



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No5(3)
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. 190 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)
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

Bo'lajak chet tili o'qituvchilarining innovatsion pedagogik kompetentligini rivojlantirish mexanizmi	10
<i>Mirzaraxonova Maftuna Ibroximjon qizi</i>	
Elementlarini integratsiya qilish: nazariy va amaliy yondashuv	13
<i>Ne'matov Karimjon Shavkat o'g'li</i>	
O'qish savodxonligi darslarida kitobxonlik kompetensiyasini rivojlantirishning innovatsion yondashuvlari ...	19
<i>Mahmudova Shoirra Shavkat qizi</i>	
O'zbek milliy musiqasi asosida talablarda estetik did va ijro madaniyatini rivojlantirish metodikasi.....	25
<i>Gadoyeva Muborak Jumaqulovna</i>	
O'quvchilarning yozuv kompetensiyasini baholash mezonlarini takomillashtirish masalalari.....	30
<i>Abdurashidova Xafiza Abdurashidovna</i>	
Xurshid Do'st Muhammad qissalarida rivoyatchi strategiyasi.....	34
<i>Uzoqova Nargiza Yuldosh qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tanqidiy fikrlashni shakllantirishda innovatsion texnologiyalarining ahamiyati	37
<i>Eshpulatov Shakir Nabiyevich, Ahrorova Ozoda Amriddinovna</i>	
"Xonada o'simliklarni o'stirish" intellekt xaritasi (Mind Map) yordamida o'quvchilarda ekologik tarbiya va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish	41
<i>G'aniyev Abduqahhor Gadoyevich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda amaliy mashg'ulotlarning tashkiliy-pedagogik jihatlari.....	46
<i>Joldasov Ixtiyor Suyundikovich</i>	
Boshlang'ich sinflarda iqtisodiy tarbiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik texnologiyalari	50
<i>N. Asadov</i>	
Bo'lajak pedagoglarni tayyorlashda kreativ kompetentlik va kasbiy muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlik mezonlari.....	53
<i>G. Xamidova</i>	
Gamifikatsiya elementlarining bakalavr talabalarini raqamli resurs yaratishga motivatsiyasiga ta'siri	56
<i>Maxkamova Dilshodaxon Xabibjon qizi</i>	
The Influence of Family Parenting Style on the Formation of Primary School Students' Personality	59
<i>Berdiyeva Mohloroyim Mirzohid qizi</i>	
Noto'liq oilalardagi onalarning tarbiyaviy uslublari va farzandlarining ijtimoiy-psixologik moslashuvi (O'zbekiston namunasida).....	64
<i>Ismoiljonov Ravshan Baxtiyor o'g'li</i>	
Raqamli pedagogika sharoitida interfaol ta'lim metodlari asosida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini shakllantirish.....	69
<i>Jumaniyozova Donoxon Olimboyevna, Bekmuratova Muhayyo Uralbayevna</i>	
Matematika ta'limida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning metodik asoslari.....	73
<i>Mirzayeva Shahlo, Qodirova Muattar Ithom qizi, Rovshanova Yulduz Shovkat qizi</i>	
O'qishga motivatsiya tushunchasi uning nazariy-psixologik tahlili.....	77
<i>Azimova Rushana Zokirjon qizi</i>	
Oliy ta'lim talabalarida akademik prokrastinatsiyaning prediktorlari: akademik motivatsiya, umid va shaxs xususiyatlari	81
<i>Shodiboyev Shohruh Shuhrat o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida rivojlantiruvchi markazlar integratsiyasini ta'minlash metodikasi.....	86
<i>Qahhorova Sevara Alimardonovna</i>	
O'quvchi-yoshlarni virtual olam ta'siridan himoya qilishning nazariy asoslari.....	90
<i>Isayeva Gulii Parpiyevna, Ravshanov Umidjon Abdiqodir o'g'li</i>	



Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matematik tafakkurni oshirishda mantiqiy masalalarning o'rni	93
<i>Xilvatova Go'zal Sultonovna</i>	
Pedagogika tarixini o'qitishda talabalarda tarixiy tafakkurni rivojlantirish	97
<i>Jurayev Bobomurod Tojiyevich</i>	
Bolalarda ona tilida tinglash hissini rivojlantirish usullari	101
<i>Nurmatova Muxlisa Akmal qizi</i>	
Raqamli texnologiyalar yordamida ingliz tilini o'qitish samaradorligini oshirish (Kahoot, Quizlet va Moodle platformalari misolida)	106
<i>Yusupova Shahnoza Abduxafizovna</i>	
Sport maktablarida 16–18 yoshli nayza uloqtiruvchi sportchi-qizlarda portlovchi kuchni rivojlantirish	111
<i>Tursunova Surayyo Botir qizi</i>	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida pedagog kadrlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlashda "Kasbiy rivojlanish kuni" va "Kasbiy rivojlanish soati" tadbirlari: amaliyot tahlili	115
<i>Gaffarov Azizjon Muhammadsaidovich</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti direktorlarining faoliyatini samarali tashkil etishning nazariy jihatlari (Learning outcomes) asosida	124
<i>Rabbimova Shaxnoza Soyib qizi</i>	
Bo'lg'usi o'qituvchilarda axloqiy madaniyat fazilatlarini qaror toptirishning pedagogik mexanizmlari	128
<i>G'aniyeva Sayyora Saidmurod qizi</i>	
Yengil atletikachilarning musobaqa jarayonida tibbiy-pedagogik monitoringini takomillashtirish	132
<i>Mamadaliyev Abror Akbarjonovich</i>	
Sun'iy intellekt yordamida rus tilini o'qitish va uning samaradorligi	137
<i>Yagafarova Nazilya Rafailovna, Nazarov Sardor, Onorboyev Kamronbek</i>	
O'quvchilarda ilmiy dalillarni tahlil qilish va xulosa chiqarish kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi	142
<i>Baymurotova Mukaddas Xamdamovna</i>	
Ilmiy muxokamalarda pragmatik kompetentlikning roli	150
<i>Eshbo'riyeva Aziza Muhiddinovna</i>	
Talabalarda kognitiv-pragmatik kompetensiyalarni rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning mazmuni	155
<i>To'rabekova Aziza Mirzabek qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda motivatsiyani shakllantirishda interaktiv metodlarning o'rni	159
<i>Qamchibekova Roziyaxon Xasanboy qizi</i>	
Проблема разграничения понятий "концепт" и "понятие" в современной лингвистике: лингвосомиотический и когнитивно-дискурсивный анализ	164
<i>Якунина Ангелина Алишеровна</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida amaliy bezak san'ati naqsh elementlarini raqamli qayta ishlash va arxivlashtirish	169
<i>Jabbarov Rustam Ravshanovich</i>	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining yozuv kompetensiyasini rivojlantirishda Design Thinking texnologiyasining metodik imkoniyatlari	176
<i>Amanbayeva Oydin Urazali qizi</i>	
Tez qalamchizgi mashqlarida psixologik-pedagogik yondashuvlarning ahamiyati	181
<i>Suyunov Navro'z Alisher o'g'li</i>	
Innovatsion yondashuv orqali bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini rivojlantirish konsepsiyasi	186
<i>Xalilov Lenar Shevketovich</i>	

YENGIL ATLETIKACHILARNING MUSOBAQA JARAYONIDA TIBBIY-PEDAGOGIK MONITORINGINI TAKOMILLASHTIRISH

Mamadaliyev Abror Akbarjonovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti professori vazifasini bajaruvchi, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

Annotatsiya: Yosh yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi va musobaqa faoliyatida tibbiy-pedagogik monitoringni takomillashtirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida sport maktablarida shug'ullanuvchi sportchilarning antropometrik, fiziometrik hamda funksional ko'rsatkichlari o'rganildi. Shuningdek, sportchilarning energiya sarfi, ovqatlanish tartibi va jismoniy zo'riqish holatlari baholandi. Tadqiqot natijalari muntazam tibbiy-pedagogik nazorat sportchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional holati hamda sport natijadorligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, tibbiy monitoring, pedagogik nazorat, funksional holat, jismoniy yuklama, sport fiziologiyasi, sport maktabi.

Abstract: The article analyzes the issues of improving medical and pedagogical monitoring of young athletes during physical training and competitive activities. The study examined anthropometric, physiometric, and functional indicators of athletes studying at sports schools. In addition, energy expenditure, nutrition patterns, and signs of physical overstrain were evaluated. The findings demonstrated that systematic medical and pedagogical monitoring plays an important role in improving physical development, functional status, and athletic performance.

Key words: athletics, medical monitoring, pedagogical control, functional status, physical load, sports physiology, sports school.

Аннотация: Проанализированы вопросы совершенствования медико-педагогического мониторинга юных легкоатлетов в процессе физической подготовки и соревновательной деятельности. В ходе исследования были изучены антропометрические, физиометрические и функциональные показатели спортсменов, обучающихся в спортивных школах. Также проведена оценка энергетических затрат, режима питания и признаков физического перенапряжения спортсменов. Результаты исследования показали, что систематический медико-педагогический контроль способствует улучшению физического развития, функционального состояния и спортивной результативности легкоатлетов.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, медицинский мониторинг, педагогический контроль, функциональное состояние, физическая нагрузка, спортивная физиология, спортивная школа.

KIRISH

Bugungi kunda yengil atletika sport turi sportchilarning yuqori darajadagi jismoniy, funksional va psixofiziologik tayyorgarligini talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida tibbiy-pedagogik monitoringni samarali tashkil etish sport natijadorligini oshirish hamda sportchilar salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi [1; 10–12-b.].

Yosh yengil atletikachilar organizmida mashg'ulot va musobaqa jarayonida yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarida sezilarli funksional o'zgarishlar yuz beradi. Shu sababli sportchilar organizmining funksional holatini muntazam nazorat qilish, jismoniy yuklamalarni individual rejalashtirish va tiklanish jarayonlarini kuza-tish zamonaviy sport fiziologiyasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi [2; 45–48-b.].



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Tadqiqotlarda qayd etilishicha, jismoniy yuklamalarni noto'g'ri taqsimlash yosh sportchilarda ortiqcha jismoniy zo'riqish, mushak og'riqlari, uyqu buzilishi va sport natijalarining pasayishiga olib keladi [3; 85–87-b.]. Shu bois mashg'ulot jarayonida tibbiy va pedagogik nazoratni uyg'unlashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi [4; 56–60-b.].

Tadqiqot maqsadi – yosh yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik va musobaqa jarayonida tibbiy-pedagogik monitoring tizimini takomillashtirish hamda sportchilarning funksional holatini baholash.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

- antropometrik tekshiruv;
- fiziometrik nazorat;
- pedagogik kuzatuv;
- matematik-statistik tahlil;
- sportchilarning o'zini o'zi nazorat qilish kundaliklarini tahlil qilish.

Tadqiqot Toshkent shahridagi SM sport maktablarida shug'ullanuvchi 50 nafar yengil atletikachi ishtirokida olib borildi.

Tadqiqot davomida 50 nafar yosh yengil atletikachining antropometrik va fiziometrik ko'rsatkichlari o'rganildi. Olingan natijalarga ko'ra, sportchilarning aksariyatida yurak urishi va arterial qon bosimi mashg'ulotdan 40 daqiqa o'tgach me'yoriy holatga qaytganligi aniqlandi. Biroq ayrim sportchilarda tiklanish jarayonining sustligi kuzatildi [5; 22–25-b.].

Sportchilarda kuzatilgan funksional o'zgarishlar quyidagi belgilar bilan namoyon bo'ldi:

- mushaklarda og'riq;
- ishtahaning pasayishi;
- ortiqcha terlash;
- kayfiyatning o'zgaruvchanligi;
- mashg'ulotlarga qiziqishning kamayishi [6; 30–32-b.].

Mazkur holatlar jismoniy yuklamalarning sportchi organizmi imkoniyatlariga to'liq mos kelmaganligini ko'rsatadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Antropometrik ko'rsatkichlar – inson organizmining tashqi jismoniy tuzilishini ifodalovchi morfologik o'lchamlar majmuasi bo'lib, sport fiziologiyasi va sport tibbiyotida sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholashda muhim ahamiyatga ega. Antropometrik tekshiruvlar orqali sportchilarning tana tuzilishi, mushak rivojlanishi, gavda proporsiyalari va sport turiga mosligi aniqlanadi.

Yengil atletikada antropometrik ko'rsatkichlar sport natijadorligiga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, sprinterlarda mushak massasi va oyoq uzunligi muhim bo'lsa, uzoq masofaga yuguruvchilarda tana vaznining me'yoriyligi va yurak-qon tomir tizimining iqtisodiy ishlashi katta ahamiyat kasb etadi.

Sportchilarda quyidagi asosiy antropometrik ko'rsatkichlar o'rganiladi:

- tana vazni;
- bo'y uzunligi;
- ko'krak qafasi aylanasi;
- tana massasi indeksi;
- mushak kuchi (dinamometriya);
- tana proporsiyalari;
- yog' va mushak to'qimalari nisbati.

Tana vazni. Tana vazni sportchining umumiy jismoniy holatini baholashda muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Tana vaznining keskin kamayishi organizmda energiya yetishmovchiligi yoki ortiqcha jismoniy yuklamani ko'rsatishi mumkin.

Bo'y uzunligi. Bo'y uzunligi sport turini tanlashda muhim omillardan biri hisoblanadi. Yengil atletikaning ayrim yo'nalishlarida (sakrash, sprint) uzun bo'y biomexanik ustunlik beradi.

Ko'krak qafasi aylanasi. Mazkur ko'rsatkich nafas olish tizimi rivojlanish darajasini ifodalaydi. Ko'krak qafasining yaxshi rivojlanganligi o'pkaning tiriklik sig'imi yuqori ekanligini ko'rsatadi.

Dinamometriya. Dinamometriya mushak kuchini aniqlash usuli bo'lib, qo'l mushaklari kuchining rivojlanish darajasini baholash imkonini beradi. Sportchilarda mushak kuchining yuqori bo'lishi jismoniy ish qobiliyatining yaxshi ekanligini bildiradi.

Antropometrik ko'rsatkichlarning sportdagi ahamiyati

Antropometrik tekshiruvlar quyidagi vazifalarni bajaradi:

- sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash;
- sport turiga moslashuv imkoniyatlarini aniqlash;
- mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish;
- ortiqcha vazn yoki jismoniy yetishmovchilikni aniqlash;
- sport seleksiyasini amalga oshirish.

1-jadval: Yosh yengil atletikachilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	4-sonli SM	20-sonli SM
Tana vazni (kg)	48,2	49,7
Bo'yi (sm)	157	159
Ko'krak qafasi (sm)	78	79
O'ng qo'l dinamometriyasi (kg)	25	26
Chap qo'l dinamometriyasi (kg)	22	25

Jadvalda keltirilgan natijalarga ko'ra, yosh yengil atletikachilarning antropometrik ko'rsatkichlari ularning yosh va jismoniy rivojlanish xususiyatlariga mos ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, tana vazni, bo'y uzunligi hamda ko'krak qafasi aylanasi me'yoriy ko'rsatkichlarda ekanligi sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanganlik darajasi yetarli ekanligini ko'rsatadi.

Dinamometriya natijalari sportchilarda mushak kuchining qoniqarli rivojlanganligini tasdiqladi. Shu bilan birga, ayrim sportchilarda yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalardan keyin funksional tiklanish jarayonining sekinlashgani kuzatildi. Mazkur holat sport yuklamalarini individuallashtirish va tiklanish monitoringini kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Yurak urishi ko'rsatkichlari tahlili

Yurak urishi ko'rsatkichlari sportchilarning funksional holatini baholashda eng muhim fiziologik mezonlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh yengil atletikachilarda yurak-qon tomir tizimining jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasini aniqlashda puls monitoringi katta ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida sportchilarning yurak urishi soni mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot jarayonida, mashg'ulot yakunida hamda tiklanish davrida o'rganildi. Natijalarga ko'ra, mashg'ulotdan oldingi yurak urishi ko'rsatkichlari o'rtacha 78–82 zarb/minutni tashkil etdi. Jismoniy yuklama vaqtida ushbu ko'rsatkich 168–172 zarb/minutgacha oshgani kuzatildi. Mashg'ulot tugaganidan 40 daqiqa o'tgach esa aksariyat sportchilarda yurak urishi me'yoriy holatga yaqinlashdi (2-jadval).

2-jadval: Jismoniy yuklamadan oldin va keyin yurak urish ko'rsatkichlari

Holat	Yurak urishi (1 daqiqada)
Mashg'ulotdan oldin	78–82
Mashg'ulot vaqtida	107–110
Mashg'ulot oxirida	168–172
40 daqiqadan keyin	95–98



Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning asosiy qismida yurak urishining tiklanish jarayoni fiziologik me'yor doirasida kechgan. Biroq ayrim sportchilarda yurak urishi va arterial qon bosimi ko'rsatkichlarining uzoq vaqt davomida yuqori saqlanib qolishi kuzatildi. Bu esa organizmda ortiqcha jismoniy zo'riqish yoki tiklanish jarayonining yetarli emasligidan dalolat beradi.

Yurak urishi monitoringi orqali quyidagi holatlarni aniqlash mumkin:

- sportchining funksional tayyorgarlik darajasi;
- yurak-qon tomir tizimining moslashuv imkoniyatlari;
- jismoniy yuklamaning organizmga ta'siri;
- tiklanish tezligi;
- ortiqcha yuklama va charchash belgilari.

Shu sababli mashg'ulot va musobaqa jarayonida yurak urishi ko'rsatkichlarini muntazam nazorat qilish sportchilar salomatligini saqlash hamda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Sportchilarda jismoniy zo'riqish belgilari

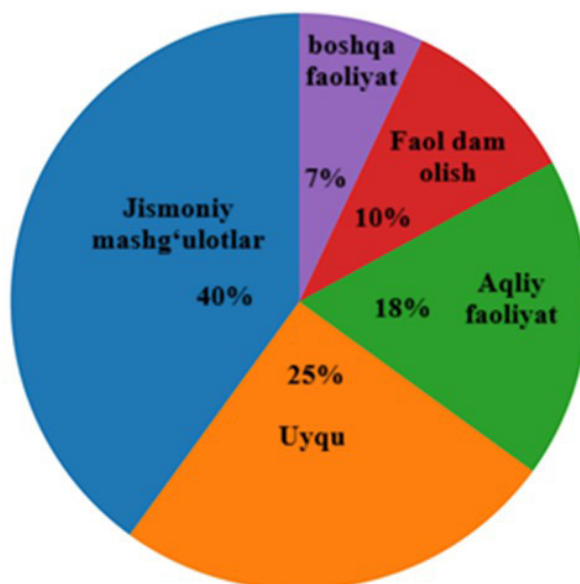
Tadqiqot davomida quyidagi salbiy holatlar kuzatildi:

- uyquning buzilishi;
- ishtahaning pasayishi;
- mushaklarda og'riq;
- ortiqcha terlash;
- sport mashg'ulotlariga qiziqishning kamayishi;
- tana vaznining kamayishi.

Mazkur belgilar sportchilarda jismoniy zo'riqish va funksional tiklanishning yetarli emasligini ko'rsatadi.

Energiya sarfi va ovqatlanish monitoringi

Tadqiqot natijalariga ko'ra, yosh yengil atletikachilar bir sutkada o'rtacha 2800–2900 kkal energiya sarflagan.



1-rasm: Sportchilarning energiya sarfi tuzilmasi

Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibi. Sportchilarning ratsional ovqatlanishi ularning jismoniy ish qobiliyati, tiklanish jarayonlari hamda sport natijadorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh yengil atletikachilar organizmida energiya sarfi yuqori bo'lgani sababli oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalar yetarli miqdorda bo'lishi zarur.

Tadqiqot davomida sportchilarning kunlik ovqatlanish ratsioni o'rganilib, asosiy oziq moddalarning miqdori tahlil qilindi. Natijalarga ko'ra, sportchilar ratsionida energiya manbai sifatida uglevodlar asosiy o'rin egallashi, mushaklarning rivojlanishi va tiklanishida esa oqsillarning ahamiyati yuqori ekanligi aniqlandi.

3-jadval: Sportchilar ratsionidagi asosiy oziq moddalari

Mahsulot nomi	Oqsil (g)	Yog' (g)	Uglevod (g)
Non	40,28	3,18	277,2
Sut	5,6	6,4	9,14
Tuxum	25,4	23,2	1,4
Guruch	4,9	0,42	5,11
Go'sht	75,6	49,6	–
Baliq	38,0	1,6	–
Asal	0,32	–	32,12
Kartoshka	3,0	0,15	28,8

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportchilar ratsionida oqsilga boy mahsulotlar (go'sht, tuxum, baliq, sut mahsulotlari) mushak to'qimalarining o'sishi va tiklanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Uglevodlarga boy mahsulotlar esa organizmni energiya bilan ta'minlaydi hamda uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalarda chidamlilikni oshiradi.

Yog'lar organizmda energiya zaxirasini hosil qilish, gormonal faoliyatni boshqarish va vitaminlarning so'rilishini ta'minlashda ishtirok etadi. Shu sababli sportchilar ratsionida o'simlik va hayvon yog'lari me'yorida bo'lishi lozim.

Sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan, yosh yengil atletikachilar ovqatlanishida quyidagilarga alohida e'tibor qaratilishi zarur:

- oqsil, yog' va uglevodlarning optimal nisbatini saqlash;
- mashg'ulotdan keyin energiya sarfini qoplash;
- suyuqlik va elektrolit balansini tiklash;
- vitamin va mineral moddalar yetishmovchiligining oldini olish.

Ratsional ovqatlanish sportchilarning funksional holatini yaxshilaydi, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi va jismoniy zo'riqishlarning oldini olishga yordam beradi.

Yosh sportchilarning funksional holatini baholashda yurak urish soni, arterial qon bosimi, mushak kuchi va tana vaznidagi o'zgarishlar muhim diagnostik ko'rsatkichlar hisoblanadi [2; 66–69-b.].

Ayniqsa, mashg'ulotlardan keyin tiklanish vaqtining uzayishi sportchilarda jismoniy zo'riqish rivojlanayotganligidan dalolat beradi [1; 95–97-b.].

Sport fiziologiyasi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda sportchilarning energiya sarfi va ratsional ovqatlanishi o'rtasidagi muvozanat sport natijadorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan [7; 110–114-b.].

Tadqiqot natijalarida ham sportchilarning kunlik energiya sarfi o'rtacha 2800–2900 kkalni tashkil qilgani aniqlandi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yosh yengil atletikachilarda muntazam tibbiy-pedagogik monitoring sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Yurak-qon tomir tizimi ko'rsatkichlarini nazorat qilish jismoniy yuklamalarning optimal darajasini aniqlash imkonini beradi.

O'zini o'zi nazorat qilish kundaligi sportchilarning funksional holatini monitoring qilishda samarali vosita hisoblanadi.

Ratsional ovqatlanish va energiya balansini nazorat qilish sportchilarning tiklanish jarayonlarini yaxshilaydi. Sportchilar organizmining individual xususiyatlarini hisobga olish mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 320 с.
3. Волков Н.И. Биохимия спорта. – Москва: Советский спорт, 2010. – 384 с.
4. Филлин В.П. Спортивная тренировка юных спортсменов. – Москва, 1987. – 220 с.
5. Годик М.А. Основы контроля спортивной тренировки. – Москва, 1982. – 190 с.
6. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015. – 1020 p.
7. Bompa T. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019. – 560 p.

- 
- 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(3)

© 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.