



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No5(5)
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. 330 sahifa,
22-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

Matematika fanini o'qitishda kommunikativ va ijtimoiy-psixologik yondashuvlar	10
<i>Esonturdiyev Mamatqobil Nurmamatovich</i>	
Geografik axborot tizimlari (GAT) texnologiyalari asosida bo'lajak geografiya o'qituvchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish metodikasi	13
<i>Bahromova Muhayyo Imomqul qizi</i>	
Geografiya ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning nazariy-metodik asoslari	18
<i>Tuyg'unov Murodjon Salimqul o'g'li</i>	
Biologiyani o'qitishda belgili-ramziy ko'rgazmalilik vositalaridan foydalanishning o'quvchilarning tadqiqotchilik faoliyatini rivojlantirishdagi roli	22
<i>Azimov I. T., Daminova F. A.</i>	
PISA 2025 doirasida raqamli ta'lim kompetensiyalarini baholashning innovatsion mexanizmlari	25
<i>Doniyorov Muxiddin Normamatovich, Ishanov Almat Adilxanovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tabiiy savodxonligini oshirishda zamonaviy pedagogik vositalarni qo'llash	28
<i>Abdunazarov Bobir Normurodovich</i>	
Raqamli ta'lim resurslari asosida kredit-modul tizimida talabalarning o'quv faoliyatini takomillashtirish	32
<i>Jumayeva Ra'no To'ychi qizi</i>	
Oila va maktab integratsiyasining shaxs kamolotiga ta'siri	36
<i>Rasulova Dildora Shuhratovna, Raxmatova Zulxumor Alimovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kreativ kompetensiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlari va uning ijtimoiy ahamiyati	40
<i>Sultanova Sahobar Ravshanbekovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ekologik tarbiyani shakllantirishda tabiiy fanning o'rni	43
<i>G'afforova Zarnigor Abdumo'min qizi</i>	
Umumiy o'rta ta'limda o'qituvchi va ota-onalar ijtimoiy hamkorligini rivojlantirish	47
<i>Xalikova Zaxro Mirshadmanovna, Xolbo'tayev Muzaffar Odilovich, Bozorova Xadicha Javlon qizi</i>	
Nutqida kechikish kuzatiladigan bolalarda nutqni qo'l va barmoq motorikasini rivojlantiruvchi o'yinlar orqali shakllantirish	51
<i>Ne'matova Hilola Ikrom qizi, Ahmadova Fotima Adizovna</i>	
Taym menejment asosida bo'lajak o'qituvchilarda liderlik fazilatlarini rivojlantirish	55
<i>Soliyeva Ruxsora Sharobiddin qizi</i>	
Sun'iy intellekt va NLP texnologiyalari asosida elektron ta'lim muhitida talabalarning mustaqil ta'lim kompetensiyalarini rivojlantirish	58
<i>Otakishiyeva Gulshano Abdulaziz qizi</i>	
Pedagogik kvalimetriya asosida bo'lajak o'qituvchilarning diagnostik madaniyatini shakllantirishning nazariy asoslari	61
<i>G'aniyeva Muattarxon Nodirbek qizi</i>	
Образовательные технологии с учётом восприятия цвета: психологические и методические аспекты	64
<i>Имамова Хурият Эргаш кизи</i>	
Yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	69
<i>Ergashov Qaxramonjon Asqarovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini mantiqiy masalalar yechishga o'rgatish usullari	76
<i>G'iyosova Dilovar Orif qizi</i>	
Haykaltaroshlik fanining metodik qo'llanilishi	80
<i>Qodirov Bobirjon Botirjonovich</i>	
Ijtimoiy xavf ostidagi bolalarni qo'llab-quvvatlashning jahon tajribasi va psixologik-pedagogik asoslari	85
<i>Manzura Qosmuratova</i>	



Jahonda art-biznes klasterlarining ahamiyati va rivojlanish tuzilmasi.....	89
<i>A. S. Umarov</i>	
Автоматизация решения сложных математических задач графическим методом для углублённого изучения математики в школе	92
<i>Эргашев Серожиддин Султонмурадович, Маматов Исломбек Ильесович</i>	
Pedagogika darslarida raqamli va onlayn didaktik o'yinlardan foydalanish.....	97
<i>Qodirova Feruzaxon Abdiyaminovna</i>	
Sun'iy intellekt va tanqidiy fikrlashning kognitiv-konseptual komponenti va uni rivojlantirish metodikasi	102
<i>Sobirova Munavvarxon Qaxramonjon qizi</i>	
Media savodxonlik va axborot madaniyati fanida sun'iy intellekt savodxonligini rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari	106
<i>Ermatov Sherzodbek Latipjonovich, Mirzayev Akramjon O'ktamjonovich</i>	
Adabiy ta'limda kompetensiyaviy yondashuv	111
<i>To'ychiyeva Mahfuza Umarkulovna, Islomova Shalola Ismoil qizi</i>	
Comparative Study of Passive Constructions in English and Their Translation Into Uzbek.....	117
<i>Elmirzayeva Maftuna Dusmurod qizi, Mustafoyeva Nigina Shuhrat qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish orqali pedagogik mas'uliyatni shakllantirishning dolzarb muammolari	122
<i>Botirova Odinaxon Abdumutalib qizi</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida mustaqil ta'limni tashkil etishning pedagogik modeli va metodik asoslari	126
<i>Haytbayeva S. R.</i>	
Imkoniyati cheklangan bolalarni psixologik qo'llab-quvvatlash orqali intellektual imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish imkoniyatlari.....	131
<i>Kadirova Nigora Saxibjanovna</i>	
Bo'lajak maktabgacha ta'lim mutaxassislarini dual ta'lim asosida kasbiy faoliyatga tayyorlashning nazariy asoslari.....	134
<i>Samiyeva Zuleyxa Uktamovna</i>	
Insonlar orasidagi munosabatlarda noverbal muloqotning komponentlarining ko'rinishlari	139
<i>Soliyev Farxodjon Sodikovich, Karimov Jahongirjon Murodjon o'g'li</i>	
Virtual texnologiyalar vositasida texnika fanlarini o'qitish mazmunini innovatsion rivojlantirish	145
<i>Yuldasheva Dilorom Husniddin qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida suzish mashg'ulotlarini tashkil etish texnologiyasi.....	150
<i>Toshpulatova Aziza Toyirovna</i>	
Harbiy xizmatchilarda kreativ tafakkurni rivojlantirishning pedagogik va psixologik asoslari	155
<i>Tursunov Shaxzod Ramazonovich, Mansurov Sardorbek Sirojiddin o'g'li</i>	
O'qituvchilar ruhiy salomatligini saqlashning amaliy strategiyalari	159
<i>Begmatov Raximkul Olimovich</i>	
Ona tili darslarida analitik faoliyatni tashkil etish imkoniyatlari	164
<i>Narziyeva Mastura Sunnatovna</i>	
Maktabgacha ta'limda Project-Based learning texnologiyasi asosida tarbiyalanuvchilarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	168
<i>Kubayeva Mavluda, Po'latova Gullola Ravshan qizi</i>	
Talabalarda iqtisodiy savodxonlikni shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari	173
<i>Qo'chqorov Nodir Bozorovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini baholash jarayonida foydalaniladigan texnologiyalar va vositalar	178
<i>A'zamqulova Zilola Sunnat qizi</i>	
Raqamli ta'lim muhitida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning didaktik asoslari.....	183
<i>Isaboyeva Dilyora Zokirjon qizi</i>	
Kimyo fanining tarixiy rivojlanishida metodologik yondashuvlar	187
<i>Begamov Shaxzod To'liqin o'g'li</i>	
Sport bilan shug'ullanishda qo'l va oyoq motorikalarini rivojlantirish mezonlari	190
<i>Imomov Asliddin Abdurazoqovich, Sattarov Qarshiboy Narqulovich</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

O'zbek va ingliz tillarida zamon kategoriyasining qiyosiy tahlili.....	194
<i>Xudoyberdiyeva Dilfuza Alisher qizi</i>	
Hayot faoliyati xavfsizligi fani o'qituvchisining kasbiy kompetentligi va rejalashtirish faoliyati.....	198
<i>Maxmudov Baxtiyor Xayrullayevich</i>	
Dizartriyali bolalarda motorikani rivojlantirish – nutqni rivojlantirishning asosiy omili	202
<i>Mamatova Muzayyana Batirovna</i>	
Expression of Lexical Economy in English and Uzbek Through Stylistic Means	205
<i>Omonov Baxtiyor Uktamovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijodiy qobiliyatni shakllantirish.....	208
<i>Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Xamzayeva Sunbula Jasurovna</i>	
Xushmuomalalik strategiyalarining ijtimoiy vazifalari.....	212
<i>Alieva Navruza Xabibullayevna, Azizova Sanobarxon Valijon qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida shaxslilik sifatlarining kasbiy rivojlanishdagi psixologik ahamiyati	216
<i>Dusmetova Maksuda Matnazarovna</i>	
Maktabgacha ta'lim jarayonida bo'lajak tarbiyachilarning ilustrativ yondashuv asosida kreativ va variativ faoliyat olib borish usullari va yo'llari.....	221
<i>Egamberdiyeva Madina Sharif qizi</i>	
Pragmatic Functions in Neurolinguistic Communication	224
<i>Fayziyeva Parvina</i>	
Sahro gavhari: ruslar istilosigacha bo'lgan davrda Xiva me'morchiligi tarixi	227
<i>Islomjon Xoljigitovich Mirzakulov</i>	
Moslashuvning psixologik mexanizmlari: ta'lim muhiti sharoitida shaxsning adaptatsiyasi.....	235
<i>Jaynarova Sayyora Isoqul qizi, Nuraliyeva Nasiba</i>	
Onalik psixologiyasi va o'rganishning nazariy jihatlari.....	238
<i>Kasimova Xulkar Atabayevna</i>	
Spheres of Language Use.....	243
<i>Kumakbayeva Gulbanu Kuntuarovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarida kreativ tafakkurni rivojlantirishda nostandart topshiriqlar metodikasi.....	246
<i>Muxammadiyeva Dinora Tursunpulatovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kasbiy-axloqiy qadriyatlarni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari va didaktik tamoyillari.....	251
<i>N. Jurayev</i>	
Dunyo bolalari huquqlarini himoya qilish: global muammolar, tizimli kamchiliklar va tanqidiy tahlil	255
<i>Nargiza Ergasheva</i>	
Talabalarining dasturlashga oid agoritmik fikrlashini rivojlantirish orqali innovatsion faoliyatga tayyorlash usuli	259
<i>Orziqulova Barchinoy Ixtiyor qizi</i>	
Talabalarda o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining tuzilmasi va psixologik komponentlari (motivatsion, kognitiv, irodaviy, emotsional-regulyativ komponentlar)	264
<i>Otabekova Nargiza Avazbek qizi</i>	
O'zbek va ingliz tillaridagi metaforalarda til va madaniyat uyg'unligi.....	269
<i>Rasulova Munajat Akmaljonovna</i>	
Limitlar nazariyasini kompyuter imitatsion modellar vositasida o'qitish metodikasi.....	273
<i>Safarov Abbas Abdurasul o'g'li</i>	
Ijtimoiy hamkorlik – barkamol avlodni tarbiyalash poydevori.....	278
<i>Sharipova Gulruxsor Nurkabilovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kreativ kompetensiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlari va uning ijtimoiy ahamiyati.....	282
<i>Sultanova Sahobar Ravshanbekovna</i>	
Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish	285
<i>Tuxtayeva Azizabonu Abdurasulovna</i>	



Matematika fanini o'zlashtirishda boshlang'ich sinf o'quvchilarining semiotik yondashuvini shakllantirish ...	289
<i>Xayrullayev Ismatulla Nurullayevich</i>	
Pedagogik qadriyatlar asosida o'quvchilarni tarbiyalash mexanizmlarini takomillashtirish	293
<i>Xoliqova Inobatxon Bo'ri qizi</i>	
Umumta'lim maktabida elektron axborot-ta'lim resurslari.....	296
<i>Xolmurodov Shuxrat Okboevich, Norqobilov Hakimbek Nuriddin o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolaning kreativligini shakllantirishda innovatsion muhit	300
<i>Xonnazarova Gulasal Yusuf qizi</i>	
Ta'lim tizimida sinf rahbari faoliyatining joriy etilishining tarixiy asoslari va zamonaviy ko'rinishlari	303
<i>Xusenova Sadoqat Botirovna</i>	
Искусственный интеллект в методике преподавания русского языка: адаптивная обратная связь и развитие коммуникативной компетенции	308
<i>Джалилова Феруза Намазовна</i>	
Образовательные технологии с учётом восприятия цвета: психологические и методические аспекты.....	312
<i>Имамова Хурият Эргаш кизи</i>	
Межкультурный диалог как инструмент воспитания гармоничной личности в школе	317
<i>Махмудхожаев Ориф Бахтиёрович</i>	
Психологические факторы успешности профессионального обучения студентов	319
<i>Рахимходжаева В. С.</i>	
Специфика восприятия окружающего мира в лирике Афанасия Фета	325
<i>Татьяна Викторовна Половинкина</i>	

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA SUZISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH TEXNOLOGIYASI

Toshpulatova Aziza Toyirovna

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi (PhD)

Annotatsiya: Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanishi, ularning harakatchanligi hamda irodaviy sifatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, xususan, suzish bilan muntazam shug'ullanishning inson organizmi rivojlanishiga ijobiy ta'siri yoritilgan. Shuningdek, suzish sportiga oid nazariy asoslar, texnikalar, o'qitish metodikasi hamda sportning rivojlanish tarixi bayon qilingan. Material jismoniy tarbiya yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalari talabalari, mutaxassislar va uslubchilar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, iroda, jismoniy tarbiya, suzish texnikasi, sog'lom turmush tarzi, o'quv qo'llanma, jismoniy rivojlanish, metodika.

Abstract: The psychological development of preschool children, as well as the formation of their mobility and volitional qualities, is closely associated with physical education. The positive impact of regular swimming activities on the development of the human body, particularly in promoting a healthy lifestyle, is highlighted. In addition, theoretical foundations of swimming, technical aspects, teaching methodologies, and the historical development of this sport are presented. The material is intended for students of higher educational institutions specializing in physical education, as well as for specialists and methodologists.

Key words: preschool age, volition, physical education, swimming techniques, healthy lifestyle, educational manual, physical development, methodology.

Аннотация: Психологическое развитие детей дошкольного возраста, формирование их двигательных и волевых качеств тесно связаны с системой физического воспитания. Освещается положительное влияние регулярных занятий плаванием на развитие организма человека, в частности, на формирование здорового образа жизни. Также представлены теоретические основы плавания, технические аспекты, методика обучения и история развития данного вида спорта. Материал предназначен для студентов высших учебных заведений физического воспитания, специалистов и методистов.

Ключевые слова: дошкольный возраст, воля, физическое воспитание, техника плавания, здоровый образ жизни, учебное пособие, физическое развитие, методика.

KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalar bu davrda juda harakatchan bo'lib, ko'proq bevosita motivlar ta'sirida qaror qabul qiladi. Ularning harakatlari o'z-o'zidan yuzaga kelishi, taqlid qilish va takliflarni qabul qilish bilan tavsiflanadi. Maktabgacha yoshdagi davrda irodaning rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi; bolaning xulq-atvori tobora o'zboshimchalik bilan shakllanib boradi, qasddan qilingan harakatlar impulsiv harakatlardan ustun bo'la boshlaydi. Bola to'siqlarni yengib o'tish qobiliyatiga ega bo'ladi, o'zini tasodifiy tashqi qaramlikdan xalos qiladi. U nafaqat mukofot yoki jazo kutayotgan sharoitlarda o'zini munosib tutadi, balki ichki his-tuyg'ular asosida ham ish tutishni boshlaydi.

Hozirgi vaqtda, ayniqsa, bolalarni go'daklik davridan boshlab yalpi va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli va chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish zarur hisoblanadi. Suzish bilan muntazam shug'ullanish muskullarning uyg'un rivojlanishi, yurak-qon tomir va nerv tizimi hamda nafas olish organlarining sog'lom rivojlanishiga yordam beradi. Suzish bilan shug'ullanish jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biri hisoblanadi. O'quv qo'llanmada suzish sport turlariga umumiy tushuncha, suzish texnikasining nazariy asoslari, sportcha suzish usullari texnikasi taraqqiyotining qisqacha tarixi, suzishga o'rgatish usullari hamda suzish turlari haqida ma'lumotlar berilgan. O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya institutlarining suzishga ixtisoslashayotgan talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, u mazkur



fan bo'yicha mutaxassislar tayyorlash dasturiga muvofiq holda tuzilgan. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar, o'qituvchilar hamda uslubchilar yetishmayotgan bir paytda bunday qo'llanmalar amaliy jihatdan muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin ^[1, 45].

Maktabgacha ta'lim muassasalarida (MTT) bolalarga suzishni o'rgatish ularning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlash va suvda xavfsizligini ta'minlash uchun muhimdir. Suzishga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy yondashuvlar qo'llaniladi:

- 1. Boshlang'ich tayyorgarlik:** Bolalarni suvga o'rgatishdan oldin quruqlikda asosiy harakatlar, nafas olish mashqlari va xavfsizlik qoidalari bilan tanishtirish lozim. Bu bosqichda suvdan qo'rqmaslik, ruhiy tayyorgarlik va suv bilan tanishish muhim ahamiyatga ega.
- 2. Bosqichma-bosqich o'rgatish:** Suzish texnikasini o'rgatishda harakatlarni bosqichma-bosqich, ya'ni dastlab oyoq harakatlari, so'ngra qo'l harakatlari va nihoyat nafas olish texnikasini o'rgatish tavsiya etiladi. Bu yondashuv bolalarning har bir elementni yaxshiroq o'zlashtirishiga yordam beradi.
- 3. O'yinlar orqali o'rgatish:** Bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, suzishga o'rgatish jarayonida turli suv o'yinlari va estafetalardan foydalanish ularning qiziqishini oshiradi hamda o'rganish jarayonini yanada samarali qiladi.
- 4. Individual yondashuv:** Har bir bolaning rivojlanish darajasi, ruhiy tayyorgarligi va qobiliyatlarini inobatga olib, ularga individual yondashish, kerak bo'lganda qo'shimcha yordam ko'rsatish muhimdir. Bu usul bolalarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshiradi va muvaffaqiyatga erishishlarini ta'minlaydi.
- 5. Xavfsizlik choralariga rioya qilish:** Suzishga o'rgatish jarayonida xavfsizlik qoidalari qat'iy rioya qilish, bolalarni doimiy nazoratda ushlab turish va zarur hollarda suzish vositalaridan foydalanish lozim. Bu bolalarning sog'lig'i va hayotini himoya qilish uchun zarurdir.

Suzish maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligini mustahkamlash, barkamol rivojlanishi va jismoniy rivojlanishining samarali vositalaridan biridir. Suzishni o'rgatishning boshlang'ich bosqichi jarayonida mutaxassislar tashqi morfologik ma'lumotlarga ustunlik berishlari va funksional xususiyatlarni suzish elementlari hamda usullarini rivojlantirishga ta'sir qiluvchi yetakchi omillardan biri sifatida baholashlari ko'rsatilgan.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mutaxassislar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarga asosan, suzishni boshlang'ich tayyorlash istiqbollari, birinchi navbatda, jismoniy qobiliyatlarning kompleks rivojlanishi ta'sir qiladi. Jumladan, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, tezkorlik-kuch sifatleri hamda moslashuvchanlikni rivojlantirish darajasi muhim omillar sifatida baholanadi. Suzishni o'rgatish bo'yicha ishlab chiqilgan o'ziga xos metodologiyaning shaxsning psixofizik holatiga ta'sirini o'rganish maqsadida nazorat guruhidagi bolalarning psixologik-pedagogik va fiziologik xususiyatlari dinamikasi (bolalar suzishni umumiy qabul qilingan usul asosida o'rgangan) hamda eksperimental guruh (bolalar konstitutsiyaviy xususiyatlarni hisobga olgan holda suzish texnikasini o'rgatish metodikasi asosida suzishni o'rgangan) ko'rib chiqildi ^[2, 4].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasida ma'lumotlarni olish jarayonida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida suzish mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ilmiy adabiyotlar, o'quv-uslubiy manbalar, pedagogik tadqiqotlar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid me'yoriy hujjatlar o'rganildi. Shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, suzishga moslashuvi va mashg'ulotlarni tashkil etish usullari bo'yicha mavjud pedagogik tajribalar tahlil qilindi.

Ma'lumotlarni yig'ishda kuzatish, pedagogik monitoring, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar mazmuniy va qiyosiy tahlil asosida qayta ishlanib, suzish mashg'ulotlarining bolalar jismoniy rivojlanishiga ta'siri hamda o'qitish jarayonining samaradorligi baholandi. Tahlil natijalari suzish mashg'ulotlarini tashkil etish texnologiyasining amaliy va metodik jihatlari aniqlashga yo'naltirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Bolalarning suzish mashg'ulotlariga munosabatini o'rganish natijalari faollik ko'rsatkichlari (13,9 va 14,3% mos ravishda), suzish bilan shug'ullanish istagi (18,4 va 16,2%), kayfiyat (20,0 va 17,1%) ekanligini ko'rsatdi. Bu guruhda 5% ahamiyatlilik darajasida qiyinchiliklarni yengish qobiliyati (o'g'il bolalar – 8,3%, qizlar – 15,2%) va intizom (o'g'il bolalar – 7,5%, qizlar – 10,0%) ko'rsatkichlari ijobiy o'zgargan. Ushbu kontingentning suzishga

bo'lgan munosabatini tavsiflovchi o'rtacha ko'rsatkich ham xuddi shunday sezilarli darajada o'zgargan (5% ahamiyatlilik darajasida) (o'g'il bolalar – 13,5%, qizlar – 14,4%) (1-jadval). Nazorat guruhida faqat individual tahlil qilingan kayfiyat ko'rsatkichlari va jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish istagi sezilarli darajada o'zgardi. Qiyinchiliklarni yengish qobiliyati, faollik va intizom ko'rsatkichlari biroz yaxshilandi, ammo yetarli darajaga yetmadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, bolalarning suzishga bo'lgan munosabatining ko'rib chiqilayotgan ko'rsatkichlarining ko'pchiligiga ko'ra, yakuniy imtihonda tadqiqot guruhidagi maktabgacha yoshdagi bolalarning sezilarli ustunligi mavjud. Shunday qilib, suzishni o'rgatishning o'ziga xos turi maktabgacha yoshdagi bolalarning ushbu faoliyatga ijobiy munosabatda bo'lishiga yordam beradi va suzishni o'rgatishning an'anaviy usuli ko'rib chiqilayotgan xususiyatlarga kamroq ta'sir qiladi.

Boshlang'ich ta'lim va sport mashg'uloti bir butun jarayon bo'lib, materialning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida u boshlang'ich mashg'ulot va sport mashg'ulotiga bo'lingan. Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayonining asosiy vazifalari quyidagilar:

Shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy kamoloti sog'liqlarini mustahkamlashga, ular organizmini chiniqtirishga xizmat qiladi.

Shug'ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining nazariy asoslari va uslubikasi bilan qurollantiriladi, shuningdek, keyinchalik uni takomillashtirish yo'llari ularga o'rgatiladi.

Bu masalalar leksiya va suhbatlar o'tkazish, sport-o'quv kinofilmlari, kinokoltsovkalar, suratlar, kinogrammalar va boshqa ko'rgazmali vositalarni namoyish qilish, suzish texnikasining individual xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq qilish metodlarini o'rganish, suzish texnikasidagi shaxsiy xatolarning kelib chiqishi hamda ularni bartaraf qilish usullari, shug'ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarni o'qishi orqali yoritib beriladi.

Suzish ko'nikmasi amaliy mashg'ulotlar jarayonida ayrim mashqlarni quruqlikda va suvda murabbiy rahbarligida ko'p marta takrorlash orqali takomillashtiriladi, suzish texnikasi malakasi oshiriladi.

Har tomonlama suzish tayyorgarligi va barcha suzish usullari texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin shug'ullanuvchilarning u yoki bu suzish turiga moyilligi aniqlanadi. Kichik guruh bolalariga tanlangan sportcha suzish turi bo'yicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratiladi.

Bu vazifalarning hal etilishi sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish va umumiy ish qobiliyatini yaxshilash, sportcha suzish texnikasi asoslari bilan to'g'ri tanishtirish, shug'ullanuvchilarda axloq va iroda xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida tanlangan suzish turi bo'yicha sport mahorati muntazam oshirib boriladi.

Bu masalalar rejali, ko'p yillik mashg'ulotlar asosida umumiy va jismoniy tayyorgarlik saviyasini oshirish yo'li bilan, hozirgi zamon sport texnikasi va taktikasi ilg'or yutuqlarini qo'llash, suzuvchilarda axloqiy va irodaviy xususiyatlarni tarbiyalash orqali hal etiladi. Suzishga o'rgatishning boshlang'ich uslubiyati jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga bo'ysundirilgan bo'lib, u dialektik materializm, sovet pedagogikasi didaktik prinsiplari va harakat ko'nikmalari hamda malakalarini takomillashtirish asosida qo'llaniladi [5].

Butun jarayon – suzishga o'rgatish va uni mukammal bilish – jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi bo'lgan har tomonlama kamolotga erishgan, sog'lom, jasur, axloqan pok yoshlarni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Sportcha suzish bilan shug'ullanish, avvalo, sog'liqni yaxshilash va organizmni chiniqtirishga qaratilishi lozim. Chunki busiz jismoniy va sport mahoratiga erishib bo'lmaydi.

O'qituvchi va murabbiylar suzish mashg'ulotini uyushtirish hamda o'tkazishda mashg'ulot rejimi va sharoiti sanitariya-gigiyena talablariga javob berishini qat'iy nazorat qilishlari lozim. Shuningdek, mashg'ulotni tashkil qilish va uni o'tkazish uslubiyoti asosiy maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi, u shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va shaxsiy xususiyatlariga mos tanlanishi kerak.

Suzish mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar organizmi sekin-asta ko'payib borayotgan fiziologik yuklamalarga va turli xil meteorologik sharoitlarning o'zgarishiga ko'nika borishi kerak. Mashg'ulotlar shifokorning muntazam nazorati ostida olib borilishi, o'qituvchining ish rejasi shifokorning ish rejasiga muvofiq tuzilishi lozim.

Mashq metodi o'zlashtirish lozim bo'lgan sportcha suzish texnikasini o'rgatish va mustahkamlash uchun mashqlarni ko'p marta takrorlash, shuningdek, harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishni (tezlik, kuch, chidamlilik) o'z ichiga oladi. Yangi harakat ko'nikmasini hosil qilish jarayonida ayrim harakatlarni takrorlayverish har doim ham texnikadagi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beravermaydi. Ba'zan buning aksi bo'ladi. Xatolar mustahkamlanib, ulardan qutulishning iloji bo'lmay qoladi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashda xato va kamchiliklarni to'g'rilash, harakatlarni to'g'ri tashkil etish yoki bir butun harakatni takomillashtirish kerak.

Buning uchun shug'ullanuvchilar mashqlarni ongli va tushunib bajarishlari lozim. Faqat shu tariqa mashqlarni takrorlashga sportcha suzish texnikasini to'g'ri egallash imkonini beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga va boshlang'ich sinf o'quvchilariga (5–8 yosh) avval krol usulida chalqancha, ko'krakda va boshqa sportcha suzish usullari o'rgatiladi. Shug'ullanuvchilarning u yoki bu sportcha suzish usuliga moyilligi aniqlangach, suzish tayyorgarligini oshirish maqsadida guruhlarda sportcha suzishning barcha usullari takomillashtiriladi. Sportcha



suzish usullari texnikasini o'rgatishda izchillik turlicha bo'lishi mumkin. Lekin o'quv-sport ishlari tajribasidan kelib chiqib, quyidagi izchillikka rioya qilish ma'qul: krol usulida ko'krakda va chalqancha, delfin, brass hamda, istisno tariqasida, brass usulida chalqancha va yonboshlab suzish.

Bunday izchillik yoshlar, o'smirlar va bolalar guruhleri uchun ham maqbul hisoblanadi. Sportcha suzish usullari texnikasini ko'rsatilgan tartibda o'rgatish suzish texnikasini egallashni tezlashtiradi va shug'ullanuvchilarga keyinchalik o'zlari tanlagan suzish usulini takomillashtirishda ko'mak beradi. Bu holda asosiy e'tiborni kerakli suzish usuliga qaratish, qolgan usullarni tanlangan usul texnikasini takomillashtirishda yordamchi vosita sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Bundan bir necha yil oldin Latviya jismoniy tarbiya instituti "Sportcha suzish usuliga bir vaqtda kompleks o'rgatish" metodini taklif qilgan edi. Ana shu metodga asosan shug'ullanuvchilar 5 bosqichda suzishga o'rgatiladi:

Birinchi bosqichda tayyorgarlik mashqlari – suvga botish, yotish, ko'krakda yonboshlab va chalqancha sirg'anish, sirg'anish paytida qo'l va oyoq harakatlari ado etiladi.

Ikkinchi bosqichda suzish usullarining asosiy elementlari – qo'l harakati, krolida nafas olish, brassda oyoq harakati, delfinda gavda va oyoq harakati kabi mashqlar bajariladi.

Uchinchi bosqichda ikkinchi darajali suzish usullarini o'rgatuvchi mashqlar – krol usulida chalqanchada oyoq harakati, brassda qo'l harakati va nafas, krol usulida ko'krakda oyoq harakati, krol usulida chalqanchada qo'l harakati va nafas, delfinda qo'l harakati va nafas o'rgatiladi.

To'rtinchi bosqichda suzish usullarida harakatlar moslashuvi, chalqancha va ko'krakda krol, brass, batterflay ado etiladi.

Beshinchi bosqichda barcha usullar texnikasi takomillashtiriladi. Shu davrdan boshlab tanlangan usul bo'yicha ixtisoslashuvga kirishiladi. Boshlang'ich o'rgatishda bu vositalarning o'z vaqtida qo'llanilishi shug'ullanuvchilarning sportcha suzish texnikasini muvaffaqiyatli egallashlari va har tomonlama jismonan kamol topishlariga yordam beradi.

Ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlari. Ko'pgina shug'ullanuvchilar suzish texnikasini o'rgatishning dastlabki bosqichida suvda o'zlarini noqulay sezishadi. Ular suvda shoshqaloqlik bilan keskin va dag'al harakat qiladilar, pala-partish nafas oladilar. Shug'ullanuvchilarning asosiy e'tibori o'zlarini suv yuzida ushlab turishga qaratilgan bo'ladi. Harakatlarni katta zo'riqish bilan bajarishadi, natijada ular tez charchab qolishadi. Shu sababli sportcha suzish texnikasini o'rganishga kirishishdan oldin yoki o'rganish jarayonida suvga ko'nikishga oid umumiy tayyorgarlik mashqlarini egallash lozim. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarning suvda o'zlarini erkin tutish, qo'l va oyoq harakatlarisiz suvda yotish va sirg'anish, suvda to'liq nafas olish va nafas chiqarishni o'rgatishga qaratilgan. Suvga botish, suv yuzida qalqib turish, yotish va sirg'anish, nafasni to'g'ri bajarishdan iborat maxsus mashqlar suvga ko'nikish uchun umumiy tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi. Bundan tashqari, yurish, yugurish, qo'l va oyoq muskullarini zo'riqtiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar ham bor. Barcha mashqlar basseyn yoki suv havzasining sayoz joyida bajariladi. Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari birinchi–oltinchi darslarda o'tiladi, sirg'anish va nafas texnikasining asoslari keyingi darslarda o'rgatiladi. Shundan keyin sportcha suzish usullari, start va burilishlar o'rgatiladi.

Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari quyidagicha olib boriladi. Quruqlikda: birinchi darsda suvga ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlarining umumiy xarakteristikasi, uning maqsadi, sportcha suzish texnikasini o'rganish jarayonida bu mashqlarning o'rni va ahamiyati haqida tushuncha beriladi. Birinchi va boshqa darslarda tayyorgarlik mashqlarini bajarish qoidalari, uning texnikasi tushuntiriladi va ko'rsatiladi. Suvda takrorlanadigan imitatsion-tayyorgarlik mashqlari bajariladi. Oldingi darsda suvda bajarilgan tayyorgarlik mashqlari paytida yo'l qo'yilgan xatolarning kelib chiqishi muhokama qilinadi va ularni bajarish qoidalari ko'rsatiladi. Suvda: darsda o'rganilgan tayyorgarlik mashqlari namoyish qilinadi va ularni bajarish qoidalari tushuntiriladi. Shug'ullanuvchilar darsda o'rgatilgan mashqlarni amalda bajarishadi.

Qo'l va oyoq harakatiga nafasni moslashtirish mashqlari. Qo'l va oyoq harakatlari alohida, galma-gal bajariladi:

- a) sirg'anishda nafas chiqarilmay, qo'llar juftlanib, kafti pastga qaratib oldinga uzatiladi. Oyoqlar juftlanib to'g'ri uzatiladi, bosh bet bilan suvga tushiriladi: "1" – qo'llar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi, "2" – oyoqlar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi;
- b) oldingi mashq nafas bilan moslanadi: "1" – nafas olinadi, "2" – nafas chiqariladi.

Qo'l va oyoq harakati moslanadi:

- a) nafas chiqarmay sirg'anishda qo'llar juftlangan, kaftlar pastga qaratib oldinga uzatilgan bo'ladi. Oyoqlar juftlab uzatiladi, bosh bet bilan suvga tushiriladi. "1" – qo'llar bilan eshish harakati bajariladi, "2" – qo'llar

bukiladi, oyoqlar bilan tayyorlov harakati bajariladi, “3” – qo'llar dastlabki holatga qaytadi, oyoqlar eshish harakatini bajaradi;

- b) oldingi mashq nafas bilan moslanadi: “1” – suvdan boshni ko'tarib, nafas olinadi, “2” – boshni ko'targan holda nafas olish tugallanib, nafas chiqarish boshlanadi, “3” – bosh bet bilan suvga tushiriladi, nafas chiqarish tugallanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Shu bilan bir vaqtda oldin to'liq oyoq harakati va nafas chiqarish tugallanib, so'ngra qo'l harakati boshlanadi hamda nafas olinadi.

Hozirgi paytda suzuvchilar orasida brass usulida ko'krakda suzishning yangi turi (varianti) keng tarqalgan. Bu suzishning aynan shu usulida erishilgan rekordlarni yanada yuqori pog'onaga ko'tarish imkonini berdi. U asosan klassik brass usulida suzishdan qo'l bilan eshish harakatlaridan yanada samaraliroq foydalanilishi bilan farq qiladi. Bunda nafas chiqarish keskin (kuchli) bajariladi. Bu esa suzishning umumiy sur'atini oshirish uchun qulay sharoit yaratadi. Shunga muvofiq qo'l va oyoq harakatlarining moslashuvi ham o'zgaradi. Brass usulida suzishning yangi varianti texnikasini egallashda klassik brass usulida suzish texnikasidan foydalaniladi. Bunda tuzatishlar qo'l harakati texnikasini nafas hamda qo'l va oyoq harakatlariga moslashtirish texnikasiga muvofiq kiritiladi. Lekin amaliyotda brass usulida ko'krakda suzish texnikasining yangi variantini boshlang'ich o'rgatish jarayonida qo'llash klassik brass usuliga nisbatan samaraliroq ekanligi kuzatilgan.

Brass usulida ko'krakda suzishning yangi variantini tashkil qiluvchi elementlar texnikasini o'rgatish ketma-ketligi amalda klassik brass usuli texnikasi qanday o'rgatilsa, shunday bo'ladi. Lekin undagi tavsiya qilingan mashqlar izchilligi va bajarish texnikasiga qarab tuzatishlar kiritish zarur:

- a) oyoq harakati texnikasini erkin nafas olish bilan va nafasni olib chiqarmay ushlab turib bajarishda oyoqlarning dastlabki holatga qaytishi tezroq amalga oshiriladi;
- b) nafas texnikasini o'rganish va o'zlashtirish uchun mashqlar qisqa, lekin to'liq nafas olish bilan bajariladi;
- v) oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslashtirishni o'rganish va o'zlashtirish mashqlarida nafas olish qisqa, lekin to'liq bo'lishi, ayni paytda oyoqlarning tayyorgarlik harakati tezroq dastlabki eshish oldi holatiga kelishi zarur;
- g) qo'l harakati texnikasini erkin nafas olish bilan moslashtirib o'rganish hamda o'zlashtirish mashqlarida qo'llarni eshishdan oldingi holatda to'xtatmasdan, eshish harakati paytida nafas chiqariladi, eshishdan oldingi holatga uzatishdan avval nafas olinadi;
- d) qo'l, oyoq va nafas harakatlarini alohida hamda to'liq moslashtirishni o'zlashtirish mashqlaridan oldin harakatlar qisqa vaqtga to'xtatiladi. So'ngra oyoqlarning eshishdan oldingi holati va qo'lni eshishga uzatishdan oldingi holati maksimal darajada qisqartirib bajariladi.

Brass usulida ko'krakda suzish yangi variantga nisbatan oddiyroq bo'lib, sportcha bo'lmagan va amaliy suzishda ko'proq qo'llaniladi. Shu sababli mamlakatimiz aholisini suzishga ommaviy jalb etish jarayonida shug'ullanuvchilarni aynan shu suzish usuliga o'rgatish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: “O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2018. – 480 b.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: “Iqtisod-Moliya”, 2019. – 320 b.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: “Ilm-Ziyo”, 2015. – 264 b.
4. Bulgakova N.J. O'quvchilarni suzishga o'rgatish metodikasi. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020. – 198 b.
5. Umarov M.N. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi. – Toshkent: “O'qituvchi”, 2021. – 150 b.

- 
- 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(5)

© 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.