ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

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

№9
2025

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 356 sahifa,
2-sentyabr, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:
Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

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
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
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
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
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 СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

MUNDARIJA

Maktabgacha ta'lim tashkiloti innovatsion faoliyatini rivojlantirish jarayoni 14
Ibragimova Gulsanam Nematovna

Sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'lim metodikasida qo'llanilishi va o'qituvchi kompetentligiga ta'siri 22
Abduyev Sheroz

Boshlang'ich ta'limda "tabiatshunoslik" fanini raqamli platformalar orqali o'qitish metodikasini takomillashtirish: 5e modeli asosida dizayn, baholash va joriy etish 25
Ahmadaliyev Shohruh Bahromjon o'g'li

Ingliz va rus leksikografiyasida o'zbek milliy taom nomlarining lingvistik tahlili 30
Bobojonova Zarina Rashidovna

Rahbarlarda til bilish darajasi va hissiy intellekt (eq): o'zaro bog'liqlikni o'rganish 34
Isaqulova Baxtigul Xo'jamovna

Frazeologizmlarni o'rgatishda matn asosida integratsiyalashgan dars modeli: xorijiy til o'rganuvchilar tajribasi 38
Jumayeva Sadbarg Mirolimovna

O'zbekistonda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari: rivojlangan davlatlar tajribasi tahlili 42
Karimova Moxichehra Rixsibayevna

Rus va ingliz tillarida sharqona realiyalarning leksik-semantik tasnifi 46
Kulmamatova Aziza Do'stmamat qizi

TRIZ metodikasi asosida texnokratik bolalar bilan ishlash tizimini takomillashtirish 50
Orifjonova Mavludaxon Abduqaxxor qizi

Raqamli ta'lim muhitida pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish 53
Raximberganova Munojat Muzaffar qizi

Structure of Social Conflict and Stages of its Development 57
Zaynutdinova Shahnoza Yuldashevna

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy faoliyatini baholash va rag'batlantirish tizimini takomillashtirish 60
Abduraxmonova Nigoraxon Akramali qizi

Expression of National Mental Characteristics in the Uzbek Lullaby 64
Alimbayeva Shaxlo Tursunovna

Bo'lajak "texnologiya" fani o'qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlashda kreativ kompetentlikni rivojlantirish tizimining pedagogik zarurati 69
Avazov G'oyibnazar Berdiyevich

Bo'lajak tarbiyachilarda integratsiyalashgan ta'lim faoliyatini rivojlantirish orqali kommunikativ salohiyatini shakllantirish 72
Baratova Yulduz Asadullayevna

Umumta'lim maktablarida molekulyar fizikani o'qitishning hozirgi holati 76
Boymirov Sherzod Tuxtayevich, Xudoynazarova Visola Musurmonqul qizi

Ingliz tilini o'qitishda talabalarning mustaqil ta'lim olish kompetensiyasini akt vositasida rivojlantirish 80
Ergasheva Sevaraxon Ravshanjon qizi

Maktabgacha ta'lim pedagoglarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish istiqbollari 84
O'rinova Feruzaxon O'ljayevna, Karimova Gulzodaxon Marufjon qizi

IIV litsey o'quvchilarining liderlik kompetensiyasini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari 90
Gadoyeva Dildora Baxtiyorovna

Improving the System of Human Resource Capacity Management in Higher Education Institutions: Evidence from Uzbekistan 98
Imomov I., Umirova D.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni mantiqiy va tanqidiy fikrlashga o'rgatishning zamonaviy usullari 104
Iskandarova Munisa Bahodir qizi

Tarbiyachi-pedagoglarning emotsional kompetentsiyasini rivojlantirish 107
Jovmirzayeva Nargiza Quvondiqovna

Maktabgacha ta'lim yoshdagi giperaktiv bolalarga ta'lim berishning pedagogik-psixologik usullari 110
Jo'rayeva Nargiza Toirovna, Kamalova Sarvinoz

Blum taksonomiyasi asosida ilmiy kompetentlikni takomillashtirishning o'ziga xos xususiyatlari................113
Mustafayeva Nilufar Ulashovna

Maktabgacha yoshdagi ovoz buzulishiga ega bolalar bilan guruhli mashg'ulotlarni tashkil qilish 117
Umida O'tbasarova Mexmanovna, Maksudbekova Xovvajon Xamidbek qizi

Bolalar jamoasida do'stona munosabatlarni shakllantirishda rivojlanish markazlarida loyiha asosida o'qitish texnologiyasidan foydalanish usullari 121
Quronova Ismigul Xolmurod qizi

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda innovatsion metodlar orqali o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi..........126
Rustamova Davlatxon Toyirjon qizi

Oliy ta'limda tarbiyaviy faoliyatni tashkil etishning innovatsion modellari 131
Sanayeva Surayyo Bobonazarovna

"Tibbiy radiologiya" fanini o'qitishda pedagogik muloqot orqali tanqidiy operativ muloqotni o'stirishning o'ziga xos xususiyatlari..........139
Shukurova Sevara Ilhomovna

Improving High Jump Techniques 143
Tajimbetov Anvar Tengelbayevich

Filologik va ijtimoiy-siyosiy fanlarda ta'lim jarayonining innovatsion metodlari..........146
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna

Понятие логического мышления и его особенности у младших школьников..........149
Ахмаджонова Нозима Нодиржон қизи

Интеграция психологии, обучения английскому языку, дошкольного образования и туризма: междисциплинарная модель формирующего опыта 152
Омонуллаева Дилофуза Асадулла қизи

Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'yin faoliyatida ijtimoiy motivlarni shakllantirish usullari..........157
Abduvaxobova Nodira

Boshlang'ich ta'limda kognitiv faollikni rivojlantirishning afzalliklari 160
Ismailova Nozima Umaraliyevna

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini matnni tahlil qilishga o'rgatishda zamonaviy yondashuvlarning ahamiyati..........164
Utanbayeva Dildora Abdixadirovna

Dorivor o'simliklar kursini o'qitish metodikasini takomillashtirishda keys texnologiyalaridan foydalanish 168
Mirzaboyev Timur Bisenbay o'g'li

Oliy ta'lim talabalarida ijtimoiy-axloqiy kompetensiyani rivojlantirish: empirik tadqiqot natijalari 171
To'raqulov Akbar Rustam o'g'li

Gerontotexnologiya ijtimoiy-pedagogik innovatsiya sifatida 175
Temirova Muyassar Abdukarim qizi

O'quvchilarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda Sharq mutafakkirlarining qarashlaridan foydalanish..........180
Raximova Surayyo Otabek qizi

Yoshlarni kasb tanlashda ruhiy tayyorgarlik va shaxsiy qobiliyatlarni baholash 183
Biysenov Temirbek Taumuratovich

Talabalarni ta'limiy qadriyatlar asosida pedagogik faoliyatga tayyorlash tizimini takomillashtirishning ahamiyati..........188
Choriyeva Surayyo Choriyevna

Differences Between Computer-Based and Paper-Based Assessment in Inclusive Education 192
Davidova Sayyora Sirojiddin kizi

Raqamli muhit sharoitida ma'naviy-axloqiy tarbiya jarayonining pedagogik modeli va tajriba-sinov natijalari..........196
Donayeva Nozimaxon Norbo'tayevna

Intellekt xarita yordamida o'quvchilarda "emotsional intellekt"ni rivojlantirish..........201
G'aniyev Abduqahhor Gadoyevich

Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda o'yin faoliyatining psixologik-pedagogik ahamiyati.....206
Isayeva Mushtariy Alisher qizi

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarini innovatsion yondashuv asosida boshqarishning nazariy asoslari 210
Mannanova Nargiza Xaydarovna

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Ingliz tilini o‘rgatishda ona tilidan keng foydalanishning salbiy va ijobiy jihatlari 215
Masharipova Kumushoy Amin qizi

The Relationship Between Critical Thinking and Reading Comprehension in Primary School Students.....218
Mavlonova Dildora Shukhrat kizi

Tasviriy san’at mashg‘ulotlarida zamonaviy metodlardan foydalanish 222
N. K. Musayeva, U. O. Ziyatova

Singapurning ta’lim falsafasi: korporativ madaniyatni ma’naviy-ma’rifiy rivojlanish bilan integratsiyalash ...226
Nishonov Xayrulla Xolmirzaevich

The Anthropocentric Paradigm in Modern Linguistics: Cognitive Linguistics and Linguacultural Studies in The Study of Language, Consciousness, and Culture 230
Rajabova Shaxlo Shodmonovna

Bugungi globallashuv davrida ta’lim tizimini rivojlantirish va uning sifatini oshirishda nostandart yondashuvning ahamiyati 234
Ramazonova Salomat Saidovna

Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini kreativ sinflar ishini tashkil etishga tayyorlash 238
Saidova Gulruh Halim qizi

O‘zbek oilalarida ota-ona va farzand munosabatlarini tashxis qilishning psixologik xususiyatlari (Farg‘ona vodiysi misolida)...242
Turg‘unboeva Azizaxon G‘ulomovna

Сущность и специфика развития билингвизма у детей дошкольников 246
Истамова Нигора Азимжановна

Zamonaviy rahbarning innovatsion boshqarish texnologiyalaridan foydalanishning afzalliklari 249
Xakimova Dildora Mashrabjonovna

Креативный подход к развитию лингвометодического мышления студентов-филологов 253
Ходжаниязова Айгуль Айтмуратовна

Umumta’lim maktablarida tarbiya darslarini tashkil etish ijtimoiy zarurat sifatida 257
Rashidova Gulnoza G‘ulomovna

Pedagogik risklarni boshqarishning nazariy asoslari va globallashuv jarayonidagi ahamiyati 261
Xaydarov Sulaymon Amirqulovich

Xronotop nazariyasiga tahliliy yondoshuvlar va qarashlar...265
Avazov Vahabjon Tolibjon o‘g‘li

Ko‘zi ojiz bolalarning rus tili darslarida nutqiy kompetensiyasini shakllantirishning psixopedagogik asoslari 268
Abduraximov Asror Sultonali o‘g‘li

Maktabgacha yoshdagi bolalarda kasblar haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari...271
Adizova Nilufar Quvondiq qizi

Zamonaviy media texnologiyalarini ta’lim jarayoniga qo‘llashning zarurati 274
Alimov Asadulla Urokbayevich

Maktabgacha yoshdagi bolaning rivojlanishida ijtimoiy muhitning ta’siri 278
Alimova Umida Jumaboy qizi

Kognitiv yondashuv asosida tibbiyot oliy ta’lim muassasalari talabalari grammatik va diskursiv kompetensiyalarini shakllantirishning nazariy modeli va pedagogik texnologiyasi.....................................282
Dadadjanova Feruza Muhammadyusupovna

Shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim texnologiyalarining rivojlanish tarixi va ommalashuvi...................................286
Hojiyeva Maftuna Ulug‘bekovna

Bo‘lajak boshlang‘ich ta’lim o‘qituvchilarida raqamli resurslardan foydalanish orqali adabiy kompetensiyani rivojlantirish 289
Islomova Xafiza Azamatovna

Ona tili o‘qitish metodikasi fanidan mustaqil ta’limni tashkil etish..293
Ismadiyorova Nafisaxon Ibroximjon qizi

Axloqshunoslikning global muammolari va texnikaviy muhitning inson hayotiga ta’siri..............................298
Kozimova Nargiza Istam qizi

Ichki ishlar organlari xodimlarida kasbiy kompetentlikni oshirish va baholash usullarining xalqaro tahlili....303
Mamatqulova Sanobar Ismatillayevna, Eshmurzayev Yigitali Shokirovich, Kadirova Durdonaxon Rustamovna

Tabiiy fanlarda bilingval ta’lim va CLIL yondashuv 309
Mannobxonova Muqaddamxon O‘ktamxon qizi

Kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishda pragmatik muammolar va ularning yechimlari 313
Maxmudova Nigoraxon Boyqo'zi qizi

Poshshoxo'ja Ibn Abduvahobxo'janing "Miftoh ul-adl" asaridagi pedagogik qarashlari 317
Muzaffarova Farida Muxtor qizi

Boshlang'ich ta'lim jarayonida matn tushunishni shakllantirishda germenevtik metodlarning nazariy asoslari 321
Nazirova Shaxnoza Odinajon qizi

Axborot iste'moli madaniyatini rivojlantirishda raqamli gigiyena va internet xavfsizligi................................324
Ramazonov Jahongir Djalolovich

Informatika fanini o'qitishda zamonaviy yondashuvlar 328
Sadinov Otabek Vaxodirovich

Boshlang'ich sinf o'quvchilarning ijtimoiylashuvida musiqa fanining ta'siri..........332
Shahobiddinova Zilola Orif qizi

Madaniy-ijtimoiy va ta'limiy omillarning bolalarning aqliy rivojlanishiga ta'siri 335
Shirinov Otabek Tuvalovich

Tadqiqot metodi vositasida o'quvchilarda tabiiy-ilmiy savodxonlikni rivojlantirish..........338
Suyarov Kusharbay Tashbayevich

Boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining kasbiy kommunikativ kompetensiyasi va nutq madaniyati 342
Saipova Hilola Abduhamitovna

"Ekologik ochiq o'yinlar" 5–7 yoshli bolalar uchun..........346
Tangirov Zoir Xo'jakulovich

Yuqori malakali taekvondochilarni o'ziga xos genetik xususiyatlarini hisobga olgan holda sport seleksiyasi 350
Tursunaliyev Ulug'bek Shavkatjon o'g'li

Musiqa maktabi o'quvchilarida madaniy qadriyatlar va ustoz-shogird an'analarining uzluksiz rivojlanishi ..353
Seytanov Bayrambay

YUQORI MALAKALI TAEKVONDOCHILARNI O'ZIGA XOS GENETIK XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA SPORT SELEKSIYASI

Tursunaliyev Ulug'bek Shavkatjon o'g'li
P.f.b.f.d. (PhD)
O'zDJTSU, Chirchiq

Annotatsiya: Muallif ushbu maqolada sportchining jismoniy va psixologik salohiyatini oldindan baholash hamda ularni uzoq muddatli rivojlanish uchun saralash zarurati, sport seleksiyasining genetik asoslarini o'rganish, sportchilarning trenerlanish xususiyatlari va ular uchun individual ovqatlanish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqishni tahlil qilgan.

Kalit so'zlar: Sport seleksiyasi, genetik omillar, sport trenirlanishi qobiliyati, mashg'ulot jarayoni, sport-genetik yondashuvlar.

Abstract: In this article, the author analyzes the necessity of assessing the physical and psychological potential of athletes in advance and selecting them for long-term development, studying the genetic basis of sports selection, exploring the specific features of athletes' training processes, and developing scientifically grounded recommendations on individual nutrition for athletes.

Key words: sports selection, genetic factors, training ability, training process, sports-genetic approaches.

Аннотация: В данной статье автор рассматривает необходимость предварительной оценки физического и психологического потенциала спортсмена и его отбора для долгосрочного развития, изучение генетических основ спортивной селекции, особенности тренировочного процесса спортсменов и разработку научно обоснованных рекомендаций по индивидуальному питанию для спортсменов.

Ключевые слова: спортивная селекция, генетические факторы, тренировочные способности, тренировочный процесс, спортивно-генетические подходы.

KIRISH

Sport amaliyotini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, hozirgi vaqtda sportchilarni saralash va ularning musobaqalardagi muvaffaqiyatini bashorat qilish samaradorligi yetarlicha past darajada. Sportchilarning natijalarini oldindan aniq prognoz qilish faqat 40-60% holatlarda o'zini oqlaydi. Bunday holat: mashg'ulot vaqti behuda sarflanishiga, murabbiy va sportchilarning mehnatining samarasiz bo'lishiga, jamiyatda jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyatining pasayishiga, sportchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishga olib keladi. Shu bilan birga, zamonaviy ilm-fanda genetik tadqiqotlarning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Biroq, sport va jismoniy tarbiya sohasida genetik tadqiqotlar yetarlicha rivojlanmagan. Ayniqsa, sport jang san'atlari, jumladan, taekvondo bo'yicha seleksiya jarayonida genetik omillar deyarli hisobga olinmaydi. Aslida esa, genetik omillar sport mahoratini rivojlantirishda cheklovchi va oldindan belgilab qo'yilgan muhim omillar bo'lishi mumkin.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Sport seleksiyasi – bu sportchining jismoniy va psixologik salohiyatini oldindan baholash va ularni uzoq muddatli rivojlanish uchun saralash jarayoni. Taekvondoda quyidagi genetik omillar muhim rol o'ynaydi: Kuch va portlovchi harakatlarni bajarish qobiliyati, chidamlilik va tiklanish tezligi, tezkorlik va reflekslarning rivojlanish darajasi, moslashuvchanlik va egiluvchanlik, psixologik chidamlilik va stressga bardoshlilik.

Sport seleksiyasining genetik asoslarini oʻrganish zarurati ikki asosiy sabab bilan izohlanadi:

1. **Irsiy omillar** inson organizmining oʻsishi, rivojlanishi va faoliyatida ayniqsa yosh davrida katta rol oʻynaydi, bu esa sport seleksiyasining boshlangʻich bosqichlarida muhim ahamiyat kasb etadi.
2. **Genetik omillar** oddiy hayot sharoitlarida deyarli sezilmasa ham, jismoniy va ruhiy zoʻriqish maksimal darajaga yetganda, ya'ni sport faoliyatida sezilarli cheklovlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Shu sababli, sport seleksiyasini yanada samarali amalga oshirish uchun genetik tadqiqotlarga asoslangan yondashuvlar rivojlantirilishi zarur.

Zamonaviy sport genetikasi boʻyicha tadqiqotlar (Sologub E.B., Taymazov V.A., va boshqalar) shuni koʻrsatadiki, turli sport turlarida sportchilarning oʻrganuvchanligi (trenirlanish) boʻyicha sezilarli individual farqlar mavjud.

Sport oʻrganuvchanligi (sport trenirlanishi qobiliyati) – bu sportchining yangi harakat koʻnikmalarini oʻzlashtirish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va mashgʻulot jarayoniga moslashish qobiliyatidir. Sport oʻrganuvchanligi yuqori boʻlgan sportchilar murabbiy koʻrsatmalarini tezroq oʻzlashtiradi, yangi texnik va taktik usullarni samarali qoʻllaydi hamda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkoniyatiga ega boʻladi.

Sportchilarning trenirlanish xususiyatlari genetik jihatdan yuqori darajada nazorat qilinadi. Sport turini, musobaqa uslubini, sport ampluasini hamda yetakchi qoʻl yoki oyoqni tanlashda genetika bilan bogʻliq boʻlmagan notoʻgʻri yondashuv sportchilarning harakatlarini boshqaruvchi samarasiz funksional tizimlarning shakllanishiga olib keladi. Bu quyidagilar bilan namoyon boʻladi:

- Organizm ichida ortiqcha va notoʻgʻri funksional bogʻliqliklarning paydo boʻlishi;
- Qoʻshimcha kompensator reaksiyalarning ishga tushishi;
- Organizmning ortiqcha zoʻriqishi va stress darajasining oshishi;
- Sportchining sogʻligʻida buzilishlar paydo boʻlishi.

Natijada, bu jarayon jarohatlar, kasalliklar va sport mahoratining oʻsishini toʻxtatishga olib kelishi mumkin (Shirinov A.R., 1987; Kazak K.B., 1998; Polikarpova N.V., 1998 va boshqalar). Shuning uchun, taekvondoga ixtisoslashishda irsiy jihatdan sportchilarning trenirlanish imkoniyatlarini aniqlash va muhim genetik markerlarni oʻrganish sport seleksiyasining ajralmas qismi hisoblanadi. Bu yondashuv orqali sportchilar oʻz jismoniy va psixologik imkoniyatlarini toʻliq namoyon etishi hamda yuqori natijalarga erishishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi taekvondoda sport seleksiya muammolarini hal qilish uchun sport-genetik yondashuvlarni asoslash.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Birinchi marta trenirovka qobiliyatining genetik asoslari nuqtayi nazaridan taekvondoda sport seleksiya muammosi koʻrib chiqildi. Oila irsiyati omillari oʻrganilib, taekvondo bilan shugʻullanish uchun muhim boʻlgan belgilar bir, ikki va uch avlod davomida sportchi oilalarida tadqiq etildi. Taekvondoga ixtisoslashgan sportchilarning individual trenirlanish xususiyatlari tahlil qilindi. Genetik farqlar va sport mahorati oʻsish tezligi boʻyicha aniq ilmiy ma'lumotlar olindi, bu esa sportchilarni yuqori trenirlanadigan va past trenirlanadigan guruhlarga ajratish imkonini berdi.

Birinchi marta kompleks yondashuv asosida – sport-pedagogika, morfologiya, fiziologiya, psixofiziologiya, psixologiya va matematik tadqiqot usullari yordamida turli guruhlarga mansub sportchilarning koʻp qirrali tekshiruvi oʻtkazildi.

Taekvondo bilan shugʻullanuvchi sportchilarni yuqori va past trenirlanish qobiliyatiga ega guruhlarga ajratish uchun genetik prognozli mezonlar aniqlandi.

Olingan ma'lumotlar asosida birinchi marta taekvondoda sport seleksiya jarayoniga yangi ilmiy yondashuvlar asoslandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Taekvondo boʻyicha sport seleksiya jarayoniga genetik markerlarni joriy etish quyidagi natijalarga erishish imkonini beradi:

1. Sport tayyorgarligining dastlabki bosqichlarida yetakchi jismoniy sifatlarni samaraliroq rivojlantirish va taekvondo uchun zarur boʻlgan harakat koʻnikmalarini shakllantirish.
2. Sportchilarni taekvondo talablari va normativlariga muvofiq ravishda maqsadli va samarali tayyorlash.
3. Tez oʻrganuvchi sportchilarni aniqlash va ularni sifatli saralash orqali seleksiya jarayonini takomillashtirish.

Alohida sportchilarning organizmining jismoniy yuklamalarga javob berishidagi genetik normasi oʻrganildi, bu esa organizmning muayyan mushak faoliyatiga moslashish strategiyalari haqidagi nazariy tushunchalarni kengaytirdi.

Vaqt omili boʻyicha olib borilgan maxsus tadqiqotlar sport mahoratining oʻsish tezligiga genetik omillarning taʼsiri muhim ekanligini koʻrsatdi.

Genetik seleksiya asosida mashgʻulot jarayonini rejalashtirish

t\r	Genetik xususiyat	Sportchilar uchun tavsiya etilgan mashgʻulotlar
1	Tez qisqaruvchi mushak tolalari koʻp	Plyometrik mashqlar, sprint, portlovchi zarbalar
2	Sekin qisqaruvchi mushak tolalari koʻp	Chidamlilik mashgʻulotlari uzoq davom etuvchi sparring
3	Kuch va tezlikka moyillik	Kuch va qarshilik mashgʻulotlari, tezkor kombinatsiyalar
4	Psixologik chidamlilik past	Stressga qarshi treninglar, meditasiya va nafas mashqlari
5	Moslashuvchanlik yuqori	Oyoq zarbalarini kuchaytirish, gimnastika
6	Reaksiya tezligi yuqori	Reaksiya trenajyorlari, refleks mashgʻulotlari

Genetik testlar sportchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va ularning mashgʻulot dasturlarini shaxsiylashtirish imkonini beradi.

Sport seleksiyasida genetik testlardan foydalanish. Genetik testlar sportchilarning individual salohiyatini baholash va ularga mos keluvchi mashgʻulot dasturlarini ishlab chiqishda foydalaniladi. Genetik testlar yordamida sportchining portlovchi kuchi, chidamlilik darajasi va refleks tezligi aniqlanadi. Mashgʻulotlar natijalari testlar bilan solishtirilib, sportchilarga mos keluvchi mashgʻulot rejasi tuziladi.

Genetik testlar sportchining ovqat hazm qilish va energiya almashinuv jarayonlarini ham oʻrganish imkonini beradi. Tezkor energiya uchun – koʻproq oqsil va uglevodlar. Chidamlilik oshirish uchun – omega-3 yogʻ kislotalari va antioksidantlar. Psixologik barqarorlik uchun – magniy va B guruh vitaminlari. Sportchilar uchun individual ovqatlanish boʻyicha tavsiyalarni ishlab chiqadigan xalqaro tashkilot (International Society of Sports Nutrition (ISSN) tomonidan genetik xususiyatlarga mos keluvchi ovqatlanish rejasi ishlab chiqilgan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Taekvondoda sport seleksiyasini genetik xususiyatlarni hisobga olgan holda olib borish sportchilarning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Genetik testlar sportchilarni toʻgʻri yoʻnalishga yoʻnaltirish va mashgʻulot rejalarini individualizatsiya qilish imkonini beradi. Mushak tolalarining tarkibi, reflekslar, chidamlilik va psixologik chidamlilik sport natijalarini belgilovchi muhim genetik omillardir. Genetik seleksiya asosida shakllantirilgan mashgʻulot dasturlari sportchilarni tezroq rivojlantirish va jarohatlardan saqlanishga yordam beradi. Ushbu yondashuv taekvondochilarni tanlash jarayonini ilmiy asosda olib borish va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Казак К.Б. Индивидуально-типологические особенности системных взаимосвязей в организме высококвалифицированных спортсменов с разной тренируемостью. Автореф. дис. канд. биол. наук. - СПб.: СП6ГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1998. - 17 с.
2. Поликарпова Н.В. Влияние психомоторных асимметрий на динамику спортивных результатов у фехтовальщиков. - Автореф. дис. канд. психол. наук. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. - 20 с.
3. Сологуб Е. Б. Генетика и спорт: Лекция. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. - 41 с.
4. Ширинов А.Р. Быстрота выполнения квалификационных нормативов при выработке у борцов адекватного стиля ведения боя. // Психофизиол. аспекты спортивной и учебной деят. Межвуз. сб. научн. тр. - JI.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987. 33-34 с.
5. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений. - Автореф. Дис.. докт.пед. наук. СПб.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1997. - 47 с.

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

2025. №9

© 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.