



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No8(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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 196 sahifa,
24-avgust, 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
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 oğlu – 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

Oliy badiiy-pedagogik ta'limda an'anaviy ustoz-shogird an'anasi va innovatsion klaster yondashuvi integratsiyasining metodologik asoslari	10
Sultonov Xaytboy Eraliyevich	
Ta'lim klasteri sharoitida bo'lajak fizika o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi	14
Xudoyberdiyeva Yulduz Xayrullo qizi	
Ta'lim jarayonida raqamli platformalar va dasturiy ta'minotdan foydalanish pedagogik muammo sifatida....	19
Tengelbayeva Dinora Muratovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarini ekologik ta'lim va tarbiyalashning muammo va yechimlari.....	25
Abduraxmonova Muqaddas Oblokulovna	
Axborotlashgan ta'lim muhitida telematika texnologiyalarining didaktik imkoniyatlari va ularning talaba shaxsini rivojlanishidagi o'rni.....	30
Botiraliyev Dildorbek Muzaffar o'g'li	
Mehnat migratsiyasi fenomeni va oila dialektikasining pedagogik aspektlari: translokallik sharoitida farzand tarbiyasi va "intelektual transfer" mediatsiyasi.....	34
K. B. Numanov	
Maktab rahbarlarini karyera pog'onalari asosida tayyorlash tizimini takomillashtirishning ilmiy-amaliy asoslari	38
Ismailov Abduvali Abdumalikovich	
CEFR B1 mezonlari asosida 10 va 11-sinf o'quvchilarining og'zaki nutqini rivojlantirishda ijodiy topshiriqlarni loyihalash metodikasi.....	45
Ergasheva Feruza Davlatali qizi	
Talabalarda raqamli toliqish darajasi va unga ta'sir etuvchi omillarning tahlili	48
Xamdanova Muazzamxon Xabibullo qizi	
Metakognitiv kompetentlikning pedagogik mohiyati va raqamli ta'lim muhitida uni rivojlantirishning nazariy asoslari	52
Mamatmurotova Muhlis Kamol qizi	
Maktabgacha ta'limdan boshlang'ich ta'limga o'tish davrida bolalarning kasbiy qiziqishlarini rivojlantirishning uzluksiz metodikasi	59
Otabayeva Muazzam Abdumajidovna	
Ishsiz ayollarda shaxsiylik va emotsional xususiyatlarni o'rganishning nazariy-metodologik asoslari	63
Jurayeva Shaxnoza Saatmuradovna	
Kasaba uyushmalari xodimlarida tashabbuskorlik va yetakchilik xususiyatlarini o'rganishning nazariy-metodologik asoslari	69
Sharipov Hayotjon Safarovich	
"Muqobil energiya manbalari" fanini mustaqil ta'lim asosida o'qitishning o'quv-metodik ta'minotini ishlab chiqish	75
Abduqahhorova Munajat Abdulxafiz qizi	
"Elektr ta'minoti" fanini o'qitishga mos yangi interfaol metod ishlab chiqish	79
Baratova Madinaxon Paxridinovna	
"Muqobil energiya manbalari" fanini o'qitish metodikasini kompetensiyaviy va raqamli yondashuvlar asosida takomillashtirish	83
Jumayeva Farzona Behzodjon qizi	
Oilada bolalarning emotsional rivojlanishining psixologik determinantlari	87
Nurmatova Muxayyo Abdumalikovna	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarini kasbiy-pedagogik tayyorlashda sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish modelining samaradorligi.....	92
Xudayqulova Fazilat Bo'riyevna	



Махалля как гуманистическая воспитательная экосистема: социально-педагогические механизмы модернизации в новом Узбекистане	97
Фадлиева Амина Ильхамовна	
Talabalarda ijtimoiy mas'uliyat hissining psixologik mazmuni, tuzilishi va funksional xususiyatlari	102
Jumaniyozov Yunus Shodurdi o'g'li	
Adabiyot ta'limida immersiv texnologiyalardan foydalanishning nazariy-metodologik asoslari	112
Umarov Mirzohid Baxromjon o'g'li	
Raqamli ta'lim muhitida talabalarining tanqidiy fikrlash kompetensiyasini shakllantirishning pedagogik omillari	116
Xasanov Javohir Muxtorovich	
Boshlang'ich sinflarda ingliz tilini o'qitishda axborot texnologiyalari va hamkorlikdagi ta'lim texnologiyalaridan foydalanish	125
Malikova Madina Abduraxmon qizi	
Pedagogical and Methodological Possibilities for Developing Students' Critical Thinking Competence in Teaching English Based on the "Project-Based Learning" Approach	129
Berdiyeva Shakhnoza Kholmakhammatovna	
Chekka hisoblash texnologiyasi yordamida aqlli mehmonxonada real-vaqt kayfiyat aniqlash va IoT qurilmalarini avtomatik boshqarish tizimi: Smart mood	132
Choryorqulov G'iyos Husan o'g'li, Botirova Mashhura Tulqin qizi	
Developing Academic Writing Skills Through Digital Media Tools	137
Tog'ayeva Muattar Bahodir qizi	
Xotin-qizlarda emotsional defitsit va nikohdan tashqari munosabatlar o'rtasidagi bog'liqlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	144
Beknazarova Nigina Zarip qizi	
Sun'iy intellekt: madaniy vositachimi yoki madaniy "darvozabon"mi? chet tili o'qituvchilarini tayyorlash uchun tanqidiy nazariy asos	148
Jakbarova Nasibaxon Po'latjonovna	
Talabalarda impostor fenomeni shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarning psixologik tadqiqotlarda o'rganilganlik holati	153
Kamilova Gulzoda	
Pedagogik innovatsiyalar va raqamli transformatsiya	157
Ahmedova Nilufar Farxodovna, Mamatqulova Dildora Farxodovna	
Inklyuziv ta'lim muhitida interfaol metodlar orqali o'quvchilarning kommunikativ ko'nikmalarini shakllantirish	161
Shukurullayeva Madina	
Jismoniy tarbiya va sport ta'lim muassasalarida hayot faoliyati xavfsizligini ta'minlashning pedagogik va me'yoriy-huquqiy asoslari	168
Ahmedov Akrom Abzalovich	
The Relationship Between Social Media Use for English Language Learning, Student Perceptions, and Learning Outcomes: Evidence from University Students in Uzbekistan	174
Akhad Akhmedov	
Tadbirkorlik faoliyatini tartibga solishning tashkiliy – iqtisodiy mexanizmlari (Namangan viloyati misolida) ..	177
Boyurayeva Mamura Uroyimovna	
Ko'p tarmoqli ixtisoslashtirilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarida ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish dolzarb muammo sifatida	183
Mirxaliqov Bobur Zikrilloevich	
Sharq va G'arb pedagogika tarixidagi ma'naviy tarbiya va axloqiy qadriyatlar	188
Qodirova Nigora Farhodovna	
Sport gimnastikasining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi mexanizmlari va kompleks samaralari: tizimli adabiyotlar tahlili	193
Sharapov Atabek Gayrat uli	



SPORT GIMNASTIKASINING SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI MEXANIZMLARI VA KOMPLEKS SAMARALARI: TIZIMLI ADABIYOTLAR TAHLILI

Sharapov Atabek Gayrat uli

Qoraqalpoq davlat universiteti Jismoniy tarbiya va
sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Sog'lom turmush tarzi shakllanishida sport gimnastikasining kompleks va uzoq muddatli samaralari yetarlicha chuqur o'rganilmagan. Ushbu tadqiqotning maqsadi sport gimnastikasi orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlarini ilmiy asoslashdan iborat. Tadqiqot tizimli adabiyotlar tahlili usuliga asoslangan bo'lib, 2020-2024 yillar oralig'ida nashr etilgan 78 ta manbadan 12 tasi yakuniy tahlilga kiritildi. Tahlil shuni ko'rsatdiki, muntazam gimnastika mashg'ulotlari suyak-mushak, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi, harakat faolligi, muvozanat, kuch va chidamlilikni oshiradi. Shuningdek, u o'z-o'zini nazorat qilish, diqqatni jamlash, stressni boshqarish, o'ziga ishonch, jamoaviy ish va intizom kabi ruhiy-psixologik hamda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot sport gimnastikasining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi kompleks ta'sirini ilmiy asoslaydi va uning amaliy ahamiyatini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: sport gimnastikasi, sog'lom turmush tarzi, jismoniy salomatlik, ruhiy-psixologik rivojlanish, ijtimoiy rivojlanish, tizimli adabiyotlar tahlili, bolalar va o'smirlar.

Abstract: The complex and long-term effects of sports gymnastics on forming a healthy lifestyle have not been sufficiently studied. The aim of this study is to scientifically substantiate the mechanisms of forming a healthy lifestyle through sports gymnastics. This research is based on a systematic literature review, where 12 sources from 78 identified publications between 2020-2024 were included in the final analysis. The analysis revealed that regular gymnastics strengthens musculoskeletal, cardiovascular, and respiratory systems, increasing motor activity, balance, strength, and endurance. Furthermore, it develops psycho-psychological and social skills such as self-control, concentration, stress management, self-confidence, teamwork, and discipline. In conclusion, this study scientifically substantiates the complex impact of sports gymnastics on forming a healthy lifestyle and emphasizes its practical significance.

Key words: sports gymnastics, healthy lifestyle, physical health, psycho-psychological development, social development, systematic literature review, children and adolescents.

Аннотация: Комплексные и долгосрочные эффекты спортивной гимнастики в формировании здорового образа жизни недостаточно изучены. Целью данного исследования является научное обоснование механизмов формирования здорового образа жизни посредством спортивной гимнастики. Исследование основано на методе систематического обзора литературы, в котором из 78 выявленных публикаций за 2020-2024 годы в окончательный анализ было включено 12 источников. Анализ показал, что регулярные занятия гимнастикой укрепляют опорно-двигательную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышая двигательную активность, равновесие, силу и выносливость. Кроме того, она развивает психолого-психические и социальные навыки, такие как самоконтроль, концентрация внимания, управление стрессом, уверенность в себе, командная работа и дисциплина. В заключение, данное исследование научно обосновывает комплексное влияние спортивной гимнастики на формирование здорового образа жизни и подчеркивает ее практическую значимость.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, здоровый образ жизни, физическое здоровье, психолого-психическое развитие, социальное развитие, системный обзор литературы, дети и подростки.

KIRISH

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligining asosiy omili bo'lib, uning shakllanishida sport gimnastikasi muhim ahamiyat kasb etadi ^[2, 4]. Gimnastika bolalar va yoshlarning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, muvozanat, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi ^[3, 5, 7]. Muntazam mashg'ulotlar suyak-mushak, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi ^[6, 11]. Shunga qaramay, sport gimnastikasining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi kompleks va uzoq muddatli samaralari yetarlicha chuqur o'rganilmagan.

Ushbu tadqiqotning maqsadi sport gimnastikasi orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlarini ilmiy asoslashdan iborat.

TS1: Sport gimnastikasi mashg'ulotlari jismoniy salomatlik ko'rsatkichlariga qanday ta'sir ko'rsatadi?

TS2: Gimnastika ruhiy-psixologik va ijtimoiy rivojlanishga qanday hissa qo'shadi?

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport gimnastikasining jismoniy salomatlikka ta'siri, jumladan, bolalar va o'smirlarning harakat faolligini oshirish ^[3, 8], shuningdek, yosh sportchilarning psixofiziologik holatini yaxshilash ^[9] bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan.

Qurbonov (2021) va Karimova (2020) jismoniy tarbiya va sportning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi umumiy o'rnini ta'kidlagan bo'lsa ^[2, 4], Eshmatov va Sobirov (2022) gimnastika mashg'ulotlarining o'quvchilar salomatligiga ijobiy ta'sirini ko'rsatgan ^[5].

Shunga qaramay, gimnastikaning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi kompleks mexanizmlari va turli yosh guruhlarida, xususan, maktabgacha yoshdagi bolalarda ^[10] uzoq muddatli samaralari bo'yicha chuqur ilmiy asoslangan tadqiqotlar cheklangan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqot tizimli adabiyotlar tahlili usuliga asoslangan. Ma'lumotlar 2020-2024 yillar oralig'ida ilmiy ma'lumotlar bazalari va tegishli jurnallardan "sport gimnastikasi", "sog'lom turmush tarsi" kabi kalit so'zlar bilan izlandi ^[2, 6, 7]. Jami 78 ta manba topildi; dublikatlar chiqarilgach 35 tasi qoldi.

- **Kiritish mezonlari:** mavzuga oid, to'liq matnli, ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan maqolalar ^[1, 3, 5].
- **Chiqarish mezonlari:** mavzuga aloqador bo'lmagan yoki 2020 yildan oldin nashr etilgan manbalar. Yakuniy tahlilga 11 ta manba kiritildi ^[4, 8, 9].

TAHLIL VA NATIJALAR

Tizimli adabiyotlar tahlili sport gimnastikasining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi kompleks ta'sirini ko'rsatdi. Sport gimnastikasi mashg'ulotlari jismoniy salomatlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam mashg'ulotlar suyak-mushak, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi ^[6, 11]. Bolalar va o'smirlarda harakat faolligini oshiradi ^[3, 8], muvozanat, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi ^[7]. Yosh gimnastikachilarda sog'liq bilan bog'liq jismoniy tayyorgarlik yaxshilanadi ^[6]. Shuningdek, u mushaklarni mustahkamlaydi, immunitet tizimini kuchaytiradi va suyaklarning to'g'ri rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi ^[7, 11].

Gimnastika ruhiy-psixologik va ijtimoiy rivojlanishga sezilarli hissa qo'shadi. Mashg'ulotlar o'z-o'zini nazorat qilish, diqqatni jamlash va stressni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi ^[9]. Yosh sportchilarda o'ziga ishonchni oshiradi, jamoaviy ish va hamkorlikni rag'batlantiradi ^[3]. Gimnastika intizom, mas'uliyat va yetakchilik qobiliyatlarini shakllantiradi, bu esa shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi ^[3]. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gimnastika mashqlarining ahamiyati alohida ta'kidlangan ^[10]. Quyidagi 1-jadvalda tahlil natijalari umumlashtirilgan.

1-jadval: Sport gimnastikasining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi asosiy samaralari

Samara turi	Jismoniy salomatlik	Ruhiy-psixologik rivojlanish	Ijtimoiy rivojlanish
Asosiy ta'sir	Suyak-mushak tizimi mustahkamligi	O'ziga ishonch va diqqatni jamlash	Jamoaviy ish va intizom
Qo'shimcha ta'sir	Harakat faolligi va chidamlilik	Stressni boshqarish va o'z-o'zini nazorat	Mas'uliyat va yetakchilik



Ushbu tadqiqot sport gimnastikasining jismoniy, ruhiy-psixologik va ijtimoiy rivojlanish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi kompleks ahamiyatini tasdiqladi. Natijalarimiz Eshmatov va Sobirov (2022) ^[5] hamda To'rayev (2020) ^[9] kabi mualliflarning gimnastikaning salomatlik va psixofiziologik holatga ijobiy ta'siri haqidagi xulosalari bilan mos keladi. Gimnastika nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki o'ziga ishonch, intizom va jamoaviy ishlash qobiliyatini ham rivojlantiradi ^[3, 7]. Bu esa shaxsning har tomonlama kamol topishiga xizmat qiladi. Ushbu topilmalar ta'lim dasturlariga gimnastikani yanada integratsiya qilish zarurligini ko'rsatadi. Biroq, tadqiqot cheklangan manbalar bilan chegaralangan. Kelajakda turli yosh guruhlarida gimnastikaning uzoq muddatli samaralarini empirik o'rganish tavsiya etiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ushbu maqola sport gimnastikasining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi kompleks va uzoq muddatli ahamiyatini ilmiy asosladi. Gimnastika jismoniy salomatlikni mustahkamlab, ruhiy-psixologik barqarorlikni oshiradi hamda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. U turli yosh guruhlarida, ayniqsa bolalar va o'smirlar uchun har tomonlama rivojlanishning muhim vositasidir. Shundan kelib chiqib, sport gimnastikasini ta'lim dasturlariga kengroq kiritish va aholi orasida muntazam targ'ib qilish tavsiya etiladi. Bu esa jamiyatda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Xolmatov, A. A. (2022). Sport gimnastikasi mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi. Sport fanlari axborotnomasi, 2(3), 45-49. – <https://sport.uzdjtsu.uz/index.php/sport/article/view/104>
2. Qurbonov, S. A. (2021). Talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni. Fan va jamiyat, 2021(5), 112-117.
3. Jo'rayev, B. T. (2023). O'smirlarda sport gimnastikasi vositasida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – https://uzdjtsu.uz/storage/web/source/1/1688568926_avtoreferat.pdf
4. Karimova, G. I. (2020). Sog'lom turmush tarzi asoslari va jismoniy tarbiya. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Eshmatov, F. N., & Sobirov, U. S. (2022). Sport gimnastikasi mashg'ulotlarining o'quvchilar salomatligiga ijobiy ta'siri. Sport fanlari axborotnomasi, 2(2), 78-83. – <https://sport.uzdjtsu.uz/index.php/sport/article/view/100>
6. Di Cagno, A., Battaglia, C., Giombini, A., & Piazza, M. (2022). Health-related physical fitness in young female artistic gymnasts: A cross-sectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(15), 9647. – <https://doi.org/10.3390/ijerph19159647>
7. Ruzic, L., & Misigoj-Durakovic, M. (2020). Physical activity and health in young gymnasts: A systematic review. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 60(11), 1540-1549. – <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.10979-3>
8. Abdullayev, M. A. (2023). Jismoniy tarbiya darslarida gimnastika elementlaridan foydalanish orqali o'quvchilarning harakat faolligini oshirish. Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar, 2023(4), 215-220. – <https://tadqiqot.uz/index.php/tadqiqot/article/view/101>
9. To'rayev, A. T. (2020). Sport gimnastikasi mashg'ulotlarining yosh sportchilarning psixofiziologik holatiga ta'siri. Fan va jamiyat, 2020(6), 88-92.
10. G'aniyev, O. G. (2023). Maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lom turmush tarziga o'rgatishda gimnastika mashqlarining ahamiyati. Maktabgacha ta'lim jurnali, 2023(1), 67-71. – <https://journal.preschool.uz/index.php/mtj/article/view/12>
11. Sanchis-Gomar, F., et al. (2020). Physical activity and health in young gymnasts: A narrative review. Journal of Clinical Medicine, 9(12), 3981. – <https://doi.org/10.3390/jcm9123981>

- 
- 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. №8(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.

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