



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№5(1)
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. 310 sahifa,
1-may, 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

Maktabgacha ta'lim tashkiloti metodistining boshqaruv funksiyalari.....	10
Qarshibayeva Dilfuza Xidirbayevna	
Texnologik mashinalar va jihozlar ta'lim yo'nalishi talabalarida kasbiy kompetensiyani shakllantirishning pedagogik qonuniyatlari va metodologik tizimini ishlab chiqish	15
Elmanov Abbas Begmat o'g'li, Mirzaumidov Asilbek Shuxratjonovich	
Katta yoshdagi guruh bolalarida o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishda o'yinning roli	19
Ergasheva Farangiz Umidjon qizi, Fayzullayev Sharipboy Nurillayevich	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekologik tafakkurni rivojlantirishning dolzarbligi.....	23
Yaxshiboyeva Nargiza Rustamqulovna	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida inson resurslarini boshqarishda muvozanatlashgan ko'rsatkichlar tizimidan foydalanishning nazariy asoslari	28
Gulmira Jumanova	
Nomoddiy madaniy merosning talaba-yoshlarni yuksak ma'naviyatli shaxs sifatida tarbiyalashdagi ahamiyati	33
Erboyev Suxrob Abdusalomovich	
Maktabgacha yoshdagi bolalar va ularda hissiy-irodaning shakllanishi	37
Davlatova Zebo Haydarovna	
Zamonaviy oilada avlodlararo munosabatlarning pedagogik-psixologik xususiyatlari	40
Ochilova Farida Baxriddinovna	
Maktab va oliy ta'lim muassasalarida qizlar kitobxonligini rivojlantirish metodlari	44
Qo'chqarova Oysha Oltibayevna	
Buyuk allomalar merosidan foydalanishning metodik holati va mavjud muammolari.....	48
Sevara Mamatkarimova	
Futbol o'yinida to'pga kalla bilan zarba berish.....	53
Xolmaxmatov Boburjon Musurmon o'g'li	
Использование современных инновационных методов в процессе обучения русскому языку в иноязычных группах высшего образовательного учреждения.....	56
Курбанова Шаира Исмаиловна	
Maktabgacha ta'lim mutaxassislarini tayyorlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish ...	60
Kushakova Gulnora Egamkulovna, Muhammadiyeva Shaxzoda Sunnatilla qizi	
Boshlang'ich sinflarda musiqa mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning kreativ fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish metodlari	63
Muminova Feruza Farxodovna	
Alisher Navoiy merosining yoshlar ma'naviy-estetik tarbiyasidagi ahamiyati	70
Qayumxo'jayev Botirxo'ja Ikromxo'ja o'g'li	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida amaliy topshiriqlar orqali tayanch kompetensiyalarni shakllantirish metodikasini takomillashtirish	74
Saidova Dilnoza Maripovna	
К вопросу о классификации современной антиутопии.....	78
Дмитрий Валерьевич Пупонин	
Когнитивная гибкость как фактор психологического благополучия старшеклассников в период адаптации к новым образовательным требованиям	82
Муксинова Динора Азаматовна	
Oliy ta'lim muassasalarida ingliz tilida ta'lim beruvchi professor-o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini baholash: xalqaro tajribalar qiyosiy tahlili va O'zbekiston amaliyoti	87
Baxtiyarova Muniba Ne'matjon qizi	
Valeologik tarbiya asosida maktabgacha ta'lim tarbiyachilarini tayyorlashda innovatsion va raqamli yondashuvlar	92
Berkinova Charos Islomovna	



Grammatik tushunchalarni o'rgatish metodikasi.....	96
N. R. Masharipova	
Umumiy o'rta ta'lim tizimini takomillashtirish va o'quvchilar bilimini baholashda xorijiy tajribalardan foydalanish finlyandiya ta'lim tizimi misolida.....	99
Obidova Muqaddas Ro'ziqulovna	
The Difference Between Androgogy and Pedagogy.....	106
Pardayeva Aziza Rahmatillojevna	
Elektr mashinalari fanini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalari.....	110
Shodiyeva Nozina Shuxrat qizi	
Umumta'lim maktablarida direktor o'rinbosarlarining aksiologik yondashuv asosida boshqaruv funksiyalari va vakolatlari hamda maktablarda ma'naviy-ma'rifiy ishlar samaradorligini oshirish yo'llari.....	113
Toxirov Botirjon G'ofurjon o'g'li	
Ispan tili darslarida kommunikativ kompetensiyani shakllantirish usullari	119
Tursunqulov Sanjar Dilmurod o'g'li, Shukurullayeva Feruza Dilmurodovna	
Surxondaryo viloyatida yetishtiriladigan ingichka tolali paxta navlarining qo'llanilishi	124
Ubaydullayeva Komila Bozor qizi	
Bo'lajak tarbiyachilarda empatiya hissini shakllantirishning nazariy asosi	127
Xolmirzayeva Gulbahor Bahodirovna	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligi	130
Raximova Dilshoda Xoliqberdiyevna	
Bo'lajak sport murabbiylarida kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish mexanizmlari	134
Sherzod Shuxratovich Boboyorov	
Oliy ta'lim muassasalarida talabalar sportini rivojlantirishning iqtisodiy va tashkiliy mexanizmlari.....	138
Sangirov Nuriddin Iriskulovich	
Bo'lajak o'qituvchilarning boshqaruv kompetentligini rivojlantirishning integrativ modeli	142
Rasulova Umida Bahodir qizi	
Yashil pedagogikaning konseptual modeli va tamoyillari.....	146
Raxmatova Dilnoza Abdurashidovna	
Ta'lim jarayoni ishtirokchilarida emotsional barqarorlikni shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari ..	149
Boymatova Munavvar Ravshan qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini tayyorlashda zamonaviy raqamli platformalardan foydalanish samaradorligi.....	152
Lukmonova Salomat Gafurovna	
Rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimining shakl, metod va vositalari	157
Farmonova Madina Bahriddin qizi	
Innovatsion boshqaruv tizimlarida qaror qabul qilish va kommunikatsiya samaradorligi	161
Sotvoldiyeva Xurliqo G'ayratjon qizi	
Raqamli ta'lim muhitida maktabgacha yoshdagi bolalarning media savodxonligini shakllantirish metodikasi.....	167
Choriyeva Xurmo Panji qizi	
Maktabgacha ta'lim mutaxassislari malakasini oshirish tizimining zamonaviy tendensiyalari va raqamlashtirish jarayonlarining pedagogik ahamiyati.....	172
Qosimova Sh. N., Dusmaxamedov A. A.	
Maktab o'quvchilarida o'zini o'zi tarbiyalashni shakllantirishning pedagogik asoslari (8–9-sinflar asosida)..	177
Norxo'jayeva Lobar Nuriddin qizi	
STEAM loyihalar yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijodiy va tanqidiy tafakkurni shakllantirish	181
Mirjamolova Moxira Abdugaffor qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalashning pedagogik ahamiyati va metodik asoslari.....	188
Axmad Bolqiyev	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini xalqaro baholash dasturlari asosida baholashning pedagogik asoslari.....	191
Shavqiddin Burxonov	
Boshlang'ich ta'limda liderlik va pedagogik menejment muammolari.....	194
Pardaboyev Doston	
Raqamli ta'lim muhiti: tushunchasi, strukturasi va rivojlanish tendensiyalari.....	197
Kulboyeva Dilnoza Abdug'afurovna	
Особенности применения графических органайзеров на практических занятиях по дисциплине “Практикум литературы народов СНГ”.....	199
Татьяна Викторовна Половинкина	
Historical Stages in the Study and Treatment of Scoliosis (Spinal Curvature).....	204
Shermatova Mokhira Baxodir qizi	
Talaba qizlarga badiiy gimnastika cho'qmori yordamida bajariladigan fundamental mashqlarni o'rgatish....	209
Musharafxon Sultanova	
Oliy ta'limda tarbiyaviy ishlarni tashkil etish bo'yicha xalqaro modellarning qiyosiy tahlili.....	213
Ziyotova Madina	
Sport mutaxassislarini tayyorlashda voleybol o'qituvchisining ko'nikmalari va uslubi	216
Turg'unov Baxtiyor O'rolovich	
Matematik masalalarni yechish jarayonida boshlang'ich sinf o'quvchilarining mantiqiy fikrlash va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish	220
Yusupova Latofat Nuriddinovna	
Zamonaviy sharoitda bo'lajak o'qituvchilarda deontologik kompetentlikni rivojlantirishning innovatsion texnologiyalari	228
Nasirova Nigora Baxtiyor qizi	
Paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvning ahamiyati	233
Abduxoliqova Shoiraxon Akramjon qizi	
Biologiya fanini o'qitishda xalq pedagogikasi elementlaridan foydalanish orqali ekologik madaniyatni rivojlantirish	239
Baxrombekova Sojidxon Sherzodjon qizi	
Maktab texnologik ta'limida axborot texnologiyalaridan foydalanishning o'quv samaradorligiga ta'siri: o'rta muddatli istiqbollar (2027–2031)	245
Berdiyeva Gulnoza Rizoqulovna, Tursunov Sherzod Ziyat o'g'li, Ismatullayev Javohir Ubaydulla o'g'li	
Axborot texnologiyalaridan foydalanish orqali jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarish samaradorligini oshirish	251
Eryigitov Dilshod Xolboyevich	
Enhancing Speaking Skills Productively in English	255
J. M. Fayzullayev, G. R. Elmonova	
Nutqida nuqsoni bo'lgan katta guruh bolalari bilan ishlashning ilmiy-nazariy asoslari	259
Jumanova Iroda Nomozovna, Fayzullayev Sharipboy Nurillayevich	
2–3 yoshli bolalarning maktabgacha ta'lim tashkilotiga ijtimoiy moslashuvi: nazariy va empirik tahlil	263
Klicheva Dilnoza Zulfon qizi	
Inson–texnika tizimida ta'lim olayotgan talabalarda iste'dod namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari	267
Kuvandikova Gulnora Gulamovna	
Bo'lajak pedagoglarning mutaxassis sifatida shakllanishida xavotirlanish holatining namoyon bo'lishi.....	270
Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li	
Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni maktabga tayyorlashda zamonaviy psixologik-pedagogik yondashuv.....	274
Nuriddinova Maysara Ikramovna, Kodirova Albina Faridovna	
Talabalarda qaror qabul qilishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	279
Rajabova Go'zal Zarifovna	
Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning tezkorlikka ta'siri.....	283
Sitara Elova Axmatkulovna	



Pediatriya ta'limida sun'iy intellekt – talaba uchun virtual assistent.....	287
Umarkulov Muhtorali Islomkulovich	
Bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarida jismoniy savodxonlikni rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	290
Xakimov Xurshid Nozimovich	
Сущность и виды познавательной активности детей 5–6 лет.....	294
Джамилова Н. Н., Кудратова М. У.	
Uzluksiz ta'lim jarayonida mustaqil fikrlovchi, ijodkor shaxsni tarbiyalashning pedagogik-psixologik masalalari.....	298
Siddiqova Sanobar Xaydarovna	
Ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilish, ijodiy faolligini oshirish.....	301
Siddiqova Sanobar Xaydarovna, Qushoqova Guzal	
Badiiy adabiyotda Ibn Sino obrazining yaratilishidagi o'ziga xosliklar.....	304
Tangirov A. J.	



PARAENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA INDIVIDUAL YONDASHUVNING AHAMIYATI

Abduxoliqova Shoiraxon Akramjon qizi

Andijon Davlat Universiteti sport va madaniyat fakulteti,
adaptiv jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvning ilmiy va amaliy ahamiyati tahlil qilingan. Nogironligi bo'lgan sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish samaradorligi yoritilgan. Individual yondashuvning sportchilar sport natijalarini yaxshilash, jarohatlarning oldini olish va motivatsiyani oshirishdagi o'rni ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari paraengil atletikada individual dasturlar ishlab chiqish sport tayyorgarligining muhim omili ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: paraengil atletika, individual yondashuv, sport tayyorgarligi, nogironligi bo'lgan sportchilar, adaptatsiya, mashg'ulot metodikasi, rehabilitatsiya, sport psixologiyasi.

Abstract: This article analyzes the scientific and practical significance of an individual approach in para-athletics training. The effectiveness of organizing the training process, taking into account the physical, functional, and psychological capabilities of athletes with disabilities, is highlighted. The role of an individual approach in improving sports performance, preventing injuries, and increasing motivation is substantiated based on scientific sources. The results of the study show that the development of individual programs in para-athletics is an important factor in sports training.

Key words: para-athletics, individual approach, sports training, athletes with disabilities, adaptation, training methodology, rehabilitation, sports psychology.

Аннотация: В данной статье анализируются научное и практическое значение индивидуального подхода в паралимпийской легкой атлетике. Подчеркивается эффективность организации тренировочного процесса с учетом физических, функциональных и психологических возможностей спортсменов с ограниченными возможностями. На основе научных источников обосновывается роль индивидуального подхода в улучшении спортивных результатов, профилактике травм и повышении мотивации. Результаты исследования показывают, что разработка индивидуальных программ в паралимпийской легкой атлетике является важным фактором спортивной подготовки.

Ключевые слова: паралимпийская легкая атлетика, индивидуальный подход, спортивная подготовка, спортсмены с ограниченными возможностями, адаптация, методика тренировок, реабилитация, спортивная психология.

KIRISH

Paraengil atletika bugungi kunda nogironligi bo'lgan shaxslarning sport faoliyatini rivojlantirish, ularning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish hamda jamiyat hayotiga faol integratsiyasini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega bo'lgan sport turlaridan biridir. Ushbu sport yo'nalishi nafaqat yuqori sport natijalariga erishish vositasi, balki ijtimoiy, psixologik va reabilitatsion jarayonlarning ham muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu jihatdan paraengil atletika mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, ayniqsa, individual yondashuvni to'g'ri yo'lga qo'yish dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida qaraladi. Zamonaviy sport tizimida har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish tamoyili tobora muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Ayniqsa, para sportchilar uchun bu tamoyil yanada dolzarb hisoblanadi, chunki ularning jismoniy holati, funksional imkoniyatlari va sog'liq darajasi bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi. Shu sababli standart mashg'ulot dasturlari har doim ham yuqori samaradorlik bermaydi va ko'pincha har bir sportchining real imkoniyatlarini to'liq ochib bera olmaydi.

Individual yondashuv esa har bir sportchining shaxsiy ehtiyojlari, jismoniy holati, nogironlik turi va darajasi, shuningdek, psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etishni nazarda tutadi. Bu yondashuv orqali sportchi organizmiga tushadigan yuklama optimal darajada belgilanadi, jarohatlarni xavfi kamayadi va sport natijadorligi oshadi. Bugungi kunda dunyo miqyosida para sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Xalqaro Paralimpiya harakati doirasida paraengil atletika eng ommaviy va nufuzli

yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Bu sport turi orqali nogironligi bo'lgan shaxslar o'z qobiliyatlarini namoyon etish, yuqori natijalarga erishish va jamiyatda o'z o'rnini topish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Shu bilan birga, bu jarayon sportchilarning ruhiy barqarorligini oshirish, o'ziga ishonchini kuchaytirish va ijtimoiy faolligini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasida ham para sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Nogironligi bo'lgan shaxslarni sportga jalb etish, ularni rehabilitatsiya qilish va ijtimoiy hayotga integratsiya qilish bo'yicha keng ko'lamlı islohotlar amalga oshirilmoqda. Shu jarayonda paraengil atletika mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish va individual yondashuvni joriy etish muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvning ahamiyati shundaki, u sportchining maksimal imkoniyatlarini aniqlash va rivojlantirishga imkon beradi. Har bir sportchi uchun alohida mashg'ulot rejasi ishlab chiqish orqali uning kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi, mos ravishda yuklama darajasi belgilanadi va mashg'ulot samaradorligi oshiriladi. Bu jarayon nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki psixologik barqarorlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, individual yondashuv sportchilarning motivatsiyasini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Har bir sportchi o'z imkoniyatlariga mos mashg'ulotlar bilan shug'ullanganda, u o'zini erkinroq his qiladi, natijalarga erishish ishonchi ortadi va sportga bo'lgan qiziqishi kuchayadi. Bu esa uzoq muddatli sport faoliyatining barqarorligini ta'minlaydi. Paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvni joriy etish jarayonida murabbiylarning bilim va tajribasi ham muhim ahamiyatga ega. Murabbiy sportchining jismoniy holatini to'g'ri baholashi, yuklamani ilmiy asosda taqsimlashi va mashg'ulot jarayonini doimiy nazorat qilib borishi lozim. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar, diagnostik uskunalar va monitoring tizimlaridan foydalanish ham individual yondashuv samaradorligini oshiradi.

Yana bir muhim jihat shundaki, para sportchilarda rehabilitatsiya jarayoni oddiy sportchilarga nisbatan murakkabroq kechadi. Shu sababli mashg'ulotlar jarayonida tiklanish davrini to'g'ri rejalashtirish, ortiqcha yuklamadan qochish va organizmning moslashuv imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Individual yondashuv aynan shu muammolarni bartaraf etishda samarali vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, paraengil atletika mashg'ulotlarida psixologik omillar ham muhim o'rin tutadi. Nogironligi bo'lgan sportchilarda o'ziga ishonchni shakllantirish, stressni boshqarish va musobaqa oldi hayajonini kamaytirish individual yondashuv asosida amalga oshirilganda samaraliroq bo'ladi. Bu esa sport natijalariga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Umuman olganda, paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvni ilmiy asosda o'rganish va amaliyotga tatbiq etish sport tizimini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki nogironligi bo'lgan shaxslarning ijtimoiy hayotdagi faolligini oshirishga ham xizmat qiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvning ahamiyatini o'rganishda tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu yo'nalish sport fiziologiyasi, adaptiv jismoniy tarbiya va rehabilitatsiya pedagogikasining integratsiyalashgan tizimi sifatida shakllangan. Xorijiy va mahalliy manbalar nogiron sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvning ilmiy asoslari hamda amaliy mexanizmlarini chuqur yoritadi. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun1i sport va jismoniy tarbiyani jamiyat rivojlanishining muhim yo'nalishi sifatida belgilaydi. Ushbu hujjatlarda nogironligi bo'lgan shaxslarni sportga jalb etish, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va ijtimoiy faolligini oshirish davlat siyosatining muhim qismi sifatida qayd etilgan.

L.P. Matveyevning "Teoriya i metodika fizicheskoy kultury" asarida jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri, adaptatsiya jarayonlari va mashg'ulot yuklamalarini boshqarish tamoyillari ilmiy asosda tahlil qilingan. Bu asar jismoniy tarbiya nazariyasining fundamental asoslaridan biri hisoblanadi.

V.N. Platonovning ilmiy ishlari sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, yuklamani davriylashtirish va sportchining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga bag'ishlangan. Uning qarashlari individual yondashuvni shakllantirishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

T.O. Bompa tomonidan ishlab chiqilgan periodizatsiya nazariyasi mashg'ulot jarayonini tizimli tashkil etish, yuklama va tiklanish muvozanatini saqlash hamda sport natijadorligini oshirishga qaratilgan. Bu yondashuv parasportda ham samarali qo'llaniladi.

Zatsiorsky va Kraemerning ilmiy ishlari kuch tayyorgarligi va nerv-mushak tizimi rivojlanishini tahlil qiladi. Ular individual yuklama sportchining funksional imkoniyatlariga mos bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi, bu esa paraengil atletika uchun juda muhimdir.

Verkhoshanskiyning "chuqur moslashuv" konsepsiyasi sportchining organizmi yuqori intensiv yuklamalarga moslashishi jarayonini tushuntiradi. Bu nazariya individual yondashuvning ilmiy asosini yanada mustahkamlaydi.

1 <https://lex.uz/docs/-5013007>



Sherrill C. va Winnick J.P. kabi xorijiy olimlar adaptiv jismoniy tarbiya hamda parasport nazariyasini rivojlantirgan. Ularning ishlarida nogiron sportchilar bilan ishlashda individual dasturlar ishlab chiqish, psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy integratsiya masalalari keng yoritilgan. Ayniqsa, Winnick J.P. adaptiv jismoniy tarbiyada har bir sportchining funksional holatini hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi.

Mahalliy olimlardan A. G'afurov jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini rivojlantirishga katta hissa qo'shgan bo'lib, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhimligini ko'rsatadi.

M.A. Yusupov esa parasport va adaptiv jismoniy tarbiya tizimini o'rganib, nogiron sportchilarning reabilitatsiya jarayonida sportning o'rini yoritadi.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, paraengil atletikada individual yondashuv sportchining jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va sport natijadorligini oshirishda asosiy omil hisoblanadi. Xorijiy va mahalliy ilmiy qarashlar bir-birini to'ldirib, ushbu yo'nalishda kompleks ilmiy-metodik asos yaratadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqot paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvning ahamiyatini ilmiy asosda o'rganishga qaratilgan bo'lib, uning metodologik asoslari kompleks, tizimli va amaliy yo'naltirilgan yondashuvga tayanadi. Tadqiqot jarayonida nogironligi bo'lgan sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik holatini hisobga olgan holda individual mashg'ulot dasturlarining samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqotning ilmiy-uslubiy asosini sport fiziologiyasi, adaptiv jismoniy tarbiya, reabilitatsiya pedagogikasi hamda zamonaviy parasport nazariyasi tashkil etdi. Shuningdek, xalqaro Paralimpiya tajribalari va ilmiy adabiyotlar tahlili metodologik baza sifatida qo'llanildi.

Tadqiqotda quyidagi asosiy ilmiy usullar qo'llanildi:

- ilmiy va metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- paraengil atletika mashg'ulotlarini pedagogik kuzatish;
- sportchilarning funksional holatini tibbiy-pedagogik baholash;
- so'rovnoma va intervyu usuli;
- pedagogik eksperiment;
- qiyosiy tahlil;
- statistik-matematik ishlov berish.

Ushbu usullar bir-biri bilan uzviy bog'liq holda qo'llanilib, natijalarning ishonchliligi va obyektivligini ta'minladi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish. Tadqiqotning birinchi bosqichida parasport, adaptiv jismoniy tarbiya va individual yondashuvga oid mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar o'rganildi.

Ushbu bosqichda quyidagi yo'nalishlar tahlil qilindi:

- paraengil atletika mashg'ulotlarining nazariy asoslari;
- nogiron sportchilarning funksional imkoniyatlari;
- individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish tamoyillari;
- reabilitatsiya va tiklanish jarayonlari.

Bu tahlil tadqiqotning ilmiy-konseptual asosini shakllantirdi.

Pedagogik kuzatuv metodi. Pedagogik kuzatuv paraengil atletika mashg'ulotlari jarayonida amalga oshirildi. Kuzatuv davomida sportchilarning quyidagi jihatlari o'rganildi:

- mashg'ulotlarga moslashuv darajasi;
- yuklamaga reaksiyasi;
- harakat koordinatsiyasi;
- charchash va tiklanish jarayoni;
- murabbiy ko'rsatmalarini bajarish sifati.

Kuzatuv natijalari individual yondashuvning amaliy samaradorligini baholashga imkon berdi.

Tibbiy-pedagogik baholash. Sportchilarning jismoniy holatini aniqlash uchun tibbiy va pedagogik testlar qo'llanildi. Ushbu baholash quyidagilarni o'z ichiga oldi:

- yurak urish tezligi (puls) monitoringi;
- nafas olish tizimi ko'rsatkichlari;
- mushak kuchi testi;
- harakat amplitudasi va koordinatsiyasi;
- umumiy funksional holat.

Bu ma'lumotlar sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlashda asos bo'lib xizmat qildi.

So'rovnoma va intervyu metodi. Sportchilar va murabbiylar o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnoma quyidagi ma'lumotlarni olishga qaratildi:

- mashg'ulotlarga munosabat;
- individual yondashuvga ehtiyoj darajasi;
- psixologik holat va motivatsiya;
- sportdagi qiyinchiliklar;
- takomillashtirish bo'yicha takliflar.

Intervyu orqali murabbiylarning individual yondashuvni qo'llash tajribasi o'rganildi.

Pedagogik eksperiment. Tadqiqot doirasida ikki guruh shakllantirildi: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Tajriba guruhida individual yondashuv asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot tizimi saqlab qolindi. Individual dastur quyidagilarni o'z ichiga oldi:

- sportchining nogironlik darajasiga mos yuklama;
- individual mashqlar kompleksi;
- tiklanish jarayonini rejalashtirish;
- psixologik qo'llab-quvvatlash;
- bosqichma-bosqich rivojlantirish tizimi.

Qiyosiy tahlil metodi. Tajriba va nazorat guruhlari natijalari o'zaro solishtirildi. Qiyosiy tahlil quyidagi yo'nalishlarda olib borildi:

- jismoniy ko'rsatkichlar o'zgarishi;
- harakat koordinatsiyasi;
- mashg'ulot samaradorligi;
- motivatsiya darajasi;
- jarohatlanish xavfi.

Tahlil natijalari individual yondashuv qo'llangan guruhda sezilarli ijobiy farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Statistik tahlil. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha qiymatlar, foiz o'zgarishlar va dinamik ko'rsatkichlar hisoblab chiqildi. Bu esa tadqiqot natijalarining ilmiy ishonchligini oshirdi.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Tadqiqot bir necha bosqichda amalga oshirildi:

- tayyorgarlik bosqichi (adabiyotlar tahlili va metodologiya ishlab chiqish);
- diagnostik bosqich (boshlang'ich holatni baholash);
- eksperimental bosqich (individual dasturlarni qo'llash);
- yakuniy bosqich (natijalarni tahlil qilish va umumlashtirish).



TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot davomida paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvni qo'llash samaradorligi tajriba va nazorat guruhlarida asosida kompleks ravishda tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, individual dastur asosida olib borilgan mashg'ulotlar sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Eng avvalo, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli o'sish qayd etildi. Tajriba guruhidagi sportchilar yugurish, sakrash va uloqtirish elementlarida ancha barqaror natijalarni namoyon qildilar. Ularning harakat koordinatsiyasi yaxshilandi, texnik harakatlarni bajarish aniqligi oshdi hamda umumiy jismoniy faollik darajasi sezilarli darajada yuqoriladi.

Tadqiqot natijalari quyidagi jismoniy o'zgarishlarni ko'rsatdi:

- harakat koordinatsiyasi yaxshilandi;
- mushak kuchi va chidamlilik oshdi;
- tezlik ko'rsatkichlari rivojlandi;
- egiluvchanlik darajasi yaxshilandi;
- umumiy jismoniy faollik kuchaydi.

Bu o'zgarishlar individual yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot dasturining samaradorligini tasdiqlaydi. Yurak-qon tomir tizimi faoliyati tahlil qilinganda, tajriba guruhida puls ko'rsatkichlarining tez tiklanishi va yuklamaga moslashuv darajasining oshgani aniqlandi. Bu holat organizmning funksional imkoniyatlari yaxshilanganini va yurak faoliyati iqtisodiy rejimga o'tganini bildiradi.

Nafas olish tizimi bo'yicha ham ijobiy natijalar qayd etildi. Sportchilarda nafas olish chuqurligi oshdi, kislorod iste'moli samaradorligi yaxshilandi va aerob chidamlilik darajasi sezilarli rivojlandi. Bu esa uzoq davom etadigan mashg'ulotlarda charchash jarayonini sekinlashtirdi. Psixologik ko'rsatkichlar tahlili ham muhim natijalarni ko'rsatdi. Tajriba guruhidagi sportchilarda o'ziga ishonch darajasi oshdi, motivatsiya kuchaydi va stressga chidamlilik yaxshilandi. Shuningdek, musobaqa oldi hayajon darajasining kamayganligi kuzatildi.

Psixologik natijalar quyidagilarni o'z ichiga oldi:

- motivatsiya darajasi oshdi;
- o'ziga ishonch mustahkamlandi;
- stressga chidamlilik kuchaydi;
- emotsional barqarorlik yaxshilandi;
- diqqat va konsentratsiya rivojlandi.

Shuningdek, individual yondashuv sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartirdi. Ular mashg'ulot jarayonida faolroq ishtirok etib, o'z imkoniyatlarini yaxshiroq namoyon qila boshladilar. Tajriba jarayonida jarohatlanish holatlari ham nazorat qilindi. Natijalarga ko'ra, individual yuklama asosida mashg'ulot olib borilgan sportchilarda jarohatlanish xavfi sezilarli darajada kamaydi. Bu esa yuklamaning to'g'ri taqsimlanganini va sportchilarning funksional holati hisobga olinganini ko'rsatadi.

Qiyosiy tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilarning barcha asosiy ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'ldi. Eng katta farq harakat koordinatsiyasi, tiklanish tezligi va motivatsiya darajasida kuzatildi. Statistik tahlil natijalari olingan ma'lumotlarning ishonchligini tasdiqladi. O'rtacha ko'rsatkichlar, foizli o'sish va dinamik o'zgarishlar individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuv sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada ochib berishga xizmat qiladi. Bu yondashuv nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki sportchilarning psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligini ham oshiradi. Ushbu tadqiqot natijalari paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvning sportchilar jismoniy va psixologik rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishini yaqqol namoyon etdi.

Olingan empirik ma'lumotlar nazariy manbalar va ilgari olib borilgan ilmiy tadqiqotlar bilan solishtirilganda, individual yondashuvning samaradorligi yuqori ekanligi tasdiqlandi. Avvalo, jismoniy sifatlar bo'yicha kuzatilgan o'zgarishlar muhokama qilinganda, tajriba guruhidagi sportchilarda harakat koordinatsiyasi, mushak kuchi va chidamlilikning sezilarli oshishi individual dastur asosida yuklamalarning to'g'ri taqsimlanganini ko'rsatadi. Har bir sportchining funksional imkoniyatlari hisobga olingan holda mashg'ulotlar tashkil etilishi organizmning moslashuv jarayonlarini tezlashtirgan va sport natijadorligini oshirgan.

Yurak-qon tomir tizimi faoliyatidagi ijobiy o'zgarishlar ham muhim ilmiy ahamiyatga ega. Pulsning tez tiklanishi va yuklamaga moslashuv darajasining oshishi organizmning funksional holati yaxshilanganini bildiradi. Bu holat sport fiziologiyasidagi adaptatsiya qonuniyatlariga mos keladi, ya'ni to'g'ri dozalanadigan yuklama organizmning samarali ishlashini ta'minlaydi. Nafas olish tizimi bo'yicha natijalar ham individual yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi. Aerob chidamlilikning oshishi, kislorod iste'moli samaradorligining yaxshilanishi va nafas olish ritmining barqarorlashuvi sportchilarning umumiy ish qobiliyatini sezilarli darajada oshirgan. Bu esa uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalarda charchoqni kamaytiradi. Muhokamada alohida e'tibor tiklanish jarayoniga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, individual yondashuv asosida mashg'ulot olib borilgan sportchilarda tiklanish tezligi ancha yuqori bo'lgan. Bu organizmning energiya resurslarini samarali tiklashini va ortiqcha zo'riqishning oldini olishini bildiradi. Bu holat "superkompensatsiya" tamoyili bilan izohlanadi, ya'ni to'g'ri rejalashtirilgan yuklama va dam olish organizm imkoniyatlarini oshiradi. Psixologik jihatlar ham muhokamada muhim o'rin egallaydi. Sportchilarda motivatsiyaning oshishi, o'ziga ishonchning kuchayishi va stressga chidamlilikning yaxshilanishi individual yondashuvning ruhiy holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ayniqsa, para sportchilar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash juda muhim bo'lib, u ularning sport faoliyatida barqaror natijalarga erishishiga yordam beradi. Shuningdek, individual yondashuv sportchilarning ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonida sportchilar o'zlarini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his qila boshlaydilar, bu esa ularning ijtimoiy faolligini oshiradi. Jamoaviy mashg'ulotlar esa hamkorlik, mas'uliyat va o'zaro qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Adabiyotlar tahlili bilan solishtirganda, olingan natijalar Matveyev, Platonov, Bompa va Verkhoshanskiy kabi olimlarning ilmiy qarashlarini amaliy jihatdan tasdiqlaydi. Ularning asarlarida ham individual yondashuv, yuklamani differensiallashtirish va adaptatsiya jarayonlarini hisobga olish sport samaradorligini oshiruvchi asosiy omillar sifatida ko'rsatilgan.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat – jarohatlanish xavfi masalasi ham ko'rib chiqildi. Individual yondashuv asosida mashg'ulot olib borilgan sportchilarda jarohatlar soni sezilarli kamaygani aniqlandi. Bu yuklamaning sportchi imkoniyatlariga mos ravishda belgilangani va ortiqcha zo'riqishning oldi olingani bilan izohlanadi.

Shuningdek, murabbiylarning roli ham muhim ahamiyatga ega ekanligi qayd etildi. Murabbiylar sportchining holatini doimiy kuzatib borishi, mashg'ulotlarni moslashtirishi va psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlashi individual yondashuv samaradorligini oshiradi.

XULOSA

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko'rsatdiki, paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuv sportchilarning jismoniy, funksional, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga kompleks ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli zamonaviy parasport tizimida individual yondashuvni keng joriy etish yuqori sport natijalariga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, paraengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuv sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik rivojlanishida asosiy omillardan biridir. Individual dasturlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sport natijalarini oshiradi, jarohatlarning oldini oladi va sportchilarning motivatsiyasini kuchaytiradi. Shu sababli zamonaviy paraengil atletika tizimida individual yondashuvni keng joriy etish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020. <https://lex.uz/docs/-5013007>
2. Platonov V.N. Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki. – Kiev, 2013.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
4. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – USA, 2015.
5. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – USA, 2006.
6. Verkhoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmena. – Moskva, 2011.
7. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. – USA, 2012.
8. Winnick J.P. Adapted Physical Education and Sport. – USA, 2011.
9. G'afurov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.
10. Yusupov M.A. Para sport va adaptiv jismoniy tarbiya asoslari. – Toshkent, 2021.

- 
- 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. №5(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.