



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(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. 210 sahifa,
13-aprel, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

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

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

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

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

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

EDITOR-IN-CHIEF:

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

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

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

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

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

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

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

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

Alohida ehtiyojga muhtoj bolalarga matematika darslarida integratsion yondashuvni amalga oshirish	10
<i>Mamadjanova Ma'muraxon Kadirjanovna</i>	
O'quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirishning nazariy asoslari.....	13
<i>Boltayeva Go'zal Komilovna</i>	
Inkluziv ta'lim sharoitida o'qituvchilarning metodik tayyorgarligini aniqlash metodologiyasi	21
<i>D. Sh. Jo'rayeva, J. A. Jovliyev</i>	
Bolalarda leksik-grammatik nutq kamchiliklarini bartaraf etishda kontekstli texnologiyalardan foydalanish	25
<i>Abdullayeva Yoqutjon Qalandar qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi	30
<i>Abduvaliyeva Sabina Kurbonali qizi</i>	
O'g'il bolalarni oilaviy munosabatlarga tayyorlashning pedagogik-psixologik asoslari.....	35
<i>Aripov Shokirjon Olimovich, Raxmatillayeva Sug'diyona Muhammadjon qizi</i>	
Pedagogik intuitsiyani rivojlantirishga yo'naltirilgan zamonaviy metodikalar	39
<i>Axmedov Jaloliddin Oribovich</i>	
The Impact of AI-Generated English Learning Materials Based on Uzbek Rural Life on the Learning Motivation of Rural Students.....	42
<i>Baxramova Malika Muzaffarovna</i>	
Raqamli kutubxonalarda sun'iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanish texnologiyalari va imkoniyatlari	47
<i>Choriyeva Zarina Anvarbek qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida orfografik savodxonlikni shakllantirishning nazariy-pedagogik asoslari ...	50
<i>D. Teshaboyev, M. Sotvoldiyeva</i>	
Oliy ta'limda tblt metodik modeli asosida baholash tizimini takomillashtirish	53
<i>Djurayeva Nargiza Kudratillayevna</i>	
Yangi O'zbekiston ta'lim tizimida pedagogik etikaning rivojida xorijiy mamlakatlar tajribasi.....	59
<i>Dushayeva Nazokat Sharofiddinovna</i>	
Uilyam Shekspir tragediyalarining o'zbek adabiyotidagi o'rni.....	62
<i>Ergasheva Mehriyona</i>	
Qizlarning oilaviy kompetensiyasi uchun ijodiy pedagogika: Koreya dizayn ta'limi modelini O'zbekiston kontekstiga moslash.....	65
<i>G'ayratova Mohidil Zafar qizi</i>	
Jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish metodikasi	69
<i>Maksetova Nurjamal Kuatovna</i>	
Integrativ ta'lim muhitida bo'lajak surdopedagoglarning metodik kompetensiyalarini shakllantirish	72
<i>Malikova Xurshida Ikramovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarda ko'p uchraydigan tovush talaffuzi kamchiliklari va ularni bartaraf etishda lopedik usullar.....	75
<i>Moxirabonu G'aniyeva Adxam qizi</i>	
Talabalarga an'anaviy xonandalik ijrochiligini o'rgatishning pedagogik yondashuvlari.....	78
<i>Muxammadova Ozoda Muzrabovna</i>	
Hayotiy sifat tushunchasini psixologik mazmuni.....	82
<i>N. G. Pulatova</i>	
Inklyuziv ta'lim sharoitida alohida ehtiyojlarga ega o'quvchilarni qo'llab-quvvatlashning kompleks yondashuvlari	85
<i>Nazarova Dildora Asatovna, Abdurashidova Feruza Qaxramonovna</i>	
Inklyuziv ta'lim tizimida o'qituvchining ko'p qirrali pedagogik faoliyati va uning nazariy asoslari	89
<i>Nazarova Dildora Asatovna, Axmedova Aziza Temurovna</i>	



Xo'ja ahmad Yassaviy e'tiqod tarbiyasi haqida.....	93
<i>Norova Sevara Uyg'un qizi</i>	
Matritsa va uning determinanti mavzusini o'qitish orqali bo'lajak iqtisodchilarning analitik tafakkurini rivojlantirish texnologiyalari.....	97
<i>Nuriddinov Jalolxon Tursunboy o'g'li, Otaboyev Muxsinjon Muqimjonovich</i>	
Odam anatomiyasi darslarida interfaol va multimedia vositalaridan foydalanish yo'llari.....	104
<i>Nurmatov Norqobil Jo'rayevich, Qo'chqorova Moxira Dilmurod qizi, Boxodirova Nilufar Ikrom qizi</i>	
AQSh ta'lim tizimining o'ziga xos jihatlari va bugungi kundagi rivojlanishi.....	110
<i>Orishev Jamshid Bahodirovich</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida nutqiy kompetensiyalarini shakllantirishda xorijiy ta'limi tajribalari.....	116
<i>Pardayeva Gulbahor Jalg'ashovna</i>	
Kreativ ta'lim texnologiyalarining pedagogik mohiyati.....	119
<i>Sariboyev Nurali Abdunazarovich</i>	
Shaxsga yo'naltirilgan ta'limning zamonaviy pedagogik tizimdagi o'rni.....	122
<i>Siddiqov Azamat Muhammadjon o'g'li</i>	
Konstruktiv yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida 4K ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi.....	126
<i>Sobirova Sarvinoz Quvondiqovna</i>	
Criteria of Scientific Activity Implementation of Physical Culture Education Students.....	133
<i>Sapayev Ruzmat Radjapovich</i>	
O'smir yoshdagi o'quvchilarning ma'naviy ehtiyojlarini shakllantirishning nazariy asoslari.....	136
<i>Tilovova Qizlarxon Ishpulat qizi</i>	
PIRLS tadqiqotida so'rovnomalarning qamrov doirasida maktab muhiti.....	141
<i>To'qliyeva Matluba Boqiyevna</i>	
Onlayn til o'rganish platformalarining esl o'quvchilarining og'zaki nutq ishonchi (speaking confidence) ga ta'siri.....	146
<i>Tojiboyeva Shohistaxon, Omonova Nargiza</i>	
Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda dialogik nutqni rivojlantirishda kommunikativ o'yinlarning ahamiyati.....	151
<i>Toshpo'latova Sevinch O'ral qizi</i>	
Maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalashning samarali uslublari.....	155
<i>Turdiyev Azam Xasanovich</i>	
O'quvchilarda tayanch kompetensiyalarni rivojlantirishda xalqaro baholash tizimini tatbiq etish imkoniyatlari.....	158
<i>Turobov Mamarajab Sodiq o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'limda ijodiy va mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.....	163
<i>Umirzoqova Surayyo Xudoyberdiyevna</i>	
Talabalarda perspektiv tasvir bajarishga oid ko'nikmani shakllantirishda CAD dasturlaridan amaliy foydalanish imkoniyatlari.....	165
<i>Valiyev A'zamjon Nematovich, Toxirov Sardorbek Muzaffar o'g'li</i>	
Duduqlanishni bartaraf etishda qo'llaniladigan usullar va vositalar.....	173
<i>Xasanova Barnoxon Abdusattor qizi</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida o'quvchilarning yozma nutqini rivojlantirish usullari.....	176
<i>Xudoyberdiyeva Dildora Nazarjon qizi, Mambetova Lobar Mirzavali qizi</i>	
Duduqlanishga ega bolalar nutqini rivojlantirishda kompleks korreksion ishlar tizimi.....	179
<i>Xusanova Nozimaxon Zuxriddin qizi</i>	
Sirdaryo viloyatida tabiat va mehnat jarayonlarining tasviriy san'at orqali estetik va ekologik ifodasi.....	182
<i>Yorlaqova Malika Ahmad qizi</i>	
The Relevance of Artificial Intelligence in Teaching the English Language.....	186
<i>Yusupova Gulnoza Mirzoyevna</i>	
Umumta'lim maktabida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kuzatiladigan nutq xususiyatlari.....	189
<i>Zairova Nigora</i>	

Teatr texnologiyalarini maktabgacha ta'limga integratsiya qilishning pedagogik shartlari	193
Abdullayeva Aziza Abdurazzoq qizi, Salimova Dilmira Farxodovna	
Педагогические технологии совершенствования физических качеств как основы здорового образа жизни	197
Журабаев Абдукарим Маматкулович	
Формирование духовно-нравственной компетентности будущих учителей как педагогическая проблема	200
Зокиржонova Ф. Р., Рихситиллаева Д. Р., Меликузиева Ш. А.	
Межкультурный диалог как инструмент воспитания гармоничной личности в школе	203
Махмудхожаев Ориф Бахтиёрович	
Talaba yoshlarining ma'naviy madaniyatini rivojlantirishda zamonaviy yondashuvlar	205
Xojametov Ajiniyaz Andriyanovich	
Методика формирования познавательных интересов у младших школьников в процессе выполнения творческих заданий на уроках русского языка	207
Юлдашева Тахмина Бону Гайратовна	



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA VA DARSDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Maksetova Nurjamal Kuvatovna

Nukus davlat pedagogika instituti

Boshlang'ich ta'lim kafedrasida stajyor o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslari hamda darsdan tashqari mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish metodikasi tahlil qilinadi. Tadqiqotda umumrivojlantiruvchi mashqlarning o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va harakat faoliyatini rivojlantirishdagi ahamiyati asoslab berilgan. Shuningdek, ushbu mashqlarni tanlash mezonlari, ularni dars va darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida qo'llash usullari tizimlashtirilgan. Natijada umumrivojlantiruvchi mashqlardan samarali foydalanishning asosiy yo'nalishlari ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy tarbiya, darsdan tashqari mashg'ulotlar, metodika, harakat faoliyati, jismoniy tayyorgarlik.

Abstract: This article analyzes the methodology of using general developmental exercises in physical education lessons and extracurricular activities. The study substantiates the importance of these exercises in improving students' physical fitness, promoting a healthy lifestyle, and enhancing motor activity. In addition, the criteria for selecting these exercises and the methods of their application in both curricular and extracurricular settings are systematized. As a result, key directions for the effective use of general developmental exercises are developed.

Key words: general developmental exercises, physical education, extracurricular activities, methodology, motor activity, physical fitness.

Аннотация: В данной статье проанализирована методика использования общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. В исследовании обоснована значимость общеразвивающих упражнений в повышении физической подготовленности учащихся, формировании здорового образа жизни и развитии двигательной активности. Также систематизированы критерии отбора данных упражнений и методы их применения в учебных и внеурочных занятиях. В результате разработаны основные направления эффективного использования общеразвивающих упражнений.

Ключевые слова: общеразвивающие упражнения, физическая культура, внеурочная деятельность, методика, двигательная активность, физическая подготовленность.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining o'rni tobora oshib bormoqda, chunki sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir ^[1]. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy maqsadi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning harakat faoliyatini takomillashtirish va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni shakllantirish hisoblanadi ^[2]. Ushbu maqsadlarga erishishda umumrivojlantiruvchi mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular muskullar tizimini mustahkamlash, muskul kuchini oshirish, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan ^[3].

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tananing barcha tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatib, o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi va maxsus sport ko'nikmalarini egallashga zamin yaratadi.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish metodikasi turli xil yondashuvlarni talab qiladi, chunki o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'liq holati turlicha bo'ladi ^[4].

Darslik mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar asosan tayyorgarlik qismi va asosiy qismning bir bo'lagi sifatida qo'llaniladi, darsdan tashqari mashg'ulotlarda esa ular mustaqil mashq-treninglar tarzida amalga oshirilishi mumkin ^[5]. Ushbu maqolaning dolzarbligi shundan iboratki, u umumrivojlantiruvchi mashqlarning nazariy asoslari va amaliy qo'llanilishini kompleks tarzda o'rganish, shuningdek, dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda ulardan samarali foydalanish metodikasini ishlab chiqish zaruratidan kelib chiqadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Tadqiqotda nazariy tahlil metodidan foydalanilgan bo'lib, jismoniy tarbiya, sport metodikasi va pedagogika sohasidagi ilmiy adabiyotlar, o'quv dasturlari hamda metodik qo'llanmalar tahlil qilingan. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, umumrivojlantiruvchi mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan biri sifatida uzoq vaqtdan beri tadqiqotchilar e'tiborida bo'lib kelgan ^[1, 2].

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deganda tananing turli muskullar guruhlarini ishga soluvchi, koordinatsiya va muvozanatni yaxshilovchi, shuningdek, kardiovaskulyar va nafas olish tizimlarini mustahkamlovchi jismoniy mashqlar tushuniladi ^[3]. Bu mashqlar sport turlariga xos bo'lmagan, ammo umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantiruvchi xarakterga ega.

Xorijiy tadqiqotchilar umumrivojlantiruvchi mashqlarni "general physical preparation exercises" yoki "basic motor exercises" deb ataydilar va ularning ahamiyatini maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida alohida ta'kidlaydilar ^[6].

Rus maktabining jismoniy tarbiya metodisti L.P. Matveev umumrivojlantiruvchi mashqlarni sport-pedagogik jarayonning ajralmas qismi sifatida ko'rib chiqadi va ularni maxsus-tayyorlov mashqlaridan farqlash zaruratini uqtiradi ^[4].

O'zbek olimlar ham umumrivojlantiruvchi mashqlarning milliy o'yinlar va an'anaviy jismoniy mashqlar bilan uyg'unlashtirilishi kerakligini ta'kidlaydilar ^[7].

Adabiyotlar tahlili asosida umumrivojlantiruvchi mashqlarni quyidagi turlarga ajratish mumkin: kuch-quvvat mashqlari (turish, osilib turish, tortish, itarish), cho'zuvchilik mashqlari (egilish, burilish, cho'zilish), muvozanat va koordinatsiya mashqlari (bir oyoqda turish, chiziqda yurish), chidamlilik mashqlari (yugurish, sakrash, o'yin elementlari) ^[5].

Har bir mashq turi o'quvchilarning yosh guruhiga qarab tanlanadi va dozalashtiriladi. Yoshroq sinf o'quvchilari uchun o'yin shaklidagi mashqlar, kattaroq yoshdagilar uchun esa ancha murakkab va kuchli intensivlikdagi mashqlar tavsiya etiladi ^[8].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishda bir necha tamoyillar e'tiborga olinishi lozim: ketma-ketlik tamoyili (sodda mashqlardan murakkablarga o'tish), sistematiklik tamoyili (muntazam mashg'ulotlar o'tkazish), individual yondashuv tamoyili (har bir o'quvchining imkoniyatlarini hisobga olish), progressivlik tamoyili (yuklamani bosqichma-bosqich oshirish) ^[2, 9].

Darslik mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar asosan isitish (tayyorgarlik) qismida qo'llanib, asosiy qismda esa maxsus ko'nikmalarni egallashga xizmat qiluvchi mashqlar bilan kombinatsiyalanadi ^[3]. Darsdan tashqari mashg'ulotlarda esa bu mashqlar asosiy mazmunni tashkil etishi mumkin, masalan, ertalabki jismoniy mashqlar, sport to'garaklari, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida ^[10].

TAHLIL VA NATIJALAR

Adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra, umumrivojlantiruvchi mashqlardan jismoniy tarbiya darslarida samarali foydalanish uchun quyidagi metodologik yondashuvlar tavsiya etiladi.

- *Birinchi*dan, darsning tuzilmasiga qarab mashqlarni taqsimlash muhim ahamiyat kasb etadi: tayyorgarlik qismida (10-15 daqiqa) harakatlanish apparatini faollashtirishga qaratilgan yengil intensivlikdagi mashqlar, asosiy qismda (25-30 daqiqa) maxsus ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi kombinatsiyalangan mashqlar, yakuniy qismda (5-7 daqiqa) organizmni tinchlantirishga yo'naltirilgan cho'zuvchilik mashqlari bajarilishi maqsadga muvofiq ^[1, 4]. Bu tizim o'quvchilarning organizmiga optimal fiziologik ta'sir ko'rsatib, haddan tashqari charchoqning oldini oladi.
- *Ikkinchi*dan, umumrivojlantiruvchi mashqlarni tanlashda o'quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olish zarur. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun o'yin elementli mashqlar (hayvonlar harakati taqlidi, estafeta o'yinlari), o'rta sinf o'quvchilari uchun murakkab koordinatsion mashqlar (gimnastika elementlari, akrobatik harakatlar), katta sinf o'quvchilari uchun esa kuch-quvvat va chidamlilikni talab qiladigan mashqlar (og'irlik bilan ishlash, intervalli yugurish) tavsiya etiladi ^[5, 8]. Bunday differentsiatsiya o'quvchilarning qiziqishini oshiradi va jismoniy rivojlanishni samarali ta'minlaydi.



- *Uchinchidan*, darsdan tashqari mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlarning roli yanada kengayadi, chunki bu erda o'quvchilar o'z xohishi va qiziqishiga qarab mashq turlarini tanlash imkoniyatiga ega bo'ladi [7, 10]. Sport to'garaklari, fitnes klublari, ertalabki mashqlar va sog'lomlashtirish dasturlari o'quvchilarga turli xil umumrivojlantiruvchi mashqlarni sistemali ravishda bajarish imkonini beradi. Darsdan tashqari mashg'ulotlarda individuallashtirish imkoniyati ko'proq bo'lib, har bir ishtirokchining ehtiyojiga mos mashqlar kompleksi tuzilishi mumkin. Bu esa o'quvchilarning jismoniy faolligini oshiradi va ularni mustaqil shug'ullanishga o'rgatadi.
- *To'rtinchidan*, umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalar shakllantiriladi [2, 6]. Muntazam jismoniy mashqlar bajarish odati nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'liqni ham mustahkamlaydi, stressga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi va umuman hayot sifatini yaxshilaydi. Shu sababli umumrivojlantiruvchi mashqlarni nafaqat texnik ko'nikma sifatida, balki hayotiy zarurat va sog'lom yashash madaniyati sifatida o'rgatish muhim.
- *Beshinchidan*, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ham umumrivojlantiruvchi mashqlarning samaradorligini oshiradi [9]. Video materiallar, mobil ilovalar, fitness trekerlar o'quvchilarga mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rganish va o'z natijalarini kuzatish imkonini beradi. Bu esa motivatsiyani oshiradi va mashg'ulotlarni yanada qiziqarli qiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan samarali foydalanish jarayonida o'qituvchining kasbiy mahorati va pedagogik kompetentsiyasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'qituvchi nafaqat mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri namoyish etishi, balki har bir mashqning maqsadi va tanaga ta'sirini o'quvchilarga tushuntira olishi, ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamani to'g'ri dozlash qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Mashg'ulot jarayonida o'qituvchi o'quvchilarning holati va charchoq darajasini doimiy kuzatib borishi, zarur hollarda mashqlar intensivligini yoki hajmini o'zgartirishi, xavfsizlik qoidalariga rioya etilishini ta'minlashi kerak.

Bundan tashqari, o'qituvchi o'quvchilarda jismoniy mashqlarga nisbatan ijobiy munosabat va motivatsiyani shakllantirish uchun mashqlarni qiziqarli va turli xil shaklda tashkil etishi, muvaffaqiyatlarini e'tirof etishi va rag'batlantirishi muhim. Pedagogik mahorat mashqlarni monotonlikdan qutqarish, o'yin elementlarini kiritish, jamoaviy va individual mashqlarni maqsadga muvofiq kombinatsiyalash orqali namoyon bo'ladi. O'qituvchining shaxsiy namunasi, jismoniy madaniyatga bo'lgan munosabati va kasbiy tayyorgarligi o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga intilish va jismoniy faollikni oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, umumrivojlantiruvchi mashqlar jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin tutadi va ulardan samarali foydalanish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini kompleks ta'minlaydi. Darslik va darsdan tashqari mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash metodikasi yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual ehtiyojlarga asoslanishi kerak. Mashqlarni ketma-ketlik, sistematiklik, progressivlik va individuallashtirish tamoyillari asosida tashkil etish eng yuqori natijalarni beradi. Darslik mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar asosan tayyorgarlik va yordamchi xarakterga ega bo'lsa, darsdan tashqari faoliyatda ular asosiy mazmuni tashkil etishi va o'quvchilarda mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Kelajakda umumrivojlantiruvchi mashqlar metodikasini takomillashtirish, milliy sport o'yinlari va an'anaviy mashqlar bilan boyitish, zamonaviy texnologiyalardan kengroq foydalanish istiqbolga ega yo'nalishlar hisoblanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning to'g'ri va tizimli qo'llanilishi nafaqat o'quvchilarning jismoniy sog'ligini mustahkamlaydi, balki ularning umumiy rivojlanishiga, ijtimoiy faolligiga va hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2018. - 480 с.
2. Matveev L.P. Theory and methodology of physical culture. General foundations of the theory and methodology of physical education. - Moscow: Sport, 2021. - 520 p.
3. Sodiqov A.S., Rahimov Z.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: O'qituvchi, 2019. - 328 b.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2019. - 464 с.
5. Nazarov R.I. Maktab jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning xarakat faolligini rivojlantirish. - T.: Fan, 2020. - 156 b.
6. Bailey R., Armour K., Kirk D. et al. The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review // Research Papers in Education. - 2019. - Vol. 24(1). - P. 1-27.
7. Ergashev G'.B. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. - Toshkent: TDP, 2021. - 240 b.
8. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2020. - 192 с.
9. Вомпа Т.О., Buzzichelli С. Periodization: Theory and Methodology of Training. - 6th edition. - Human Kinetics, 2019. - 456 p.
10. Toshmatova N.A. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'quvchilar salomatligiga ta'siri. - Toshkent: O'zbekiston, 2020. - 144 b.

- 
- 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. №4(1)

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

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

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