



ISSN: 3060-4613



13.00.00
13.00.01
13.00.02
13.00.03
13.00.04
13.00.05

13.00.06
13.00.07
13.00.08
13.00.09
07.00.00
19.00.00

01.00.00
02.00.00
03.00.00
09.00.00
10.00.00
11.00.00

№3/2025

M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogik, psixometodologik va tabiiy fanlarga
ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 724 sahifa,
20-mart, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Mizayeva Faroxat Odiljonovna – Pedagogika fanlari doktori, dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Umarova H.O' – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri
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)
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (PhD)
Somurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (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
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'icha falsafa doktori (PhD)
Panjijev 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)

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Mizayeva Farokhat Odiljonovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Umarova H.O'. – Minister of Preschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

Qirg'izboyev Abdug'affor Karimjonovich – 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)

Woogyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical 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

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

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

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali Oliy attestatsiya komissiyasining 26-08-2024-yildagi №11-05-4381/01-Kengash tavsiyasiga ko’ra, pedagogika fanlari bo’yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning tadqiqot ishlari yuzasidan dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro’yxatiga kiritilgan.

Asos: OAK Pedagogik texnologiyalar va psixologik tadqiqotlar bo’yicha ekspert kengashi tavsiyasi (29-10-2024-y.; №10); OAK Tartib-qoida komissiyasi qarori (30-10-2024-y., №10/24); OAK Rayosatining qarori (31-10-2024-y., №363/5).

“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

Ta'lim jarayonini transformatsiya qilishning samarali yo'llari.....	10
Mirzayeva Faroxat Odiljonovna	
Maktab darsliklari innovatsion o'qitish vositasi sifatida.....	14
Abdullayeva Maftuna Odiljon qizi	
O'quvchilarda raqamli kompetensiyalarni rivojlantirishning samarali usullari.....	18
Aliyeva Shahrizoda Berdimurod qizi	
Fizikada darsdan tashqari to'garak mashg'ulotlarida (7-sinf) o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish	20
Allayarova Sayyora Xadjibayevna	
Kouching texnologiyalari asosida bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining amaliy kompetentligini rivojlantirish.....	26
Axmedova Sarvinov Azatovna	
Pedagogik ta'limda klaster metodlarining dunyo mamlakatlari tajribasidagi o'rni.....	29
Badalov Dilmurod Abdixalilovich	
Human-AI Collaboration in Teaching: a New Paradigm in Pedagogy	32
Baxarova Asila Shermatovna	
Orienting 7th-Grade Students Towards Career Choices Through Interdisciplinary Teaching of Physics	35
Boyturayeva Gulbahor Kamoliddin qizi, Zakhidov Ibrokhimjon Obidjonovich	
Muhandislik sohasi ta'lim yo'nalishi bo'yicha tadbirkorlik g'oyasini shakllantirish usullari	41
Butayev Tuxtasin	
Chet tillarini o'rganishda e'taklarning roli va ahamiyati	46
Djuraeva Gavxar Normurotovna	
Ta'limda "boshqaruv", "kompetentlik" hamda "boshqaruv kompetentligi" tushunchalari.....	49
Egamberdiyeva Gulxayohon Bahodir qizi	
Grammar in Spoken and Written Communication: Practical Aspects – the Use of Communication and Common Errors in Grammar Usage	53
Elmirzayeva Maftuna Dusmurod kizi, Mustafoyeva Nigina Shuhrat qizi	
Gadjetlar bolaning rivojlanishi va sog'lig'iga qanday ta'sir qiladi	57
Fayziyeva Nodira Sobirovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining konstruksiyalash va modellash kompetensiyalarini rivojlantirish.....	61
Haydarov Mirjalol Shog'dorovich	
Innovatsion yondashuv asosida "Qon aylanish sistemasi" mavzusi bo'yicha nazariy mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi (8-sinf misolida).....	64
Ibragimova Kamola Zokirjon qizi	
"Bolalar folklori" fanini o'qitishda talabalar tadqiqotchilik kompetensiyasini akmeologik yondashuv asosida takomillashtirishning didaktik imkoniyatlari	68
Ilxamova Bibinur Po'latjon qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida iqtidorli bolalar bilan ishlash texnologiyalari	71
Karimjonova Dilrabo Akbarali qizi	
Gamification in Primary School: How Game-Based Methods Increase Motivation to Learn.....	74
Khaitova Nazokat	
Enhancing Project Competencies in Academic English: Integrating Music, Drama, and Technology in Engineering Education.....	78
Abdullayeva Komila Timurovna	
Maktabgacha ta'limda inklyuziv ta'limni tashkil etishning dolzarb masalalari.....	81
Mamatisayeva Surayyo Axmadjon qizi	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarining boshlang'ich sinflarida "Lesson study" metodikasidan foydalanish.....	87
Muradova Feruza Abdurazak qizi	
Ta'limni raqamlashtirish sharoitida bo'lajak o'qituvchilarning ijtimoiy-madaniy kompetensiyasini shakllantirish – ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	90
Musaeva Umida Xolmatjonovna	



Zamonaviy ta'limga asoslangan maktabgacha ta'lim tashkilotlarining didaktik salohiyatini takomillashtirish masalalari.....	94
<i>O'rinova Feruza O'ljayevna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kommunikativ ko'nikmalar – ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida	98
<i>Otabek Abduraxmonov</i>	
The Development of Technical University Students' Skills for Creative Engineering Projects	102
<i>Parmankulov Farkhod Nurali ugli</i>	
Ijodkorlik asosida bo'lajak tarbiyachilar kasbiy kompetentligini shakllantirish	110
<i>Quysinova Shahlo Nasim qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda o'quv jarayonini loyihalashtirishda innovatsion yondashuv	114
<i>Rahmonov Azamat Ruzvonovich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning integrativ yondashuv asosida kreativ qobiliyatini shakllantirish	117
<i>Riskitillayeva Nihola Abduvohid qizi</i>	
Kasbiy rivojlanishning umumiy konsepsiyasi va uning ta'lim jarayonidagi ahamiyati.....	120
<i>Turg'unov Axror Yodgor o'g'li</i>	
Ona tili ta'limida fonetik va orfografik mashqlar tasnifi.....	124
<i>Urazboyeva Sabohat Ortiqboyevna</i>	
Shaxs oti yasovchi -chi affiksining faollashuvi	128
<i>Usmanov Abdijabbar Norbo'tayevich</i>	
Experimental Study of Developing Students' Inclusive Readiness in Higher Education Pedagogy Based on a Competency Approach.....	131
<i>Xafizova Umida Juraboy qizi</i>	
Texnik sohalar bo'yicha ingliz tilidagi terminologiyani o'rgatish metodikasi.....	134
<i>Xolxodjayeva Dilfuza Shoakrom qizi</i>	
Biologiya o'quv fanidan olimpiadalar tashkil etishning pedagogik shart- sharoitlari	139
<i>Zayniyev Suxrobjon Islombek o'g'li</i>	
Oliy ta'lim tarixiy paradigmalarining shakllanishi va ularning rivojlanish bosqichlari.....	143
<i>Ziyoieva Irodaxon Umidjon qizi</i>	
Теоретические основы профессиональной рефлексии в педагогической деятельности.....	147
<i>Мухсиева А. Ш., Исохонова А. Ш.</i>	
Анализ основных проблем начального образования в контексте современных вызовов.....	150
<i>Латипова Маърифат Салохиддиновна</i>	
Pedagogik faoliyatda praksiologiyaning o'rni.....	155
<i>Kaldibekova Anargul Sotbarovna, Rahmonova Sevara Burxon qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim muassasalarida multimedia texnologiyasidan foydalanish uslubi.....	158
<i>Ashurova Difuza Nabiyevna, Shokirova Durdona Shuxrat qizi, Toshtemirova Kamola Ergashevna</i>	
Informatika darslarida o'quvchilarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning xorij tajribasi	162
<i>Ahmadova Kamola Ahmad qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning kasbga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirishda jahon tajribasi (Germaniya tajribasi misolida)	166
<i>Aminova Nodirabegim Hasanjonovna</i>	
Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda Crossfit mashg'ulotlarining roli	171
<i>Arabbayev Xurshidbek Xusniddinovich</i>	
Turistik terminlarning etimologik manbalarini Scaffolding metodi yordamida o'rganishning nazariy-metodologik asoslari.....	175
<i>Ashurov Nurbek Oybek o'g'li</i>	
The Problem of Oral Diseases	179
<i>Babayeva N. M.</i>	
Biomexanik tahlil asosida yadro irg'itish texnikasini takomillashtirish samaradorligi	182
<i>Djabbarov Ahror Islamovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida estetik tarbiya tushunchalarini rivojlantirishda art-pedagogikaning nazariy asoslari.....	186
<i>Gulboyev Akbar Tuxtayevich</i>	
Jismoniy tarbiya darslarida xorij tajribalaridan foydalanish.....	190
<i>Islomov Maruf Abdushukurovich</i>	

Maktabgacha katta yoshdagi bolalarni STEAM texnologiyasi asosida intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishning amaliy tizimi	193
Jo'rayeva Dilafr'o'z Shuxrat qizi	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda liderlik sifatlarini rivojlantirish bo'yicha tajriba-sinov ishlarini tashkil etish	197
Kadirova Nilufar Mirkarim qizi	
Harakatli o'yinlar vositasida ijtimoiy moslashuvchanlik va hamkorlikni shakllantirish texnologiyasi	201
Karimova Sadoqat	
Musiqaviy ritmik gimnastikada foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	206
Kazakov Shavkat Norqobilovich	
Creativity of Students in the Process of Independent Education	209
Kurbanova Buzaynab Nurmukhammadiyevna	
Qashqadaryo viloyatida faoliyat ko'rsatayotgan bolalar musiqa va san'at maktablarining umumiy tarixi....	213
Moxira Maxmanova	
Futbol sportini rivojlantirishning maqsad va vazifalari	217
Nigmanov Maxkam Mamurjanovich	
Talabalarda kooperativ kompetentlikni rivojlantirish dolzarb pedagogik muammo sifatida	220
Qudratxo'jayeva Dilshodaxon G'ayratilla qizi	
The Methodology of Teaching Graphic Elements in the Python Programming Language	223
Rajabova Gulchekhra Salomovna	
Tizimli yondashuv otmning ilmiy-ta'limiy potensialini shakllantirish omili sifatida	227
Saidova Zarifa Uskanboy qizi	
Koxlear implantatsiyaning kelib chiqish tarixi va koxlear implant samaradorligi.....	230
Salimova Hilola Rustamovna	
Talaba qizlarga musiqa yordamida badiiy gimnastika arqonida bajariladigan mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish.....	235
Sultonova Musharafxon Xudoykul qizi	
Fizika darslarida o'quvchilarda ma'naviy va axloqiy tarbiyani shakllantirish metodikasi	239
Turabova Lobar Xusen qizi	
Boshlang'ich sinflarda o'qishga o'rgatish metodikasi: an'anaviy va innovatsion yondashuvlar.....	242
Yusupova Sanobar Odil qizi	
Актуальные методы и инструменты на уроках рки при изучении синонимов, антонимов и фразеологизмов.....	245
Алиева Малика Шухратовна	
Нейроупражнения как средство повышения познавательных навыков у детей начальной школы....	248
Бабаназарова Мафтуна Назарбековна	
Диалогическая структура романа: взгляд через призму автора	251
Шиманская Диана Боходировна	
O'zbek va rus adabiyotida drabbl janri: Anton Chexov va Abdulla Qahhor ijodi misolida	254
Annayeva Lola Rasulovna	
O'zbek tilida zamonaviy lingvistik tendensiyalar: yangi so'zlar, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy madaniyat ta'siri	257
Absalomova Dildora Ravshanovna	
Mehnatsevarlik tushunchasining psixologik va pedagogik tahlili.....	261
Axmadaliyeva Muxarramoy Olimjon qizi	
Umumta'lim maktablarida interfaol metodlar yordamida ingliz tili mashg'ulotlarini tashkil etish yo'llari.....	263
D. A. Mirsagatov	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning bog'langan nutq rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari.....	267
Irkinova Iroda	
Nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pedagogik boshqaruvni takomillashtirish va ta'lim sifatini oshirish mexanizmlari.....	271
Akmalova Mohinur Zafarovna, Ismoilova Farangiz Xasan qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida TRIZ texnologiyasidan foydalanish.....	275
Kodirova Madina Kobuljon qizi	
Boshlang'ich sinf darslarida darsliklar bilan ishlashning ahamiyati	278
Kubayeva Nilufar Shuhrat qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktab ta'limiga tayyorlashning innovatsion metodik tizimi.....	281
Nosirova Ra'no Xamidovna	



Tarix darslarida axloqiy qadriyatlarni o'rgatishning innovatsion metodlari: interfaol usullar va texnologiyalardan foydalanish	284
Rayxona Surobova	
Bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonida kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish	288
Safarova Sojida Saxaddin qizi	
Zamonaviy pedagogik texnologiyalar qo'llash orqali talabalariga siydik tosh kasalliklarining o'qitishni takomillashtirish	291
Soliyev Muzaffarjon Baxtiyorjon o'g'li	
Phrasal Verbs and Their Role in Everyday English	295
Zuvaytova Sarvinuz Nusraxon kizi	
Значение толерантности в современном образовании	298
Бекбосинова Зияда Куралбай кизи	
Лингвистика: история, основные концепции и современные тенденции	301
Юлдашева Дилноза Бекмуродовна	
Shaxmat sporti orqali strategik fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishning psixopedagogik asoslari	304
Rajapov G'olibbek Oripovich	
Maktab direktorlarining boshqaruv ko'nikmalarini sinergetik yondashuv asosida rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari	308
Yusupova Dilnoza Fayzullayevna	
The Influence of Shakespeare on Modern English Literature	311
Ismoilov Anvar Rustamovich, Ismoilova Shaxzoda Isroilovna	
Talabalar estetik madaniyatini rivojlantirishda badiiy pedagogika imkoniyatlaridan foydalanishning nazariy asoslari	315
Z. Q. Akramjanova	
Pedagogik innovatsiyalar va ularning ta'lim sifatiga ta'siri	319
Pardayeva Zilola Suvankulovna	
Ta'lim sifatini oshirishda interfaol usullarning o'rni	322
Lapasova Zebiniso Xidirovna	
Jamoadi ishlash ko'nikmalarining boshlang'ich ta'limni tashkil etishdagi ahamiyati	325
Shaxnoza Baxromjonovna Jumanova	
Ta'limda gamifikatsiyaning etika va pedagogik tamoyillari	329
Raxmonova Mexriniso Shuxratovna	
Социально-эмоциональное обучение в общеобразовательной школе: как фактор развития навыков XXI века	333
Нажмудинова Мадина Халимовна	
O'smir-yoshlarning ijtimoiylashuv jarayoni va unga ta'sir etuvchi omillar	336
Artikova Gulnoza Xasanovna	
O'spirinlik davridagi depressiv holatlarni psixodiagnostika va psixokorreksiya qilish usullari	341
Bannayev Maxamadin Sotvoldiyevich	
Bo'lajak kimyo fani o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish metodikasini raqamli ta'lim texnologiyalar vositasida takomillashtirishning ahamiyati	346
Begmanova Gauhar Elbaevna	
Sun'iy intellektning ta'lim jarayonini takomillashtirishdagi o'rni	350
Bilolov Inomjon O'ktamovich, Nuritdinova Gulnigor Taxirjanovna	
The Role of Didactic Principles in Modular-Credit Learning	353
Ergasheva Diloram Daniyarovna	
Faollik markazlarida mashg'ulotlarni tashkil etish texnologiyalari	357
Irisova Sayyora Rajabovna	
Talabalarda Case-Study texnologiyasi yordamida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish	362
Islomova Moxichexra Bekmurzayevna	
Dars jarayonida kreativ metodlar va texnologiyalardan foydalanish	367
Ko'palboyeva Farangiz Jahongir qizi	
Kvalimetrik monitoring bilan bog'liq xorijiy tajriba	370
Komilova (Obidxonova) Robiya Abdushukur qizi	
Kredit-modul tizimida didaktik kompetensiyani rivojlantirishga yo'naltirilgan innovatsion metodlar	373
Kushimova Mahbuba Janibekovna	

Mahallalarda yetim va ota-ona qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalar bilan ishlashda mahalla raisi, xotin-qizlar faollari, "Oqila ayollar" va boshqa jamoatchilik tashkilotlarining vazifalari, huquq va majburiyatlari.....	378
Musurmanova Shaxlo Ilhomovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotida zamonaviy innovatsion texnologiyalar.....	383
N. O. Saidova, H. Alijonova	
Biologiya o'qitish jarayonida didaktik-ko'rgazmali vositalardan foydalanish.....	386
Ro'zmatova Sharofat Toshmatjonovna	
"Titan" asarining badiiy, semantik va grammatik tahlili	391
Samiyeva Iymona Mehriddin qizi	
Umumta'lim muassasalari rahbar kadrlarining raqobatbardoshligini oshirish mexanizmini takomillashtirish.....	395
Uzakbaeva Raxima Xojabaevna	
Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining asosiy omillari.....	399
Xamidova Diyora Rustam qizi, Nurmonova Yeshoda Boris qizi	
Maktabga tayyorlov davrida ta'limiy o'yinlar vositasida kreativlikni rivojlantirish orqali universal ta'lim faoliyatini shakllantirish	404
Xolmatova Sarvinoz	
Boshlang'ich sinflar o'quvchilariga masal va maqol janrlarining o'rgatilishi.....	408
Xudoyberdiyeva Nodira O'ktamovna, Ibotova Vasila Laziz qizi	
O'quvchilarga harf shakllarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish	410
Sharopova Xolida Ilyos qizi	
Matematik tafakkurni o'stirishning mohiyati xususida.....	413
Yuldasheva Ma'mura Yulchiyevna	
Xalq og'zaki ijodini o'qitishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish	417
Baxtiyorova Sabrina Bobirovna, Jamolova Mohigul Baxtiyorovna	
Kichik hududlarda aholi tabiiy ko'payishining salbiy va ijobiy tomonlari (Denov tumani misolida)	420
Abdimovminov Tog'oy nazir Abdinaxat o'g'li, Sulaymonov Sardor Isroil o'g'li	
O'quvchilarni tarbiyalashda artpedagogika tizimini xorijiy tajriba integratsiyalashuvi asosida takomillashtirish	423
Choriyeva Dildora Ismat qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida dizayn fikrlashni badiiy asarlar vositasida shakllantirishning nazariy asoslari	426
Dadamirzayeva Ma'mura Shokirjon qizi	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni diagnostikalash texnologiyasi.....	429
Djamilova Nargiza Nuriddinovna, Asadova Madina Namoz qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijtimoiy kreativlikni shakllantirish – sifatlil ta'lim olish omili sifatida	432
Erkinboyeva Kamola Shavkatjon qizi	
Maktabgacha ta'limda rivojlantiruvchi markazlar faoliyatini samarali tashkil etishda virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalaridan foydalanish	435
Foziljonova M. R.	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida o'quvchilarni intellektual rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlari	438
Go'zalxon O'sarova Rasuljon qizi	
Integrativ yondashuv–bo'lajak o'qituvchilarda ijodiy va tahliliy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishning asosiy omili	441
Jalilov Nodirjon Azamatovich	
Bo'lajak pedagoglarda provokativ pedagogika orqali tanqidiy fikrlash kompetensiyasini rivojlantirishning asosiy tamoyillari.....	444
Kaldibekova Anargul Sotbarovna, Karimova O'g'li Murot qizi	
Sinfdan tashqari faoliyatlarda boshlang'ich sinf o'quvchilarining shaxsiy rivojlanishini ta'minlash	447
Kasimov Asror Abdulloyevich	
Inklyuziv ta'lim tushunchasi va uning asosiy xususiyatlari.....	450
Mamatova Aziza Bo'riboyevna	
Surdopedagogikada STEM yondashuvi	454
Maxmudova Oyguil Toxirjonovna	



Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarining ijtimoiy-huquqiy kompetensiyasini rivojlantirish	457
<i>Nishonova Munira Yakubjonovna</i>	
Xalq maqollari asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarini mehnat intizomiga o'rgatish yo'llari	461
<i>Nuriddinova Dilshoda Fazliddin qizi</i>	
Malakaviy o'quv amaliyot jarayonida bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning didaktik ta'minoti	464
<i>Ramozonova Bahoroy Sadriddinovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini didaktik o'yinlar yordamida matematik ko'nikmalarini rivojlantirish xususiyatlari	467
<i>Rasulova Muhabbat Pardayevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'qish darslarida matn ustida ishlash orqali DTS talablari asosida samarali natijalarga erishish imkoniyatlari.....	472
<i>Safaraliyeva Mehrangis Shamil qizi</i>	
Raqamli axborot asrida muloqotning ijtimoiy-psixologik transformatsiyasi: oqibatlar va yechimlar.....	475
<i>Salomov Shamsiddin Saboxiddin o'g'li</i>	
Problems of Socialization in Preschool Children	479
<i>Tulyaganova Dilnoza Ravshankekovna, Botirova Zebo Xasan qizi</i>	
Xotin-qizlarning tazyiq va tajovuzga qarshi dunyoqarashining shakllanish tarixi	483
<i>Uktamova Umida Sunatullayevna</i>	
Психолого-педагогические основы проблемы духовно-нравственного воспитания в начальных классах Узбекистана с учётом использование современных инновационных видов обучения в образовательном процессе	487
<i>Жамолова Камола Комилжон кизи</i>	
Aqliy rivojlanishda muammosi bo'lgan o'quvchilarga savod o'rgatish ishlarining ilmiy asoslari	494
<i>Abdujabborova Mavjuda Baxtiyor qizi</i>	
Ruhiy rivojlanishi sustlashgan bolalarning o'ziga xos xususiyatlari	499
<i>Berdiyev Xurshid Farxod o'g'li</i>	
Pedagoglarda dezinformatsiyaga qarshi kurashish ko'nikmalarini shakllantirish	505
<i>Eshankulova Moxigul Ummatkulovna</i>	
Tizimli yondashuv asosida o'quvchilarning ma'naviy dunyoqarashini rivojlantirishning nazariy asoslari	511
<i>Hasanova Gulbahor Davlatmamatovna</i>	
Maktab o'qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirishda raqamli texnologiyalaridan foydalanish pedagogik muammolar sifatida	517
<i>Karshiyeva Dilnoza Utkirjonovna</i>	
Maktabgacha ta'lim samaradorligiga erishishda xorijiy tajribalardan foydalanish mexanizmlari	521
<i>Mamadaliyeva Shoxsanam</i>	
Kar va zaif eshituvchi o'quvchilar uchun assistiv texnologiyalar.....	524
<i>Mirsaid Yunusov Xudayorovich</i>	
Koxlear implantli bolalarning eshituv-nutqiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari	530
<i>Nartayeva Shahnoza Yulchibayevna</i>	
Matematika darslarida aqli zaif o'quvchilarning geometrik materiallar asosida tasavvurni shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslari	535
<i>Navbahor Shadiyeva Habibulla qizi</i>	
Eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarni kasbga yo'naltirish ishlarini tashkil etish xususiyatlari	541
<i>Nodira Toshpulova Sultonmurod qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida vatanga e'tiqodni shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'rni	545
<i>Xaydarova Oliya Kaxxarovna, Primkulova Iroda Berdimurodovna</i>	
Autizm sindromli bolalar uchun assistiv texnologiyalar.....	550
<i>Sevinch Axrorova Abrorovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilaridagi nutq nuqsonlarini kompleks korreksiyalash tamoyillari.....	555
<i>Tojikulova Gulbaxor Furqat qizi</i>	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarning kognitiv qobiliyatlarini bilish kompetensiyasi vositasida rivojlantirish	560
<i>Xakimova Nafosat Solijon qizi</i>	
Boshlang'ich sinflar o'quvchilariga masal va maqol janrlarining o'rganilishi.....	563
<i>Xudoyberdiyeva Nodira O'ktamovna, Ibotova Vasila Laziz qizi</i>	

Методология преподавания русского языка как иностранного: интеграция прагмалингвистических аспектов и культурных контекстов в обучении узбекских студентов	566
Лола Назарова	
Учет психологических и педагогических характеристик будущего учителя в процессе индивидуального тестирования	570
Эшбоева Зарина Бобомурод кизи	
Modulli ta'lim texnologiyasi va uni boshlang'ich ta'limda qo'llash	574
Adizova Nigora Baxtiyorovna, Norqulova Dilorom	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini pirls topshiriqlariga tayyorlashda o'qish savodxonligi darslarining o'rni va ahamiyati	578
Adizova Nodira Baxtiyorovna, Nabiyeva Nigora Normuhammad qizi	
Integrativ yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijodiy tasavvurlarini shakllantirish mazmuni	582
Adizova Nodira Baxtiyorovna, Baxronova Shaxnoza Rustamovna	
Boshlang'ich sinflarda axborot texnologiyalaridan foydalanishning afzalliklari	586
Saidova Mohinur Jonpo'latovna, Elova Marjona Shomurod qizi	
Boshlang'ich sinflar uchun mo'ljallangan o'quv lug'atlarining o'ziga xos xususiyatlari	592
Ergasheva Tuyg'unoy Shavkatjon qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining iqtisodiy bilimdonligini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'limiy materiallarni tayyorlash tamoyillari	594
Hakimova Mehriniso Homitovna, Ergasheva Feruzabonu Baxriddin qizi	
21-asr ko'nikmalarining ta'lim tizimida rivojlantirishdagi produktiv yechimlar va ilg'or tendensiyalar	598
Idiyeva Gulchehra Izomovna	
Inkorporatsion yondashuvlar orqali bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisidagi kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari	603
Jo'rayeva Dilnoz Raxmidinovna	
Birinchi sinf o'quvchilarini maktabga samarali moslashtirish	607
Jumayev Ro'ziqu'l Xoliqulovich, Jo'rayeva Nazokat Farhodovna	
Boshlang'ich sinf darslarida lug'atdan foydalanish amaliyoti: noan'anaviy usullar, innovatsion texnologiyalar	611
Karimova Feruza Mo'minovna, Homidova Zarina Rustam qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilari yo'l qo'yadigan nutqiy xatolar ustida ishlash jarayonida metod va topshiriqlardan foydalanishning metodik asoslari	616
Karimova Kamola Komil qizi	
O'quvchilarni tejamkorlikka o'rgatish bo'yicha bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari uchun uslubiy tavsiyalar	622
Kasimov Fayzullo Muxammadovich, Subxanova Ozoda	
Boshlang'ich sinf o'quvchisini kreativ fikrlashga o'rgatishda tipik arifmetik masalalarning roli	627
M. M. Qosimova, S. E. Ikromova	
Boshlang'ich sinflarda xalq og'zaki ijodini o'qitishda integratsion metodlar	631
Adizova Nodira Baxtiyorovna, Nematova Malika Hikmatovna	
Sun'iy intellekt asosida ta'lim sohasini takomillashtirish	634
Raximova Nargiza Mexriddinovna	
O'zbek xalq o'yinlari bolalarni mehnatsevarlikka tayyorlaydi	638
Safarova Nigora Oxunjonovna, O'ktamova Sabina Azizjon qizi	
Boshlang'ich sinflarda tenglamalar yechish mavzusida 5E modelidan foydalanish	641
Saidova Mohinur Jonpo'latovna, Mansurova Umida Mansur qizi	
Boshlang'ich sinf tarbiya darslarida integrativ yondashuv	646
Saidova Gavhar Ergashovna	
Ijodiy topshiriqlar boshlang'ich sinf o'quvchilarida mantiqiy qobiliyatni rivojlantirish omili sifatida	649
Shoyeva Yulduz Amin qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilari nutqini rivojlantirishda iboralar ustida ishlashning didaktik mezonlari	652
To'rayeva Sanobar Sulaymonovna	
Boshlang'ich sinflarda texnologiya fanini o'qitishda texnik ijodkorlikni shakllantirish	657
Tursunova Nozima Ilxomovna	



Individual yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida mantiqiy fikrlash qobiliyatlarini shakllantirish mexanizmlari.....	661
Xaydarova Malika Djamshitovna	
O'qish savodxonligi darslarida etnopedagogik qadriyatlarining o'rni va ahamiyati	665
Xayrullayeva Dilnoza Nurmat qizi	
Изобразительное искусство Узбекистана на занятиях русского языка как эффективный средство развития речи и формирование эстетической культуры студентов.....	669
Дустова Дилдора Собиржановна	
Моделирование уроков с применением стратегий развития критического мышления	674
Рузиева Майрам Амриловна	
Тема "Развитие духовно-творческого потенциала ребенка как фактор самореализации в социуме".....	678
Хасанова Гулшод Касимовна	
Amaliy mashg'ulot jarayonida talabalarning boshqaruv ko'nikmalarini shakllantirish.....	682
Narimbaeva Lola Kuzibayevna	
Developing Feedback Literacy Through Technology-Mediated Feedback in L2 Writing: A Mixed-Methods Approach.....	686
Sabokhat Rakhimova Mirzokhid kizi	
The Phenomenon of the Third Renaissance and its Role in Building a New Model of the Foreign and Domestic Policy of the Republic of Uzbekistan	689
Salim Doniyorov	
15-16 yoshli qizlarning sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va ularning sport amaliyotidagi o'rni	692
Po'latova Shahnoza Ikrom qizi	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda musiqiy didaktik o'yinlar yordamida musiqiy - sensor qobiliyatlarni rivojlantirish	695
Nurmatova Iroda Toxtasinovna	
Modulli ta'limda talabalarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda o'qituvchining roli.....	698
Otepbergenov Jetkerbay Sakbergenovich	
The Influence of Physical Culture on Personality Development.....	703
Tokhirova Shokhsanam Farkhod qizi	
Futzalda jarohatlarning oldini olish: biomekanik va tibbiy yondashuvlar	706
Davranov E. O.	
Pedagogik innovatsiyalar va ularning ta'lim tizimiga ta'siri	711
Lapasova Zebiniso Xidirovna	
O'zbek kurashi paydo bo'lish tarixi va qoidalari.....	716
Qon'irbaev Dastan	
Sport maktablaridagi yuqori sinf o'quvchilarining chidamkorlikni rivojlantirishning ahamiyati	719
Qon'irbayev Dastan	



SPORT MAKTABLARIDAGI YUQORI SINF O'QUVCHILARINING CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

Qon'irbayev Dastan

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Boks yo'nalishi 3-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: D. Kochanov

Biologiya fanlari falsafa doktori (PhD), dotsent

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Annotatsiya: Chidamlilik – murakkab tarzda shakllanadigan, ammo osongina yo'qolishi mumkin bo'lgan jismoniy sifatdir. Uni tarbiyalash jarayonida organizmda bir qator fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlar yuz beradi. Chidamlilik – bu odam organizmining uzoq vaqt davomida mushaklar faoliyatini samarali tarzda davom ettira olishi va charchoqni yengib o'tish qobiliyatidir. U ikki turga bo'linadi: umumiy chidamlilik – organizmning har qanday mushaklar guruhi ishtirokida uzoq muddatli harakatlarga bardoshlilik ko'rsatishi; maxsus chidamlilik esa – aniq sport turi yoki jismoniy mashqqa xos mushak guruhlarining uzoq davom etuvchi harakatlarga charchoqsiz bardosh bera olish qobiliyatidir.

Kalit so'zlar: Tarbiya, chidamlilik, umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, sport, vaqt, mashq, jismoniy sifat, harakat, energiya, faoliyat.

Abstract: Endurance is a physical quality that is difficult to develop but easy to lose. During its development, various physiological and biochemical processes occur in the body. Endurance is the ability of the human body to sustain muscular activity over a long period while resisting fatigue. There are two main types of endurance: general endurance, which refers to the body's ability to resist fatigue during prolonged activity involving any muscle groups; and specific endurance, which is the ability of particular muscles used in a specific sport or exercise to maintain activity over time without significant fatigue.

Key words: Training, endurance, general endurance, specific endurance, sport, time, exercise, physical quality, movement, energy, activity.

Аннотация: Выносливость – это физическое качество, которое сложно развивать, но легко утрачивается. В процессе её формирования в организме происходят многочисленные физиологические и биохимические изменения. Выносливость представляет собой способность организма длительное время выполнять мышечную работу и преодолевать утомление. Различают два типа выносливости: общая выносливость – способность организма противостоять утомлению при любой длительной физической активности; специальная выносливость – способность конкретных групп мышц, задействованных в определённом виде спорта или упражнении, длительно функционировать без потери эффективности.

Ключевые слова: Воспитание, выносливость, общая выносливость, специальная выносливость, спорт, время, упражнение, физическое качество, движение, энергия, активность.

KIRISH

Chidamlilikni tarbiyalash – jismoniy sifat sifatida organizmning charchoqni yenga olish qobiliyatidir. Bu ko'rsatkich asosan markaziy asab tizimi faoliyati va energetik almashinuv jarayonlariga bog'liq. Chidamlilik shunday jismoniy fazilatki, uni shakllantirish nihoyatda murakkab, biroq uni yo'qotish juda oson kechadi.

Chidamlilikni shakllantirish jarayonida inson organizmida bir nechta muhim fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu sifat – odam organizmining uzoq vaqt davomida mushak faoliyatini samarali tarzda bajara olish va toliqishni yengib o'tish qobiliyatidir.

Chidamlilik odatda ikki turga bo'linadi: umumiy chidamlilik va maxsus chidamlilik.



Umumiy chidamlilik – bu organizmning har qanday mushaklar ishtirokida uzoq vaqt davomida jismoniy ishni bajarganda charchoqni yengib o'tish qobiliyatidir.

Maxsus chidamlilik esa – ma'lum sport turi yoki jismoniy mashqqa xos mushak guruhlarining uzoq vaqt davomida harakatni samarali bajarishda charchoqni yengish qobiliyatini bildiradi.

Maxsus chidamlilik, odatda, umumiy chidamlilik asosida shakllanadi va u sportchining tezkorlik, kuch va chidamlilikka oid mashqlarni aniq va puxta bajarishi bilan bog'liq. Chidamlilikni shakllantirish darajasi asosan yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va asab tizimlari faoliyatiga, buyrakda glikogenning tez va samarali parchalanishiga, hamda organizmning funksional imkoniyatlarining oshishiga bog'liq.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Chidamlilikni rivojlantirish jismoniy tayyorgarlik jarayonining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchining funksional holatini yaxshilash uchun energiya almashinuvi jarayonlariga ta'sir ko'rsatuvchi turli mashq uslublaridan foydalanish zarur. Chidamlilik – bu organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy faollikni samarali bajarishi va charchoqni yengib o'tish qobiliyatidir. Bu sifatning rivojlanishi yurak-qon tomir, nafas olish, asab-mushak va endokrin tizimlar faoliyatining moslashuv darajasiga bog'liq.

Ilmiy adabiyotlarda chidamlilik ikki asosiy shaklda tasniflanadi:

1. **Aerob chidamlilik** – organizmning kislorod ishtirokida energiya hosil qilishga asoslangan uzoq muddatli jismoniy faoliyatni bajarish qobiliyati. Aerob chidamlilikning asosiy ko'rsatkichlari: o'pkaning maksimal ventilyatsiyasi, qonning kislorod bilan to'yinish darajasi, yurakning minutlik hajmi, va arteriovenoz kislorod farqi hisoblanadi.
2. **Anaerob chidamlilik** – qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi jismoniy faoliyatni bajarish qobiliyatidir. Bu holatda energiya kislorodsiz hosil qilinadi va sut kislotasi (laktat) to'planadi. Anaerob chidamlilikning asosiy ko'rsatkichi – maksimal kislorod iste'molini ta'minlash, organizmda laktat fraksiyaning oksidlanish tezligini boshqarish bilan bog'liq.

Boshqa muhim ko'rsatkichlar sifatida fermentativ tizimlarning faollik darajasi, adenozin trifosfat (ATP) anaerob resintezi uchun zarur bo'lgan substratlarning zaxirasi va turli to'qima va organlarning kompensator-moslashuvchan o'zgarishlari keltiriladi.

Adabiyotlar shuningdek, chidamlilikni rivojlantirishda turli uslublar va mashq shakllarining qo'llanilishi samaradorlikka sezilarli ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Shu nuqtai nazardan, mashqlarning intensivligi, davomiyligi, mushaklar soni, ish xarakteri (statik yoki dinamik), ish bajarish rejasi va takrorlanish soni muhim ahamiyatga ega.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning metodologik asosi sifatida sportchilar chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq uslublarining tahlili tanlandi. Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari asosan quyidagi uslublar asosida tashkil etiladi:

1. Bir tekis uslub

Bu uslub kichik yoki o'rta intensivlikdagi, uzoq davom etuvchi jismoniy ishni nazarda tutadi. U asosan boshlovchi sportchilar yoki tayyorgarlik bosqichida bo'lganlar uchun qo'llaniladi. Uning asosiy afzalligi – organizmga mos, barqaror yuklama berilishi orqali bardoshlilikni bosqichma-bosqich shakllantirishdir.

2. Qaytarish uslubi

Yuqori intensivlikdagi mashqlar qisqa dam olish oraliqlari bilan bir necha marta takrorlanadi. Masalan, 100 metrga 10 marotaba yugurish, har bir yugurish orasida 10 daqiqalik sust dam olish. Bu uslub ko'proq yuqori malakali sportchilarga mo'ljallangan bo'lib, musobaqaga tayyorgarlik jarayonlarida keng qo'llaniladi.

3. Almashinuv uslubi

Bu uslubda harakat shiddati almashinib boradi: masalan, 2000 metr yugurishda 50 metr tez, 50 metr sekin yuguriladi. Har bir yangi shiddatli yugurish o'pka faoliyati to'liq tiklanmagan holatda amalga oshiriladi. Bu uslub yosh sportchilardan to yuqori razryadli sportchilargacha bo'lgan barcha darajadagi shug'ullanuvchilar uchun mos keladi.

4. Interval-qaytarish uslubi

Ushbu uslubda mashqlar seriyalar bilan bajariladi, dam olish vaqtining davomiyligi va xarakteri qat'iy belgilangan bo'ladi. Masalan, 4 ta seriya (50×60 m), kuchlanish 75 % darajasida, seriyalar orasida 5 daqiqa dam



olish, ichki oraliqlar sust va aralash shaklda bo'ladi. Bu uslub chidamlilikni rivojlantirishda asosiy usul hisoblanadi.

5. Maksimal kuch sarflash uslubi

Bu uslubda sportchiga juda katta yuklama beriladi, mashqlar 1–2 marta takrorlanadi. Vaqt o'tishi bilan bu mashqlarni ko'proq bajarish imkoniyati yaratilganda, yuklamaning murakkabligi oshiriladi. Bu yuqori darajadagi chidamlilik va kuchni shakllantirishga xizmat qiladi.

6. Qayta urinish uslubi

Bu metod avvalgi mashqlarga nisbatan yengilroq, ammo ko'p marta takrorlanadigan mashqlar asosida tuziladi. 30–60 % intensivlikdagi mashqlar tanlab olinadi.

7. “Doiraviy tayyorgarlik” usuli

Interval-qaytarish uslubidan kelib chiqqan bu metod sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, ayniqsa kuch qobiliyatini rivojlantirishda keng qo'llaniladi. Har bir mashq qat'iy chegaralangan vaqt va shiddatda bajariladi.

Shuningdek, chidamlilikni tarbiyalashda sportchining boshqa jismoniy sifatleri – tezlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik ham parallel tarzda shakllantiriladi. Masalan, 25 metrli basseynida 2 marotaba 75 soniyalik mashqlarni bajarish orqali quyidagi natijalarga erishiladi:

- Tezlik – qisqa masofalarda;
- Chidamlilik – takroriy seriyalar davomida;
- Kuch – masofa davomida suzish orqali;
- Egiluvchanlik – harakatlar amplitudasida;
- Chaqqonlik – burilishlar paytida shakllanadi.

Sport tayyorgarligini rejalashtirish

Sport tayyorgarligi mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish uning vazifasi va maqsadlariga bog'liq. U quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

Uzoq muddatli (4 yil) rejalashtirish – Olimpiya o'yinlari yoki Spartakiada oralig'idagi davr uchun mo'ljallangan. Bu bosqichda umumiy va maxsus jismoniy sifatlar rivojlantiriladi.

Yillik rejalashtirish – sportchining 1 yil davomida erishishi kerak bo'lgan natijalar asosida tuziladi.

- a) Bir davrli reja – bitta tayyorgarlik va musobaqa bosqichini o'z ichiga oladi.
- b) Ikki davrli reja – har bir davrda musobaqadan so'ng tiklanish (o'tish) bosqichi mavjud. U ko'proq tajribali sportchilar uchun mos keladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Chidamlilik – jismoniy sifat sifatida sportchi tomonidan ko'plab mashqlarni uzoq muddat davomida takroriy bajarishni talab etadi. Bu sifatni shakllantirishda nafas olish tizimi, nafasni ushlab turish qobiliyati, mushaklar va bo'g'imlarning og'ir-yengil harakatlarga moslashuvi muhim rol o'ynaydi. Chidamlilik alomatlari ko'pincha faol jismoniy harakatlar davomida yaqqol namoyon bo'ladi.

Birinchidan, yengil atletikaning qisqa, o'rta va ayniqsa uzoq masofalarga yugurish (10–20 km va undan ortiq) mashqlarida nafas olishning qiyinlashuvi, qo'l va oyoqlarda charchash, holsizlanish kuzatiladi. Ayniqsa, elka, bel va qo'l mushaklarining charchoqqa bardosh berish qobiliyati yuqorida keltirilgan harakatlar samaradorligini belgilaydi.

Ikkinchidan, suzish, futbol, va boshqa sport turlarida ham mushaklarning toliqishi tabiiy holat sanaladi. Ularni yengib o'tish uchun sportchi doimiy ravishda mashq qilishi, o'z jismoniy holatini doimiy rivojlantirib borishi talab etiladi. O'quvchi yoshlar va talabalar jismoniy tarbiya darslarida (yengil atletika, gimnastika, kurash va h.k.) charchashi tabiiy jarayondir, chunki ko'pchilikda jismoniy va maxsus tayyorgarlik yetarli emas. Shu sababli avvalo, umumiy jismoniy rivojlanish va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish zarur bo'ladi.

Ijtimoiy-madaniy hayotda “chaqqon”, “abjir”, “bardoshli” kabi xalq iborolari jismoniy sifatlarning kundalik hayotdagi ifodasi sifatida ishlatiladi. Ilmiy adabiyotlarda esa bu tushunchalar “chidamlilik”, “kuchlilik”, “chaqqonlik”, “egiluvchanlik” kabi terminlar orqali ifodalanadi va ular “jismoniy tayyorgarlik”, “jismoniy rivojlanish”, “maxsus tayyorgarlik”, “sport mahorati” kabi tushunchalar bilan uzviy bog'liqdir.



Shu nuqtai nazardan, kuchlilik jismoniy sifatlar ichida asosiy omil hisoblanadi. U barcha amaliy harakat turlarida, ayniqsa og'ir atletika, kurash, boks, gir sporti (tosh ko'tarish) kabi sport turlarida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bunda mushaklarning tortish, cho'zish, urish, itarish, saqlab turish kabi harakatlari asosiy vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Har bir sport turi o'zining texnik-taktik xususiyatlariga ega bo'lib, bunda mushaklarning kuchi va harakat tezligi muhim ahamiyat kasb etadi. Mushak kuchi dinamometriya va stanometriya orqali, harakat tezligi esa sekundomer, kompyuter tizimlari kabi maxsus vositalar orqali aniqlanadi. Harakat tezligi ko'pincha kuch bilan uzviy bog'liq bo'ladi, ya'ni yugurish, suzish yoki to'pni zarb bilan darvozaga yo'naltirishda texnik-taktik elementlar kuch va tezlikning uyg'unligida bajariladi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, chidamlilikni rivojlantirish nafaqat mushak faoliyati va energetik jarayonlar bilan, balki murabbiy tomonidan qo'llaniladigan uslublar, sportchining individual xususiyatlari va jismoniy holatining kompleks tahlili bilan ham bevosita bog'liqdir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Turnikda qo'llarga osilib tortilish mashqida mushak kuchi va uni bajarish texnikasi o'zaro bevosita bog'liqdir. Elka, bo'yin va boshni yuqoriga ko'tarishda tezlik elementi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, oyoqlarni to'g'ri tutgan holda ozroq oldinga ko'tarish qo'llarning tortilishiga qulaylik yaratadi. Bu esa kuch va tezlik sifatlarining uyg'un holda rivojlanishini talab qiladi. Shunday ekan, kuchli bo'lish uchun tezlik sifatini ham tarbiyalash zarur.

Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda kuch jismoniy faoliyatning ajralmas qismi sifatida keng qo'llaniladi. Masalan, 50–70 kg og'irlikdagi qoplarni yuk mashinalariga, ot yoki eshak aravalariga ortish va tushirish kabi ishlarda qo'l, bel va oyoq mushaklarining rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday faoliyatlar har doim ham bir xil texnikada bajarilmaydi – og'irlikni ikki qo'l bilan ko'tarish, uni quchoqlab olish yoki o'z tana og'irligini muvozanatda ushlab turish kabi usullar mavjud.

Qishloq hayotiga xos bo'lgan kurash va ko'pkari (uloq) kabi xalq o'yinlarida ham "polvon" (ya'ni jismonan kuchli), "chovandoz-polvon" (yengil, epchil va kuchli) kabi iboralar qadimdan qo'llanilib kelinadi. Bunday jismoniy fazilatlarga ega bo'lish uchun yillar davomida muntazam mashq va tayyorgarlik zarur bo'ladi. Bu jarayonda turli vositalar, mashqlar va metodlardan samarali foydalanish natijasida mushak kuchi, chidamlilik, chaqqonlik va tezkorlik kabi sifatlar birgalikda shakllanadi.

Umuman olganda, chidamlilik va kuch jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari hisoblanadi. Ularni samarali rivojlantirish uchun sport mashqlari texnikasi, yuklama darajasi va sportchining individual xususiyatlariga mos keladigan uslublar tanlanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Венера Айтековна Бабажанова, Аман Кутлымуратович Утепбергенов, Гулбахар Аймуратовна Баймуратова, Гулзар Жумабаевна Ережепова. Исследование крепости телосложения (индекс Пинье) у юношей, проживающих в различных районах Приаралья. Инновационные технологии в образовании и науке, 2017. – В. 1–13.
2. Kutlimurotovich, U. A. (2020). General physiological principles of physical education and sports.
3. Бабажанова, В. А., Утепбергенов, А. К., Баймуратова, Г. А., & Ережепова, Г. Д. (2017). Исследование крепости телосложения (индекс Пинье) у юношей, проживающих в различных районах Приаралья. In Инновационные технологии в образовании и науке (pp. 11–14).
4. Утепбергенов, А. К., Утениязова, Д. К., & Есенбекова, Э. Ж. (2017). Исследование экологических факторов в изменении антропометрических показателей у юношей в Республике Каракалпакстан. In Инновационные технологии в образовании и науке (pp. 16–18).
5. Kutlimurotovich, U. A. (2021). The Concept of the Management of Body Functions and Their Properties. Organism and Environment.

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



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Ingliz tili muharriri: Feruz Hakimov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №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-5669245 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Mirzo Ulug'bek tumani
Kumushkon ko'chasi, 26-uy.