



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№1(2)
2026

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

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 444 sahifa,
20-yanvar, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijranovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woogyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalarini tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

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

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

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

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

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

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

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

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

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

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

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

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

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

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

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

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo‘yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo‘yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo‘yicha
ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga tayyorligini aniqlash	16
<i>Akramova Dildora Ergashboy qizi</i>	
Bola tarbiyasida o'yinning ahamiyati	21
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, O'ktamova Nasiba Ravshan qizi</i>	
O'quvchilarning loyiha-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning ilmiy asoslari	25
<i>Sobirova Nilufar Azimboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pedagogik jarayonni tashkil etish	29
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Ko'zibayeva Nasiba O'tkir qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda sensor tarbiyani rivojlantirish texnologiyalari	32
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Allaberdiyeva Mardona O'tkirbek qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash mazmuni va vazifalari.....	37
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Mirsharfova Shahinabegim Saidabbos qizi</i>	
Gandbolchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligida harakatli o'yinlarning tarbiyaviy rivojlantiruvchi vazifalari	41
<i>Ibodullayeva Munira Atabek qizi</i>	
Boshlang'ich sinflarda dars samaradorligini oshirishda noan'anaviy usullardan foydalanish samaradorligi.....	44
<i>Yusufaliyeva Gulnora Abduraxmonovna</i>	
Modern Requirements for a Teacher's Pedagogical Skills in the Context of Digital Transformation in Education.....	49
<i>Abira Bakhramova</i>	
Ta'lim muassasalarida o'smir yoshlarning ijtimoiylashuv jarayonini samarali tashkil etishga yordam beruvchi pedagogik omillar va shart-sharoitlar	54
<i>Artikova Gulnoza Xasanovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida iqtisodiy tarbiya berishning nazariy-pedagogik asoslari	57
<i>Mamadaliyeva Nilufar Bahodirovna</i>	
Kognitiv lingvistika va konseptologiya masalalari	60
<i>Meyliqulova Manzura Abdullayevna</i>	
Developing Law Students' Writing Competence Through the IRAC Method in Legal English Classes: A Comprehensive Study at TSUL.....	63
<i>Noila Mustafojeva</i>	
Tarixiy obidalarning restavratsiya jarayonlarining o'rganilish tarixi	67
<i>Ochilov Davron Bahodir o'g'li</i>	
Oliy ta'limda baholash jarayonini avtomatlashtirishda sun'iy intellekt texnologiyalarining qo'llanishi.....	72
<i>Ovxunov Iqboljon Abdunabiyevich, Mamadaliyeva Kamolaxon Xayrullo qizi</i>	
Tabiiy yorug'lik va barqaror energiya manbalarini integratsiyalashgan mini home loyihasi.....	76
<i>Djuraboyev Maqsudbek Karimbek o'g'li, Qodirjonov Oyatillo Abdulboqi o'g'li</i>	
Talabalarning tarixiy tafakkurini rivojlantirishda madaniy meros vositalarining pedagogik ahamiyati.....	80
<i>Rajabova Matluba Toshkentboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarining umummadaniy kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	83
<i>Saidova Nigora Olimovna, Jo'rayeva Nilufar Rustamjon qizi</i>	
Raqamli kommunikatsiyalarni o'smirlar shaxsiyatining rivojlanishiga ta'siri	86
<i>Shomurotova Nigoraxon Nabijonovna</i>	
Talabalarning chizma geometriya fanini mustaqil bilish faoliyatiga oid kompetensiyalarini "Visio" dasturi vositasida rivojlantirish metodikasi	90
<i>Tashimov Nurlan Erpolatovich</i>	



Shaxslararo munosabatlar – ijtimoiy pedagogik muammo sifatida.....	94
<i>Uralova Muxabbat Sanjar qizi</i>	
O'zbek tili darslarida raqamli ta'lim vositalaridan foydalanish tajribasi	98
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</i>	
Психологическая готовность разведенных людей к вступлению в новый брак и приоритеты при выборе партнера.....	101
<i>Саидвалиева Шодия Рихсихужа кизи</i>	
Воспитание любви к прекрасному у дошкольников в развивающей предметно-пространственной среде: теоретико-методический аспект.....	107
<i>Терехова Ольга Евгеньевна, Темирова Барно Кёмхоновна</i>	
Методика формирования наблюдательности у детей 6–7 лет в процессе целенаправленных прогулок-наблюдений.....	111
<i>Терехова Ольга Евгеньевна, Шокиржоновна Мохира Илхомжон кизи</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash texnologiyalari	115
<i>Artikbayeva Aziza Abror qizi</i>	
Zamonaviy darslarda guruhlarda ishlash metodikasi	118
<i>Berdiyeva Lobar Norqobulovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faol rivojlantiruvchi muhitni tashkil etishda STEAM ta'lim texnologiyasidan foydalanish.....	120
<i>Esanova Maysara Umirovna</i>	
Logopediyada axborot texnologiyalarini qo'llash metodlari	124
<i>Feruz Yusupova Akildjanovna</i>	
Axborot texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi o'rni va rivojlanish bosqichlari.....	130
<i>Qodirov Farrux Ergash o'g'li, Allanazarova Anora Muxobir qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ilmiy-ijodiy kompetentsiyalarini rivojlantirish	134
<i>Umarov Xusniddin</i>	
Bo'lajak talabalarning individual yondashuv asosida kasbiy-ijodiy ko'nikmalarini rivojlantirish	138
<i>Arslonova Gulsora Kurbonovna</i>	
Ona tili darslarida til kompetensiyasini kognitiv-semantik yondashuv asosida shakllantirish	142
<i>Mo'minova Go'zalxon G'ulamjanovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy tafakkurini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	147
<i>Maxliyo Turoпова Erkin qizi</i>	
Talabalarning kreativligini musiqiy-nazariy fanlar vositasida oshirish samaradorligi	153
<i>Urinova Sabina Shuxrat qizi</i>	
Imijning ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida talqini	160
<i>Jo'rayeva Sohibjamol Norqobilovna</i>	
Inklyuziv kompetensiya tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari	163
<i>Abdubannobova Mahliyo Abdurashid qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	167
<i>Abdurasulova Dilnoza Abdug'ani qizi</i>	
Muxammas (taxmis) janrining o'zbek she'riyatidagi tarixiy taraqqiyoti va zamonaviy poetik talqinlari	170
<i>Avazova Sitara</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalar hamkorining asosiy shakllari.....	173
<i>Babayeva Dono Razzakovna, Erkinova Madinabonu Otabek qizi, Xolmatova O'g'lioy Tojiddin qizi</i>	
Yangi taraqqiyot davrida talaba-yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	177
<i>Botirova Zohida Doniyor qizi</i>	
Logoritmikada sportga asoslangan o'yinlar	180
<i>Dilfuza Ochilova Zayniddinovna</i>	
Jismoniy tarbiyaning o'quvchilarning kognitiv rivojlanishiga ta'siri (Andijon shahridagi Prezident maktabi tajribasi asosida).....	184
<i>Ibragimov Shuhratbek Iminjonovich</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Bolajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashda integrativ yondashuvning zaruriyati 188 Karimova Feruzaxon Zakirovna
	Effective Techniques of Teaching Foreign Language Classes: a Sample of The 4CS Method 191 Khaitmuratova Zarina Sobirdjanovna
	Maktabgacha yoshdagi bolalarni intellektual imkoniyatlarini tabiat bilan tanishtirish orqali shakllantirish .. 193 Maxmudova Durdona Mirkarimovna
	O'quvchilarning kasbiy ma'naviy dunyoqarashini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari 196 Mutallibjonov Ma'rufjon
	Maktabgacha yoshdagi bolalarni kun tartibini to'g'ri tashkil etish 200 Muxtorova Mohira Ma'rufjon qizi
	Aksiologik yondashuv asosida altruistik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida ijtimoiy faoliyatni amalga oshirish 204 Norboyeva Moxigul Shavkat qizi
	O'smirlarda agressiv xulq-atvorini psixologik o'rganishning o'ziga xos xususiyatlari 207 Norqulova Dildora Shavkat qizi
	Raqamlashtirish jarayonida bo'lajak muhandislarni ishlab chiqarish-texnologik faoliyatiga tayyorlashning dasturiy-metodik ta'minoti 211 Nurov O'tkir Xudoyberdiyevich
	Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etilish 214 O'roqova Zilola Salomovna
	Pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida amaliy tayyorgarlik tushunchasi va uning mazmun-mohiyati 217 Qaramanov Obid Xudayberdiyevich
	Pedagoglar uchun sun'iy intellekt asosidagi shaxsiylashtirilgan ta'lim imkoniyatlari 221 Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich
	Talabalarda psixologik moslashuvchanlikda refleksiya mohiyati va kognitiv qobiliyatni rivojlantirish samaradorligi 226 Ravshanova Nargiza Norboyevna
	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida integrallashgan mashg'ulotarni tashkil etish 230 S. Irisova
	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida marketing faoliyatini tizimli tashkil etishning nazariy asoslari 233 Sadikova Dilafuz Xusanovna, Qo'chqorova Munisa Anvar qizi
	Maktabgacha yoshdagi bolalarning dialogik nutqini xalq ertaklari asosida rivojlantirish 237 Seitmuratova Venera Jumamuratovna, Abdurafova Muxayyo Xabibullo qizi
	Bolalarni maktabga tayyorlashda psixologik yondashuv 241 Seitmuratova Venera Jumamuratovna, Sanoqulova Gulasal Nurillo qizi
	Sun'iy intellektni tibbiy oliy ta'lim o'quv dasturlarini ishlab chiqishda qo'llash: innovatsion yondashuvlar va tajribalar 246 Toxirova Farida Olimjonovna
	Talabalarni estetik tarbiyalashda milliy xalq o'yinlaridan foydalanish modeli 251 Usarov Murodjon Mamarasul o'g'li
	Xalqaro kimyo olimpiadalariga o'quvchilarni tayyorlashda xalqaro baholash tadqiqotlariga asoslangan kreativ topshiriqlar va fanlararo integratsiyadan foydalanish metodikasi 254 Usmanov Baxtiyor Xabibullayevich
	Xoja (Sayyid Poshshoxoja ibn Abdulvahhobxo'ja) va uning asarlarining o'zbek nasridagi o'рни va ahamiyati 258 Valijonova Mahzunabonu
	Maktabgacha ta'lim tashkilotlari boshqaruvida diversifikatsiya: tizimli yondashuv va rivojlanish strategiyalari 261 Xakimova Sevara Shavkat qizi
	STEAM texnologiyasini nodavlat ta'lim tashkilotlarida ommalashtirishning ijobiy tomonlari 264 Xalokova Maksudaxon Ergashevna, Melnikova Zaynura
	Muhammad Sodiq Qoshg'ariy asarlarida ma'naviy-axloqiy tarbiya nazariyasi 267 Moxira Niyozqulova Nuraliyevna



Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ona tili fanini o'qitish kompetentligini rivojlantirish metodikasi (AQSh tajribasi).....	270
<i>Olimjonova Dilnavoz Maribjon qizi</i>	
Xalqaro baholash dasturlari mohiyati va ahamiyati	274
<i>Vohidova Ibodot Hurmatullayevna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari ta'lim-tarbiya jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv.....	277
<i>Xujamiyarov Sa'dullo Choriyevich</i>	
Davlat-xususiy sheriklik asosidagi nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jamoatchilik nazorati samaradorligini oshirish mexanizmlarini takomillashtirish.....	281
<i>Xusanova Dilraxon Botiraliyevna</i>	
Talabalarning jismoniy tayyorgarligida suzish mashg'ulotlarining ta'siri	285
<i>Zuxriddin Nasibovich Boboshev</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni milliy-ma'naviy qadryatlar asosida tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	289
<i>Abdullayev Muxammadimin Egamberdiyevich, Dadabayev Akramjon Askaraliyevich</i>	
Использование чат-ботов в образовательном процессе.....	294
<i>Мадаминова Наргизахон Жахонгир кизи</i>	
Формирование гендерной культуры детей старшего дошкольного возраста в контексте государственной стратегии Узбекистана	298
<i>Намазбаева Лола Закировна, Тиллабаева Малика Хабибуллаевна</i>	
STEAM технологии в дошкольном образовании.....	302
<i>Садикова Дилафруз Хусановна</i>	
Системная модель социально-эмоционального обучения в Узбекистане: интеграция подходов, основанных на школьном образовании и партнерстве семьи и школы	307
<i>Санакулова Нигора</i>	
Oila qurish yoshidagi talabalar psixologik xususiyatlari.....	311
<i>Qo'ziyeva Gulzoda Shermat qizi</i>	
Ingliz tili nutq faoliyati turlarini rivojlantirishda leksik-assotsiativ tarmoqlardan foydalanishning lingvodidaktik asoslari.....	315
<i>Mirzakamolova Maftuna Rahimjon qizi</i>	
Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari.....	318
<i>Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishda ona tili mashqlarining roli	321
<i>Boltayeva Guzal Tolibovna</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning kreativ kompetensiyalarini rivojlantirish	324
<i>Ziyayeva Umida Turaxodjayevna</i>	
Maktabgacha hamda boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimini modernizatsiya qilishning innovatsion istiqbollari	327
<i>A'zamov Ruhullo Mahmudjon o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinflarda informatika fanini o'qitishning maqsadlari va vazifalari.....	333
<i>Alikulova Bibisora Abdulvokhobovna</i>	
Bola shaxsini rivojlantirishda axborot-kommunikatsion texnologiyalarning pedagogik ahamiyati	336
<i>Azimova Dilnoza Sherzodovna</i>	
Raqamli didaktika sharoitida oliy ta'limni raqamlashtirishning nazariy asoslari va pedagogik xususiyatlari	339
<i>Berdikulova Shaxnoza Erkinjon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining aqliy qobiliyatini shakllantirishda dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda shaxmat o'yinidan foydalanish imkoniyatlar	343
<i>Boboqulov Chori Urolovich</i>	

O'zbek tilidagi "kasb-hunar" va "lavozim-amal" konseptlarining hozirgi zamon o'zbek tili konseptosferasidagi o'rni.....	348
Dexqonova Muattarxon Ilxomovna	
O'quv jarayonida ijtimoiy tarmoqlar orqali bilim almashishning didaktik imkoniyatlari va metodologik asoslari.....	352
Ernazarov Alisher Ergashevich, Pimkulova Stora Boltayevna	
"Intellekt xarita" yordamida o'quvchilarga qattiq jismlarning solishtirma issiqlik sig'imini mavzusini tushuntirish va ularning to'la fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish.....	358
Eshboboyeva Muxlisa Zavqiy qizi	
Inklyuziv ta'lim texnologiyalari	363
Fayzullayeva Shoira Shorahmatovna	
Oliy pedagogik ta'lim tizimida hamkorlikda ta'lim nazariyasi va amaliyoti	366
Hojiyeva Zulfiya O'ktamovna	
Hikoya tuzishga o'rgatish maktabgacha yoshdagi bolalarning bog'lanishli nutqini rivojlantirishning muhim vositasi sifatida.....	369
Imixanova Nodira Saidburxon qizi	
Professional Competency Development of Future English Language Teachers: A Framework for the 21 st Century.....	374
Kamoldin Tadjiboyev	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari.....	378
Nosirova Dilfuza	
Inklyuziv sinf muhitida zaif eshituvchi bolalar bilan musiqa mashg'ulotlarini tashkil etishning nazariy yondashuvlari.....	383
Qizlarxon Isomova	
Raqamli ta'lim muhitida mustaqil ta'limni rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalar	389
Shabdullayeva Lazokatxon Orifbekovna	
Boshlang'ich sinflarda perimetr, yuza va hajmni o'rganish metodikasi samaradorligini shakllantirish	392
Shodmonova Madina Otabek qizi	
Chiziqli operatorlarning spektral xossalari	398
Sultonboyeva Zuhra Bobomurod qizi	
Qisqa masofaga yuguruvchilar ish qobiliyatini oshirish usullari.....	402
Utayev Z. M.	
Neyropedagogik yondashuv asosida 9–11 yoshli o'quvchilarda ingliz tilida matnни o'qib tushunish ko'nikmalarini rivojlantirishda ijro funksiyalarining o'rni	408
Xolboyeva Nodiraxon Abdumalik qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash muammosining dolzarbligi.....	413
Yo'ldosheva Dilnura Nizomjon qizi	
Bo'lg'usi tarbiyachilarda grafik organayzerlar vositasida ekologik tarbiyani shakllantirish usullari	416
O. Xo'janiyozova, Yuldashova Sanamjon Bobomurod qizi	
Взаимодействие воспитателей и родителей в процессе формирования нравственных представлений дошкольников.....	419
Жураева Наргиза Таировна, Абдуллаева Халимахон Дилёрна	
Развитие государственно-частного партнёрства в сфере дошкольного образования Республики Узбекистан	423
Курбанова Нуржамал Бахбергеновна	
Talaba qizlarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishning ilmiy metodologik asoslari.....	426
M. M. Ma'rufov, Sh. R. Ma'rufova	
Развитие языковых навыков у дошкольников через игровые методы обучения английскому языку	430
Садикова Шоиста Акбаровна	



“Узбекский текст в русской литературе XX–XXI веков...”	433
Сулаймонова Дурдонахон Равшан кизи, Иванова Ирина Николаевна	
Механизмы использования цифровых педагогических технологий для обеспечения непрерывности образовательного процесса учащихся начальных классов в условиях длительного лечения.....	437
Турсунова Д. З., Холлиева Н. Х.	
Патриотическое воспитание будущих педагогов: совершенствование методики формирования любви к родине в условиях профессиональной подготовки.....	440
Шарипова Холида Дехкановна	



QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILAR ISH QOBILIYATINI OSHIRISH USULLARI

UO'K:796344:37

Utayev Z. M.

Sharof Rashidov nomidagi SamDU tadqiqotchisi, PhD

ORCID:0009-0004-0917-4426

Annotatsiya: Qisqa masofaga yuguruvchilarning ish qobiliyatini aniqlash bo'yicha yetakchi olimlarning tajribalari o'rganilgan. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning dastlabki, tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarida yurak urishlar soni ko'rsatkichlari aniqlangan. Qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha aniq tavsiyalar berilgan. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash tizimida ularning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish hamda yuklamalar nisbatlarini oqilona taqsimlash bo'yicha zarur takliflar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: sport maktabi, mashg'ulot, tayyorgarlik tizimi, rejalashtirish, motivatsiya, musobaqa dasturi, samarali usullar, tayyorgarlik darajasi.

Abstract: The study examines the experience of leading scholars in determining the work capacity of short-distance runners. Indicators of heart rate frequency in sprinters were identified at the initial, preparatory, main, and final stages of the training process. Specific recommendations aimed at improving the physical fitness of short-distance runners are proposed. Within the training system for sprinters, suggestions are provided on rational planning of training sessions and the optimal distribution of training loads, taking into account the athletes' level of physical preparedness.

Key words: sports school, training, training system, planning, motivation, competition program, effective methods, level of preparedness.

Аннотация: В статье изучен опыт ведущих ученых по определению работоспособности бегунов на короткие дистанции. Определены показатели частоты сердечных сокращений у бегунов на короткие дистанции на начальном, подготовительном, основном и заключительном этапах тренировочного процесса. Разработаны конкретные рекомендации по повышению уровня физической подготовленности бегунов на короткие дистанции. В системе подготовки спринтеров представлены предложения по рациональному планированию тренировочных занятий и правильному распределению тренировочных нагрузок с учетом уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: спортивная школа, тренировка, система подготовки, планирование, мотивация, соревновательная программа, эффективные методы, уровень подготовленности.

KIRISH

Hozirgi kunda mamlakatimizda ko'plab sport turlari rivojlanib bormoqda, ular qatorida yengil atletika sport turini ham hech ikkilanmay kiritish mumkin. Sport maktablarida yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarini tashkil etish, xususan, sport maktablarida qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash jarayoni tobora takomillashtirishni talab etmoqda. Shu bois muallif murabbiy-o'qituvchilar va soha mutaxassislarining amaliy tajribalari hamda ular tomonidan yaratilgan ilmiy adabiyotlarga tayangan holda sport maktablarida sprinterlarning ish qobiliyatini oshirish metodikasiga alohida e'tibor qaratdi.

MAVZUGA ADABIYOTLAR SHARHI

Ilmiy adabiyotlarda qisqa masofaga yuguruvchilarning ish qobiliyati asosan tezlik, portlovchi kuch, tezkorlikka chidamlilik hamda markaziy asab tizimining funksional holati bilan bog'liq holda izohlanadi. Sprint yugurishda yuqori natijalarga erishish anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik energiya tizimlarining rivojlanganligiga bevosita bog'liq ekani ta'kidlanadi. Tadqiqotlarda ish qobiliyatini oshirishning samarali usullari sifatida yuqori intensivlikdagi qisqa davomli mashqlar, maksimal tezlikda bajariladigan yugurishlar va intervall mashg'ulotlar ko'rsatiladi. Kuch tayyorgarligi, xususan, og'irliklar bilan mashqlar va plyometrik mashqlar mushaklarning portlovchi kuchini rivojlantirib, start va tezlanish fazalarini takomillashtiradi. Adabiyotlarda yugurish texnikasini opti-



mallashtirish ish qobiliyatini oshirishning muhim omili sifatida e'tirof etiladi. Qadam uzunligi va chastotasining optimal nisbatini ta'minlash, tana holatini to'g'ri saqlash hamda tayanch fazalarini samarali bajarish energiya sarfini kamaytirib, tezlikni barqaror ushlab turishga yordam beradi. Shuningdek, tiklanish jarayonlari – faol dam olish, cho'zilib mashqlari va yuklamalarni ratsional rejalashtirish – sportchilarning funksional holatini saqlash va ish qobiliyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi qayd etiladi.

Xulosa sifatida, ilmiy manbalarga ko'ra qisqa masofaga yuguruvchilar ish qobiliyatini oshirish tezlik va kuch tayyorgarligi, texnikani takomillashtirish hamda tiklanish vositalaridan kompleks foydalanishni talab etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda qisqa masofaga yuguruvchilarning ish qobiliyatini aniqlash va baholash maqsadida kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatish va testlashtirish usullaridan samarali foydalanildi. Adabiyotlar tahlili doirasida sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi, yengil atletika, xususan, sprint mashg'ulotlarining fiziologik va pedagogik asoslariga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalar o'rganildi. Ushbu tahlil tadqiqot muammosining nazariy asoslarini aniqlash, ish qobiliyati tushunchasining mazmunini ochib berish hamda tajriba-sinov ishlarining ilmiy yo'nalishini belgilash imkonini berdi. Pedagogik kuzatish usuli orqali mashg'ulot jarayonida sportchilarning jismoniy holati, harakat faoliyati, mashqlarni bajarish texnikasi va yuklamaga moslashuv darajasi tizimli ravishda kuzatildi. Kuzatishlar rejalashtirilgan va maqsadli xarakterga ega bo'lib, ular sportchilarning mashg'ulot davomida namoyon etgan ish qobiliyati dinamikasini aniqlashga xizmat qildi. Shuningdek, mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning tezlik, chaqqonlik va chidamlilik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar qayd etildi. Testlashtirish usuli qisqa masofaga yuguruvchilarning ish qobiliyatini miqdoriy va sifat jihatdan baholashda asosiy vosita sifatida qo'llanildi.

Tadqiqot davomida sprintga xos bo'lgan maxsus test mashqlari tanlab olinib, ular orqali sportchilarning tezkorlik darajasi, start reaksiyasi, yugurish texnikasi barqarorligi hamda yuklamaga chidamliligi aniqlandi. Test natijalari sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash va ularning tayyorgarlik darajasini taqqoslash imkonini berdi. Tadqiqot ishlari Samarqand viloyati sportning o'yin turlari va yengil atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabi, "Samarqand olimpiya zaxiralari kolleji" hamda Samarqand shahridagi "1-sonli sport maktab" bazalarida tashkil etildi. Tajriba-sinov jarayonida mazkur muassasalarda shug'ullanayotgan qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar qamrab olinib, ularning ish qobiliyatini aniqlash bo'yicha maqsadli tadqiqotlar olib borildi. Olingan natijalar tahlil qilinib, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan xulosalar ishlab chiqildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mavzuni tadqiq qilishda 96 sportchining ish qobiliyatini aniqlash bo'yicha testlar tashkil qilindi. Jami ishtirokchilar soni 49 nafarni tashkil etdi, shug'ullanish davri 2 yil va undan yuqori bo'lgan o'quv-mashg'ulot guruhlar (UMG) esa 49 tani tashkil qildi. Ishtirokchilarning ish qobiliyatini aniqlash yuzasidan quyidagi testlar tashkil qilindi. Samarqand shahar "1-sonli sport maktabi"da sprinterlarning mashg'ulot jarayoni tizimli ravishda kuzatildi. Mashg'ulot jarayonida yuklamalarning sprinterlar organizmiga ta'sirini aniqlash maqsadida 25 °C dan yuqori bo'lgan haroratda (dastlabki, tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarda) sprinterlarning yurak urishi nazoratga olindi. Olingan natijalarga ko'ra, sprinterlarning yurak qisqarishlar soni daqiqasiga quyidagicha ekanligi aniqlandi.

1-jadval: Mashg'ulot jarayonida (dastlabki, tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlarda) sprinterlarni pulsometriya natijalari (n=6)

№	F.I.Sh.	Tinch holatda 1min.(marta)	Tayyorlov qism 1min.(marta)	Asosiy qism 1min.(marta)	Yakuniy qism 1min.(marta)
1	A.S.	74	136	179	79
2	T.O.	71	129	183	77
3	B.M.	77	142	189	83
4	A.M.	78	148	187	81
5	H.F.	81	144	181	79
6	T.M.	79	139	185	83

Mavzuni yoritishda sprinterlarning mashg'ulot jarayonida 25 °C dan yuqori bo'lgan harorat sharoitida yo'qotilgan vazn miqdorini aniqlash maqsadida maxsus test tashkil qilindi. Tadqiqot natijalari 2-jadvalda keltirilgan.



2-jadval: Sprinterlarda mashg'ulotdan so'ng vaznning o'zgarishi natijalari (n = 12). O'quv-mashg'ulot guruhi sportchilari

1	A.B.	2 yil	46.1	45.9	200
2	K.X.	2 yil	57.7	57.0	700
3	P.M.	2 yil	58.0	57.2	800
4	S.R.	3 yil	59.3	58.9	400
5	T.M.	5 yil	68.3	67.8	500
6	A.U.	2 yil	62.9	62.4	500
7	A.S.	5 yil	69.9	69.5	400
8	B.M.	3 yil	47.5	46.9	600
9	H.F.	6 yil	75.4	74.8	600
10	A.A.	2 yil	54.4	53.9	500
11	Y.I.	2 yil	48.2	47.6	600
12	R.D.	2 yil	61.1	60.8	300

Mashg'ulotdan keyin sportchilarning yo'qotilgan vazni aniqlandi. Natijalarga ko'ra, o'quv-mashg'ulot guruhi (UMG) sportchilaridan 5 nafar sportchida mashg'ulot davomida yo'qotilgan vazn me'yorida yuqori ekanligi, 1 nafar sportchida yo'qotilgan vazn me'yorida pastligi hamda 6 nafar sportchida yo'qotilgan vazn talab darajasida ekanligi aniqlandi. O'rtacha hisobda 12 nafar sportchida mashg'ulot davomida yo'qotilgan vazn miqdori 508 grammni tashkil etdi. Baholash mezonlariga ko'ra, ushbu ko'rsatkich talab darajasiga ancha yaqin ekanligi belgilandi. Mavzuning amaliyotdagi holatiga yanada chuqurroq oydinlik kiritish maqsadida "Samarqand olimpia xaziralari kolleji"da ham mashg'ulot jarayonida yo'qotilgan vazni aniqlash testi o'tkazildi.

3-jadval: Sprinterlarning mashg'ulot jarayonida yo'qotilgan vazni aniqlash testi (n=15). O'quv mashg'ulot guruhi sportchilari

No	F.I.Sh.	Shug'ullanish Davri	Mashg'ulotdan oldin (kg)	Mashg'ulotdan keyin (kg)	Farq (gr)
1	R.N.	2 yil	77.5	76.4	1.100
2	B.S.	4 yil	66.4	65.6	800
3	T.Z.	6 yil	68.7	68.4	300
4	K.L.	4 yil	59.7	59.4	300
5	M.H.	2 yil	82.0	80.0	2000
6	H.SH.	7 yil	66.6	65.7	900
7	K.R.	3 yil	64.5	64.1	400
8	H.SH.	2 yil	62.7	62.2	500
9	B.G.	5 yil	57.8	57.1	700
10	M.D.	8 yil	68.1	67.0	1.100
11	A.A.	2 yil	50.7	50.2	500
12	T.S.	8 yil	73.9	73.3	600
13	N.S.	4 yil	55.1	53.1	2000
14	A.D.	2 yil	39.1	38.6	500
15	X.SH.	2 yil	63.9	62.7	800

Mashg'ulot jarayoni yakunlangach sportchilarning mashg'ulot davomida yo'qotilgan o'rtacha vazni aniqlandi. Natijalarga ko'ra, o'quv-mashg'ulot guruhi (UMG) sportchilaridan 9 nafar sportchida mashg'ulot davomida yo'qotilgan vazn me'yorida yuqori ekanligi, 6 nafar sportchida esa yo'qotilgan vazn talab darajasida ekanligi ma'lum bo'ldi. Umumiy hisobda olingan natijalarga ko'ra, 15 nafar sportchida mashg'ulot davomida yo'qotilgan vazn miqdori o'rtacha hisobda 833 grammni tashkil etdi. Baholash mezonlariga ko'ra, ushbu ko'rsatkich talab darajasida emasligi aniqlandi.

Yuqoridagi holatlarga yanada aniqlik kiritish maqsadida Samarqand viloyati sportning o'yin turlari va yengil atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabida (ISM) qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonida vazn yo'qotilishini aniqlash testi o'tkazildi.


4-jadval: Sprinterlarning mashg'ulot jarayonida yo'qotilgan vazni aniqlash testi. O'quv mashg'ulot guruhi sportchilari n=5

№	F.I.Sh.	Shug'ullanish davri	Mashg'ulotdan oldin (kg)	Mashg'ulotdan keyin (kg)	Farq (gr)
1	T.J.	3 yil	31.1	30.5	600
2	H.L.	3 yil	47.7	47.6	100
3	O.A.	2 yil	53.3	52.7	600
4	K.D.	2 yil	53.5	52.9	600
5	T.D.	3 yil	43.0	42.6	400

Mashg'ulot jarayoni tugagach o'tkazilgan test natijalariga aniqlik kiritildi. Natijalarga ko'ra, o'quv-mashg'ulot guruhi (UMG) sportchilaridan 3 nafar sportchida mashg'ulot davomida yo'qotilgan vazn me'yoridan yuqori ekanligi, 1 nafar sportchida yo'qotilgan vazn me'yoridan pastligi hamda 1 nafar sportchida yo'qotilgan vazn talab darajasida ekanligi ma'lum bo'ldi. O'rtacha hisobda 5 nafar sportchida mashg'ulot davomida yo'qotilgan vazn miqdori 460 grammni tashkil etdi. Baholash mezonlariga ko'ra, ushbu ko'rsatkich talab darajasida emasligi aniqlandi.

5-jadval: Umumiy natijalar

№	Tuman va shaharlar	Mashg'ulotda davomida yo'qotilgan vazn (Gr)
1	Pastdarg'om tumani 1-sonli SM	
	UMG	508
2	Samarqand olimpia zaxiralari kolleji	
	UMG	833
3	Samarqand viloyat 1-sonli SM	
	UMG	460

Sportchilarni mashg'ulot jarayonida yuklamalarning me'yorini aniqlash maqsadida 3 ta obyektida 25 °C dan yuqori bo'lgan harorat sharoitida testlar tashkil qilindi. Olingan natijalarga ko'ra, 3 ta obyektida 3 xil ko'rsatkich qayd etildi. Umumiy hisobda esa 3 ta obyektida qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot davomida yo'qotilgan vazni o'rtacha 562 grammni tashkil etdi. Bu holat qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida Samarqand viloyatining ayrim murabbiylari tomonidan mashg'ulot yuklamalarining me'yoridan ortiq berilayotganligini ko'rsatadi. Samarqand viloyatining sport maktablarida qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash amaliyoti ilmiy adabiyotlarda keltirilgan fikrlar bilan to'liq mos kelmasligini kuzatish mumkin. Chunki 25 °C dan yuqori bo'lgan harorat sharoitida qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot davomida yo'qotadigan vazni o'quv-mashg'ulot guruhi (UMG) sportchilari uchun 300–500 grammdan oshmasligi lozimligi ilmiy manbalarda qayd etilgan. Shunga ko'ra, sprinterlarning mashg'ulot jarayonida ortiqcha vazn yo'qotishi musobaqalar davomida bir qator funksional va jismoniy qiyinchiliklarni keltirib chiqarmoqda. Sport maktablarida qisqa masofaga yuguruvchilarning ish qobiliyatini aniqlash maqsadida 17 nafar sportchida Garvard Step Testi Indeksi (GSTI) o'tkazildi.

6-jadval: Sport maktablarida qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning ish qobiliyati ko'ratkichlari GSTI (n=17)

№	F.I.Sh.	Natija
1	M.A.	91
2	K.O.	74
3	L.U.	96
4	O.J.	71
5	T.D.	78
6	T.J.	70
7	Z.Sh.	92
8	J.M.	104
9	E.M.	97
10	T.R.	59



11	A.F.	120
12	M.H.	106
13	M.B.	106
14	E.A.	80
15	S.M.	61
16	Ch.S.	64
17	I.Sh.	64

O'tkazilgan test natijalariga ko'ra, 17 nafar sportchida ish qobiliyati darajalari aniqlandi. Jumladan, ish qobiliyati o'rtachadan past bo'lgan sportchilar 4 nafarni, ish qobiliyati o'rtacha bo'lgan sportchilar 4 nafarni, ish qobiliyati yaxshi bo'lgan sportchilar 1 nafarni hamda ish qobiliyati a'lo darajada bo'lgan sportchilar 8 nafarni tashkil etdi. O'tkazilgan test natijalariga ko'ra, 17 nafar sportchida ish qobiliyatining o'rtacha ko'rsatkichi 84 % ni tashkil qilgani aniqlandi. Me'yor ko'rsatkichlariga ko'ra, ushbu natija yaxshi daraja ekanligi ma'lum bo'ldi. Sportchilarning ish qobiliyatini yanada chuqurroq aniqlash maqsadida qisqa masofaga yuguruvchilarda navbatdagi Gench–Shtange testi o'tkazildi.

7-jadval: Sport maktablarida qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni Gench va Shtange testi natijalari (Gench testi, n=8)

No	F.I.Sh.	Sinovdan oldin Puls 1min. (marta)	Nafas olib tutib turish vaqti (sekund.)	Sinovdan keyin puls
1	M.D.	66	43	66
2	T.Z.	84	24	84
3	X.Sh.	90	48	72
4	H.A.	80	43	84
5	I.E.	84	41	78
6	M.S.	96	54	90
7	A.A.	96	30	90
8	N.U.	96	44	96

Test natijalariga ko'ra, 8 nafar qisqa masofaga yuguruvchilardan 2 nafari qoniqarsiz ko'rsatkichga, 5 nafari qoniqarli ko'rsatkichga hamda 1 nafari yaxshi ko'rsatkichga ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Ushbu sportchilarning o'rtacha natijasi 41 sekundni tashkil etdi. Gench testi bo'yicha mazkur ko'rsatkich qoniqarli deb baholandi [5].

8-jadval: Shtange testi (n=8)

No	F.I.Sh.	Sinovdan oldin Puls 1min.(marta)	Nafas chiqarib tutib turish vaqti(sekunt.)	Sinovdan keyin puls 1min(marta)
1	M.D.	68	23	66
2	T.Z.	84	11	83
3	X.Sh.	72	13	74
4	H.A.	84	10	90
5	I.E.	79	9	96
6	M.S.	90	16	90
7	A.A.	90	21	96
8	N.U.	96	9	96

Shtange testi natijalariga ko'ra, 8 nafar qisqa masofaga yuguruvchilarning ish qobiliyati qoniqarsiz ekanligi kuzatildi.



XULOSA

Ishni yoritishda kuzatishlar va tajribalar natijasida olingan ma'lumotlar ilmiy jihatdan talqin qilindi. Olingan ma'lumotlar va ularning ahamiyati ishning mazmuniga mos ravishda yoritib berildi. Sportchilarning ish qobiliyatini aniqlash, mashg'ulot samaradorligining muayyan ko'rsatkichlarini o'rganish maqsadida tegishli testlar tashkil qilindi. Test natijalari asosida olingan ma'lumotlar ishning mazmunan boyitilishiga imkon berdi va ish oldiga qo'yilgan maqsadning amalga oshirishini ta'minladi. Mazkur maqolani yoritishda shu narsa aniq bo'ldiki, kelgusida mazkur mavzu bo'yicha tadqiqotlar ko'lamini yanada oshirish imkoniyati mavjud. Mavzuning hali o'rganilmagan va yoritib berilmagan jihatlari mavjud. Yaqin kelajakda yuqoridagi mavzu bo'yicha tadqiqotlar o'tkazish va uning natijalarini amaliyotga izchil tatbiq etish sport natijalarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г.Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. - 208 с.
2. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. Sport pedagogik maxoratini oshirish. –Toshkent, 2017.
3. Utayev Z.M. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Samarqand 2022 yil.
4. To'xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Qisqa masofaga yugurish. O'quv qo'llanma. – T.: 2017 yil. 186 b.
5. Utayev Z.M. Bolalar o'smirlar sport maktablarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish. Monografiya. Samarqand 2019.
6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 808 s.
7. Issurin V.B. Blokovaya periodizatsiya sportivnoy trenirovki. – Moskva: Sovetskiy sport, 2016. – 288 s.

- 
- 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

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №1(2)

© 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.

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