



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№12
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 AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 394 sahifa,
2-dekabr, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – 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 Preschool 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)

Tillashayeva 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

Yangi O'zbekiston sharoitida ayollar ijtimoiy faolligini oshirishda psixologik motivatsiya va o'z-o'zini rivojlantirish strategiyalari	26
Xuseynova Abira Amanovna	
Pragmalinguodidactic Principles in Teaching English for Philologist Students and their Application in Intercultural Communication.....	31
Arzieva Bibi-Sanem Aynazarovna	
Metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan biologiya o'quv materiallarini loyihalash, joriy etish va samaradorligini baholash.....	35
Abdurasulova Gulrux Habibullayevna	
Oligofreniya holatida neyropsixologik tashxislar qo'llanilishining umumiy masalalari	40
Akramov Dostonbek Ikromjon o'g'li, Xojaliyeva Sarvinoz Elyorjon qizi	
Oliy ta'lim muassasalari talabalarida kreativ kompetensiyani rivojlantirish pedagogik muammo sifatida ...	44
Asatova Dildora Aslamovna	
Ingliz tili o'qish ko'nikmalarini takomillashtirishda autentik manbalarning roli.....	49
Bekmuratova Nargiza Arislanbayevna	
Insuldan keyingi nutqni tiklashda logopedik reabilitatsiya va nevrologik muolajalar integratsiyasi	52
Boltaboyeva Xurshida Sharofiddinovna	
The Concept of Symbols in Linguoculturology	56
Hamraqulova Gulandom Sodiq qizi	
Buyuk ipak yo'li xalqlari o'rtasidagi pedagogik va madaniy aloqalarning vujudga kelishi.....	59
Mirxalilova Nargiza Akbarovna	
Bo'lajak tarbiyachilarni bolalarni nutqini o'stirishga bo'lgan kasbiy-pedagogik tayyorgarligini o'stirish	63
Mitaliboyeva Dildora	
Koxlear implantli bolalarning eshituv–nutqiy faolligini oshirishda differensial yondashuv asosida korreksion-pedagogik ish	66
Nartayeva Shahoza Yulchibayevna	
Fasilitatsion yondashuv asosida kichik maktabgacha yoshdagi bolalarda adaptiv ko'nikmalarni rivojlantirishning psixologik-pedagogik mexanizmlari.....	71
Normatova Nilufar Komilovna	
Boshlang'ich sinflarda disgrafiyasi bo'lgan o'quvchilarda yozish kompetensiyalarini shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslari (XIX–XXI asrlarda).....	76
Qaxxorova Saidaxon, Mamarajabova Zulfiya	
Raqamli texnologiyalar va onlayn platformalar orqali olimpiya ta'limini rivojlantirish: yoshlar orasida axloqiy va jismoniy madaniyatni oshirish	80
Qodirov Jurabek Mamatsimonovich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sun'iy intellekt bilim va savodxonligini rivojlantiradigan innovatsion jismoniy-interaktiv o'yinlar: pedagogik model.....	83
Quvonova Nodirabegim Shavkat qizi	
“Sab'ai sayyor” asarida qo'llangan onomastik birliklar haqida mulohazalar	87
Gadayev Oybek Yaxshiboyevich, Ravshanova Sharbatoy Rahmatilla qizi	
Ijtimoiy tarmoq shifokorlarining masofaviy konsultatsiyalari shaxs psixikasi va salomatligiga ta'siri	91
Askarova Nargiza Abdivaliyevna, Ravshanova Zarnigor Daminovna	
Talabalar ilmiy dunyoqarashini rivojlantirishda innovatsion ta'lim texnologiyalari va interfaol metodlardan foydalanish.....	95
Satvoldiyev Faxriddin Akbarali o'g'li	
Innovatsion ta'lim texnologiyalari orqali pedagoglarning kreativligini rivojlantirish	99
Saydullayeva Gulasal Umidjon qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalar motorikasini rivojlantirishning standart modeli	102
Sirojiddinova Xamidaxon Xasanboy qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarning shaxslararo munosabat kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	106
Turg'unova Gulnoza Muhammadjonovna, Xodjiyeva Mahliyo	



Shaxsdagi mehnat motivatsiyasi samaradorligini ta'minlashga xizmat qiluvchi korrelyatsion bog'liqliklar tahlili	109
Xusanov Samariddin Maxmadaminovich	
Auditoriyadan tashqari musiqiy mashg'ulotlarni art-terapiya yordamida tashkil etish asoslari	112
Yarashev Jo'rabek To'rayevich	
Формирование творческого мышления школьников на уроках музыки	117
Габдульманова Ильнура Минисламовна	
Теоретико-методологические основы коллаборативного обучения, кооперативных подходов и интерактивных педагогических методов	119
Жураева Мафтуна Бахтиёр кизи	
Педагогическое колесо как инструмент формирования цифровой компетентности будущих педагогов дошкольного образования.....	124
Урзова М. Б., Усманова У. Б.	
Особенности гражданского воспитания обучающихся в системе “школа–махалла” в Узбекистане ..	130
Хайдаров Шавкат Шамсиддин угли	
Педагогические условия формирования языковой грамотности у учащихся с тяжелыми нарушениями речи.....	135
Юсупова Зулайхо Бахром кизи	
Valeologik tarbiyada o'yin texnologiyalarining ahamiyati.....	139
Berkinova Charos Islomovna	
O'quvchilarda faol fuqarolik kompetensiyasi tushunchasi, mazmuni va shakllanishi	142
Buvorayeva Gulruh Shoikrom qizi	
Boshlang'ich ta'limda STEAM yondashuvi asosida o'qitishning didaktik imkoniyatlari	145
Cho'tboyeva Munisxon Eshpo'lat qizi	
Tabiatga muhabbat: maktabgacha ta'limda milliy qadriyatlar va o'yinlar orqali ekologik tarbiya	150
Ergasheva Umriniso Komilovna	
Zamonaviy ta'lim – talabalar ijtimoiy intellektini shakllantirish omilidir.....	153
Ermatova Gulnoz Pirimovna	
O'zbekistonning eng yangi tarixi fanini o'qitishda pedagogik texnologiyaning o'rni	156
Gazibekova Feruza Hakimovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining raqamli texnologiyalar muhitida tanqidiy va mustaqil fikrlashini rivojlantirish metodikasi	159
Haydarova Feruza Haydar qizi	
Talabalarda ma'naviy-axloqiy fazilatlar va sifatlarni shakllantirish mexanizmi.....	162
Jumanazarova Dilnoza Umurzaqovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning kasbga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirishda interfaol metodlarni qo'llash texnologiyasi.....	165
Jumayeva Malika Aliyevna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarda kasbiy-nutq madaniyatini rivojlantirish.....	168
Lutfetdinova Ra'no Xusnetdinovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda matematik rivojlanishga zamonaviy yondashuvlar va jahon tajribalari ..	172
Masharipova Barno Erkin qizi, Adilbayeva Dilnoza Adilbay qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida til o'yinlari texnologiyalarining nazariy asoslari.....	175
Masharipova Dilfuza Muxammatjon qizi	
Maktabgacha ta'lim tarbiyachisi pedagogik faoliyatining o'ziga xosligi	178
Muhammadiyeva Feruza Turakulovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini og'zaki va yozma nutqini rivojlantirishda aksiologik yondashuvdan foydalanish metodikasi.....	181
Muhiddinova Munira Xayrullayevna	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida matematika fanini o'qitishda raqamli transformatsiya vositalaridan foydalanishning metodik paradigmasi	184
Narzullayeva Sevara Omonovna	
O'qituvchining muloqot madaniyatini shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	187
Nizamova Nodira Paxritdinovna	
Integrativ yondashuv asosida o'quvchilarning nutqiy kompetentligini rivojlantirishning mazmuniy izohlanishi	191
Oysha Qurbonova, Nodira Abduraimova	
Boshlang'ich ta'limda Finlandiya tajribasi	195
Nodira Sherboyeva	

Kutubxonachi kutubxona-axborot xizmati jarayonining yetakchi ishtirokchisi sifatida	198
O'ktam Nosirov	
Pedagogik ta'lim transformatsiyasida talabalarning tadqiqotchilik kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyasi.....	204
Rustamova Shoxista Omonjonovna	
Globallashuv sharoitida axborot-psixologik xavfsizlikni shakllantirish masalalari.....	208
Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li	
Talabalarga ingliz tilini o'qitishning zamonaviy innovatsion texnologiyalari	212
Sa'dullayeva Rushana	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida o'quvchilarning mantiqiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirish	215
Saidova Dilbar Erkinovna	
Pedagog xodimlarda tolerantlik namoyon bo'lishining determinantlari.....	218
Sattorova Maxliyo Dilmurod qizi	
Kreativ metodlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarda kreativ tafakkur va fikrlashni rivojlantirish	223
Sultonboyeva Baxriniso Ilhomjon qizi	
Artpedagogika texnologiyalaridan foydalanib maktabgacha yoshdagi bolalarda dialogik nutqni rivojlantirish metodikasi	226
Xolmatova Fotima Baxtiyor qizi	
Boshlang'ich ta'limda yashil kompetensiyalarni shakllantirish yo'nalishlari.....	229
Yaqubova Shoira Tog'aymuratovna	
Emotsional intellektni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	233
Yarmatov Raxmboy Baxramovich	
Boshlang'ich ta'limda o'quv veb-saytlari orqali til kompetentligini rivojlantirish	239
Zokirova Sohiba Muxtoraliyevna, Muxammadjonova Diyorabonu Muzaffarjon qizi	
Языковые изменения в русском языке XXI века: исследование новых слов, сленга, интернет-коммуникации, влияния англицизмов и глобализации на современный русский язык	242
Марупова Дилфуза Давроновна	
Oliy ta'limda talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatining maqsad va vazifalari	247
F. R. Xosilova	
Boshlang'ich ta'lim texnologiya darslarida o'quvchilarni tabiiy materiallar bilan ishlashga o'rgatish	251
Kambarov Nodirjon Sattarovich, Nasirjanova Feruzaxon Alixon qizi	
Boshlang'ich ta'limda STEAM yondashuvining qo'llanilishi va uning samaradorligi.....	256
Abdulazizova Yulduz Abdujabbor qizi	
Tabiiy fanlarni o'qitishda STEAM yondashuvi asosida kreativlikni rivojlantirish metodikasi	259
Abdullayeva Dilrabo Fayzulla qizi	
Umumta'lim maktablarida o'quvchilarda shaxs ma'naviy qiyofasini shakllantirishning zamonaviy pedagogik texnologiyalari.....	262
Aliyeva Zuxra Tursunboyevna	
Yosh avlodni madaniy-tarixiy yondashuv asosida tarbiyalashda madaniy-ma'rifiy muassasalarning o'rni..	265
Aripov Shokirjon Olimovich	
Ta'limda yangi texnologiya: 4K modeli va uni amalga oshirish yo'llari.....	268
Avliyoqulova Nasiba Choriyevna	
Badiiy-tarixiy materiallarni ta'lim jarayoniga integratsiyalashning metodologik asoslari.....	272
Baratov Baxtiyorjon Qodirovich	
Bolaning maktabgacha ta'lim tashkilotiga moslashishida o'yinning roli.....	275
Barno Masharipova Erkin qizi, Zuhrobova Mahliyo Abdulatif qizi	
Boshlang'ich sinf o'qish savodxonligi darslarida integrativ yondoshuvdan foydalanish texnologiyasi	278
Ernazarova Laylo Abdusaitovna, Saidahmadova Gulrux Farrux qizi	
Bo'lajak tarbiyachilarda metarefleksiv fikrlashni rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari	284
Ismailova Nilufar Isroildjanovna	
Semantic and Cross-Cultural Features of Food-Based Idioms in Karakalpak and English Languages.....	289
Jiemuratova Gulistan Koshkinbaevna	
Filolog talabalarida mustaqil fikrlash va qaror qabul qilishni rivojlantirishda metakognitiv yondashuvlarning didaktik mexanizmlari.....	292
Jo'rayeva Dilnoza Ro'zimat qizi	
Rivojlantiruvchi sohalar kompetensiyalariga integratsion yondashuv asosida maktabgacha yoshdagi bolalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash texnologiyasini rivojlantirish	296
Jo'rayeva Zilola Sayfiddin qizi	



Psixologlar kasbiy komponentlarini rivojlantirishda matematik usullardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari.....	302
<i>Kuziyeva Dilnura Dilmurotovna</i>	
O'zbekiston metodik maktabida sotsiolingvistik kompetensiyani shakllantirish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili	306
<i>Madaminova Gulzira Gulamkadirovna</i>	
Maxsus pedagogika fanlarini o'qitishning nazariy-metodik asoslari	313
<i>Maqsudova Nodira Alijonovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishda ertakterapiya texnologiyalaridan foydalanish metodikasi	317
<i>Muxiddinova Dilfuza Sherdor qizi</i>	
Nutq madaniyatini shakllantirishda o'qituvchi nutqining roli.....	320
<i>N. Q. Olimova</i>	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida matematika fanini o'qitishda raqamli transformatsiya vositalaridan foydalanishning metodik paradigmasi	323
<i>Narzullayeva Sevara Omonovna</i>	
O'quvchilarda ekologik madaniyatni shakllantirish metodikasi	326
<i>Normirzayeva Maftunaxon Ilyosjon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tadqiqot faoliyatini rivojlantirishda intensiv ta'lim texnologiyalarining metodik asoslari.....	329
<i>Olloqulova Farzona Umedillayevna</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi giperaktiv bolalar bilan ishlashda pedagogik kompetentligini oshirish metodikasi.....	332
<i>Raimqulova Sojida Abdusaid qizi</i>	
Talabalarning tadqiqotchilik kompetensiyalarini shakllantirishning nazariy asoslari	335
<i>Rustamova Shoxista Omonjonovna</i>	
Inklyuziv ta'limni tashkil etishning xorijiy pedagogik amaliyotdagi modellari	339
<i>Sultonova Zarina Uchqun qizi</i>	
Xalq pedagogikasida ertaklarning tarbiyaviy va ma'naviy-ma'rifiy ahamiyati: ma'naviy begonalashuvga qarshi tarbiyaviy omil sifatida.....	343
<i>To'xtasinova Farida Davlatali qizi</i>	
B1 darajadagi talabalar uchun xorijiy tilni o'qitishda audiovizual texnologiyalar yordamida ta'lim samaradorligini oshirishning metodik asoslari	347
<i>Toshpulatova Shaxsanam Xolmurodovna</i>	
Kontekstli ta'lim va uning boshlang'ich ta'lim matematikasidagi ahamiyati haqida	350
<i>Umarova Nigora Alisherovna</i>	
Oiladagi psixologik muhitning o'spirinlarda to'liqsizlik kompleksi shakllanishiga ta'siri	353
<i>Xalmuratova Dilorom Abdikarimovna</i>	
Ta'limda faktcheking: misinformatsiya va dizinformatsiyaga qarshi kurashishning pedagogik asoslari	356
<i>Xidirova Maftuna Ithom qizi</i>	
Maktab o'quvchilarini falsafiy va dunyoqarashga tayyorlash omillari	362
<i>Xo'shboqova Farida Komiljon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida nutq faoliyatini rivojlantirishning lingokognitiv asoslari	370
<i>Xusanova Gulruxsor To'lqin qizi, Aliyeva Muhlisa Baxodir qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyasini oshirish	374
<i>Zokirova Sohobaxon Muxtaraliyevna, Erkinova Nazokatxon Anvarjon qizi</i>	
Эффективность занятий кроссфитом в повышении уровня общей физической подготовленности слушателей института повышения квалификации МВД Республики Узбекистан	377
<i>Албеков Шокир Адилбекович</i>	
Роль торговых и кочевых маршрутов в формировании лингвокультурных заимствований между Хорезмом и Южной Сибирью.....	381
<i>Сатымова Светлана Сатымовна</i>	
Использование искусственного интеллекта в обучении русскому языку как иностранному: проблемы и решения.....	385
<i>Ташева Дилором Салимовна</i>	
Проблемы использования коммуникативного метода в преподавании русского языка студентам	389
<i>Тоджибоева Наргиза Джумабоевна</i>	



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ КРОССФИТОМ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ ИНСТИТУТА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УДК 796.015.132

ORCID: 0009-0005-5676-3845



Албеков Шокир Адилбекович
Старший преподаватель
цикла физической подготовки
Института повышения
квалификации МВД
Республики Узбекистан

Аннотация: В статье представлены результаты педагогического эксперимента, проведённого среди 44 слушателей Института повышения квалификации МВД Республики Узбекистан с целью оценки эффективности разработанной программы физической подготовки. Программа, включавшая традиционные упражнения и элементы служебно-прикладных единоборств, была направлена на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Результаты тестирования показали существенное улучшение уровня физической подготовленности, координации и стрессоустойчивости у экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Сделан вывод о целесообразности внедрения данной программы в систему профессиональной подготовки сотрудников МВД.

Ключевые слова: физическая подготовка; слушатели МВД; профессионально-прикладная подготовка; скоростно-силовые качества; служебно-прикладные единоборства; выносливость; экспериментальная программа; физическая культура; Министерство внутренних дел; повышение квалификации.

Annotatsiya: Maqolada O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti tinglovchilari o'rtasida o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi maxsus ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik dasturining samaradorligini baholashdan iborat. An'anaviy mashqlar va xizmat–amaliy yakkakurash elementlarini o'z ichiga olgan mazkur dastur tinglovchilarning tezkor–kuch sifatleri hamda chidamliligini rivojlantirishga qaratildi. Test natijalari eksperimental guruhda jismoniy tayyorgarlik, koordinasiya va stressga bardoshlilik darajasi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli oshganini ko'rsatdi. Olingan ilmiy xulosalar ushbu dastur IIV xodimlarining kasbiy tayyorgarlik tizimiga joriy etilishi maqsadga muvofiq ekanini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik; IIV tinglovchilari; kasbiy–amaliy tayyorgarlik; tezkor–kuch sifatleri; xizmat–amaliy yakkakurashlar; chidamlilik; tajriba dasturi; jismoniy madaniyat; Ichki ishlar vazirligi; malaka oshirish.

Abstract: The article presents the results of a pedagogical experiment conducted among 44 trainees of the Advanced Training Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan to assess the effectiveness of a specially designed physical training program. The program, which included traditional exercises and elements of applied martial arts, was aimed at developing speed–strength qualities and endurance. Test results demonstrated a significant improvement in physical fitness, coordination, and stress resistance in the experimental group compared to the control group. The findings confirm the feasibility of integrating this program into the professional training system of the Ministry of Internal Affairs.

Key words: physical training; trainees of the Ministry of Internal Affairs; applied physical preparation; speed–strength qualities; applied martial arts; endurance; experimental program; physical culture; Ministry of Internal Affairs; professional development.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является важнейшим элементом профессиональной пригодности сотрудников правоохранительных органов. В условиях возросших требований к служебной деятельности и постоянных физических и психологических нагрузок сотрудники МВД должны обладать высоким уровнем

функциональной готовности. Для слушателей Института повышения квалификации МВД Республики Узбекистан это особенно актуально, поскольку развитие выносливости, силы, быстроты и координации напрямую влияет на эффективность выполнения служебно-боевых задач.

Законодательство Республики Узбекистан подчёркивает значимость физической культуры, что отражено в Законе «О физической культуре и спорте» и ряде указов Президента, в которых определена необходимость развития инфраструктуры, популяризации спорта и внедрения современных тренировочных технологий [1-3]. Нормативные документы МВД конкретизируют требования к физической и боевой подготовке, акцентируя внимание на функциональных методах тренинга и совершенствовании системы оценки физической готовности сотрудников [4,5].

Современные подходы к ОФП всё чаще включают функциональные тренировки, в частности элементы кроссфита, сочетание силовых, скоростных и выносливых нагрузок, что соответствует реальным условиям служебной деятельности. В связи с этим целью данного исследования является оценка эффективности шестинедельной программы тренировок в стиле кроссфит для повышения уровня физической подготовленности слушателей Института. Для достижения цели предусматривались задачи: оценка исходного уровня подготовки, разработка и внедрение тренировочной программы, анализ динамики результатов и формирование рекомендаций по её включению в учебный процесс.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Современные исследования в области профессионально-прикладной физической подготовки подчёркивают необходимость использования высокоинтенсивных и функциональных тренировок для повышения физической работоспособности сотрудников силовых структур. Иноземцев С. В. отмечает, что профессионально-прикладная подготовка должна основываться на развитии силы, выносливости и скоростно-силовых качеств, так как именно эти компоненты определяют эффективность служебной деятельности обучающихся. В отечественных работах Мирзакулов А. Г. и Ибадуллаев Б. показывают, что применение кроссфит-методов и элементов функционального кўпкураш в процессе подготовки курсантов способствует значительному росту их физической и боевой готовности, улучшает устойчивость к нагрузкам и формирует необходимые для службы качества. Эти выводы подтверждают актуальность внедрения функциональных тренировочных программ в систему подготовки кадров МВД и обосновывают эффективность комплексных тренировок, сочетающих аэробные и анаэробные упражнения, интервальные нагрузки и элементы единоборств.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в Институте повышения квалификации МВД Республики Узбекистан (февраль–апрель 2025 г.) в рамках учебных занятий по физической подготовке. В эксперименте участвовали 44 слушателя-мужчины 20–30 лет, допущенные к нагрузкам по состоянию здоровья. Участники были разделены на две равные группы: экспериментальную (22 чел.), выполнявшую шестинедельную программу функциональных тренировок в стиле кроссфит, и контрольную (22 чел.), занимавшуюся по стандартной программе Института. Исходные антропометрические показатели групп статистически не различались ($p > 0,05$).

Программа кроссфит-тренировок включала 3 занятия в неделю по 80 минут, состоявшие из разминки, основной части (комплексы WOD: упражнения с собственным весом, лёгкими отягощениями, интервальный бег, круговые тренировки) и заключительной части. Нагрузка последовательно увеличивалась от 70 до 90 % индивидуальных возможностей. Контрольная группа выполняла традиционные упражнения без функциональных и интервальных форм.

Для оценки эффективности применялись:

- теоретический анализ литературы и нормативных документов;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование физической подготовленности (подтягивания, отжимания, подъём туловища, прыжок в длину, бег 1000 м);
- математико-статистическая обработка данных (средние значения, стандартные отклонения, критерий Стьюдента, $p < 0,05$).

Все участники были ознакомлены с программой исследования и дали добровольное согласие; работа проводилась в соответствии с этическими нормами Института.



АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Для оценки эффективности разработанной программы функциональных тренировок в стиле кроссфит была проведена серия педагогических тестов до и после эксперимента. Тестирование охватывало пять основных показателей общей физической подготовленности: подтягивания на перекладине, отжимания от пола, подъем туловища за 1 минуту, прыжок в длину с места и бег на 1000 метров.

До начала эксперимента различия между контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами по всем показателям были статистически незначимы ($p > 0,05$), что свидетельствует о равных исходных условиях. После завершения шестинедельного цикла тренировок в стиле кроссфит в экспериментальной группе наблюдалось достоверное улучшение по всем тестам ($p < 0,05$), тогда как в контрольной группе положительная динамика выражалась менее значительно.

Таблица №1: Изменение показателей физической подготовленности слушателей после 6-недельного эксперимента

№	Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (%)
1	Подтягивания (раз)	Контрольная	10,4 ± 1,9	11,1 ± 2,1	+6,7
		Экспериментальная	10,2 ± 2,0	12,7 ± 1,8	+24,5
2	Отжимания за 1 мин (раз)	Контрольная	38,5 ± 3,6	40,2 ± 3,4	+4,4
		Экспериментальная	38,8 ± 3,7	44,1 ± 3,2	+13,6
3	Подъем туловища за 1 мин (раз)	Контрольная	41,7 ± 3,5	43,5 ± 3,3	+4,3
		Экспериментальная	41,9 ± 3,2	46,7 ± 3,0	+11,4
4	Прыжок в длину с места (см)	Контрольная	217,3 ± 8,4	220,8 ± 8,1	+1,6
		Экспериментальная	216,9 ± 8,7	227,5 ± 7,9	+4,9
5	Бег на 1000 м (с) ↓	Контрольная	260,8 ± 10,3	257,2 ± 9,8	-1,4
		Экспериментальная	261,5 ± 9,9	247,1 ± 8,7	-5,5

Примечание: стрелка “↓” указывает на тест, где уменьшение времени означает улучшение результата.

Анализ данных показал, что у слушателей экспериментальной группы после внедрения программы кроссфит отмечается значительное улучшение всех показателей по сравнению с контрольной. Наиболее выраженные изменения произошли:

- в тесте подтягивания на перекладине – прирост на 24,5 %;
- в отжиманиях – на 13,6 %;
- в беге на 1000 м – время улучшилось на 5,5 % (что эквивалентно сокращению дистанции на 14–15 секунд).

Полученные результаты подтверждают эффективность кроссфит-тренировок как формы функциональной физической подготовки. Прирост силовых и выносливых качеств связан с высокой интенсивностью, вариативностью нагрузок и сочетанием аэробных и анаэробных упражнений в структуре тренировочного процесса. В контрольной группе наблюдалась незначительная положительная динамика (4–6 %), что, вероятно, объясняется адаптацией к стандартным упражнениям и отсутствием стимуляции новых физических качеств.

Обсуждение результатов исследования.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили, что внедрение инновационной программы физической подготовки обеспечивает заметно более высокий прирост показателей у слушателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. За шесть недель участники продемонстрировали значительное улучшение силы, выносливости и скоростно-силовых качеств: подтягивания увеличились с 10,1 до 12,3 раз, время на дистанции 100 м сократилось с 15,7 до 14,2 сек, на 1000 м – с 224 до 210 сек; существенно возросли результаты в отжиманиях, прыжке в длину и статическом упражнении “Планка”. В контрольной группе изменения были минимальными.

Эффективность разработанной программы объясняется использованием функциональных и интервальных методов, а также упражнений, приближенных к реальным служебным ситуациям. Это соответствует положениям нормативных документов и выводам отечественных и зарубежных исследователей о необходимости прикладной направленности физической подготовки сотрудников правоохранительных органов [6, 7].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведённое исследование доказало, что систематическое применение специально разработанной программы физической подготовки, основанной на сочетании традиционных упражнений и элементов служебно-прикладных единоборств, способствует существенному улучшению показателей физической подготовленности слушателей Института повышения квалификации МВД Республики Узбекистан.

После шестинедельного педагогического эксперимента слушатели экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по всем тестам (подтягивания, бег на 100 и 1000 м, отжимания, прыжок в длину, планка) по сравнению с контрольной группой. Это подтверждает эффективность разработанной программы, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости, необходимых в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Кроме того, экспериментальная методика, включающая элементы кроссфита, функционального тренинга и единоборств (самбо, кураш, рукопашный бой), способствует не только физическому, но и психическому совершенствованию слушателей, формирует уверенность, решительность и стрессоустойчивость.

Таким образом, внедрение экспериментальной программы в образовательный процесс Института повышения квалификации МВД способствует повышению качества профессиональной подготовки, укреплению здоровья, развитию морально-волевых качеств и боевой готовности сотрудников.

Список использованной литературы:

1. Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте" № ЗРУ-394 от 4 сентября 2015 года.
2. Указ Президента Республики Узбекистан "О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан" № УП-5924 от 24 января 2020 г.
3. Указ Президента Республики Узбекистан "О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта" № УП-5368 от 5 марта 2018 г.
4. Приказ МВД Республики Узбекистан "О порядке организации физической и боевой подготовки, присвоения квалификационной категории и организации системы рейтинговой оценки сотрудников органов внутренних дел" № 600 от 10 октября 2025 г.
5. Постановление Президента Республики Узбекистан "О дополнительных мерах по преобразованию органов внутренних дел в народную профессиональную структуру и ориентированию их работы на более тесное взаимодействие с населением" № ПП-10 от 20 января 2023 года.
6. Иноземцев С. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как условие подготовки обучающихся // Наука-2020. 2025, № 2 (76). С. 82–86.
7. Мирзакулов А. Г., Ибадуллаев Б. Функционал кўпкураш (кроссфит) восита ва усуллари орқали курсантларни жисмоний ва жанговар тайёргарлиги самарадорлигини ошириш // Фан-спортга. 2023, № 1. Б. 60–62.

- 
- 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



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №12

© 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.

Manzirimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.