ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti

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 sohalari 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

№5(4)
2026

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 396 sahifa, 18-may, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:
Karimova E'zoza Gapirjanovna – 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
Shermuhammadov 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
Shermuhammadov 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 СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

MUNDARIJA

O'quvchi yoshlarni muhandislik kasblariga yo'naltirishda xorij tajribasi....10
Maxamov X. T., Omondavlatova Sofiya Baxtiyor qizi

2-sinf darslarida "4K" ko'nikmalarini shakllantirish: XXI asr savodxonligi poydevori 14
Jo'rayeva Nargiza O'ktamovna

Ommaviy axborot vositalarining inson ruhiy salomatligiga ta'siri: empirik tadqiqot natijalari....18
Abdinazarova Bibixonim Rashid qizi

Talabalar uchun amaliy ko'nikmalarni shakllantirishda texnik loyihalarning o'rni 23
Axmadaliyev Mansurbek Erkaboy o'g'li, Rejabov Jaloliddin Sadiq o'g'li

Masalalarni modellashtirish metodi yordamida yechish yo'llari 28
B. B. Qarshiyev, Bekmuradov Bobur Toyloq o'g'li

Maktabgacha ta'lim tashkilotida elektron o'quv materiallaridan foydalanishning afzalliklari....34
Tog'aymurodova Marjona Yusuf qizi

Raqamli ta'lim muhitida dizaynerlik faoliyatlarini rivojlantirishning zamonaviy metodlari....39
Satvoldiyeva Malaxatxon A'zamjanovna

Metall va metallmas buyumlarga ishlov berish texnologiyasi fanidan amaliy dars mashg'ulotlarini raqamli texnologiyalar asosida o'qitish metodikasi 47
A. Safarov

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tanqidiy fikrlashni shakllantirish mezonlari....57
Xolmatov Doston Dilshod o'g'li

7–8-sinf biologiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni takomillashtirish metodikasi 60
Xolmurodova Sarvinoz

Zamonaviy adabiyotda lider ayol portreti va shaxsiy rivojlanish falsafasi....64
G'afforova Dildora Ergashevna

Boshlang'ich sinf o'qish darslarida matn ustida ishlash metodikasini takomillashtirishning pedagogik asoslari....69
Yusupova Umida Zayniddin qizi

Umumta'lim maktabida xalq hunarmandchiligi va badiiy loyihalashda kreativ yondashish texnologiyalarining mazmun-mohiyati....74
Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, G'aniyeva Dilfuza A'lam qizi

Oila muhitining raqamli tadbirkorlik motivatsiyasiga ta'siri: psixologik tahlil 78
Tursunov Lutfulla Sayfullayevich, Boyqobilova Sevinch Fazliddin qizi

Maktab va muzeylar aloqadorligini ta'minlash asosida o'quvchilarni ma'naviy merosga hurmat ruhida tayyorlashning pedagogik texnologiyasi 81
Nizomxonova Nargizaposhsho Ekrinxon qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida produktiv o'qish malakasini shakllantirish....86
Xurramova Sojida Abdunazar qizi

Oliy ta'lim tizimida liderlik kompetensiyalarini takomillashtirishning kompleks yondashuvlari....91
Risvayeva Charos Zaydilla qizi

Sport sohasining ommaviyligi va inklyuzivligi 94
Z. N. Urunova, M. Jaborova

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida psixologik muhitni swot-tahlil qilish va korreksiyalash 97
Sattorova Shirinoy San'atovna

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kognitiv kompetentligini rivojlantirishda integrativ yondashuv ..100
Buvrayev Akram Rustam o'g'li

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy nutqiga qo'yiladigan talablar....104
Xolmuminova Dilfuza Xolmamatovna

O'qituvchining kasbiy faoliyatida ma'naviy-axloqiy fazilatlarning ahamiyati 107
Jumanazarova Dilnoza Umurzaqovna

Hadislar yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarida ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirish 111
Akaboyeva Malika Raxmatovna

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini mustaqil fikrlashga o'rgatish texnologiyasi 114
Beshimova Muazzam Bahodirovna, To'lanboyeva Farangis Ibrohimjon qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga ona tili fanini o'qitishda kreativlik qobiliyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik shart-sharoitlari 117
Xoliyeva Sevara Rustam qizi

Bo'lajak tarbiyachilarning maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirishda multimedia texnologiyalaridan foydalanish kompetensiyasini tarkib toptirish 122
Narmatova Fotima Dilshod qizi

Organizing Physics Lessons in General Education Schools Based on Gamification Elements 127
Y. A. Mamatokhunov, U. S. Ismoilov, M. A. Muxtorjonova

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mantiqiy tafakkurni rivojlantirishda didaktik o'yinlarning samaradorligi 129
Meyliyeva Sevinch Bozor qizi

Anoreksiyasi va bulimiyaning psixologik determinantlari hamda klinik jihatlari 132
Askarova Nargiza Abdivaliyevna, To'raqulova Sevinch Sattorjon qizi

Koxlear implantli bolalar fonematik eshituvini shakllantirish asosida tovush talaffuzini shakllantirish 136
Bozorov Otabek Yo'lchi o'g'li, Yakubova Asalxon Ulug'bek qizi

Qisqa masofaga yuguruvchi yosh sportchilarning kuch va tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirishda yillik rejalashtirish samaradorligi 139
Eshpulatov Jamshid Nuraliyevich

Разработка модуля автопрокторинга для платформ дистанционного обучения на основе компьютерного зрения и анализа активности пользователя 144
Дусткобилов Акмал Бобомуродович

Определение нарушений академической честности на онлайн-экзаменах на основе компьютерного зрения: алгоритм и эффективность модуля kameraproctor 149
Дусткобилов Акмал Бобомуродович, Маматов Исломбек Ильесович

Zamonaviy ta'limda sun'iy intellekt texnologiyalari: imkoniyatlar, muammolar va istiqbollar 154
Delov To'lqin Erkinovich, Gulmirzayeva Zulayho Ko'klanboy qizi

Ijtimoiy tarmoqlarning talaba yoshlar psixologiyasiga ta'siri 160
Saidakbarova Nigora Abduraxim qizi

Talabalarni ijtimoiy-pedagogik faoliyatga tayyorlashning besh blokli pedagogik modeli 165
Amonov Mirjon Namozovich

O'smirlarning raqamli texnologiyalarga qaramligi va uning psixologik salomatlikdagi o'rni 170
Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li, Normamatova Aziza Ibroxim qizi

Qizlarda erta nikohning psixologik omillari va sabablari 174
Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivlarini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari 178
Jumayeva Guzal Xayriddin qizi

Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda barmoqlar harakati mashqlari asosida kichik motorika va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish 183
Mirzakarimov Yuldashboy Abdinabiyevich

Globallashuv sharoitida yoshlar tashkilotlari orqali milliy o'zlikni anglashni shakllantirishning pedagogik strategiyalari 187
Axralova Marg'uba Akmalxanovna

Tarbiya fani asosida o'quvchilarda huquqiy kompetentlikni rivojlantirish imkoniyatlari 191
Jumanova Xafiza Xoliqulovna

Zamonaviy ilmiy-texnika taraqqiyoti sharoitida texnologik ta'lim mazmunini STEM yondashuvi asosida integratsiyalash va talabalarning texnik fikrlash kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish 196
Imanov Baxtiyor Berdiyevich, Qulmamatova Xurshida Abduxamidovna, Barataliyeva Nasiba Maxmadaminovna

Ijodiy kompetensiyalarni shakllantirishga yo'naltirilgan o'quv jarayonining mazmuniy ta'minoti 202
Kubayeva Mavluda Baxtiyor qizi

The Influence of a Competency-Based Approach on Educational Quality in Physics Instruction 205
A. Xakimov, Yorqinjon Abduraimjanovich Mamatokhunov, M. A. Ne'matova

Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning ekologik savodxonligini shakllantirishning amaliy holati 208
Majitov Turg'unali Anvar o'g'li

Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilariga ingliz tilini o'rgatishning pedagogik va psixolingvistik xususiyatlari 214
Ismoilova Muattar Ilyosovna

Sharq mutafakkirlarining yoshlarni mehnat va kasb-hunarga o'rgatish bo'yicha qarashlari 219
Alqarov Qodir Xolmatovich, Irmatov Pirmuhammad Normat o'g'li

Metallar mavzusini interfaol metodlar asosida o'qitish orqali o'quvchilar kreativligini oshirish 222
Murodova Sayyora Qanoatovna

Moliyaviy terminlarni tarjima qilishning metodologik muammolari 226
Norboyeva Dilafruz Djumaqulovna, Suvonov Ozodbek Jamshid o'g'li

Oliy ta'lim muassasalarida yakuniy nazorat jarayonlarini sun'iy intellekt texnologiyalari asosida tashkil etishning afzalliklari 230
Abdunabiyeva Kamola Mansurovna

Pedagogik ta'limda AI-tutor texnologiyalaridan foydalanish: o'zaro ta'sir mexanizmi va samaradorlik tahlili 236
Abdunabiyeva Maftunaxon Solijon qizi

Talabalarda prokrastinatsiyani kamaytirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari 240
Kozimov Sayfulloh Maxammadjon o'g'li

Kompetensiyaviy yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv-bilish faoliyatini rivojlantirish 245
Raximov Zokir Toshtemirovich

Yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini oshirishning pedagogik asoslari 249
Temirov Shoirbek Raimjonovich

Oliy ta'lim muassasalarida boshqaruv jarayonlari mexanizmlarini takomillashtirish 253
Kimsanova Rahnamo Solijonovna

Milliy kurash vositasida yoshlarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish 257
Muratov Muzaffar Shermamatovich

Xavotirlanish muammosining psixologik-pedagogik adabiyotlarda o'rganilganligi va o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari 261
Mutalibjonov Nurillo Iroiljon o'g'li

Bo'lajak pedagoglarda kreativ tafakkurni rivojlantirishning innovatsion va refleksiv asoslari 264
Oblayeva Lobar Erdonovna

STEM Education Technology: Physics Teaching Methodology and Future Innovations 268
Yorqinjon Abduraimjanovich Mamatokhunov, Odinakhon Sotvoldiyeva Abdumannob qizi

Mustaqil ta'limni tashkil etishning nazariy asoslari 272
Qurbonova Buzaynab Nurmuxammadiyevna

Maktabgacha tarbiya yoshda bolalar kognitiv sohasining tadqiq qilinishi 276
Raxmonova Shaxrizoda Laziz qizi

Modernization of Physics Teaching Methodology Based on Stream Integration in Vocational Schools........ 279
S. Z. Zaynobiddinov, Yorqinjon Abduraimjanovich Mamatokhunov, Z. M. Orifjonova

Cultural Competence as a Core Component of Foreign Language Teaching: Theoretical Foundations and Pedagogical Integration 282
Shahlo Obidova

Pedagogika oliy ta'lim muassasalarida talabalarning akmeologik madaniyatini rivojlantirishda ART-pedagogik texnologiyalardan foydalanish 286
Shodmonova Shoira Saidovna, Sharifova Dildora Shavkiddin qizi

Talabalarning to'garak mashg'ulotlari orqali ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish yo'llari 290
Turakulova Feruza Mamadoli qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga ona tili fanini o'qitishda kreativlik qobiliyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik shart-sharoitlari 294
Xoliyeva Sevara Rustam qizi

Texnologiya darslarida raqamli texnologiyalar vositasida o'quvchilarning tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi 298
Xudoyberdiyeva Nilufar Raximqulovna

Umumta'lim maktablari musiqa darslarida media-kontentlardan foydalanib o'quvchilarda estetik didni shakllantirish 302
Xudoyqulov Asilbek Aziz o'g'li

Педагогические стратегии профилактики раннего профессионального выгорания у студентов-медиков (в условиях высокой информационной нагрузки) 305
Асророва Мафтунабегим Махаммадризо кизи

Формирование самоотношения у подростков, переживших насилие 308
Кушакова Наргиза Исламбаевна, Азаркова Миланика Дмитриевна

Изучение развития эпистемических знаний у учащихся 5-го класса в педагогико-психологической литературе 311
Нехочина Лола Шахобиддиновна

Когнитивные уровни читательской деятельности в заданиях PIRLS: типология, процессы понимания и система оценивания 314
Нуруллаева Шахло Уктамовна, Александра Валерьевна Шаркова

Oila tushunchasi uning ijtimoiy ahamiyati haqida sharq mutafakkirlarining qarashlari 321
Shokirov Xolida O'rozboq qizi, Abdurashidova Sarvinoz Akrom qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarining uyg'unligi 325
Bekmirzayev Shavkat Olim o'g'li

Global ta'lim tendensiyalari asosida maktabgacha ta'lim mazmunini transformatsiyalash mexanizmlari 329
Haqqiyeva Fotima Olimjonovna

O'zbekiston mustaqillik taraqqiyotining turli bosqichlarida ta'lim paradigmalarining evolyutsion tahlili 333
Usmonov Salohiddin Dushan o'g'li, Sayfullayeva Parvina

Malaka oshirish tizimida o'qituvchi-pedagoglarning hamkorlikka asoslangan yondashuvining ilmiy ahamiyati 338
Sobirova Lobar Raximovna

Qutqaruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda ilmiy-metodologik yondashuvning ahamiyati 343
Abdunosir Abdurasulovich G'afurov

Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq buzilishi kamchiliklarini bartaraf etishda pedagogik yondashuv 347
To'rayeva Dilbar, Zulayxo Nazarova

Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablarining mazmun-mohiyati 350
Samadova Mahliyo, Zulayxo Nazarova

Harakatli o'yinlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish 354
Yaxyayeva Sojida Abduraximovna, Mustafayeva Dilfuza Jumanovna

Multimodal yondashuv asosida talabalarning ekologik kompetensiyalarini takomillashtirish tizimining ahamiyati 358
O'sarova Muborak Fahriddinovna

Oliy ta'lim muassasalarida o'quv faoliyati samaradorligini monitoring qilish tizimini loyihalashning tashkiliy-pedagogik asoslari 362
Kurbanov Dilmurat Marupjanovich

Shaxs kamolotida ijtimoiy moslashuv va ma'naviy tarbiyaning ahamiyati 367
Nazira Axmadjonovna Dadaboyeva

Individual yondashuv asosida maktab o'quvchilarida raqamli o'rganish ko'nikmalarini shakllantirish va raqamli texnologiyalar integratsiyasi 371
Xaydarova Zilola Normurodovna, Hasanov Samir Xayrulloyevich

Tasviriy san'at mashg'ulotlarida differensial yondashuvning psixologik-pedagogik asoslari 375
Bekmuratova Shoxida Ne'matjonovna

Onlayn muloqot strategiyalarining talaba kommunikativ kompetensiyasiga ta'siri 379
Davlatova Ra'no Haydarovna, Islomova Shahlo Madat qizi

Ajrim yoqasidagi oilalarni ijtimoiy-psixologik reabilitatsiya qilish mexanizmlarini takomillashtirish................385
Tojibayeva Nargiza Keldibekovna

Raqamli muhitda yolg'izlik fenomenining nazariy tahlili..389
Turg'unboyeva Nodira Baxtiyor qizi

Психологические последствия буллинга для личности подростка и его социализации........................392
Амирова Луиза Маратовна

QUTQARUVCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ILMIY-METODOLOGIK YONDASHUVNING AHAMIYATI

Abdunosir Abdurasulovich G'afurov
Farg'ona FVB HFXO'M o'qituvchisi

Annotatsiya: Favqulodda vaziyatlar qutqaruv bo'linmalari qutqaruvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullari hamda uni rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari yoritiladi. Shuningdek, qutqaruvchilarning shaxsiy xavfsizligini hisobga olgan holda, ularning kun tartibidagi mashg'ulotlarda qo'llaniladigan yuklamalarning optimal nisbatlari tahlil qilinadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning samaradorligini oshirish, qutqaruvchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va kasbiy faoliyatga tayyorgarligini kuchaytirish masalalari ilmiy nuqtayi nazardan asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: favqulodda vaziyatlar, strategik reja, qutqaruv bo'linmalari, maxsus jismoniy tayyorgarlik, qutqaruvchilar tayyorgarligi, jismoniy rivojlanish, bo'linmaga saralash.

Abstract: Methods for improving the special physical training of rescuers in emergency response units, as well as modern approaches to its development, are highlighted. In addition, optimal ratios of training loads in daily activities are analyzed while taking into account the personal safety of rescuers. Particular attention is given to increasing the effectiveness of special physical training, enhancing the functional capabilities of rescuers, and strengthening their readiness for professional activities from a scientific perspective.

Key words: emergency situations, strategic planning, rescue units, special physical training, rescuer training, physical development, selection for units.

Аннотация: Освещаются методы совершенствования специальной физической подготовки спасателей аварийно-спасательных подразделений, а также современные подходы к её развитию. Кроме того, анализируются оптимальные соотношения тренировочных нагрузок в повседневной деятельности с учетом личной безопасности спасателей. Особое внимание уделяется вопросам повышения эффективности специальной физической подготовки, развития функциональных возможностей спасателей и укрепления их профессиональной готовности.

Ключевые слова: чрезвычайные ситуации, стратегическое планирование, спасательные подразделения, специальная физическая подготовка, подготовка спасателей, физическое развитие, отбор в подразделения.

KIRISH

Qutqaruvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish nafaqat sohaviy masala, balki aholi xavfsizligi va favqulodda vaziyatlarda davlatning tezkor chora ko'rish qobiliyatini belgilovchi strategik vazifa hisoblanadi. Ushbu vazifalarni muntazam takomillashtirib borish, sohada chuqur islohotlarni samarali strategik rivojlantirish konsepsiyalari bilan rag'batlantirish zaruratini keltirib chiqarmoqda. Bu borada sohaga oid bir nechta me'yoriy-huquqiy hujjatlar, jumladan, Prezident farmonlari va qarorlari qabul qilinmoqda. Ushbu farmon va qarorlar ijrosini ta'minlash hamda ularda belgilab berilgan vazifalarni amalga oshirish muhim strategik ahamiyatga ega.

Bugungi kunda ushbu yo'nalishning dolzarbligi bir nechta muhim omillar bilan asoslanadi:

- davlat xavfsizligi va ijtimoiy barqarorlik;
- favqulodda vaziyatlar tizimining mustahkamligi davlatning inqirozlarga bardoshliligini ko'rsatadi.

Qutqaruvchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi:

- tabiiy va texnogen ofatlar oqibatlarini bartaraf etish vaqtini qisqartiradi;
- insoniy va iqtisodiy yo'qotishlar xavfini kamaytiradi;
- aholining davlat himoya tizimlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, qutqaruvchilarning jismoniy tayyorgarligi – bu faqat sport emas, balki inson hayotini saqlab qolishning texnik va metodik kafolatidir. Shu bois, ushbu sohada ilmiy tadqiqotlar olib borish va tayyorgarlik tizimini doimiy takomillashtirish ustuvor vazifa bo'lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: favqulodda vaziyatlar qutqaruv xodimlarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mashg'ulotlarida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishlarini belgilash bo'yicha tavsiya va takliflar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

- qutqaruv bo'linmalari xodimlarining kun tartibini takomillashtirish;
- kunlik amaliy mashg'ulotlarning ustuvor vazifalarini faoliyat talablariga integratsiya qilish;
- qutqaruvchilarning tayyorgarlik darajasi va tajribasidan kelib chiqib, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashtirish hamda shaxsiy xavfsizligini ta'minlovchi mashg'ulot dasturlarini amaliyotga joriy qilish.

Kasbiy faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari. Qutqaruvchilar ishi ekstremal sharoitlarda yuqori jismoniy va ruhiy bosim ostida kechadi. Bu sohada jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati quyidagilarda ko'rinadi:

1. Chidamlilik talab qiluvchi ustuvor vazifalarni amalga oshirishda:
- Og'ir ekipirovka (25–35 kg gacha) bilan uzoq vaqt harakat qilish va murakkab landshaftlarda ishlash.
2. Kuch va tezkorlik talab qiluvchi vaziyatlarda qutqaruvchidan:
- Jabrlanuvchilarni evakuatsiya qilish va texnik vositalarni boshqarishda yuqori kuch talab etiladi.
3. Adaptiv imkoniyatlarni oshirishda:
- Kislorod tanqisligi, yuqori yoki past harorat, tutun kabi salbiy muhit omillariga chidamlilik.

Tadqiqotning tashkil qilinishi: Yuqorida ta'kidlab o'tilgan tayyorgarlik tomonlarini kompleks amalga oshirishda hamda qutqaruvchilarni tayyorlash tizimiga yangicha yondashuvlarni joriy etish, ilmiy asoslangan me'yorlar va mashg'ulotlarni rejalashtirishda nafaqat standart mashqlar, balki funksional tayyorgarlik tizimlaridan foydalanishni taqozo etadi. Bunda asosan pedagogik monitoring asosida qutqaruvchilarning jismoniy holatini doimiy nazorat qilish va individual ko'rsatkichlarga qarab yuklamalarni taqsimlash zarur bo'ladi. Innovatsion yondashuvlar va diagnostika mashg'ulotlar samaradorligini obyektiv baholash hamda istiqbolli kadrlarni tanlab olish (seleksiya) imkonini beradi.

Tadqiqotlarimizdan ko'rinib turibdiki, bugungi kunda qutqaruvchilarning jismoniy tayyorgarligi nafaqat kuch va chidamlilikni, balki ekstremal sharoitlarda tezkor qaror qabul qilish va spetsifik ko'nikmalarni (balandlikda ishlash, yong'in ichida harakatlanish va h.k.) ham talab qiladi. Qutqaruvchilarda ko'p tarmoqli kompetensiyalarni shakllantirishda tizimli yondashuv asosida tuzilgan bir haftalik mashg'ulot rejasi namunasini taqdim qildik. Bu rejada yuklamalarning navbatlanishi va tiklanish jarayonlari hisobga olingan.

Mashg'ulotlar davomida qutqaruvchining tayyorgarlik darajasi, individual sog'lig'i va ob-havo sharoiti doimiy nazoratda bo'lishiga alohida e'tibor qaratildi. Yuklamalar har 4 haftada "to'lqinsimon" tarzda o'zgartirib turildi.

Kunlar	Mashg'ulot yo'nalishi	Asosiy mashqlar va mazmuni	Yuklama darajasi
Dushanba	**Chidamlilik va kardio**	5–8 km yugurish, to'siqlar osha yugurish (marsh-brosok), nafas olishni nazorat qilish.	Yuqori
Seshanba	**Kuch tayyorgarligi**	Turnikda tortilish, yerga tayanib qo'llarni bukib-yozish, girya ko'tarish, og'irlik bilan o'tirib-turish.	O'rta / yuqori
Chorshanba	**Maxsus texnik tayyorgarlik**	Arqonga chiqish, zinapoyalar bilan ishlash, jabrlanuvchini evakuatsiya qilish manevralari.	Spetsifik
Payshanba	**Tezkorlik va koordinatsiya**	Mokisimon yugurish (10×10), muvozanat saqlash mashqlari, reaksiyani rivojlantiruvchi o'yinlar.	O'rta
Juma	**Majmuaviy (CrossFit)**	Bir vaqtning o'zida kuch va chidamlilikni sinovchi aylanma mashqlar (berpi, shina ag'darish, arqonda ishlash).	Juda yuqori
Shanba	**Tiklanish va sport o'yinlari**	Suzish, futbol yoki voleybol. Mushaklarni cho'zish (stretching) mashqlari.	Past
Yakshanba	**Dam olish**	To'liq jismoniy tiklanish va psixologik hordiq.	–

Mashg'ulotlar davomida qutqaruvchining tayyorgarlik darajasi individual sog'lig'i va ob-havo sharoiti doimiy nazoratda bo'lishligiga aloxida yetibor qaratildi. Yuklamalar har 4 haftada "to'lqinsimon" tarzda o'zgartirib turildi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Qutqaruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari boʻyicha ilmiy tadqiqotlarda inson organizmining funksional imkoniyatlari va ularga taʼsir etuvchi fiziologik omillar muhim oʻrin egallaydi.

A.V. Korobov inson organizmining jismoniy yuklamalarga moslashuv mexanizmlarini tahlil qilib, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishini taʼkidlaydi [3].

X.T. Rafiyevning tadqiqotlarida esa sport mashgʻulotlarini rejalashtirish va yuklamalarni ilmiy asosda taqsimlash jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish omili sifatida koʻrsatilgan [4].

Qutqaruvchilar faoliyati yuqori darajadagi jismoniy va psixologik zoʻriqish bilan bogʻliq boʻlganligi sababli, maxsus tayyorgarlikda psixologik barqarorlik ham muhim ahamiyat kasb etadi.

M.I. Maryin qutqaruvchilarni saralash va tayyorlash tizimida psixologik tayyorgarlikning kasbiy faoliyat samaradorligiga bevosita taʼsir qilishini asoslab bergan [5].

Shuningdek, E.S. Gavrilenko qutqaruvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan differensial yondashuv jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishini taʼkidlagan [6].

Xorijiy tadqiqotlarda ham qutqaruvchilar va yongʻin xavfsizligi xodimlarining maxsus jismoniy tayyorgarligi boʻyicha ilmiy-metodologik yondashuvlar keng oʻrganilgan. Windisch va hammualliflari 2017-yilda kuch va chidamlilik koʻrsatkichlari bilan havo sarfi oʻrtasidagi bogʻliqlikni aniqlagan [7].

Agostinelli va hammualliflari 2024-yilda oʻtkazilgan tadqiqotlarda oʻtkir jismoniy yuklamalarning qutqaruv vazifalarini bajarishdagi fiziologik koʻrsatkichlarga taʼsirini oʻrgangan [8].

Kohler tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda qarshilik va plyometrik mashqlarning qutqaruvchilar faoliyatidagi samaradorlikni oshirishdagi roli yoritilgan [9].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasida qutqaruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda ilmiy-metodologik yondashuvning ahamiyatini aniqlash maqsadida maʼlumotlarni yigʻishning bir necha usullaridan foydalanildi. Dastlab, mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar va qutqaruvchilarning jismoniy tayyorgarligi boʻyicha mavjud metodik manbalar tahlil qilindi. Shuningdek, qutqaruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida amaliy kuzatuv, test sinovlari va maxsus jismoniy koʻrsatkichlarni oʻlchash usullaridan foydalanildi.

Maʼlumotlarni olish jarayonida tezkorlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni ifodalovchi koʻrsatkichlar qayd etildi. Olingan natijalar qiyosiy va tavsifiy tahlil usullari orqali qayta ishlandi hamda tadqiqotdan oldingi va keyingi koʻrsatkichlar oʻrtasidagi oʻzgarishlar taqqoslandi. Shuningdek, natijalarning ishonchliligini aniqlash maqsadida umumlashtirish va tizimlashtirish usullaridan foydalanilib, qutqaruvchilarning jismoniy tayyorgarligi rivojlanish dinamikasi baholandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan dasturning bir oydan koʻproq vaqt davomida amaliyotda qoʻllanilishi asosida tahlil qilindi. Tadqiqot davomida qutqaruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) rivojlanish dinamikasi boʻyicha dastur joriy etilishidan oldingi va keyingi koʻrsatkichlar qiyoslanganda quyidagi ijobiy oʻzgarishlar kuzatildi. Bunda asosan qutqaruvchilarning jismoniy koʻrsatkichlarining oʻsishi hamda funksional koʻrsatkichlar tahlil qilindi. Tezkorlik harakat sifatining rivojlanganlik koʻrsatkichi boʻyicha testlarda toʻsiqlar yoʻlagini bosib oʻtish vaqti oʻrtacha 12–15 % ga qisqarganligi aniqlandi. Kuch chidamliligi rivojlanganlik koʻrsatkichlarida ham samaradorlikka erishilganligi, ogʻir ekipirovkada (taxminan 20–25 kg) harakatlanishda charchoqning boshlanishi kechroq namoyon boʻlgani kuzatildi. Mushaklarning koordinatsion turgʻunligida ham, murakkab harakatlarni bajarishda (masalan, tor joylarda harakatlanish jarayonida) harakatlar aniqligi ortganligini koʻrish mumkin. Shuningdek, funksional tizimlarning adaptatsion faolligi ham yaqqol namoyon boʻldi. Tiklanish vaqti (pulsning meʼyoriy holatga qaytishi) mashgʻulotlardan soʻng oʻrtacha 20–30 soniyaga tezlashgani aniqlandi.

1-jadval: **Qutqaruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligin tadqiqot jarayonida olingan oʻrtacha koʻrsatkichlar dinamikasi**

№	Testlar	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin
1	**100 metrga yugurish (ekipirovkada)**	16,5 sek	15,2 sek
2	**Turnikda tortilish (marta)**	12 ta	15 ta
3	**Manekenni evakuatsiya qilish (50 m)**	45 sek	38 sek
4	**Diqqatni jamlash (stress ostida)**	Past/oʻrta	Yuqori

MAKTAB TA'LIMI SCHOOL EDUCATION ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Tadqiqot uchun mo'ljallangan dastur qutqaruvchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasidan kelib chiqqan holda tuzildi. Shunga qaramasdan, tayyorgarlik ko'rsatkichlarida kuch sifatlarini rivojlantirishga bo'lgan moyillikning ustuvorligi kuzatildi. Amaliyotda esa keskin vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish, qutqaruv uskunalari va vositalarini chaqqon boshqarish zarurati yuzaga kelganda tezkorlik talab qiluvchi holatlar kuzatiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Bir haftalik tizimli mashg'ulotlar qutqaruvchilarning jismoniy hamda funksional imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga samarali ta'sir ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kuzatilgan dinamika faqat miqdoriy jihatdan (tezroq, kuchliroq) emas, balki sifat jihatidan ham (harakatlarni tezroq rejalashtirish va kamroq energiya sarflash) ijobiy tomonga o'zgargan. Biroq bunday yuqori dinamikani saqlab qolish uchun mashg'ulotlarning davriyligini ta'minlash, qutqaruv bo'linmalarining tor ixtisoslashuvini oshirish hamda zarurat tug'ilganda ixtisoslik yo'nalishlari bo'yicha harakat qiluvchi mutaxassislik dasturlarini amaliyotga joriy etish lozim. Shuningdek, tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining 1999-yil 20-avgustdagi "Aholi va hududlarni tabiiy hamda texnogen xususiyatli favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish to'g'risida"gi Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 20-oktyabrdagi PF–185-sonli Farmoni.
3. A.V. Korobov. Fiziologiya cheloveka.
4. X.T. Rafiyev. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi hamda metodikasi.
5. M.I. Maryin. Psixologicheskiy otbor i podgotovka spasateley.
6. "Qutqaruv xizmati va qutqaruvchi maqomi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014-yil 9-iyuldagi 184-sonli qarori.
8. Windisch S., Seiberl W., Schwirtz A., Hahn D. Relationships between Strength and Endurance Parameters and Air Depletion Rates in Professional Firefighters // Scientific Reports. – 2017.
9. Kohler A.A. The Role of Resistance and Plyometric Training in Firefighting Performance. – 2024.
10. Agostinelli P.J. et al. Impact of Acute Exercise on Performance and Physiological Responses During Firefighting Occupational Tasks // Scientific Reports. – 2024.
11. Гавриленко Е.С. Дифференцированная методика физической подготовки спасателей МЧС. Дисс. канд. пед. наук. – Хабаровск, 2007.
12. Профессиональная выносливость спасателей-пожарных и физическая нагрузка // Журнал по чрезвычайным ситуациям. – 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 sohalari 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(4)

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

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

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