



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No5(3)
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. 586 sahifa,
1-may, 2026-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
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
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
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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate 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

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

Bo'lajak chet tili o'qituvchilarining innovatsion pedagogik kompetentligini rivojlantirish mexanizmi	10
<i>Mirzaraxonova Maftuna Ibroximjon qizi</i>	
Elementlarini integratsiya qilish: nazariy va amaliy yondashuv	13
<i>Ne'matov Karimjon Shavkat o'g'li</i>	
O'qish savodxonligi darslarida kitobxonlik kompetensiyasini rivojlantirishning innovatsion yondashuvlari ...	19
<i>Mahmudova Shoira Shavkat qizi</i>	
O'zbek milliy musiqasi asosida talablarda estetik did va ijro madaniyatini rivojlantirish metodikasi.....	25
<i>Gadoyeva Muborak Jumaqulovna</i>	
O'quvchilarning yozuv kompetensiyasini baholash mezonlarini takomillashtirish masalalari.....	30
<i>Abdurashidova Xafiza Abdurashidovna</i>	
Xurshid Do'st Muhammad qissalarida rivoyatchi strategiyasi.....	34
<i>Uzoqova Nargiza Yuldosh qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tanqidiy fikrlashni shakllantirishda innovatsion texnologiyalarining ahamiyati	37
<i>Eshpulatov Shakir Nabiyevich, Ahrorova Ozoda Amriddinovna</i>	
"Xonada o'simliklarni o'stirish" intellekt xaritasi (Mind Map) yordamida o'quvchilarda ekologik tarbiya va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish	41
<i>G'aniyev Abduqahhor Gadoyevich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda amaliy mashg'ulotlarning tashkiliy-pedagogik jihatlari.....	46
<i>Joldasov Ixtiyor Suyundikovich</i>	
Boshlang'ich sinflarda iqtisodiy tarbiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik texnologiyalari	50
<i>N. Asadov</i>	
Bo'lajak pedagoglarni tayyorlashda kreativ kompetentlik va kasbiy muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlik mezonlari.....	53
<i>G. Xamidova</i>	
Gamifikatsiya elementlarining bakalavr talabalarini raqamli resurs yaratishga motivatsiyasiga ta'siri	56
<i>Maxkamova Dilshodaxon Xabibjon qizi</i>	
The Influence of Family Parenting Style on the Formation of Primary School Students' Personality	59
<i>Berdiyeva Mohloroyim Mirzohid qizi</i>	
Noto'liq oilalardagi onalarning tarbiyaviy uslublari va farzandlarining ijtimoiy-psixologik moslashuvi (O'zbekiston namunasida).....	64
<i>Ismoiljonov Ravshan Baxtiyor o'g'li</i>	
Raqamli pedagogika sharoitida interfaol ta'lim metodlari asosida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini shakllantirish.....	69
<i>Jumaniyozova Donoxon Olimboyevna, Bekmuratova Muhayyo Uralbayevna</i>	
Matematika ta'limida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning metodik asoslari.....	73
<i>Mirzayeva Shahlo, Qodirova Muattar Ithom qizi, Rovshanova Yulduz Shovkat qizi</i>	
O'qishga motivatsiya tushunchasi uning nazariy-psixologik tahlili.....	77
<i>Azimova Rushana Zokirjon qizi</i>	
Oliy ta'lim talabalarida akademik prokrastinatsiyaning prediktorlari: akademik motivatsiya, umid va shaxs xususiyatlari	81
<i>Shodiboyev Shohruh Shuhrat o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida rivojlantiruvchi markazlar integratsiyasini ta'minlash metodikasi.....	86
<i>Qahhorova Sevara Alimardonovna</i>	
O'quvchi-yoshlarni virtual olam ta'siridan himoya qilishning nazariy asoslari.....	90
<i>Isayeva Gulii Parpiyevna, Ravshanov Umidjon Abdiqodir o'g'li</i>	



Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matematik tafakkurni oshirishda mantiqiy masalalarning o'rni	93
<i>Xilvatova Go'zal Sultonovna</i>	
Pedagogika tarixini o'qitishda talabalarda tarixiy tafakkurni rivojlantirish	97
<i>Jurayev Bobomurod Tojiyevich</i>	
Bolalarda ona tilida tinglash hissini rivojlantirish usullari	101
<i>Nurmatova Muxlisa Akmal qizi</i>	
Raqamli texnologiyalar yordamida ingliz tilini o'qitish samaradorligini oshirish (Kahoot, Quizlet va Moodle platformalari misolida)	106
<i>Yusupova Shahnoza Abduxafizovna</i>	
Sport maktablarida 16–18 yoshli nayza uloqtiruvchi sportchi-qizlarda portlovchi kuchni rivojlantirish	111
<i>Tursunova Surayyo Botir qizi</i>	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida pedagog kadrlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlashda "Kasbiy rivojlanish kuni" va "Kasbiy rivojlanish soati" tadbirlari: amaliyot tahlili	115
<i>Gaffarov Azizjon Muhammadsaidovich</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti direktorlarining faoliyatini samarali tashkil etishning nazariy jihatlarini (Learning outcomes) asosida	124
<i>Rabbimova Shaxnoza Soyib qizi</i>	
Bo'lg'usi o'qituvchilarda axloqiy madaniyat fazilatlarini qaror toptirishning pedagogik mexanizmlari	128
<i>G'aniyeva Sayyora Saidmurod qizi</i>	
Yengil atletikachilarning musobaqa jarayonida tibbiy-pedagogik monitoringini takomillashtirish	132
<i>Mamadaliyev Abror Akbarjonovich</i>	
Sun'iy intellekt yordamida rus tilini o'qitish va uning samaradorligi	137
<i>Yagafarova Nazilya Rafailovna, Nazarov Sardor, Onorboyev Kamronbek</i>	
O'quvchilarda ilmiy dalillarni tahlil qilish va xulosa chiqarish kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi	142
<i>Baymurotova Mukaddas Xamdorovna</i>	
Ilmiy muxokamalarda pragmatik kompetentlikning roli	150
<i>Eshbo'riyeva Aziza Muhiddinovna</i>	
Talabalarda kognitiv-pragmatik kompetensiyalarni rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning mazmuni	155
<i>To'rabekova Aziza Mirzabek qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda motivatsiyani shakllantirishda interaktiv metodlarning o'rni	159
<i>Qamchibekova Roziyaxon Xasanboy qizi</i>	
Проблема разграничения понятий "концепт" и "понятие" в современной лингвистике: лингвосомиотический и когнитивно-дискурсивный анализ	164
<i>Якунина Ангелина Алишеровна</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida amaliy bezak san'ati naqsh elementlarini raqamli qayta ishlash va arxivlashtirish	169
<i>Jabbarov Rustam Ravshanovich</i>	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining yozuv kompetensiyasini rivojlantirishda Design Thinking texnologiyasining metodik imkoniyatlari	176
<i>Amanbayeva Oydin Urazali qizi</i>	
Tez qalamchizgi mashqlarida psixologik-pedagogik yondashuvlarning ahamiyati	181
<i>Suyunov Navro'z Alisher o'g'li</i>	
Innovatsion yondashuv orqali bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini rivojlantirish konsepsiyasi	186
<i>Xalilov Lenar Shevketovich</i>	
Tarbiya fani asosida o'quvchilarda huquqiy kompetentlikni rivojlantirish imkoniyatlari	190
<i>Jumanova Xafiza Xoliqulovna</i>	
Samarqand arxitektura-qurilish instituti va shahar infratuzilmasi rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik (1950–1990-yillar)	195
<i>Abulqosimova Dildora Asrorovna, O'ralov Sodiqjon</i>	
Rivojlanishida nuqsoni bor bolalar ta'limida ikkilamchi cheklovlarni kamaytiruvchi ta'lim texnologiyalari	199
<i>Qo'ziyeva Shahnoza Muhammadsoli qizi</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	O'quvchilarda milliy g'oya va mafkurani rivojlantirishda mumtoz musiqaning o'rni va ahamiyati 202 Baymanova Feruza Abralovna	202
	Ommaviy jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishning pedagogik asoslari 207 Xayitova Ulfatoy Tursunovna	207
	Yuqori sinf o'quvchilarida ijtimoiy faollikni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari 211 Turg'unboev Sirojiddin Faxriddinovich	211
	Muhandislik ta'limida Bernulli va Puasson taqsimotlarini texnologik jarayonlar misolida o'qitish metodikasi... 216 Qo'ziboyeva Nozima Yoqubjon qizi, Maxmanazarov Sardor Toirjon o'g'li, Saydullayev Asadbek Xayrullo o'g'li	216
	Психолого-педагогические основы обучения теме “производная” в курсе алгебры и начал анализа президентской школы 225 Шахноза Холмуродова Зоир кизи	225
	O'qish savodxonligi darslarida Bloom taksonomiyasi va 4K kompetensiyalarining integrativ modeli 234 Farsaxonova Mastura Jalol qizi	234
	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ta'lim sifatini baholash mezonlari va monitoring tizimini takomillashtirish: indikatorlar asosidagi boshqaruv modeli 241 Jo'rayeva Dilrabo Kamoliddin qizi	241
	Maxsus mashqlar yordamida start tezligini oshirish metodikasi 244 Sitara Elova Axmatqulovna, Panjiyeva Gulzoda Eshdaviyat qizi	244
	Amudaryo foreli (Salmo trutta oxianus) O'zbekiston hududida tarqalishi va ekologiya ta'siri..... 248 Xaqberdiyeva Shoira Tursunaliyevna, Xolmo'minova Sevinch Sirojiddinova, Qurbonazarova Marjona Zokirovna	248
	Suv va quruqlik muhitiga moslashgan amfibiyalarda adaptatsiya xususiyati 251 Xaqberdiyeva Shoira Tursunaliyevna, Axmamatova Feruza Shamsiddin qizi, Qo'ldoshova Ruxshona Navro'z qizi	251
	O'zbekistonda tarqalgan kaptarsimonlar xilma-xilligi, ularni tarqalishi, biologik xususiyatlari va amaliy ahamiyati 255 Xaqberdiyeva Shoira Tursunaliyevna, Xolmo'minova Jasmina Baxtiyor qizi, Saidova Dilnoza Rustamovna	255
	Surxondaryo viloyatidagi qo'lqanotlilar turlarining morfologik tasnifi va hududiy farqlari 259 Xaqberdiyeva Shoira Tursunaliyevna, Yarashova Sarvara Islomovna, Bahromova Shahzoda Abduqodirovna	259
	Игровые технологии как средство активизации коммуникативной деятельности учащихся на занятиях по русскому языку 267 Халикова Гульбахор Исановна	267
	Yoshlarni pedagogik kasbga yo'naltirish ishlarini o'rganishning konseptual va metodologik asoslari 270 Matkarimova Muxabbat Abuovna	270
	O'qish savodxonligini baholovchi topshiriqlar turlari 277 Rasulova Mushtariybonu	277
	Qoraqalpog'istonning shimoliy tumanlaridagi bolalarda tashqi nafas olish tizimi xususiyatlari 281 Orazbaeva Navbaxor Mratbaevna	281
	“Kompyuter tarmoqlari” fanini o'qitishda dasturiy-didaktik vositalardan foydalanish 285 Muqimov Shahzodbek Ixtiyor o'g'li	285
	Yangi O'zbekiston: yangilanish va taraqqiyot omillari (Qashqadaryo viloyati misolida)..... 288 Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, Safarova Sevara Saloxiddinovna	288
	Raqamli ta'lim strategiyalaridan foydalanib o'qish samaradorligini oshirish 294 Narzullayeva Gulzira Xayrullo qizi, Abdusottarova Farog'at Olimjon qizi	294
	Oliy ta'limda “Zoologiya” kursini innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida o'qitish metodikasini takomillashtirish (“umurtqali hayvonlar” misolida)..... 299 Xonnazarova Mamlakat To'lqinovna	299
	Oliy ta'lim muassasalarida ommaviy sportni rivojlantirish strategiyalari 303 Xudoyberganov Javlonbek Soatboy o'g'li	303
	Accommodating a Teenage English Learner With Tourette-Related Stammering in Uzbekistan State Multilevel Test Preparation: A Single-Case Study 307 Yulduz Sultanova	307
	Yengil atletikada to'siqlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish va o'rgatish uslubiyati 313 Chariyev Ulug'bek Abdujabbarovich, Radjabov Jaxongir Furkatovich	313



The Interaction of Language and Culture in Intercultural Conflict Communication	317
Gulnoza Khushnazarova	
O'smir shaxsida o'zini o'zi tushunish psixologik muammo sifatida.....	321
Mahmudov Abdurasul	
O'quvchilar nutqida milliy-madaniy leksik birliklarni qo'llashga o'rgatishda semantikashtirish	325
Tursunova Javhar Bakir qizi	
Kompetensiyaviy yondashuv asosida boshlang'ich ta'limda matematik madaniyatni shakllantirish: Qori Niyoziy merosi asosida.....	329
Axmedova Nargiza Toychibekovna	
A2 darajadagi o'quvchilarda kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishda adaptiv yondashuvning roli	333
Nezametov Zuxra Axmadovna	
Bo'lajak o'qituvchilarda pedagogik kasbga ijodiy munosabatni tarbiyalashning nazariy asoslari.....	336
Axmatov Ibrohimjon Furqat o'g'li	
Voyaga yetmaganlar profilaktikasida maktab, oila va mahalla hamkorligining zamonaviy holati va diagnostikasi	340
Japparbergenova Indira Bayramovna	
Yuqori sinf o'quvchilarining ijtimoiy va intellektual kompetensiyalarini rivojlantirishni pedagogik tizimini takomillashtirish	344
Amankosova Dinara Gabitovna	
Innovatsion usullar vositasida maktabgacha yoshdagi duduqlanuvchi bolalar nutqini rivojlantirish.....	348
Mamatova Aziza Bo'riboevna	
Dzyudoning olimpiya o'yinlaridagi o'rni va ahamiyati	353
Jaxongir O'razbayev Temur o'g'li	
Umumta'lim maktab o'quvchilarida milliy va umuminsoniy qadriyatlarga integratsiyalashgan harbiy tarbiyaning ilmiy-nazariy asoslari.....	356
A'zamov Inom Salimjonovich	
The Role of Digital Platforms in Developing Students' Independent Learning Competency.....	360
Jo'rayeva Zamira Ishmuminovna, Uraqova Shaxlo Turdiyevna	
Shaxsiy ta'lim trayektoriyasi tushunchasining pedagogik-psixologik mohiyati	365
Toshpo'latov Olim Panjiyevich	
"Ilk qadam" davlat o'quv dasturi asosida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat markazlarining ta'lim jarayonlarini tashkil etish	370
Bektemirova Asilabonu Akmal qizi	
Kreativ ta'lim texnologiyalari asosida talabalarda innovatsion kompetensiyalarni shakllantirish metodikasini takomillashtirish	374
Sariboyev Nurali Abdunazarovich	
Bolalarning tanqidiy fikrlashini rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillar va yosh xususiyatlari	378
Erkinboyev Muhammadqodir Nodirbek o'g'li	
Tasviriy san'at darslarida eshitishda nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning badiiy-ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish.....	383
Xushvaqtov Abror Doniyor o'g'li	
Raqamli ta'lim muhitida zamonaviy o'qitish metodlari va interaktiv texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	387
Murodova Dilafro'z Matmurod qizi, Sattarova Bibijon Muzaffar qizi, Bekmurodova Muhayyo Uralbayevna	
Kredit-modul tizimida o'quv-me'yoriy hujjatlarni takomillashtirish borasidagi milliy va xorijiy tajribalar	391
Aralova Maxsuma Abdurahmonovna	
Yuqori sinf o'quvchilariga chet til o'qitish va o'rgatishda motivatsiyaning o'rni xususida.....	396
Atadjanova Shaxnoz Abbasovna, Ismoilova Feruza Salimjon qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirishda innovatsion metodlar	400
Axmedova Fayziniso Otabek qizi	
Bo'lajak pedagoglarning uzluksiz amaliy faoliyatida professional salohiyatini rivojlantirish yo'llari	403
Habibullayeva Muxlisaxon Yorqinjon qizi	

Innovatsion yondashuv asosida bo'lajak texnologiya o'qituvchilarining PR kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi.....	406
J. B. Jumabayev	
Raqamli pedagogika sharoitida interfaol ta'lim metodlari asosida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini shakllantirish.....	412
Jumaniyozova Donoxon Olimboyevna, Bekmuratova Muhayyo Uralbayevna	
Biologiya ta'lim jarayonida ilg'or hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni samarali qo'llash.....	416
Mo'minov Dilshod Yaxshiboy o'g'li	
Oliy ta'limda masofaviy ta'limning pedagogik-psixologik xususiyatlari	420
Mutalibova Muqaddasxon Abdunabi qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda raqamli platformalar orqali kiberxavfsizlik madaniyatini shakllantirish	423
Nazaratova Dilshoda Umarali qizi, Saminjonova Sevaraxon Axmadjon qizi, Abdihakimova Muqaddas Fahridinova, Matsapayeva Nigora Satbay qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining etnopedagogik kompetentligini shakllantirishda milliy hunarmandchilik va xalq amaliy san'atining didaktik imkoniyatlari	428
Pardayeva Gulchexra Safarovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning bilish kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik asoslari	432
Qipchaqova Sevinchxon Farxodjon qizi	
Maktabgacha ta'lim boshqaruvida ERP tizimlarini integratsiyalashning proaktiv modeli.....	436
Raxmatillayev Oyatillo Zikrillayevich	
Maktabgacha ta'limda rivojlantiruvchi markazlarni tashkil etish va loyihalashtirish	439
Sadikova Shoista Akbarovna, Yangiboyeva Salomat Samandarovna, Yangiboyeva Sevinch Samandarovna	
Milliy hunarmandchilik buyumlarini yasash orqali o'quvchilarning ijodkorligini rivojlantirish	442
Xayitov Jonibek Xolboboyevich, Nabijonova Nilufar Nabijon qizi	
Futbol o'yinida to'pga kalla bilan zarba berish.....	446
Xolmaxmatov Boburjon Musurmon o'g'li	
Сравнительно-типологический анализ юмора и гуманизма в творчестве Гафура Гуляма и Марка Твена.....	451
Абдумунинова Махлиё	
Особенности фонетико-фонематической речи (качественные и количественные) у младших школьников с речевыми расстройствами.....	453
Заирова Н. Б.	
Informatika ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning metodik asoslari	459
Toshmurodova Gulsevar Bekmurod qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash samaradorligini oshirishda innovatsion hamkorlik modelining ahamiyati	464
Jo'rayeva Mohigul Avazbek qizi	
Maktabgacha ta'lim mutaxassislarini tayyorlashda boshqaruv mexanizmlarining samaradorligi	468
Nazirova Guzal Malikovna	
Oilada bolani tarbiyalashning innovatsion yondashuvlari va ularning samaradorligi.....	474
Sultonova Nurxon Anvarovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy moslashuvni ta'minlashda rivojlantiruvchi muhitning ahamiyati...	478
Valijonova Bibirobiyaxon Numonjon qizi	
Raqamlashtirish muhitida o'smirlarning o'zini o'zi anglashining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	482
Ortiqova Malika Odiljon qizi, Xolbekova Dinora Faxriddin qizi	
Boshlang'ich sinf matematika ta'limida innovatsion yondashuvlar asosida fikrlash kompetensiyalarini shakllantirish.....	486
Ermamatova Maftuna Ermamatovna, Shamsiyeva Mohinur Kaxramonovna	
"Lifelong learning" konsepsiyasi asosida bo'lajak o'qituvchining shaxsiy sifatlarini rivojlantirish mexanizmlari	490
Hakimova Nargiza Supxonovna	
Barqaror transport tizimlarini loyihalash kompetentligining tuzilmasi: komponentlar, mezonlar va indikatorlar.....	495
Abduraxmanov Ravshan	



Generativ sun'iy intellekt vositalarining oliy ta'lim talabalarining tanqidiy tafakkuriga ta'siri	500
<i>Ikromov Oybek Ibrogimovich</i>	
Efferent afaziya nutq nuqsoni bo'lgan bemorlar bilan olib boriladigan logopedik rehabilitatsiya ishlar tizimi ..	505
<i>Turdaliyeva Shahlo Husnitdinovna</i>	
Autizm sindromli bolalar bilan ishlashda pedagog va oila hamkorligini ta'minlash mexanizmlari	510
<i>Babayeva Azizabonu Hamidjon qizi</i>	
Eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarda nutqiy muloqotni rivojlantirishning ilmiy-uslubiy yondashuvlari	515
<i>Muhammadjonova Dilafuz Farhodjon qizi</i>	
Ijtimoiylashuvning pedagogik kategoriya sifatida rivojlanishining mazmuni va dinamikasi	519
<i>Madayeva Muqaddas Baxtiyor qizi, Namozov Diyorbek Baxtiyor o'g'li</i>	
Globalashuv sharoitida talaba-yoshlarning intellektual migratsiyadagi o'rni.....	526
<i>Eshonjonov Bobir Zafarjonovich</i>	
O'smir qizlarda qad-qomat shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar	530
<i>Uraimov Sanjar Ro'zmatovich, Abdullayeva Maxbuba</i>	
O'qish savodxonligini rivojlantirishda matn bilan ishlashning didaktik imkoniyatlari	534
<i>Qayumova Shoxsanam To'liqin qizi</i>	
Harbiy xizmatchilarni fuqarolik jamiyatiga ijtimoiy-psixologik reintegratsiya qilish jarayonida zamonaviy raqamli texnologiyalarni joriy etishning pedagogik-psixologik mexanizmlari va determinantlari	538
<i>Ikmattullayev G'. Z.</i>	
Raqamli muhitda kechiktirish (prokrastinatsiya) odatlari va ularning shaxsiy moliyaviy qarorlar sifatiga ta'siri.....	544
<i>Sultanova Saida Muhiddin qizi, Nematova Mahliyo Solijon qizi</i>	
Yoshlar ijtimoiylashuvi jarayonida oila va ta'lim muassasalari o'rtasidagi hamkorlik mexanizmlari.....	548
<i>Sultanova Saida Muhiddin qizi, Musajonov Ulug'bek Ro'ziboy o'g'li</i>	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida mediaresurslardan foydalanish orqali o'quvchilarning fikrlash faolligini oshirish.....	551
<i>Bozorboyeva Muhabbat Tohirjon qizi</i>	
Adabiyot darslarida loyiha asosida ta'lim texnologiyalarini qo'llashning didaktik va metodik asoslari (5-sinf misolida)	556
<i>Azimjonova Shahnoza Dilshodbek qizi</i>	
4K modelini rivojlantirishda "Teskari sinf" (Flipped Classroom) texnologiyasining o'rni va ahamiyati	562
<i>Doniyorova Dildora Nuritdin qizi</i>	
4S festivali orqali Prezident maktablari pedagog va hodimlarida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish	566
<i>Ibragimov Shuhratbek</i>	
Ergashgan qo'shma gapli maqollarning komponental xususiyati.....	571
<i>Xoliqova Nasiba Anvar qizi</i>	
Как через счёт и движение формировать здоровье с точки зрения педагогики восточного возрождения	574
<i>Алиходжаева Р., Калауова М.</i>	
Kurashchilarda musobaqa davrida stressga chidamlilikni shakllantirish	578
<i>Umadurdiyev Bahodir Xolmamatovich, Komilov Aziz Xoshimovich</i>	
Значение педагогической культуры в решении проблем подготовки преподавателей русского языка в высшем образовании	581
<i>Худайбердиева Дильфуза Мухтаровна</i>	

O'SMIR QIZLARDA QAD-QOMAT SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Uraimov Sanjar Ro'zmatovich

Farg'ona davlat universiteti,
Jismoniy madaniyat kafedrası professori, pedagogika fanlari doktori
(DSc)

ORCID: 0000-0001-5890-4457

Abdullayeva Maxbuba

Farg'ona davlat universiteti,
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi
va metodikasi mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: O'smir qizlarda qad-qomat shakllanishiga ta'sir etuvchi biologik, fiziologik, pedagogik va ijtimoiy omillar ilmiy jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqot jarayonida skelet-mushak tizimining rivojlanishi, jismoniy faollik, ovqatlanish sifati, gigiyenik sharoitlar, gormonal o'zgarishlar hamda psixologik omillarning qad-qomat rivojlanishidagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar ta'sirida yuzaga kelayotgan gipodinamiya holatlari va noto'g'ri statik holatlarning umurtqa pog'onasi deformatsiyalariga olib kelishi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari o'smir qizlarda sog'lom qad-qomatni shakllantirishda jismoniy mashqlar, ratsional ovqatlanish hamda gigiyenik talablarning muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: qad-qomat, o'smir qizlar, jismoniy rivojlanish, skelet-mushak tizimi, jismoniy faollik, gipodinamiya, skolioz, gigiyena, ovqatlanish, sport mashg'ulotlari, sog'lom turmush tarzi, umurtqa pog'onasi, pedagogik omillar, fiziologik rivojlanish.

Abstract: Biological, physiological, pedagogical, and social factors influencing posture formation in adolescent girls are scientifically analyzed. The study highlights the role of skeletal-muscular system development, physical activity, nutrition quality, hygienic conditions, hormonal changes, and psychological factors in the development of proper posture. In addition, the impact of hypodynamia caused by modern technologies and incorrect static body positions leading to spinal deformities is substantiated. The findings demonstrate that physical exercises, balanced nutrition, and adherence to hygienic requirements play an important role in promoting healthy posture formation among adolescent girls.

Key words: posture, adolescent girls, physical development, musculoskeletal system, physical activity, hypodynamia, scoliosis, hygiene, nutrition, sports training, healthy lifestyle, spine, pedagogical factors, physiological development.

Аннотация: Научно проанализированы биологические, физиологические, педагогические и социальные факторы, влияющие на формирование осанки у девушек-подростков. В ходе исследования освещены особенности развития костно-мышечной системы, значение физической активности, качества питания, гигиенических условий, гормональных изменений и психологических факторов в формировании правильной осанки. Также обосновано влияние современных технологий, снижения двигательной активности и неправильных статических положений тела на развитие деформаций позвоночника. Результаты исследования показывают, что физические упражнения, рациональное питание и соблюдение гигиенических требований играют важную роль в формировании здоровой осанки у девушек-подростков.

Ключевые слова: осанка, девушки-подростки, физическое развитие, костно-мышечная система, физическая активность, гиподинамия, сколиоз, гигиена, питание, спортивные занятия, здоровый образ жизни, позвоночник, педагогические факторы, физиологическое развитие.

KIRISH

O'smirlik davri organizmning morfofunktsional jihatdan intensiv rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Ayniqsa, qiz bolalarda 11–17 yosh oralig'ida skelet tizimi, mushak apparati, endokrin tizim hamda markaziy nerv tizimida sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi. Ushbu davrda qad-qomatning to'g'ri shakllanishi nafaqat estetik ahamiyatga, balki sog'liq, harakat faoliyati va ichki organlar funksional holatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Qad-qomat shakllanishi biologik, pedagogik, ijtimoiy-gigiyenik va psixofiziologik omillar ta'sirida yuz beradi.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Irsiy-biologik omillar

Qad-qomat shakllanishining muhim determinantlaridan biri irsiy omillardir. Organizmning antropometrik ko'rsatkichlari – bo'y uzunligi, tana massasi, yelka kengligi, suyaklarning mineral zichligi va mushak tolalari rivojlanishi genetik xususiyatlarga bog'liq holda shakllanadi.

Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, umurtqa pog'onasining fiziologik egriliklari va gavda proporsiyalarining rivojlanishi nasliy omillar bilan 60–70 % darajada bog'liq bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, irsiy moyillik tashqi muhit ta'siri bilan kuchayishi yoki susayishi mumkin.

Skelet-mushak tizimining rivojlanishi

O'smirlilik davrida suyak to'qimalarining ossifikatsiyasi va mushak massasining ortishi jadal kechadi. Agar mushak korseti yetarli rivojlanmasa, umurtqa pog'onasi fiziologik holatini saqlab turish qiyinlashadi. Natijada skolioz, kifoz, lordoz, yassi qomat kabi funksional buzilishlar yuzaga kelishi mumkin. Qomatning barqarorligi paravertebral mushaklar, qorin muskullari va yelka kamari mushaklarining rivojlanish darajasiga bog'liq.

Jismoniy faollik va sport mashg'ulotlari

Jismoniy mashqlar qad-qomat shakllanishining eng samarali pedagogik vositalaridan biridir. Muntazam bajariladigan mashqlar mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, statik chidamlilikni oshiradi, umurtqa pog'onasining fiziologik holatini saqlaydi hamda harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi. Ayniqsa, quyidagi sport turlari yuqori samaradorlikka ega:

- **suzish** – umurtqa pog'onasiga tushadigan bosimni kamaytiradi;
- **gimnastika** – elastiklik va muvozanatni rivojlantiradi;
- **basketbol va voleybol** – gavdaning vertikal rivojlanishiga yordam beradi;
- **ritmik gimnastika** – estetik qomatni shakllantiradi.

Jismoniy yuklamalarning yosh va fiziologik xususiyatlarga mos ravishda rejalashtirilishi muhim metodik talab hisoblanadi.

Gipodinamiya va zamonaviy texnologiyalar ta'siri

Hozirgi davrda o'smirlar orasida kamharakatlilik (gipodinamiya) keng tarqalgan. Kompyuter, telefon va planshetlardan uzoq muddat foydalanish bo'yin mushaklarining zo'riqishi, yelkaning oldinga egilishi hamda umurtqa pog'onasi deformatsiyasi kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Uzoq vaqt davomida noto'g'ri statik holatda o'tirish "postural sindrom" rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ovqatlanish va metabolik omillar

Qad-qomatning fiziologik shakllanishida ratsional ovqatlanish muhim rol o'ynaydi. Suyak va mushak tizimi rivojlanishi uchun quyidagi oziq moddalar zarur: oqsil, kalsiy, fosfor, magniy, D vitamini hamda omega-3 yog' kislotalari. Kalsiy yetishmovchiligi osteopenik holatlarni yuzaga keltiradi, bu esa umurtqa deformatsiyalariga moyillikni oshiradi. Fast-food mahsulotlari, ortiqcha shakar va gazli ichimliklar metabolik jarayonlarni buzib, organizmning funksional rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Endokrin va gormonal omillar

Pubertat davrida estrogen, somatotrop gormon va qalqonsimon bez gormonlari organizm o'sishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu gormonlarning fiziologik muvozanati suyak epifizlarining o'sishi, mushak rivojlanishi hamda tana proporsiyasining shakllanishi jarayonlarini boshqaradi. Endokrin tizimdagi funksional buzilishlar qomat shakllanishining sekinlashishiga yoki patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Gigiyenik omillar

Gigiyenik talablarning buzilishi qad-qomat deformatsiyalarining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Jumladan, parta va stulning bo'yga mos emasligi, yoritilishning yetarli emasligi, bir yelkada og'ir sumka olib yurish hamda noto'g'ri uyqu holati umurtqa pog'onasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'quv mebellari antropometrik ko'rsatkichlarga mos bo'lishi kerak.

Psixologik va ijtimoiy omillar

Psixoemotsional holat ham qomatga ta'sir etuvchi muhim omillardan biridir. Stress, o'ziga ishonchsizlik va depressiv holatlar o'smirlarning yurish-turishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada yelkani tushirib yurish, boshni oldinga egish hamda gavdaning bukilishi kabi holatlar kuzatiladi. Ijtimoiy muhit, oiladagi tarbiya va sog'lom turmush madaniyati qomat rivojlanishida muhim pedagogik omil hisoblanadi.

O'smir organizmida o'sish gormoni asosan uyqu vaqtida faol ishlab chiqariladi. Yetarli uyqu mushaklarning tiklanishini, nerv tizimi faoliyatining me'yorlashishini hamda skelet tizimining rivojlanishini ta'minlaydi. Surunkali uyqusizlik organizmning funksional imkoniyatlarini pasaytirib, qomat buzilishlariga zamin yaratadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida o'smir qizlarda qad-qomat shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash maqsadida pedagogik kuzatuv, antropometrik o'lchov, so'rovnoma hamda ilmiy-manbalarni tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning bo'y uzunligi, tana massasi, yelka simmetriyasi va umurtqa pog'onasi holati kabi ko'rsatkichlar o'rganildi. Shuningdek, jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish tartibi, kunlik harakat hajmi va gigiyenik sharoitlarga oid ma'lumotlar maxsus so'rovnoma orqali yig'ildi.

Olingan ma'lumotlar qiyosiy va statistik tahlil usullari asosida qayta ishlanib, qad-qomat shakllanishiga ta'sir qiluvchi biologik, fiziologik hamda ijtimoiy omillarning o'zaro bog'liqligi baholandi. Tadqiqot natijalarini ilmiy jihatdan asoslashda analiz, sintez, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shu bilan birga, kuzatuv natijalari jadval va tavsifiy tahlillar yordamida tizimlashtirildi hamda qomat buzilishlariga olib keluvchi asosiy omillar aniqlashtirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

1-jadval: O'smir qizlarda qad-qomat shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar jadvali

No	Omillar	Ilmiy tavsifi	Qad-qomatga ta'siri
1	Irsiy-biologik omillar	Genetik xususiyatlar organizmning antropometrik ko'rsatkichlarini belgilaydi	Bo'y uzunligi, suyak tuzilishi va gavda proporsiyasining shakllanishiga ta'sir qiladi
2	Skelet-mushak tizimi rivojlanishi	Mushak korseti va suyak tizimining funksional holati qomatni ushlab turadi	Mushaklar sust rivojlansa, skolioz, kifoz va lordoz yuzaga keladi
3	Jismoniy faollik	Muntazam mashqlar mushak va bog'lamlarni mustahkamlaydi	Qomat tikligini saqlaydi va deformatsiyalarning oldini oladi
4	Sport mashg'ulotlari	Suzish, gimnastika, basketbol kabi sport turlari gavda rivojlanishini yaxshilaydi	Estetik va fiziologik jihatdan to'g'ri qomat shakllanadi
5	Gipodinamiya	Kamharakat turmush tarzi mushaklar faoliyatini pasaytiradi	Umurtqa pog'onasi deformatsiyasi xavfi ortadi
6	Zamonaviy texnologiyalar ta'siri	Telefon va kompyuter qarshisida uzoq o'tirish statik zo'riqishni keltirib chiqaradi	Bo'yin va yelka oldinga egilib qoladi
7	Ovqatlanish sifati	Oqsil, kalsiy, fosfor va D vitamini suyak rivojlanishida muhim ahamiyatga ega	Yetishmovchilik qomat buzilishiga olib keladi
8	Metabolik omillar	Moddalar almashinuvi organizmning o'sish jarayonini boshqaradi	Suyak va mushak tizimining rivojlanishi sekinlashadi
9	Gormonal omillar	Pubertat davrida estrogen va o'sish gormoni faol ishlaydi	Tana proporsiyasi va skelet tizimi shakllanadi
10	Gigiyenik omillar	Parta, stul va yoritishning noto'g'ri tashkil qilinishi qomatga ta'sir qiladi	Egilib o'tirish va umurtqa qiyshayishi yuz beradi
11	Sumka va yuklama	Og'ir yukni bir tomonda olib yurish mushaklarga notekis bosim beradi	Yelka asimmetriyasi va skolioz rivojlanadi
12	Uyqu va dam olish	Uyqu vaqtida o'sish gormoni faol ishlab chiqariladi	Yetarli uyqu qomatning sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi
13	Psixologik omillar	Stress va o'ziga ishonchsizlik yurish-turishga ta'sir qiladi	Yelkaning tushishi va bukchayish kuzatiladi
14	Ijtimoiy muhit	Oiladagi tarbiya va sog'lom turmush madaniyati muhim rol o'ynaydi	Sog'lom odatlar qomat rivojlanishini yaxshilaydi
15	Ta'lim muhiti	Maktabdagi ergonomik sharoitlar o'quvchi organizmiga ta'sir qiladi	Noto'g'ri o'tirish odatlari shakllanadi



Jadvalda o'smir qizlarda qad-qomat shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar tizimli tarzda guruhlangan bo'lib, ularning har biri qomatning anatomik, fiziologik va funksional rivojiga ko'rsatadigan ta'siri bilan izohlangan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, qad-qomat shakllanishi bir vaqtning o'zida irsiy-biologik, mushak-skelet tizimi, jismoniy faollik, ovqatlanish, gigiyenik sharoit, psixologik muhit va ijtimoiy-ergonomik omillarning o'zaro ta'siri ostida kechadi.

Biologik va gormonal omillar o'sish sur'atlari, tana proporsiyasi hamda suyak massasi shakllanishini belgilasa, pedagogik va jismoniy faollik omillari mushak korseti kuchi va umurtqa pog'onasining barqarorligini ta'minlaydi. Shuningdek, jadvalda ko'rsatilgan gipodinamiya, texnologiyalardan ortiqcha foydalanish hamda og'ir sumka ko'tarish kabi salbiy omillar qomat buzilishlari xavfini sezilarli darajada oshirishi alohida ta'kidlangan.

Jadvalning tahlili shuni ko'rsatadiki, o'smir qizlarda sog'lom qomatni shakllantirish uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, bunda jismoniy mashqlarni to'g'ri tashkil etish, ovqatlanish va gigiyena talablariga rioya qilish, ergonomik o'quv sharoitlarini yaratish hamda psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'smir qizlarda qad-qomat shakllanishi murakkab biologik va pedagogik jarayon bo'lib, u irsiy, funksional, gigiyenik, psixologik hamda ijtimoiy omillar ta'sirida rivojlanadi. Qad-qomatning to'g'ri shakllanishi uchun muntazam jismoniy mashqlar, ratsional ovqatlanish, gigiyenik talablar va sog'lom turmush tarziga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli jismoniy tarbiya o'qituvchilari, ota-onalar hamda tibbiyot mutaxassis-lari hamkorlikda profilaktik va korreksion ishlarni olib borishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayev, A., & Xonkeldiyev, Sh. (2012). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi.
2. Kerimov, F.A. (2005). Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: Fan.
3. Choriyevna, C.D. (2025). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ritmika va xoreografiya mashg'ulotlarining ahamiyati va samaradorligini oshirish yo'llari. – Journalss.org. <http://journalss.org/conf/article/download>
4. Karimova, G.B. (2025). O'smir sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. – Ilmiy maqola. – BuxDU.
5. Uraimov, S.R. Yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi // Farg'ona davlat universiteti ilmiy xabarlari. – 2023. – № 4. – B. 112–118.

- 
- 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

2026. №5(3)

© 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.