitish, ularni individual yoki guruh ehtiyojlariga moslashtirish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Fitnes-aerobika dasturlarida eng muhim jihatlardan biri



qatnashchilarning tayanch-harakat tizimi, yurak-qon tomir tizimi hamda nafas olish faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishdir. Aerobik yuklama natijasida yurakning funksional imkoniyatlari kengayadi, o'pkada nafas olish hajmi ortadi va organizmning kislorod bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Bunday omillar oksidlovchi jarayonlarni faollashtirib, yog' qatlamlarining kamayishiga va mushak to'qimalarining mustahkamlanishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, muntazam va to'g'ri tashkil etilgan fitnes-aerobika mashg'ulotlari markaziy asab tizimini mustahkamlash, stressga chidamlilikni oshirish hamda hissiy holatni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, fitnes-aerobika sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish dasturlarida keng qo'llanilmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

So'nggi yillarda fitnes-aerobika sog'lomlashtirish mashg'ulotlari sifatida keng ommalashib, jismoniy tarbiya va rekreatsiya sohalarida muhim amaliy yo'nalishlardan biriga aylangan. Fitnes-aerobikaning samaradorligi, uni tashkil etish metodikasi va psixofiziologik ta'siri bilan bog'liq tadqiqotlar turli ilmiy manbalarda keng yoritilgan. Mazkur bo'limda shu yo'nalishdagi yetuk mutaxassislarining ilmiy ishlari tahlil qilinadi. T. R. Terekhina va A. I. Cherepanovanning tadqiqotlarida aerobik mashg'ulotlarning yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta'siri, tana vaznini boshqarishdagi roli va psixologik barqarorlikni ta'minlashdagi ahamiyati ilmiy asoslangan. Ular fitnes-aerobikani stressni kamaytirish, kayfiyatni ko'tarish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilovchi vosita sifatida ko'rsatganlar.

Z. Yusupovanning (2020) "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" asarida fitnes-aerobika mashg'ulotlarini tashkil etishda bosqichma-bosqich yondashuv, mashqlar intensivligi, motivatsion omillar va guruh dinamikasining roli keng yoritilgan. Muallif, shuningdek, aerobik mashqlarni yosh va jins jihatidan diferensiallash zarurligini ta'kidlaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ham o'zining sog'lom turmush tarziga oid qo'llanmasida haftasiga 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerobik mashg'ulotlar sog'liq uchun foydali ekanini e'tirof etadi. Bu esa fitnes-aerobikani kundalik hayotga integratsiyalash zarurligini ko'rsatadi.

N. Myszkowski va F. Zenasni (2016) fitnes mashg'ulotlarining insonning estetik qobiliyatlari, emotsional barqarorligi va ijtimoiy muhitdagi moslashuvchanligiga ijobiy ta'siri haqida maqola e'lon qilgan. Ularning fikriga ko'ra, bunday mashg'ulotlar faqat jismoniy emas, balki ruhiy sog'lomlashtirish vositasi sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. M. Pizzolante va mualliflar jamoasi (2024) tomonidan chop etilgan tizimli tahlilda esa estetik tajribaning transformatsion kuchi, fitnes-aerobika orqali motivatsiya va shaxsiy o'zgarishlarga olib keluvchi psixologik omillar o'rganilgan. Ushbu yondashuvlar aerobik mashg'ulotlarning emotsional, motivatsion va ijtimoiy jihatdan ham sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega ekanini ko'rsatadi.

Shuningdek, G. A. Solovyeva, L. K. Proskurina, R. Sh. Shafikova kabi tadqiqotchilar mashg'ulot jarayonida musiqiy hamrohlik, dramatik ifoda, individual yondashuv va guruhdagi ijtimoiy psixologik muhitning o'ziga xos xususiyatlarini ilmiy tahlil qilganlar. Ularning fikricha, mashg'ulotning samaradorligi nafaqat harakatlar tizimiga, balki o'qituvchi-trenerning psixopedagogik yondashuviga ham bevosita bog'liq.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot metodikasi sog'lomlashtirish yo'nalishidagi fitnes-aerobika mashg'ulotlarini tashkil etish va ularning samaradorligini oshirishga qaratilgan bo'lib, u ilmiy-metodik asosda tuzilgan. Metodikaning ishlab chiqilishida, eng avvalo, mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalarini aniq belgilashga alohida e'tibor qaratildi. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida jismoniy yuklama darajasi o'rtacha yoki undan past zona doirasida tanlanib, ishtirokchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i va individual xususiyatlari hisobga olindi. Ayniqsa, boshlang'ich darajadagi ishtirokchilar uchun yuklamaning bosqichma-bosqich ortib borishi, harakatlarning asta-sekin soddadan murakkabga o'tishi tamoyiliga amal qilindi. Bu esa mashqlarni modulyatsiya qilish, ya'ni harakat amplitudasi, ritmi va tezligini moslashtirish orqali har bir ishtirokchiga mos yuklamani ta'minlash imkonini berdi.

Fitnes-aerobika mashg'ulotlari uch asosiy bo'limdan iborat tarzda tuzildi: boshlang'ich qizdirish, asosiy mashqlar bloki va yakuniy tiklanish bosqichi. Qizdirish bosqichida yurak-qon tomir va tayanch-harakat tizimlarini faol holatga keltirish maqsadida yengil harakatlar, cho'zilish mashqlari, yurish yoki yengil yugurish kabi elementlar tatbiq etildi. Asosiy blokda esa butun tana mushaklarini faollashtiruvchi, yurak faoliyatini rag'batlantiruvchi intensiv aerobik harakatlar, ritmik sakrashlar, step-platformalardan foydalanish, yo'nalishli harakatlar kabi kompleks mashqlar ketma-ketligi yaratildi. Bu bosqichda musiqa tempi o'rtachadan yuqorigacha oshirilgan holda, harakatlarning ritmga muvofiqligi saqlab turildi. Yakuniy bosqichda esa tana harorati va yurak urish chas-totasi asta-sekin pasaytirilib, statik cho'zilish mashqlari, chuqur nafas olish va refleksiv dam olish texnikalari orqali organizm tiklanishiga xizmat qiluvchi sharoit yaratildi.



Fitnes-aerobika mashg'ulotlarida samaradorlikni oshirishda musiqaning roli alohida e'tiborga loyiq. To'g'ri tanlangan musiqiy fon nafaqat harakatlar ritmini boshqaradi, balki ishtirokchilarning ruhiy holatini barqarorlashtiradi, motivatsiyasini oshiradi hamda mashg'ulotlar jarayonini zavqli qiladi. Instruktor musiqani tanlashda guruhning yosh tarkibi, maqsadi va didini hisobga olib, turli janrdagi va tempdagi kuylar orqali ishtirokchilar faoliyatini maqsadga muvofiq boshqara olishi lozim. Shuningdek, musiqaning ritmik va emotsional uyg'unligi ishtirokchilarning psixofiziologik faolligini rag'batlantiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot metodikasining yana bir muhim jihati – xavfsizlik choralari va sog'liqni muhofaza qilish talablariga qat'iy rioya qilishdir. Mashqlarni bajarishda bo'g'im va mushaklarga ortiqcha yuk tushishini oldini olish, keskin harakatlardan tiyilish va salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin bo'lgan noqulayliklarni bartaraf etish bo'yicha maxsus tavsiyalar ishlab chiqildi. Har bir ishtirokchining sog'liq holati mashg'ulotlardan oldin baholab chiqildi, zarur hollarda tibbiy ko'rik tavsiya etildi. Jarohati yoki surunkali og'rig'i mavjud ishtirokchilar uchun esa mashqlar individual ravishda moslashtirildi.

Umuman olganda, mazkur metodika ishtirokchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va sog'lig'iga mos yondashuvni ta'minlab, fitnes-aerobika mashg'ulotlarining yuqori samaradorlik bilan olib borilishini, ularning sog'lomlashtiruvchi, emotsional va motivatsion ahamiyatini oshirishga xizmat qiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Fitnes-aerobika mashg'ulotlarining sog'lomlashtirish yo'nalishida samarali natijalar berishi ko'p jihatdan ularning ilmiy asoslangan metodikasiga, ishtirokchilarning individual xususiyatlariga mos yondashuvga va shaxsiy motivatsiya bilan uyg'unlashtirilgan davomiylikka bog'liqdir. Ushbu mashg'ulotlarda ishtirokchilarning maqsadlari, ularning jismoniy imkoniyatlari va psixologik holatlari hisobga olingan holda metodik yondashuvni shakllantirish – eng muhim masalalardan biri sanaladi.

Fitnes-aerobika mashg'ulotlari doimiylik va individual moslashtirish talab qiladigan faoliyat bo'lib, qatnashchilarning mashg'ulotga bo'lgan munosabatini, o'ziga bo'lgan ishonchni va ichki motivatsiyani mustahkamllovchi jihatlar orqali shakllanadi. Mashg'ulotlarni tashkil etishda dastlabki bosqichda qatnashchilar bilan suhbatlar o'tkazish, ularning sog'lig'i, jismoniy holati va erishmoqchi bo'lgan maqsadlarini aniqlash orqali shaxsiylashtirilgan motivatsion yondashuvni ishlab chiqish tavsiya etiladi. Bu usul qatnashchilarning mashg'ulot jarayonida faol ishtirok etishini, o'z natijalarini kuzatib borishini va o'ziga nisbatan yuqori mas'uliyat bilan yondashishini ta'minlaydi.

Shuningdek, guruh mashg'ulotlarining ijtimoiy-psixologik afzalliklari ham tahlil etilishi zarur. Jumladan, jamoaviy muhitda o'zaro qo'llab-quvvatlash, raqobat va do'stona ruh ishtirokchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir o'tkazadi. Guruhda bajariladigan mashg'ulotlar chog'ida bir-birini rag'batlantirish, ijodiy harakatlar bilan jaryonga yondashish orqali zerikish va charchoq hissi kamayadi, motivatsiya esa mustahkamlanadi. Mashg'ulotlar davomida kichik maqsadlarga erishish, har bir yutuqni qayd etish va muvaffaqiyatlarni nishonlash orqali ishtirokchilarda o'zgarishlarni davom ettirish istagi kuchayadi.

Fitnes-aerobika mashg'ulotlarining sog'lomlashtirish salohiyati ta'lim tizimida ham keng qo'llanish imkoniga ega. Jumladan, maktablar va oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslariga fitnes-aerobika elementlarini integratsiyalash orqali o'quvchilar va talabalar orasida sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshirish mumkin. Bu holat nafaqat ularning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki jamoaviy harakat ko'nikmalarini rivojlantiradi, darslarga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Biroq ta'lim muassasalarida bu mashg'ulotlarni joriy etishda yosh xususiyatlari, o'quv dasturi bilan muvofiqlik, xavfsizlik me'yorlari va pedagogik talablarga rioya qilish zarur. Ayniqsa, mashqlar bolalar yoki voyaga yetmaganlar uchun tanlanayotgan bo'lsa, harakatlar tarkibini ularning tayanch-harakat tizimi rivojlanishiga moslashtirish, jarohat xavfini oldini olish kabi omillar ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Dietologik qo'llab-quvvatlash ham fitnes-aerobika mashg'ulotlarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. To'g'ri ovqatlanish – mushak massasining tiklanishi, yog' qatlamlarining kamayishi va umumiy salomatlik holatining yaxshilanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Organizm uchun zarur bo'lgan oqsillar, uglevodlar, vitaminlar va minerallarni yetarli darajada qabul qilish, mashg'ulotlar davomida va undan keyin suv balansini saqlash, yuqori kaloriyalı va zararli mahsulotlardan saqlanish – barcha bu omillar mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, individual ovqatlanish rejasi ishlab chiqilishi, kerak bo'lsa, dietolog mutaxassis bilan maslahatlashilishi tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlardan maksimal natija olish uchun ovqatlanish bilan bir qatorda sifatli uyqu, stressni kamaytirish va dam olishning muvozanatli tashkil etilishi ham muhim ahamiyatga ega. Organizmni holatiga ko'ra rejalashtirilgan fitnes mashg'ulotlari kompleks yondashuvda sog'liqni mustahkamlash, ruhiy barqarorlikni ta'minlash, ijtimoiy faollikni oshirish va motivatsiyani saqlab qolish kabi ko'plab ijobiy natijalarni beradi.



XULOSA

Xulosa qilib aytganda, fitnes-aerobika mashqlaridan foydalanilgan sog'lomlashtirish mashg'ulotlari inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish, psixo-emotsional barqarorlikni ta'minlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bosqichma-bosqich tuzilgan reja asosida tashkil etilgan, xavfsizlik talablariga amal qilingan, qatnashchilarning yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati kabi individual xususiyatlari inobatga olingan holda olib borilgan mashg'ulotlar yuqori samaradorlikka ega bo'ladi. Bunda mashqlarning ritmi, tempi, bajarilish davomiyligi va murakkabligi bosqichma-bosqich oshib boradi, bu esa yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari va mushak faoliyatining bosqichma-bosqich va barqaror rivojlanishini ta'minlaydi.

Fitnes-aerobika mashg'ulotlarida musiqiy hamrohlik katta ahamiyat kasb etadi. To'g'ri tanlangan musiqa harakatlarni ritmga soladi, mashg'ulot ishtirokchilarining ruhiy holatini ko'taradi, ularni harakatga undaydi, charchoqni kamaytiradi va mashg'ulotlardan zavq olishlariga xizmat qiladi. Shuningdek, motivatsion omillar va davomiylik masalasi ham samarali natijalarga erishishda muhim o'rin tutadi.

Ishtirokchilarning individual maqsadlari, jismoniy ko'rsatkichlari va psixologik tayyorgarlik darajasi hisobga olingan holda mashg'ulot uslublarini shakllantirish ularni o'zgarishlarga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi va doimiy ishtirokga turtki beradi. Guruh mashg'ulotlarida esa jamoaviy qo'llab-quvvatlash muhiti ijobiy psixologik muhit yaratadi, bu esa ishtirokchilarning o'zaro motivatsiyasini kuchaytiradi. Fitnes-aerobikani o'quv jarayonlariga integratsiyalash orqali o'quvchilar va talabalar orasida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, jismoniy faollik darajasini oshirish, jamoadorchilik va mas'uliyat hissini rivojlantirish mumkin. Biroq bunday sharoitlarda metodika yaratayotganda yoshga oid fiziologik xususiyatlar, pedagogik yondashuvlar va xavfsizlik choralarining uyg'unligini saqlash zarur. Fitnes-aerobika samaradorligini oshirishda dietologik qo'llab-quvvatlash ham alohida ahamiyatga ega bo'lib, to'g'ri ovqatlanish, vitamin va mineral balansni ta'minlash, yetarli miqdorda suv ichish, ortiqcha yog' va zararli mahsulotlarni cheklash mashg'ulotlarning natijadorligini bir necha barobar oshiradi. Bundan tashqari, sifatli uyqu, mehnat va dam olish rejimi, stressni boshqarish texnikalari bilan birgalikda olib borilgan fitnes-aerobika sog'lom turmush tarzining kompleks asosiga aylanadi.

Shunday qilib, fitnes-aerobika mashg'ulotlari turli yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi ishtirokchilar uchun qulay, zamonaviy va yuqori samarali sog'lomlashtirish yo'nalishi bo'lib, agar ular ilmiy asoslangan metodik yondashuv asosida olib borilsa, nafaqat jismoniy salomatlikni, balki psixologik farovonlikni, ijtimoiy faollikni va hayot sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Borodkina G.M. Fitnes-aerobika: metodik tavsiyalar. – Moskva: Sport Akadem Press, 2019. – 256 b.
2. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – 10-nashr. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2017. – 472 p.
3. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva: WHO Press, 2010. – 58 p.
4. Fahey T.D., Insel P.M., Roth W.T. Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. – 14-nashr. – New York: McGraw-Hill, 2020. – 512 p.

- 
- 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 sohaları 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №8

© 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.