



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



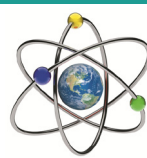
№10(1)
2026

- 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. 178 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)
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
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 Muhliisa 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	



Boshlang'ich sinf o'quvchilarida yumshoq ko'nikmalarni shakllantirishning nazariy-metodologik asoslari....	98
<i>Yakubjonov Xasan Qahramonovich</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ilmiy-ijodiy kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	103
<i>Umarov Xusniddin Egamboyevich</i>	
Sport maktabi o'quvchilarida yengil atletika intervalli mashg'ulotlari yordamida chidamlilikni oshirish	107
<i>Shuxrat Xudoyberdiyev Mamayusupovich, Abduqahhorov Nuriddin Xabibulloyevich</i>	
O'zbek va jahon adabiyoti matnlarini qiyosiy tahlil qilishda sun'iy intellekt va kompyuter lingvistikasining o'rni	112
<i>Sodikova Makhliyo</i>	
Milliy va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan harbiy tarbiya metodlari	117
<i>A'zamov Inom Salimjonovich</i>	
Boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining inklyuziv ta'lim sharoitida o'quvchilar bilan ishlashda STEAM yondashuvidan foydalanish metodikasini takomillashtirish	121
<i>Abidjanova Vasila To'likinovna</i>	
Kommunikativ topshiriqlar asosida ingliz tilida gapirish ko'nikmasini rivojlantirishning metodik imkoniyatlari	129
<i>Prenova Gulsara Barlikbayevna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining pedagogik nutqiy kompetentligini rivojlantirishning nazariy asoslari	134
<i>Meyliqulova Manzura Abdullayevna</i>	
Kasbiy ta'lim sifatini boshqarishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish	138
<i>Ne'matova Zarina Furqat qizi</i>	
Kimyoning asosiy tushuncha va qonunlarini aksiomatik asosda talqin qilishning ilmiy-pedagogik ahamiyati	141
<i>Kamolova Nargiza Ibragimovna</i>	
Моделирование процесса формирования патриотизма у курсантов на основе культурного наследия казахской и узбекской интеллигенции	147
<i>Малдыбаев Куандик Бекбауович</i>	
Bo'lajak tarjimonlarda mumtoz asarlardagi leksik-frazeologik birliklarni tarjima qilish kompetensiyasini shakllantirish ("Firdavs ul-iqbol" asari misolida)	152
<i>Borasulova Dilnoza Dilmurodjon qizi</i>	
WHY I+1 is Not the ZPD: Reassessing Input-Based and Sociocultural Accounts of EFL Development	155
<i>Sattarova Zulxumor Nodirbek kizi</i>	
Лингвометодическая компетенция учителя русского языка: генезис понятия и структура в современной педагогической науке	159
<i>Икрамова Мунира Маруфжановна</i>	
Kasbiy axloq va pedagogik madaniyat masalasini tadqiq etishda ilmiy tadqiqot metodlarining o'rni va vazifalari	163
<i>Kazakov Shavkat Norqobilovich</i>	
Kichik maktab yoshidagi bolalar nutq faoliyatida ijtimoiy muhitning psixologik roli	168
<i>Shadiyev Feruz Djaxonovich</i>	
Intellektida nuqsoni bo'lgan kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning so'z boyligini boyitishda o'yin texnologiyasidan foydalanish	173
<i>Xolmuxamedova Zilola Azimovna</i>	

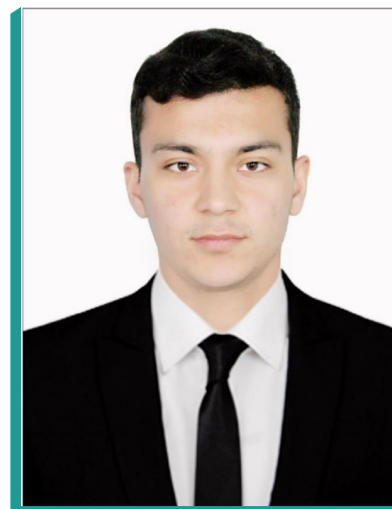


SPORT MAKTABI O'QUVCHILARIDA YENGIL ATLETIKA INTERVALLI MASHG'ULOTLARI YORDAMIDA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH



Shuxrat Xudoyberdiyev Mamayusupovich

Termiz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti (PhD)



Abduqahhorov Nuriddin Xabibulloyevich

Termiz davlat pedagogika instituti Magistratura bo'limi, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi
2-bosqich magistranti

ORCID: 0009-0004-0382-3368

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport maktabi o'quvchilarida chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirishda yengil atletika mashg'ulotlarining, xususan, intervalli yugurish mashqlarining pedagogik va metodik imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda intervalli mashg'ulotlarning mazmuni, mashq va dam olish davrlarining o'zaro nisbati, yuklama intensivligi, takrorlashlar soni hamda mashg'ulot davomiyligini boshqarish masalalari yoritilgan. O'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda turli masofalarga takroriy yugurish, tezlikni o'zgartirib yugurish, yugurish va faol dam olishni navbatlashtirish kabi mashqlardan foydalanishning ahamiyati asoslangan. Tadqiqot natijalari intervalli yugurish mashqlarini tizimli ravishda qo'llash o'quvchilarning umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirish, jismoniy yuklamalarga moslashish qobiliyatini yaxshilash hamda mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi. Shuningdek, mashg'ulot yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni ta'minlash va o'quvchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: sport maktabi, yengil atletika, intervalli mashg'ulot, chidamlilik, yugurish, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot yuklamasi, aerob imkoniyatlar, tezlikka chidamlilik, sportchilar.

Abstract: This article examines the pedagogical and methodological potential of using interval training in athletics to develop endurance among sports school students. The study analyzes the content of the interval training method, the ratio between exercise and recovery periods, exercise intensity, number of repetitions, and duration of training loads. Particular attention is paid to repeated running over different distances, variable-pace running, and alternating running with active recovery while considering the age and individual characteristics of students. The findings indicate that systematic use of interval running exercises can contribute to the development of general and specific endurance, improve the body's adaptation to physical loads, and increase the effectiveness of the training process. Methodological recommendations are proposed concerning the gradual increase of training loads, individualized training, and regular monitoring of students' functional condition.

Key words: sports school, athletics, interval training, endurance, running, physical fitness, training load, aerobic capacity, speed endurance, athletes.



Аннотация: В статье рассматриваются педагогические и методические возможности применения легкоатлетических интервальных тренировок для развития выносливости у учащихся спортивных школ. Проанализированы содержание интервального метода, соотношение периодов нагрузки и отдыха, интенсивность упражнений, количество повторений и продолжительность тренировочных воздействий. Обоснована целесообразность применения повторного бега на различные дистанции, бега с изменением скорости, а также чередования бега с активным восстановлением с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Результаты исследования показывают, что систематическое применение интервальных беговых упражнений способствует развитию общей и специальной выносливости, повышению адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам и совершенствованию эффективности тренировочного процесса. Разработаны методические рекомендации по постепенному увеличению тренировочной нагрузки, индивидуализации занятий и регулярному контролю функционального состояния учащихся.

Ключевые слова: спортивная школа, лёгкая атлетика, интервальная тренировка, выносливость, бег, физическая подготовленность, тренировочная нагрузка, аэробные возможности, скоростная выносливость, спортсмены.

KIRISH

Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshirish hamda sportga bo'lgan munosabatini shakllantirish jismoniy tarbiya va sport sohasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sport maktablarida tahsil olayotgan va muntazam ravishda sport mashg'ulotlarida ishtirok etayotgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish hamda sport natijalarini oshirishda zamonaviy mashg'ulot metodlaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport faoliyatida namoyon bo'ladigan asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning rivojlanish darajasi sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu sifatlar orasida chidamlilik alohida o'rin tutadi. Chunki sport mashg'uloti davomida harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida samarali bajarish, berilgan yuklamaga moslashish, charchoqning yuzaga kelishiga qarshi turish va mashq davomida ish qobiliyatini saqlab qolish, avvalo, chidamlilikning rivojlanganlik darajasiga bog'liq.

Yengil atletika mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish mashqlari eng ko'p qo'llaniladigan vositalardan biri hisoblanadi. Yugurishning turli masofa va tezliklarda tashkil etilishi yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining faoliyatini takomillashtirishga imkon beradi. Shu bilan birga, bir xil davomiylik va tezlikda bajariladigan mashg'ulotlar ayrim hollarda sportchilarning funksional imkoniyatlarini yetarli darajada rivojlantira olmasligi mumkin. Shu sababli mashg'ulot jarayonida yuklama va dam olishni ma'lum tartibda navbatlashtirishga asoslangan intervalli mashg'ulot metodidan foydalanish muhim metodik vosita sifatida qaraladi.

Intervalli mashg'ulot - mashq bajarish va dam olish davrlarining ma'lum nisbatda navbatlashishiga asoslangan mashg'ulot usulidir. Bunda yuklamaning davomiyligi, intensivligi, takrorlashlar soni hamda dam olish oralig'i sportchining tayyorgarlik darajasiga muvofiq belgilanadi. Mazkur metoddan to'g'ri foydalanish orqali o'quvchilarning yurak urish tezligi, nafas olish faoliyati, mushaklarning ish qobiliyati va umumiy funksional imkoniyatlarini rivojlantirish mumkin.

Sport maktabi o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirish jarayonida yosh xususiyatlarini hisobga olish alohida ahamiyatga ega. Chunki o'sib kelayotgan organizm kattalar sportchisidan fiziologik va funksional jihatdan farq qiladi. Shu sababli intervalli mashg'ulotlarda yuqori intensivlikdagi yuklamalarni qo'llashda mashqlar hajmi va jadalligini bosqichma-bosqich oshirish, dam olish vaqtini to'g'ri belgilash va o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Chidamlilik jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasida sportchining uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni samarali bajarishi hamda yuzaga keladigan charchoqqa qarshi turish qobiliyatini ifodalovchi muhim jismoniy sifat sifatida qaraladi. Sport mashg'ulotlari jarayonida chidamlilikni rivojlantirish yuklama hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlashlar soni va dam olish oralig'ini ilmiy asosda boshqarish bilan bevosita bog'liq^[1].

Sport mashg'ulotlari nazariyasiga oid tadqiqotlarda chidamlilikni rivojlantirish uchun uzluksiz, takroriy, o'zgaruvchan va intervalli mashg'ulot metodlaridan foydalanish mumkinligi ko'rsatilgan^[1]. Ayniqsa, intervalli metodda mashq bajarish va tiklanish davrlarining navbatlashishi sportchiga ma'lum vaqt davomida yuqori yoki o'rtacha intensivlikdagi yuklamani qayta-qayta bajarish imkonini beradi^[2].



Laursen va Jenkins tomonidan olib borilgan tadqiqotda yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlarning fiziologik asoslari va chidamlilik sport turlaridagi ahamiyati tahlil qilingan. Mualliflar mashg'ulot samaradorligida nafaqat umumiy yuklama hajmi, balki mashq intensivligi, ish va dam olish nisbati ham muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydilar [3].

Buchheit va Laursen intervalli mashg'ulotlarni dasturlash masalasini keng o'rganib, yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlarda qisqa yoki uzoq davom etuvchi ish intervallari tiklanish davrlari bilan navbatlashishini ko'rsatganlar [4]. Tadqiqotchilar mashg'ulot parametrlarini sportchining tayyorgarlik darajasi, mashg'ulot maqsadi va sport turining xususiyatlariga moslashtirish zarurligini qayd etadilar.

Buchheit va Laursen tadqiqotlarida intervalli mashg'ulotlarni tashkil etishda ish va dam olish oralig'ining davomiyligi, intensivlik, takrorlashlar soni hamda mashqlar ketma-ketligi muhim dasturlash omillari sifatida ko'rsatiladi [5]. Mualliflar yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlarning kardiorespirator va metabolik imkoniyatlarni rivojlantirishda qo'llanishini batafsil tahlil qilganlar.

Helgerud va hammualliflar tomonidan o'tkazilgan tajribaviy tadqiqotda turli intensivlikdagi aerob mashg'ulotlarning maksimal kislorod iste'moli (VO_2max)ga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqotda 15/15 soniyalik intervalli yugurish hamda 4×4 daqiqalik intervalli yugurish kabi mashg'ulot shakllari boshqa aerob mashg'ulotlar bilan taqqoslangan [6].

Mazkur tadqiqotda 40 nafar o'rtacha tayyorgarlikka ega erkak ishtirokchi 8 hafta davomida turli mashg'ulot dasturlarida qatnashgan. Tadqiqotchilar yuqori intensivlikdagi aerob intervalli mashg'ulotlar VO_2max ko'rsatkichini oshirishda o'rganilgan boshqa ikki intensivlikdagi mashg'ulot shakllaridan yuqoriroq natija berganini qayd etganlar [6].

Yuqoridagi tadqiqot natijalari yengil atletika mashg'ulotlarida intervalli yugurishlardan foydalanishning fiziologik asoslarini tushuntirish imkonini beradi. Biroq ushbu natijalarni sport maktabi o'quvchilariga bevosita ko'chirishda ehtiyotkorlik zarur, chunki Helgerud va hammualliflarining tadqiqotida ishtirokchilar o'rtacha tayyorgarlikka ega voyaga yetgan erkaklardan tashkil topgan [6].

Yengil atletikada chidamlilikni rivojlantirish masalasida yugurish mashqlarining davomiyligi va intensivligini o'zgartirish muhim metodik vosita hisoblanadi. Turli masofalarga takroriy yugurish, tezlikni o'zgartirib yugurish, yugurish va faol dam olishni navbatlashtirish orqali sportchilarning aerob hamda tezlikka chidamlilik imkoniyatlarini rivojlantirish mumkin [2; 4].

Intervalli mashg'ulotlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular mashg'ulot yuklamasini aniq nazorat qilish imkonini beradi. Masalan, bir xil masofani bir necha marta yugurishda har bir takrorlash orasidagi dam olish vaqtini o'zgartirish orqali organizmga tushadigan fiziologik yuklama darajasini boshqarish mumkin [4]. Shuningdek, intervalli mashg'ulotlar yordamida o'quvchilarning mashg'ulot jarayonidagi faolligini oshirish va mashqlarni xilma-xil tashkil etish imkoniyati mavjud. Bunda mashg'ulotlar bir xil maromdagi uzoq davom etuvchi yugurish bilan cheklanib qolmasdan, qisqa va o'rta davomiylidagi yugurish intervallari, faol dam olish, tezlikni o'zgartirish hamda takroriy yugurish mashqlari bilan boyitilishi mumkin [2; 4].

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, intervalli mashg'ulotlarning samaradorligi ko'p jihatdan yuklama va tiklanish nisbatining to'g'ri tanlanishiga bog'liq. Mashq intensivligi juda yuqori bo'lsa, dam olish davri yetarli bo'lmagan sharoitda keyingi takrorlashlarda harakat texnikasi va mashq sifati pasayishi mumkin. Shu sababli sport maktabi o'quvchilarida intervalli mashg'ulotlarni tashkil etishda individual yondashuv va yuklamani bosqichma-bosqich oshirish tamoyiliga rioya qilish muhimdir [2; 5].

Shu bilan birga, mavjud ilmiy adabiyotlarning katta qismi yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlarning umumiy fiziologik samaradorligi, VO_2max , kardiorespirator imkoniyatlar va sport natijalariga ta'sirini o'rgangan. Biroq sport maktabi o'quvchilarida yengil atletika mashqlariga asoslangan intervalli mashg'ulotlarning aniq yuklama parametrlari, yosh xususiyatlariga moslashtirilgan mashqlar tizimi va chidamlilik ko'rsatkichlariga pedagogik ta'sirini kompleks o'rganish alohida tadqiqotni talab qiladi. Shu jihatdan mazkur tadqiqotda intervalli yugurish mashqlarini sport maktabi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish va uning samaradorligini pedagogik tajriba asosida aniqlash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasi sport maktabi o'quvchilarida yengil atletika intervalli mashg'ulotlari yordamida chidamlilikni rivojlantirish jarayonini nazariy va amaliy jihatdan o'rganishga asoslandi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy taqqoslash, pedagogik kuzatish, nazorat testlari hamda pedagogik tajriba metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish metodi orqali chidamlilik jismoniy sifatining mazmuni, uni rivojlantirish vositalari, intervalli mashg'ulotlarning xususiyatlari hamda mashq va dam olish oralig'ini tashkil etishning metodik asoslari o'rganildi. Qiyosiy taqqoslash usuli yordamida an'anaviy mashg'ulotlar va intervalli yugurish mashqlariga asoslangan mashg'ulotlarning o'quvchilar chidamlilik ko'rsatkichlariga ta'siri o'zaro solishtirildi.



Pedagogik kuzatish jarayonida o'quvchilarning mashg'ulotlardagi faolligi, jismoniy yuklamalarga moslashishi, mashqlarni bajarish holati va charchoq darajasi kuzatib borildi. O'quvchilarning chidamlilik darajasini aniqlash maqsadida 1000 metrga yugurish, 2000 metrga yugurish va 12 daqiqalik yugurish testlaridan foydalanildi. Nazorat testlari tadqiqotning dastlabki va yakuniy bosqichlarida o'tkazilib, olingan natijalar qiyosiy tahlil qilindi.

Pedagogik tajriba jarayonida shartli ravishda tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirildi. Tajriba guruhi mashg'ulotlariga turli masofalarga takroriy yugurish, tez va o'rtacha tezlikdagi yugurishlarni navbatlashtirish, yugurish va faol dam olishni uyg'unlashtirishga asoslangan intervallli mashqlar kiritildi. Nazorat guruhida esa amaldagi an'anaviy mashg'ulotlar davom ettirildi. Mashg'ulotlarda o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlari hisobga olinib, yuklama hajmi, takrorlashlar soni va mashq intensivligi bosqichma-bosqich oshirib borildi. Dastlabki va yakuniy natijalarni taqqoslash orqali intervallli mashg'ulotlarning o'quvchilar chidamliligini rivojlantirishdagi samaradorligi baholandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Sport maktabi o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yengil atletika intervallli mashg'ulotlarining samaradorligini aniqlash maqsadida mashg'ulot jarayonida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari muntazam kuzatib borildi. Tadqiqotning asosiy e'tibori intervallli yugurish mashqlarining o'quvchilarning umumiy chidamliligi, tezlikka chidamliligi va berilgan jismoniy yuklamani takroran bajarish qobiliyatiga ta'sirini aniqlashga qaratildi.

Tadqiqot jarayonida o'quvchilarning chidamlilik darajasini baholash uchun yugurish testlaridan foydalanish maqsadga muvofiq deb topildi. Bunda 1000 metrga yugurish, 2000 metrga yugurish va 12 daqiqalik yugurish testi asosiy nazorat mashqlari sifatida tanlandi. Mazkur testlar o'quvchilarning turli davomiylikdagi jismoniy yuklamaga moslashish darajasini baholash imkonini beradi. Tadqiqot davomida test natijalari dastlabki va yakuniy nazorat bosqichlarida qayd etilib, ular o'rtasidagi o'zgarishlar tahlil qilindi.

Tadqiqotda shartli ravishda tajriba guruhi va nazorat guruhi shakllantirildi. Tajriba guruhidagi o'quvchilarning mashg'ulotlari tarkibiga yengil atletika asosidagi intervallli yugurish mashqlari muntazam ravishda kiritildi. Nazorat guruhida esa sport maktabida amalda qo'llanib kelayotgan an'anaviy mashg'ulotlar davom ettirildi. Bunday tashkil etish intervallli mashg'ulotlarning samaradorligini taqqoslama asosda baholash imkonini berdi.

Tajriba guruhi mashg'ulotlarida turli masofalarga takroriy yugurish, tez va o'rtacha tezlikdagi yugurishlarni navbatlashtirish, yugurish va faol dam olishni uyg'unlashtirish kabi mashqlardan foydalanildi. Mashqlarni tanlashda o'quvchilarning yosh xususiyatlari va dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olindi. Mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida nisbatan yengil yuklamalar berilib, keyinchalik takrorlashlar soni va mashq intensivligi bosqichma-bosqich oshirib borildi (1-jadval).

1-jadval: Tajriba va nazorat guruhlarida chidamlilik ko'rsatkichlarining dastlabki va yakuniy natijalari

Test turi	Guruh	Dastlabki natija	Yakuniy natija	O'zgarish
1000 m yugurish	Tajriba guruhi	4:32 daq.	4:12 daq.	-20 soniya
1000 m yugurish	Nazorat guruhi	4:34 daq.	4:27 daq.	-7 soniya
2000 m yugurish	Tajriba guruhi	9:48 daq.	9:12 daq.	-36 soniya
2000 m yugurish	Nazorat guruhi	9:51 daq.	9:37 daq.	-14 soniya
12 daqiqalik yugurish	Tajriba guruhi	2180 m	2380 m	+200 m
12 daqiqalik yugurish	Nazorat guruhi	2170 m	2260 m	+90 m

Jadval ma'lumotlari tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi o'quvchilarida barcha nazorat mashqlari bo'yicha ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan. Xususan, 1000 metrga yugurish natijasida dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar o'rtasida 20 soniyalik farq yuzaga kelgan. Bu o'quvchilarning belgilangan masofani qisqaroq vaqt ichida bosib o'tish imkoniyati oshganini ko'rsatadi.

2000 metrga yugurish natijalarida ham tajriba guruhida sezilarli o'zgarish kuzatilgan. Dastlabki bosqichda o'rtacha 9 daqiqa 48 soniyani tashkil etgan natija tajriba yakunida 9 daqiqa 12 soniyaga yaxshilangan. Natijadagi 36 soniyalik qisqarish o'quvchilarning uzoqroq davom etadigan yugurish yuklamalariga moslashish darajasi oshganini ko'rsatadi.

12 daqiqalik yugurish testida esa o'quvchilar belgilangan vaqt davomida bosib o'tgan masofasi bo'yicha baholandi. Tajriba guruhida dastlabki 2180 metr ko'rsatkich tajriba yakunida 2380 metrga yetgan. Ya'ni o'quvchilar 12 daqiqa davomida dastlabki natijaga nisbatan 200 metr ko'proq masofani bosib o'tgan. Bu ko'rsatkich umumiy chidamlilikning ijobiy dinamikasini tavsiflovchi muhim natijalardan biri hisoblanadi.



Nazorat guruhida ham ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan bo'lsa-da, ularning o'sish sur'ati tajriba guruhiga nisbatan kichikroq bo'lgan. Masalan, 12 daqiqalik yugurish testida nazorat guruhining natijasi 2170 metrdan 2260 metrgacha oshgan, ya'ni o'zgarish 90 metrni tashkil etgan. Tajriba guruhida esa ushbu o'zgarish 200 metrga teng bo'lgan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Olib borilgan nazariy tahlillar va yengil atletika mashg'ulotlarida intervall metoddan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, sport maktabi o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirish jismoniy tayyorgarlik jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Chidamlilikning yetarli darajada shakllanganligi o'quvchining mashg'ulot yuklamalarini samarali o'zlashtirishi, jismoniy faoliyatni uzoq vaqt davomida bajarishi, charchoqqa qarshi turishi va sport faoliyatidagi ish qobiliyatini saqlab qolishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida o'rganilgan ilmiy-metodik adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, chidamlilikni rivojlantirishda uzluksiz, takroriy, o'zgaruvchan va intervall mashg'ulot metodlaridan foydalanish mumkin. Ularning ichida intervall metod mashq bajarish va dam olish davrlarini maqsadli ravishda navbatlashtirish imkonini berishi bilan ajralib turadi. Mazkur metod yordamida mashg'ulot yuklamasining davomiyligi, intensivligi, takrorlashlar soni va dam olish oralig'ini o'quvchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirish mumkin.

Yengil atletika mashg'ulotlari tarkibidagi yugurish mashqlari chidamlilikni rivojlantirish uchun samarali vositalardan biri hisoblanadi. Turli masofalarga yugurish, takroriy yugurish, tezlikni o'zgartirib yugurish, yugurish va yurishni navbatlashtirish hamda faol dam olish bilan uyg'unlashtirilgan mashqlar o'quvchilarning umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun qo'llanishi mumkin.

Intervall mashg'ulotlarning samaradorligi, avvalo, yuklama va dam olish nisbatining to'g'ri tanlanishiga bog'liq. Mashq intensivligining haddan tashqari yuqori bo'lishi o'quvchining tez charchashiga olib kelishi mumkin, yuklamaning juda past darajada belgilanishi esa kerakli mashg'ulot ta'sirini ta'minlamasligi mumkin. Shu sababli mashg'ulot jarayonida yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich o'zgartirish hamda o'quvchining individual funksional imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Matveyev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. - Moskva: Fizkultura i sport.
2. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskiye prilozheniya. - Kiyev: Olimpiyskaya literatura.
3. Laursen P. B., Jenkins D. G. The scientific basis for high-intensity interval training: optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes. Sports Medicine. 2002; 32(1): 53–73. DOI: 10.2165/00007256-200232010-00003.
4. Buchheit M., Laursen P. B. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. Part I: Cardiopulmonary Emphasis. Sports Medicine. 2013; 43(5): 313–338. DOI: 10.1007/s40279-013-0029-x.
5. Buchheit M., Laursen P. B. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. Part II: Anaerobic Energy, Neuromuscular Load and Practical Applications. Sports Medicine. 2013; 43(10): 927–954. DOI: 10.1007/s40279-013-0066-5.
6. Helgerud J., Høydal K., Wang E., et al. Aerobic High-Intensity Intervals Improve VO₂max More Than Moderate Training. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2007; 39(4): 665–671. DOI: 10.1249/mss.0b013e3180304570. World Athletics. (2024). Coaching Education and Development Resources.
7. American College of Sports Medicine. (2022). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.
8. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of Sport and Exercise (7th ed.). Human Kinetics.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son1 Farmoni. "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida".
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi.
11. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. (2023). Yengil atletika sport turini rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar. Toshkent.
12. Karimov, F. A. (2021). Sport pedagogikasi. Toshkent: O'qituvchi.
13. Rasulov, A. A. (2022). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: Tafakkur.
14. Ismonov, M. M. (2021). Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent.
15. Matveyev, L. P. (2010). Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. Moskva: Sport.
16. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiyev.
17. Ozolin, N. G. (2004). Nastolnaya kniga trenera po legkoy atletike. Moskva.
18. Verxoshanskiy, Yu. V. (2013). Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. Moskva.

1 <https://lex.uz/docs/-5077667>

- 
- 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.