



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



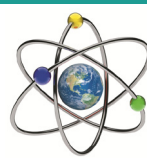
№10(1)
2026

- 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. 98 sahifa,
2-oktyabr, 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)
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
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis instituti dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
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

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

Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate 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

Raqamli oliy ta'lim boshqaruvida kommunikativ kreativlikni rivojlantirishning tashkiliy pedagogik mexanizmi	10
Mamatova Xilola Muxiddinovna	
Ta'lim jarayonida sun'iy intellektdan foydalanishning ijobiy va salbiy jihatlari: tizimli tahlil va strategik yondashuvlar	14
Zamira Nishanova	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda muloqot va ijodiy faoliyat orqali o'zini namoyon etish ko'nikmalarini shakllantirish	17
Abdug'afforova Navbahoroy Botirjon qizi	
Raqamli sivilizatsiya davrida oliy ta'limda axborot-analitik kompetensiyani shakllantirishning nazariy-pedagogik asoslari	22
Oybek Davlatov	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishda o'yin texnologiyalarining ahamiyati	27
Bekmuhammedova Muhlisa Abdusattarovna	
Jaloliddin Rumiy asarlarida komil inson va shaxsiy kamolot masalalari	33
Qodirova Madina Odiljon qizi	
Interfaol ta'lim texnologiyalari asosida o'quvchilarning ijodiy va tanqidiy fikrlash kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	37
Ergasheva Shaxnoza Baxtiyor qizi	
Rhythmic Gymnastics: a Harmony of Art and Sport	42
Hurshida Murzoyeva	
Sport to'garaklari mashg'ulotlarining talaba-yoshlar jismoniy rivojlanishiga ta'siri	46
Jabborova Sevara Asroqul qizi	
Inklyuziv ta'lim sub'yektlari hamkorligini boshqarishning innovatsion pedagogik mexanizmlari	51
Kuranboyeva Ozoda Xakimovna	
Maktabdan tashqari ta'lim muhitining o'quvchilar ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga ta'sir etuvchi pedagogik omillari	57
Mexriniso Nosirova	
Yangi O'zbekistonda maktabgacha va maktab ta'limi tizimi uchun zamonaviy pedagog kadrlar tayyorlashning rivojlanish istiqbollari	61
Sodiqova Yulduzxon Maxamat qizi	
Integrating Culture in Language Teaching and Developing Intercultural Tolerance: Pedagogical Approaches and Classroom Implications	65
Tairova Ruzakhon Umidbek qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida darsga ijobiy munosabatlarni shakllantirish va rivojlantirish texnologiyalari	71
Tursunbayeva Yulduz	
Sun'iy intellekt asosidagi adaptiv ta'lim muhitining pedagogik-psixologik nazariy asoslari	75
Xakimov Utkirbek Ilhomjon o'g'li	
O'zbek xalq cholg'ulari orkestri ijrochiligi san'atining rivojlanish tarixi va uning pedagogik ta'limdagi o'rni ...	79
Miskinova Sabina Ziyadxon qizi	
Преодоление узбекско-русской лингвокультурной интерференции при текстоворждении студентов-филологов: методический аспект	85
Тахирова Маъсуда Абдужаббор кизи	
Инновационные методы преподавания русского языка в вузах Узбекистана: развитие коммуникативной и речевой компетенции учащихся	91
Шокаримова Камола Абдуллаевна	

SPORT TO'GARAKLARI MASHG'ULOTLARINING TALABA-YOSHLAR JISMONIY RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Jabborova Sevara Asroqul qizi

CHDPU Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrası stajyor o'qituvchisi
jabborovasevara@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda sport to'garaklari mashg'ulotlarining o'rni va pedagogik imkoniyatlari tahlil qilingan. Sport to'garaklari talabalarining bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, muntazam jismoniy faolligini ta'minlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositasi sifatida qaraladi. Tadqiqotda nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, suhbat, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash hamda pedagogik tajriba usullaridan foydalanish imkoniyatlari asoslangan. Sport to'garaklari mashg'ulotlarini muntazam va ilmiy-metodik jihatdan to'g'ri tashkil etish talabalarining kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qilishi ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: talaba-yoshlar, sport to'garagi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, sport mashg'uloti, pedagogik tajriba, sog'lom turmush tarzi.

Abstract: This article analyzes the role and pedagogical potential of sports club training sessions in ensuring the physical development of students studying at higher education institutions. Sports clubs are considered an important means of organizing students' leisure time effectively, ensuring regular physical activity, developing basic physical qualities, and promoting a healthy lifestyle. The study substantiates the possibilities of using theoretical analysis, pedagogical observation, interviews, assessment of physical development and physical fitness indicators, as well as pedagogical experiment methods. It is demonstrated that the systematic and scientifically and methodologically grounded organization of sports club training contributes to the development of such physical qualities among students as strength, speed, endurance, agility, and flexibility.

Key words: students, sports club, physical development, physical fitness, physical qualities, sports training, pedagogical experiment, healthy lifestyle.

Аннотация: В данной статье проанализированы роль и педагогические возможности занятий в спортивных секциях в обеспечении физического развития студентов, обучающихся в высших образовательных учреждениях. Спортивные секции рассматриваются как важное средство содержательной организации свободного времени студентов, обеспечения их регулярной двигательной активности, развития основных физических качеств и формирования здорового образа жизни. В исследовании обоснована возможность использования методов теоретического анализа, педагогического наблюдения, беседы, оценки показателей физического развития и физической подготовленности, а также педагогического эксперимента. Показано, что систематическая и научно-методически обоснованная организация занятий в спортивных секциях способствует развитию таких физических качеств студентов, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Ключевые слова: студенты, спортивная секция, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества, спортивная тренировка, педагогический эксперимент, здоровый образ жизни.

KIRISH

Bugungi kunda yoshlarning sog'lom va faol hayot tarzini shakllantirish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-yoshlarning o'quv yuklamasi, aqliy faoliyati va kundalik hayotidagi harakatchanlik darajasi ularning jismoniy faolligini muntazam nazorat qilishni talab etadi.

Talabalik davri inson hayotining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan faol shakllanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davrda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat faolligini takomillashtirish va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.



Sport to'garaklari oliy ta'lim muassasalarida talabalarni jismoniy tarbiyalashning darsdan tashqari shakllaridan biri hisoblanadi. Ular orqali talabalar o'z qiziqishlari va jismoniy imkoniyatlariga mos sport turini tanlab, muntazam ravishda mashg'ulotlarda ishtirok etishlari mumkin. Sport to'garaklarining kurash, dzyudo, futbol, voleybol, basketbol, yengil atletika, gimnastika va boshqa yo'nalishlarda tashkil etilishi talabalarning jismoniy faolligini oshirish imkonini beradi.

Sport mashg'ulotlarining muntazamligi jismoniy rivojlanishning muhim shartlaridan biridir. Bunda mashqlarni tanlash, yuklamani me'yoriylash, mashg'ulotlar ketma-ketligini belgilash va talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olish katta ahamiyatga ega. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar natijasida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi ta'minlanadi.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi shundaki, oliy ta'lim muassasalarida sport to'garaklarini rivojlantirish orqali talabalarning jismoniy faolligini oshirish, ularning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun katta pedagogik imkoniyat mavjud.

Tadqiqotning maqsadi

Sport to'garaklari mashg'ulotlarining talaba-yoshlar jismoniy rivojlanishiga ta'sirini aniqlash hamda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari

1. Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanishida sport to'garaklarining o'rini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish.
2. Sport to'garaklari mashg'ulotlarining mazmuni va tashkil etish xususiyatlarini aniqlash.
3. Talabalarning asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyatlarini o'rganish.
4. Muntazam sport mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlash.
5. Sport to'garaklari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Talabalar jismoniy tarbiyasi va sport to'garaklari faoliyati masalasi jismoniy tarbiya nazariyasi hamda sport pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Mavzuga oid manbalarni shartli ravishda to'rt yo'nalishga ajratish mumkin: jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasining umumiy asoslari; jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi; talabalar jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzi; jismoniy faollik va motivatsiya masalalari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha L.P. Matveyev jismoniy tarbiya jarayonini yuklama va dam olishning navbatlashuvi, mashg'ulotlarning tizimliliigi hamda yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi tamoyillariga tayanuvchi yaxlit pedagogik tizim sifatida talqin qiladi ^[1].

V.N. Platonov sport mashg'ulotlari tizimida yuklamaga moslashuv, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi va individuallashtirish muhim tamoyillar ekanini asoslab beradi ^[7].

Yu.F.Kuramshin, Zh.K.Xolodov va V.S.Kuznetsovlarning darsliklarida jismoniy tarbiyaning tashkiliy shakllari, jumladan darsdan tashqari mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimining tarkibiy qismi sifatida ko'rib chiqiladi ^[9; 12].

O'zbek olimlaridan R.S.Salamov, A.Abdullayev va Sh.X.Xonkeldiyevlarning asarlarida jismoniy tarbiya vositalari, usullari va tamoyillari milliy ta'lim tizimi sharoitiga moslab yoritilgan ^[3; 5].

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi V.M.Zatsiorskiy tadqiqotlarida keng tahlil qilingan. Muallif kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqa sifatlarning o'zaro bog'liqligini hamda ularni tarbiyalash qonuniyatlarini ko'rsatib bergan ^[13].

Yu.V.Vexoshanskiy maxsus jismoniy tayyorgarlik doirasida kuch va tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirishda mashqlarni tanlash va yuklama dinamikasini belgilashning ilmiy asoslarini ishlab chiqqan ^[6].

V.I.Lyax chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish nazariyasi va metodikasiga alohida e'tibor qaratgan ^[14].

T.S. Usmonxo'jayev va F.Xo'jayevning to'plamida harakatli o'yinlar chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishning qulay vositasi sifatida taqdim etilgan ^[4], F.A.Kerimov asari esa kurash mashg'ulotlarining nazariy-uslubiy jihatlariga bag'ishlangan ^[2].

Talabalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha M.Ya.Vilenskiy va A.G.Gorshkov talabaning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyatning o'rni, jismoniy faollikni mustaqil tashkil etish masalalarini yoritgan ^[8].

V.K.Balsevich jismoniy tayyorgarlikni sog'lom turmush tarzi madaniyatini tarbiyalash tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida ko'rib chiqadi ^[10]. V.I.Grigoryev esa talabalar jismoniy madaniyatidagi inqirozli holatni tahlil qilib, uni bartaraf etish yo'llarini ko'rsatgan ^[11].

Xalqaro miqyosda ham muntazam jismoniy faollikning salomatlik uchun ahamiyati e'tirof etilgan: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti kattalar uchun haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy



faollikni tavsiya etadi ^[16], D.Uorburton va hammualliflar tadqiqotida esa jismoniy faollikning salomatlikka foydasi ilmiy dalillar asosida umumlashtirilgan ^[17].

Motivatsiya masalasida E.Deci va R.Rayan tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini belgilash nazariyasiga ko'ra, shaxsning faoliyatni tanlashda mustaqilligi ichki motivatsiyani kuchaytiradi ^[18]. Bu holat sport to'garaklarida talaba sport turini ixtiyoriy tanlash imkoniyatining pedagogik ahamiyatini nazariy jihatdan asoslaydi.

Shunday qilib, mavjud manbalarda jismoniy tarbiya, mashg'ulot yuklamasi va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning umumiy nazariy asoslari yetarli darajada yoritilgan. Biroq oliy ta'lim muassasalarida sport to'garaklari mashg'ulotlarining talaba-yoshlar jismoniy rivojlanishiga ta'sirini pedagogik kuzatuv, nazorat mashqlari va pedagogik tajriba orqali kompleks o'rganish masalasi yetarlicha ishlab chiqilmagan. Mazkur maqola shu yo'nalishdagi bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-yoshlarning sport to'garaklari mashg'ulotlaridagi ishtirokini o'rganish asosida tashkil etilishi mumkin. Tadqiqot jarayonida talabalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlashga qaratilgan kompleks yondashuvdan foydalaniladi.

Tadqiqot metodologik jihatdan jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi, sport mashg'ulotlari nazariyasi hamda yoshlar jismoniy tarbiyasi tamoyillariga asoslanadi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish

Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, talabalarning jismoniy tayyorgarligi va sport to'garaklari faoliyatiga oid ilmiy-metodik manbalar o'rganiladi. Ushbu metod orqali mavzuning nazariy asoslari aniqlanadi.

2. Pedagogik kuzatuv

Sport to'garaklari mashg'ulotlari jarayonida talabalarning faolligi, mashqlarni bajarish sifati, mashg'ulotga munosabati va jismoniy yuklamani o'zlashtirishi kuzatiladi.

3. Pedagogik suhbat

Talabalar va sport to'garagi murabbiylari bilan suhbat o'tkazish orqali sport mashg'ulotlariga qiziqish, mashg'ulotlarning samaradorligi, mavjud muammolar va takliflar aniqlanadi.

4. Nazorat mashqlari

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida quyidagi nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin:

- 30 metrga yugurish – tezkorlikni aniqlash;
- 1000 yoki 2000 metrga yugurish – chidamlilikni aniqlash;
- joyidan uzunlikka sakrash – tezkor-kuch sifatini aniqlash;
- gavgdani oldinga egish – egiluvchanlikni aniqlash;
- ma'lum vaqt davomida gavgdani ko'tarish yoki boshqa mos mashqlar – kuch chidamliligini aniqlash;
- 4x10 metrga mokisimon yugurish – chaqqonlikni aniqlash.

Nazorat mashqlari talabalarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi va ta'lim muassasasining metodik talablariga mos ravishda tanlanadi.

5. Pedagogik tajriba

Talabalarni ikki guruhga ajratish mumkin. Tajriba guruhida muntazam sport to'garagi mashg'ulotlari tashkil etiladi, nazorat guruhida esa odatdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davom ettiriladi.

Tajriba davomida mashg'ulotlarning muntazamligi, davomiyligi va mazmuni bir xil metodik talablarga asoslangan holda nazorat qilinadi.

Sport to'garagi mashg'ulotlari haftasiga 2–3 marotaba, mashg'ulot davomiyligi esa talabalarning tayyorgarlik darajasiga qarab tashkil etilishi mumkin. Mashg'ulotlar tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topadi.

Tayyorlov qismida umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish va maxsus tayyorgarlik mashqlari bajariladi. Asosiy qismda tanlangan sport turiga xos texnik-taktik mashqlar, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Yakuniy qismda organizmni tiklashga qaratilgan yengil mashqlar va nafas olish mashqlari bajariladi.

Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanishi mumkin. Bunda o'rtacha arifmetik qiymat, o'sish sur'ati va guruhlar o'rtasidagi farqlar aniqlanadi.



TAHLIL VA NATIJALAR

Sport to'garaklari mashg'ulotlarining talaba-yoshlar jismoniy rivojlanishiga ta'sirini o'rganishda, avvalo, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikka e'tibor qaratiladi.

Sport to'garaklarida muntazam qatnashadigan talabalarda jismoniy mashqlarni bajarish hajmi va harakat faolligining oshishi kuzatiladi. Bu esa jismoniy sifatlarning bosqichma-bosqich takomillashishiga sharoit yaratadi.

Mashg'ulotlar jarayonida kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar mushaklarning funksional imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi. Tezkorlik mashqlari esa qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yugurish, aylanma mashg'ulotlar va boshqa aerob xarakterdagi mashqlar talabalarining uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni bajarish imkoniyatlarini oshirishga yo'naltiriladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda yo'nalishni tez o'zgartirish, mokisimon yugurish, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlaridan foydalanish samarali hisoblanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun esa dinamik va statik cho'zilish mashqlaridan foydalaniladi.

Sport to'garaklarining yana bir muhim natijasi talabalarining sportga bo'lgan qiziqishining ortishidir. Mashg'ulotlar talabaning o'ziga xos qiziqishi asosida tashkil etilganda uning mashg'ulotlarda muntazam qatnashishi va topshiriqlarni faol bajarishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Sport to'garaklarida mashg'ulotlarning muntazam tashkil etilishi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki talabalarining intizomi va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga ham yordam beradi.

Mashg'ulotlar davomida talabalarining jismoniy yuklamaga moslashuvi ham kuzatiladi. Dastlabki bosqichda yuklama individual imkoniyatlarga mos ravishda belgilanadi. Keyingi bosqichlarda mashqlar hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshiriladi.

Bunday yondashuv talabaning ortiqcha zo'riqishining oldini olish va mashg'ulotlarning samaradorligini ta'minlash imkonini beradi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, sport to'garaklari oliy ta'lim muassasalarida talaba-yoshlarning jismoniy faolligini oshirishning muhim tashkiliy-pedagogik shakllaridan biridir.

Sport to'garaklarining asosiy afzalliklaridan biri talabalarining sport turini ixtiyoriy tanlash imkoniyatiga ega ekanligidir. Ixtiyoriylik tamoyili mashg'ulotga bo'lgan ichki motivatsiyani kuchaytirishi mumkin.

Shuningdek, sport to'garaklari mashg'ulotlarida guruhli va individual yondashuvni birgalikda qo'llash imkoniyati mavjud. Masalan, bir guruh talabalarga umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari berilsa, tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan talabalarga murakkabroq mashqlar tavsiya qilinishi mumkin.

Sport to'garaklari faoliyatini samarali tashkil etishda murabbiyning pedagogik mahorati muhim ahamiyatga ega. Murabbiy mashg'ulot mazmunini talabalarining yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga moslashtirishi kerak.

Mashg'ulotlarda faqat jismoniy yuklamaga emas, balki tarbiyaviy jihatlarga ham e'tibor berish lozim. Sport intizomi, o'zaro hurmat, raqibga nisbatan to'g'ri munosabat, jamoada ishlash va mas'uliyat kabi sifatlar sport mashg'ulotlari orqali shakllantiriladi.

Ayniqsa, kurash, dzyudo va boshqa yakkakurash sport turlarida mashg'ulotlar talabalarining kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, iroda va qat'iyatni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Sport o'yinlari to'garaklarida esa jamoaviy hamkorlik, tezkor qaror qabul qilish, koordinatsiya va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi.

Shu bilan birga, sport to'garaklari faoliyatida ayrim muammolar ham mavjud bo'lishi mumkin. Jumladan, sport zallari va inventarlarining yetarli emasligi, mashg'ulot vaqtlarining dars jadvali bilan mos kelmasligi, talabalarining muntazam qatnashmasligi va metodik ta'minotning yetarli darajada emasligi mashg'ulot samaradorligiga ta'sir qilishi mumkin.

Mazkur muammolarni hal qilish uchun oliy ta'lim muassasalarida sport infratuzilmasini rivojlantirish, zamonaviy sport jihozlari bilan ta'minlash, mashg'ulotlar jadvalini talabalarining o'quv jarayoniga moslashtirish va malakali murabbiylar faoliyatini kuchaytirish maqsadga muvofiq.

Sport to'garaklari faoliyatini raqamli texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish ham samarali yo'nalishlardan biridir. Talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini elektron tarzda qayd etish, mashg'ulot yuklamalarini monitoring qilish va individual rivojlanish dinamikasini kuzatish murabbiyga mashg'ulot jarayonini yanada samarali tashkil etish imkonini beradi.

Umuman olganda, sport to'garaklari talabalarining jismoniy rivojlanishi uchun qo'shimcha mashg'ulot maydoni bo'libgina qolmay, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faolligini muntazamlashtirishga xizmat qiluvchi pedagogik tizim sifatida qaralishi lozim.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalarida sport to'garaklarini muntazam va ilmiy-metodik asosda tashkil etish talaba-yoshlarning jismoniy faolligi, jismoniy tayyorgarligi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlari orqali kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, talabalarda intizom, mas'uliyat, iroda va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini ham shakllantirish mumkin.

Sport to'garaklari samaradorligini ta'minlashda mashg'ulotlarni talabalarning qiziqishi va individual jismoniy imkoniyatlariga mos tashkil etish, yuklamalarni me'yorlash, mashg'ulotlarni muntazam o'tkazish hamda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini doimiy nazorat qilib borish muhim hisoblanadi. Shuningdek, zamonaviy sport jihozlari, innovatsion pedagogik va raqamli texnologiyalardan foydalanish mashg'ulotlar samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Shu asosda oliy ta'lim muassasalarida sport to'garaklari faoliyatini takomillashtirish, ularning turlarini talabalar qiziqishidan kelib chiqib kengaytirish, mashg'ulotlarni haftasiga 2–3 marotaba muntazam tashkil etish, ichki musobaqalar va sport tadbirlarini ko'paytirish hamda nazorat-monitoring tizimini yo'lga qo'yish maqsadga muvofiqdir. Mazkur yondashuv talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanishi va sportga qiziqishini oshirish, bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish hamda sog'lom va faol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Матвеев, Л. П. (2008). Теория и методика физической культуры. Спорт.
2. Kerimov, F. A. (2005). Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. O'zDJTI.
3. Salamov, R. S. (2014). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. ITA-PRESS.
4. Usmonxo'jayev, T. S., & Xo'jayev, F. (1990). 1001 o'yin. Ibn Sino.
5. Abdullaev, A., & Xonkeldiev, Sh. X. (2005). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'zDJTI.
6. Верхошанский, Ю. В. (1988). Основы специальной физической подготовки спортсменов. Физкультура и спорт.
7. Платонов, В. Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Олимпийская литература.
8. Виленский, М. Я., & Горшков, А. Г. (2019). Физическая культура и здоровый образ жизни студента. КНОРУС.
9. Курамшин, Ю. Ф. (2003). Теория и методика физической культуры. Советский спорт.
10. Бальсевич, В. К. (2000). Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека. Теория и практика физической культуры, (1), 22–26.
11. Григорьев, В. И. (2004). Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления. Теория и практика физической культуры, (2), 54–61.
12. Холодов, Ж. К., & Кузнецов, В. С. (2000). Теория и методика физического воспитания и спорта. Академия.
13. Зациорский, В. М. (1966). Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. Физкультура и спорт.
14. Лях, В. И. (2000). Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. Терра-Спорт.
15. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
16. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
17. Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. CMAJ, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

- 
- 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. №10(1)

© 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.