



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№6(3)

2026

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

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 246 sahifa,
9-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)
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

O'zbek bolalar folklorining etnopsixologik jihatlarini.....	10
<i>Alimbayeva Shaxlo Tursunovna</i>	
The Convergence of Educational Paradigms: Policy Borrowing, Adaptability, and Institutional Reform in Uzbekistan's Modern School System	15
<i>Lola Rakhmonovna Djurakulova, Karina Eduardovna Bushevskaya</i>	
Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida valeologik kompetensiyalarni rivojlantirish	21
<i>Xudoyberdiyev G'iyosiddin Baxtiyor o'g'li, Mamatqulov Davronbek Abdig'apparovich</i>	
Autizm spektridagi buzilishlarga ega bolalar rivojlanishida STEAM ta'lim texnologiyasining pedagogik ahamiyati.....	25
<i>Ne'matova Hilola Ikrom qizi, Ahmadova Zuhra Adizovna</i>	
Ozodlikdan mahrum qilingan shaxsning jazoni ijro etish muassasasidagi moslashuvining psixologik xususiyatlari	30
<i>Saydullayeva Muxabbat Abdullayevna</i>	
Boshlang'ich sinflarda o'quvchilarning ijodiy qobiliyatini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati.....	33
<i>Shodiyeva Gulruh Xayrullayevna, Ergasheva Farog'at</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida gamifikatsion topshiriqlar asosida divergent fikrlashni shakllantirishning didaktik mexanizmlari.....	37
<i>Jalilov Muhammadali Abdumutalibovich, Saloydiovva Sevaraxon Mahammadsharif qizi</i>	
Darsdan tashqari mashg'ulotlarda boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijodiy faoliyat tajribasini shakllantirish	41
<i>Sayfiddinova Muxlisa Sayfiddinova</i>	
Harbiy xizmatchilar oilalarida inqirozlarni profilaktika qilishda ijtimoiy-psixologik xizmatlarning o'rni	45
<i>Sh. S. Kurbanova</i>	
Yosh onalarning pedagogik kompetensiyalariga oid ilmiy-nazariy yondashuvlar	49
<i>Yuldasheva Zulayxo Sadullayevna</i>	
Роль нарративно-экспозиционной терапии при работе с детьми, репатрированными из ЗОН вооружённых конфликтов	53
<i>Юлдашев Санжар Рузимуродович</i>	
Boshlang'ich sinf texnologiya darslarida zamonaviy pedagogik texnologiyalar: muammo va uning yechimlari.....	57
<i>Mamatova Karomat Ilhomjonovna</i>	
Bitiruvchi sinf o'quvchilarini kasb-hunarga yo'naltirish jarayonlarida individual yondashuvning ahamiyati ...	61
<i>Asilova Sanobar Xatamboyevna</i>	
Optika bo'limini o'qitishning didaktik asoslari.....	66
<i>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Shomurodova Maftuna Tolibjon qizi, Rayimova Muazzam Xolbobo qizi</i>	
Bo'lajak informatika o'qituvchilarida kompyuter grafikasiga oid kompetensiyalarni rivojlantirish uchun Gamified Project-Based Learning asosidagi integrativ metodika ishlab chiqish	69
<i>D. Y. Pulatova, G'. R. Berdiyev</i>	
Psixologik savodxonlikning o'smirlar akademik savodxonligiga ta'siri.....	76
<i>Fayzullayev Mirzaodil Mirzamurodovich</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida fizika darslarida loyihaviy ta'limni qo'llashning pedagogik asoslari	81
<i>Ismonov Turgunpulat To'liqinovich</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning tabiatga oid kompetensiyalarini rivojlantirishda mashg'ulot, ekskursiya va sayrlardan foydalanish metodikasi.....	84
<i>Maripova N. X.</i>	
Individual yondashuvga asoslangan pedagogik mexanizmlarni amaliyotga joriy etish metodikasi	88
<i>Nurova Malika Abduzairovna</i>	



Communicative Learning as a Basis for Critical Thinking Development	92
<i>Petrosyan Nelya Valerevna, Khalilova Farangiz Khoshimovna</i>	
Nikohdan oldingi hissiy-emotsional kompetentlikni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik omillari	97
<i>Raximova Gulxayo Alisherovna</i>	
Talabalarda chidamkorlikni rivojlantirishning ahamiyati	100
<i>Shaalimov Muxtorsha Atxamovich</i>	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda ertaklar orqali tarbiya berish usullari	105
<i>X. Sh. Ochilova</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning ijtimoiy kompetensiyasini rivojlantirishda interfaol ta'lim texnologiyalarining samaradorligi	109
<i>Xalilova Dilnoza Furkatovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kitobxonlik madaniyatini kreativ yondashuvlar asosida shakllantirish imkoniyatlari	112
<i>Xolyigitova Bahoroy Kimsanboyevna</i>	
Bo'lajak buxgalteriya hisobi va audit sohasidagi talabalarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari	117
<i>Arziyeva Visola Namozovna</i>	
Boshlang'ich ta'lim mazmunini tizimlashtirishning didaktik va aksiologik tamoyillari	121
<i>Shabbazova Dilfuza Ruzikulovna</i>	
Munis Xorazmiy devonining o'rganilishi va uning tarixiy-etimologik tahlili	125
<i>Sharopova Durdona Azim qizi</i>	
Raqamli texnologiyalar asosida pedagogik kompetensiyalarni takomillashtirish asoslari	129
<i>Tashmatova Gulzoda</i>	
Maktabgacha ta'limda steam yondashuvining didaktik imkoniyatlari	133
<i>To'xtaboyeva Maftunaxon G'aniyevna</i>	
Raqamli pedagogikaning zamonaviy ta'lim rivojlanishidagi o'rni	137
<i>Tojiyeva Asila Abdimannon qizi, Pardayeva Ra'no Eshboyevna</i>	
Talabalar jamoasida uchraydigan nizoli vaziyatlarning diagnostik tahlili	142
<i>Vaxobova Muxtabar Nurmuhimmat qizi</i>	
Kreativ yondashuv asosida talabalarining kasbiy sifatlarini shakllantirish	146
<i>Xolmatova Gulhayo Ulug'bekovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasining psixologik asoslari	151
<i>Xurvaliyeva Tarmiza Latipovna</i>	
Umumta'lim maktab direktorlarining boshqaruv samaradorligini oshirishda media va axborot savodxonligini rivojlantirish modelini takomillashtirish	156
<i>Abdulxakimova Ziyoda Latibjon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsda muammoli STEAM loyihalarini yaratish ko'nikmalarini rivojlantirish	161
<i>M. S. Achilova</i>	
Optik tushunchalarni shakllantirish metodikasi	165
<i>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Cho'liyeva Sofiya Sobirjon qizi, Shog'dorova Moxinur Bobomurot qizi</i>	
PHET simulyatsiyalari yordamida optikani o'rgatish	169
<i>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Toshmirzayeva Buvioysha Panji qizi, Ruziyeva Jasmina Sirojiddin qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilari ijodiy fikrlashini o'ziga xos jihatlari	173
<i>Gafurova Shoxista Erali qizi</i>	
O'zbekiston hududlarida yengil atletika infratuzilmasi va sportchilar tayyorlash tizimini tashkiliy-boshqaruv asoslari	178
<i>Hakimova Mushtariybonu Hamidovna, Tursunpolatova Ziyoda Jahongir qizi</i>	
O'zbekistonda mustaqil fikrlash muammosi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar tahlili	181
<i>Tursunova Dilbar Zafarovna</i>	

MUNDARIJA	CONTENTS	Methodology for Developing Competencies in Primary Education and the Communicative Analysis of Oral Speech.....	184
		Turumbetova Aygul Yusupbaevna	
		Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini "Tarbiya" darslarida o'quvchilarning mantiqiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga o'rgatish metodikasi.....	189
		Ummatkulova Sayyora Shovkatovna	
		Boshlang'ich sinflarda matematika ta'limini tashkil etish.....	191
		Saydullayeva Shabbona Ashraf qizi, Axtamqul Azamqulov, Anvar Yusupov	
		Metakognitiv xabardorlik ko'rsatgichlarining ta'lim shakliga bog'liqligi.....	195
		Ermatova Robiya Bekjonali qizi	
		The Integration of Artificial Intelligence Technologies in Esp Instruction: Enhancing Professional Communicative Competence in Higher Education.....	199
		Ismailova Shaira Ferdausovna	
		Intercultural Communicative Competence in English Language Teaching: Preparing Global Learners	204
		Maqsudova Gulnoz Olimovna	
		Teaching Reading Through Multimodal Texts: Enhancing Comprehension and Engagement in EFL Classrooms.....	208
		Norboyeva Shahnoza Jo'rabek qizi	
		Digital Technologies and Cognitive Competence Development in English Language Teaching.....	212
		Sharipova Muhabbat Erkinovna	
		Raqamli ta'lim muhitida sun'iy intellektga asoslangan elektron o'quv resurslarini loyihalashning konseptual-pedagogik asoslari va didaktik muammolar tahlili.....	216
		Shirinov Feruzjon Shuxratovich, Raxmonov Ziyodillo Xusanovich	
		Boshlang'ich ta'limda timss mezonlari: kontekstli muammolarga yondashuv	222
		Yo'ldoshev Farhodjon Baxtiyor o'g'li	
		O'qituvchilarning qadriyatlari va stressga barqarorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning psixologik tahlili	227
		Yuldashova Dilafuz Shavkatovna	
		Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini shakllantirish pedagogik muammo sifatida	229
		Safarova Madina Azamat qizi	
		Социально-психологические особенности отношения студентов к использованию искусственного интеллекта chatgpt в образовательной деятельности.....	233
		Аскарлова Гулрух Оринбасаровна	
		Диалог культур в произведениях русскоязычных писателей Узбекистана XXI века	239
		Чернова Татьяна Алексеевна, Отакулов Фолиб	
		Русский язык как пространство межкультурной коммуникации в литературе Узбекистана	242
		Чернова Татьяна Алексеевна, Имамов Жавлонбек, Абдурахмонов Элбек	

TALABALARDA CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

Shaalimov Muxtorsha Atxamovich

O'zDJTU Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Chidamlilik shunday fazilatki, u qiyinchilik bilan tarbiyalanadi, yo'qotish esa oson. Chidamlilikni tarbiyalayotgan organizmda o'tayotgan bir necha jarayonni ajratish mumkin: Chidamlilik jismoniy harakat sifati bo'lib, odam organizmining uzoq vaqt davomida mushaklar ishini faol bajarilishida toliqishni engish qobiliyatidir. Chidamlilik sifati ikki xil bo'ladi, umumiy va maxsus. Umumiy chidamlilik - organizmning uzoq vaqt davomida har qanday mushaklarning ish bajarilishida charchoqni engish qobiliyatiga aytiladi. Maxsus chidamlilik - jismoniy mashqlar yoki sport turlarining biriga xos bo'lgan mushaklar ishi uzoq vaqt davomida bajarilganda charchoqni engish bilan belgilanadi.

Kalit so'zlar: Tarbiya, chidamlilik, umumiy, maxsus, sport, vaqt, mashq, jismoniy sifat, harakat, energiya, faol.

Abstract: Resilience is a quality that is hard to cultivate and easy to lose. It is possible to distinguish several processes that take place in the organism that develops endurance: Endurance is the quality of physical movement, the ability of the human body to overcome fatigue during the active performance of muscle work for a long time. Endurance qualities are of two types, general and special. General endurance is the body's ability to overcome fatigue when working any muscles for a long time. Specific endurance is determined by overcoming fatigue during long-term performance of muscle work characteristic of physical exercise or sports.

Key words: Education, endurance, general, special, sport, time, exercise, physical quality, movement, energy, active.

Аннотация: Устойчивость - это качество, которое трудно развить и легко потерять. Можно выделить несколько процессов, протекающих в организме, развивающих выносливость: Выносливость - качество физического движения, способность организма человека преодолевать утомление при активном выполнении мышечной работы в течение длительного времени. Качества выносливости бывают двух видов, общие и специальные. Общая выносливость - это способность организма преодолевать утомление при длительной работе любых мышц. Специфическая выносливость определяется преодолением утомления при длительном выполнении мышечной работы, характерной для физических упражнений или занятий спортом.

Ключевые слова: Воспитание, выносливость, общее, специальное, спорт, время, упражнения, физические качества, движение, энергия, активность.

KIRISH

Chidamlilikni tarbiyalash jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonining muhim tarkibiy qismi bo'lib, organizmning charchoqqa qarshi tura olish qobiliyatini oshirishga qaratilgan. Bu jarayon markaziy asab tizimi faoliyati va energetik almashinuv xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq. Chidamlilik shunday fazilatki, uni shakllantirish murakkab va uzoq davom etadigan jarayon bo'lsa, uni yo'qotish nisbatan oson kechadi.

Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida organizmda bir qator fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Chidamlilik jismoniy sifat sifatida inson organizmining uzoq vaqt davomida mushak faoliyatini samarali bajarish hamda charchoqni engish qobiliyatini ifodalaydi.

Chidamlilik sifati ikki turga bo'linadi: umumiy va maxsus chidamlilik.

Umumiy chidamlilik organizmning uzoq vaqt davomida turli mushak guruhlarini ishtirokidagi faoliyat jarayonida charchoqni engish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Maxsus chidamlilik esa muayyan jismoniy mashq yoki sport turiga xos bo'lgan mushak faoliyatini uzoq vaqt davomida bajarishda yuzaga keladigan charchoqni engish qobiliyati bilan belgilanadi.

Maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik negizida rivojlanib, tezkorlik, kuch va chidamlilik mashqlarini aniq hamda puxta bajarish jarayonida shakllanadi. Chidamlilikni rivojlantirish darajasi, avvalo, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushaklar va asab tizimining funksional imkoniyatlari, shuningdek, organizmda energiya



almashinuvi jarayonlarining takomillashuvi bilan ifodalanadi. Jumladan, glikogenning tez va samarali parchalanishi hamda energiya hosil bo'lish jarayonlarining faollashuvi chidamlilik darajasining oshishiga xizmat qiladi ^[1, 1].

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

A. Babajanova, A.K. Utepbergenov, G.A. Baymuratova va G.D. Erejepovalarning fikricha, jismoniy chidamlilik va organizmning funksional imkoniyatlari inson salomatligi hamda sport natijalarini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ular chidamlilikning rivojlanishi yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining faoliyati bilan chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlaydilar.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ilmiy asoslangan mashg'ulot usullaridan foydalanish, sport tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish va milliy harakatli o'yinlardan samarali foydalanish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etishini qayd etadilar.

Organizmning yaxshi funksional holatga etishishi uchun chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning barchasidan foydalanish lozim. Energiya almashinuvi ko'rsatkichlari sportchining berilgan jismoniy tayyorgarlik hajmi va me'yoriga muvofiq uning funksional holatini baholash uchun zarurdir.

Buni aniqlashda asosiy va qo'shimcha ko'rsatkichlar ishlatiladi:

- g) aerob bardoshlilikning asosiy ko'rsatkichlari quyidagilardir: o'pkaning maksimal havo almashinishi, qonning kislorod bilan to'yinish hajmi, qonning minutlik hajmi hamda kislorod bo'yicha arteriovenoz farq;
- d) anaerob chidamlilikning asosiy ko'rsatkichi organizmni maksimal kislorod bilan ta'minlash vazifasi hisoblanadi, ya'ni organizmda og'ir jismoniy mashqlardan so'ng yig'ilib qoladigan moddalar almashinuvining barcha mahsulotlarini oksidlash va ularni zarur bo'lgan yuqori darajadagi miqdorda organizmdan chiqarib yuborishdir.

Maksimal darajada kislorod bilan ta'minlash vazifasining bir qismi, ya'ni anaerob glikogenning asosiy mahsuli bo'lgan sut kislotasining oksidlanishiga sarflanadigan qismi "laktat fraksiyasining maksimal kislorod qarzi" deb ataladi ^[3, 5].

Anaerob chidamlilikning qo'shimcha ko'rsatkichlari sifatida fermentativ tizimlarning faollik darajasi, adenozintrifosfatning anaerob resintezi uchun foydalaniladigan moddalarning umumiy zaxirasi, shuningdek, turli to'qima va organlardagi moslashuv hamda kompensatsion o'zgaruvchanlik ko'rsatkichlari xizmat qilishi mumkin.

- e) jismoniy tayyorgarlikning turlari o'z parametrlari bo'yicha bir-biridan farq qiladi (mushak massasining hajmi, mushak kuchlanishining turi, bajarilayotgan mashqning rejimi va quvvati).

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tayyorgarlikning har bir asosiy parametriga ish bajarishda mushaklarning alohida bir faoliyat turi muvofiq keladi. Masalan, shunday jismoniy mashq tanlash mumkinki, unda mushak ishi o'z faoliyati bo'yicha mahalliy, ushlab turuvchi yoki maksimal bo'lishi mumkin. Aerob va anaerob rejimlarda chidamlilikning rivojlanishi aniq bir mushak faoliyatini bajarish yordamida amalga oshiriladi.

Bunda organizmda fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlar rivojlanadi. Bu o'zgarishlarning hajmi jismoniy mashqlarning organizm tayyorgarligi darajasiga mosligini nazorat qilish imkonini beradi. Bundan tashqari, inson organizmidagi o'zgarishlarning qanday kechishi, ushbu sohadagi muvaffaqiyat va bardoshlilikning ortishi ham baholanadi ^[4, 6].

Chidamlilikni tarbiyalashda uning uslublarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. Bir tekis yoki bir xil tezlikdagi uslub kichik va o'rta quvvatdagi bir maromdagi ish bilan tavsiflanadi. U anaerob jarayonlarni rivojlantirish va takomillashtirishda katta rol o'ynaydi. Bu usulni qo'llash boshlang'ich davrda va tayyorgarlik bosqichlarida tavsiya etiladi hamda boshlovchi sportchilar uchun eng oson va samarali usul hisoblanadi.

Qaytarish uslubi yuklanishlarning uchta asosiy parametri bilan ifodalanadi: davomiylik, tezlik (shiddat), takrorlash oralig'i hamda dam olishning ikki parametri – davomiylik va xarakteri. Masalan, sprinter 100 m masofani maksimal tezlikda 10 marotaba yugurib o'tadi. Dam olish oralig'i 10 daqiqa bo'lib, dam olish turi sust hisoblanadi. Bu uslub asosan yuqori malakali sportchilar tomonidan, ya'ni asosiy musobaqa oldidan yakuniy tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi.

Almashinuvi uslubi ham yuklanishning uch parametri (davomiylik, shiddat, takrorlash oralig'i) va dam olishning bir parametri – davomiylik bilan ifodalanadi. Masalan, 2000 m masofa almashinuvi uslubi bilan yuguriladi: 50 m tez, 50 m sekin. Bu usulda har bir keyingi tez yugurish qismi o'pkaning to'liq tiklanmagan holatida bajariladi. Mazkur usul yosh shug'ullanuvchilardan tortib razryadli sportchilargacha bo'lgan sportchilar tomonidan qo'llaniladi ^[2, 5].

Tez yugurish hamda sekin yugurish qismlarining uzunligini o'zgartirish ushbu usulning muhim jihatlardan biridir. Bu usul erishilgan natijalarni saqlab qolish va ularni yanada takomillashtirishda samarali qo'llanilishi mumkin.

Interval-qaytarish uslubi murakkablashtirilgan usul bo'lib, to'rtta yuklanish parametri: davomiylik, seriyalar soni, takrorlashlar soni va shiddat, shuningdek, to'rtta dam olish parametri: seriya ichidagi dam olish oralig'i, seriyalar orasidagi dam olish oralig'i hamda ularning xarakteri bilan tavsiflanadi.

Masalan, 4 seriya bo'yicha 50×60 m yugurish mashqi bajariladi. Kuch sarfi maksimal imkoniyatning 3/4 qismini tashkil etadi. Seriyalar orasidagi dam olish 1 daqiqa, seriyalar oralig'idagi dam olish esa 5 daqiqani tashkil qiladi. Seriya ichidagi dam olish sust xarakterga ega bo'lsa, seriyalar orasidagi dam olish aralash xarakterda bo'ladi: birinchi daqiqada sust, keyingi uch daqiqada tez-sekin yugurish, oxirgi daqiqada esa yana sust dam olish amalga oshiriladi.

Interval-qaytarish usulida mashqlarni ko'plab variantlarda bajarish mumkin. Shu sababli uning qo'llanilish doirasi juda keng bo'lib, chidamlilikni tarbiyalashning asosiy usullaridan biri hisoblanadi.

- a) Maksimal kuch sarflash uslubi - shug'ullanuvchiga imkon qadar og'ir yuklama beriladi yoki o'ta murakkab mashq bajariladi. Bunda mashqlar kam sonli, odatda 1–2 marotaba takrorlanadi. Agar vaqt o'tishi bilan mashg'ulotlarda ushbu mashqlarni ko'proq bajarish imkoniyati yuzaga kelsa, uslub mazmunini saqlash maqsadida yuklama oshiriladi yoki mashq murakkablashtiriladi.
- b) Qayta urinish metodi - nisbatan engilroq mashqlar yoki maksimal imkoniyatning 30–60 foizi darajasidagi mashqlar bajariladi. Bunda mashqlar imkon qadar ko'p marotaba takrorlanadi.
- v) Interval-qaytarish uslubi - uncha og'ir bo'lmagan yuklama bilan yoki o'z tana vaznidan foydalanib seriyalab bajariladi. Bunda mashqni bajarish vaqti, takrorlashlar va seriyalar orasidagi dam olish muddati, seriyalar soni hamda har bir mashqni bajarish tezligi qat'iy chegaralanadi.

Keyinchalik interval-qaytarish uslubidan "doiraviy tayyorgarlik" usuli shakllangan bo'lib, hozirgi kunga qadar u kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi.

Organizmning tezkorlik sifatini rivojlantirish usullari chidamlilikni rivojlantirish usullariga o'xshash bo'lsa-da, quyidagi shartlarga asoslanadi:

- a) har qanday mashq yoki uning takrorlanishi maksimal tezlikda bajarilishi kerak;
- b) mashqlar yuqori jadallikda, toliqish holati boshlanguncha bajarilishi lozim;
- v) takroriy mashqlar orasidagi dam olish organizmning tiklanishiga imkon berishi kerak;
- g) dam olish muddati sport mahorati darajasiga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy sifatlar haqida shuni ta'kidlash lozimki, sportchida hech qachon faqat bitta sifat emas, balki barcha jismoniy sifatlar kompleks ravishda rivojlanadi.

Masalan, 25 metrlik basseynida interval-qaytarish usuli asosida mashqlar ikki marotaba bajariladi. Bunda shiddatlilik 75 soniyani, seriya ichidagi dam olish 45 soniyani, takrorlashlar orasidagi dam olish esa 3 daqiqani tashkil etadi.

Natijada:

- a) tezlik qisqa masofalarga suzishda rivojlanadi;
- b) chidamlilik mashqlar seriyasini to'liq bajarish jarayonida rivojlanadi;
- v) kuch masofalarga suzishda shakllanadi;
- g) egiluvchanlik har qanday harakat davomida rivojlanadi;
- d) chaqqonlik burilishlarni bajarishda ortadi.

Barcha jismoniy sifatning rivojlanishi, ayniqsa, davriy mashqlarda yaqqol namoyon bo'ladi.

Sport tayyorgarligini rejalashtirish masalasiga kirishishdan avval uning vazifa va maqsadlarini aniqlab olish zarur. Sport tayyorgarligining asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

Ular samarali mehnat qilishga va o'z Vatani himoya qilishga tayyor bo'lishlari kerak. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun o'quv-tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalarga e'tibor qaratiladi:

1. Tarbiyaviy masalalar.
2. Sog'lomlashtirish masalalari.
3. Ta'limiy-pedagogik masalalar.



TAHLIL VA NATIJALAR

Chidamlilik belgilari va sifatleri ko'p marotaba mashqlarni takrorlashni hamda uzoq vaqt davomida mashq qilishni talab etadi. Chidamlilikda nafas olish, nafasni ichda saqlab turish, mushaklar va barcha bo'g'inlarning turli og'irlikdagi harakatlarni bajarishga moslashuvi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik belgilari va sifatleri ko'proq quyidagi faol harakatlarda namoyon bo'ladi.

Yengil atletikaning qisqa, o'rta va ayniqsa uzoq masofalarga (10–20 km va undan ortiq) yugurish jarayonlarida nafas olishning qiyinlashishi, oyoq va qo'llarning charchashi, holsizlanishi kuzatiladi. Ayniqsa, qo'llar, elka, bel va oyoq mushaklarida sezilarli toliqish yuz beradi. Doimiy mashqlar natijasida esa yuqoridagi faoliyatlar engilroq bajariladi va ularga bardosh berish imkoniyatlari kengayadi.

Suvda suzish, futbol o'yini (90 daqiqa davomida yugurish va to'p surish) hamda boshqa sport turlarida ham ma'lum darajada toliqish tabiiy hol hisoblanadi. Ularni engish va bardosh berish uchun har bir shug'ullanuvchi muntazam ravishda ko'proq mashq qilishi talab etiladi.

O'quvchi yoshlar va talabalar jismoniy tarbiya darslarida (yengil atletika, gimnastika, kurash va h.k.) charchashi va toliqishi tabiiydir. Chunki ko'pchilik yoshlarda jismoniy va maxsus tayyorgarlik etarli darajada shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli ular, eng avvalo, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari lozim.

Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlari, jismoniy mehnat va sport faoliyatida jismoniy sifatlar tushunchasi bir-biri bilan bevosita bog'liqdir. Ya'ni kundalik hayotda, o'quv jarayonida va jismoniy mehnatda "chaqqon", "yengil", "abjir", "zo'r", "kuchli", "botir", "jasur", "bardoshli", "chidamli" kabi xalq iboralari keng qo'llaniladi.

Ularning mazmunida ilmiy adabiyotlarda qo'llaniladigan "chidamlilik", "kuchlilik", "egiluvchanlik", "chaqqonlik" kabi tushunchalar jismoniy sifatlar sifatida namoyon bo'ladi. Bular o'z navbatida "jismoniy tayyorgarlik", "jismoniy rivojlanish", "maxsus jismoniy tayyorgarlik", "sport mahorati" va "sport shakli" kabi tushunchalar bilan uzviy bog'liqdir.

Ularning eng muhim belgilari haqida ayrim fikr-mulohazalarni bildirish mumkin. Kuchlilik jismoniy sifatlarning asosi hisoblanadi. Chunki uning qo'llanilish va namoyon bo'lish xususiyatlari barcha amaliy harakat faoliyatlarida, shuningdek, barcha sport turlarida o'ziga xos tarzda qo'llaniladi hamda ularga ehtiyoj tug'iladi.

Sport sohasida kuchlilik asosan shtanga ko'tarish, kurash, boks, qo'l kuchini sinash va gir ko'tarish kabi sport turlarida namoyon bo'ladi. Yuqorida qayd etilgan sport turlarida mushaklarning tortish, cho'zish, itarish, urish va ushlab turish kabi harakatlari amalga oshiriladi. Bunda har bir sport turining o'ziga xos texnik va taktik xususiyatlariga muvofiq ravishda sekin, tez va tezkor-kuch sifatleri qo'llaniladi.

Mushaklar kuchi (dinamometriya, stanometriya) va harakat tezligi (sekundomer, kompyuter va boshqa vositalar yordamida) asosiy ko'rsatkichlar hisoblanadi hamda maxsus asboblardan orqali o'lchanadi. Harakat tezligi (suzish, yugurish, to'pni urish, tepish va boshqalar) kuch bilan chambarchas bog'liq bo'lishi mumkin. Ya'ni suzish, yugurish yoki to'pni darvozaga kuchli zarba bilan tepish jarayonida texnik-taktik harakatlar, tezlik va kuch bir-biri bilan uzviy bog'lanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Turnikda qo'llarga osilib tortilishda kuch va bajarish usuli (texnika) o'zaro bog'liqdir. Ya'ni elka, bo'yin va boshni yuqoriga ko'tarishda tezlik, oyoqlarni to'g'ri tutgan holda oldinga biroz ko'tarish qo'llarda tortilishga qulaylik tug'diradi.

Demak, kuchli bo'lish uchun tezlik sifatlarini ham egallash lozim bo'ladi. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda kuch ko'p qo'llaniladi. Masalan, to'la qopni (50–70 kg) ulovlarga (ot, eshak, mashina) ko'tarib ortish yoki uni tushirish uchun qo'l, bel va oyoqlarda etarli darajada kuch bo'lishi lozim. Bu faoliyatni bajarish texnikasi ham turlicha bo'lishi mumkin.

Ya'ni qopni ikki qo'lda ko'tarish yoki quchoqlab olib ko'tarish usullari mavjud. Qishloq sharoitlarida kurash va ko'pkari (uloq) o'yinlarida "polvon" (kuchli) va "chavandoz-polvon" (chaqqon va kuchli) iboralari qadimdan buyon qo'llanilib kelinadi. Bunday fazilat va jismoniy sifatga (kuchlilikka) ega bo'lish uchun ular ko'p yillar davomida muntazam mashq qiladilar. Bu jarayonda turli xil vositalar va usullardan foydalaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Бабажанова В.А., Утепбергенов А.К., Баймуратова Г.А., Ережепова Г.Д. Исследование крепости телосложения (индекс Пине) у юношей, проживающих в различных районах Приаралья // Инновационные технологии в образовании и науке. - 2017. - С. 1-13.
2. Utepbergenov A.K. General Physiological Principles of Physical Education and Sports // European Journal of Molecular & Clinical Medicine. - 2020. - Vol. 7, № 9. - P. 2366-2371.

3. Бабажанова В.А., Утепбергенов А.К., Баймуратова Г.А., Ережепова Г.Д. Исследование крепости телосложения (индекс Пине) у юношей, проживающих в различных районах Приаралья // Инновационные технологии в образовании и науке. – 2017. - С. 11-14.
4. Утепбергенов А.К., Утениязова Д.К., Есенбекова Э.Ж. Исследование экологических факторов в изменении антропометрических показателей у юношей в Республике Каракалпакстан // Инновационные технологии в образовании и науке. - 2017. - С. 16-18.
5. Utepbergenov A.K. The Concept of the Management of Body Functions and Their Properties // Organism and Environment. - 2021.
6. Утепбергенов А., Кутлымуратов М. Физиологические основы некоторых каракалпакских народных игр // Апробация. - 2016. - № 3. - С. 88-90.
7. Utepbergenov U.G. The Classification of National Movement Games that Train Physical Qualities and Ways to Teach Them // International Engineering Journal for Research & Development. - 2020. - Vol. 5, № 8. - P. 4-4.
8. Soatboy O., Javlonbek X., Kudratov V.Sh., Abdug'aniyev A.A. Technique of Improving the Technical and Tactical Skills of National Wrestlers // Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). - 2019. - Vol. 8, № 12. - P. 58-61.
9. Xudoyberganov J.S. Talabalarda jismoniy chidamlilik // Ta'lim va texnologiya: ilmiy-uslubiy maqolalar to'plami. - 2020. - T. 2. - № 2. - B. 104-106.

- 
- 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(3)

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

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

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