



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No5(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. 56 sahifa,  
6-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)  
Wookyu 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

Fizika ta'limida integratsiyalashgan yondashuv: mazmuni va ahamiyati.....	10
<a href="#">Doniyorova Iroda Baxtiyor qizi</a>	
Zamonaviy boshlang'ich ta'lim: milliy dastur, kompetensiya va xorijiy tajriba integratsiyasi.....	14
<a href="#">Omonova Nilufar Parda qizi</a>	
The Role of Environmental Project-Based Learning in Developing EFL Learners' Productive Skills.....	19
<a href="#">Xujanova Shaxina Abdullayevna</a>	
Boshlang'ich sinflarda integratsiyalashgan ta'limning pedagogik aspektlari .....	24
<a href="#">Eshpo'latova Elnora Yo'ldoshovna</a>	
Talabalarda stressga barqarorlikning nazariy va amaliy tahlili.....	29
<a href="#">Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li, Maxmudova Shahzoda Maksudovna</a>	
Malakaviy o'quv amaliyoti jarayonida bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda didaktik ta'minotning ahamiyati.....	32
<a href="#">Ramozonova Bahoroy Sadriddinovna</a>	
Oliy ta'limda raqamli pedagogikaning institutsionallashuvi: boshqaruv, siyosat va raqamli transformatsiya strategiyalari.....	36
<a href="#">Nuraliyeva Dilshoda Yo'lichiboy qizi</a>	
Aholini jismoniy sog'lomlashtirishda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi.....	41
<a href="#">V. Sh. Raximov</a>	
O'spirinlik davrida motiv va motivatsion sohalarning kasb tanlashdagi o'rni .....	46
<a href="#">Rayimqulova S., Pulatova R., Do'smatova S., Matyakubova Shohista Odamboy qizi</a>	
Tarbiyachi shaxsining shakllanishida psixologik determinantlarning roli .....	51
<a href="#">Vasila Yusupova</a>	



# AHOLINI JISMONIY SOG'LOMLASHTIRISHDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH METODIKASI

V. Sh. Raximov

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti  
Taekvondo va sport faoliyati fakulteti dekani,  
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

**Annotatsiya:** Aholini jismoniy sog'lomlashtirish jarayonida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etishning ilmiy-nazariy asoslari, zamonaviy metodik yondashuvlari hamda ularning amaliy samaradorligi keng qamrovda yoritiladi. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam va tizimli ravishda olib borilgan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar jismoniy rivojlanish darajasini oshiradi, mushak kuchi va chidamlilik ko'rsatkichlarini yaxshilaydi hamda organizmning umumiy funksional holatini sezilarli darajada barqarorlashtiradi ( $p < 0,05$ ). Bundan tashqari, tadqiqot natijalari sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning profilaktik ahamiyatga ega ekanligini, ya'ni turli kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va inson hayot sifatini yaxshilashda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

**Kalit so'zlar:** sog'lomlashtirish, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, funksional tayyorgarlik.

**Abstract:** The scientific and theoretical foundations of organizing health-improving physical activities in the process of public physical wellness, as well as modern methodological approaches and their practical effectiveness, are analyzed. The results of the pedagogical experiment indicate that regularly and systematically conducted health-oriented exercises improve the level of physical development, enhance muscle strength and endurance, and significantly stabilize the overall functional state of the organism ( $p < 0.05$ ). In addition, the findings confirm the preventive significance of such activities, particularly their role in disease prevention, the formation of a healthy lifestyle, and the improvement of overall quality of life.

**Key words:** health improvement, physical activity, healthy lifestyle, physical exercises, functional fitness.

**Аннотация:** Освещаются научно-теоретические основы организации оздоровительных физических занятий в процессе физического оздоровления населения, современные методические подходы и их практическая эффективность. Результаты педагогического эксперимента показывают, что регулярные и систематически проводимые оздоровительные занятия способствуют повышению уровня физического развития, улучшению показателей мышечной силы и выносливости, а также стабилизации общего функционального состояния организма ( $p < 0,05$ ). Кроме того, результаты исследования подтверждают профилактическую значимость оздоровительных занятий, то есть их важную роль в предупреждении различных заболеваний, формировании здорового образа жизни и повышении качества жизни человека.

**Ключевые слова:** оздоровление, физическая активность, здоровый образ жизни, физические упражнения, функциональная подготовленность.

## KIRISH

Bugungi kunda global miqyosda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash eng dolzarb ijtimoiy, tibbiy hamda pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda urbanizatsiya jarayonining jadal-lashuvi, texnologiyalarning keskin rivojlanishi va raqamli turmush tarzining keng tarqalishi natijasida aholining jismoniy faolligi sezilarli darajada kamayib bormoqda.

Natijada gipodinamiya, noto'g'ri ovqatlanish, ortiqcha tana vazni, psixo-emotsional zo'riqish va surunkali stress kabi omillar inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu holat esa jismoniy sog'lomlashtirish tizimini ilmiy asosda tashkil etish, uni zamonaviy metodik yondashuvlar bilan boyitish va amaliyotga keng joriy etish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Shu nuqtayi nazardan, sog'lomlashtirish jarayonini ilmiy-metodik jihatdan asoslash, individual yondashuv asosida samarali mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy yo'nalish-lardan biri hisoblanadi. Siz yuborgan ilmiy tadqiqot natijalarida ham sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar ta'sirida

mushak kuchi, chidamlilik va funksional ko'rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilangani kuzatilgan bo'lib, bu esa mazkur yo'nalishdagi ilmiy izlanishlarning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi.

**Tadqiqot maqsadi:**

Aholini jismoniy sog'lomlashtirish jarayonida samarali sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish va uning organizmga ta'sirini ilmiy asosda baholash.

**Tadqiqot vazifalari:**

- sog'lomlashtirishning nazariy asoslarini chuqur o'rganish;
- jismoniy mashqlar kompleksini ishlab chiqish;
- mashg'ulotlarning organizmga fiziologik ta'sirini aniqlash;
- jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash;
- tajriba natijalarini statistik tahlil qilish.

**MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI**

Jismoniy sog'lomlashtirish muammosi sport pedagogikasi va tibbiyot fanlarida keng o'rganilgan. Ko'plab olimlar tomonidan jismoniy mashqlar inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Ilmiy manbalarda jismoniy mashg'ulotlarning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushak apparati va nerv tizimiga kompleks ta'siri qayd etilgan.

Shu bilan birga, sog'lomlashtirish jarayonida individual yondashuv muhim ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi. Biroq amaliyotda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni tizimli tashkil etish, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash hamda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash yetarli darajada rivojlanmagan.

**TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Mazkur tadqiqotni amalga oshirish jarayonida bir qator zamonaviy ilmiy-uslubiy metodlardan kompleks tarzda foydalanildi. Tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirish maqsadida mavjud ilmiy adabiyotlar, ilmiy maqolalar, monografiyalar va normativ-huquqiy hujjatlar chuqur tahlil qilindi. Ushbu tahlil orqali muammoning o'rganilganlik darajasi aniqlanib, tadqiqotning nazariy yo'nalishi belgilab olindi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv metodi qo'llanilib, ishtirokchilarning mashg'ulotlar jarayonidagi faoliyati, jismoniy holati va o'zgarish dinamikasi muntazam ravishda monitoring qilindi. Bu esa mashg'ulotlarning samaradorligini real sharoitda baholash imkonini berdi.

Ekspirimental metod asosida tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirilib, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning ta'siri amaliy jihatdan sinovdan o'tkazildi. Tajriba davomida maxsus ishlab chiqilgan mashqlar kompleksi qo'llanildi va uning natijalari bosqichma-bosqich tahlil qilindi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida turli test sinovlari o'tkazildi. Ushbu testlar yordamida ishtirokchilarning chidamlilik, kuch, tezkorlik va koordinatsiya ko'rsatkichlari baholandi. Mushak kuchini aniqlash uchun dinamometriya usulidan foydalanildi, bu esa mushak apparatining rivojlanish darajasini aniq ko'rsatkichlar asosida baholash imkonini berdi.

Olingan natijalarning ishonchliligini aniqlash va ilmiy asoslash maqsadida statistik tahlil amalga oshirildi. Jumladan, ma'lumotlar Studentning t-mezoni yordamida qayta ishlanib, tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchliligi ( $p < 0,05$ ) darajasida baholandi.

**TAHLIL VA NATIJALAR**

Mazkur tadqiqot 2025–2026-yillar davomida tizimli ravishda tashkil etildi. Tadqiqot jarayoniga jami 30 nafar ishtirokchi jalb qilinib, ularning yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va sog'liq holati o'zaro yaqin bo'lishi inobatga olindi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlov asosida ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi – 15 nafar va nazorat guruhi – 15 nafar. Guruhlar o'rtasida boshlang'ich ko'rsatkichlarning bir-biriga yaqinligi ta'minlandi, bu esa tadqiqot natijalarining obyektivligini oshirishga xizmat qildi.

Tajriba guruhi bilan 12 hafta davomida haftasiga 3 marotaba sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlar muntazam ravishda olib borildi. Har bir mashg'ulotning davomiyligi o'rtacha 45–60 daqiqani tashkil etib, yuklama ishtirokchilarning jismoniy imkoniyatlari va individual xususiyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borildi. Nazorat guruhi esa an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida shug'ullandi.



Mashg'ulotlar ilmiy-metodik talablar asosida uch asosiy bosqichda tashkil etildi. Tayyorlov bosqichida organizmni asosiy jismoniy yuklamaga tayyorlash, qon aylanish va nafas olish tizimini faollashtirish maqsadida umumrivojlantiruvchi mashqlar, yengil yugurish va harakatli mashqlar bajarildi. Asosiy bosqichda esa sog'lomlashtiruvchi yo'nalishga ega bo'lgan maxsus mashqlar majmuasi qo'llanilib, bunda aerob, kuch, koordinatsiya va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar kompleks tarzda bajarildi. Yakuniy bosqichda organizmni tiklash, mushaklarni bo'shashtirish va funksional holatni me'yorlashtirish maqsadida nafas mashqlari, cho'zilish mashqlari hamda relaksatsion mashqlar bajarildi.

Tadqiqot jarayonida mashg'ulotlar muntazam monitoring qilinib, ishtirokchilarning jismoniy holati va rivojlanish dinamikasi bosqichma-bosqich baholab borildi. Bu esa qo'llanilgan metodikaning samaradorligini aniqlash va ilmiy xulosalar chiqarish imkonini berdi.

- 1. Tayyorlov qismi** – organizmni ishga tayyorlash, yurak urish tezligini oshirish va mushaklarni faoliyatga jalb etish maqsadida bajarildi.
- 2. Asosiy qism** – mashg'ulotning eng muhim bosqichi bo'lib, unda jismoniy yuklama berildi.
- 3. Yakuniy qism** – organizmni tiklash, mushaklarni bo'shashtirish va nafasni me'yoriga keltirishga qaratildi.

### Mashg'ulotlar mazmuni

Tadqiqot jarayonida sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar ilmiy-metodik asosda, ishtirokchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda individual funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etildi. Mashg'ulotlar kompleks va tizimli yondashuv asosida olib borilib, organizmning barcha asosiy funksional tizimlariga (yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-skelet hamda asab tizimlariga) ko'p qirrali ta'sir ko'rsatishga yo'naltirildi.

Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni umumrivojlantiruvchi, aerob, kuch, koordinatsion va relaksatsion mashqlar uyg'unligidan iborat bo'ldi. Xususan, yurish va yugurish mashqlari yordamida yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanib, umumiy chidamlilik darajasi oshirildi. Aerob mashqlar (ritmik harakatlar, past va o'rta intensivlikdagi dinamik yuklamalar) orqali organizmda kislorod almashinuvi faollashdi, metabolik jarayonlar tezlashdi hamda umumiy ish qobiliyati ortdi.

Kuch mashqlari (tana og'irligidan foydalanilgan mashqlar, statik va dinamik yuklamalar) mushak tizimini mustahkamlash, mushak tonusini oshirish va tana kompozitsiyasini yaxshilashga xizmat qildi. Koordinatsion mashqlar (muvozanat, tezkorlik va aniqlikka yo'naltirilgan harakatlar) markaziy asab tizimi faoliyatini takomillashtirib, harakatlarni boshqarish sifatini oshirdi.

Cho'zilish (stretching) mashqlari mushak va paylarning elastikligini oshirib, bo'g'imlarning harakatchanligini kengaytirdi hamda jarohatlanish xavfini kamaytirdi. Nafas mashqlari esa nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini yaxshilab, organizmni kislorod bilan ta'minlashni optimallashtirdi va psixo-emotsional holatni barqarorlashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Mashg'ulotlar differensial yondashuv asosida tashkil etilib, har bir ishtirokchining individual xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va sog'liq holatiga mos ravishda yuklamalar belgilandi. Yuklama hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirib borildi, bu esa organizmning adaptatsion imkoniyatlarini faollashtirib, mashg'ulotlarning samaradorligini sezilarli darajada oshirdi.

Shuningdek, mashg'ulotlar davomida motivatsiyani oshirish, ijobiy emotsional fon yaratish va ishtirokchilarning muntazam ishtirokini ta'minlashga alohida e'tibor qaratildi. Natijada mashg'ulotlarning tizimliliigi va ilmiy asoslanganligi sog'lomlashtirish samaradorligini ta'minlovchi muhim omil sifatida namoyon bo'ldi.

1-jadval: Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasi

Ko'rsatkich	Guruh	n	Boshlang'ich ( $M \pm \sigma$ )	Oxirgi ( $M \pm \sigma$ )	$\Delta$	V (%)	t	P
Egiluvchanlik	Tajriba	15	12,4 ± 2,1	16,8 ± 1,9	+4,4	+35,4	2,45	<0,05
	Nazorat	15	12,1 ± 2,0	13,3 ± 2,2	+1,2	+9,9	1,08	>0,05
Kuch	Tajriba	15	11,8 ± 1,5	15,6 ± 1,7	+3,8	+32,2	2,62	<0,05
	Nazorat	15	12,0 ± 1,6	13,1 ± 1,8	+1,1	+9,1	1,14	>0,05
Chidamlilik	Tajriba	15	70,2 ± 4,3	84,5 ± 3,9	+14,3	+20,3	2,71	<0,05
	Nazorat	15	69,8 ± 4,1	73,2 ± 4,5	+3,4	+4,9	1,09	>0,05
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Tajriba	15	65,2 ± 3,1	78,6 ± 2,8	+13,4	+20,5	2,31	<0,05
	Nazorat	15	64,8 ± 3,0	68,2 ± 3,2	+3,4	+5,2	1,12	>0,05

Izoh: M – o'rtacha qiymat;  $\sigma$  – standart og'ish.

2-jadval: Funktsional va mushak ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi

Ko'rsatkich	Guruh	n	Boshlang'ich ( $M \pm \sigma$ )	Oxirgi ( $M \pm \sigma$ )	$\Delta$	V (%)	P
Tana funktsional ko'rsatkichlari	Tajriba	15	68,5 ± 3,7	82,1 ± 3,3	+13,6	+19,8	<0,05
	Nazorat	15	68,0 ± 3,5	71,4 ± 3,8	+3,4	+5,0	>0,05
Umumiy jismoniy rivojlanish	Tajriba	15	65,2 ± 3,1	78,6 ± 2,8	+13,4	+20,5	<0,05
	Nazorat	15	64,8 ± 3,0	68,2 ± 3,2	+3,4	+5,2	>0,05
Mushak kuchi	Tajriba	15	22,4 ± 1,8	27,9 ± 2,0	+5,5	+24,5	<0,05
	Nazorat	15	21,9 ± 1,7	23,1 ± 1,9	+1,2	+5,4	>0,05

Izoh: M – o'rtacha qiymat;  $\sigma$  – standart og'ish.

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarning inson organizmiga kompleks va ko'p qirrali ijobiy ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, tizimli va maqsadli ravishda tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar organizmning funktsional imkoniyatlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

Xususan, tajriba guruhida mushak kuchi ko'rsatkichlarining ortishi mushak apparatining mustahkamlanib borayotganini, tayanch-harakat tizimining funktsional holati yaxshilanganini ko'rsatadi. Chidamlilik darajasining oshishi esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining samarali faoliyat yuritayotganini bildiradi. Shu bilan birga, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi nerv-mushak tizimi o'rtasidagi uyg'unlikning yaxshilanishi hamda harakatlarni boshqarish mexanizmlarining takomillashganidan dalolat beradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning organizmga kompleks ta'sir ko'rsatishini, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta'minlashini ko'rsatadi. Bu holat mashg'ulotlar mazmunining ilmiy asosda to'g'ri tanlanganligi va ularning tizimli qo'llanilganligi bilan izohlanadi.

Tajriba guruhida qayd etilgan natijalar nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan sezilarli darajada yuqori bo'ldi ( $p < 0,05$ ). Bu esa qo'llanilgan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar metodikasining samaradorligini, uning amaliy ahamiyatga ega ekanligini va jismoniy sog'lomlashtirish jarayonida keng qo'llash mumkinligini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Umuman olganda, olingan natijalar sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish hamda sog'liqni mustahkamlashda muhim vosita ekanligini tasdiqlaydi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlar aholi salomatligini mustahkamlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Ular organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirib, mushak kuchi, chidamlilik va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi.

Tizimli mashg'ulotlar organizmning adaptatsion imkoniyatlarini kengaytirib, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi hamda psixo-emotsional holatni barqarorlashtiradi. Mashg'ulotlarni individual yondashuv asosida tashkil etish esa ularning samaradorligini yanada oshiradi.

Umuman olganda, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar jismoniy rivojlanish bilan birga kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

### Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- mashg'ulotlarni haftasiga kamida 3–4 marotaba muntazam o'tkazish;
- jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish;
- individual yondashuv asosida tashkil etish;
- sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish;
- zamonaviy texnologiyalar (mobil ilovalar, raqamli monitoring vositalari)dan foydalanish.

Umuman olganda, ushbu tavsiyalar sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni amaliyotga samarali joriy etishga xizmat qiladi.



**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan, 2018.
2. Xo'jayev F. X. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
3. Karimova D. A. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2021.
4. Rakhimov V. Sh. Social functions of physical culture and sports in modern society // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – T. 8. – № 12.
5. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 2017.
6. Лях В. И. Физическое воспитание школьников. – Москва: Владос, 2019.
7. Matveev L. P. Theory and Methodology of Physical Culture. – Moscow: Sport, 2018.
8. Raximov V. Sh. Talabalarda sog'lom turmush tarzi hayotiy ko'nikmalarini sog'lomlashtirish turizmi yordamida rivojlantirish: zamonaviy yondashuvlar // <http://science.nuu.uz/O'zMU.php>.

- 
- 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(2)**

---

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

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

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