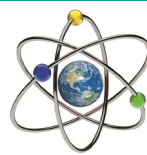




ISSN: 3060-4613



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

№6/2025

M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogik, psixometodologik va tabiiy fanlarga
ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 694 sahifa,
5-iyun, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapiirjanovna – Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti rektori

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
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)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari 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 – Rector of the Nizami National Pedagogical University 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

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

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)

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

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

“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

Iqim o'zgarishi muammolari va "yashil ko'nikmalar"ning rivojlanishi.....	14
<i>Abdurashit Karimovich Avliyaqulov</i>	
TTJlardagi qizlarni qo'llab-quvvatlash, mavjud ijtimoiy-axloqiy muammolarni hal etish bo'yicha ilg'or xorijiy mamlakatlar tajribasini o'rganish.....	18
<i>Xasanboy U. Abdusamatov</i>	
Integrativ yondashuv bo'lajak o'qituvchilarda ijodiy va tahliliy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishning asosiy omili	26
<i>Jalilov Nodirjon Azamatovich</i>	
Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning sibling munosabatlari diagnostikasi.....	30
<i>G'ayibova Nargiza Anorbayevna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifati va samaradorligini oshirishning muhim omillari	33
<i>Hakimova Gulmira To'xtatosheva</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni muzey pedagogikasi vositasida rivojlantirishning pedagogik-psixologik jihatlarini	37
<i>Marayimova Kibriyaxon Islomjon qizi</i>	
Iqtisodiy savodxonlikni oshirishda o'zbek tilining ta'siri	41
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</i>	
Сторителлинг как инструмент формирования ценностных ориентаций старшеклассников	44
<i>Умрихина Виктория Игоревна</i>	
Формирование эстетических предпочтений учащихся музыкальных школ в условиях инклюзивного образования на основе стилевого подхода	52
<i>Ахунова Умида Ойбековна</i>	
Sun'iy intellektning ta'limga integratsiyasi: o'qitish va boshqaruvdagi o'rni	55
<i>Abduxamidova Muyassar Xalimjon qizi</i>	
Buxorodagi jadidchilik harakatining o'ziga xosligi va maktablardagi ta'lim tizimi.....	60
<i>Axrоров Ixtiyor Doniyorovich</i>	
Inklyuziv ta'lim sharoitida imkoniyati cheklangan bolalarning moslashuvida oila va maktabning roli	63
<i>Dadaboyev Jahongir Sherdil o'g'li</i>	
Влияние длительной госпитализации на образовательную траекторию ребенка: междисциплинарный подход	67
<i>Сайфутдинова Насиба Нурматовна</i>	
O'yinning bola faoliyati sifatidagi mohiyati va o'ziga xosligi.....	75
<i>Otasheva Lola Shoto'rayevna</i>	
Psixologik tadqiqotning umummetodologik va xususiy metodologik tamoyillari	78
<i>Xodjimatoва Nazira Toshmatovna, Mallayeva Gulshoda Maxmudjonovna</i>	
Rivojlanishida nuqsoni bor bo'lgan bolalarni ijtimoiy hayotga tayyorlashda inklyuziv ta'limning o'rni	81
<i>B. Xusniddinova</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida loyihaviy tadqiqotchilik ko'nikmalarini rivojlantirish	85
<i>Zulaykho Samatovna Ro'ziyeva</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining og'zaki va yozma nutq ko'nikmalarini dars jarayonida rivojlantirish texnologiyasi	89
<i>Xudaybergenova Nawrizbiyke Qanat qizi</i>	
Sonlarni obrazlar bilan bog'lash orqali mantiqiy va ijodiy fikrlashni rivojlantirish metodikasi.....	92
<i>Kalekeeva Sarbinaz Turkmenbaevna</i>	
Methodology of Teaching English to Preschool Children	96
<i>Khurshida Tojimurodova</i>	
Malaka oshirish jarayonida yo'riqchilarning kasbiy kompetentligini takomillashtirishning ijtimoiy zaruriyati..	100
<i>Ch. B. Nalibayeva</i>	
O'qituvchilarning o'quvchilar bilan hamkorlik munosabatlari	103
<i>G'aniyeva Sayyora Saidmurod qizi</i>	
Falsafada haqiqatni izlash: empirizm va rasionallizmning o'rni.....	106
<i>Boymirzayeva Xurshida Sobirovna</i>	



Raqamli ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun axborot bilan ishlashni o'rgatishning didaktik asoslari	110
Ismoilov Ravshan Yakubjon o'g'li	
An Evaluation of the Impact of The Theme-Based Approach on Young Learners' Speaking Development..	113
Khamraeva Gulchekhra Ibrakhimovna	
O'smirlar o'rtasida o'zaro hamkorlikni rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillar	118
Majidov Jasur Baxtiyarovich, Xolmatova Dilorom Vahobjon qizi	
Informatika fanini o'qitishda mobil dasturiy vositalaridan foydalanish imkoniyatlari	123
Jo'rayev Ilhom Isxoqovich	
Muqimiy asarlari vositasida talabalarda kitobxonlik tizimini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalardan samarali foydalanish	126
Muxlisa Sattriddinovna Muhitdinova	
Korpus lingvistikasida lingvostatistik tahlil metodi	132
Nuriddinov Abrorbek Sayfiddin o'g'li	
Bo'lajak o'qituvchilarni ruhlantirish va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish	136
Umarova Feruzabonu Bobir qizi, Samandarova Dildora Javlon qizi	
Tizimli-faoliyatli yondashuv asosida umumpedagogik akt kompetentlikni shakllantirish muammosining nazariy-metodologik jihatlarini	139
Saloxiddinova Umidaxon Mansurjon qizi	
Nutqiy kamchiliklarni kamaytirishda o'yinlarning o'rni	143
Jabborova Oltinoy	
Matn bilan ishlash bosqichlari va ularning ingliz tilini o'rgatishdagi didaktik ahamiyati	146
Soliyev Umidjon Yulchivoyevich	
Ta'lim tizimini boshqarishda talabalar boshqaruvining qiyosiy tahlillari	150
Uzaqov Nomozali Hamdamovich	
Zamonaviy ta'lim muassasalarida pedagoglarning boshqaruv malakasini rivojlantirish yo'llari	153
Z. M. Zarifova	
Rossiya imperiyasining Surxon vohasi qishloq xo'jaligi va irrigatsiya tizimidagi siyosati tarixi	159
Abdurashidov Anvar Abdurashidovich	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari katta guruh tarbiyalanuvchilarini badiiy adabiyot bilan tanishtirish texnologiyalari	164
Axmadaliev Sidiqjon Yigitallievich	
Ota-onalarning ta'lim sifatiga ta'siri	167
Axmadqulova Ozodaxon Xamidullo qizi	
Surxon voxasi toponimlarining tarixshunosligi	170
Boboyeva Sitora Ro'zimaxmatovna	
O'zbek etnopedagogikasi rivojlanishining nazariy asoslari	174
Davlatova Shaxnozaxon Doniyor qizi	
Sihatgohlarda davolanuvchilar salomatligini saqlashda jismoniy tarbiya vositalaridan samarali foydalanish texnologiyalari	178
G'aniyev Suxrob Abduvali o'g'li, Ergashov Shoxrux Yusuf o'g'li	
Ikkinchi jahon urushi davrida Surxon vohasi ayollarining maorif va madaniyat sohasiga qo'shgan munosib hissalari	183
Hakimova Muyassar Rashidovna	
Kitob mutolaasining pedagogik-psixologik asoslari	188
Il'yasova Dilshoda Akmal qizi	
O'zbekiston tarixini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, Turkistondagi siyosiy jarayonlar, Turkiston muxtoriyati	191
Isaev Oybek Axmed o'g'li	
Boshlang'ich ta'limda ona tili fanidan mustaqil ishlarni tashkil etishda matnlar ustida ishlash metodikasi	195
Iskandarova Maftuna Quvondiq qizi	
Sinfdan tashqari tadbirlarda o'smir yoshdagi o'quvchilarning ijtimoiy tashabbuskorligini tarbiyalash metodi	199
Latipova Nigoraxon Isakovna, Ibraimov Xolboy Ibragimovich	
Tarixni o'rganishda yordamchi tarixiy fanlarning ahamiyati	202
Maxmatkulova Nozikoy Choriyevna	

Increasing the Efficiency of Economic Education Through Project-Based Educational Technologies	210
Nurmatova Maftuna Ilkxamovna	
Rassom O'rol Tansiqboyev asarlari vositasida maktabga tayyorlov guruhi bolalarini tabiat manzarasini chizishga o'rgatish.....	213
Po'latov Foziljon Usibjonovich	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida lingvistik kompetensiyasini rivojlantirishda raqamli ta'lim vositalarining o'rni.....	216
Qayumova Odinoxon Buvarayim qizi	
Milliy o'zlikni anglashni shakllantirishning pedagogik asoslari.....	219
Sa'dullayeva Sarvinov Ubadullo qizi	
Neyrodinamik gimnastikalar yordamida o'quvchilarning matematik tafakkurini rivojlantirish.....	223
Sanobar Ibragimovna Kenjayeva	
Talabalarni ma'naviy tarbiyalash diagnostikasi va korrektsiyasi	228
Saotmuradova Zebo Yuldash qizi	
Musiqiy-nazariy fanlarni o'qitishda axborot kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llashning xususiyatlari	232
Shukurova Nilufar Gayratovna	
Maktabgacha ta'lim direktori shaxsiy kompetensiyasini rivojlantirish bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalardan foydalanish.....	237
Ravshanova Nargiza Norboyevna, Suvonova Sohiba Eshquvvat qizi	
Surxon vohasining ijtimoiy hayotida sog'lomlashtirish oromgohlarining o'rni	241
Tilovov Qorjov Bekbayevich	
O'quvchilarning ma'naviy immunologik tarbiyasini shakllantirishning ilmiy asoslari	248
Toshmamatova Shoxsanam Muzaffar qizi	
Theoretical Foundations, Essence, Content and Forms of Economic Education for Students of Grades 5-6 of Secondary Schools	251
Turakhanov Oybek Davlatalievlch	
Tarbiyachining shaxsiy fazilatlari va pedagogik mahorati	257
Usarova Muborak Xabibulla qizi, Abduraxmanova Matluba Kamoliddin qizi	
Boshlang'ich ta'limda kommunikativ yondashuvga asoslangan o'qitish metodlarini takomillashtirish usullari.....	260
Xoliqova Matluba Mardon qizi	
Xorijiy tillarni o'qitishning zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish jarayonini takomillashtirishning shakl, metod va vositalari	263
Xudoyqulova Sevara Yorqul qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ma'naviy tarbiyasida xalq pedagogikasi an'analaridan foydalanish	266
Yunusova Dildoraxon Xikmat qizi	
Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining tanqidiy fikrlashini rivojlantirish.....	270
Yusufaliyeva Gulnora Abdurahmonovna	
Способы и средства обучения ценности времени в младших классах (на уроках русского языка).....	275
Ниязова Хилола Хаят кизи	
Психологические, лингвистические и педагогические компоненты в раннем обучении иностранным языкам в эпоху цифровизации образования	278
Турдикулова Эъзозхон Эркинжон кизи	
5–7-sinflar ingliz tili darsliklaridagi muloqot matnlarining tahlili.....	281
Abdumurodova Dilnoza Azimjon qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining intellektual ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning mazmuni.....	284
Abduraxmonova Noila Nasim qizi	
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishida tabiiy fanlar nazariyasi va metodikasi fani rivojlanish tarixi	289
Abduraxmonov Zaribjon Mansurovich, Umaraliyeva Baxtilaxon Raxmonali qizi, G'ofurova Zarnigorxon Shuxratovna	
Informatika darslarida o'quvchilarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning nazariy asoslari	293
Ahmadova Kamola Ahmad qizi	
Methodology for Increasing the Efficiency of Training 10–12-Year-Old Tennis Players	297
Akhmedova N. I.	
Musiqqa ta'limi yo'nalishi talabalarida ingliz tili fani doirasida kasbiy-muloqotni rivojlantirish tamoyillari	301
Ashurova Zulayxo Erkinovna	



Pedagogik oliy ta'limda "tasviriy faoliyatga o'rgatish metodikasi" modulini o'qitishning pedagogik va metodik xususiyatlari.....	306
Boliyeva Lola Shukurovna	
O'zbek tilida rang bildiruvchi leksik birliklarning tarixiy-etimologik tahlili.....	309
Rahmon Ernazarov	
Maktabgacha ta'limda kompyuter texnologiyalari orqali bolalarning intellektual rivojlanishini ta'minlash	313
G'ulomova Muxlisa Ulug'bek qizi	
Maktabgacha ta'lim muassasasida huquqiy tarbiyani amalga oshirish yo'llari	317
Karimova Umida Sharopovna	
Raqamli ta'lim muhitini shakllantirish asosi sifatida kichik maktab o'quvchilariga informatika va axborot texnologiyalarini o'qitishning o'quv-uslubiy ta'minoti.....	322
Mamajanov Raxmatilla Yakubjanovich, Aliyev Mahmud Muso o'g'li	
Использование личностно-ориентированных образовательных технологий в дошкольном образовании	327
Мирзатова Гулшода Худойбердиевна	
Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida rivojlantirish mohiyati.....	332
Najmiddinova Saodat Abduvohid qizi	
Ta'lim jarayonida mozaika texnologiyasi asosida bo'lajak o'qituvchilarning intellektual kompetentligini rivojlantirish.....	335
O'rinov Rustambek Yoqubjonovich	
Oilaviy munosabatlarga ijtimoiy-psixologik ta'sirlar va ularning ahamiyati	340
Otanazarova Muhayyo Uktamova	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi	344
Radjapova Gulbahor Mamatraimovna	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda refleksiv ko'nikmalarini shakllantirish metodik muammo sifatida...	348
Raxmonova Iroda Samijonovna	
Voleybol sport seksiya mashg'ulotlarini tashkil etishda ishlab chiqilgan ilmiy-metodik dastur va anketa so'rovi natijalari tahlili	352
Sulaymonov Jahongir Solijonovich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining adabiy va nutqiy kompetensiyalarni rivojlantirishda interfaol va kollaborativ metodlar qo'llanilishi	361
Temirova Iqbol Sadriddinovna	
Zamonaviy gumanitar bilimlarda "axborot kompetentligi" tushunchasining tarixiy-mantiqiy tahlili.....	365
Xoshimova Xulkaroy Xoshimjon qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'quv-bilish faolligini rivojlantirishda bolalar adabiyotidan foydalanish metodikasini takomillashtirish.....	369
Yuldoshova Mehriniso Ochilidievna	
Gumanitar fanlarda milliy folklordan foydalanishning ahamiyati.....	372
Abduxakimova Maxfuza Abduraxmonova	
Методика усовершенствования коммуникативной толерантности детей в процессе изучения русского языка и литературы в начальных классах	376
Тошматова Мукаррам Джумановна, Дадаева Фируза Акрамовна	
Психологические, лингвистические и педагогические компоненты в раннем обучении иностранным языкам в эпоху цифровизации образования	380
Турдикулова Эъзозхон Эркинжон кизи	
Формирование коммуникативных умений учащихся младших классов средствами филологических наук	383
Хожиева Малика Хусниддиновна	
The Formation of Syntactic Paradigmatics	388
Turdiyeva Nilufar Anvarovna	
Oliy ta'limda zoologiya fanini innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida o'qitish metodikasini takomillashtirish.....	391
Xonnazarova Mamlakat To'liqinova	
O'zbek kurashchilarining kurash usullari va taktik harakatlarini o'zlashtirish darajalari.....	395
Qon'irbaev Dastan	

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida atrof olamga nisbatan mas'uliyatliklikni takomillashtirish mexanizmi	399
<i>Abdulahkimova Fotima Turduqil qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar kreativ fikrlashini rivojlantirishning pedagogik-psixologik qonuniyatlari	403
<i>Abdusattorova Umida Abdusamat qizi</i>	
Raqamli dasturiy vositalari asosida organik kimyo fanini o'qitish jarayonini tashkil etish yo'nalishlari	406
<i>Ametova Guljamila Elbrusovna</i>	
Fanlararo aloqadorlik asosida tayanch kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari...	410
<i>Babayeva M. A.</i>	
Rahbarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishni boshqarish chora-tadbirlari.....	413
<i>Bagmatov Davlatjon</i>	
Rivojlanayotgan davlatlarda ota-ona va farzand munosabatlari.....	418
<i>Bobojonova Nazira Merganboy qizi</i>	
Huquqiy fanlarni innovatsion o'qitish usullarining afzalliklari	422
<i>Dauletbaeva Jadiraxan Aliy qizi</i>	
Ona tili o'qituvchilarining nutqi bilan bog'liq muammolar va unga doir yechimlar	426
<i>G'. Do'stmurodov</i>	
Barqaror rivojlanish kontekstida maktabgacha ta'lim: bolalarda ekologik ongni shakllantirish.....	430
<i>Hoshimova Dilnoza Boymirzoyevna</i>	
Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks yondashuv	433
<i>Ibroximova O'g'iloy Inomjon qizi</i>	
Transformatsiya-lashayotgan jamiyatda yoshlarning shaxsiy resurslari va psixologik barqarorligi	437
<i>Irisbayeva Qunduzxon</i>	
Talabalarda kasbiy kreativlik ko'nikmalarini shakllantirish samaradorligi va uning natijalari	440
<i>Ismanova Ma'mura Abdumom'inovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi serebral falajli bolalarda nutq va motorikani rivojlantirish	444
<i>Isodullayeva Iqboloy Sodiqjonovna</i>	
Talabalarining intellektual-kognitiv salohiyatini rivojlantirishda kredit-modul tizimining pedagogik jihatlari ..	447
<i>J. Otepbergenov</i>	
Yashil suvo'tlar (Chlorophyta) bo'limini o'qitish metodikasi	451
<i>M. N. Xayitova</i>	
Bo'lg'usi pedagoglarda empatik kompetensiyalarni rivojlantirish: zamonaviy yondashuvlar va amaliy strategiyalar	457
<i>Mambetkarimova Indira Polatbaevna</i>	
An Analysis of the Present-Day use of English Folklore in Education.....	460
<i>Maxsudaliyeva Ranokhon Bakhodir qizi</i>	
Yoshlarda kasbiy motivatsiyani shakllantirishning psixologik xususiyatlari	463
<i>Mirzaxmatova Sayyora Saydaxmatovna</i>	
Kasbiy kompetensiya tushunchasi va uning mohiyati	466
<i>Mirzayeva Faroxat Odiljonovna</i>	
Boshlang'ich sinfdan matematika o'qitishni tashkil qilish shakllari	471
<i>Norquvatova Diyora Davron qizi</i>	
Zamonaviy ta'limda inkluziv yondashuvlar: o'qituvchilarning kasbiy tayanchlarini takomillashtirish.....	475
<i>Olimova Nodirabegim Ibrohimjon qizi</i>	
Jadidlar ta'lim orqali jamiyatni o'zgartirishga intilganlari, ularning maqsadlari va erishilgan natijalar.....	479
<i>Omonov Asliddin Sunnatovich</i>	
O'zbek tilida rang bildiruvchi leksik birliklarning tarixiy-etimologik tahlili.....	481
<i>Rahmon Ernazarov</i>	
Boshlang'ich ta'lim – inson kamolotining ilk poydevori!	485
<i>Ravshanova Ra'no Raup qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyasini shakllantirishda zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish	489
<i>Saidova Dilnoza Baxtiyor qizi</i>	
Mental arifmetika orqali bolalar intellektini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	493
<i>Saydaliyeva Umidabonu Sharifjon qizi</i>	
Innovatsion ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf ona tili darslarining samaradorligini oshirish muammosi	496
<i>Sharipova Sevara Erkin qizi</i>	
CEFR doirasida arab tilida yozma nutq kompetensiyasini baholash mezonlari va amaliy usullar	499
<i>Sindarova Malika Aziz qizi</i>	



VARK ta'lim modelining pedagogik oqibatlari	503
<i>Temirova Mushtariybonu</i>	
Kasbiy rivojlanish soatlarida boshlang'ich sinf o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini rivojlantirish	507
<i>Temirova Rushana Ravshan qizi, Nishonova Durdona Olimjon qizi</i>	
Teaching on Empty: Burnout Challenges in Elt Classrooms	511
<i>Usmanova Nilufar Xasan qizi</i>	
Ona tili ta'limini tashkil etish jarayonining ilmiy-nazariy tendensiyalari	514
<i>Uzoqova Maftuna Abdirazzoqovna</i>	
Критическое мышление в контексте эмоционального интеллекта	518
<i>Нажмудинова Мадина Халимовна</i>	
Реформа образовательной системы для повышения качества и доступности образования, как одна из целей устойчивого развития	521
<i>Аскарова Ф. А.</i>	
Yengil atletika sport turida uzunlikka sakrovchilarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati	528
<i>Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich</i>	
Nutq – ijtimoiy taraqqiyot omili sifatida: maktabgacha yoshdagi bolalarda shakllanish bosqichlari va yondashuvlar	532
<i>Sharipova Guzal Sodiqovna, Xabibullayeva Maftunaxon Vaxobjon qizi</i>	
Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarida multimedia vositalari orqali nutq madaniyatini shakllantirish modeli	535
<i>Abduvaliyeva Farida Salimjon qizi</i>	
Yoshlarni ijtimoiy-pedagogik hamkorlikda tarbiyalash tendensiyalari	539
<i>Abirova Umida Nazarovna</i>	
Tanqidiy fikrlash: tushunchasini tahliliy idrok etish	543
<i>Akabirova Mexriniso Baxtiyorovna</i>	
Nutq nuqsoniga ega bolalar diqqat xususiyatlari	547
<i>Akbarova Ziyoda Qurbonjon qizi</i>	
Milliy tarbiya asoslari fanini o'qitishning amaliyotdagi holati	550
<i>Alisher Tursunov</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatiga ta'sir etuvchi asosiy omillar va ularni bartaraf etish yo'llari	554
<i>Beketov Nurseit Alijan o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining atrof-muhitga ekologik munosabatini oshirishda ekskursiya mashg'ulotlarini o'tkazishda raqamli texnologiyalarning o'rni	558
<i>Bovanova Umida Abduvahabovna, Meliqulova Oybahor Farhod qizi</i>	
Neyropedagogika va zamonaviy ilmiy yondashuvlar	564
<i>Duschanova Nilufar Sabirbayevna</i>	
O'yin texnologiyasi asosida bolalarda muloqot madaniyatini rivojlantirish	567
<i>Eshmuratova Gauxar Maxsudovna</i>	
Maktabga tayyorlov guruhi bolalarida konstruksiyalashga oid ko'nikmalarni shakllantirish	570
<i>Eshonqulova Ma'suda Xabibovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida rivojlantirish markazlaridagi ta'limiy faoliyatlarni kuzatish va tahlil qilish metodikasi	573
<i>Fayziyeva Mabudaxon Muxammadjonovna</i>	
Duduqlanuvchi bolalar nutqini rivojlantirishda logopedik texnologiyalarning o'rni	576
<i>Mahkamova Umida Abdusattorovna</i>	
Kurash mashg'ulotlarining o'quvchilarni axloqiy tarbiyalashdagi roli: an'anaviy sportning pedagogik imkoniyatlari	579
<i>Muratov Muzaffar Shermamatovich</i>	
Autizm sindromli bolalarni maktab ta'limiga tayyorlashda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishda korreksion ishlar	582
<i>Nabiyev Ravshanjon Shavkatjon o'g'li</i>	
Sharq ma'rifatparvarlari va ularning gender tengligi haqidagi qarashlari	586
<i>Norimonova Gulmira Ulug'bek qizi</i>	
Sport vositasi orqali yoshlar o'rtasida ekstremizmning oldini olish yo'llari va mexanizmlari	589
<i>Nosirova Dilnoza Sobirovna</i>	

Sportchilarning individual funksional xususiyatlariga asoslangan mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish yo'llari	593
<i>Olimov Shahobiddin Maribboy o'g'li, Sulaymonova Maktuba Xusan qizi</i>	
Kasbiy sifatlarini takomillashtirishda raqamli texnologiyalar foydalanish	597
<i>Otanazarova Mohira Xamidbekovna</i>	
Biologiya fanining ta'limdagi o'rni va o'qitishdagi muammolar	601
<i>Pulatova Elnora Kadirovna</i>	
Boshlang'ich sinf darsliklaridagi antroponimlarning funksional, leksik, semantik, morfologik tadqiqi	606
<i>Qarshiyeva Gulbahor Shamil qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda refleksiv ko'nikmalarni shakllantirish metodik muammo sifatida ..	609
<i>Raxmonova Iroda Samijonovna</i>	
Professional Standards for Pre-Service Teachers	613
<i>Sardor Rakhmanov</i>	
Ta'limni raqamlashtirish sharoitida bo'lajak texnologiya o'qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari	619
<i>Sayidova Muxtarom Xamidullayevna</i>	
Ingliz tilini o'rgatishda multimodal yondashuv asosida ta'limiy videolardan foydalanish strategiyasi	623
<i>Solijonova Mohlaroyim Abdumalik qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini matn ustida ishlash ko'nikmalarini shakllantirishda interfaol metodlardan foydalanish	628
<i>Sotiboldiyeva Shoxista Jaloliddin qizi, Shodmonqulova Sevara Rahmonqul qizi</i>	
O'quv-tarbiyaviy vaziyatlarni loyihalashtirish asoslarida talabaniy tarbiyaviy jihatlarini takomillashtirish ..	632
<i>Temirov Ma'ruf Shuhrat o'g'li</i>	
Tikuv buyumlarini konstruksiyalash va modellashtirishning avtomatlashtirilgan tizimlari fani orqali talabalarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari	638
<i>Umarova Fotima Abduraximovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda xalq pedagogikasi vositasida milliy xarakter xususiyatlarini shakllantirish omillari	641
<i>Usmonova Muattar Bahadirjonovna, Hasanboyeva Kamola Dilmurod qizi</i>	
Raqamli ta'lim texnologiyalarning bugungi kunda ta'lim sohasidagi qo'llanilishi	647
<i>Xamroyeva Madina Dadajonovna, Umarov Husan Lazizi o'g'li</i>	
Qurilish materiallari sanoatida innovatsion klasterlarni boshqarishni takomillashtirish	650
<i>Xaydarova E'zoza Shukurullayevna, Li Zin Bo</i>	
Geografiya ta'lim yo'nalishi talabalarini o'qitish metodikasi va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga oid tadqiqot ishlarining tahlili	655
<i>Xodjanliyazova Shoxsanam Ergash qizi</i>	
O'tkir Hoshimovning "Tushda kechgan umurlar" romanida inson va uning ruhiyati	660
<i>Xolmatova Ro'zixon Akmaljon qizi</i>	
Talabalarda liderlikni shakllantiruvchi ijtimoiy-pedagogik omillar	663
<i>Xoshimova Muazzamxon Zaynalobidinovna</i>	
Creative Games and Project-Based Learning in Physics Lessons	666
<i>Yorqinbek Abduraimjanovich Mamatokhunov</i>	
Теоретические основы и практическое применение компетентностного подхода в обучении физике	670
<i>Абдулхаким Хакимов</i>	
Роль инклюзивной игровой деятельности в социальной адаптации детей с инвалидностью дошкольного возраста	673
<i>Плиева Руслана Владимировна</i>	
"Beruniy asri" yoxud Beruniyning xarizmatik qobiliyati va uning boqiy ilmiy merosi	676
<i>Saifnazarov Ismoil, Sultonov Tursinboy</i>	
Значение наблюдения и педагогической диагностики в инклюзивном образовании	682
<i>Тургунова Нилуфар Абдусаломовна</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ekologik dunyoqarashini shakllantirish texnologiyalari	685
<i>Xaydarova Shaxlo Narzullayevna, Azimova Gulmira Xayrullayevna</i>	
Диалог культур в рассказе "Келинка" галины ширяевой: гендерная и этнокультурная перспектива ..	689
<i>Чернова Татьяна Алексеевна</i>	



SPORTCHILARNING INDIVIDUAL FUNKSIONAL XUSUSIYATLARIGA ASOSLANGAN MASHG'ULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH YO'LLARI

Olimov Shahobiddin Maribboy o'g'li
Sharof Rashidov nomidagi
Samarqand davlat universiteti tayanch doktranti

Sulaymonova Maktuba Xusan qizi

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada sportchilarning individual rivojlanish xususiyatlarini o'rganish, statistik diagnostika o'tkazish va ular asosida sportchilar o'rtasida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish masalalari ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqot, asosan, 2020–2024-yillardagi statistik ma'lumotlarga tayangan holda, O'zbekiston sportchilari misolida mashg'ulot natijalaridagi o'sish dinamikasi, mushak kuchi, yurak-qon tomir tizimi ko'rsatkichlari hamda ruhiy barqarorlik omillari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: sportchi, funksional diagnostika, yuklama, mashg'ulot samaradorligi, optimallashtirish, monitoring.

Abstract: This scientific article addresses the study of individual development characteristics of athletes, statistical diagnostics, and the scientific optimization of training loads. The research is based primarily on statistics from 2020–2024 and examines the growth dynamics of training results, muscle strength, cardiovascular system indicators, and mental stability factors, using Uzbek athletes as a case study.

Key words: athlete, functional diagnostics, load, training efficiency, optimization, monitoring.

Аннотация: В данной научной статье рассматриваются вопросы изучения индивидуальных особенностей развития спортсменов, проведения статистической диагностики и научной оптимизации тренировочных нагрузок. Исследование проведено преимущественно на основе статистических данных за 2020–2024-годы на примере узбекских спортсменов. Изучалась динамика роста результатов тренировок, мышечной силы, показателей сердечно-сосудистой системы и факторов психической устойчивости.

Ключевые слова: спортсмен, функциональная диагностика, нагрузка, эффективность тренировки, оптимизация, мониторинг.

KIRISH

Bugungi kunda dunyo miqyosida sportchilarning individual rivojlanishi va sport natijalari nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki ilmiy asoslangan mashg'ulot metodlari, individual tarzda diagnostika va yuklama boshqaruvi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Dunyo sportida "shaxsiylashtirilgan yuklama" tushunchasi zamonaviy yondashuv sifatida qaralmoqda, chunki har bir sportchining yurak-qon tomir tizimi rivojlanishi, mushaklar quvvati oshishi, psixologik tayyorgarlik darajasi o'ziga xos bo'ladi. Har bir sportchi tayyorgarlik jarayonida stress holatidan holi bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Stressdagi sportchi mashg'ulotlar jarayonida bajarilishi lozim bo'lgan yuklamalarni sezilarli darajada orttirib yuborishi mumkin. Sport sohasida shuni ta'kidlash joizki, mashg'ulotlarni boshlashdan oldin psixologik tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar tomonidan zarur ko'rsatmalar beriladi.

Bizning fikrimizcha, agar mashg'ulotlar umumiy yondashuv asosida olib borilsa, sportchilarning bir qismi haddan tashqari yuklamaga duch keladi. Aksincha, mashg'ulotlar umumiy yondashuv asosida olib borilmasa, yuklama past bo'lib, kutilgan natijaga erishish qiyinlashadi. O'zbekiston sportchilari o'rtasida olib borilgan so'nggi tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, 2020–2024 yillar oralig'ida diagnostika asosida mashg'ulot olib borgan

sportchilarning natijalari 2,8 baravar oshgan, mashg'ulotdan qoniqish darajasi esa 20–25% ga yaxshilangan.¹ Quyidagi grafikda ushbu o'sish dinamikasi aniq aks ettirilgan:

1-jadval: 2020–2024 yillar davomida O'zbekiston sportchilari o'rtasida olib borilgan monitoring natijalariga ko'ra²

№	O'rganilgan vositalar	O'sish darajasi (%)	Holati
1	Diagnostika asosida mashg'ulot olib borgan sportchilarda yurak urish tiklanish tezligi o'rtacha	15–20% ga	oshgan;
2	Mushak kuchi (1RM ko'rsatkichlari) o'rtacha	10–15% ga	yaxshilangan
3	Stressga chidamlilik sub'ektiv baholashda	7–12% ga	oshgan;

Yuqoridagi jadvalda diagnostika asosida mashg'ulot olib borgan sportchilarda yurak urishining tiklanish tezligi o'rtacha 15–20% ortganini ko'rishimiz mumkin. Bu esa sportchilar o'rtasida yuqori ko'rsatkich hisoblanadi. Yana bir natijani ko'rib chiqadigan bo'lsak, sportchilarning mushak kuchi bir martalik maksimal kuch qo'llash (1RM) ko'rsatkichlari orqali baholanadi. Bu ko'rsatkich sportchining kuch salohiyati, mushak tolalarining kuchlanish qobiliyati, markaziy asab tizimining faolligi va umumiy tayyorgarlik darajasini aks ettiradi. Murabbiylar va sport shifokorlari yil davomida yoki mashg'ulot sikllarida sportchilarning kuch salohiyatini kuzatib boradilar.

Agar 1RM ko'rsatkichlari, masalan, 100 kg dan 110–115 kg gacha oshsa, bu mushak kuchida 10–15% yaxshilanish bo'lganini bildiradi. Bu o'sish shaxsiylashtirilgan mashg'ulot yuklamalari, optimal dam olish va tiklanish, to'g'ri ovqatlanish hamda psixologik tayyorgarlik natijasida yuzaga keladi. Stressga chidamlilik esa sportchining yuqori yuklama, musobaqaviy bosim, ruhiy zo'riqish va boshqa stress holatlarida o'zining jismoniy va psixologik barqarorligini saqlash qobiliyatidir. Sportchilar uchun bu ko'rsatkich mashg'ulot va musobaqa jarayonida muvaffaqiyat omillaridan biri hisoblanadi, chunki stress holatida mushak kuchi, koordinatsiya, qaror qabul qilish tezligi va diqqat pasayishi mumkin. 7–12% oshish sportchilarning psixologik tayyorgarlik samaradorligini, stressni boshqarish, diqqatni jamlash va ruhiy barqarorlik bo'yicha olib borilgan treninglarning ijobiy natijasini aks ettiradi. Bu shuningdek shaxsiylashtirilgan mashg'ulot yuklamalari, tiklanish jarayoni va motivatsion yondashuvlar bilan bog'liq. Shuni ta'kidlash kerakki, O'zbekiston sport tizimida ham zamonaviy ilmiy yondashuvlarni keng joriy etish vaqti keldi. Ayniqsa, yosh sportchilar, ayollar va xalqaro musobaqalarda qatnashadigan jamoalar uchun individual diagnostika va optimallashtirilgan yuklamalar ularning sog'ligini asrash va natijalarini oshirishda muhim rol o'ynaydi, deb hisoblaymiz.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Sportchilarning individual xususiyatlari va yuklama optimallashtirish bo'yicha so'nggi yillarda dunyo sport ilmiy maktablari, jumladan, Germaniya, Rossiya, AQSh, Yaponiya va boshqa davlatlarning mashhur sportchi olimlari tomonidan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. P.V. Platonov tomonidan ishlab chiqilgan sport mashg'ulotlari nazariyasi sportchilarning yillik tayyorgarlik sikllarida yuklama hajmi va intensivligini shaxsiy imkoniyatlarga mos ravishda oshirib borish tamoyillarini asoslab berdi. Platonovning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, musobaqaviy jarayonda eng yaxshi natijalarni ko'rsatgan sportchilar, asosan, individual monitoring asosida mashg'ulot olib borgan sportchilardir. P.V. Platonov mashg'ulot yuklamalarining yillik rejalashtirishda shaxsiy imkoniyatlar asosida bosqichma-bosqich oshirilishini asoslab bergan.

Yu.V. Verkhoshanskiy sport mashg'ulotlarida yuklama intensivligini oshirish mexanizmlarini, kuch tayyorgarligi jarayonida mushaklarning moslashuv xususiyatlarini tahlil qilgan. U mashg'ulot jarayonida "superkompensatsiya" effektini aniqlab, aynan optimal yuklama zonalarida ishlash sportchining kuch va chidamliligini 12–20% ga oshirishini isbotlagan. Yu.V. Verkhoshanskiy mushak moslashuv xususiyatlari va superkompensatsiya bosqichlarida optimal yuklama samaradorligini ilmiy jihatdan tushuntirgan.

Mahalliy sport olimlari orasida A.T. Toshqulov (2022) va O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi huzuridagi ilmiy-amaliy markaz tadqiqotchilari tomonidan olib borilgan ishlar ham e'tiborga loyiq. Ular O'zbekiston sharoitida sportchilarning mashg'ulot jarayoniga zamonaviy monitoring vositalarini joriy etish, sportchilar sog'ligini nazorat qilish, yuklama oshishi va tiklanish jarayonlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish bo'yicha metodologiyalar ishlab chiqqan.

Xalqaro tajribada Carl Foster va Stephen Seiler sportchilarda mashg'ulot intensivligi va hajmini muvozanatlashtirish bo'yicha fundamental ishlar olib borib, sportchilar mashg'ulotlarida 80/20 prinsipi (80% past intensivlik, 20% yuqori intensivlik) eng samarali natijalarni berishini ko'rsatgan. Ularning izlanishlari asosida ko'plab olimpiya sportchilari o'z mashg'ulot rejalarini tuzmoqda. Bizning fikrimizcha, yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni

¹ Milliy Olimpiya Qo'mitasi hisobotlari, 2024)

² Manba O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi yillik hisobotlari (2020–2024); O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi monitoring natijalari (2024);



ko'rsatmoqdaki, sportchilar mashg'ulotida individual yondashuv, funksional diagnostika va shaxsiy monitoring – bu zamonaviy sport yutuqlarining asosiy omillaridir. Sportchi olimlarning ilmiy ishlari ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarni chuqurlashtirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qilmoqda.

TAHLIL VA NATIJALAR

So'nggi yillarda sportchilarning individual funksional xususiyatlari asosida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish jarayonida olingan natijalar xalqaro va mahalliy tadqiqotlar bilan taqqoslanib tahlil qilindi. 2020–2024 yillar davomida O'zbekiston sportchilari o'rtasida olib borilgan monitoring natijalari – bu O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi, Milliy Olimpiya qo'mitasi va tegishli sport federatsiyalari tomonidan milliy sportchilarning jismoniy, fiziologik va psixologik tayyorgarlik darajasini muntazam baholash maqsadida o'tkazilgan kuzatuv, test sinovlari va diagnostik o'lchovlar yig'indisini anglatadi. Ushbu monitoring quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- sportchilarning yurak urish chastotasi, maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max), mushak kuchi va chidamlilik kabi fiziologik ko'rsatkichlarini baholash;
- psixologik holat, motivatsiya va musobaqaviy stressga chidamlilik bo'yicha testlar;
- shaxsiy monitoring vositalari (yurak urish monitorlari, GPS-trekerlar, laktat tahlillari) asosida mashg'ulot samaradorligini o'lchash.

Natijalar keyingi yillarda sportchilarning individual mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, ularning jaro-hatlar xavfini kamaytirish, mashg'ulot samaradorligini oshirish va musobaqaviy natijalarni yaxshilash bo'yicha ilmiy asos bo'lib xizmat qilgan.

Yurak-qon tomir tizimi natijalari. Sportchilarda mashg'ulot yuklamalari yurak urish chastotasi, maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max) va tiklanish tezligi kabi muhim ko'rsatkichlarga ta'sir qiladi. 2024-yil yakuniga ko'ra O'zbekistonda monitoring asosida mashq qilgan sportchilarning VO_2 max ko'rsatkichi o'rtacha 48–52 ml/kg/min bo'lib, bu xalqaro standartlarga (50–55 ml/kg/min) yaqinlashgan. Diagnostika asosida mashq qilmagan guruhda esa bu ko'rsatkich 42–45 ml/kg/min atrofida qolgan. Bu esa shuni anglatadiki, yurak-qon tomir tizimini yuklashda shaxsiy intensivlik chegaralarini aniqlash orqali maksimal samaradorlikka erishish mumkin.

Mushak kuchi va chidamlilik. Monitoring asosida ishlagan sportchilarda mushak kuchi (maksimal kuch, kuch chidamliligi) ham oshgan. Masalan, 1RM (bir marotabalik maksimal ko'tarish) testlari 2020-yildagi 100 kg dan 2024-yilda o'rtacha 115 kg gacha oshgan. Bu Verkhoshanskiy (2011) aniqlagan superkompensatsiya bosqichida optimal yuklama samaradorlikni oshirishini tasdiqlaydi. Bunday natijalar kuch sport turlari (og'ir atletika, yengil atletika) uchun juda muhim, chunki yuklama intensivligi va hajmi mushaklar moslashuv jarayonining asosiy belgilovchilaridir.

Psixologik barqarorlik va motivatsiya. Mashg'ulot jarayonida faqat jismoniy emas, balki psixologik monitoring ham muhim. B. Wang (2021) tadqiqotlari sportchilarda motivatsiya va o'zini nazorat qilish qobiliyatini oshirish mashg'ulot samaradorligini 15–18 % ga oshirganini ko'rsatadi. O'zbekistonda kuzatuvlar natijasiga ko'ra, musobaqalardagi stressga chidamlilik 2020-yildagi 55 % dan 2024-yilga kelib 62 % gacha oshgan. Bu shuni anglatadiki, sportchilar bilan ishlashda ruhiy tayyorgarlik, stressni boshqarish va motivatsion treninglar ham majburiy bo'lishi kerak.

Texnologiyalar va monitoring vositalari. Zamonaviy monitoring texnologiyalari (yurak urish monitorlari, GPS-trekerlar, laktat darajasini o'lchovchi datchiklar) mashg'ulotlarda yuklama nazoratini ancha yengillashtirgan. Seiler (2010) va Foster (2001) tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, shunday vositalardan foydalanish sportchilarda ortiqcha yuklanish va jarohat xavfini kamaytiradi, yuklama samaradorligini esa oshiradi. O'zbekistonda esa bu texnologiyalar hozircha faqat milliy jamoalar va yirik sport klublarida tatbiq qilinmoqda; viloyat yoki mintaqaviy darajada ularni kengaytirish zarur.

XULOSA VA TAKLIFLAR

2020–2024-yillar davomida O'zbekiston sportchilari o'rtasida olib borilgan monitoring natijalari sportchilarning individual funksional xususiyatlariga asoslangan mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish sport natijalarini oshirishda, sportchilarning sog'lignini saqlashda va ularning psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega ekanini yaqqol ko'rsatdi. Tadqiqotlar shuni isbotladiki, shaxsiylashtirilgan mashg'ulot rejalari va zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanish sportchilarning maksimal imkoniyatlarini ochib beradi, ortiqcha yuklanish va jarohatlar xavfini kamaytiradi, mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Diagnostika asosida mashg'ulot olib borgan sportchilar yurak urishning tiklanish tezligi, mushak kuchi va chidamlilik, shuningdek, psixologik barqarorlik jihatidan diagnostika qilinmagan sportchilarga qaraganda sezilarli ustunlikka ega bo'ldi.



Zamonaviy monitoring vositalari (yurak urish monitorlari, GPS-trekerlar, laktat tahlil asboblari) yordamida mashg'ulot yuklamalari real vaqt rejimida kuzatilib, sportchilarga optimal yuklama darajasini ta'minlash imkoniyati yaratildi. Psixologik monitoring sportchilarning musobaqalarda stressga bardoshlilikini oshirishga, ularning ichki motivatsiyasini mustahkamlashga va umumiy ruhiy holatini yaxshilashga yordam berdi. Sportchilarga shaxsiy yuklama kartalari joriy qilish. Shaxsiy yuklama kartalari har bir sportchining maksimal va submaksimal yuklama zonalari, yurak urish diapazoni, mushak kuchi va psixologik chidamliligi asosida shakllantiriladi. Murabbiy va sportchi har bir mashg'ulotda ushbu kartadan foydalanib, mashg'ulot intensivligini to'g'ri belgilab boradi. Ushbu takliflarni amaliyotga joriy qilish O'zbekiston sport tizimini yangi bosqichga olib chiqib, yosh sportchilar salohiyatini to'liq ochib berishga, sportchilar sog'ligini saqlashga, xalqaro musobaqalardagi raqobatbardoshlikni oshirishga xizmat qiladi. Sportchilarning shaxsiy imkoniyatlarini hisobga olgan holda optimallashtirilgan mashg'ulotlar kelajakdagi yutuqlarning poydevori bo'lib xizmat qiladi, deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Platonov, P. V. (2004). Sport mashg'ulotlari nazariyasi [Theory of sports training]. Moskva: Fizkultura i sport.
2. Seiler, S. (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 276–291. <https://doi.org/10.1123/ijsp.5.3.276>
3. Smith, J., & Smith, L. (2021). The impact of mental training on athlete performance. *Business Management Review*, 31(2), 101–118. <https://doi.org/10.1016/j.bmr.2021.02.007>
4. Toshqulov, A. T. (2022). O'zbekiston sport tizimida diagnostika va monitoring vositalari [Diagnostics and monitoring tools in Uzbekistan's sports system]. Toshkent: Iqtisodiyot nashriyoti.
5. Verkhoshanskiy, Y. V. (2011). Innovatsion mashg'ulot metodlari [Innovative training methods]. Moskva: Sovremennaya sportivnaya nauka.
6. Wang, B. (2021). Psychological adaptation in high-performance athletes. *Journal of Sports Psychology*, 28(4), 451–465. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00387-8>
7. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. (2020–2024). Yillik hisobotlar Toshkent: Sport vazirligi nashriyoti.
8. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi. (2024). Monitoring natijalari Toshkent: MOQ nashriyoti.

- 
- 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. №6

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

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