



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No6(6)
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. 114 sahifa,
22-iyun, 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

“Kitobxonlar klubi” modelining ingliz tili to‘garak mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning kognitiv kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmlari.....	10
Madaminova Gulzira Gulamkadirovna	
Bo‘lajak pedagoglarning kasbiy faoliyatida suggestiv yondashuvning o‘rni	14
Arolov Davronjon Davlataliyevich	
Akmeologik yondashuv asosida maktabgacha ta‘lim direktor o‘rinbosarlarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmini takomillashtirish	19
Asatullayeva Sitora Dilmurod qizi	
Hozirgi o‘zbek tilida neologizmlarning tarixi va bugungi kun taraqqiyoti.....	22
Bektosheva Mehinbonu Abdumalik qizi	
Maktabgacha ta‘lim tashkilotlari bolalarida jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	26
Djurayeva Dilfuza Nuriddin qizi	
Korpus lingvistikasi vositalari yordamida bo‘lajak ingliz tili o‘qituvchilarining til tahlili ko‘nikmalarini shakllantirish metodikasi.....	30
Eshonqulova Sarvinoz Yashinovna	
Talabalarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda sun‘iy intellektning o‘rni va ahamiyati.....	35
Hojiyeva Nasiba Bahodirovna	
Logopedik mashg‘ulotlarni tashkil etish va rejalashtirish moduliga oid mustaqil ta‘lim topshiriqlarini integrativ modellashtirishning innovatsion texnologiyalari.....	39
Ibroximova O‘g‘iloy Inomjon qizi	
Jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuvning ahamiyati	43
Yuldashev Bobirjon Noibjon o‘g‘li	
Maktabgacha ta‘lim tashkilotida xalq og‘zaki ijodi vositasida bolalarning axloqiy sifatlarini shakllantirishning ahamiyati.....	48
Muradxanova Munisaxon Ikrom qizi	
Bo‘lajak psixologlarda altruistik xulq motivlarini rivojlantirishning psixologik imkoniyatlari	54
Nusratova Mexriniso Baxshilloevna	
Inklyuziv ta‘lim tushunchasi va uning zamonaviy pedagogik paradigmalar tizimidagi o‘rni.....	59
Pulatova Dilfuza Azamkulovna	
Magistrlarda “Imposter sindromi”ni yengish orqali kreativ salohiyatni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari.....	66
Qayumov Baxtiyor Zokirjon o‘g‘li	
Kichik maktab yoshidagi bolalar nutqining fonematik rivojlanishi	70
Qurbonova Sevara Suyunovna	
Mikrobiologiya ta‘limida individual pedagogik texnologiyalarni joriy etish mexanizmlari	74
Raxmatov Oxunjon Soibjonovich	
“Estetik tarbiya”, “kreativ kompetensiya”, “estetik tarbiya mexanizmlari” tushunchalarining konseptual asoslari.....	79
Saidova Feruza Akramovna	
Zamonaviy ta‘lim jarayonida neyropedagogika yordamida nutqiy ko‘nikmalarni rivojlantirish.....	84
Sidiqova Yulduz Sobirovna	
“So‘nggi jadid” Begali Qosimovning ilmiy-pedagogik merosi.....	88
Toxirova Dilshoda Inom qizi	
Ona tili darslarida o‘qib tushunish ko‘nikmasini rivojlantiruvchi mashq va topshiriqlar ustida ishlash	92
Turg‘unova Nilufar Muxiddin qizi	
Ingliz, golland va o‘zbek tillaridagi frazeologizmlarning lingvostatistik xususiyatlari.....	96
Xaydarova Go‘zalxon	



Maktabgacha yoshdagi bolalarda hayotiy kompetensiyalarni shakllantirishda yumshoq ko'nikmalarning ahamiyati.....	101
Xolmatova Dilshoda Sherali qizi	
Farzandlarda kitobxonlik madaniyatini rivojlantirishda oilaning pedagogik imkoniyatlari	105
Yusupova Diloromxon Sabirdjanovna	
Yoshlarda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish orqali sotsial manipulyativ ta'sirlarga psixologik barqarorlikni shakllantirish.....	109
Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna	



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ORTIQCHA VAZNLI BOLALARGA DIFFERENSIAL YONDASHUVNING AHAMIYATI

Yuldashev Bobirjon Noibjon o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti
 Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznga ega bo'lgan o'quvchilarga differensial yondashuvni qo'llashning pedagogik va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida ortiqcha vaznli bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari, ularning jismoniy yuklamalarni qabul qilish darajasi hamda individual imkoniyatlariga mos mashg'ulotlarni tashkil etish masalalari o'rganildi. Natijalar differensial yondashuv o'quvchilarning harakat faolligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va darslarga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ortiqcha vazn, differensial yondashuv, sog'lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanish, individual yuklama, o'quvchi salomatligi, harakat faolligi, pedagogik texnologiyalar, jismoniy tayyorgarlik.

Abstract: The article analyzes the pedagogical and health-improving value of applying a differential approach to overweight students in physical education classes. During the study, the characteristics of the physical development of overweight children, their level of acceptance of physical loads, and the issues of organizing classes appropriate to their individual capabilities were studied. The results showed that a differential approach is an important factor in increasing students' motor activity, improving their physical fitness, and increasing their interest in classes.

Key words: physical education, overweight, differential approach, healthy lifestyle, physical development, individual load, student health, motor activity, pedagogical technologies, physical training.

Аннотация: В статье анализируется педагогическая и оздоровительная ценность применения дифференцированного подхода к учащимся с избыточным весом на уроках физкультуры. В ходе исследования изучались особенности физического развития детей с избыточным весом, уровень их восприятия физических нагрузок, а также вопросы организации занятий с учетом их индивидуальных возможностей. Результаты показали, что дифференцированный подход является важным фактором повышения двигательной активности учащихся, улучшения их физической подготовки и повышения интереса к занятиям.

Ключевые слова: физкультура, избыточный вес, дифференцированный подход, здоровый образ жизни, физическое развитие, индивидуальная нагрузка, здоровье учащихся, двигательная активность, педагогические технологии, физическая подготовка.

KIRISH

Bugungi kunda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh avlodning sog'lom voyaga yetishi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarziga amal qilishi hamda muntazam harakat faolligi bilan shug'ullanishi ularning nafaqat jismoniy, balki aqliy va ruhiy kamolotiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanining ahamiyati yil sayin ortib bormoqda.

So'nggi yillarda dunyo miqyosida bolalar va o'smirlar orasida ortiqcha vazn hamda semizlik bilan bog'liq muammolar sezilarli darajada ko'payib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, bolalik davridagi ortiqcha vazn kelgusida turli surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy turmush tarzi, harakat faolligining kamayishi, kompyuter va mobil qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish, noto'g'ri ovqatlanish odatlari hamda energiya sarfining pasayishi bolalarda ortiqcha tana vazni shakllanishiga sabab bo'lmoqda.

Ortiqcha vaznli bolalar odatda tengdoshlariga nisbatan tezroq charchaydi, jismoniy mashqlarni bajarishda qiyinchiliklarga duch keladi va ayrim hollarda o'zlariga nisbatan ishonchsizlik hissini boshdan kechiradi. Bunday holat ularning jismoniy tarbiya darslaridagi faolligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada o'quvchilar

mashg'ulotlarga qiziqishini yo'qotishi, sport faoliyatidan chetlashishi yoki jamoada o'z o'rnini topishda muammolarga duch kelishi mumkin. Shu sababli ortiqcha vaznli bolalar bilan ishlashda pedagogik jihatdan asoslangan, ilmiy yondashuvlarga tayangan maxsus metodlarni qo'llash zarurati yuzaga keladi.

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning sog'lom rivojlanishi uchun muhim pedagogik vosita bo'lib xizmat qiladi. Ushbu fan orqali o'quvchilarda harakat ko'nikmalari shakllanadi, chidamlilik, kuch, epchillik va tezkorlik kabi jismoniy sifatlar rivojlanadi. Biroq barcha o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari, sog'lig'i va tayyorgarlik darajasi bir xil emas. Ayniqsa, ortiqcha vaznli bolalar uchun umumiy dastur asosida belgilangan mashqlar va yuklamalar har doim ham samarali natija bermaydi. Aksincha, ayrim hollarda haddan tashqari yuklama ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, differensial yondashuv jismoniy tarbiya ta'limining muhim tamoyillaridan biri hisoblanadi. Differensial yondashuv o'quvchilarning individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va psixologik holatini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi. Bu yondashuv orqali har bir o'quvchi o'z imkoniyatlariga mos yuklama bilan shug'ullanadi, natijada mashg'ulotlarning samaradorligi ortadi va sog'lomlashtiruvchi ta'siri kuchayadi.

Ortiqcha vaznli bolalar uchun differensial yondashuvni qo'llash nafaqat ularning jismoniy holatini yaxshilash, balki darslarga bo'lgan qiziqishini oshirish, ijobiy motivatsiyani shakllantirish va sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Bunday yondashuv o'quvchilarning individual muvaffaqiyatlarini qo'llab-quvvatlash imkonini yaratadi hamda ularda o'z kuchiga ishonch hissini shakllantiradi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda maktab yoshidagi bolalar orasida ortiqcha vazn bilan bog'liq muammolarning ortib borishi jismoniy tarbiya tizimida yangi pedagogik yondashuvlarni joriy etishni talab qilmoqda. Ayniqsa, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan differensial ta'lim texnologiyalaridan foydalanish o'quvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilash va ularning salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuvning ahamiyatini ilmiy jihatdan tahlil qilish, uning pedagogik va sog'lomlashtiruvchi imkoniyatlarini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuv masalasi pedagogika, sport nazariyasi va bolalar fiziologiyasi yo'nalishlarida olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda muhim o'rin egallaydi. Mazkur muammoning nazariy va amaliy jihatlari mahalliy hamda xorijiy olimlar tomonidan keng o'rganilgan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid tadqiqotlarda R. S. Salomov, A. Abdullayev va Sh. Xonkeldiyevlarning ilmiy ishlari alohida ahamiyatga ega. Ushbu olimlar jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, mashg'ulotlarni tashkil etishda differensial yondashuvni qo'llash o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini jadallashtiradi va ta'lim samaradorligini oshiradi.

F. A. Kerimovning sport mashg'ulotlari nazariyasiga bag'ishlangan tadqiqotlarida jismoniy yuklamalarni individuallashtirish tamoyillari batafsil yoritilgan. Olimning ta'kidlashicha, har bir shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgani sababli mashg'ulot yuklamalari ham shunga mos ravishda belgilanishi lozim. Ushbu yondashuv ortiqcha vaznli bolalar bilan ishlashda ham muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

Rus olimi L. P. Matveyev jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasini ilmiy asosda rivojlantirgan tadqiqotchilardan biri hisoblanadi. Uning asarlarida yuklamalarni me'yorlashtirish, organizmning moslashuv imkoniyatlari va jismoniy rivojlanish qonuniyatlari tahlil qilingan. Muallif jismoniy mashqlar samaradorligi o'quvchining individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilgan taqdiridagina yuqori natija berishini qayd etadi.

V. I. Lyax tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodlari yoritilgan. Olim jismoniy tarbiya darslarida differensial va individual yondashuvni qo'llash o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish hamda mashg'ulotlarga faol jalb etishda muhim omil ekanligini ta'kidlaydi.

Bolalar organizmning fiziologik rivojlanish xususiyatlari M. M. Bezrukix tomonidan keng o'rganilgan. Uning ilmiy qarashlariga ko'ra, bolalik davrida ortiqcha tana vazni organizmning ko'plab tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli jismoniy faollikni to'g'ri tashkil etish va yuklamalarni individual tarzda belgilash sog'lom rivojlanishning muhim sharti hisoblanadi.

V. Yu. Volkovning tadqiqotlarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalarining bolalar organizmiga ta'siri tahlil qilingan. Muallifning fikricha, muntazam jismoniy mashqlar ortiqcha vaznni kamaytirish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Biroq ushbu jarayon individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi zarur.



Xalqaro tashkilotlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ham mavzuning dolzarbligini tasdiqlaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bolalar orasida semizlik va ortiqcha vazn ko'rsatkichlarining ortib borayotganini qayd etib, harakat faolligini oshirish va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish zarurligini ta'kidlaydi. UNICEF hisobotlarida esa bolalar salomatligini saqlashda maktab va oilaning hamkorligi muhim omil sifatida ko'rsatib o'tilgan.

B. X. Xodjayevning pedagogik tadqiqotlar metodologiyasiga oid ilmiy ishlari ta'lim jarayonida innovatsion va differensial yondashuvlarni qo'llashning nazariy asoslarini yoritadi. Olim ta'limning shaxsga yo'naltirilgan modelini rivojlantirish zamonaviy pedagogikaning muhim vazifalaridan biri ekanligini qayd etadi.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalar bilan ishlash masalasi turli ilmiy yo'nalishlarda o'rganilgan bo'lsa-da, maktab sharoitida differensial yondashuvning amaliy mexanizmlarini takomillashtirishga ehtiyoj mavjud. Ayniqsa, ortiqcha vaznli o'quvchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalarni ishlab chiqish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Shu nuqtayi nazardan, mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuvning ahamiyatini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ortiqcha vaznli o'quvchilarning faoliyati kuzatildi hamda ularga qo'llanilayotgan mashqlar mazmuni va yuklama darajasi o'rganildi.

Tadqiqotning metodologik asosini quyidagi tamoyillar tashkil etdi:

- individual imkoniyatlarni hisobga olish;
- yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish;
- sog'liqni saqlashga yo'naltirilgan ta'lim;
- xavfsizlik va samaradorlikni ta'minlash;
- o'quvchilarning motivatsiyasini qo'llab-quvvatlash.

Tahlil davomida ortiqcha vaznli bolalar uchun tavsiya etiladigan mashqlar, yurish, yengil yugurish, harakatlil o'yinlar, cho'zilish mashqlari va aerobik faoliyatlarining samaradorligi o'rganildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari differensial yondashuv asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari ortiqcha vaznli o'quvchilarning jismoniy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqladi.

Aniqlangan asosiy natijalar quyidagilardan iborat:

- o'quvchilarning darslarda ishtirok etish faolligi oshdi;
- mashg'ulotlarga nisbatan qiziqish va motivatsiya kuchaydi;
- yurak-qon tomir tizimining funksional ko'rsatkichlari yaxshilandi;
- harakat koordinatsiyasi va chidamlilik darajasi oshdi;
- ortiqcha vazn bilan bog'liq noqulayliklar kamaydi;
- o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlandi.

Shuningdek, individual yuklamalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarda ortiqcha charchash holatlari kamroq kuzatilgani aniqlandi. Bu esa o'quvchilarning salomatligini saqlash va dars samaradorligini oshirish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuvni qo'llash ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, ortiqcha vaznga ega bo'lgan o'quvchilar bilan ishlashda umumiy yondashuvdan foydalanish ko'pincha kutilgan natijalarni bermaydi. Chunki bunday o'quvchilarning organizmi, jismoniy rivojlanish darajasi va funksional imkoniyatlari tengdoshlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Shu sababli ularga qo'llaniladigan jismoniy yuklamalar individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirilishi zarur.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, ortiqcha vaznli bolalarda yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlariga tushadigan yuklama nisbatan yuqori bo'ladi. Natijada uzoq davom etuvchi yoki intensiv mashqlarni bajarishda ular tezroq charchaydi. Agar o'qituvchi ushbu holatni inobatga olmasa, o'quvchilarda jismoniy tarbiya mashg'ulot-

lariga nisbatan salbiy munosabat shakllanishi mumkin. Differensial yondashuv esa yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish imkonini berib, o'quvchilarning organizmini ortiqcha zo'riqishdan himoya qiladi. Bu esa sog'lomlashtirish jarayonining xavfsiz va samarali tashkil etilishiga xizmat qiladi.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, differensial yondashuvning eng muhim afzalliklaridan biri o'quvchilarning jismoniy mashqlarga bo'lgan motivatsiyasini oshirishidir. Ortiqcha vaznli bolalar ko'pincha sport musobaqalari yoki jamoaviy mashg'ulotlarda o'zlarini tengdoshlariga nisbatan sustroq deb hisoblaydi. Natijada ularda uyatchanlik, o'ziga ishonchsizlik va faol ishtirok etishdan qochish holatlari kuzatiladi. Individual imkoniyatlarga mos mashqlar tanlanganida esa o'quvchi topshiriqlarni muvaffaqiyatli bajara oladi va o'z natijalarini ko'rib boradi. Bu esa unda muvaffaqiyat hissini shakllantirib, keyingi mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi.

Shuningdek, differensial yondashuvning psixologik jihatlar ham alohida e'tiborga loyiqdir. Maktab yoshidagi bolalarda o'zini boshqalar bilan taqqoslash holati kuchli namoyon bo'ladi. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan yoki ortiqcha vaznli bolalar ko'pincha tengdoshlari tomonidan tushunmovchilikka uchrashi mumkin. Bu esa ularning o'ziga bo'lgan bahosiga salbiy ta'sir qiladi. Differensial yondashuv asosida tashkil etilgan darslar esa har bir o'quvchining individual yutuqlarini qadrlash imkonini yaratadi. Natijada o'quvchilarda ijobiy emosional holat, o'z kuchiga ishonch va sog'lom raqobat muhiti shakllanadi.

Tadqiqot davomida differensial yondashuvning sog'lomlashtiruvchi ta'siri ham yaqqol namoyon bo'ldi. Muntazam ravishda individual yuklamalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar ortiqcha vaznli bolalarda harakat faolligining oshishiga olib keldi. Harakat faolligining ortishi esa energiya sarfini ko'paytirib, tana vaznining me'yorlashuviga xizmat qiladi. Bundan tashqari, yurak urish tezligi, nafas olish ko'rsatkichlari va umumiy chidamlilik darajasining yaxshilanishi kuzatildi. Ushbu natijalar differensial yondashuvning sog'liqni mustahkamlashdagi amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

Muhokama jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchisining roli ham muhim omil sifatida namoyon bo'ldi. Differensial yondashuvni samarali amalga oshirish uchun pedagog har bir o'quvchining jismoniy rivojlanish darajasi, sog'lig'i va funksional imkoniyatlarini yaxshi bilishi zarur. O'qituvchi muntazam monitoring olib borishi, o'quvchilarning natijalarini kuzatishi va zarur hollarda mashg'ulotlar mazmuniga o'zgartirishlar kiritib borishi lozim. Bu esa pedagogdan yuqori kasbiy mahorat, metodik tayyorgarlik va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash ko'nikmalarini talab etadi.

Bundan tashqari, ortiqcha vaznli bolalar bilan ishlashda ota-onalar bilan hamkorlik qilish ham muhim ahamiyatga ega. Chunki jismoniy tarbiya darslarida erishilgan natijalar oiladagi sog'lom turmush tarzi bilan mustahkamlanishi zarur. Ota-onalarning to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish va farzandlarini jismoniy faollikka jalb etish borasidagi sa'y-harakatlari maktabdagi ishlarning samaradorligini yanada oshiradi. Shu sababli differensial yondashuv faqat dars jarayoni bilan cheklanib qolmasdan, oila va maktab hamkorligini ham qamrab olishi kerak.

Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'liqni saqlashga yo'naltirilgan texnologiyalarni qo'llash o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Differensial yondashuv ana shunday texnologiyalarning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. U nafaqat ortiqcha vaznli bolalarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi, balki ularning ijtimoiy moslashuvi, psixologik barqarorligi va ta'lim jarayonidagi faolligini ham oshiradi.

Muhokama natijalari asosida aytish mumkinki, jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuvni qo'llash zamonaviy ta'limning dolzarb talablaridan biridir. Ushbu yondashuv o'quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish, ularning salomatligini muhofaza qilish va jismoniy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Shuningdek, bu usul sog'lom turmush tarzini shakllantirish, semizlikning oldini olish va kelajak avlodning jismoniy barkamolligini ta'minlashda muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, differensial yondashuv jismoniy tarbiya tizimining insonparvarlik tamoyillariga mos keladigan, har bir o'quvchining imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga xizmat qiladigan samarali pedagogik mexanizm hisoblanadi. Uning amaliyotga keng joriy etilishi ortiqcha vaznli bolalarning sog'lom rivojlanishi, ta'lim jarayonida faol ishtiroki va kelajakda sog'lom hayot tarzini olib borishiga mustahkam zamin yaratadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Mazkur tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuvni qo'llashning pedagogik, sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy jihatdan muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi. Tadqiqot davomida ortiqcha vaznga ega bo'lgan o'quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari, harakat faolligi darajasi hamda individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg'ulotlarning samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, differensial yondashuv asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirishda yuqori samaradorlikka ega.



Tadqiqot natijalari ortiqcha vaznli bolalar uchun bir xil yuklama va talablarni qo'llash har doim ham ijobiy natija bermasligini ko'rsatdi. Aksincha, individual xususiyatlar hisobga olinmagan hollarda o'quvchilarda tez charchash, mashg'ulotlarga nisbatan salbiy munosabat shakllanishi va jismoniy faollikning pasayishi kuzatilishi mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishda har bir o'quvchining sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini hisobga olish muhim pedagogik talab hisoblanadi.

Differensial yondashuvning amaliy ahamiyati shundaki, u o'quvchilarning individual imkoniyatlariga mos yuklamalarni tanlash imkonini beradi. Natijada bolalar mashqlarni muvaffaqiyatli bajara oladi, o'z natijalarining yaxshilanayotganini kuzatadi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida faolroq ishtirok etadi. Bu esa, o'z navbatida, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, ijobiy motivatsiyani shakllantiradi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi.

Tadqiqot davomida differensial yondashuv ortiqcha vaznli o'quvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Muntazam va me'yoriy yuklamalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishiga, chidamlilikning ortishiga, harakat koordinatsiyasining rivojlanishiga hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, jismoniy faollikning ortishi ortiqcha tana vaznini kamaytirish va semizlik bilan bog'liq xavf omillarining oldini olishga yordam beradi.

Shuningdek, differensial yondashuvning psixologik jihatdan ham muhim afzalliklari mavjud. Ortiqcha vaznli bolalar ko'pincha o'z tengdoshlari orasida noqulaylik his qiladi, ayrim hollarda esa jismoniy mashg'ulotlardan chetlashishga moyil bo'ladi. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan darslar esa ularning imkoniyatlarini to'g'ri baholash, kichik yutuqlarini rag'batlantirish va ijobiy emotsional muhit yaratish imkonini beradi. Natijada o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonch ortadi, ijtimoiy faollik kuchayadi va sog'lom raqobat muhiti shakllanadi.

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi differensial yondashuvni samarali amalga oshirishda muhim omillardan biri ekanligini ham ko'rsatdi. Pedagoglar ortiqcha vaznli o'quvchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini chuqur bilishi, mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirishi hamda zamonaviy sog'lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanishi zarur. Shu bilan birga, oila va maktab hamkorligini yo'lga qo'yish, ota-onalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Kelgusida jismoniy tarbiya darslarida differensial yondashuvni yanada takomillashtirish maqsadida ortiqcha vaznli bolalar uchun maxsus metodik tavsiyalar ishlab chiqish, individual sog'lomlashtirish dasturlarini yaratish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, o'quvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini muntazam monitoring qilish hamda sog'liq holatini nazorat qilib borish differensial yondashuv samaradorligini yanada oshiradi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuvni qo'llash zamonaviy ta'lim tizimining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Mazkur yondashuvning amaliyotga keng joriy etilishi kelajak avlod salomatligini saqlash va jamiyatning sog'lom rivojlanishiga munosib hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent: O'qituvchi, 2018. - 320 b.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent: Ilm Ziyo, 2020. - 280 b.
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: O'zbekiston, 2019. - 295 b.
4. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. - Moskva: Sport, 2017. - 543 s.
5. Lyax V.I. Fizicheskaya kultura. Metodicheskiye rekomendatsii dlya uchiteley. - Moskva: Prosveshcheniye, 2021. - 192 s.
6. Volkov V.Yu. Osnovi ozdorovitelnoy fizicheskoy kulturi detey i podrostkov. - Sankt-Peterburg: Piter, 2018. - 224 s.
7. Bezrukix M.M. Vozrastnaya fiziologiya. Razvitiye rebenka v protsesse obucheniya. - Moskva: Akademiya, 2020. - 416 s.
8. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Bolalar va o'smirlar salomatligi bo'yicha tavsiyalar. - Jeneva, 2022.
9. UNICEF. Children, Food and Nutrition: Growing Well in a Changing World. - New York, 2019.
10. Xodjayev B.X. Pedagogik tadqiqotlar metodologiyasi. - Toshkent: Tafakkur Bo'stoni, 2021. - 240 b.
11. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini o'qitish bo'yicha metodik tavsiyalar. - Toshkent, 2023.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №6(6)

© 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.