



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



№4(4)  
2026

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

# M

# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 230 sahifa,  
22-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)  
Wookyuu 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

Pedagog kadrlar tayyorlashda microteaching metodining tashkiliy asoslari va uni samarali qo'llash mexanizmlari.....	10
<a href="#">Abdiqayumova Malika</a>	
Ijtimoiy pedagogik faoliyatning bolalarning moslashuv ko'nikmalarini shakllantirishdagi o'rni .....	14
<a href="#">Abdullayeva Yulduz Qurbon qizi, Xudayberdiyeva Zilola Azamat qizi</a>	
Talabalarning og'zaki nutqini interfaol usullar yordamida rivojlantirish .....	18
<a href="#">Atamirzayeva Ezoza</a>	
English Language Barriers Among Rural Ecotourism Guides in Uzbekistan .....	22
<a href="#">Aminova Asilaxon Sobir qizi</a>	
Совершенствование методов обучения студентов эффективному управлению временем на основе тайм-менеджмента.....	25
<a href="#">Уразова М. Б., Абатова У. Б.</a>	
Zamonaviy ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni va samaradorligi .....	30
<a href="#">Xurramova Dilso'z Baxtiyor qizi</a>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin asosida ta'limni tashkil etishning pedagogik ahamiyati.....	33
<a href="#">Gaipova Akjunis Qayratovna</a>	
Bo'lajak o'qituvchilarda o'zini o'zi tashkil etish tushunchasi va uning pedagogik mohiyati.....	37
<a href="#">Alimov Bekzod Nematovich</a>	
O'qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanish tadbirlarini maktab darajasida boshqarishning integratsiyalashgan yondashuvi .....	41
<a href="#">Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi</a>	
Talabalarning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar .....	48
<a href="#">Xurramova Sanobar Mahmatmurod qizi</a>	
Pedagogical Integration as a Factor of Humanization in Professional Teacher Education .....	53
<a href="#">Yusupova Mukhabbat Anatolyevna</a>	
Yoshlarda iqtisodiy tafakkur shakllanishida etnik muhitning ta'siri.....	58
<a href="#">Erkinova Sevara Najmiddin qiz</a>	
Innovative Approaches to Teaching English in Higher Education: a Methodological Study .....	61
<a href="#">Gulsara Khakimova</a>	
Bo'lajak pedagoglarda kognitiv faollikni rivojlantirishda neyropedagogika asoslari.....	63
<a href="#">Hikmatova Jamila Fatox qizi</a>	
Maktabgacha yoshdagi aqli zaif bolalarning eshituv idrokini rivojlantirish texnologiyalari.....	68
<a href="#">I. S. Xamrayeva, Nuriddinova Muxayyo Ishxodjayevna</a>	
Badiiy matn asosida nutqiy ko'nikmalar va ijodiy tafakkur integratsiyasini ta'minlash metodikasi .....	73
<a href="#">Jo'rayeva Sevinch Abdialim qizi</a>	
Etnopedagogik muhitda maktabgacha katta yoshdagi bolalarning nutqini rivojlantirish.....	77
<a href="#">Murodova Farangis G'anisherovna</a>	
Malaka oshirish jarayonida muammoga asoslangan o'qitish vositasida MTT tarbiyachilarining 4K ko'nikmasini rivojlantirish texnologiyasi .....	81
<a href="#">Ravshanova Xafiza Komilovna</a>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xalq og'zaki ijodi vositalaridan (ertak, maqol, qo'shiq, afsona, doston va boshqalar) foydalanishning nazariy asoslari, xalqaro va milliy tajribasi .....	85
<a href="#">Tog'ayeva Munisa Muxammadiyevna</a>	
Akademik ko'nikmalarni rivojlantirish asosida kelajakdagi o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini shakllantirish .....	89
<a href="#">Tursunova Elmira Ulug'bekovna, Rayimova Mushtariy Raup qizi</a>	
Sensor integratsiya autizm spektri buzilishi bo'lgan bolalarning xulq-atvor va hissiy holatiga ta'siri.....	91
<a href="#">Xamidova Muyassar Polsaidovna, Abdullayeva Muslima Shovkat qizi</a>	



Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari .....	96
<i>Xoshimova Dilobar Kuchkarovna, Nortosheva Dildora Orif qizi, Avazmurodova Mehribon Sharif qizi</i>	
Инновационная методика нравственного воспитания в начальных классах: подход межпредметной интеграции .....	101
<i>Улугмурадова Шохсанам</i>	
Shaxs o'z-o'zini anglashining ijtimoiy-psixologik jihatlari .....	105
<i>Bobonazarov Oybek Shoyim o'g'li</i>	
Samarqand arxitektura-qurilish instituti va shahar infratuzilmasi rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik (1950–1990yy).....	108
<i>Abulqosimova Dildora Asrorovna, O'ralov Sodiqjon</i>	
Tabiatshunoslik darslarida steam yondashuvi asosida ta'limni tashkil etish metodlari .....	111
<i>Gulnora Narmatova Tojiyevna</i>	
AI-Mediated Coil in Oral English Teacher Education: a Didactic Model for Developing Intercultural Communicative Competence.....	115
<i>Mukhammadiyeva Khalima Saidakhmadovna</i>	
Pedagogik faoliyatda kasbiy stress jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlari .....	119
<i>Xotamova Madinabonu Iloxmon qizi</i>	
Pedagogik mahorat fani asosida bo'lajak o'qituvchilarning refleksiv ko'nikmalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	123
<i>Xurramova Mohidil Baxtiyorovna</i>	
Bo'lajak kutubxonachilarda ilm-fanga oid bilimlarni o'zlashtirish malakasini shakllantirish .....	126
<i>O'rozov Abdurasul Norboyevich</i>	
Методологические подходы к развитию духовно-творческого потенциала детей младшего школьного возраста .....	130
<i>Хасанова Гулшод Касимовна</i>	
Pedagogik ta'lim transformatsiyasida talabalarning tadqiqotchilik kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyasi.....	134
<i>Rustamova Shoxista Omonjonovna</i>	
O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda voleybol mashg'ulotlarining psixoemotsional holat va ijtimoiy faollikka ta'siri .....	138
<i>Xonimqulova Durdona</i>	
Farzandlar tarbiyasida otalik va onalik hissining shakllanishining o'ziga xosligi .....	141
<i>Tursunboyeva Gavharoy Abdivohid qizi</i>	
O'quv jarayonida raqamli kontent (elektron darslik, multimedia materiallari) yaratish texnologiyalari.....	145
<i>Quvatov Shuxrat Akmurodovich, Rashidov Anvarjon Sharipovich</i>	
Scratch dasturida harflarni vizuallashtirish orqali 1-sinf o'quvchilarining tasavvurlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish.....	150
<i>Normurodova Sadoqat Xoliqulovna</i>	
Vaqttni boshqarish hamda to'g'ri taqsimlashning pedagog hayoti va faoliyatidagi ahamiyati.....	155
<i>Tursunova Nilufar</i>	
Sun'iy intellektning ingliz tili o'qitishdagi roli .....	159
<i>Burxonova Aziza Ikhtiyorovna, Negova Feruza Sharifovna</i>	
Разработка системы адаптивной генерации контрольных вопросов из учебных материалов на узбекском языке на основе гибридного подхода ИИ и таксономии Блума .....	162
<i>Бегалиев Жалолиддин Камолитдинович, Маматов Исломбек Ильесович</i>	
Применение данных беспилотной авиации для обновления картографических данных .....	168
<i>Хакимов Дониёр Бахтиёр угли, Бурунова Муниса Баходировна</i>	
The Role and Significance of the Acmeological Approach in the Managerial Activity of School Principals.....	172
<i>Normurodova Aziza Zuxriddin qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarda tarbiya darslarini samarali tashkil etishga o'rgatish: mazmuni, shakli va metodlari ..	178
<i>Sheraliyeva Nasiba Alimkulovna</i>	

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirishda ota-ona tarbiya uslublarining pedagogik imkoniyatlari.....	184
<i>Ashurova Aziza Erkinovna</i>	
Mintaqaviy sanoat korxonalarining biznes jarayonlarini tahlil qilish va baholashning zamonaviy usullari (BPM, Lean, Six Sigma yondashuvlari misolida) .....	188
<i>Azimova Maxfuza Rashidovna</i>	
O'zbekistonda turli etnik guruhlarda mehnat motivatsiyasining qiyosiy tahlili.....	193
<i>Erkinova Sevara Najmiddin qizi, Saidakbarova E'zozaxon Muzaffar qizi</i>	
"Geogebra" dasturi yordamida geometriya va matematik analiz kursini o'qitishda vizual tafakkurni rivojlantirish metodikasi.....	196
<i>Fayzullayeva E'zoza O'tkir qizi</i>	
Umumta'lim maktablarida raqamli transformatsiya texnologiyalarini qo'llashning zarurati.....	200
<i>Musurmanova Shodiya Xolmurotovna</i>	
Raqamli ta'lim texnologiyalari va sun'iy intellekt asosida ta'lim jarayonini takomillashtirish .....	204
<i>O'ktamov Madadjon O'ktam o'g'li, Boymurodova Shahzoda Alisher qizi</i>	
Gimnastikada akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi .....	208
<i>Raxmatova Nodira Muxtorjon qizi</i>	
Suggestiv metodlar asosida xulqi og'ishgan bolalar uchun tarbiyaviy mashg'ulotlarni loyihalash .....	212
<i>Shermatova Manzura Ikromjanovna</i>	
Tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tayyorlov guruh tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga tayyorlash ...	216
<i>Sanayeva S. B., Toshqulova Z. U.</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekologik tafakkurni rivojlantirishning dolzarbligi.....	220
<i>Yaxshiboyeva Nargiza Rustamqulovna</i>	
Понятие искусственного интеллекта в контексте образования и его педагогические функции .....	224
<i>Каримова Сабина Собировна</i>	

# GIMNASTIKADA AKROBATIK MASHQLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Raxmatova Nodira Muxtorjon qizi

ShDPI Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada gimnastika mashg'ulotlarida akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Akrobatik elementlarni o'rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv, jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, egiluvchanlik, muvozanat) rivojlantirish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya qilishning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, mashg'ulotlarni rejalashtirish, yuklamani to'g'ri taqsimlash va individual yondashuv asosida sportchilarning texnik mahoratini oshirish usullari ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, akrobatika, metodika, jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik, kuch, muvozanat, koordinatsiya, texnika, mashg'ulot jarayoni, xavfsizlik, yuklama, individual yondashuv.

**Abstract:** This article analyzes the methodology for developing acrobatic exercises in gymnastics from a scientific and pedagogical perspective. It highlights a step-by-step approach to teaching acrobatic elements, the development of physical qualities (strength, speed, flexibility, balance), and the importance of safety rules. In addition, the study considers training planning, proper load distribution, and the use of an individual approach to improve athletes' technical skills.

**Key words:** gymnastics, acrobatics, methodology, physical training, flexibility, strength, balance, coordination, technique, training process, safety, load, individual approach.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается методика развития акробатических упражнений в гимнастике с научно-педагогической точки зрения. Освещаются поэтапный подход к обучению акробатическим элементам, развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, равновесие), а также значение соблюдения правил безопасности. Кроме того, анализируются вопросы планирования тренировочного процесса, правильного распределения нагрузок и применения индивидуального подхода для повышения технического мастерства спортсменов.

**Ключевые слова:** гимнастика, акробатика, методика, физическая подготовка, гибкость, сила, равновесие, координация, техника, тренировочный процесс, безопасность, нагрузка, индивидуальный подход.

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida (18-band O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 12-iyundagi PF-92-son'li Farmoni tahririda – Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 13.06.2023-y., 06/23/92/0366-son).

O'zbekiston gimnastika federatsiyasi (Sh. Umurzakov) va Milliy olimpiya qo'mitasi (O. Qosimov):

- zamonaviy ilm-fan yutuqlari va innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda gimnastika sport turlari bo'yicha trenerlar, seleksionerlar, hakamlar va boshqa mutaxassislarining kasbiy mahoratini doimiy ravishda oshirib borish maqsadida mahalliy va xorijiy mutaxassislar ishtirokida seminarlar, treninglar va mahorat darslarini o'tkazishni tizimli ravishda yo'lga qo'ysin;
- uch oy muddatda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Gimnastikaga ilk qadam" va umumiy o'rta ta'lim maktablarida "Bolalar uchun gimnastika" dasturlarini amalga oshirish hamda joylardagi trenerlar faoliyatiga ko'maklashish maqsadida ushbu dasturlarni amalga oshirish konsepsiyasi hamda gimnastika sport turlari bo'yicha videodarsliklar to'plamini yaratsin;
- faoliyati davomida namuna ko'rsatgan yuqori malakaga ega trener va mutaxassislar malakasini yanada oshirish, zamonaviy bilim hamda ko'nikmalarga ega bo'lishlarini ta'minlash uchun ularni milliy terma jamoalarning xorijda o'tkaziladigan o'quv-yig'in mashg'ulotlari va xalqaro musobaqalar jarayoniga jalb etish choralari ko'rsin.

1 <https://lex.uz/uz/docs/-6492523>



## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'zbekiston Milliy axborot agentligi hamda O'zbekiston Milliy teleradiokompaniyasi mazkur qarorning mazmun-mohiyati va amaliy ahamiyatini yoritishga oid maqolalar, brifinglar, tematik teleko'rsatuvlar tashkil etsin. Yoshlar siyosati va sport vazirligi manfaatdor vazirlik va idoralar bilan birgalikda ikki oy muddatda qonunchilik hujjatlariga ushbu qarordan kelib chiqadigan o'zgartirish va qo'shimchalar to'g'risida Vazirlar Mahkamasiga takliflar kiritilsin. (21-band O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 12-iyundagi PF-92-sonli Farmoni tahririda – Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 13.06.2023-y., 06/23/92/0366-son).

Ushbu qarorning ijrosini samarali tashkil qilishga mas'ul va shaxsiy javobgar etib Yoshlar siyosati va sport vaziri A.I. Ikramov, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi bosh kotibi O.A. Qosimov hamda O'zbekiston gimnastika federatsiyasi raisi Sh.B. Umurzakov belgilansin. Gimnastikada akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi – bu sportchining jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini uyg'un holda shakllantirishga qaratilgan murakkab pedagogik jarayondir.

Akrobatik mashqlar (salto, aylanishlar, mostiklar, qo'l ustida turish, kombinatsiyalar va boshqalar) yuqori darajadagi koordinatsiya, kuch, tezlik, moslashuvchanlik va muvozanatni talab qiladi. Shu sababli ularni rivojlantirish tizimli, bosqichma-bosqich va ilmiy asoslangan metodikaga tayanadi.

Avvalo, akrobatik mashqlarni o'rgatishda asosiy tamoyillardan biri – oddiydan murakkabga tamoyildir.

Dastlab sportchilarga elementar harakatlar: dumalashlar (oldinga va orqaga), mostik (ko'prik), qo'l ustida turish kabi asosiy tayanch mashqlar o'rgatiladi. Bu mashqlar keyinchalik murakkab elementlarni o'zlashtirish uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi. Masalan, oldinga salto bajarish uchun sportchi avval to'g'ri sakrash, tizzani ko'krakka tortish va havoda muvozanatni saqlashni mukammal egallagan bo'lishi kerak.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Akrobatik mashqlarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim o'rin tutadi. Kuch, ayniqsa qo'l, yelka, qorin va oyoq mushaklarining kuchi, tayanch harakatlar va sakrashlar uchun zarur. Moslashuvchanlik (egiluvchanlik) esa mostik, shpagat va boshqa cho'ziluvchan elementlarni bajarishda asosiy rol o'ynaydi. Tezkorlik va chaqqonlik esa murakkab kombinatsiyalarni tez va aniq bajarishga yordam beradi. Shu bois mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus kuch mashqlari va cho'zilis mashqlari muntazam qo'llaniladi.

Texnik tayyorgarlik metodikasida har bir element bosqichlarga bo'lib o'rgatiladi. Dastlab elementning alohida qismlari (masalan, sakrash, aylanish, qo'nish) alohida mashq qilinadi, so'ng ular birlashtirilib, to'liq harakat shakllantiriladi. Bu jarayonda murabbiy tomonidan ko'rsatma berish, vizual namoyish (demonstratsiya), og'zaki tushuntirish va takrorlash usullari keng qo'llanadi. Shuningdek, yordamchi vositalar – matlar, trampolinlar, xavfsizlik kamarlaridan foydalanish o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Psixologik tayyorgarlik ham akrobatik mashqlarni o'zlashtirishda muhim omil hisoblanadi. Ko'plab akrobatik elementlar qo'rquv hissi bilan bog'liq bo'ladi (masalan, balandlikda salto qilish). Shu sababli sportchida o'ziga ishonchni shakllantirish, bosqichma-bosqich murakkablikni oshirish, muvaffaqiyatli bajarilgan harakatlarni rag'batlantirish katta ahamiyatga ega. Murabbiy sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, unga mos yondashuvni tanlashi kerak.

Metodikada individual yondashuv tamoyili ham muhimdir. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, yoshi, tayyorgarlik darajasi va psixologik holati turlicha bo'lganligi sababli mashg'ulotlar shaxsga moslashtiriladi. Boshlovchi sportchilar uchun mashqlar oddiy va xavfsiz shaklda tashkil etilsa, yuqori darajadagi sportchilar uchun murakkab kombinatsiyalar va texnik aniqlik ustida ishlanadi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda yuklama va dam olishning to'g'ri nisbatini saqlash zarur. Haddan tashqari yuklama charchoq va jarohatlarga olib kelishi mumkin, yetarli yuklama bo'lmasa esa rivojlanish sekinlashadi. Shu sababli mashg'ulotlar davriy (siklik) tarzda tashkil etilib, unda yuklama asta-sekin oshirib boriladi va tiklanish jarayonlariga ham e'tibor qaratiladi. Gimnastikada akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi haqida yanada chuqurroq yondashuv shuni ko'rsatadiki, bu jarayon faqatgina mashqlarni takrorlash bilan cheklanmaydi, balki biomekanik, fiziologik va pedagogik asoslarni chuqur tushunishni ham talab qiladi.

Akrobatik mashqlarni o'rgatishda biomekanik tahlil muhim o'rin tutadi. Har bir harakat – aylanish, sakrash yoki qo'nish – ma'lum qonuniyatlarga asoslanadi. Masalan, salto bajarishda markaziy og'irlik nuqtasining harakati, impuls hosil qilish va aylanish tezligi asosiy rol o'ynaydi. Sportchi gavdasini qanchalik zich yig'sa (guruhlash holati), aylanish tezligi shunchalik ortadi. Shu sababli metodikada sportchilarga nafaqat harakatni bajarish, balki uning ichki mexanizmini tushuntirish ham muhim hisoblanadi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Zamonaviy metodikada funksional tayyorgarlikka alohida e'tibor beriladi. Bu – mushaklarning faqat kuchini emas, balki ularning muvofiqlashgan holda ishlashini rivojlantirishdir. Masalan, core (markaziy tana mushaklari)ni rivojlantirish akrobatik elementlarda barqarorlikni ta'minlaydi. Shu maqsadda plank, statik ushlab turish mashqlari, balans platformalarida bajariladigan mashqlar keng qo'llaniladi.

Akrobatik tayyorgarlikda koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirish alohida yo'nalish hisoblanadi. Murakkab harakatlarni bajarishda sportchi bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajaradi: fazoda yo'nalishni aniqlash, tanani boshqarish va to'g'ri qo'nish. Buni rivojlantirish uchun quyidagi metodlar qo'llaniladi: yopiq ko'z bilan muvozanat mashqlari, noan'anaviy holatlarda harakatlar (orqaga yurish, aylanishlar), turli tezlikda bajariladigan kombinatsiyalar.

Shuningdek, akrobatik mashqlarni o'rgatishda sensor-motor rivojlanish muhim ahamiyatga ega. Vestibulyar apparatni rivojlantirish (muvozanatni saqlash tizimi) orqali sportchi aylanishlardan keyin tez tiklana oladi. Buning uchun aylanishli mashqlar, batut (trampolin)da mashqlar, turli burilishlar bilan bajariladigan sakrashlar qo'llaniladi. Metodikada innovatsion texnologiyalar ham tobora keng qo'llanmoqda. Videoanaliz yordamida sportchining harakati sekinlashtirib ko'riladi va xatolar aniqlanadi. Bu usul sportchiga o'z xatolarini vizual ravishda ko'rish va tezroq tuzatish imkonini beradi. Shuningdek, virtual simulyatsiya va interaktiv dasturlar ham ayrim murakkab elementlarni xavfsiz o'rganishda yordam beradi.

Akrobatik mashqlarni rivojlantirishda jarohatlarning oldini olish (profilaktika) alohida o'rin tutadi. Eng ko'p uchraydigan jarohatlar – cho'zilishlar, pay va bo'g'im shikastlanishlaridir. Buning oldini olish uchun mashg'ulotdan oldin to'liq qizish (razminka), mashg'ulotdan keyin cho'zilish mashqlari, to'g'ri texnikani saqlash, ortiqcha yuklamadan qochish zarur. Bolalar va o'smirlar bilan ishlash metodikasi kattalarnikidan farq qiladi.

Yosh sportchilarda asosiy e'tibor umumiy jismoniy rivojlanishga qaratiladi. Ular bilan mashg'ulotlar o'yin elementlari orqali olib borilsa, samaradorlik oshadi. Shu bilan birga, ularning suyak va mushak tizimi hali to'liq shakllanmaganligi sababli, og'ir yuklamalar cheklanadi. Yuqori malakali sportchilar uchun esa metodika yanada murakkablashadi. Bu bosqichda kombinatsiyalarni mukammallashtirish, ijro aniqligi, artistiklik va chiqish estetikasi ustida ishlanadi. Har bir element minimal xatolik bilan bajarilishi kerak, chunki musobaqalarda baholash mezonlari juda qat'iy bo'ladi.

Tiklanish (recovery) jarayonlari ham metodikaning ajralmas qismi hisoblanadi. Massaj, suv muolajalari, to'g'ri ovqatlanish va uyqu sportchining yuqori natijalarga erishishida katta rol o'ynaydi. Ayniqsa, intensiv mashg'ulotlardan so'ng mushaklarning tiklanishi uchun yetarli vaqt berilishi zarur.

Umuman olganda, zamonaviy gimnastikada akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi kompleks yondashuvni talab qiladi. U nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki ilmiy yondashuvni, texnologiyalarni, psixologik barqarorlikni va sog'lomlashtirish omillarini ham o'z ichiga oladi. Shu tarzda tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchining maksimal darajada rivojlanishini va yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, gimnastikada akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi ko'p qirrali va tizimli jarayon bo'lib, u jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, psixologik barqarorlik hamda zamonaviy pedagogik yondashuvlarning uyg'unligiga asoslanadi. Mashqlarni oddiydan murakkabga bosqichma-bosqich o'rgatish, har bir elementni ilmiy asosda tahlil qilish va sportchining individual xususiyatlarini inobatga olish yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi izchil, bosqichma-bosqich va xavfsizlikka asoslangan holda tashkil etilishi zarur. Avval umumiy jismoniy tayyorgarlik (kuch, moslashuvchanlik, muvozanat) shakllantirilib, keyin oddiy elementlardan murakkab harakatlarga o'tiladi.

Mashg'ulotlar davomida ko'rgazmali tushuntirish, amaliy bajarish va muntazam takrorlash muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, har bir shug'ullanuvchining individual imkoniyatlarini hisobga olish va murabbiy nazorati ostida ishlash samaradorlikni oshiradi. Natijada, to'g'ri metodika orqali nafaqat akrobatik ko'nikmalar, balki umumiy jismoniy rivojlanish ham ta'minlanadi. Shuningdek, muntazam mashg'ulotlar, to'g'ri yuklama taqsimoti, jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlariga e'tibor berish sportchining barqaror rivojlanishini ta'minlaydi. Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion usullardan foydalanish esa o'quv jarayonining samaradorligini yanada oshiradi. Natijada, to'g'ri tashkil etilgan metodika orqali sportchilar akrobatik mashqlarni xavfsiz, aniq va estetik jihatdan mukammal bajarishga erishadilar hamda yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Yuri Gaverdovsky – Gimnastika nazariyasi va metodikasi.
2. Leonid Arkaev – Sport gimnastikasi mashg'ulotlari asoslari.
3. Fédération Internationale de Gymnastique – Code of Points (gimnastika baholash qoidalari).



4. Vladimir Smolevsky – Gimnastika va uning o'qitish metodikasi.
5. Nikolai Suchilin – Akrobatika asoslari va texnikasi.
6. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi – Sport gimnastikasi bo'yicha o'quv dasturlari va metodik qo'llanmalar.
7. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti – Gimnastika va akrobatika bo'yicha darslik va o'quv qo'llanmalar.
8. Theory and Methodology of Physical Education – Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha umumiy darslik.
9. Ilmiy jurnallar: sport fanlari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha maqolalar to'plami.
10. Internet manbalari: zamonaviy sport metodikasi va videoanaliz platformalari (YouTube, ilmiy maqolalar bazalari).

- 
- 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(4)**

---

© 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.