



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№11
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. 658 sahifa,
4-noyabr, 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
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 doktori (DSc), 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), dotsent
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)

Wookyoo 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 Pedagogical Sciences (DSc), 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, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

“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

Oilaning maktabgacha yoshdagi bolalar estetik tarbiyasidagi o'rni	24
<i>Abdullayeva Ma'sudaxon Abdubannayevna</i>	
Bo'lajak informatika o'qituvchilarini pedagogik faoliyatga metodik tayyorlash texnologiyalari	27
<i>Abdubannoyeva Muxlisaxon Iqboljon qizi, Abdullayev Alibek Qodiraliyevich</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida bulutli xizmatlardan foydalanish zaruriyati	30
<i>Abdullayev Alibek Qodiraliyevich, Turdaliyeva Muslimaxon Jahongir qizi</i>	
Raqamli texnologiyalar yordamida fortepiano chalishni o'rgatish metodikasi	34
<i>Abduvaxobova Nilufar Abdumannon qizi</i>	
Maktabda fizika fanini o'qitishda innovatsion yondashuv	38
<i>Alinazarova Mahfuza</i>	
Tasavvufdagi "komil inson" konsepsiyasining hozirgi ta'lim tizimida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv sifatida talqini	43
<i>Aqilxonov Saidolimxon Abdurashid o'g'li</i>	
Tabiiy-ilmiy savodxonlikni shakllantirish omillari va pedagogik shart-sharoitlar	48
<i>Choriyeva Gulbaxor Shotemirovna</i>	
Robototexnika fanini o'qitishda axborot texnologiyalaridan foydalanib mustaqil ta'limni tashkil etish	53
<i>Elmonov Sirojiddin Mamadiyarovich</i>	
Xalqaro baholash dasturlarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish savodxonligini baholash bo'yicha jahon tajribasi	58
<i>Ergasheva S. T.</i>	
Boshlang'ich ta'limda tabiiy fanlar orqali o'quvchilarning kognitiv salohiyatini rivojlantirish	61
<i>Eshmamatova Dilnoza Jovli qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy salohiyatini oshirishda tarbiyachi mahorati	64
<i>Karimova Gulzodaxon Marufjon qizi</i>	
Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishni takomillashtirish	68
<i>Hojikarimova Gulasal Tadjaliyevna</i>	
Xorijiy talabalarga o'zbek tilini o'rgatishda elektron platformalar yaratish	71
<i>Jo'rayeva Matluba</i>	
Bo'lajak o'qituvchilar uchun raqamli ta'lim muhitini modellashtirish va uning samaradorlik omillari	74
<i>Komilova Z. X.</i>	
O'qituvchi kasbiy faoliyatida muloqot madaniyati	80
<i>M. Yu. Mahkamova</i>	
Psixologiya fanini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va talabalarda tahliliy fikrlashni shakllantirish masalalari	86
<i>Madazizova Dilfuza Raxmatullayevna</i>	
Integrating Listening and Speaking Skills in ESP (English for Specific Purposes) Classes	90
<i>Madina Tilavova</i>	
Bolalarni maktabga tayyorlash jarayonida neyropedagogik yondashuvlar	94
<i>N. O. Saidova</i>	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida radiologiya fanini o'qitishda raqamli texnologiyalarning metodologik roli	99
<i>Nazarova Gulchexra Shuxratdjonovna</i>	
Ijodkorlik tushunchasining mohiyati va uning ta'limdagi roli	103
<i>Ochilova Dilbar Isroilovna</i>	
Alaliyani boshqa nutqiy nuqsonlar bilan farqli xarakteristikasi	108
<i>Oripova Zilola</i>	
Ingliz tilini o'qitishda suggestopediya metodini joriy etishning samaradorligi	113
<i>Pulatova Sitara Abdurazzoq qizi</i>	
Oliy ta'lim muassasalari menejerlarining kasbiy-boshqaruv kompetentligi tushunchasi va uning tarkibiy qismlari	118
<i>Qarshiboyev Sharof Egamnazarovich</i>	
Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning yosh badmintonchilar texnik-taktik tayyorgarligiga ta'siri	122
<i>Qurbanova Ilmira Alisher qizi</i>	



Blended Learning	125
Quvandikova Xadicha	
Fizika darslarida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish	129
Raxmanov Valijon Turdaliyevich, O'razaliyev Alijon Xasan o'g'li	
"Qurilish jarayonlari texnologiyasi" fanida loyihalash kompetentligining tarkibiy tuzilmasi va uni raqamli ta'limga moslashtirish	135
Raxmonova Nazokat Umaraliyevna	
Vitagen texnologiyalar asosida talabalar mediamentalitetini rivojlantirishda sun'iy intellekt (AI) dasturlaridan foydalanishning tahliliy modeli	140
Rustamova Nodira Rustamovna	
Talabalarda kooperativ ta'lim asosida motivatsiyani rivojlantirish usullari	145
Sitora Toshmatova	
STEAM yondashuvi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kreativ kompetensiyani shakllantirishning zaruriyati	149
Tashibekova Munajat Xoshimovna	
Musiqqa ta'limining pedagogik asoslari va metodik tizimi	153
Toshpulatova Saida Kuzibaevna	
Texnologiya fanini o'qitishda eng samarali metodlardan foydalanish	158
Turdiyeva Shahzoda Eshdavlat qizi	
Enhancing University Students' Self-Directed Learning Through Edtech Tools	161
Ulasheva Lobar	
Fanlararo loyiha ishlarini tashkil etish orqali o'quvchilarning dizayn fikrlash salohiyatini oshirish	164
Valiyeva Nargiza Athamboyevna	
Alohida ta'lim ehtiyojiga ega o'quvchilarning kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik-psixologik asoslari	169
Xakimova Sarvinov Sharifjon qizi	
Sun'iy intellekt asosida yaratilgan ta'lim platformalari: samaradorlik tahlili va pedagogik yondashuvlar	173
Xanbabayev Xakimjon Ikramovich, Erkinov Jasurbek Hasanjon o'g'li	
Tasavvufdagi "muhosaba" va "tafakkur" amallarining o'z-o'zini refleksiya metodlari sifatida qo'llanilishi	176
Xoshimov Nuriddin Mamadaliyevich	
Milliy sport va ommaviy o'yinlarning badiiy-estetik ahamiyati	182
Yaxyayeva Sojida Abdurahimovna	
Ota-ona mehrining bola psixologiyasiga ta'siri	185
Yulchiyeva Shohsanam Dilshod qizi	
Nutq rivojlanishi orqada qolgan bolalarda qo'llaniladigan innovatsion usullari samaradorligi	189
Ahmedova Nargiza Muzaffarovna	
Факторы, сдерживающие развитие науки в контексте требований к диссертационным работам	193
Зайналов Жахонгир Расулович, Нурмухамедов Аббос Мамадалиевич, Шадманов Камолиддин Кажакджанович, Самигова Нодира Хамидуллаевна	
Структура и стратегии развития предметных компетенций	197
Наимова Мафтунабону Файзулложоновна	
Психологическая консультация: современная практика, задачи и перспективы развития	203
Раупова Шохида Ахроровна	
Подготовка будущих педагогов к инклюзивному обучению детей с ограниченными возможностями здоровья: задачи и перспективы	207
Сайфутдинова Насиба Нурматовна	
Формирование иноязычной грамотности у курсантов военных вузов: социально-психологические факторы	211
Сулейманова Нилуфар Камиловна	
O'qituvchi shaxsiy kompetensiyasining mohiyati va pedagogik faoliyatdagi o'rni	214
Abdiraxmonova Guliston Muzaffar qizi	
Bolalarda axloqiy qadriyatlarni shakllantirish jarayonining milliy va umuminsoniy tamoyillari	218
Abdumutalipova Gulshodaxon Nurbek qizi	
Fuqarolik jamiyatida huquqiy madaniyat va uni rivojlantirish jarayonlari	221
Abdusalimova Shaxnoza Quduratullayevna	
Ta'lim menejmenti tizimida o'qituvchining nutq madaniyatini rivojlantirish strategiyalari	224
Abduxalilova Iroda Nozimxonovna	

O'zbekistonda yoshlarni ijtimoiy-pedagogik hamkorlikda tarbiyalashda "Uzluksiz ma'naviy tarbiya konsepsiyasi"ning ustuvor vazifalari	229
Abirova Umida Nazarovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini inklyuziv ta'lim sharoitida differentsiyalashtirilgan dars mashg'ulotlarini tashkil etishga o'rgatish (kompetentligini shakllantirish/rivojlantirish) usullari.....	232
Adhamova Diyora Sanjar qizi	
Musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda sambochilarning energiya sarfi va tiklanish mexanizmlari tahliliy	239
Tangriyev Abdukarim Tovashevich	
Aksiologik yondashuv asosida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining harakat faolligini takomillashtirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati	244
Hafizov Shahriyor Shavkatovich	
Bo'lajak tarbiyachilarning transversal: tanqidiy va innovatsion fikrlash kompetensiyalari	248
Jaloliddinova Maftunaxon Mahmudjon qizi	
Axborotning gnoseologik mohiyati	256
Kamolova Munajatxon Jaloldinovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirish yo'llari	259
Mamatova Aziza Bo'riboyevna	
Akademik litseylarda kimyo fanini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari	262
Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich	
Pedagogik oliy ta'limda talabalarning kasbiy ijtimoiylashuvini korporativ madaniyat asosida rivojlantirish metodikasi.....	267
Maxkamova Dilafruz Aliyevna	
Bo'lajak o'qituvchilar uchun xorijiy tillarni o'qitishda lingvomadaniy yondashuv	271
Normamatova Kamola Gulmamat qizi	
O'zbek tili izohli lug'atida iboralarning grammatik tavsifi (bosh komponentli iboralar misolida).....	274
S. Sh. Azamatova	
Oila instituti va gender tenglikni ta'minlashning ijtimoiy-huquqiy muammolari	277
Salayeva Aziza Muhammadmurot qizi	
Gender yondashuv asosida talaba-qizlarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning namunaviy mezonlari	282
Xolova Mohigul Shavkatovna	
Pedagogika yo'nalishi talabalari huquqiy savodxonligini rivojlantirish metodlarini takomillashtirish	287
Xudoyberganov Atham	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida leksik komponentlikni TRIZ texnologiyasi yordamida rivojlantirish	291
Zokirova Sohiba Muxtoraliyevna, Fayzullayeva Nazokat Uchqun qizi	
Цифровизация и трансформация образования как социально-педагогическое явление	295
Кадилова Наргиза Азаматовна	
Методика формирования креативного мышления у студентов-филологов на основе проблемно-ориентированных заданий (на материале английского языка)	298
Мамырбаева Дина	
Структура и стратегии развития предметных компетенций	304
Наимова Мафтунабону Файзулложоновна	
Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda morfologik kompetentlikni shakllantirish	308
Ganiyeva Shodiya Azizovna	
Модель "4+1+1" как ключевой механизм в системе практической подготовки учителей музыки.....	313
Мухитдинова Малохатхон Саиджабборовна	
Tarbiya fanini o'qish samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish	317
Nazarova Nasiba Abdullayevna	
Tarbiyachining kasbiy psixologik xususiyatlari.....	320
Shamshetova Anjim Karamaddinovna	
Boshlang'ich ta'limda tarbiya nazariyasi va metodologiyasi	323
Bo'ronova Iroda Bo'ronovna	
Yosh dzyudochi qizlarning mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tayyorgarligini oshirish texnologiyalari	327
Matmurotova Iroda Baxtiyor qizi	
"Odob us-solihin" asarida yoritilgan axloqiy-didaktik g'oyalar va uning pedagogik mazmuni	332
A. N. Nusratov	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini takomillashtirishning metodik asoslari	336
Xolmatov Pardaboy Qoraboevich, Abdurasulova Dilnoza	



Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari faoliyatida loyihalashtirishning o'rni	342
Abdusattorova Go'zalxon Abdulxabib qizi	
Tibbiyot va frazeologiya inson omilida	346
Achilov Muzaffar Norquliyevich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida fazoviy tasavvurlarni rivojlantirishda matematikaning ahamiyati	349
Mamasaidova Muhabbat Abdulalom qizi, Akbaraliyeva Marjona Xurshid qizi	
Ekoestetik kompetensiyani shakllantirishning xorijiy va milliy tajribalar tahlili	354
Alijonova Maftuna Maxamadjon qizi	
Pedagogik jarayonda talabalarda qadriyatli munosabatlarni shakllantirish mexanizmlari	359
Alikulova Muxayyo Sherovna	
Ingliz ritsarlik romanlarining lingvopoetik tahlili	362
Durdona Boychayeva, Aliyeva Elmira	
Maktabgacha ta'limda estetik tarbiya berishning pedagogik asoslari	365
Altibayeva Gulbaxor Majitovna	
Kasbiy kompetensiya tushunchasining mazmuni mohiyati va tarkibiy tuzilmasi	369
Axmadjonova Jasmina Jamshid qizi	
Developing Writing Competence Among CEFR B1 and Ielts Learners Experiencing Difficulties in English Language Acquisition	374
Ayturaev Majid Mavlankhanovich	
Ta'lim jarayonida ijtimoiy intellektni rivojlantirishning milliy qadriyatlarga asoslangan modeli	378
Azamov Umarxon Xayxonovich	
Complications in Teaching Argumentative Speech to Students in Grades 8–9	383
Buriyeva Aziza Ismatillaevna	
Interfaol o'yinlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni shakllantirishning pedagogik asoslari	386
Buriyeva Aziza Nematovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida maktabgacha katta yoshdagi bolalarning ijodiy faolligini shakllantirish	390
Davronova Sevinch	
O'quvchilarda milliy va umummadaniy kompetensiyani rivojlantirishda maqollardan foydalanish bo'yicha manbaalar tahlili	394
Boltayeva Barno, Eliboyeva Surayyo Abdukarim qizi	
Social Roots and Psychological Consequences of Domestic Violence	399
Dumarova Gulmira Kozimbekovna, Mamadaliyeva Gulmira, Sultonova Zulhayo	
The Transversal-Methodical Competence of a Preschool Educator is the Foundation of Effective And Quality Education	402
Ergasheva Barno Ziyaviddin kizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning innovatsion yo'llari	406
Erkinova Mehriniso Ro'ziboyevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish savodxonligini oshirish strategiyalari	411
Eshonkulova Hilola Rajab qizi	
Ta'lim jarayonida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muloqotning bilish faoliyatiga ta'siri	415
Habibova Shyira Baxtiyorovna	
Ruhiy rivojlanishi sustlashgan boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'qish buzilishlarini aniqlash va bartaraf etish	419
Ikromova Sarvinov Siroj qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarda riskologik kompetentlikni shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	424
Jabborova Dilafuz Furqatovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda chet tili o'rganish jarayonida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning psixologik asoslari	428
Jurayeva Sug'diyona Shamsiddin qizi	
Transforming Education: The Impact of Emerging Technologies on Modern Pedagogical Practices	431
Kadirova Ferangiz Himmatillo qizi	
Salomatlik etikasi konsepsiyasi va pedagogik madaniyat – talabalar ma'naviyati va dunyoqarashini shakllantirishdagi roli	435
Kamalova Yoqutxon Bahodirovna	

Tarbiyachilarning kasbiy mahoratini takomillashtirish va pedagogik faoliyat samaradorligini oshirish omillari	439
<i>Kenjayeva Dildora Terkashevna</i>	
Maktab ta'lim tizimida innovatsiyalarning o'rni va ahamiyati	443
<i>Kistabayeva Gulchexra Djurakulovna</i>	
Kichik maktab yoshi davrida o'quv faoliyati va o'quv motivlarining shakllanishi	448
<i>Latifa Zarifovna Korayeva</i>	
Maktabgacha ta'lim tizimining raqamlashtirilishi: xalqaro tajriba va istiqbollar	451
<i>Mahmudova Zulfiya Homidovna, Hoshimova Dilnoza Boymirzoevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'qituvchilarini dizayn tafakkurga o'rgatishda STEAM yondashuvining didaktik imkoniyatlari	454
<i>Mamadaminova Munisa Maxmudjon qizi, Boboxonova Shodiyona Rustam qizi</i>	
Tabiatni asrash – kelajakni asrash: Buxoro misolida	459
<i>Mardonova Saodat Muzaffarovna</i>	
Bo'lajak pedagoglarda o'z-o'zini baholash kompetentligini shakllantirish va rivojlantirish	463
<i>Meyliyeva Nafosat Gulomovna</i>	
Sun'iy intellektning ta'limda kognitiv va metakognitiv jarayonlarga ta'siri	466
<i>Murodov Ulug'bek O'tkir o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'limda inklyuziv ta'limning tashkil etilishi	470
<i>Mustofoyeva Muhabbat Husniddin qizi</i>	
The Effectiveness of Art Therapy in Working With Children Experiencing Emotional Stress	473
<i>Nargiza Khayrullayevna Ortikova, Laziz Azizovich Normuratov</i>	
Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarining musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirish mexanizmlari	477
<i>Ortiqov Akmaljon Abdusalom o'g'li</i>	
CLIL metodining O'zbekiston ta'lim tizimida qo'llanilishi	481
<i>Qarshiyeva Sarvinoz Ural qizi</i>	
The Use of Mobile Apps to Build Vocabulary Proficiency	486
<i>Kosimov Sunnat Ravshan ugli</i>	
Yoshlar tafakkurini rivojlantirish va ma'naviyatini oshirishda tasviriy san'atning o'rni	490
<i>Quvonchbek Abduxamidov</i>	
Axborot texnologiyalari ta'sirida san'at tushunchasining o'zgarishi	494
<i>Rajabova Laylo O'tkir qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	498
<i>Ramozonova Bahoroy Sadriddinovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlarning pedagogik asoslari	501
<i>Yusufzoda Shabnami Yunus, Rashidova Saida Ravshonbek qizi</i>	
Axborot texnologiyalarini fizika darslarida qo'llash	506
<i>Raxmanov Valijon Turdaliyevich, O'razaliyev Alijon Xasan o'g'li</i>	
Axborot xavfsizligini o'qitishda sun'iy intellektidan foydalanish afzalliklari	510
<i>Raxmetova Lazzat</i>	
Eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarning psixologik xususiyatlarining o'ziga xosligi	513
<i>S. A. Mamatisayeva</i>	
Androgogik yondashuvning integrativ metodikasi	517
<i>Sattorova Shaxlo Axadovna</i>	
Gendered Language in Uzbek and English Media Discourse	520
<i>Sultonova Charos Iskandar kizi</i>	
Maktabga tayyorlov yoshdagi bolalarda ijtimoiy ekologik dunyoqarashni shakllantirishga ta'sir qiluvchi omillar	527
<i>Suyunova Matluba Abdusaidovna</i>	
Empatiya shifokor–pasiyent munosabatida: tibbiyot talabalarining psixologik tayyorgarligi	531
<i>Tajiboyeva Odinaxon Rustamjon qizi, Qurbonova Fotima Farhodjon qizi</i>	
Modern Approaches to Teaching Grammar	534
<i>Tuychiyev Azamat Farkhod ugli</i>	
The Importance of Psychological Preparation of Preschool Children for School Education	538
<i>Turamov Muhammadzohid Rustamjon o'g'li</i>	



Bo'lajak maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachi-pedagoglarning kasbiy-axloqiy kompetentligini rivojlantirish	541
<i>Xabibullayeva Sayyoraxon Maxamadali qizi</i>	
Imkoniyati cheklangan va sog'lom bolalar faoliyatida universal ta'limning imkoniyati	544
<i>Xolmatova Sarvinov Raxmatilla qizi</i>	
Kurashchilarning umumiy va maxsus sport tayyorgarliklari	548
<i>Xudoyberganov Javlonbek Soatboy o'g'li</i>	
Tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarida ekologik kompetentlik tushunchalarini rivojlantirish bosqichlari	551
<i>Yarova Gulhayo Fazliddin qizi</i>	
Arxitektura va dizayn yo'nalishi bitiruvchilarini kasbga yo'naltirish vositasida axborot almashish jarayonlarini optimallashtirish metodikasini takomillashtirish	555
<i>Kuchimov M. K.</i>	
Yuqori sinf o'quvchilarining ma'naviy kompetentligini jadidlarning pedagogik qarashlari asosida shakllantirish metodikasi (Temurbeklar maktablari misolida)	559
<i>Quldashev Murodjon G'aniyevich</i>	
Лингвистическое исследование влияния социальных сетей на синтаксические изменения в языке современного поколения	562
<i>Шавилова Наталья Сергеевна</i>	
Boshlang'ich sinf o'qituvchisining nutq madaniyati	566
<i>Islamova Dilfuza Dilshodovna, Gulimbayeva Barno</i>	
Особенности гражданского воспитания обучающихся в системе "школа–маҳалла" в Узбекистане ...	570
<i>Хайдаров Шавкат Шамсиддин угли</i>	
Mantiqiy masalalarni bajarishning metodik usullari	575
<i>Tosheva Yulduz</i>	
Bo'lajak ofitserlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda pedagogik-psixologik omillar (jamoat xavfsizligini ta'minlash bo'linmalari misolida)	579
<i>Yarmatov Akbar Normurotovich</i>	
Yosh harbiy xizmatchi ofitserlarda muloqot madaniyatini samarali shakllantirish muammosining xorijiy tadqiqotlardagi talqini	582
<i>Matyakubov Elyor Rajapovich</i>	
Umumiy pedagogika fanini o'qitishda formativ baholash metodikasini joriy etish texnologiyasi	586
<i>Sobitjon Xalimov Hoshimjonovich</i>	
Формирование компонентов эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста с дефектами речи на основе сказкотерапии	590
<i>Эркинова Фаизлат Мирзиз қизи</i>	
O'zbekistonda asalarichilikning rivojlanishi	593
<i>Abdullayeva Maxsudaxon To'lanovna</i>	
14–16 yoshli dzyudochilarda hujum kombinatsiyalari va ularni musobaqaviy sharoitda qo'llash usullarini takomillashtirish	596
<i>Abduraxmanova Iroda Xayrullayevna</i>	
Oliy ta'limda aksiologik tarbiya mexanizmlarini takomillashtirish ijtimoiy ehtiyoj va pedagogik muammo sifatida	602
<i>B. S. Siddikov</i>	
Sport mashg'ulotlar davomida mushak va suyak tizimi rivojlanishi	606
<i>Bo'ronova Habiba Erkin qizi</i>	
Stol tennisi o'yini texnikasi	609
<i>Ibragimov Abduqahhor Abdulaziz o'g'li</i>	
Biologiya fanini o'qitishda zamonaviy platformalarning afzalliklari: Wordwall, Educaplay, Blooket, Genially, Kahoot platformalari	613
<i>Kalandarova Dilnoza Samandarovna, Qodirova Madina Nosirovna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan paraarmrestlingchi talabalarni musobaqa oldidan texnik tayyorgarligini takomillashtirish	617
<i>Karimov Faxriddin Xurramovich</i>	
Developing Critical Reading Skills Through Content-Based Instruction	621
<i>Mekhmunkulov Burkhon Ma'ruf ugli</i>	
Tog'li va shahar hududida ta'lim oluvchi tinglovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini taqqoslash	626
<i>Mirjamolov Sirojiddin Xayriddinovich</i>	

Korxona va tashkilotlarda ishchi-xodimlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asosida ish faolligini oshirish texnologiyasi	630
Muxametov Axmad Muxametovich	
Xalq ta'limi bo'limi rahbarlarining xalqaro baholash tizimini O'zbekiston ta'limiga moslashtirishdagi o'rni ...	634
Namazova Manzura Urakovna, Nodirov Dilmurod	
Digital Reading vs. Print Reading: Effects on EFL Learners' Reading Speed and Understanding	639
Rustambekova Ozoda Dilshod kizi	
Yoshlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini oshirishning samarali usullari	644
To'rayev Farrux Hakim o'g'li	
Oliy ta'lim muassasalaridagi talaba-qizlarni dzyudo sport turi texnik harakatlariga o'rgatish texnologiyasi	647
Toshboyeva Munisa Bozor qizi	
Sport mashg'ulotlarda jarohatlarning oldini olish va xavfsizlik choralari	650
Xudoyberdiyeva Elmira Botir qizi	
Задачи изучения и преподавания русского языка и литературы в общеобразовательных школах с узбекским языком обучения	654
Ахмедов Нумон	



SPORT MASHG'ULOTLAR DAVOMIDA MUSHAK VA SUYAK TIZIMI RIVOJLANISHI

Bo'ronova Habiba Erkin qizi

Termiz davlat pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti,
Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda
jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi, 3-bosqich talabasi

ORCID: 0009-0002-3548-7101

Annotatsiya: Ushbu maqola sport mashg'ulotlarining inson organizmining mushak va suyak tizimiga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot natijalari muntazam jismoniy faoliyat mushaklarning hajmi, kuchi va elastikligini oshirishini, suyak zichligi hamda chidamliligini mustahkamlashini ko'rsatadi. Mushak va suyak tizimi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik organizmning umumiy harakat faolligi va chidamliligini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari bolalar va o'smirlar skeletining to'g'ri rivojlanishi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: sport mashg'ulotlari, mushak tizimi, suyak tizimi, rivojlanish, jismoniy faoliyat, chidamlilik, skelet tizimi, sog'lom turmush tarzi.

Abstract: This article examines the impact of sports activities on the muscular and skeletal systems of the human body. The research findings indicate that regular physical activity increases muscle volume, strength, and elasticity, while strengthening bone density and durability. The interaction between the muscular and skeletal systems enhances the body's overall motor function and endurance. Furthermore, sports activities are essential for the proper skeletal development of children and adolescents and for fostering a healthy lifestyle.

Key words: sports activities, muscular system, skeletal system, development, physical activity, endurance, healthy lifestyle.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению влияния спортивных занятий на мышечную и костную системы человеческого организма. Результаты исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует увеличению объема, силы и эластичности мышц, а также укрепляет плотность и прочность костей. Взаимосвязь между мышечной и костной системами улучшает общую двигательную активность и выносливость организма. Кроме того, спортивные занятия играют важную роль в правильном формировании скелета детей и подростков и в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: спортивные занятия, мышечная система, костная система, развитие, физическая активность, выносливость, скелетная система, здоровый образ жизни.

KIRISH

Mushak va suyak tizimi inson organizmining asosiy skelet va harakat apparati bo'lib, jismoniy faoliyat, sog'liq va umumiy rivojlanish uchun muhim ahamiyatga ega. Mushaklar harakatni ta'minlab, suyaklarni qo'llab-quvvatlaydi, suyaklar esa organizmni shakllantiradi va mexanik yuklarni taqsimlaydi. Shu bois, mushak-skelet tizimining rivojlanishi va sog'lomligi nafaqat sport, balki kundalik hayot faoliyati va profilaktika jihatidan ham muhimdir.

Muntazam sport mashg'ulotlari mushak va suyak tizimini rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik mushak tolalarining hypertrofiyasini (o'sishini), kuch va chidamlilikni oshirishni, shuningdek suyaklarning zichligi hamda mustahkamligini yaxshilashni rag'batlantiradi. Xususan, aerobik mashg'ulotlar (yugurish, suzish) mushaklarning chidamliligini oshirsa, kuch-quvvat mashg'ulotlari mushak massasini va suyak korteksini kuchaytiradi. Sakrash va siltanish kabi yuqori ta'sirli harakatlar esa suyak zichligini sezilarli darajada oshiradi, bu esa skelet tizimini suyak sinishidan himoya qiladi.

Shuningdek, mushak-skelet tizimi rivojlanishida yosh va jinsning ahamiyati katta. Bolalar va o'smirlar davrida mushaklar elastik va suyaklar o'sishga tayyor bo'lgani sababli mashg'ulotlar natijasi tezroq ko'rinadi. Kattalarda esa muntazam mashg'ulotlar skeletni mustahkamlash va mushak tonusini saqlashga yordam beradi. Erkak va ayol organizmlarining fiziologik xususiyatlari tufayli mushak-skelet tizimining javob reaksiyalari ham farqlanadi: erkaklarda mushak massasini oshirish tezroq bo'lsa, ayollarda suyak zichligini saqlash va chidamlilikka e'tibor qaratish muhimdir ^[1].



Shuni ta'kidlash kerakki, mushak-skelet tizimining rivojlanishi nafaqat jismoniy mashg'ulotlar turi va intensivligiga, balki mashg'ulotlarning muntazamligi, davomiyligi va metodikasiga ham bog'liq. Shu sababli sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda biologik, fiziologik va psixologik omillarni hisobga olish muhimdir. Bu jarayon mushak va suyak tizimining sog'lom rivojlanishiga, jismoniy barqarorlikka va sport natijalarining yuqori bo'lishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Keng qamrovli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlariga qilingan muntazam e'tibor mushak va suyak tizimini rivojlantirish, suyak sinish xavfini kamaytirish va organizmning umumiy chidamliligini oshirishning eng samarali usuli hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, mushak va suyak tizimini rivojlantirishni o'rganish jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va sport fiziologiyasi sohasida dolzarb ilmiy masala hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Karimovning asari sport mashg'ulotlarining fiziologik asoslarini, mushak va suyak tizimiga ta'sir mexanizmlarini batafsil yoritadi. Muallif mushak tolalarining hypertrofiyasi, suyak zichligi va chidamlilik jarayonlarini sport mashg'ulotlarining turi va intensivligiga bog'laydi. Shu asar tadqiqotlarimiz uchun asosiy nazariy manba hisoblanadi.

Xolmatov B. – Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2019-yil. Ushbu manbada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining metodik asoslari, sportchilar uchun mashg'ulot rejasini tuzish, mashg'ulot intensivligi va davomiyligining mushak-skelet tizimiga ta'siri tushuntiriladi. Shuningdek, yosh va jins farqlari, mushak-skelet tizimining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi biologik omillar yoritiladi ^[6].

Powers, S. K., & Howley, E. T. – Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. McGraw-Hill, 2022-yil.

Xorijiy manba sifatida ushbu kitob mashg'ulotlarning mushak va suyak tizimiga fiziologik ta'sirini zamonaviy tadqiqotlar bilan tasdiqlaydi. Mualliflar mashg'ulotlar davomida mushak tolalarining qiyosiy o'sishi, suyak zichligi va skelet tizimining adaptatsiya mexanizmlarini keng tahlil qiladi. Bu manba maqolada ilmiy asosni mustahkamlash uchun juda muhimdir.

Martens, R. – Successful Coaching. Human Kinetics, 2019-yil. Martensning asari sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va murabbiylik metodikasi bilan bog'liq. Kitobda mushak-skelet tizimi rivojlanishiga qaratilgan mashg'ulotlar rejalari va murabbiylarning roli ko'rib chiqiladi ^[7]. Shu bilan birga, sportchilarda chidamlilik, kuch va suyak zichligini oshirishga oid amaliy tavsiyalar keltiriladi.

Ushbu adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlari mushak va suyak tizimi rivojlanishining asosiy omili hisoblanadi. Mushak tolalari hypertrofiyasi, suyak zichligi va skelet mustahkamligi mashg'ulot turi, intensivligi va davomiyligiga bevosita bog'liq. Shuningdek, yosh, jins va individual xususiyatlar mushak-skelet tizimining rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Mahalliy va xorijiy tadqiqotlar bir ovozdan sport mashg'ulotlarining mushak va suyak tizimi rivojlanishida sog'lom va barqaror ta'sirini tasdiqlaydi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Sport mashg'ulotlari inson organizmining mushak va suyak tizimi rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mushak va suyak tizimi o'sish va rivojlanish jarayonida faqat genetika emas, balki jismoniy faoliyat ham muhim rol o'ynaydi. Harakatning muntazamligi va mashg'ulotlarning intensivligi organizmning strukturaviy va funksional jihatdan mustahkamlanishiga yordam beradi ^[3].

Sport mashg'ulotlari mushaklarning o'sishi va kuchayishiga yordam beradi. Turli xil jismoniy mashqlar – yugurish, suzish, og'irlik ko'tarmoq, gimnastika – mushak tolalarini kuchaytiradi, ularning elastikligini oshiradi va chidamliligini yaxshilaydi. Mashg'ulotlar davomida mushak tolalarida mikrozaklar paydo bo'lib, tiklanish jarayonida mushaklar o'sadi va kuchayadi. Shu bilan birga, muntazam mashg'ulotlar metabolizmi yaxshilab, mushaklarning kislorod va oziqa moddalarini samarali qabul qilishiga yordam beradi.

Sport va jismoniy faoliyat suyak to'qimasining rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega. Og'irlik tushadigan mashqlar (yugurish, sakrash, og'irlik ko'tarmoq) suyak zichligini oshiradi va suyaklarning mexanik chidamliligini kuchaytiradi. Bu ayniqsa bolalar va o'smirlar uchun muhim bo'lib, ularning skelet tizimi to'g'ri shakllanishi va suyaklarning mustahkam bo'lishiga yordam beradi. Shu bilan birga, muntazam jismoniy mashqlar osteoporoz xavfini kamaytiradi va suyaklarning elastikligini saqlashga yordam beradi.

Mushak va suyak tizimi bir-birini to'ldiruvchi tarzda ishlaydi. Mushaklar suyaklarga tortish kuchini ta'sir qiladi, shu orqali suyaklarning zichligi va mustahkamligi oshadi. Shu sababli, sport mashg'ulotlari faqat mushaklarni rivojlantirish bilan cheklanmay, suyak tizimini ham mustahkamlaydi. Shu bilan birga, mushaklarning kuchi va chidamliligi suyaklarga tushadigan yukni kamaytirib, jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Natijada, muntazam sport mashg'ulotlari mushak va suyak tizimining rivojlanishini ta'minlaydi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi va umumiy sog'liqni mustahkamlaydi. Yosh bolalar va o'smirlar uchun jismoniy faollik skelet va mushak tizimini to'g'ri shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Sport mashg'ulotlarining mushak va suyak tizimiga ta'siri bo'yicha o'tkazilgan tahlil shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faoliyat mushaklarning o'sishi, kuchayishi va chidamliligini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, haftada 3–5 marta amalga oshiriladigan yugurish, sakrash va og'irlik ko'tarmoq mashqlari mushak tolalarining zichligini oshirib, ularning elastikligini yaxshilaydi. Shu bilan birga, mushaklarning rivojlanishi organizmning metabolik faoliyatini ham yaxshilaydi, kislorod va oziqa moddalarining mushak to'qimasiga samarali yetib borishini ta'minlaydi.

Suyak tizimi nuqtai nazaridan, og'irlik tushadigan va ta'sir kuchi yuqori bo'lgan mashqlar suyak zichligini oshiradi, ularning mexanik chidamliligini kuchaytiradi va skelet tizimining barqaror rivojlanishini ta'minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam sport bilan shug'ullangan bolalar va o'smirlar suyak massasini sezilarli darajada oshiradi va osteoporoz xavfi kamayadi.

Mushak va suyak tizimi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tahlili shuni ko'rsatadiki, mushaklarning kuchayishi suyaklarga tushadigan yukni teng taqsimlashga yordam beradi va jarohatlarni kamaytiradi. Shu bilan birga, suyaklarning mustahkamligi mushaklarning optimal ishlashiga zamin yaratadi.

Natijalar:

- Sport mashg'ulotlari mushak tolalarining hajmi va kuchini oshiradi.
- Muntazam jismoniy faoliyat suyak zichligini oshiradi va skelet tizimini mustahkamlaydi.
- Mushak va suyak tizimi o'zaro moslashuvchan tarzda ishlaydi, bu esa umumiy harakat qobiliyati va chidamlilikni oshiradi.
- Bolalar va o'smirlar uchun jismoniy mashqlar skelet va mushak tizimining to'g'ri shakllanishi hamda kela-jakda sog'lom turmush tarzini saqlashga yordam beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Sport mashg'ulotlari inson organizmining mushak va suyak tizimining rivojlanishida muhim ahamiyatga ega ekanligi tadqiqot natijalari bilan tasdiqlandi. Muntazam jismoniy faoliyat mushak tolalarini kuchaytirib, ularning elastikligini va chidamliligini oshiradi, shu bilan birga metabolizmni yaxshilaydi. Og'irlik tushadigan va ta'sir kuchi yuqori mashqlar suyak zichligini oshiradi, skelet tizimini mustahkamlaydi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Mushak va suyak tizimi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ularning bir-birini qo'llab-quvvatlashini ta'minlab, organizmning umumiy harakat qobiliyati va chidamliligini oshiradi. Shu sababli, sport mashg'ulotlari nafaqat yosh bolalar va o'smirlar, balki har qanday yoshdagi insonlar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy salomatlikni saqlashda muhim vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimov A. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti, 2021-yil.
2. G'ulomov R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020-yil.
3. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2022-yil.
4. Zohidov A. Sport jamoalarida ijtimoiy psixologik muhitning shakllanishi. – Pedagogika va psixologiya jurnali, №4, 2023-yil.
5. Martens R. Successful Coaching. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019-yil.
6. Rodionov A. V. Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018-yil.
7. Nakamura S. Team Cohesion in Sports: Psychological Perspectives. – Tokyo: Sports Science Press, 2020-yil.
8. Eys M., Carron A. V. Group Dynamics in Sport. – Fitness Information Technology, 2021-yil.
9. European Federation of Sport Psychology. Sport Climate and Motivation Conference Proceedings. – Berlin, 2021-yil.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 30-dekabrdagi PQ–471-son qarori. Yoshlarni sportga jalb qilish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha hujjatlar.
11. Maxkamovich A. Y., Abdukahorovich S. K. Modern approaches to the content of physical education of schoolchildren in the continuing education system // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 2019-yil, T. 7, №...
12. Abdukahharovich S. H. The significance of wrestling sports for society and the history of its formation // Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 2022-yil, T. 10, C. 312–316.
13. Abduqahhorovich S. H. Interaction of school and family in education of school-age children // Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 2022-yil, T. 4, C. 226–229.
14. Abduqahhorovich S. X. Strength Training in Football Training // Web of Semantic: Universal Journal on Innovative Education, 2023-yil, T. 2, №3, C. 138–141.
15. Sharipov K. A. Training Future Teachers of Elementary Classes in the Process of Students' Practice // Theoretical & Applied Science, 2021-yil, №12, C. 1339–1343.

- 
- 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. №11

© 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.