



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№6(1)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 284 sahifa,
1-iyun, 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)
Woogyu 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

Milliy xarakter tushunchasining pedagogik va aksiologik talqini.....	10
Usmonova Muattar Bahadirjonovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'zini o'zi anglashida muloqotning o'rni	14
Yaxshiboyeva Zuhra, Pardayeva Munisa	
Maktabgacha ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishning zamonaviy usullari	17
Dilsora Shodmonova	
Педагогические предпосылки развития билингвизма у детей в дошкольных образовательных учреждениях	24
Истамова Нигора Азимжановна	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida neyrogimnastika texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik asoslari.....	29
Saidova Nigora Olimovna, G'ulomova Shaxnoza Abdusalom qizi	
Jismoniy tarbiya va sport: iqtidorli yoshlarni tanlash, saralash va ularni maqsadli tayyorlashning zamonaviy yo'llari.....	32
Muxamedjanov Shovkat Muxrumovich	
Yoshlar ma'naviy-axloqiy tarbiyasida tarixiy xotira, milliy meros va qadriyatlardan foydalanishning pedagogik asoslari.....	36
Nomozov Muhammadyusuf Meyliqul o'g'li	
Sport tashkilotlarida rahbarlik qilish va boshqarish.....	40
Artikov Xayrulla Baxtiyarovich	
Formation and Development Stages of Terminology as a Scientific Discipline	44
Lola Mannobova	
Lexicographic Features of Onomastic Units in English and Uzbek Dictionaries	48
Berdiyeva Mashhura Tulqin qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining qobiliyat, qiziqish va o'rganish usullarini hisobga olgan pedagogik metodlar va dars rejaları	51
Abdullaeva Gulmira, Egamberganova Yorqinoy Ollobergan qizi	
Disputning ingliz romanlaridagi pragmatik va lingvokulturologik ko'rinishlari	55
Abdumalikova Diyoraxon Rafiqjon qizi	
O'yin texnologiyalarining aqliy rivojlanishida muammolari bo'lgan bolalar ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishdagi o'rni	59
Abdunazarov Abdumutal Olimovich	
Auditoriyada va auditoriyadan tashqari jarayonda talabalar ijtimoiylashuvini rivojlantirish mexanizmlari	64
Alimova Gulrux Farhod qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kreativ fikrlashni rivojlantirishda interaktiv o'yin texnologiyalarining pedagogik imkoniyatlari	70
Axtamova Mohinur O'tkir qizi	
Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarni qo'llab-quvvatlashda mahalla va ijtimoiy xizmatlarning o'rni	74
Dumarova Gulfira Kozimbekovna, To'liqinova Muxlisaxon Jamshid qizi	
O'zbek milliy romanchiligida tarixiy haqiqat va badiiy talqin (Xayriddin Sultonning "Yaldo kechasi" romani misolida)	78
G'aybulloyeva Parvina Samandar qizi	
Aqli zaif bolalarda kommunikativ faoliyatning ontogeneza shakllanishi	82
Hamraqulova Durdona Dilshod qizi	
Neuroeducation va Phygital Learning asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kognitiv faolligini rivojlantirish metodikasi	87
Hikmatova Yulduz Nuritdinovna	



Autizm spektri buzilgan bolalarning ijtimoiy-pedagogik moslashuvining nazariy asoslari	91
<i>Shodmanxojiyeva Iroda Ne'matulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda o'yin texnikalarining roli	95
<i>Jamolova Farida Fatillo qizi</i>	
Ta'lim qardosh tillarga yo'naltirilgan mtt direktorining boshqaruv kompetentligini rivojlantirish mexanizmlari (Qoraqalpog'iston Respublikasi misolida)	98
<i>Jumagulova Gulziya Madiyarovna</i>	
Oliy ta'limda talabalarning raqamli taqdimot va ommaviy nutq ko'nikmalarini axborot texnologiyalari vositasida takomillashtirish	103
<i>Junaydullayev Oxunjon Kaxorjon o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida o'yin texnologiyalari orqali nutq malakalarini rivojlantirish	107
<i>Maqsuda Maxsudovna Murodova</i>	
O'zbek tilida "nur" so'zining ko'chma ma'nolari	113
<i>Maxbuba Axatova</i>	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarini kasbiy tayyorlashda raqamli texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari	116
<i>Misirova Nodira Tovbayevna, Nosirova Dilfuza Sa'dullayevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilida og'zaki nutqini shakllantirishdagi qiyinchiliklar	120
<i>Nabiyeva Xilola Abdulmuratovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ma'naviy-ma'rifiy qiyofasini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari... ..	123
<i>Niyozova Maftuna Normaxmat qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida "Tarbiya" fanini tabiiy fanlar bilan integratsiyalash asosida ekologik tafakkurni shakllantirish.....	126
<i>Norbo'tayeva Iroda Yunusovna</i>	
Suzish vositalari yordamida talabalarning qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantirish metodikasi	130
<i>Nosirov Sardor To'lqinjon o'g'li</i>	
Bo'lajak pedagoglarning metakognitiv kompetensiyasini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari	134
<i>Nosirova Ra'no Xamidovna</i>	
Dual ta'limda oliy ta'lim va maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning mazmuni.....	137
<i>Qoraboyeva Zohidaxon To'lanboyevna, Tursunbayeva Sevara Abdullo qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar nutqida noverbal vositalarning roli	142
<i>Qurbanova Surayyo Tuynazar qizi, Maqsudboyeva Dilbar Olimjon qizi</i>	
Texnologiya fanini o'qitishda integrativ yondashuvning pedagogik zarurati va nazariy asoslari	146
<i>Qurbonmurotov Eldor Abdusaidovich</i>	
O'zbekistonning zamonaviy ta'lim muhitida o'zbek-rus bilingvizmi sharoitida o'quvchilar nutqining psixolingvistik xususiyatlari.....	149
<i>Qurdasheva Bonu Bexzod qizi</i>	
Xorij olimlari tadqiqotlarida prosotsial xulq-atvor namoyon bo'lishining o'rganilishi	153
<i>Rahimova Sarvinoz Odilboy qizi</i>	
Musiqqa fanlarini o'qitishda inquire-based learning texnologiyasidan foydalanish metodlari.....	157
<i>Raximova Dilbar Rizakulovna</i>	
Maktab rahbarining qaror qabul qilish uslubi pedagogik jamoa ijtimoiy faolligini rivojlantirish omili sifatida..	161
<i>Raximova Maryam O'tkir qizi</i>	
Yosh sportchilarda yurak-qon tomir tizimining morfofunksional adaptatsiyasi va sportchi yuragi fenomeni..	173
<i>Alimova Nasiba Adxamovna</i>	
Mintaqaviy iqtisodiyotda turizm klasterlarini rivojlantirishning zamonaviy yo'nalishlari.....	179
<i>Kurbonova Kamola Ilxomovna</i>	
Nutq madaniyati va notiqlik san'ati	183
<i>Mamadaliyeva Lola Shailyasovna</i>	
Molekulyar fizikada klasster yondashuvi asosida masalalar yechish samaradorligini oshirish	188
<i>Mirzamuratov Baxodir Fayzullayevich</i>	
Oliy o'quv yurtlari, sport tashkilotlari va sport marketingi tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning zarurati.....	192
<i>Samatov Javlonbek Abdukayumovich</i>	

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini texnologiya darslarida turli materialdan amaliy ishlarni tashkil qilish metodikasi	195
<i>Sanakulov Xamrakul Rizakulovich, O'roqova Nigina Botirjon qizi, Xoliqulova Ozoda Shuxratovna</i>	
Modern Teaching Methods in English Language Learning.....	199
<i>Sarvinoz Abdulhakimova</i>	
Erkin Vohidov ijodining o'rganilishi	202
<i>Shahnoza Muhammadiyeva</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida nutqiy faoliyatni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari	205
<i>Shopulatova Nasiba Umirovna</i>	
Yuqori intensivlikdagi atsiklik yuklamalar ta'sirida futbolchilar organizmi funksional holatining yoshga oid xususiyatlari.....	208
<i>Shukurova Sayyora Sa'dullaevna, Kadirov Abdurashid</i>	
Talabalarda badiiy did va estetik tarbiyasini rivojlantirish pedagogik muammo sifatida	211
<i>Temirov Murodjon Anvarovich</i>	
The Role of Authentic Materials in Teaching English for Specific Purposes: Implications for Tourism Students.....	215
<i>Toshmamatova Marjona Olimjon kizi</i>	
Neyrokognitiv rivojlanish va bolalarning maktabga psixologik tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqlik	220
<i>Toshpo'latova Mahina Farxod qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda terminologik tafakkurni rivojlantirishning nazariy asoslari	224
<i>Umaraliyeva Shahlo Sayfullo qizi</i>	
Artistic Pedagogy as a Basis for Developing Spiritual-Communicative Culture in Student Youth: Pedagogical Foundations	228
<i>Umarova Malika Khisabidinovna, Orifjonova Kamolabonu Kozimbek qizi</i>	
Pragmatic Competence and Cultural Adaptation in EFL Contexts: Challenges and Pedagogical Implications.....	232
<i>Veronica Khatamova</i>	
Ta'lim tojik tilida olib boriladigan maktablarda morfologiya o'qitish muammosi	236
<i>Xojiyeva Iroda Zokirjon qizi</i>	
Innovatsion yondashuv asosida "Maktabgacha yoshdagi bolalarni tabiat bilan tanishtirish" modulini o'qitish metodikasi muammo sifatida	240
<i>Zaxro Yo'ldashovna Shanasirova</i>	
Interaktiv topshiriqlar orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining chet tiliga bo'lgan qiziqishlarini individuallashtirish	246
<i>Nishonova Gulchehra Ravshanjon qizi</i>	
The Role of Project-Based Learning and Artificial Intelligence Technologies in Enhancing Foreign Language Students' Academic Achievement and Motivation.....	250
<i>Olimov Sh. Sh., Zaripov K. Ya.</i>	
Mechanisms for Assessing Academic Achievements in the Finnish Education System and the Possibility of their Adaptation In Schools In Uzbekistan	254
<i>Saytbekova Svetlana Saylaubaevna</i>	
Maktabgacha ta'limda bolalar bilan innovatsion texnologiyalar yordamida ekologik omillarni singdirish	257
<i>Xoldorova Mashxura G'ulomovna</i>	
Finlyandiya ta'lim tizimida o'quvchilarning o'zlashtirishini baholash mexanizmlari va ularni O'zbekiston maktablarida qo'llash istiqbollari.....	260
<i>Xudaybergenova Zuxra Isakovna</i>	
Jadidchilik harakati va uning pedagogik-ijtimoiy mohiyati hamda tamoyillari	263
<i>Yusupov Ma'mur Ma'rufovich</i>	
Проблемы нравственного воспитания личности в произведениях В. Распутина.....	269
<i>Рахимова Шахзода Равшановна</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matematik kompetensiyalarni shakllantirishning pedagogik omillari	273
<i>Imamova Nasiba Xurramovna</i>	



Bo'lajak biologiya o'qituvchilarida tolerantlik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik asoslari	276
Xidirov Faxriddin Fozilovich	
Транслингвальные практики русскоязычных мигрантов в условиях многоязычной среды	280
Рахмонова Нилуфар Уткир кизи	

SUZISH VOSITALARI YORDAMIDA TALABALARNING QO'L VA OYOQ MUSHAKLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Nosirov Sardor To'liqinjon o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
bazaviy tayanch doktoranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada suzish ixtisosligi bo'yicha tahsil olayotgan talabalarning qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari suzish mashqlari va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan samarali foydalanish mushak kuchi, chidamlilik hamda harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga xizmat qilishini ko'rsatdi. Taklif etilgan mashqlar majmuasi suzish texnikasini takomillashtirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va sport natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: suzish, suzish havzalari, suv sporti turlari, qo'l mushaklari, oyoq mushaklari, jismoniy tayyorgarlik, suzish texnikasi, mashg'ulot jarayoni, mushak kuchi, chidamlilik.

Abstract: This article provides a scientific and methodological analysis of a set of exercises aimed at developing the arm and leg muscles of students specializing in swimming. The findings indicate that the effective use of swimming exercises and specialized physical training methods contributes to the improvement of muscular strength, endurance, and movement coordination. The proposed exercise program helps enhance swimming technique, increase physical fitness levels, and improve athletes' overall performance.

Key words: swimming, swimming pools, aquatic sports, arm muscles, leg muscles, physical fitness, swimming technique, training process, muscular strength, endurance, movement coordination.

Аннотация: В данной статье представлен научно-методический анализ комплекса упражнений, направленных на развитие мышц рук и ног студентов, специализирующихся в плавании. Результаты исследования показали, что эффективное использование плавательных упражнений и средств специальной физической подготовки способствует развитию мышечной силы, выносливости и координации движений. Предлагаемый комплекс упражнений позволяет совершенствовать технику плавания, повышать уровень физической подготовленности и улучшать спортивные результаты занимающихся.

Ключевые слова: плавание, бассейны, водные виды спорта, мышцы рук, мышцы ног, физическая подготовка, техника плавания, тренировочный процесс, мышечная сила, выносливость.

KIRISH

Jahonda suzish sport turlari aholi salomatligini mustahkamlash, turli kasalliklarning oldini olish hamda yoshlarning qaddi-qomatini to'g'ri shakllantirishda samarali rehabilitatsion vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Suv sport turlari bilan muntazam shug'ullanishning sportchilar organizmining morfo-funksional holati va jismoniy ish qobiliyatiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Shuningdek, suv sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirish, yuklamalar me'yorini ishlab chiqish hamda sportchilarning texnik tayyorgarligini zamonaviy usullar yordamida baholash masalalariga oid ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda.

Biroq, jismoniy tarbiya va sport ta'lim muassasalarida suzish ixtisosligida tahsil olayotgan talabalarning funksional holatini yaxshilash va baholashda instrumental usullardan foydalanish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar deyarli uchramaydi. Shu bois, suzish ixtisosligi talabalarining funksional tayyorgarligini zamonaviy baholash texnologiyalari asosida aniqlash va tahlil qilishning metodologik asoslarini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Suzish sporti bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, qo'l va oyoq mushaklarining kuchi, chidamliligi hamda funksional imkoniyatlarini takomillashtirish suzish natijadorligini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalasiga alohida e'tibor qaratilgan. V.N. Platonov suzuvchilarning sport mahoratini oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni beqiyos ekanligini ta'kidlab, qo'l va oyoq mushaklarining kuch ko'rsatkichlari suzish tezligi hamda texnik harakatlar samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Olimning fikricha, suv muhitida bajariladigan mashqlar mushaklarning funksional imkoniyatlarini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qiladi.

L.P. Matveyev sport mashg'ulotlari nazariyasida suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich takomillashtirish zarurligini alohida qayd etadi. Uning ta'kidlashicha, mashg'ulotlar jarayonida qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun umumiy va maxsus mashqlarning o'zaro uyg'unligidan foydalanish yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi. Shu bilan birga, mushak kuchi va chidamliligini rivojlantirish sportchining texnik mahoratini shakllantirish hamda takomillashtirish uchun mustahkam poydevor vazifasini bajaradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda suzish ixtisosligida tahsil olayotgan talabalarning qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantirish jarayonining samaradorligini aniqlashga qaratilgan ilmiy-pedagogik yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy metodlarning o'zaro uyg'unligi ta'minlandi.

Tadqiqotning nazariy asosini jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, sport fiziologiyasi, sport pedagogikasi hamda suzish sportiga oid mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari tashkil etdi. Mavzuga doir ilmiy adabiyotlar, monografiyalar, o'quv qo'llanmalar, dissertatsiyalar va ilmiy maqolalar tahlil qilinib, muammoning o'rganilganlik darajasi aniqlandi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatish metodidan foydalanilib, suzish ixtisosligidagi talabalarning mashg'ulot jarayonidagi faolligi, texnik harakatlari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi muntazam ravishda nazorat qilindi. Kuzatish natijalari asosida mashg'ulot yuklamalarining talabalar mushak faoliyatiga ta'siri baholandi.

Pedagogik tajriba tadqiqotning asosiy metodlaridan biri sifatida qo'llanildi. Tajriba jarayonida talabalarga qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus suzish mashqlari, suzish taxtachalari, kurakchalar hamda boshqa yordamchi vositalardan foydalanilgan mashg'ulotlar tashkil etildi. Mashg'ulotlar oldindan ishlab chiqilgan reja asosida olib borilib, dastlabki va yakuniy natijalar o'zaro taqqoslandi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida nazorat sinovlari o'tkazildi. Bunda qo'l va oyoq mushaklarining kuchi, tezkorligi, chidamliligi hamda suzish texnikasi ko'rsatkichlari maxsus testlar yordamida baholandi. Olingan natijalar sport pedagogikasi va sport metrologiyasi talablariga muvofiq qayd etilib, tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalarining ishonchligini ta'minlash maqsadida olingan ma'lumotlarga statistik ishlov berildi. Statistik tahlil yordamida tajriba natijalarining samaradorligi aniqlanib, qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasining amaliy ahamiyati asoslab berildi.

Tadqiqot natijalarining ishonchligini ta'minlash maqsadida matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Tajriba davomida olingan ko'rsatkichlar qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik qiymatlar, foiz ko'rsatkichlari hamda o'zgarish dinamikasi aniqlandi. Natijalar jadval va diagrammalar yordamida tahlil qilindi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Suzish ixtisosligida tahsil olayotgan talabalarning qo'l va oyoq mushaklari kuchi suzish tezligi hamda texnik mahoratiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashg'ulotlar jarayonida mushak kuchini rivojlantirishga qaratilgan dinamik va statik kuch mashqlaridan foydalanildi.

Suv sport turlari bilan shug'ullanishda qo'l va oyoq mushaklarining kuch ko'rsatkichlari muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur omilni inobatga olgan holda, suzish ixtisosligi talabalar uchun qo'l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

Ushbu mashqlar majmuasi suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, mushaklarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish hamda suzish texnikasi samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan. Quyidagi jadvalda mashqlarni quruqlikda va suv muhitida bajarish usullari hamda ulardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.

1-jadval: Suzish ixtisosligi talabalarida qo'l mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

Mashq turi	Takrorlash soni	Seriyalar soni	YUQS (zar/daq.)	Dam olish oraligi
Turnikda tortilish – Ko'krakni maksimal darajada yuqoriga ko'tarish.	8–12 marta	3 seriya	130–150 zar/daq.	1 daqiqa
Gantel bilan mashqlar – Oldingi yelka mushaklarini kuchaytirish.	12–15 marta	3 seriya	125–145 zar/daq.	1 daqiqa
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish – Bilak mushaklarini rivojlantirish.	12–15 marta	3 seriya	130–145 zar/daq.	1 daqiqa
Suvda qo'l harakatlari – Har xil usulda qo'llarni suvda harakatlantirish.	50–100 m	3 seriya	130–150 zar/daq.	45 soniya

Suzish ixtisosligida tahsil olayotgan talabalarning qo'l mushaklari kuchini rivojlantirish maqsadida qator vosita va usullar me'yorlari ishlab chiqildi. Bunda turnikda tortilish, gantellar bilan mashqlar, yerga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish kabi quruqlikdagi mashqlar hamda suvda bajariladigan maxsus mashqlar qo'llanildi. Jumladan, suvda qo'l harakatlarini bajarish, gavda holatini saqlashga qaratilgan mashqlar, takrorlashlar soni va dam olish intervallarining optimal me'yorlari belgilandi.

Shu bilan birga, suzuvchilarni tayyorlash jarayonida qo'l va oyoq harakatlari simmetriyasining muhim ahamiyatga ega ekanligi inobatga olinib, suzish ixtisosligi talabalariga uchun oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ham ishlab chiqildi. Mazkur mashqlar oyoq mushaklarining kuchi, chidamliligi va harakat koordinatsiyasini takomillashtirish, shuningdek, suzish texnikasining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

2-jadval: Suzish ixtisosligi talabalarida oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

Mashq turi	Takrorlash soni	Seriyalar soni	YUQS (zar/daq.)	Dam olish oraligi
Oyoq harakatlari (planka) – Suvda oyoqlarni harakatlantirish.	25–50 m	3 seriya	130–150 zar/daq.	45 soniya
Qorin bilan yotib oyoq harakati – Suzuvchilarning oyoq mushaklarini rivojlantirish.	30–40 soniya	3 seriya	125–140 zar/daq.	40 soniya
Suvda oyoqni yon tomonga ochish – Oyoqni suv qarshiligiga qarshi harakatlantirish.	25–50 m	3 seriya	130–150 zar/daq.	45 soniya
Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun o'tirib turish mashqlari.	12–15 marta	3 seriya	130–145 zar/daq.	1 daqiqa

Suzish ixtisosligi talabalarining oyoq mushaklari kuchini rivojlantirish maqsadida maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Mazkur majmuada oyoq mushaklari kuchini quruqlikda va suvda bajariladigan vositalar yordamida rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Jumladan, planka holatida oyoq harakatlarini bajarish orqali mushak kuchini yaxshilash, suvdagi oyoq harakatlari, yotgan holatda bajariladigan oyoq mashqlari, suvda oyoqlarni yon tomonlarga ochish hamda suv qarshiligini yengishga qaratilgan harakatlar qo'llanildi. Shuningdek, oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun o'tirib-turish mashqlari, oyoqlarning tezkorligini rivojlantirish maqsadida esa tezlanib yugurish mashqlarining me'yorlari ishlab chiqildi.

Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomida suzish ixtisosligi talabalarining yurak urish chastotasi (YuQS) doimiy ravishda nazorat qilib borildi.

Tadqiqot davomida suzish ixtisosligi talabalarining funksional holatini yaxshilash maqsadida aerob va anaerob mashqlar majmuasi hamda qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar saralanib, amaliyotga joriy etildi.

Suzish ixtisosligi talabalariga mashg'ulotlari uchun aerob va anaerob mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Bunda suzuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi nafaqat suzish texnikasini takomillashtirish, balki aerob va anaerob chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirish orqali ham sezilarli darajada oshirilishi nazarda tutildi. Suzish ixtisosligi talabalariga mashg'ulotlarida aerob mashqlar kislorod yetkazib berish tizimini mustahkamlasa, anaerob mashqlar qisqa muddat davomida yuqori intensivlikdagi yuklamalarni bajarish qobiliyatini rivojlantiradi.

Aerob mashqlar kislorod ishtirokida bajariladigan va uzoq muddat davom etuvchi mashqlar hisoblanadi. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, suzish ixtisosligi talabalariga mashg'ulotlari uchun aerob mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.



XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot davomida qo'llanilgan mazkur mashqlar majmuasi suzish ixtisosligi talabalarining umumiy chidamliligini oshirish, kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish, shuningdek, aerob hamda anaerob tayyorgarlik darajasini yaxshilashga xizmat qildi. Har ikkala mashqlar majmuasidan muntazam foydalanish natijasida suv sport turlarida sport natijalarining sezilarli darajada yaxshilanishiga erishildi.

Talabalarining funksional tayyorgarligini baholashda yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, nafas olish ko'rsatkichlari, kislorod iste'moli va tiklanish tezligini muntazam monitoring qilish tavsiya etiladi. Bu sportchilar organizmida yuzaga keladigan funksional o'zgarishlarni o'z vaqtida aniqlash va mashg'ulot yuklamalarini maqbullashtirish imkonini beradi.

Quruqlikda bajariladigan diafragmatik nafas olish mashqlari nafas olayotganda qorin bo'shlig'ini kengaytirish, nafas chiqarishda esa yengil siqish orqali amalga oshirildi. Mazkur mashqlarni 10–12 martadan, 2–3 seriyada, yurak urish chastotasi 90–110 zarb/daqiqani tashkil etgan holda, seriyalar orasida 30 soniyalik dam olish intervallari bilan bajarish tavsiya etildi.

Suv muhitida bajariladigan nafas mashqlari sifatida suv ostida nafasni ushlab turish, "3–5–7–9" nafas olish sxemasi (har 3, 5, 7 va 9 turtkidan keyin nafas olish), nafasni chiqarib suvda yotish, nafas chiqarish jaryonida suv ostida harakatlanish hamda oyoq harakatlari yordamida 5–10 metr masofani bosib o'tish mashqlari qo'llanildi. Shuningdek, delfin usulida suzishda har 3 yoki 5 harakatdan keyin nafas olish mashqlaridan foydalanish tavsiya etildi. Ushbu mashqlar nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, kislorod almashinuvini yaxshilash va sportchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Абдуллаев М.Ж., Ташпулатов Ф.А. Сузиш ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма Т.: "Сано-стандарт" нашриёти, 2018. – 208 б.
2. Сируц. А.Л. Соотношение тренировочных средств, направленных на развитие скоростно силовых качеств и силовой выносливости, в подготовке пловцов учебно тренировочных групп ДЮСШ: Автореф. дис. кан. пед наук. Минск, 2000. – С. 72-79.
3. Платонов. В.Н. Система подготовка спортсменов и олимпийском спорте. Общая теория и практическая приложение. Киев: Олимпийская литература. 2004. –807 с.
4. Матназаров Х.Ю. Эшкак эшиш назарияси ва услубияти. Дарслик. Т.: "O'zbekitobsavdonashriyoti" 2020. –238 б.
5. Matnazarov Kh. Influencing factors for selecting effectiveness of talented swimmers on swimming sports // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 3, 2020 Part II ISSN 2056-5852 P. 41-44. [13.00.00 №3]
6. Садиқов А.Г., Каримова Н.Х. Сузиш машғулотларининг аёллар жисмоний ҳолатига таъсирини баҳолаш. Фан спортга илмий-назарий журнал. 2020.–Б. 30-32
7. Краснова Г.М. Методика начального обучения синхронном плавании Методическое пособие. Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2017. – 48с.

- 
- 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. №6(1)

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

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

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