



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№2(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 AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 784 sahifa,
2-fevral, 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

Kasbiy mahorat va tajribalarni rivojlantirishning mazmuni, shakl va usullari	22
<i>Yo'ldasheva Feruzaxon Shavkatbekovna</i>	
O'zbek tili darslarida 5E modelini qo'llash orqali ta'lim sifatini oshirish: Chimboy tumani 36-sonli ixtisoslashtirilgan maktab misolida	26
<i>Kojamuratova Ulbosin Punkitbaevna</i>	
Shaxs ijtimoiy faolligi: tushuncha va tahlil.....	29
<i>Baxriyeva Nargiza Axmadovna</i>	
Fiziognomika va psixologik yondashuvlar asosida portret qalamtasviri ta'limini takomillashtirish.....	33
<i>Babadjanov Axmadjan Xudayberdiyevich</i>	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini pedagogik texnologiyalar asosida rivojlantirish	37
<i>Nusharov Bobir Bolbekovich</i>	
Личностные характеристики как ассимиляция системы отношений младших школьников и предмет воспитательного воздействия учителя	41
<i>Олимова Азиза Кахрамоновна</i>	
"Vitagen ta'lim texnologiyalari" asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quvchilarda perseptiv qobiliyatni rivojlantirishga o'rgatishning didaktik imkoniyatlari	47
<i>Tursunboyeva Kamola Ilxomjon qizi</i>	
Ekologik ta'lim va tarbiya asosida talabalarda ekoturistik madaniyatni rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari.....	50
<i>Kamolov Baxtiyor Xasanboyevich</i>	
Individual ta'lim trayektoriyasi: maktabgacha yoshdagi bolalarda ekspressiv nutq buzilishlarining o'ziga xos xususiyatlari	54
<i>Fayziyeva Nozima Oybek qizi</i>	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida mantiqiy masalalardan foydalanish samaradorligi	59
<i>Ibragimova Nozima Ulug'bekovna, Pardayeva Hosila Qudratulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda tarbiyachining kreativ roli	64
<i>Botirova Lobar Kamolovna</i>	
O'quvchilarda mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.....	69
<i>Kaipova Tazagul, Kaipova Elmira</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini zamonaviy kasb-hunarlariga qiziqitirishda integrativ usullardan foydalanish	73
<i>Ergasheva Nigora Erkinovna</i>	
Proposals for the Development of Education in Teaching Musical-Historical and Theoretical Subjects	76
<i>Sobirova Gulkhayo Aktamjonovna</i>	
Raqamli ta'lim sharoitida talabalarda mediakompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	81
<i>Rustemov Abseit Trijan o'g'li</i>	
Hamkorlik ko'nikmalarini takomillashtirishga oid tajriba-sinov ishlarini tashkil etish mazmuni	85
<i>Baxramova O'ramol Uralovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining matn ustida ishlash orqali o'quvchilarning nutqiy kompetensiyalarini rivojlantirishda nazariy asoslanish mohiyati.....	88
<i>Boxodirova Muxlisa Xoljigitovna</i>	
Zoologiya fanini o'qitish jarayonida talabalarining ilmiy-tadqiqot faolligini rivojlantirish mexanizmlari	92
<i>Dushekeeva Nasiba Rustembaevna, Arepbaev Islambek Muratbaevich</i>	
Ingliz tilini o'rganishda zamonaviy texnologiyalarning roli	96
<i>Ergasheva Mehriyona</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining tasviriy ko'nikmalarini shakllantirishning nazariy asoslari	100
<i>Jummayeva Sayyora Shokir qizi</i>	



The Role of Digital Technologies and Virtual Reality in Modern English Teaching Methodologies	104
Seilkhanova Rita Nurniyazovna, Kalbaeva Mexriban Elbrus qizi	
Sog'lom separatsiya orqali yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash: tibbiy-psixologik yondashuvning empirik tahlili	109
Mavlyanova Surayo Sultanaliyevna	
Badiiy-tarixiy meros asosida pedagog shaxsini tarbiyalash: nazariya va amaliyot uyg'unligi	112
Qodirova Mavluda Maxodir qizi	
Gamified Programming Platforms: Analysis and Recommendations	116
Ra'nokhon Ne'matjon kizi Rakhimova	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida giperaktiv bolalar bilan ishlashning ilmiy-nazariy asoslari	123
Raimqulova Sojida Abdusaid qizi	
Qandli diabet bilan og'riqan bemorlarga pedagogik yordam ko'rsatish tizimi.....	126
Shermatova Yakut Sabirovna	
O'smirlar o'rtasida kiberbulling	129
Tashbekova Aziza Mirsuxbatovna	
Uzoq muddatli davolanishga muhtoj bolalar uchun tyutorlik yordamini tashkil etish	132
Tolipova Pokiza Xasan qizi, Isamuxamedova Dildora Raxmatilayevna	
Zamonaviy maktablarda xavfsizlik madaniyatining roli.....	135
Turdiyeva Zilola Jalilovna	
Global akademik reyting va raqobat muhitida xalqaro olimpiadalarning o'rni	138
Xalikova Umida Mirovna	
Tarbiyachining bolalarni tasviriy faoliyatga o'rgatish jarayonidagi o'rni	143
Xasanova Shaxnoza To'xtasinovna, Rahimova Umida Abdurasul qizi	
Biologiya darslarida TIMSS topshiriqlarini integratsiyalash.....	148
Zayniyev Suxrobjon Islombek o'g'li, Komiljonova Muslima Shuxrat qizi	
О трансверсальных компетенции воспитателя дошкольного образования.....	153
Садыкова Шоиста Акбаровна, Назарматова Дилшода Умаралиевна	
Talaba-yoshlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning pedagogik-psixologik xususiyatlari	156
Kushakova Gulnora Egamkulovna	
Yosh oilalarda ajralishlarni bartaraf etishning pedagogik mexanizmlarini aksiologik yondashuv asosida takomillashtirish	160
Normurodova Gulnora Ikromovna	
Maktabgacha ta'lim tarbiyachilarining innovatsion faoliyatini rivojlantirish mexanizmlari	164
Mamadaliyeva Dildora Alisher qizi	
Psixologik zo'ravonlikning o'smirlarda destruktiv xulq shakllanishiga ta'siri	168
Jurakulova Dildora Ziyadullayevna	
Maktab maslahatchilarining boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	172
Kazakova Saxiba Abdurayimovna	
Kichik maktab yoshi o'quvchilarida ongli intizomni tarbiyalashning samarali usullari.....	178
Ziyayev Adxamjon	
Lingvokulturologiyada konsept tushunchasining nazariy talqini	182
Jo'rayeva Nozima Nozim qizi	
Sport takomillashuvi bosqichida voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish texnologiyasi	185
Shaimardanov Sherbek Abdurashid o'g'li	
Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarda nutq rivojlanishining pedagogik-psixologik xususiyatlari	189
Teshaboyeva Feruza Raximovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasiga oilaning katta avlodi va ularning ta'siri.....	192
Ashirova Sojida Baxromovna	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy-metodik tayyorgarligini differensial yondashuv asosida o'qitishning tarixiy pedagogik ildizlari	196
Bekmuratova Shoxida Ne'matjonovna	

Talabalarda yozuv kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	200
Jabborova Salomat Abdijalilovna	
Integrativ o'qitish asosida bo'lajak logopedlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish mazmuni.....	204
Maxmudova Madinaxon Sobirxonovna	
6-7 yoshli bolalarda mehnatsevarlik xislatlarini shakllantirishda xalq og'zaki ijodidan foydalanish	208
Kasimova Dilrabo Baxadirovna, Omonxonova Muzayamxon Sarvar qizi	
Bo'lajak surdopedagoglarni koxlear implantli bolalar bilan ishlashga tayyorlashda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish texnologiyasi	213
Raximova Xurshidaxon Sadikovna	
Yevropa muhandislik ta'limi tajribasi asosida texnika yo'nalishlari talabalarida texnik kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari	217
Xalikova Nargiza Abduvaliyevna	
Tilning obrazli kuchi: perifrazalar turlari va xususiyatlari	221
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna	
Inklyuziv ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ishlashning pedagogik va psixologik xususiyatlari.....	224
Zayirkulova Nozima Ilyas qizi	
Mentorlik faoliyatida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish	229
Zikriyayev Zokir Mamirovich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish.....	232
Xadicha Muxammadiyeva Karomatovna, Sunnatullayeva Amina	
Professional kompetentlik va uning shaxs psixologik xususiyatlari bilan o'zaro bog'liqligi	235
Artikova Nodira Shavkat qizi	
Talaba qizlarni jismoniy faolligini rivojlantirish tasnifi va ularni orgatish metodikasi.....	240
Otasheva Oysanamxon Hamidulla qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda shaxslararo munosabatlar o'rtasidagi bog'liqlik	245
Bekchanova Kuvanch Roximovna	
Voleybolchilarni tayyorlashda differensial vositalaridan foydalanishning zarurligini, ularning o'yin amplusini hisobga olgan holda aniqlash usullari	249
Kambarov Kozimjon Ibragimovich	
2-toifa diabet bilan bog'liq stressga qarshi kurashish strategiyalari va psixologik holatlar	254
Sadikova Umida Botirovna	
Boshlang'ich ta'limda vizual va multimediyaviy texnologiyalarning pedagogik-psixologik ahamiyati	258
Raximova Faridabonu Alisher qizi	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida VARK modeli asosida multimodal o'qitishni tashkil etish (OAK talablariga mos maqola).....	261
Raximova Mushtariy Alisher qizi	
Raqamli ta'lim muhitida veb-texnologiyalar asosidagi platformalarning dasturiy ta'minotini ishlab chiqish va optimallashtirish	264
Zoxidov Jahongir Botirxonovich	
Eshitishda nuqsoni bo'lgan koxlear implantli bolalar og'zaki nutqini umumta'lim jarayonida ona tili darslarida rivojlantirish metodikasi.....	272
Isoqjonova Dilfuzaxon Muxtorjon qizi	
Bo'lajak surdopedagoglarni mustaqil ta'lim jarayonida kasbiy malakani shakllantirishning samarali metodlari	276
Teshabayeva Oyguil Fazliddinova	
Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasiga o'ziga ishonch va o'z-o'zini qadrlashning ta'siri	280
M. R. Sultonova	
Shifoxonalarda tashkil etilgan maktablarda bemor o'quvchilar bilan faoliyat olib boruvchi pedagoglarga qo'yiladigan talablar	284
Umarova Saboxon Minavvarovna, Abdusattorova Gulxumor	



Chet til ta'limida mustaqil ishni tashkil etish masalalariga doir	287
Erkayev Elmirza Temirovich	
10–11 yoshli futbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish metodikasi.....	294
Ishmuratov Hasanboy Karimjonovich	
Jismoniy tarbiya darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining samaradorligini oshirish usullari	298
Yaqubov Arslon Maxmudovich	
Mahmudxo'ja Behbudiy faoliyati va uning o'rganilishi	301
Dinora Eshboyeva Alisher qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarda axloqiy kompetensiyalarni kasbiy faoliyatida qo'llay olish. Axloqning kelib chiqishi va asoslanish masalasini nazariy tahlil qilish	306
Shaxayev Bauirjan Seytgalievich	
Maktabgacha ta'limda STEAM ta'lim texnologiyalarini qo'llashda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish	310
Ahmedova Zuhaxon Mamurovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarda elementar matematik tasavvurlarni shakllantirishning dolzarbligi va zaruriyati	314
Mirzabayeva Zebo Umarovna	
Elektrolitlarda elektr toki mavzusini o'qitishda noto'g'ri tasavvurlar va ularni bartaraf etish metodikasi	317
Xoliqov Qurbonboy To'ychiyevich	
Mediata'lim asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining milliy tarbiya faoliyatini takomillashtirish ..	323
Ibodullaeva Dildora Shukrulla qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limga jalb etilgan imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlashda montessori metodikasining uyg'unligi	327
Ismatova Shodiya Ne'matilla qizi, Xaydarova Shaxlo Narzullayevna	
XIV asr oxiri va XV asr boshlari turkiy tillar taraqqiyotini o'rganishda "Kitob ul-Bulg'at" asarining lingvistik tadqiqi	332
Tursunaliyeva Muslimabonu Abduvosit qizi	
Informatika ta'limida interfaol o'quv majmualari asosida o'yinli texnologiyalarni qo'llash orqali o'quvchilarning bilim va kompetensiyalarini rivojlantirish.....	336
Nabiyev Feruz Abdumannonovich	
STEAM loyihalari asosida maktab o'quvchilarida tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantirish.....	341
Choriyor Maxmatraimov Eshmatovich	
Psixolog talabalarda tolerantlik va madaniyatlararo kompetensiyalarni shakllantirish	345
Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna	
Raqamli ta'lim muhitining pedagogik salohiyati asosida o'quvchilarning kreativ qobiliyatlarini rivojlantirish (texnologiya fanini o'qitish misolida).....	348
Kulboyeva Dilnoza Abdug'ofurovna	
O'zbek tili – faxrim, g'ururim	351
H. Shukurova, M.Jumanazarova	
Zamonaviy dars – pedagogik ijodkorlikning asosiy maydoni.....	355
M. Kuzibayeva	
Talabalarni ta'lim jarayonida sun'iy intellekt elementlaridan foydalanishga tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	358
Mastonov Jahongir Mamatqul o'g'li	
Raqamli maktabda yashil o'quv dasturi: kengaytirilgan va virtual reallik texnologiyalari bilan integratsiyaning pedagogik modeli.....	362
Maxmudov Abdiqodir Yusupovich	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida kasbiy faoliyat jarayonida pedagogik empatiyani shakllantirish pedagogik muammo sifatida	367
Orinbaeva Jarqinay Djuginis qizi	
Gamified Programming Platforms: Analysis and Recommendations	371
Ra'nokhon Ne'matjon kizi Rakhimova	

Bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini rivojlantirishda nazariya va amaliyot integratsiyasi muammolari	377
Sh. A. Xujakulov, T. B. Kadirov	
Uzoq muddat davolanayotgan bolalarning matematik savodxonligini oshirishda fanlararo bog'lanishning roli.....	383
Tursunova Dildora Ziyadullayevna, Ochilov Orazbek Qosim o'g'li	
Sayyid Burhoniddin Muhaqqiq Termiziyni "Maorif" asarida bilish etikasi va ma'naviy-axloqiy tarbiya	387
Tursunova Nilufar Samiyevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining og'zaki nutqini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari	393
Tursunova Saida Isakovna	
Yosh avlodni tarbiyalashda hamkorlik tarbiya texnologiyasining o'rni	396
Pirlijeva Gulmira Botir qizi	
Integrativ raqamli-didaktik yondashuv asosida interfaol o'quv majmuallardan foydalanish muammolari va rivojlanish istiqbollari.....	400
Nabiyev Feruz Abdumannonovich, Mamanazarov Baxrom Jumonovich	
Eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarni tasviriy faoliyatda bilish jarayonlarini rivojlantirish	405
Sadirova Kamola Giyozovna	
Kurash sport turining yoshlar jismoniy va ma'naviy rivojlanishidagi ahamiyati.....	409
O'razboyeva Adiba Abdug'ani qizi	
Bo'lajak oilaviy shifokorlarning kasbiy motivatsion rivojlanishini ta'minlashning pedagogik yondashuvlari.	413
Xalmuxamedov Bobir Taxirovich	
О развитии учебно-познавательной деятельности студентов	418
М. Халикова	
Психологические механизмы искажения истины в процессе социализации: нормативно-когнитивная модель и смешанное эмпирическое исследование	421
С. Ю. Нишанов	
Методы повышения речевой активности студентов в процессе обучения иностранному языку.....	425
Утешова Зернегул Хурметуллаевна	
Prenatal va erta chaqaloqlik rivojlanishi va rivojlanishning biologik asoslari	429
N. Mirbabayeva	
O'smir shaxsining rivojlanishi	433
Matyakubova Shohista Odamboy qizi	
O'zbekistonning ma'naviy va madaniy hayotida jadidlarning tutgan o'rni	435
N. M. Qodirova	
Development of Physical Qualities Through the Use of Special Physical Exercises With Student Participation.....	439
Rikhsiev Dilshod Shavkatovich	
Tabiiy fan darslarida STEAM ta'lim texnologiyasidan foydalanishning ahamiyati	442
Umaraliyeva Baxtilaxon Raxmonali qizi	
Special Physical Exercises in Coxarthrosis During the Preoperative and Postoperative Periods of Rehabilitation.....	446
Valiev Farrukh Nigmatjonovich	
Роль цифровых технологий и дидактических принципов в учебных практик.....	449
Байметов М. М.	
Uzoq muddat davolanishga muhtoj bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvchanlik ko'nikmalarini shakllantirish – didaktik zaruriyat shifotida	453
Xoliqulova Dilnoza Sheraliyevna	
Boshlang'ich sinf o'qish savodxonligi darslarida amaliy metodlar asosida kollaborativ va kommunikativ ko'nikmalarini shakllantirish	457
Farsaxonova Mastura Jalol qizi	
Maktabgacha ta'limni rivojlantirishning yangi tamoyillari	464
O'tayev Akram Yo'ldoshevich	



Chet tilda tinglab tushunishdagi muammolar va ularni bartaraf etish usullari	467
<i>Jumayeva Gulxan Amrullayevna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning verbal-kasbiy kompetensiyalarini takomillashtirishning ijtimoiy ahamiyati	471
<i>Nematova Gulsanam Abdullayevna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida "Tibbiy biologiya. Umumiy genetika" fanini o'qitishning psixologik jihatlarining amaliy ahamiyati.....	476
<i>Sharipova Farida Salimldjanovna</i>	
Fransuz tili ta'limida madaniyatlararo muloqot kompetentsiyasini rivojlantirishning pedagogik tizimi	483
<i>Muzaffarova Nodira Mardonovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida takomillashtirilgan sifat menejmentini amaliyotga tatbiq etish bo'yicha tajriba-sinov ishlari.....	488
<i>Mirzayeva Shaxida Abdinabiyeвна, Mamanazarova Nargiza Komildjanovna</i>	
Maktab ta'lim jarayonida interaktiv simulyatoralarni VISC-5E pedagogik modeli asosida integratsiya samaradorligini tahlil qilish (Ixtisoslashtirilgan maktablar misolida).....	492
<i>Qo'chqorov Shaxzod Begali o'g'li, Turabdjnov Sadritdin Maxamatdinovich</i>	
Rinolaliyada tovushlar talaffuzining rivojlanish xususiyatlari	500
<i>Baltabayeva Durdona Erkin qizi</i>	
Intellectual mulk egalari muvaffaqiyatga erishishning psixologik omillari	504
<i>Shamshetov Jiyenbay Karamaddinovich</i>	
O'zbek xalq ertaklarida bola shaxsi ijtimoiy shakllanishiga doir pedagogik qarashlarning ifodalanishi	507
<i>Askarova Zuhra Shavkat qizi</i>	
Turkiy yozma yodgorliklarda soletsizm fenomeni: genezisi va funksional xususiyatlari	511
<i>D. A. Raxmatova</i>	
Bo'lajak pedagoglarni bolalar ijtimoiylashuvini boshqarishga tayyorlash metodikasi	517
<i>Toxtasunova Gulbaxor Abdurazzakovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Raqamli direktor" axborot-boshqaruv tizimini joriy etish va undan foydalanish mexanizmlari	521
<i>Berdaliev Gulasal Abdukunduzovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda refleksiv kompetensiyalarni rivojlantirishda o'yinning ahamiyati	526
<i>Xomidova Dilorom Abduraxmonovna, Xoshimova Zuxra Sulton qizi</i>	
Current Problems of Teaching Instrumental Performance in the Field of Music Pedagogy	531
<i>Mirsadullaev Mirlaziz Mirmuslimovich</i>	
Methods of Forming the Readiness of Students With Disabilities for Lessons Using an Individual Approach.....	535
<i>Kuzieva Gulnoza Makhamadaliyevna</i>	
Pedagogical Factors in Enhancing Performance Skills in a Choral Ensemble	540
<i>Akhmedov Bakhodirkhon Sayfiddinovich</i>	
Yassaviy hikmatlarini adabiy sharhlash usuli orqali o'qitish.....	545
<i>Kenjayeva Rayhona Muzaffar qizi</i>	
Yosh suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullari: kinematik zanjir va integrativ yondashuv	550
<i>Yuldashova Madina Murodjon qizi</i>	
10–13 yosh suzuvchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari: sezgir davr va sportga xos yondashuv	556
<i>Ortiqova Ma'muraxon G'ulom qizi</i>	
Yosh taekvondochilarda qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar (pumse)da tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari	563
<i>Vahobov Asadbek Akramjon o'g'li</i>	
O'zbek jang san'ati bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda integrativ-milliy yondashuv usuli	570
<i>Jo'raboyeva Odinxon Umid qizi</i>	
Maktab o'quvchilarini stol tennisi sport turiga qiziqitirish va ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi	576
<i>Azimova Dilnoza Raximjon qizi</i>	



Tibbiy madaniyatning psixologik xususiyatlari	579
<i>Asrarchanova E'tibor Abduvahob qizi</i>	
Shaxsda agressiv xulq-atvorni shakllanishi borasida xorij psixologlarining yondashuvlari	582
<i>Xojiakbarova Dildora Abdug'afforovna</i>	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda milliy qadriyatlardan foydalanish texnologiyalari.....	586
<i>Sodiqova Shoista Akbarovna, Lutfullayeva Iroda Abduvahob qizi</i>	
Til ta'limining hozirgi holati.....	590
<i>Kushkarbekova Marjan Usenovna</i>	
Talabalarning ijodiy rivojlanishida kretivlikning asosiy yo'nalishlari	593
<i>Alimova Gulchehra Qobilovna</i>	
Xorijiy tillarni o'rganishda yozma nutqning ahamiyati.....	596
<i>Safarova M. A.</i>	
Qoraqalpoq sinflarda o'zbek tili fanini o'qitishning lingvodidaktik asoslari.....	600
<i>Venera Allashova Tanirberdievna</i>	
Интеграция искусственного интеллекта в образование: польза или вред.....	602
<i>Karimbayev Atabek Merdanovich</i>	
Tibbiy kimyo darslarida talabalarning klinik tafakkurini rivojlantirish usullari	606
<i>Xolmurodova D. K., Safarova N. S.</i>	
Intellektual avlod – sog'lom jamiyat poydevori: tibbiyot talabalarining o'quv jarayonida kommunikativ kompetentligiga ta'sir etuvchi psixologik omillar.....	610
<i>Tursunbekova Nozima</i>	
Sportning voleybol turi bo'yicha talabalar o'rtasida musobaqalar tashkil etish va o'tkazishda raqamli texnologiyalardan foydalanish	613
<i>Roziqov Normurod Elmonovich</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktorlarining axborot kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	618
<i>Xalilayev Batirjon Taxirovich</i>	
Inklyuziv ta'lim sharoitida alohida yordamga muhtoj bolalar integratsiyasi va korreksiyasi.....	622
<i>Olimova Nodirabegim Ibroximjon qizi, Sulaymonova Shahnoza Alisher qizi</i>	
Sportning gandbol turi bo'yicha talabalar o'rtasida musobaqalar tashkil etish va o'tkazish texnologiyalarini takomillashtirish	626
<i>Berdiyev Jamshid Baxriddinovich</i>	
18–21 yoshdagi talaba futbolchilarning musobaqa faoliyati jarayonida hujum harakatlarining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari	631
<i>Djemilov Temur Rasimovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yin vositalari orqali sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar samaradorligining ahamiyati.....	636
<i>Eshpo'latova Dilnoza Mamaniyoz qizi</i>	
Ota-ona bilan munosabatlarning maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga ta'siri.....	641
<i>Izaitullayeva Lazokat Eshimboyevna</i>	
Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorligini oshirishda kompleks mashg'ulot tizimining samaradorligi.....	646
<i>Zaripova Farida Abdullayevna, Kamoliddinov Sharif Kamoliddin o'g'li</i>	
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport gimnastikasi mashg'ulotlarini rejalashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	650
<i>Mirzayev Dilshod Xamidovich</i>	
Mahalla – “jonli muzey”: 6–7 yoshli bolalarda milliy g'ururni lokal identifikatsiya orqali kuzatish modeli.....	654
<i>Omondavlatova Diyora Otabekovna</i>	
Yengil dizatriyalı bolalarda nutqning bo'g'in tuzilishi va uning shakllanish xususiyatlari.....	658
<i>Pardayeva Muxlisa Furqat qizi</i>	
Ochilmagan bo'z qalblar hazor.....	662
<i>Eshpulatova Saodat Maxmatovna</i>	



Speaking Fluency Development Based on CEFR Linguistic.....	665
Abdullayeva Charos Farkhodovna	
Integrating Visual-Based Activities in English Lessons for Primary School Pupils	670
Ataullayev Fazliddin	
Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning boshlang'ich ta'lim sifat va samaradorligiga ta'siri	674
Bovanova Umida Abduvahobovna, Ashurova Dildora Baxtiyor qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv faoliyatini rivojlantirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining roli	679
Bovanova Umida Abduvahobovna, Radjabova Gulchexra Xalbayevna	
Lotin tilini o'qitishda metodlarning qo'llanilishi va uning ahamiyati	683
Eshmurodova Shirin Oybekovna	
Nutqiy kompetensiyaning integratsion o'qitishda yangi metodlari va usullari	686
Fayzullayev Sarvar Ibrohim o'g'li	
Talabalarda affiliativ motivatsiyani rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari va komponentlari	689
Omonova Nilufar Omon qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ta'lim samaradorligini oshirishda gamifikatsiya elementlaridan foydalanishning o'rni	694
Ovxunov Iqboljon Abdunabiyeovich, Qodirova Sarvinoz Bahodir qizi	
Tikuv texnologiyalari asosida o'quvchilarning amaliy topshiriqlar bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish	698
Qulmamatova Xurshida Abduxamidovna	
Bo'lajak muhandislarning xorijiy til bilish ko'nikmalarini rivojlantirishda individual va differensial yondashuvlar uyg'unligi	702
Qurbonova Nafisa Saidjonovna	
Tárbiya párin oqítw arqalı oqíwshlardín kreativ qábiletin rawajlandırıw.....	706
Reymova Gulaim	
Mirishkor toponimlarining leksik-semantik xususiyatlari	710
Ro'ziyeva Hilola Fayzulla qizi	
Taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi	714
Saydaxmadov A'zamxon Valixonovich, Qosimova Nargizaxon Rustamxon qizi	
The Role of Music in Human Spiritual Development and Educational Significance.....	717
Shokirkhonov Bakhtiyorxon Botirkhonovich	
Boshlang'ich ta'limda tabiatga ongli munosabatni shakllantirishning nazariy metodologik asoslari.....	722
Sayfedinova Dildora Ikramiddinova	
Gematologik-onkologik kasalliklarga chalingan o'quvchilar uchun gosptal maktablarida ta'lim jarayonini tashkil etish	726
Isamuxamedova Dildora Raxmatillayevna, Qayumova Sabrina To'liqin qizi	
Neologizmlar – badiiy matnda uslubiy vosita sifatida	730
Ibragimova Shoira Normuminovna	
Optimisation of Technical and Physical Potential in the Implementation of the Rotational Method of Pushing the Core.....	733
Tajimbetov Anvar Tengelbayevich	
Magistrlarning ijodiy salohiyatini rivojlantirish – kasbiy faoliyatda o'z-o'zini shakllantirish omili sifatida.....	736
Turmatov Jaloliddin Raxmatullayevich	
Raqamli ta'lim muhitida bo'lajak o'qituvchilarda informatsion-analitik kompetentlikni rivojlantirish modeli	743
Usmonova Kamola Erkinovna	
Bo'lajak chet tili o'qituvchilarining ijtimoiy lingvistik kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmlari.....	749
X. A. Suyunova	
Tinglab tushunish kompetensiyasini rivojlantirishda autentik materiallarning o'rni	752
Xudoyberdiyeva Zumrat Xudayberdiyevna	
Motivatsiya – inson faoliyatini harakatga keltiruvchi psixologik omil sifatida	756
Yo'ldoshev Javlon Ablanazar o'g'li	

Цифровые технологии и искусственный интеллект в обучении иностранным языкам: теоретико-методологический анализ	760
<i>Абидова М. И., Абидова Д. М.</i>	
Сюжетно-ролевая игра как способ психоэмоционального развития детей дошкольного возраста, находящихся на длительном лечении.....	764
<i>Амитова Майисия Рахмателлаевна</i>	
Эффективные приемы презентации лексики на уроках иностранного языка	767
<i>Гилязиева Насиба Михайловна</i>	
Речевые действия в методике формирования коммуникативной компетенции при обучении РКИ...	770
<i>Ислямова Сония Юнусовна</i>	
Трансформация ценностей, связанных с физической активностью, у представителей разных поколений: результаты современных исследований	779
<i>У. Ш. Салимов</i>	

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORT GIMNASTIKASI MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISHNING ILMIY- USLUBIY ASOSLARI

Mirzayev Dilshod Xamidovich

Navoiy davlat universiteti

“Sport faoliyati turlari” kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport gimnastikasida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulotlarni rejalashtirishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan. Mashg'ulotlar strukturasi optimallashtirish masalalari, yengil atletika hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik elementlarini mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish, yosh sportchilarning yuklama va tiklanish tamoyillari asosida samarali mashg'ulot dasturini ishlab chiqish metodikasi tahlil qilingan. Maqola trenerlar, metodistlar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: sport gimnastikasi, boshlang'ich tayyorgarlik, mashg'ulotlarni rejalashtirish, metodika, mashg'ulotlar strukturasi, trenajyorlar, tiklanish.

Abstract: This article examines the theoretical and practical aspects of planning the training process at the initial stage of preparation in artistic gymnastics. The study analyzes the optimization of training session structure, the integration of general physical and track-and-field training elements, and the rational distribution of training loads considering the age-specific characteristics of young athletes. Particular attention is paid to the principles of gradual load progression, an individualized approach, and recovery strategies. The material is intended for coaches, methodologists, and specialists in the field of physical education and sports.

Key words: artistic gymnastics, initial training stage, training process planning, methodology, training load, recovery.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты планирования тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике. Проанализированы вопросы оптимизации структуры тренировочных занятий, интеграции элементов общей физической и легкоатлетической подготовки, а также рационального распределения тренировочной нагрузки с учётом возрастных особенностей юных спортсменов. Особое внимание уделяется принципам поэтапного увеличения нагрузки, индивидуального подхода и восстановительных мероприятий. Материал предназначен для тренеров, методистов и специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, начальная подготовка, планирование тренировочного процесса, методика, тренировочная нагрузка, восстановление.

KIRISH

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Davlat rahbarining O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 18-dekabrda "Yoshlarning sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish to'g'risida"gi PF-443-sonli Farmoniga muvofiq har haftaning payshanba kuni "Jismoniy tarbiya va sport kuni" deb e'lon qilinib, bolalar va yoshlar sportini yanada ommalashtirish hamda iqtidorli sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar boshlangan. Ushbu Farmon doirasida sport maktablarini sport yo'nalishlari bo'yicha ixtisoslashtirish belgilangan hamda ularning samaradorligini oshirish maqsadida zamonaviy yondashuvlarni joriy etish vazifalari yuklatilgan.

Mazkur davlat hujjatlari sportning barcha darajalarida, xususan yosh avlod sportida tizimli va barqaror rivojlanishni ta'minlashni nazarda tutadi hamda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borishni taqozo etadi.

1 O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 18-dekabrda "Yoshlarning sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish to'g'risida"gi PF-443-sonli Farmoni: <https://lex.uz/docs/-7266934>



Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sport gimnastikasida sportchining keyingi sport faoliyati bosqichlari uchun zarur bo'lgan texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik asoslarini shakllantiruvchi eng muhim davr hisoblanadi. Jismoniy salohiyat, koordinatsiya, muvozanat va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlar aynan ushbu bosqichda tizimli va maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar orqali rivojlantiriladi. Shu bois mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish yosh sportchilarning sport natijalarini oshirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada sport gimnastikasida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni ilmiy-uslubiy asosda rejalashtirish, mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish hamda sport faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalarni ishlab chiqish masalalari yoritiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Sport gimnastikasida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish masalalari jismoniy tayyorgarlik nazariyasi va amaliyoti doirasida keng yoritilgan. "Trening nazariyasi va metodikasi" nomli fundamental manbada mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish, ularning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish tamoyillari ilmiy asoslangan holda bayon etilgan. Ushbu yondashuv boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Sport gimnastikasiga oid metodik manbalarda, xususan "Sport gimnastikasi metodik qo'llanma" hamda Sirojov O.O.ning "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" asarida boshlang'ich bosqichda texnik tayyorgarlikni shakllantirish, muvozanat, koordinatsiya va moslashuvchanlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan. Mualliflar gimnastik mashqlarni o'rgatishda mashg'ulot strukturasining ilmiy asosda tashkil etilishi va xavfsizlik choralariga qat'iy rioya etish muhimligini ta'kidlaydi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilar sog'lig'ini mustahkamlash va yuklamalarni to'g'ri taqsimlash masalalari valeologik yondashuv asosida ham tadqiq etilgan. Sirojov O.O.ning monografiyasi va PhD dissertatsiyasida jismoniy tarbiya va sport jarayonida sog'lomlashtiruvchi komponentlarni integratsiya qilish, mashg'ulot va tiklanish nisbatini optimallashtirish orqali sportchilarning barqaror rivojlanishini ta'minlash masalalari ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Xorijiy tadqiqotlarda ham sport gimnastikasida mashg'ulotlarni rejalashtirish muhim ilmiy muammo sifatida qaraladi. Smith J.ning "Gymnastics Coaching: Theory and Practice" asarida boshlang'ich bosqichda mashg'ulotlarni rejalashtirishda individual yondashuv, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va texnik elementlarni o'rgatishda tizimlilik tamoyillari asosiy metodik yo'nalish sifatida ko'rsatilgan. Shuningdek, Ivanov P.ning atletik tayyorgarlikka bag'ishlangan tadqiqotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik sport gimnastikasida texnik mahoratni shakllantirish uchun muhim omil ekani qayd etilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda sport gimnastikasida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayonini o'rganish maqsadida kompleks ilmiy-uslubiy yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot ma'lumotlari pedagogik kuzatuv, trenerlar faoliyatini tahlil qilish, mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan rejalashtirish hujjatlarini o'rganish hamda ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili asosida to'plandi. Shuningdek, mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini baholash uchun taqqoslama tahlil usulidan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar sifat va miqdoriy tahlil asosida qayta ishlanib, mashg'ulot yuklamalarining tuzilishi, davomiyligi va mazmuni bo'yicha umumlashtirildi. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish jarayonida mantiqiy tahlil, taqqoslash va umumlashtirish usullari qo'llanilib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirishning samaradorligi aniqlab berildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Sport gimnastikasida mashg'ulotlarni rejalashtirishning mohiyati mashg'ulot jarayonini oldindan belgilangan maqsadlar asosida tizimli tashkil etishda namoyon bo'ladi. Rejalashtirish jarayonida mashg'ulot maqsadlarini aniqlash, trening yuklamasining intensivligi, hajmi va chastotasini belgilash, texnik hamda jismoniy mashqlarni o'zaro uyg'unlashtirish, shuningdek tiklanish elementlarini mashg'ulot tizimiga kiritish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu omillar mashg'ulot jarayonining samaradorligini ta'minlash va sportchining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sportchidan asosiy gimnastik mashqlarni to'g'ri texnika asosida bajarish, balans, muvozanat va koordinatsiyani mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda sport faoliyatida zarur bo'lgan qat'iyat va intizom kabi shaxsiy sifatlarni shakllantirishni talab etadi. Ushbu bosqichda egallangan ko'nikma va malakalar sportchining keyingi tayyorgarlik bosqichlarida texnik murakkab elementlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga zamin yaratadi.



Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayoni bir qator asosiy printsiplarga tayanadi. Jumladan, yuklamani progresiv tarzda oshirib borish mushaklar, paylar va bog'lamlarga tushadigan salbiy stressni kamaytiradi hamda jarohatlanish xavfini pasaytiradi. Individual yondashuv prinsipi sportchining yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va texnik tayyorgarligini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni moslashtirishni nazarda tutadi. Mashg'ulotlar oralig'ida yetarli tiklanish va dam olish vaqtlarini rejalashtirish charchoqning oldini olib, mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Shuningdek, multifunksionallik prinsipi asosida tuzilgan mashqlar tizimi nafaqat texnik ko'nikmalarni, balki kuch, tezlik va moslashuvchanlik kabi umumiy jismoniy sifatlarni ham kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mashg'ulot dasturining tuzilishi sportchining tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot maqsadlariga muvofiq ravishda ishlab chiqilib, haftalik reja asosida izchil tashkil etiladi. Bunday yondashuv mashg'ulot jarayonining mantiqiyli va uzluksizligini ta'minlash bilan birga sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi.

Kun	Mashg'ulot tarkibi	Vaqti
1-kun	Umumiy jismoniy tayyorgarlik + moslashuvchanlik	60 daqiqa
2-kun	Texnik gimnastik mashqlar + muvozanat	60 daqiqa
3-kun	Dam olish yoki yengil aerobik	30-40 daqiqa
4-kun	Kuch mashqlari + koordinatsiya	60 daqiqa
5-kun	Aralash texnik mashqlar + balans	60 daqiqa
6-kun	Yarim marofon mashqlar + tiklanish	50 daqiqa
7-kun	To'liq dam olish	—

Har bir mashg'ulot maqsadga muvofiq ravishda bir necha asosiy qismlardan tashkil topadi. Mashg'ulotning tayyorlovchi qismi odatda 10–15 daqiqa davom etib, yengil yugurish, qo'l va oyoq bo'g'imlarini aylantirish, bo'g'imlarni isitish hamda dinamik cho'zish mashqlarini o'z ichiga oladi. Ushbu qism organizmni keyingi yuklamalarga tayyorlash, mushaklar va bo'g'imlarning funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi 30–35 daqiqa davom etib, unda asosiy texnik mashqlarni bajarish, jumladan handstand, roll va piruette kabi elementlarni o'zlashtirish, muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hamda gimnastik elementlarni o'zaro bog'lash ishlari amalga oshiriladi. Ushbu bosqich sportchilarning texnik mahoratini shakllantirish va takomillashtirishda yetakchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

Mashg'ulotning yakuniy qismi 10–15 daqiqa davom etib, cho'zish va tiklanish mashqlari hamda nafas olish mashqlari orqali organizmni asta-sekin tinch holatga keltirishni nazarda tutadi. Bu jarayon mashg'ulotdan keyingi tiklanishni tezlashtirish va ortiqcha charchoqning oldini olishga xizmat qiladi.

Metodik tavsiyalar doirasida mashqlarni to'g'ri bajarish texnikasiga alohida e'tibor qaratiladi. Har bir mashqni bajarishdan oldin sportchiga nafasni boshqarish, to'g'ri tana holatini saqlash va mushak faolligini ta'minlash bo'yicha tushuntirishlar berilishi zarur. Bu texnik xatolarni kamaytirish va mashg'ulot samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Mashg'ulot jarayonida xavfsizlik choralari ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Trenajyorlar va matlarning texnik jihatdan mustahkamligi ta'minlanishi, trener tomonidan doimiy nazorat olib borilishi hamda yangi va murakkab elementlarni o'rgatishda yordamchi trenerlardan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu choralar jarohatlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishga xizmat qiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarning psixologik holatini qo'llab-quvvatlash ham muhim hisoblanadi. Sportchining motivatsiyasini oshirish, ijobiy fikrlar bildirish va kichik yutuqlarni rag'batlantirish mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi hamda umumiy natijadorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy yondashuv asosida rejalashtirilgan mashg'ulot dasturi sportchilarning texnik va jismoniy ko'rsatkichlarini barqaror oshirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, reja asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarda qatnashgan bolalar boshqa sportchilarga nisbatan koordinatsiya va moslashuvchanlik ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlarga erishgan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport gimnastikasi mashg'ulotlarini ilmiy-uslubiy asoslarda rejalashtirish sportchining jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligining samarali rivojlanishini ta'minlaydi. Mashg'ulot jarayonida yuklama, tiklanish, individual yondashuv hamda xavfsizlik printsiplari asosida ish olib borish mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi va jarohatlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.



Sport gimnastikasida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish hamda sportchilarning barqaror rivojlanishini ta'minlash maqsadida quyidagi ilmiy-uslubiy taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish zarur bo'lib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar uchun mashg'ulot yuklamalari ularning biologik yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va funksional imkoniyatlariga mos ravishda belgilanishi lozim. Yuklamaning haddan tashqari oshirilishi jarohatlanish xavfini kuchaytirishi mumkinligi sababli bosqichma-bosqichlik prinsipiga qat'iy rioya etish tavsiya etiladi.

Mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uyg'unligini ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, jumladan kuch, chaqqonlik, moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar maxsus gimnastik elementlar bilan uyg'un holda qo'llanilishi lozim. Bu sportchilarning harakat apparatini mustahkamlash va texnik elementlarni samarali o'zlashtirishni yengillashtiradi.

Mashg'ulot strukturasi ilmiy asosda tashkil etilishi har bir mashg'ulotning tayyorlovchi, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo'lishini, ularning davomiyligi va mazmuni mashg'ulot maqsadlariga muvofiq belgilanishini taqozo etadi. Ayniqsa, mashg'ulot yakunida tiklanish mashqlariga yetarli vaqt ajratish tavsiya etiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuvni kuchaytirish lozim. Mashqlar murakkabligi va takrorlanish sonini individual tarzda moslashtirish mashg'ulot samaradorligini oshiradi hamda sportchining sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini saqlab qolishga xizmat qiladi.

Mashg'ulotlar davomida xavfsizlik va jarohatlanishlarning oldini olish choralarini kuchaytirish alohida ahamiyatga ega. Sport anjomlarining texnik holatini doimiy nazorat qilish, yumshoq himoya vositalaridan foydalanish hamda murakkab elementlarni o'rgatishda yordamchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida psixologik tayyorgarlik elementlarini joriy etish sportchilarning motivatsiyasini oshirish, o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish va mashg'ulot jarayoniga ijobiy munosabatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu borada rag'batlantiruvchi va o'yin elementlariga asoslangan metodlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport gimnastikasi trenerlari uchun muntazam ravishda malaka oshirish kurslarini tashkil etish, ilg'or xorijiy tajribalar hamda ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Atletik tayyorgarlik asoslari / Ivanov P., 2019.
2. Gymnastics Coaching: Theory and Practice / Smith J., 2020.
3. Sirojov O.O. "Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining valeologik kompetentligini rivojlantirish texnologiyalari". Mono-grafiya. – Navoiy, 2024. – 88 b.
4. Sirojov O.O. "Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining valeologik kompetentligini rivojlantirish texnologiyalari": pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Chirchiq, 2023. – 220 b.
5. Sirojov O.O. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi". – Toshkent, 2020. – 162 b.
6. Sirojov O.O. Physical education and sports – the basis of a healthy lifestyle // International Journal of Artificial Intelligence. – 2025. – T. 05, № 10. – B. 1232–1234. – ISSN 2692-5206.
7. Sport gimnastikasi metodik qo'llanma. – Toshkent: O'zbekiston sport nashriyoti.
8. Trening nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 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

2026. №2(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.