



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI

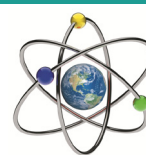


№11
2025

- 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" gazetalarini 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)

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

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 Shabnam 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 intellektdan 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 Sarvinoz 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 Фазилят 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>Mekhmonkulov 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	



TOG'LI VA SHAHAR HUDUDIDA TA'LIM OLUVCHI TINGLOVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI TAQQOSLASH

UDK 796.015.132

Mirjamolov Sirojiddin Xayriddinovich

O'zbekiston Respublikasi

Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti

Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi

ORCID: 0009-0001-8039-8404

Annotatsiya: Mazkur maqolada tog'li va shahar hududlarida ta'lim olayotgan Ichki ishlar vazirligi tinglovchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi taqqoslab o'rganilgan. Tadqiqot 2025-yil bahor faslida O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish institutining ikki o'quv bazasida – biri tog'li, biri shahar hududida – o'tkazilgan bo'lib, jami 60 nafar tinglovchi (har bir hududdan 30 nafardan) ishtirok etgan. Tadqiqot davomida chidamlilik (1000 m yugurish), kuch (turnikda tortilish), tezlik (100 m yugurish) va egiluvchanlik ("sit-and-reach" testi) ko'rsatkichlari o'lchangan. Natijalar tahlili tog'li hududda ta'lim oluvchi tinglovchilar chidamlilik, kuch va tezlik ko'rsatkichlarida shahar hududidagilarga nisbatan sezilarli ustunlikka ega ekanini ko'rsatdi ($p < 0.05$). Egiluvchanlik bo'yicha farq statistik ahamiyat kasb etmadi. Tadqiqot natijalari tog'li sharoitlarda mashg'ulot o'tkazish jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda samarali omil ekanini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, tinglovchilar, tog'li hudud, shahar hududi, chidamlilik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, ichki ishlar organlari, jismoniy mashg'ulot, tabiiy sharoit.

Abstract: This article presents a comparative analysis of the physical fitness levels of cadets of the Ministry of Internal Affairs studying in mountainous and urban environments. The research was conducted in the spring of 2025 at two training bases of the Advanced Training Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan – one located in a mountainous area and the other in an urban area – involving 60 participants (30 from each site). The measured parameters included endurance (1000 m run), strength (pull-ups), speed (100 m sprint), and flexibility (sit-and-reach test). The results indicated that cadets training in mountainous environments demonstrated significantly higher endurance, strength, and speed indicators compared to those in urban areas ($p < 0.05$). Differences in flexibility were not statistically significant. The findings suggest that training in mountainous environments is an effective factor for improving overall physical fitness among cadets.

Key words: physical fitness, cadets, mountainous area, urban area, endurance, strength, speed, flexibility, internal affairs, natural conditions.

Аннотация: В данной статье проведено сравнительное исследование уровня физической подготовленности слушателей Министерства внутренних дел, обучающихся в горной и городской местностях. Исследование проводилось весной 2025 года на двух учебных базах Института повышения квалификации МВД Республики Узбекистан – одной в горной и одной в городской местности – с участием 60 слушателей (по 30 из каждой локации). Измерялись показатели выносливости (бег на 1000 м), силы (подтягивания), быстроты (бег на 100 м) и гибкости (тест "sit-and-reach"). Результаты показали, что слушатели, обучающиеся в горной местности, имели значительно более высокие показатели выносливости, силы и быстроты по сравнению с городскими ($p < 0.05$). Различия в уровне гибкости статистически значимыми не оказались. Таким образом, занятия в условиях высокогорья способствуют повышению общей физической подготовленности слушателей.

Ключевые слова: физическая подготовка, слушатели, горная местность, городская местность, выносливость, сила, быстрота, гибкость, органы внутренних дел, природные условия.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda yoshlar orasida jismoniy faollik yetishmovchiligi va sog'lom turmush tarzini kam qo'llash muammosi ayniqsa dolzarbdir. O'zbekiston Respublikasida ham jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Masalan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida¹ mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi

1 O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror: <https://lex.uz/acts/-3226019>



muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar belgilab berilgan edi ^[1]. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabr "Sport ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi PQ-5280-son² qarori ma'lumotiga ko'ra, sport-ta'lim muassasalarida yoshlarning jismoniy salohiyatini oshirish uchun sharoitlar yaratish va tahliliy monitoringni yo'lga qo'yish belgilangan ^[2].

Shu nuqtai nazardan, yoshlarning jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirish nafaqat umumiy ijtimoiy rivojlanish uchun, balki mamlakat xavfsizligi va ichki tartibotni ta'minlashda faol ishtirok etuvchi sohalar, xususan, ichki ishlar organlari uchun ham alohida ahamiyatga ega. Chunki bugungi kunda ichki ishlar organlari tizimida xizmat qiluvchi xodimlar va tinglovchilar har tomonlama yetuk, jismonan baquvvat, ruhiy jihatdan bardoshli bo'lishlari talab etiladi. Shu bois ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, kasbiy faoliyatda zarur bo'ladigan chaqqonlik, kuch, bardoshlilik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish yosh avlodning umumiy jismoniy madaniyatini shakllantirish siyosati bilan chambarchas bog'liqdir.

O'zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish institutida aynan yosh xodimlar (tinglovchi)ning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida bir qator ishlar amalga oshirilmoqda. Binobarin, hozirgi kunga kelib boshlang'ich kasbiy tayyorgarlik o'quv kurslari shahar hamda tog'li hududda tashkillashtirilmoqda.

Bu sharoitda tinglovchilarning o'qish muhitiga qarab – ya'ni tog'li yoki shahar hududida – jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqlarni aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki tabiiy sharoit, iqlim, infratuzilma va saqlash sharoitlari turlicha bo'lishi mumkin va bular jismoniy tayyorgarlikka ta'sir ko'rsatadi. Masalan, tog'li hududlarda yuqoriroq balandlik, yon bag'irlar va energiya xarajatlari jismoniy yuklamaning o'ziga xosligini belgilashi mumkin. Shahar hududida esa infratuzilma qulayligi va tashkiliy imkoniyatlar kengroq bo'lishi tufayli mashg'ulotlar samaradorligi oshishi ehtimoli bor.

Shu bois ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi tog'li va shahar hududida ta'lim olayotgan tinglovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini taqqoslash orqali hududiy sharoit ta'sirini aniqlashdan iborat. Tadqiqot quyidagi vazifalarni amalga oshirishni ko'zda tutadi:

1. Tog'li va shahar hududidagi tinglovchilar orasida jismoniy tayyorgarlikning asosiy ko'rsatkichlarini (masalan, chidamlilik, kuch, tezlik) o'lchab, solishtirish.
2. Hududiy sharoitlar (tog'li/shahar) va tinglovchilarning jismoniy tayyorgarlik natijalari o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farq bor-yo'qligini aniqlash.
3. Aniqlangan farqlarga tahliliy yondashuv bilan sabablar (masalan, mashg'ulot maydonlari, infratuzilma, yuqoriroq balandlik sharoiti)ni o'rganish.
4. Tadqiqot natijalariga asoslanib, tog'li va shahar hududlarida ta'lim oluvchi tinglovchilar uchun jismoniy tayyorgarlikni oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Ushbu tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya sohasidagi amaliyot va hududiy ta'lim muassasalari uchun foydali bo'lishi, shuningdek, sport siyosatini shakllantirishda daliliy ma'lumot sifatida xizmat qilishi mumkin.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

So'nggi yillarda jismoniy tayyorgarlik masalalari, ayniqsa yoshlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlar tizimida faoliyat yurituvchi tinglovchilarning jismoniy rivojlanish darajasini o'rganish sohasida ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Tadqiqotchilar fikricha, jismoniy tayyorgarlik insonning kasbiy faoliyatida samaradorlik, irodaviy sifatlar, stressga bardoshlilik va sog'lom hayot tarzini shakllantirishda muhim o'rin tutadi ^[3].

Mahalliy olimlardan Mamatqulov A. A. (2020) o'z tadqiqotlarida O'zbekiston sharoitida sport infratuzilmasining kengayishi yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga sezilarli ta'sir ko'rsatganini ta'kidlaydi. Shunga qaramay, tog'li hududlarda joylashgan ta'lim muassasalarida infratuzilmaning cheklanganligi, iqlimiy omillar va sport jihozlarining yetishmasligi jismoniy tayyorgarlik darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini qayd etadi ^[4].

Sharipov B. G. (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa shahar sharoitida o'quvchi va tinglovchilar o'rtasida sport to'garaklari, stadionlar va trenajyor zallari ko'pligi tufayli jismoniy tayyorgarlik darajasi nisbatan yuqori ekani aniqlangan. Shu bilan birga, muallif shahar hayotining sust harakatlilik (masalan, transportga ko'p tayanish) ba'zan jismoniy faollikka salbiy ta'sir ko'rsatishini ham ko'rsatib o'tadi ^[5].

2 O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabr "Sport ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi PQ-5280-son qaror: <https://lex.uz/uz/docs/-5713445>



Xorijiy mualliflar, jumladan Cooper K. (2015) va Schmidt R. (2018) tadqiqotlarida baland tog' sharoitida mashg'ulot olib borish organizmning kislorod bilan ta'minlanish tizimini yaxshilashi, yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlashi va chidamlilikni rivojlantirishi ta'kidlangan. Shu sababli, tog'li hududlarda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi shaxslar shahar sharoitidagilarga nisbatan yuqoriroq aerob imkoniyatlarga ega bo'lishi mumkinligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan ^[6].

Umuman olganda, mavjud adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, geografik sharoit (tog'li yoki shahar muhitida yashash), iqlimiy omillar, mashg'ulot infratuzilmasi va o'quv jarayonida jismoniy tarbiyaning o'rnini tinglovchilarning jismoniy tayyorgarligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, mazkur tadqiqot tog'li va shahar hududlarida tahsil olayotgan tinglovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini taqqoslash orqali bu omillarning real ta'sirini aniqlashga qaratilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot 2025-yil bahor faslida O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish institutining ikki o'quv bazasida – biri shahar hududida, ikkinchisi tog'li hududda joylashgan tinglovchilar o'rtasida o'tkazildi. Tadqiqotda jami 60 nafar tinglovchi (har bir hududdan 30 nafardan) ishtirok etdi. Ishtirokchilar yoshi 20–30 yosh oralig'ida bo'lib, barchasi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bir xil o'quv dasturi asosida ta'lim olgan.

Tadqiqot taqqoslovchi eksperimental xarakterga ega bo'lib, ikkita mustaqil guruh (tog'li va shahar hududi) o'rtasidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari farqini aniqlashga qaratildi.

O'lchov mezonlari bo'yicha quyidagi jismoniy sifatlar o'lchandi:

- Chidamlilik – 1000 metr yugurish natijasi (sekundlarda);
- Kuch – turnikda tortilishlar soni;
- Tezlik – 100 metr yugurish natijasi;
- Egiluvchanlik – egiluvchanlik testi ("sit-and-reach" usuli);

Umumiy jismoniy tayyorgarlik balli – yuqoridagi ko'rsatkichlarning yig'ma bahosi orqali aniqlangan.

Tadqiqot uch bosqichda o'tkazildi:

1. Tayyorlov bosqichi – tinglovchilar sog'lig'i tibbiy ko'rikdan o'tkazildi, har ikki guruhning dastlabki (boshlang'ich) natijalari qayd etildi.
2. Asosiy bosqich – 4 haftalik muntazam mashg'ulotlar davrida har ikkala guruh o'z hududida bir xil dastur asosida shug'ullandi, lekin tabiiy sharoit (balandlik, havo bosimi, relyef) farq qildi.
3. Yakuniy bosqich – testlar qayta o'tkazilib, boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlar taqqoslandi.

Olingan natijalar Student-test usuli yordamida statistik jihatdan tahlil qilindi. Farqlar $p < 0.05$ darajasida ahamiyatli deb qabul qilindi. Natijalar Microsoft Excel va SPSS 25.0 dasturlari orqali tahlil qilindi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalariga ko'ra, tog'li hududda ta'lim oluvchi tinglovchilar jismoniy tayyorgarlikning ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha shahar hududidagi tinglovchilarga nisbatan sezilarli ustunlikka ega bo'ldi. Quyidagi jadvalda har ikki guruhning o'rtacha natijalari keltirilgan ($\pm$ standart og'ish bilan):

1-jadval: Har ikki guruhning o'rtacha natijalari

Ko'rsatkich	Shahar guruhi (n=30)	Tog'li guruhi (n=30)	t	p
1000 m yugurish (sek)	3:58 $\pm$ 0:22	3:41 $\pm$ 0:19	2.71	<0.05
100 m yugurish (sek)	14.8 $\pm$ 0.6	14.2 $\pm$ 0.5	2.12	<0.05
Turnikda tortilish (marta)	12.3 $\pm$ 3.1	15.6 $\pm$ 2.7	3.08	<0.01
Egiluvchanlik (sm)	13.4 $\pm$ 2.9	14.8 $\pm$ 3.0	1.43	>0.05
Umumiy tayyorgarlik bali	68.5 $\pm$ 6.8	74.2 $\pm$ 5.9	3.46	<0.01

Statistik tahlil shuni ko'rsatdiki, tog'li hududda o'qiyotgan tinglovchilar chidamlilik, kuch va tezlik sifatleri bo'yicha shahar hududidagilarga nisbatan yuqori natijalar ko'rsatgan ($p < 0.05$). Bu, ehtimol, tabiiy balandlik, past havo bosimi, kislorod yetishmovchiligi va relyefning murakkabligi bilan bog'liq bo'lib, ularning yurak-qon tomir va mushak tizimlarini yanada samarali ishlashga moslashtirgan.



Egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq esa statistik jihatdan ahamiyatli bo'lmadi ($p>0.05$). Bu, egiluvchanlik asosan mushaklarning cho'zilish darajasiga bog'liq bo'lib, balandlik yoki iqlim sharoitlaridan kamroq ta'sirlanishini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tog'li hududda o'qiyotgan tinglovchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ballari yuqoriroq bo'lib (74.2 ± 5.9 ball), bu ularning tabiiy sharoitda mashq qilishi orqali o'ttirgan aerob imkoniyatlarining kengayganini anglatadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tabiiy-geografik sharoitlar tinglovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Xususan, tog'li hududda ta'lim olayotgan tinglovchilar chidamlilik, kuch va tezlik ko'rsatkichlari bo'yicha shahar hududida o'qiyotgan tengdoshlariga nisbatan yuqoriroq natijalarga ega bo'lishdi ($p<0.05$). Bu holat tog'li muhitning o'ziga xos xususiyatlari – balandlik, havodagi kislorod miqdorining nisbatan kamligi, relyefning murakkabligi – tufayli organizmning aerob imkoniyatlari va yurak-qon tomir tizimining moslashuvchanlik darajasining oshganligi bilan izohlanadi.

Egiluvchanlik bo'yicha farqlar statistik jihatdan ahamiyatli bo'lmaganligi ($p>0.05$), bu sifatning ko'proq mushaklarning cho'zilish qobiliyati bilan bog'liq bo'lib, iqlimiy yoki geografik omillarga kamroq ta'sirlanishini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, tabiiy sharoitlar, ayniqsa tog'li hududda olib borilgan mashg'ulotlar, tinglovchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shu bois ichki ishlar organlari tizimidagi ta'lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etishda hududiy xususiyatlarni hisobga olish maqsadga muvofiqdir.

Tavsiyalar:

- Tog'li hududlarning afzalliklaridan foydalanish.** Ichki ishlar organlari tizimidagi jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida yilning ma'lum fasllarida tog'li hududlarda o'quv-mashq yig'inlarini tashkil etish, bu orqali tinglovchilarning chidamlilik va kuch sifatlarini tabiiy yo'l bilan oshirish tavsiya etiladi.
- Hududiy sharoitga mos o'quv dasturlarini ishlab chiqish.** Shahar va tog'li hududlar uchun mashg'ulot yuklamalarini farqlash, ya'ni sharoitga moslashtirilgan metodik yondashuvlarni qo'llash samaradorlikni oshiradi.
- Monitoring tizimini joriy etish.** Tinglovchilarning jismoniy tayyorgarlik natijalarini muntazam ravishda baholab borish, bu ma'lumotlar asosida mashg'ulot dasturlarini tahlil qilish va takomillashtirish zarur.
- Ilmiy-tadqiqot ishlarini kengaytirish.** Balandlik va iqlimning organizmga ta'sirini chuqurroq o'rganish, ayniqsa professional xizmat faoliyati uchun zarur bo'lgan kuch, tezkorlik, bardoshlilik va psixofiziologik moslashuv mexanizmlarini tahlil qilish maqsadga muvofiqdir.
- Sog'lom turmush tarzini targ'ib etish.** Tinglovchilar orasida jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va sog'lom hayot falsafasini shakllantirish bo'yicha tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- Kenjayev S. R. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimi rivojlanishining umumiy tavsifi. Academic Research in Educational Sciences, 2021, 2(2), 950-bet.
- O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi PQ-5280-son qarori.
- Normatov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2018.
- Mamatqulov A. A. O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda sport infratuzilmasining o'rni. Toshkent, 2020.
- Sharipov B. Shahar muhitida jismoniy faollikni oshirish omillari. Samarqand, 2019.
- Cooper K., Schmidt R. Physiological Adaptations to High-Altitude Training. Human Kinetics, 2018.

- 
- 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.