



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. 352 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" gazetalari 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
<i>Yusupxodjayeva Umida Baxodir qizi</i>	
Nofillologlarni (filolog bo'lmaganlarni) kasbiy aloqa madaniyatiga o'rgatish maqsadida zamonaviy ingliz tilining lingvometodik tahlili.....	214
<i>Zarina Itolmasova</i>	
Forsayt va qaror qabul qilishni bog'lovchi kognitiv komponentlar.....	219
<i>Hasanova Sumanbar Hamroqulovna</i>	
Разработка и внедрение виртуальных лабораторных работ по биохимии для студентов фармацевтических факультетов.....	222
<i>Мамадалиева Зарина</i>	
Abduqodir Shakuriyning ta'lim va tarbiya haqidagi umumiy qarash va g'oyalari: chuqur tahlil	226
<i>Ashurova Dilrabo Isroil qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish tizimi ..	230
<i>Jakbarova Zarifaxon Solijon qizi</i>	
Badiiy-estetik qobiliyat tuzilmasi va uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar	233
<i>G. S. Kaxarova</i>	
Umumta'lim maktablarida informatika o'qitish asosida ta'limni raqamlashtirishning metodologik asoslari...	236
<i>Mamajanov Rakhmatilla Yakubjanovich</i>	
Shaxsda ma'naviy intellektni rivojlanishiga qadriyatlar yo'nalganligining ta'siri.....	240
<i>Mirxoliqova Charos Xabibullayevna</i>	
O'qituvchilarning sun'iy intellekt bo'yicha kompetentligini rivojlantirishda metodik yondashuv	244
<i>Najmetdinova Nargiza Sayfetdinovna</i>	
Ismlarning ma'noliligi va ularni o'qitishda lingvopedagogik yondashuvlar	252
<i>Sanakulov Zayniddin Ibodullayevich</i>	
Fitnes-aerobika mashqlaridan foydalangan holda sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uslubiyati.....	258
<i>Shaxriddinova Laylo Nurxonovna</i>	
Raqamli ta'lim texnologiyalarining didaktik va "learning analytics"ning nazariy asoslari	262
<i>Sulaymanov Zulqaynar Rajabali o'g'li</i>	
Esse yozishni o'rgatishda zamonaviy metodlar.....	268
<i>Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi</i>	
Iqtisodiy matnlar tarjimasini o'rgatishda raqamli simulyatsiya va virtual reallik (VR) texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari.....	272
<i>Xujanazarova Nozima Omonjonovna</i>	
Yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning ilmiy metodologik asoslari	275
<i>Axmedov Nodir Sadir o'g'li</i>	
Talaba-yoshlarda qo'shiq ijrochilik san'atini shakllantirishning zamonaviy pedagogik xususiyatlari: ta'lim islohotlari kontekstida yondashuv.....	279
<i>Begisbay Temirbayev</i>	
Xorijiy davlatlarda biologiya o'qituvchilarini tayyorlash tajribasi va uni O'zbekiston sharoitida qo'llash imkoniyatlari.....	283
<i>Hayitov Abdirasul Eshdavlatovich</i>	
Texnika oliy ta'lim muassasalari talabalariga umumiy fizika kursini o'qitishda virtual laboratoriyalarning ahamiyati.....	286
<i>Abdurakibov Akmal Abdugaparovich</i>	
Ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarining gapirish va yozish ko'nikmalarini rivojlantirishda yangi – "instruksional texnologiya" va sun'iy intellektga tayanib o'qitish metodologiyasi.....	290
<i>Abrorxo'ja Muminxo'jayev Muksumxodjayevich</i>	
Jaloliddin Rumiy fikrlarining hozirgi yoshlarga ta'siri	296
<i>Allayarov Doniyor Islom o'g'li</i>	
Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida o'quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish.....	298
<i>Aygul Aralbayevna Urazimbetova</i>	
Sud psixologik ekspertizasida travmatik tajriba (PTSD) fonida emotsional reaksiya va ko'rsatma sifati o'rtasidagi bog'liqlik.....	301
<i>Dehqonboyev Shohjahon Oybek o'g'li</i>	
Boshlang'ich ta'limda 4 "K" kompetensiyalarini rivojlantirishdagi muhim dolzarbliklar	307
<i>Idiyeva Gulchehra Izomovna</i>	



Bikaryer oilalarda gender rollar integratsiyasi jarayonidagi psixologik omillar.....	311
<i>Ishboboyeva Gulbarchin Rustam qizi</i>	
Talabalar mustaqil ta'limini tashkil etishda sun'iy intellekt texnologiyalarida foydalanish muammolari va yechimlari.....	315
<i>Karshiyeva Dilnoza Utkirjonovna</i>	
Boshlang'ich ta'limda o'quvchilarning metakognitiv ko'nikmalarini shakllantirishda reflektiv yondashuv	319
<i>Laylo Baxtiyor qizi Axmedova</i>	
1939-1945-yillarda O'zbekiston hududida qishloq xo'jaligidagi paxtachilik va oziq-ovqat muammolari	323
<i>Mutallibjonov Boburmirzo Muzaffarovich</i>	
Oliy ta'lim muassasalari talabalarining tajriba oxiri jismoniy tayyorgarligi darajasi dinamikasi	328
<i>Samadov Sardor Sodiqovich</i>	
O'zbekiston umumta'lim maktablarida mazmun va til integratsiyalashgan o'qitish (CLIL) yondashuvining pedagogik va amaliy imkoniyatlari.....	335
<i>Tursunaliyeva Muattar Alisher qizi</i>	
O'rta maktab 11-sinf o'quvchilarining lug'at boyligini oshirishda turli metodlarning o'rni	340
<i>Xamzayeva Ruxshona Abdusamadovna</i>	
Umumta'lim maktablardagi ingliz tili o'quv darsliklari tahlili	344
<i>Xiloldinova Zulayho</i>	
Ingliz klassik adabiyoti orqali talabalar ma'naviy-axloqiy dunyoqarashini shakllantirishning innovatsion yondashuvlari.....	348
<i>Ziyotov Farruh Saodilla o'g'li</i>	

OLIIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING TAJRIBA OXIRI JISMONIY TAYYORGARLIGI DARAJASI DINAMIKASI

Samadov Sardor Sodiqovich

Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport nazariya va metodikasi kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligi darajasi dinamikasini o'rganishga qaratilgan ilmiy-amaliy tadqiqot natijalari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida Navoiy viloyatidagi universitet talabarlari (erkak va ayol) orasida nazorat va tajriba guruhlarini shakllantirilib, bir semestr davomida maxsus jismoniy mashqlar tizimi joriy etildi. Natijalarning dinamikasi statistik tahlil usullari (Student t-testi, variatsiya koeffitsienti) yordamida baholanib, jismoniy sifatlar – tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch va egiluvchanlik – darajasidagi o'zgarishlar aniqlangan. Olingan natijalar sog'lom turmush tarzi elementlarini joriy etish bilan bir qatorda, o'quv jarayonida jismoniy tayyorgarlikni oshirishning samaradorligini ilmiy jihatdan isbotladi.

Kalit so'zlar: talabalar, jismoniy tayyorgarlik, dinamik tahlil, nazorat testi, tajriba guruhi, statistika, sog'lom turmush tarzi.

Abstract: This article analyzes the results of a scientific and practical study on the dynamics of physical fitness levels among university students. The research involved forming control and experimental groups of male and female students from a university in the Navoi region, with a system of special physical exercises implemented over the course of one semester. The dynamics of the results were assessed using statistical methods (Student's t-test, coefficient of variation), revealing changes in key physical qualities – speed, endurance, agility, strength, and flexibility. The findings scientifically confirm that integrating elements of a healthy lifestyle alongside the educational process effectively improves students' physical fitness.

Key words: students, physical fitness, dynamic analysis, control test, experimental group, statistics, healthy lifestyle.

Аннотация: В статье представлены результаты научно-практического исследования динамики уровня физической подготовленности студентов высших учебных заведений. В ходе исследования среди студентов (юношей и девушек) одного из университетов Навоийской области были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в учебный процесс которых на протяжении одного семестра была внедрена система специальных физических упражнений. Динамика результатов оценивалась с использованием статистических методов (t-критерий Стьюдента, коэффициент вариации), что позволило выявить изменения в развитии физических качеств – скорости, выносливости, ловкости, силы и гибкости. Полученные данные доказали эффективность повышения уровня физической подготовленности в учебном процессе при одновременном внедрении элементов здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, динамический анализ, контрольный тест, экспериментальная группа, статистика, здоровый образ жизни.

KIRISH

Dunyoning ko'pgina mamlakatlarida sog'lom millatni shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda mamlakat aholisini sog'lomlashtirish, mehnat qobiliyati va mehnat samaradorligini oshirish masalalari ustuvor yo'nalishlardan bo'lib qolmoqda. Hozirgi zamonda yuqori hayot sur'ati, mintaqalardagi noqulay ekologik shartsharoitlar, surunkali stresslar va sog'lom turmush tarzi tamoyillariga amal qilmaslik bir qator kasalliklarning paydo bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Shu sabab, inson salomatligini ilmiy jihatdan asoslangan turli vositalar bilan yuqori darajaga ko'tarish muammosi muhim ahamiyatga ega.

Shu o'rinda oliy ta'lim muassasalarida talabalarning salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati beqiyosdir. Universitet hayoti, ayniqsa, imtihonlar davrida talabalarning aqliy va ruhiy zo'riqlashini oshiradi. Muntazam jismoniy faollik bu stressni engishga, diqqatni jamlashga va akademik ko'rsatkichlarni yaxshilashga yordam beradi.



TADQIQOT METODOLOGIYASI

Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasini o'rganishga qaratilgan ushbu ilmiy tadqiqot Navoiy viloyatidagi 240 nafar o'g'il bolalar ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqotda nazorat guruhi ($n=120$) va tajriba guruhi ($n=120$) shakllantirilib, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi tajriba boshida va tajriba oxirida baholandi. Talabalarining yakuniy jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida bir qator amaliy nazorat testlari takroran o'tkazildi. Bularga 100 metrga va 1000 metrga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, gavgani ko'tarib bukish, 3x10 metr masofaga maksimal yugurish, tik turgan holda oldinga egilish va turnikda tortilish mashqalari bajarildi.

Har bir natijalar bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar ($\bar{x}$), standart chetlanishlar (σ) va variatsiya koeffitsientlari ($V\%$) hisoblab chiqildi. Guruhlar o'rtasidagi farqning statistik ahamiyatini baholash uchun Studentning t-testi (t) va p-qiymat (p) ko'rsatkichlari aniqlandi. Ushbu ma'lumotlar mashg'ulot jarayonini optimallashtirish imkonini berib, tajriba davomida qo'llanilgan metodikalarning samaradorligini aniqlash uchun muhim ahamiyat kasb etdi.

Navoiy viloyatidagi oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarining tadqiqot doirasida jismoniy tayyorgarligini baholash maqsadida o'tkazilgan 100 metrga yugurish testi natijalarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba davomida guruhlar o'rtasida sezilarli dinamika kuzatilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot boshida nazorat guruhi ishtirokchilarining o'rtacha ko'rsatkichi $15,47 \pm 1,95$ soniyani tashkil etgan bo'lib, o'zgaruvchanlik koeffitsiyenti ($V\%$) 12,6% ga teng bo'lgan. Tajriba guruhi ishtirokchilarining o'rtacha natijasi esa $15,78 \pm 1,97$ soniya bo'lib, $V\%$ ko'rsatkichi 12,4% ni tashkil etgan. Bu bosqichda Student testi (t) natijasi 1,14 ga teng bo'lib, $p > 0,05$ ekanligi guruhlar o'rtasidagi farqning statistik jihatdan ahamiyatsiz ekanligini ko'rsatadi. Bu, tadqiqot boshida guruhlarining boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lganligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot oxirida esa holat sezilarli darajada o'zgargan. Nazorat guruhi ishtirokchilarining 100 metrga yugurish bo'yicha o'rtacha natijasi $14,97 \pm 1,72$ soniyaga yaxshilangan, bu esa $V\%$ ko'rsatkichining 11,4% gacha kamayganligini anglatadi. Tajriba guruhi ishtirokchilarining natijalari esa yanada jiddiy yaxshilanishni ko'rsatib, o'rtacha $14,38 \pm 1,23$ soniyani tashkil etgan, $V\%$ ko'rsatkichi esa 8,5% gacha pasaygan. Bu shuni anglatadiki, tajriba guruhida nafaqat natijalar yaxshilangan, balki individual farqlar ham kamaygan, bu ularning tayyorgarligining bir xillashganligini ko'rsatadi.

Eng muhimi, tadqiqot oxirida guruhlar o'rtasidagi statistik farq sezilarli darajada muhim bo'lib ($t=2,85; p<0,01$), bu tajriba guruhida qo'llanilgan usullar va dasturlarning nazorat guruhiga nisbatan 100 metrga yugurish tezligini oshirishda samaraliroq bo'lganligini ko'rsatadi. Ushbu natijalar Navoiy viloyatining oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar o'rtasida jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan amaliy chora-tadbirlarning ijobiy samara berganligini isbotlaydi 1-jadvalga qarang).

Tadqiqot doirasida talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash maqsadida keyingi o'tkazilgan 1000 metrga yugurish mashqi natijalari tadqiqot avvalida an'anaviy ta'lim guruhi ishtirokchilarining o'rtacha natijasi $268,16 \pm 52,91$ soniyani tashkil etgan bo'lib, o'zgaruvchanlik koeffitsiyenti ($V\%$) 19,7% qiymatga ega bo'lgan. Innovatsion mashg'ulot guruhi ishtirokchilarining o'rtacha natijasi esa $276,19 \pm 54,62$ soniya bo'lib, $V\%$ aniqligi ham 19,7% ni tashkil etgan. Bu bosqichda Student testi (t) natijasi 1,08 ga teng bo'lib, $p > 0,05$ ekanligi guruhlar o'rtasidagi farqning statistik jihatdan ahamiyatsiz ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot yakunida esa jamoalar o'rtasida sezilarli o'zgarishlar va farqlar aniqlangan. Oddiy mashg'ulot guruhi ishtirokchilarining o'rtacha ko'rsatkichi $264,09 \pm 41,08$ soniyaga o'zgargan, bu esa $V\%$ ko'rsatkichining 15,5% gacha pasayganligini anglatadi. Tajriba guruhi ishtirokchilarining natijalari esa jismoniy progresslashganligini ko'rsatib, o'rtacha $241,65 \pm 27,81$ soniyani tashkil etgan, $V\%$ ko'rsatkichi esa 11,5% gacha kamaygan.

1-jadval: Talabalarining tajriba oxiri davomida jismoniy tayyorgarligi dinamikasi o'g'il bolalar ($n=240$)

№	Nazorat testlari	Davri	NG ($n=120$) ($\bar{x} \pm \sigma$)	V%	TG ($n=120$) ($\bar{x} \pm \sigma$)	V%	t	p
1	100 m yugurish, s	T.B.	$15,47 \pm 1,95$	12,6	$15,78 \pm 1,97$	12,4	1,14	$>0,05$
		T.O.	$14,97 \pm 1,72$	11,4	$14,38 \pm 1,23$	8,5	2,85	$<0,01$
2	1000 m yugurish, s	T.B.	$268,16 \pm 52,91$	19,7	$276,19 \pm 54,62$	19,7	1,08	$>0,05$
		T.O.	$264,09 \pm 41,08$	15,5	$241,65 \pm 27,81$	11,5	4,63	$<0,001$
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	T.B.	$159,81 \pm 27,03$	16,9	$154,38 \pm 28,65$	18,5	1,41	$>0,05$
		T.O.	$164,23 \pm 25,93$	15,7	$171,01 \pm 17,96$	10,5	2,20	$<0,05$
4	Gavgani ko'tarib bukish (1 min.)	T.B.	$29,05 \pm 5,93$	20,4	$27,59 \pm 5,76$	20,8	1,81	$>0,05$
		T.O.	$30,19 \pm 5,71$	18,9	$32,03 \pm 3,37$	10,5	2,84	$<0,01$



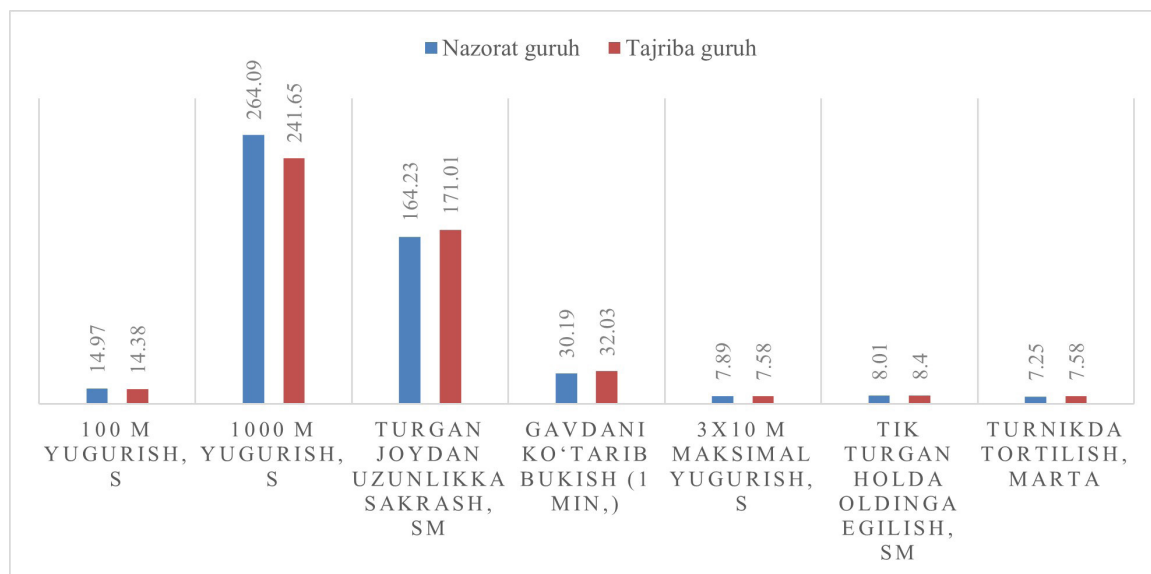
5	3x10 m maksimal yugurish, s	T.B.	8,12±1,27	15,6	8,30±1,24	14,9	1,03	>0,05
		T.O.	7,89±1,14	14,4	7,58±0,83	10,9	2,25	<0,05
6	Tik turgan holda oldinga egilish, sm	T.B.	7,62±1,22	16,1	7,42±1,22	16,4	1,18	>0,05
		T.O.	8,01±1,16	14,4	8,40±0,91	10,8	2,71	<0,01
7	Turnikda tortilish, marta	T.B.	6,68±1,15	17,2	6,45±1,23	19,1	1,40	>0,05
		T.O.	7,25±1,02	14,1	7,58±0,81	10,6	2,59	<0,05

Izoh: m-metr, s-soniya, min-minut, sm-santimetr.

Eng muhimi, tadqiqot oxirida guruhlar o'rtasidagi matematik farq juda muhim bo'lib ($t=4,63; p<0,001$), bu tajriba guruhida qo'llanilgan usullar va dasturlarning nazorat guruhiga nisbatan 1000 metrga yugurishdagi chidamlilikni oshirishda yuqori samaradorlikka erishganini yaqqol isboti.

Navoiy shahridagi talabalarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini o'rganishga qaratilgan tadqiqotda turgan joydan uzunlikka sakrash testi muhim o'rin tutdi. Izlanishning boshlang'ich bosqichida standart guruhi 159.81 ± 27.03 sm (V% 16.9%) natija qayd etgan bo'lsa, sinov guruhi 154.38 ± 28.65 sm (V% 18.5%) ko'rsatkichni ifoda etdi. Dastlabki bosqichda guruhlar o'rtasida statistik ahamiyatga molik tafovut kuzatilmadi ($t=1.41$, $p>0.05$), bu ularning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi yaqin ekanligini tasdiqladi.

Izlanishning yakunida esa ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilandi. Monitoring guruhi o'z ko'rsatkichini 164.23 ± 25.93 sm (V% 15.7%) gacha yaxshilagan bo'lsa, tajriba guruhining qiymati 171.01 ± 17.96 sm (V% 10.5%) gacha oshdi. Bu bosqichda tajriba guruhining sakrash natijasi nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ahamiyatli darajada baland bo'ldi ($t=2.20$, $p<0.05$). Mazkur qiyosiy tahlil shuni aniqladiki, tajriba guruhiga qo'llanilgan maxsus jismoniy yuklama dasturi ishtirokchilarning sakrash qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilashga yordam bergan.



1-rasm: Talabalarining tajriba oxiri davomida jismoniy tayyorgarligi dinamikasi o'g'il bolalar

O'znavbatida tadqiqot davrida gavdani ko'tarib bukish bir daqiqa davomida avval nazorat guruhi a'zolari o'rtacha 29.05 ± 5.93 marta (V%20.4%) gavdani ko'tarib bukkan bo'lsada, tajriba guruhida bu natija 27.59 ± 5.76 marta (V%20.8%)ni ko'rsatdi. Dastlabki bosqichda guruhlar o'rtasida statistik ahamiyatga ega tafovut aniqlanmadi ($t=1.81$, $p>0.05$), bu ularning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bir-biriga o'xshash ekanligini ko'rsatadi.

Tajriba yakuniga kelib ko'rsatkichlar ahamiyatli darajada o'zgardi. Monitoring guruhi o'rtacha 30.19 ± 5.71 marta (V%18.9%) natija ko'rsatgan bo'lsa, eksperimental guruh ishtirokchilari 32.03 ± 3.37 marta (V%10.5%) gavdani ko'tarib bukishga muvaffaq bo'ldilar. Bu yakuniy qiymatga ko'ra, tajriba guruhining ko'rsatkichi nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan sezilarli darajada rivojlanganligi qayd etildi ($t=2.84$, $p<0.01$). Ushbu qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhiga qo'llanilgan maxsus jismoniy mashqlar dasturi talabalarining qorin mushaklari kuchini va chidamliligini oshirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lgan.

Talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarlik holatini o'rganishga bag'ishlangan tajriba-sinov ishlarida 3x10 metrga maksimal yugurish mashqi natijalari ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Nazorat ilk davrida nazorat guruhi a'zolari o'rtacha 8.12 ± 1.27 soniya (V%15.6%) natijaga erishgan bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkich 8.30 ± 1.24



soniya ($V\%14.9\%$)ni ifoda etdi. Dastlabki etapda guruhlar o'rtasida matematik ahamiyatga ega farq aniqlanmadi ($t=1.03$, $p>0.05$), bu ularning boshlang'ich chaqqonlik tayyorgarlik darajalari bir-biriga yaqin ekanligini ko'rsatadi.

Tajriba oxirida nazorat guruhi o'rtacha 7.89 ± 1.14 soniya ($V\%14.4\%$) qiymatga ega bo'lsa, tajriba guruhi a'zolari esa 7.58 ± 0.83 soniya ($V\%10.9\%$) ko'rsatkichni qayd etdilar. Bu yakuniy hisoblarga ko'ra, tajriba guruhining ko'rsatkichi nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ahamiyatli darajada yaxshilanganligi qayd etildi ($t=2.25$, $p<0.05$).

Jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasini o'rganishga qaratilgan tadqiqotda ishtirokchilarning tik turgan holda oldinga egilish testi natijalari ilmiy jihatdan tahlili shuni ko'rsatdiki, tadqiqotning ilk bosqichida nazorat guruhi a'zolari o'rtacha 7.62 ± 1.22 sm ($V\%16.1\%$) natija qayd etgan bo'lsa, tajriba guruhida bu natija 7.42 ± 1.22 sm ($V\%16.4\%$) bo'lgan. Dastlabki bosqichda guruhlar o'rtasida statistik ahamiyatga ega farq yo'q ($t=1.18$, $p>0.05$), bu ularning boshlang'ich egiluvchanlik darajasi natijalari yaqin ekanligini ko'rsatadi.

Tajriba yakunida esa eksperiment guruhi o'rtacha 8.01 ± 1.16 sm ($V\%14.4\%$) natija ko'rsatgan bo'lsa, tajriba guruhi a'zolari mos ravishda 8.40 ± 0.91 sm ($V\%10.8\%$) natijani qayd etdilar. Bu yakuniy natijalarga ko'ra, tajriba guruhining ko'rsatkichi nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan sezilarli darajada rivojlanganligi qayd etildi ($t=2.71$, $p<0.01$).

Tadqiqot davomida talabalarning jismoniy tayyorgarlik holatini o'rganish maqsadida turnikda tortilish nazorat testi olindi va natijalar ilmiy jihatdan o'rganildi. Tadqiqot avvalida nazorat guruhi a'zolari o'rtacha 6.68 ± 1.15 marta ($V\%17.2\%$) natija ko'rsatgan bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkich 6.45 ± 1.23 marta ($V\%19.1\%$)ni tashkil etdi. Dastlabki bosqichda guruhlar o'rtasida statistik ahamiyatga ega farq aniqlanmadi ($t=1.40$, $p>0.05$), bu ularning boshlang'ich kuch tayyorgarlik darajasi bir-biriga yaqin ekanligini ifodalaydi.

Tajriba oxirida nazorat guruhi o'rtacha qiymat 7.25 ± 1.02 marta ($V\%14.1\%$) natijani tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhi a'zolari esa mos ravishda 7.58 ± 0.81 marta ($V\%10.6\%$) natijani qayd etdilar. Bu yakuniy natijalarga ko'ra, tajriba guruhining natijalari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan sezilarli darajada jismoniy progresslashgan ($t=2.59$, $p<0.05$). Ushbu qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhiga qo'llanilgan maxsus jismoniy mashqlar dasturi talabalarning qo'l va elka kamari mushaklari kuchini rivojlantirish uchun yuqori samaradorlikka ega bo'lgan.

Bugungi kunda bo'lajak o'qituvchilarga qo'yilgan talablarni inobatga oladigan bo'lsak, ta'lim-tarbiya olish orqali mutaxassis bo'lib etishishi juda muhim hisoblanadi. Zero, o'qituvchi kelajak avlodga ta'lim-tarbiya berishda har tomonlama ilg'or va na'muna bo'lishi tegishli me'yoriy hujjatlarda ham belgilab qo'yilgan. Shu nuqtai-nazardan, pedagogika ta'lim yo'nalishidagi talabalarda sog'lom turmush tarzinining shakllanganligi, ularda jismoniy madaniyatning takomillashgan bo'lishi o'ta zaruriy ko'rsatkich hisoblanadi. Shuning uchun ham talabala-yoshlarning jismoniy madaniyati va uni rivojlantirish, takomillashtirishni ilmiy tadqiq etish dolzarb masaladir.

Yosh avlodni sog'lom va bilimli etib tarbiyalash millatning ertangi kunini yaratish sari qo'yilgan mustahkam poydevordir. Mana shunday ezgu maqsad yo'lida Navoiy viloyatidagi oliy ta'lim muassasalarida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, 214 nafar qiz bolalarning tajriba yakunidagi jismoniy tayyorgarligi dinamikasi tahlil qilindi. Ushbu tahlil Navoiy viloyatidagi oliy ta'lim muassasalarida o'tkazilgan nazorat va tajriba guruhlar (har birida ixtiyoriy 107 nafardan talaba) o'rtasidagi ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Test natijalari tajriba boshlanishi va yakunidagi ko'rsatkichlarni qiyoslash orqali qiz talabalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan metodologiyaning samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Tajriba davomida Navoiy viloyatida tahsil olayotgan oliy ta'lim talabalarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini o'rganish maqsadida o'tkazilgan 3×10 metr maksimal yugurish testi natijalarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, tadqiqotning ilk bosqichida nazorat guruhi ishtirokchilarining o'rtacha natijasi 9.56 ± 1.90 soniyani tashkil etgan bo'lib, o'zgaruvchanlik koeffitsiyenti ($V\%$) 19.8% ni tashkil qildi. Tajriba guruhi (TG, $n=107$) ishtirokchilarining o'rtacha natijasi esa 9.91 ± 1.95 soniya bo'lib, $V\%$ ko'rsatkichi 19.6% ga teng edi. Ushbu davrda Student testi (t) natijasi 1.33 ga teng bo'lib, $p>0.05$ ekanligi guruhlar o'rtasidagi farqning statistik jihatdan ahamiyatsiz ekanligini ko'rsatadi. Bu, tadqiqot boshida ikkala guruhning tezlik-kuch qobiliyati bo'yicha tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo'lganligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot oxirida nazorat guruhi a'zolarining 3×10 metr ga yugurish bo'yicha o'rtacha qiymati 9.41 ± 1.67 soniyaga o'zgargan, $V\%$ ko'rsatkichi esa 17.7% gacha kamaygan. Biroq, tajriba guruhi ishtirokchilarining natijalari sezilarli darajada yaxshilanishni ko'rsatib, mos ravishda 8.92 ± 1.05 soniyani tashkil etdi, $V\%$ ko'rsatkichi 11.7% gacha pasaygan. Bu shuni anglatadiki, tajriba guruhida nafaqat natijalar sezilarli darajada yaxshilangan, balki natijalarning tarqalishi ham kamaygan, eng muhimi, tadqiqot yakunida jamoalar o'rtasidagi statistik farq muhim darajada bo'lib ($t=2.56$; $p<0.05$), bu tajriba guruhida qo'llanilgan metodikalar va jismoniy mashg'ulot dasturlari nazorat guruhiga nisbatan qiz bolalarning tezlik-kuch qobiliyatini oshirishda samaraliroq bo'lganligini yaqqol tasdiqlaydi. Ushbu tahlil Navoiy viloyati oliy ta'lim muassasalarida qiz talabalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan amaliy chora-tadbirlarning ijobiy samara berganligini ko'rsatadi.



Talabalarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasi doirasida turgan joydan uzunlikka sakrash testi natijalarining ilmiy-qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba davomida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan. Tadqiqotning boshlang'ich bosqichida monitoring guruhi va eksperiment guruhi o'rtasida statistik jihatdan muhim farq aniqlanmadi ($t=1,35; p>0,05$). Bu holat guruhlarining boshlang'ich portlovchi kuch tayyorgarligi darajasi yaqin bo'lganligini ko'rsatadi. Aniqlangan o'rtacha natijalar nazorat guruhi uchun $155,25 \pm 23,02$ sm ($V\%=14,8\%$) ham tajriba guruhi uchun $151,04 \pm 22,54$ sm ($V\%=14,9\%$) ni tashkil etdi.

Tajriba yakunida vaziyat sezilarli darajada o'zgardi. Nazorat guruhining o'rtacha natijasi $159,89 \pm 20,32$ sm gacha yaxshilangan bo'lsa ($V\%=12,7\%$), tajriba guruhida natijalar yanada sezilarli darajada o'sib, $167,78 \pm 16,81$ sm ni tashkil etdi ($V\%=10,1\%$). Tajriba guruhidagi o'zgaruvchanlik koeffitsiyentining pasayishi nafaqat natijalarining yaxshilanganligini, balki talabalar o'rtasidagi individual farqlarning kamayganligini va tayyorgarlik darajasining bir xillashganligini ham ko'rsatadi. Eng muhimi, tadqiqot oxirida guruhlar o'rtasida statistik jihatdan muhim farq aniqlandi ($t=3,09; p<0,01$). Bu, tajriba guruhida qo'llanilgan maxsus jismoniy mashg'ulot dasturlarining qiz talabalarining portlovchi kuch sifatlarini yaxshilashga nazorat guruhiga nisbatan foydaliroq bo'lganini yaqqol tasdiqlaydi (2-jadvalga qarang).

Navoiy viloyatining oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan qiz talabalarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasi doirasida gavdani ko'tarib bukish (1 daqiqa ichida) testi natijalarining tahlili shuni ifodaladiki, tajriba davomida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan.

Tadqiqotning ilk bosqichida an'anaviy ta'lim guruhi va innovatsion mashg'ulot guruhi o'rtasida statistik jihatdan muhim farq aniqlanmadi ($t=0,91; p>0,05$). Aniqlangan o'rtacha qiymatlar nazorat guruhi uchun $28,59 \pm 4,81$ marta ($V\%=16,8\%$) va tajriba guruhi uchun $28,01 \pm 4,50$ marta ($V\%=16,1\%$) ni tashkil etdi.

2-jadval: Talabalarining tajriba oxiri davomida jismoniy tayyorgarligi dinamikasi qiz bolalar (n=214)

No	Nazorat testlari	Davri	NG (n=107) ($\bar{x} \pm \sigma$)	V%	TG (n=107) ($\bar{x} \pm \sigma$)	V%	t	p
1	3x10 m maksimal yugurish, s	T.B.	$9,56 \pm 1,90$	19,8	$9,91 \pm 1,95$	19,6	1,33	$>0,05$
		T.O.	$9,41 \pm 1,67$	17,7	$8,92 \pm 1,05$	11,7	2,56	$<0,05$
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	T.B.	$155,25 \pm 23,02$	14,8	$151,04 \pm 22,54$	14,9	1,35	$>0,05$
		T.O.	$159,89 \pm 20,32$	12,7	$167,78 \pm 16,81$	10,1	3,09	$<0,01$
3	Gavdani ko'tarib bukish (1 min.)	T.B.	$28,59 \pm 4,81$	16,8	$28,01 \pm 4,50$	16,1	0,91	$>0,05$
		T.O.	$30,01 \pm 3,93$	13,1	$31,24 \pm 3,05$	9,7	2,55	$<0,05$
4	Tik turgan holda oldinga egilish, sm	T.B.	$7,41 \pm 1,31$	17,6	$7,25 \pm 1,27$	17,5	0,90	$>0,05$
		T.O.	$8,04 \pm 1,22$	15,1	$8,61 \pm 1,07$	12,4	3,63	$<0,01$
5	100 m yugurish, s	T.B.	$16,27 \pm 2,08$	12,7	$16,60 \pm 2,14$	12,8	1,14	$>0,05$
		T.O.	$15,90 \pm 1,97$	12,3	$15,33 \pm 1,52$	9,9	2,37	$<0,05$
6	1000 m yugurish, s,	T.B.	$281,62 \pm 51,22$	18,1	$295,50 \pm 53,02$	17,9	1,94	$>0,05$
		T.O.	$269,84 \pm 49,60$	18,3	$246,18 \pm 24,95$	10,1	4,40	$<0,001$
7	Past turnikda tortilish, marta	T.B.	$4,98 \pm 1,01$	20,2	$4,82 \pm 1,03$	21,3	1,14	$>0,05$
		T.O.	$6,35 \pm 0,96$	15,1	$6,70 \pm 0,61$	9,1	3,18	$<0,01$

Izoh: m-metr, s-soniya, min-minut, sm-santimetr.

Yakuniy bosqichida nazorat guruhining o'rtacha natijasi $30,01 \pm 3,93$ martagacha yaxshilangan bo'lsa ($V\%=13,1\%$), tajriba guruhida natijalar yanada sezilarli darajada o'zgarib, $31,24 \pm 3,05$ martani tashkil etdi ($V\%=9,7\%$). Maxsus mashg'ulot guruhidagi o'zgaruvchanlik koeffitsiyentining pasayishi nafaqat natijalarining yaxshilanganligini, balki talabalar o'rtasidagi individual farqlarning kamayganligini va tayyorgarlik darajasining bir xillashganligini ham ko'rsatadi. Eng muhimi, tadqiqot oxirida guruhlar o'rtasida statistik jihatdan muhim farq aniqlandi ($t=2,55; p<0,05$). Bu, tajriba guruhida qo'llanilgan maxsus jismoniy mashg'ulot dasturlarining qiz talabalarining qorin mushaklari kuchi va chidamliligini rivojlantirishda nazorat guruhiga nisbatan foydaliroq bo'lganidan dalolat.

Oliy ta'lim dargohlarida tahsil olayotgan qiz talabalarining jismoniy tayyorgarlik holatini o'rganishga bag'ishlangan ushbu tadqiqotda egiluvchanlikni baholovchi tik turgan holda oldinga egilish testi natijalari ilmiy jihatdan tahlil etildi. Dastlabki baholash nazorat guruhi a'zolari o'rtacha $7,41 \pm 1,31$ sm ($V\%17,6\%$) natija qayd



etgan bo'lsa, tajriba guruhida bu qiymat 7.25 ± 1.27 sm ($V\%17.5\%$)ni ifodaladi. Mazkur dastlabki baholashda guruhlar o'rtasida matematik jihatdan sezilarli o'zgarish aniqlanmadi ($t=0.90$, $p>0.05$), bu ularning boshlang'ich moslashuvchanlik holati yaqin ekanligini anglatadi.

Ammo, tadqiqot yakunida natijalarda sezilarli o'zgarishlar aniqlandi. Nazorat guruhi o'rtacha 8.04 ± 1.22 sm ($V\%15.1\%$) natijaga ega bo'lsa, tajriba guruhi a'zolari esa 8.61 ± 1.07 sm ($V\%12.4\%$) natijani qayd etdilar. Bu yakuniy ko'rsatkichlarga ko'ra, tajriba guruhining natijasi qiyoslash guruhiga nisbatan statistik jihatdan sezilarli darajada yaxshilanganligi qayd etildi ($t=3.63$, $p<0.01$). Ushbu qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, eksperiment guruhiga qo'llanilgan maxsus jismoniy mashqlar dasturi qiz talabalarining egiluvchanlik qobiliyatini yaxshilashga erishgan va ularning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Ilmiy-tadqiqot davrida talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganishga bag'ishlangan ushbu tadqiqotda tezkorlik sifatini baholovchi 100 metrga yugurish testi natijalari ilmiy jihatdan tahlil etildi. Ilk bosqichda nazorat guruhi a'zolari o'rtacha 16.27 ± 2.08 soniya ($V\%12.7\%$) natija qayd etgan bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkich 16.60 ± 2.14 soniya ($V\%12.8\%$)ni tashkil etdi. Ushbu boshlang'ich baholashda guruhlar o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi ($t=1.14$, $p>0.05$).

Tadqiqot yakuniy bosqichida ko'rsatkichlarda sezilarli o'zgarishlar aniqlandi. Nazorat guruhi o'z ko'rsatkichini 15.90 ± 1.97 soniyagacha ($V\%12.3\%$) yaxshilagan bo'lsa, tajriba guruhi a'zolari 15.33 ± 1.52 soniya ($V\%9.9\%$) natijani qayd etdilar. Bu yakuniy ko'rsatkichlarga ko'ra, tajriba guruhining natijasi qiyoslash guruhiga nisbatan statistik jihatdan sezilarli darajada yaxshilanganligi qayd etildi ($t=2.37$, $p<0.05$). Ushbu qiyosiy ifodalash shuni ko'rsatadiki, sinov guruhiga qo'llanilgan maxsus jismoniy mashqlar dasturi qiz talabalarining tezlik qobiliyatini oshirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lgan va ularning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganishga bag'ishlangan ushbu tadqiqotda chidamlilikni baholovchi 1000 metrga yugurish testi qayta olindi va natijalari ilmiy jihatdan tahlil etildi. Dastlabki bosqichda nazorat guruhi a'zolari o'rtacha 281.62 ± 51.22 soniya ($V\%18.1\%$) natija qayd etgan bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkich 295.50 ± 53.02 soniya ($V\%17.9\%$)ni tashkil etdi. Ushbu boshlang'ich baholashda guruhlar o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi ($t=1.94$, $p>0.05$), bu ularning boshlang'ich aerobik chidamlilik darajasi bir-biriga yaqin ekanligini anglatadi.

Tadqiqot yakunida nazorat guruhi o'z ko'rsatkichini 269.84 ± 49.60 soniyagacha ($V\%18.3\%$) yaxshilagan bo'lsa, tajriba guruhi a'zolari 246.18 ± 24.95 soniya ($V\%10.1\%$) natijani qayd etdilar. Bu yakuniy ko'rsatkichlarga ko'ra, tajriba guruhining natijasi qiyoslash guruhiga nisbatan statistik jihatdan o'ta sezilarli darajada yaxshilanganligi qayd etildi ($t=4.40$, $p<0.001$).

Navoiy viloyati oliy ta'lim dargohlarida tahsil olayotgan qiz talabalarining jismoniy tayyorgarlik holatini o'rganishga bag'ishlangan ushbu tadqiqotda qo'l va elka mushaklari kuchini baholovchi past turnikda tortilish testi natijalari ilmiy jihatdan tahlil etildi. Ilk bosqichda monitoring guruhi a'zolari o'rtacha 4.98 ± 1.01 marta ($V\%20.2\%$) qiymatni qayd etgan bo'lsa, eksperiment guruhida bu ko'rsatkich 4.82 ± 1.03 marta ($V\%21.3\%$)ni tashkil qildi. Ushbu boshlang'ich baholashda guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli o'zgarish aniqlanmadi ($t=1.14$, $p>0.05$), bu ularning boshlang'ich kuch jismoniy tayyorgarligi holati bir-biriga yaqin ekanligini anglatadi.

Biroq, tadqiqot oxirida kelib, ko'rsatkichlarda o'zgarishlar kuzatildi. An'anaviy ta'lim guruhi o'rtacha 6.35 ± 0.96 marta ($V\%15.1\%$) natija ko'rsatgan bo'lsa, rivojlantiruvchi dastur guruhi a'zolari esa 6.70 ± 0.61 marta ($V\%9.1\%$) natijani qayd etdilar. Bu yakuniy ko'rsatkichlarga ko'ra, tajriba guruhining natijasi qiyoslash guruhiga nisbatan statistik jihatdan sezilarli darajada yaxshilanganligi qayd etildi ($t=3.18$, $p<0.01$). Ushbu qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, sinov guruhiga qo'llanilgan maxsus jismoniy mashqlar dasturi qiz talabalarining qo'l va elka mushaklari kuchini oshirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lgan va ularning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Navoiy viloyati oliy ta'lim muassasalarining talaba qizlari o'rtasida o'tkazilgan tadqiqot, jismoniy tayyorgarlikning turli yo'nalishlarida tajriba guruhining sezilarli progressga erishganini ko'rsatdi. Jumladan, tik turgan holda oldinga egilish, 100 metrga yugurish, 1000 metrga yugurish va past turnikda tortilish testlarida nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida statistik jihatdan ahamiyatli yaxshilanishlar qayd etildi ($p<0.05$ va $p<0.01$, ayrim hollarda $p<0.001$). Bu esa tajriba guruhiga qo'llanilgan maxsus jismoniy mashqlar dasturlarining talaba qizlarning egiluvchanlik, tezlik, chidamlilik hamda qo'l va elka mushaklari kuchini oshirishdagi yuqori samaradorligidan dalolat beradi. Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari jismoniy tarbiyaning maqsadli va ilmiy asoslangan dasturlari talabalarining jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini isbotlaydi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'aybullayev N. "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi". – T.: O'zbekiston, 2020.
2. Karimov F. va boshq. "Sport fiziologiyasi asoslari". – T.: 2022.
3. Hasanova M. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – T.: 2021.
4. Sharipov T. Talabalarda jismoniy faollikni oshirishning samarali usullari. – "Sport va ilm", 2022.
5. Zakirov A. "Yoshlarning jismoniy faolligini shakllantirish metodikasi". – Samarqand, 2019.
6. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – WHO, 2020.
7. Faigenbaum A.D., Myer G.D. Resistance training in youth. – Pediatrics, 2010.
8. Malina R.M. Physical activity and training in youth. – Eur J Appl Physiol, 2006.
9. Платонов В. Теория спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2015.
10. D. Jones. "Youth Physical Development: Theory and Practice". – Routledge, 2018.
11. Mahmudova D. "Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish". – Farg'ona, 2021.
12. Haydarov S. "Jismoniy sifatlarni baholash metodikasi". – T.: 2020.

- 
- 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.