



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



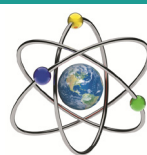
№1(2)
2026

- 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 312 sahifa,
20-yanvar, 2026-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)
Woosyu 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
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), 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 instituti dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), 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)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

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

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), 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

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"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

Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga tayyorligini aniqlash	16
<i>Akramova Dildora Ergashboy qizi</i>	
Bola tarbiyasida o'yinning ahamiyati	21
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, O'ktamova Nasiba Ravshan qizi</i>	
O'quvchilarning loyiha-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning ilmiy asoslari	25
<i>Sobirova Nilufar Azimboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pedagogik jarayonni tashkil etish	29
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Ko'zibayeva Nasiba O'tkir qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda sensor tarbiyani rivojlantirish texnologiyalari	32
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Allaberdiyeva Mardona O'tkirbek qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash mazmuni va vazifalari.....	37
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Mirsharfova Shahinabegim Saidabbos qizi</i>	
Gandbolchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligida harakatli o'yinlarning tarbiyaviy rivojlantiruvchi vazifalari	41
<i>Ibodullayeva Munira Atabek qizi</i>	
Boshlang'ich sinflarda dars samaradorligini oshirishda noan'anaviy usullardan foydalanish samaradorligi.....	44
<i>Yusufaliyeva Gulnora Abduraxmonovna</i>	
Modern Requirements for a Teacher's Pedagogical Skills in the Context of Digital Transformation in Education.....	49
<i>Abira Bakhramova</i>	
Ta'lim muassasalarida o'smir yoshlarning ijtimoiylashuv jarayonini samarali tashkil etishga yordam beruvchi pedagogik omillar va shart-sharoitlar	54
<i>Artikova Gulnoza Xasanovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida iqtisodiy tarbiya berishning nazariy-pedagogik asoslari	57
<i>Mamadaliyeva Nilufar Bahodirovna</i>	
Kognitiv lingvistika va konseptologiya masalalari	60
<i>Meyliqulova Manzura Abdullayevna</i>	
Developing Law Students' Writing Competence Through the IRAC Method in Legal English Classes: A Comprehensive Study at TSUL.....	63
<i>Noila Mustafoeva</i>	
Tarixiy obidalarining restavratsiya jarayonlarining o'rganilish tarixi	67
<i>Ochilov Davron Bahodir o'g'li</i>	
Oliy ta'limda baholash jarayonini avtomatlashtirishda sun'iy intellekt texnologiyalarining qo'llanishi.....	72
<i>Ovxunov Iqboljon Abdunabiyevich, Mamadaliyeva Kamolaxon Xayrullo qizi</i>	
Tabiiy yorug'lik va barqaror energiya manbalarini integratsiyalashgan mini home loyihasi.....	76
<i>Djuraboyev Maqsudbek Karimbek o'g'li, Qodirjonov Oyatillo Abdulboqi o'g'li</i>	
Talabalarning tarixiy tafakkurini rivojlantirishda madaniy meros vositalarining pedagogik ahamiyati.....	80
<i>Rajabova Matluba Toshkentboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarining umummadaniy kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	83
<i>Saidova Nigora Olimovna, Jo'rayeva Nilufar Rustamjon qizi</i>	
Raqamli kommunikatsiyalarni o'smirlar shaxsiyatining rivojlanishiga ta'siri	86
<i>Shomurotova Nigoraxon Nabijonovna</i>	
Talabalarning chizma geometriya fanini mustaqil bilish faoliyatiga oid kompetensiyalarini "Visio" dasturi vositasida rivojlantirish metodikasi	90
<i>Tashimov Nurlan Erpolatovich</i>	



Shaxslararo munosabatlar – ijtimoiy pedagogik muammo sifatida.....	94
Uralova Muxabbat Sanjar qizi	
O'zbek tili darslarida raqamli ta'lim vositalaridan foydalanish tajribasi	98
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna	
Психологическая готовность разведенных людей к вступлению в новый брак и приоритеты при выборе партнера.....	101
Саидвалиева Шодия Рихсихужа кизи	
Воспитание любви к прекрасному у дошкольников в развивающей предметно-пространственной среде: теоретико-методический аспект.....	107
Терехова Ольга Евгеньевна, Темирова Барно Кёмхоновна	
Методика формирования наблюдательности у детей 6–7 лет в процессе целенаправленных прогулок-наблюдений.....	111
Терехова Ольга Евгеньевна, Шокиржоновна Мохира Илхомжон кизи	
Bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash texnologiyalari	115
Artikbayeva Aziza Abror qizi	
Zamonaviy darslarda guruhlarda ishlash metodikasi	118
Berdiyeva Lobar Norqobulovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faol rivojlantiruvchi muhitni tashkil etishda STEAM ta'lim texnologiyasidan foydalanish.....	120
Esanova Maysara Umirovna	
Logopediyada axborot texnologiyalarini qo'llash metodlari	124
Feruza Yusupova Akildjanovna	
Axborot texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi o'rni va rivojlanish bosqichlari.....	130
Qodirov Farrux Ergash o'g'li, Allanazarova Anora Muxobir qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ilmiy-ijodiy kompetentsiyalarini rivojlantirish	134
Umarov Xusniddin	
Bo'lajak talabalarining individual yondashuv asosida kasbiy-ijodiy ko'nikmalarini rivojlantirish	138
Arslonova Gulsora Kurbonovna	
Ona tili darslarida til kompetentsiyasini kognitiv-semantik yondashuv asosida shakllantirish	142
Mo'minova Go'zalxon G'ulamjanovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy tafakkurini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	147
Maxliyo Turotova Erkin qizi	
Talabalarining kreativligini musiqiy-nazariy fanlar vositasida oshirish samaradorligi	153
Urinova Sabina Shuxrat qizi	
Imijning ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida talqini	160
Jo'rayeva Sohibjamol Norqobilovna	
Inklyuziv kompetensiya tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari	163
Abdubannobova Mahliyo Abdurashid qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijtimoiy-emotsional kompetentsiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	167
Abdurasulova Dilnoza Abdug'ani qizi	
Muxammas (taxmis) janrining o'zbek she'riyatidagi tarixiy taraqqiyoti va zamonaviy poetik talqinlari	170
Avazova Sitara	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalar hamkorining asosiy shakllari.....	173
Babayeva Dono Razzakovna, Erkinova Madinabonu Otabek qizi, Xolmatova O'g'li Tojiddin qizi	
Yangi taraqqiyot davrida talaba-yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	177
Botirova Zohida Doniyor qizi	
Logoritmikada sportga asoslangan o'yinlar	180
Dilfuza Ochilova Zayniddinovna	
Jismoniy tarbiyaning o'quvchilarning kognitiv rivojlanishiga ta'siri (Andijon shahridagi Prezident maktabi tajribasi asosida).....	184
Ibragimov Shuhratbek Iminjonovich	



Bolajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashda integrativ yondashuvning zaruriyati	188
Karimova Feruzaxon Zakirovna	
Effective Techniques of Teaching Foreign Language Classes: a Sample of The 4CS Method	191
Khaitmuratova Zarina Sobirdjanovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni intellektual imkoniyatlarini tabiat bilan tanishtirish orqali shakllantirish ..	193
Maxmudova Durdona Mirkarimovna	
O'quvchilarning kasbiy ma'naviy dunyoqarashini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari	196
Mutallibjonov Ma'rufjon	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni kun tartibini to'g'ri tashkil etish	200
Muxtorova Mohira Ma'rufjon qizi	
Aksiologik yondashuv asosida altruistik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida ijtimoiy faoliyatni amalga oshirish	204
Norboyeva Moxigul Shavkat qizi	
O'smirlarda agressiv xulq-atvorini psixologik o'rganishning o'ziga xos xususiyatlari	207
Norqulova Dildora Shavkat qizi	
Raqamlashtirish jarayonida bo'lajak muhandislarni ishlab chiqarish-texnologik faoliyatiga tayyorlashning dasturiy-metodik ta'minoti	211
Nurov O'tkir Xudoyberdiyevich	
Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etilish	214
O'roqova Zilola Salomovna	
Pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida amaliy tayyorgarlik tushunchasi va uning mazmun-mohiyati.....	217
Qaramanov Obid Xudayberdiyevich	
Pedagoglar uchun sun'iy intellekt asosidagi shaxsiylashtirilgan ta'lim imkoniyatlari	221
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich	
Talabalarda psixologik moslashuvchanlikda refleksiya mohiyati va kognitiv qobiliyatni rivojlantirish samaradorligi.....	226
Ravshanova Nargiza Norboyevna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida integrallashgan mashg'ulotlarni tashkil etish	230
S. Irisova	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida marketing faoliyatini tizimli tashkil etishning nazariy asoslari	233
Sadikova Dilafuz Xusanovna, Qo'chqorova Munisa Anvar qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning dialogik nutqini xalq ertaklari asosida rivojlantirish	237
Seitmuratova Venera Jumamuratovna, Abduraufova Muxayyo Xabibullo qizi	
Bolalarni maktabga tayyorlashda psixologik yondashuv	241
Seitmuratova Venera Jumamuratovna, Sanoqulova Gulasal Nurillo qizi	
Sun'iy intellektni tibbiy oliy ta'lim o'quv dasturlarini ishlab chiqishda qo'llash: innovatsion yondashuvlar va tajribalar	246
Toxirova Farida Olimjonovna	
Talabalarni estetik tarbiyalashda milliy xalq o'yinlaridan foydalanish modeli.....	251
Usarov Murodjon Mamarasul o'g'li	
Xalqaro kimyo olimpiadalariga o'quvchilarni tayyorlashda xalqaro baholash tadqiqotlariga asoslangan kreativ topshiriqlar va fanlararo integratsiyadan foydalanish metodikasi	254
Usmanov Baxtiyor Xabibullayevich	
Xoja (Sayyid Poshshoxoja ibn Abdulvahhobxo'ja) va uning asarlarining o'zbek nasridagi o'ri va ahamiyati.....	258
Valijonova Mahzunabonu	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari boshqaruvida diversifikatsiya: tizimli yondashuv va rivojlanish strategiyalari	261
Xakimova Sevara Shavkat qizi	
STEAM texnologiyasini nodavlat ta'lim tashkilotlarida ommalashtirishning ijobiy tomonlari.....	264
Xalokova Maksudaxon Ergashevna, Melnikova Zaynura	
Muhammad Sodik Qoshg'ariy asarlarida ma'naviy-axloqiy tarbiya nazariyasi.....	267
Moxira Niyozqulova Nuraliyevna	



Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ona tili fanini o'qitish kompetentligini rivojlantirish metodikasi (AQSh tajribasi).....	270
<i>Olimjonova Dilnavoz Maribjon qizi</i>	
Xalqaro baholash dasturlari mohiyati va ahamiyati	274
<i>Vohidova Ibodat Hurmatullayevna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari ta'lim-tarbiya jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv	277
<i>Xujamiyarov Sa'dullo Choriyevich</i>	
Davlat-xususiy sheriklik asosidagi nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jamoatchilik nazorati samaradorligini oshirish mexanizmlarini takomillashtirish.....	281
<i>Xusanova Dilraxon Botiraliyevna</i>	
Talabalarning jismoniy tayyorgarligida suzish mashg'ulotlarining ta'siri	285
<i>Zuxriddin Nasibovich Boboshev</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni milliy-ma'naviy qadryatlar asosida tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	289
<i>Abdullayev Muxammadimin Egamberdiyevich, Dadabayev Akramjon Askaraliyevich</i>	
Использование чат-ботов в образовательном процессе	294
<i>Мадаминова Наргизахон Жахонгир кизи</i>	
Формирование гендерной культуры детей старшего дошкольного возраста в контексте государственной стратегии Узбекистана	298
<i>Намазбаева Лола Закировна, Тиллабаева Малика Хабибуллаевна</i>	
STEAM технологии в дошкольном образовании	302
<i>Садикова Дилафруз Хусановна</i>	
Системная модель социально-эмоционального обучения в Узбекистане: интеграция подходов, основанных на школьном образовании и партнерстве семьи и школы	307
<i>Санакулова Нигора</i>	



TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGIDA SUZISH MASHG'ULOTLARINING TA'SIRI

UDK: 796.08:316.3 (575.1)

Zuxriddin Nasibovich Boboshev

 "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası dotsenti
Toshkent davlat transport universiteti

 Taqrizchi: K. B. Muxammadiyev
TDTrU

Annotatsiya: Ushbu maqolada suzish bo'yicha o'quv mashg'ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda funksional holati xarakteristikalarini orasidagi o'zaro aloqa tahlillari olib borildi. Tadqiq qilingan guruhda yil yakuniga kelib dinamik xarakteristikalarining yaxshilangani qayd qilindi, ammo bu holat aktiv xavflilik holatining yuqori ta'siri va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichi bo'yicha "kuchsiz" talabalarda kuzatildi. Aniqlanishicha, eng yaxshi tezlik-kuch sifatleri yurak-qon tomir tizimini tartibga solishning eng maqbul qo'llanilishiga bog'liq. Ushbu bilan bir qatorda, chidamkorlikka o'tkazilgan testlarning eng yaxshi ko'rsatkichlari regulyator tizimlar darajasining hamda vegetativ asab tizimining simpatik bo'limi tonusining oshishi bilan yuzaga keldi (variasiya pulsogrammasi ko'rsatkichlari bo'yicha).

Kalit so'zlar: suv, talabalar, moslashuvchanlik imkoniyatlari (adaptatsion), salomatlik, jismoniy tayyorgarlik, testlar, chidamkorlik.

Abstract: This article analyzes the relationship between the level of physical fitness and the characteristics of students' functional state during swimming training sessions. In the studied group, an improvement in dynamic characteristics was noted by the end of the year; however, it was observed among students considered "weak" in terms of physical fitness indicators and under a high influence of the active risk state. It has been established that the best speed-strength qualities depend on the optimal use of cardiovascular regulation. Along with this, the best indicators in endurance tests were achieved with an increase in the level of regulatory systems and the tone of the sympathetic division of the autonomic nervous system (according to variation pulsogram indicators).

Key words: water, students, adaptability, health, physical fitness, tests, endurance.

Аннотация: В данной статье проведен анализ взаимосвязи между уровнем физической подготовленности студентов и характеристиками их функционального состояния во время тренировок по плаванию. В исследуемой группе к концу года отмечено улучшение динамических характеристик, однако оно наблюдалось у студентов, "слабых" по показателям физической подготовленности и при высоком влиянии состояния активного риска. Установлено, что лучшие скоростно-силовые качества зависят от оптимального использования сердечно-сосудистой регуляции. Наряду с этим, наилучшие результаты в тестах на выносливость были достигнуты при повышении уровня регуляторных систем и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы (по данным вариационной пульсограммы).

Ключевые слова: вода, студенты, адаптивность, здоровье, физическая подготовка, тесты, выносливость.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'limining asosiy talabi – mutaxassislarni jismonan va aqliy jihatdan barkamol yosh avlod sifatida tarbiyalashni tubdan va har tomonlama yuksaltirishdan iboratdir. Respublikada aynan jismonan sog'lom, barkamol hamda yetuk mutaxassislar aqlan va ma'nan boy bo'lishi uchun jismoniy tarbiya fanining dolzarbligi jamiyatda tobora ortib bormoqda. Talabalarda doimiy harakat tartibini shakllantirish markaziy asab tizimiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni bartaraf etish, sog'ligini tiklash hamda yuqori aqliy ish qobiliyatini ta'minlashning samarali vositalaridan biri ekanligi hech kimga sir emas. Shuning uchun talabalarning salomatligi va ish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi ko'plab omillar muhitida jismoniy tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Suv sporti va suzishga qiziqishi bor talabalarga suzishning dastlabki texnik elementlarini o'rgatish, mazkur sport turidan foydalangan holda talabalarda sog'lomlashtirish tadbirlarini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar majmuini ishlab chiqishdan iboratdir.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari pedagogik fikrlar va ilmiy tadqiqotlarning boy merosiga tayanadi. Jismoniy tarbiyaning ilmiy fan sifatidagi nazariy asoslarini yaratgan P. F. Lesgaftning (1837-1909) fundamental ishlari hozirgi zamon yondashuvlariga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Lesgaftning jismoniy tarbiyani bilish va axloqiy qobiliyatlar bilan uyg'un holda organizm imkoniyatlarini rivojlantirishning yaxlit tizimi sifatida talqin etishi zamonaviy o'zbek amaliyotida ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Ushbu nazariy asos sovet va sobiq ittifoqning yirik olimlari B. A. Ashmarin, D. D. Donskoy hamda L. P. Matveevlar tomonidan yanada rivojlantirilib, ularning ilmiy hissalarini jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining uslubiy tamoyillarini shakllantirishga xizmat qildi.

Zamonaviy tadqiqotlarda jismoniy tarbiyaning ko'p o'lchovli xususiyati nafaqat jismoniy rivojlanish, balki axloqiy, aqliy, mehnat va estetik jihatlarni ham o'z ichiga olishi ta'kidlanadi. Bunday keng qamrovli yondashuv jismoniy faollikning shaxsning umumiy rivojlanishi uchun integrativ salohiyatini e'tirof etuvchi jahon tendensiyalariga mos keladi. Hozirgi ilmiy adabiyotlarda tizimli ravishda olib borilgan jismoniy tarbiya insonda iroda, jasorat, qat'iyat, o'zini tuta bilish, ishonch, chidamlilik, mas'uliyat va intizomni tarbiyalash bilan bir qatorda, diqqat, xotira va aqliy qobiliyatni rivojlantirish orqali aqliy faoliyatni oshirishga xizmat qilishi qayd etilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda TDTrUning birinchi bosqich talabalari ishtirok etib, ular bilan o'tkazilgan mashg'ulotlar suzishning dastlabki texnik elementlarini o'rgatish hamda ularni takomillashtirish bosqichlariga yo'naltirildi. Suzishning umumiy hajmi bir mashg'ulotda 1000-1200 metrni tashkil etdi. Suzishning sport usullari texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun asosan 25 va 50 metr uzunlikdagi kesmalarni alohida-alohida hamda koordinatsiyada bajarish usullari qo'llanildi. Mashg'ulot yakunida 10-15 daqiqa tezlik sifatleri va chidamlilikni rivojlantirishga ajratildi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun 400 va 800-metrli kesmalarni o'rtacha tezlikda takroran suzib o'tish mashqlari qo'llanildi. O'quv yilining yakunida talabalar normativlari hamda 50 metrga suzish texnikasi 5 ballik tizim asosida baholandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Test natijalari tahlili 1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, semestr oxiriga kelib sinaluvchilarda jismoniy sifatlar, xususan, 100 metrga erkin usulda suzish bo'yicha sport natijalari hamda suzish texnikasining rivojlanish darajasi sezilarli darajada yaxshilandi.

1-jadval: O'quv yili boshi va oxirida nazorat me'yorlarini topshirishning o'rtacha natijalari

Tadqiqot davri	1	2	3	4	5	6	7	8	9
kuz	11	221,0	14,0	51,0	7,7	17,8	40,7	565,9	3,3
bahor	13	228,6	15,7	46,8	6,8	16,5	37,4	629,7	4,1

Izoh: 1 – tortilish (marta); 2 – turgan joydan uzunlikka sakrash (sm); 3 – egiluvchanlik (sm); 4 – egiluvchanlikning “buralishi” (sm); 5 – 25 m suzib o'tish (s); 6 – 50 m suzib o'tish (s); 7 – 100 m suzib o'tish (s); 8 – Kuper testidagi natijalar (m); 9 – texnika uchun baho (ball).

Ammo talabalarni 50 metrga suzish bo'yicha avvalgi natijalariga ko'ra (o'quv yili boshida) doimiy shug'ullangan guruhga (1-guruh – 40 soniya va undan kamroq natija ko'rsatganlar) hamda kamroq shug'ullangan guruhga (2-guruh – 42 soniyadan ortiq natija ko'rsatganlar) ajratganimizda, 2-guruh talabalari o'quv yili boshiga nisbatan sport natijalari va rivojlangan jismoniy sifatlar darajasida sezilarli o'zgarishlar bo'lganligi namoyon bo'ldi (1-jadval).

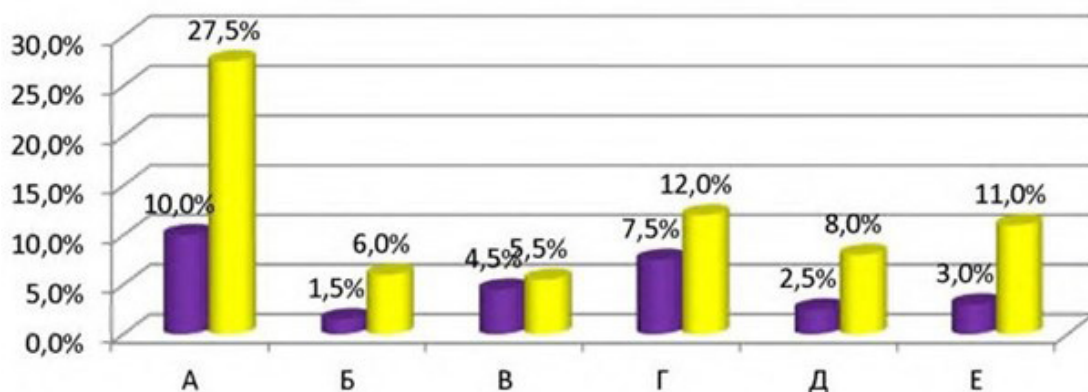
2-jadval: 1 va 2-guruh talabalarining o'quv yili boshi va oxirida nazorat me'yorlarini topshirish bo'yicha o'rtacha natijalari

Guruh	Tadqiqot davri	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	kuzgi	13,5	231,7	23,6	47,2	6,8	15,2	33,6	680,0	3,9
	bahorgi	14,9	234,5	14,5	45,0	6,3	15,0	32,7	696,4	4,3
2	kuzgi	8,2	205,8	15,4	52,5	8,7	20,8	49,7	457,2	2,6
	bahorgi	10,4	218,1	17,6	49,7	7,8	18,9	44,2	525,1	3,8

Izoh: belgilar 1-jadvaldagi belgilar bilan bir xil.



Yuqoridagi natijalardan tashqari, 25 m va 50 m masofalarga suzish natijalari, chidamlilik kuchi (Kuper testi) hamda suzish texnikasi bahosining tortilish testlari natijalariga bog'liqligi aniqlandi (koeffitsiyentlari $g = -0,44; -0,34; 0,20; 0,23$), shuningdek, turgan joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari bilan ham bog'liqligi namoyon bo'ldi ($g = -0,45; -0,26; 0,15$). Biroq nazorat me'yorlarini topshirish natijalarining quruqlikdagi testlarni bajarish ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi suvdagi testlar ko'rsatkichlariga nisbatan zaifroq ekanligi aniqlandi. Aniqlangan natijalardan ayon bo'ldiki, talabalarni suzishga o'rgatishda suzishning sport texnik-usullarini o'zlashtirishga katta e'tibor qaratish lozimdir.



1-rasm: Jismoniy sifatlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (dastlabki qiymatga nisbatan % da) talabalarining ikki guruh nazorat me'yorlarini topshirish natijalariga nisbatan:

A - tortilish; B - turgan joydan uzunlikka sakrash; V - qo'llar "buralgan"; G - suzish masofasi 25 m; D - 50 m suzish; E - 100 m suzish; J - Kuper testining suvda bajarilish natijasi.

Barcha taraqqiy etgan mamlakatlarda salomatlik insonning eng muhim boyligi hisoblanadi. Sog'lom inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega bo'lgan yaratuvchanlik vazifasini bajaradi hamda ruhiy, intellektual va jismoniy qobiliyatlarning manbai hisoblanadi. Salomatlik inson hayotida muhim rol o'ynaydi. Shu sababli salomatlik darajasi insonning kasbiy yetukligi va ijodiy o'sishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Talaba yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash masalalarini hal etish, yosh avlodni jismonan va ma'nan voyaga yetkazish, rivojlanib kelayotgan davlatning faol yoshlarini har tomonlama tarbiyalashning asosi hisoblanadi.

3-jadval: Chidamlilikning o'rtacha ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Tezlik-kuch chidamliligi guruhlariga bo'linishi		Chidamlilik bo'yicha guruhlariga bo'linishi	
	"Kuchli"	"Kuchsiz"	"Kuchli"	"Kuchsiz"
ZI	85,5	94,5	101,0	90,3
VMI	139,3	146,2	157,0	134,6

Olingan natijalardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, o'quv yili davomida nafaqat kuzatuv olib borilgan talabalarining jismoniy holati va adaptatsiya jarayonlarining fiziologik belgilari, balki psixologik ko'rsatkichlari ham o'zgardi (4-jadval).

4-jadval: O'quv yili davomida aniqlangan harakat va bilish jarayonlari dinamik ko'rsatkichlarining o'rtacha qiymatlari

Tadqiqot davri	Oddiy ko'rish-motor reaksiyasi vaqti (ms)	Zepping tezligi (30 s ichida zarbalar soni)		Strup testining integrativ ko'rsatkichi (shartli birlik)
		o'ng qo'l bilan	chap qo'l bilan	
kuz	309,7	199,7	184,7	4,6
bahor	303,9	206,2	190,2	9,5

Tahlil natijasida motor ko'rsatkichlarining o'rtacha qiymatlari jismoniy tayyorgarlikning ruhiy jarayonlarning dinamik jihatlari bilan bog'liqligini aniqladi, o'quv yilining oxiriga kelib esa ularning yaxshilanishi jismoniy sifatning ko'proq oshganligini ko'rsatdi. Umuman olganda, ushbu tadqiqot ma'lumotlari suzish bilan shug'ullanuvchi talabalar guruhida ilgari olingan natijalarimizni tasdiqladi: haftasiga ikki martalik mashg'ulotlardagi jismoniy yuklama organizmning asosiy boshqaruv tizimlari faoliyatining maqbul darajasiga erishish uchun yetarli emas va yuqori moslashuvchanlik "narxi" bilan amalga oshiriladi.



XULOSA VA TAKLIFLAR

Suv muolajalari chiniqtirishning jadal va samarali usullaridan biri hisoblanadi. Chiniqtirishning asosiy omili suvning haroratidir. Suv muolajalarini doimiy ravishda qo'llash shamollash kasalliklarining eng muhim profilaktik vositalaridan biri sanaladi. Suv muolajalarini to'g'ri qabul qilish uchun sovuq suvning organizmga ta'sir mexanizmini bilish zarur. Tana yuzasiga sovuq suv ta'sir etganda organizm muayyan javob reaksiyasini namoyon qiladi. Avval tomirlarning tez qisqarishi natijasida qon ichki organlarga yo'naltiriladi, teri rangsizlanadi va sovuqlashadi. Bu holat birlamchi faza bo'lib, unda odam sovuq sezadi. Keyingi, ikkinchi fazada esa organizmda issiqlik ishlab chiqarish jarayoni faollashadi, qon teriga oqib kela boshlaydi va sovuq sezilishi asta-sekin iliqlik hissi bilan almashadi.

Tomirlarning birinchi fazada torayishi va ikkinchi fazada kengayishi teri tomirlari uchun o'ziga xos mashq bo'lib, ular harorat o'zgarishlari sharoitida moslashuvchanligini oshirib boradi. Suv bilan chiniqish uchun eng qulay davr yoz va kuz fasllari hisoblanadi. Muolajalarni asosan ertalab uyqudan turgach yoki ertalabki badantarbiyadan so'ng bajarish tavsiya etiladi. Dastlabki suv muolajalari havo harorati 17–20 °S va suv harorati 30–34 °S bo'lgan sharoitda amalga oshirilishi lozim. Keyinchalik har 3–4 kunda suv haroratini 1 °S ga pasaytirib borish tavsiya etiladi va 1,5–2 oy davomida suv harorati 20–16 °S hamda undan past ko'rsatkichlarga yetkaziladi. Muolajalar jarayonida hech qanday noxush sezgilar yoki sovuq qotish holatlari kuzatilmasligi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Muxammadiyev K.B. Talabalarning jismoniy ko'rsatkichlarini rivojlantirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent-2019.
2. Салимгареева Р.Р. Развитие скоростных качеств пловцов. Учебно-методическое пособие. Тошкент.
3. Boboshev Z.N. Jismoniy tarbiya va sport (milliy va harakatli o'yinlar orqali futbol elementlarini takomillashtirish). O'quv qo'llanma. Toshkent-2023.

- 
- 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

2026. №1(2)

© 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.