



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



№6(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. 240 sahifa,  
16-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

Tinglovchilarga axloqiy-estetik tarbiya berishda notiqlik madaniyatini shakllantirishning samaradorlik ko'rsatkichlari .....	10
<i>Fazliddin Abdunabiyevich Abdurazaqov</i>	
Professor-o'qituvchilarning ilmiy-pedagogik salohiyatini xalqaro mezonlar asosida rivojlantirish yo'llari .....	15
<i>Maxmudov Qudratbek Shavkat o'g'li</i>	
Orfografik kompetensiyaning mohiyati va boshlang'ich sinflarda shakllanish bosqichlari .....	21
<i>Abduvaliyeva Nodira Alisherovna, Mo'minjonova Gulnoraxon Abdupatto qizi</i>	
Tabiiy fanlarni o'qitishda uch o'lchamli vizualizatsiyalarning boshlang'ich ta'limdagi ahamiyati .....	25
<i>Nabijonova Feruza Valijon qizi</i>	
Loyiha texnologiyasi asosida bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy tashabbuskorlikni rivojlantirish mazmuni .....	28
<i>O'rinova Nilufar Muxammadovna</i>	
Sinfdan tashqari o'qish darslarida badiiy asar bilan ishlashning kompetensiyaviy yondashuv asosidagi metodikasi .....	32
<i>Qilichova Billura Yorqinxuja qizi, Homidov H. K.</i>	
Kasbiy-kommunikativ madaniyat fenomenining pedagogik talqini va rivojlanish tendensiyalari .....	37
<i>Tashpulatova Nodira Olimjon qizi</i>	
Tabiiy fanlarni o'qitishda kompetensiyaviy yondashuv .....	41
<i>Umbarova Nasiba Xolboy qizi</i>	
Xorijiy tillarni o'rganishda shaxs nutqining shakllanishida psixolingvistikaning ahamiyati .....	44
<i>Ahmedov Shavkat Asadilloevich, Ataboev Navruz Ilhombek o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matnni tushunish va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi (PIRLS dasturi misolida) .....	47
<i>Abduraxmanova Charos Burxanovna</i>	
Lesson Planning in English Language Teaching at Technical Universities .....	51
<i>Aitbaeva Nursuliu Tairbekovna</i>	
Lingvistik intellekt asosida individual o'qitish yondashuvining samaradorligi .....	55
<i>Allanazarova Sadoqat Azimovna</i>	
Xorij tadqiqotlarida zamonaviy oila transformatsiyasida farzandlar taraqqiyotining ijtimoiy-psixologik asoslari .....	59
<i>Bo'riyeva Mahbuba Shavkatovna</i>	
Теоретико-методологические подходы к изучению эмоциональных концептов в литературе: (на материале английских и немецких фразеологизмов) .....	63
<i>Сайёра Улашевна Тагаева, Азиза Анкаевна Уразкулова</i>	
The Importance of Forming a Schedule for High School Students .....	67
<i>D. T. Atabayeva, X. I. Abduraymova</i>	
Milliy cholg'u ansambllari orqali o'quvchilar musiqiy dunyoqarashini shakllantirish .....	70
<i>Dadamirzayeva Gulshanoy To'lanjon qizi</i>	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida ma'naviy-axloqiy tarbiyaga yondashuvning texnologik xususiyatlari ...	75
<i>Jumanov Sherzod Saloyevich</i>	
Adabiyot darsliklari uchun yangi o'zbek adabiyoti namunalarini saralashning ilmiy-metodik asoslari .....	78
<i>Musaboyeva Zulfira Iqboljon qizi</i>	
Maktab geometriyasida ko'pyoqlilar mavzusini o'rganishning innovatsion usullari .....	83
<i>Pirlepesov Umrbek Baxtiyor o'g'li</i>	
Generativ AI vositalarining mustaqil ta'lim jarayonidagi didaktik funksiyalari .....	86
<i>Qahramonova Xumora Qahramonovna</i>	
O'quvchi-sportchilar uchun individual mashg'ulot yuklamalarini avtomatik rejalashtirish va optimallashtirish imkoniyatini yaratish ahamiyati .....	91
<i>Qosimov Faxriddin Jo'raqulovich</i>	



Когнитивный диссонанс как социально-психологический феномен в контексте высшего образования: теоретический анализ .....	95
<b>Мансурова Гульмира Рафазловна</b>	
Регуляторный произвол или необходимый порядок? Влияние новых регуляторных механизмов на свободу расследовательской журналистики .....	101
<b>Рауфова Озода</b>	
Qizlar tarbiyasida mahalla–oila–maktab hamkorligi mexanizmlari .....	105
<b>Choriyeva Dildora Ismat qizi</b>	
Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini individuallashtirishning samaradorligi: kompetensiyaviy yondashuv asosida .....	109
<b>Tangriyev Abdulkarim Tovashevich</b>	
O'qish savodxonligi darslarida matn bilan ishlash orqali o'quvchilarda muammoli vaziyatlarni hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish texnologiyasi.....	114
<b>Boymurodova Nodirabegim Bahodir qizi</b>	
Raqamli transformatsiya sharoitida STEAM ta'limi orqali talabalarda tanqidiy fikrlash kompetensiyasini shakllantirish .....	120
<b>Kozimova Mehriniso Akbarali qizi</b>	
Oliy ta'limda kvest texnologiyasi yordamida fizika fanining murakkab tushunchalarini o'zlashtirish samaradorligini oshirish metodikasi.....	125
<b>O'rinboyeva Kumushoy Sultonbek qizi</b>	
Tasvirlarga raqamli ishlov berish texnologiyalari va ularning amaliy qo'llanilishi .....	129
<b>Sharipov Nodir Botir o'g'li</b>	
Management of Medical Emergencies in Outpatient Dental Clinics.....	133
<b>Adurazzoqov Kamoliddin, Umarov Maruf, Buzrukhoda Javohir</b>	
Psixologik farovonlikning asosiy komponentlari, ta'sir qiluvchi omillar va zamonaviy baholash usullari .....	138
<b>Aliyev Samariddin Murotali o'g'li</b>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyasini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari .....	142
<b>Boymurodova Sadoqat Istam qizi</b>	
O'zbekiston Respublikasi ta'lim tizimi.....	146
<b>Gadoymurodova Kamola Sunnatulloevna</b>	
Oilada bola tarbiyasining ahamiyati va uning shaxs kamolotiga ta'siri .....	151
<b>Galdiyeva Mehribon Durdiyevna, Oilimova Mushtariy Xaydarali qizi</b>	
Art-pedagogika vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarida estetik dunyoqarashni shakllantirishning pedagogik ahamiyati .....	154
<b>Gulboyev Akbar Tuxtyayevich</b>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ma'naviy tadbirlar orqali vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirish .....	158
<b>Homidov Husniddin Kupaysinovich, Yusupova Gulzor Yunusjon qizi, Norbekova Sevinch Musurmon qizi</b>	
Bone-Grafting Materials in Oral Surgery: Classification, Biological Properties, and Clinical Application .....	161
<b>Jumaqulova Mashhura Alishevovna, Buzrukhoda Javohir Davronovich</b>	
Mediatsiya va o'qib tushunish kompetensiyasi o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik .....	166
<b>Karimova Dilyoraxon Raximjon qizi</b>	
Using STEM Technologies to Foster Rational Thinking in the Dentistry .....	169
<b>Khonimqulov Javlon, Burkhonova Zarafuz</b>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini montessori metodikasi vositasida til o'rganish ko'nikmalarini shakllantirish usullari modeli.....	173
<b>Mahbuba Yusupova Rustam qizi</b>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda tayanch kompetensiyalarni integrativ yondashuv asosida shakllantirish metodikasining samaradorligi.....	177
<b>Nasimova N. Q.</b>	
Analysis of Scanning Techniques Used in Orthodontic Dentistry .....	182
<b>Nasrullayev Javlonbek Ta'atonovich, Rahimberdiyev Rustam Abdunosirovich</b>	
Zamonaviylik - ta'lim konsepsiyasida asosiy mezon sifatida .....	187
<b>Ochilova Gulnoza Odilovna</b>	

MUNDARIJA SOÐERJANIE CONTENTS

O'qish savodxonligi darslarida xalq og'zaki ijodidan foydalanish metodikasi .....	191
<i>Qahhorova Sojida Bahodir qizi, Zokirov Javoxir G'aybullo o'g'li</i>	
Diqqat va xotira jarayonlarida raqamli texnologiyalarning roli .....	196
<i>Salomova Nargiza Sattorovna</i>	
Talabalarda kasbiy refleksiya rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarning empirik tahlili.....	200
<i>Shukurova Nargiza Ikramovna</i>	
Gimnastikachi qizlarda egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirish jarayonida shikastlanishlarning oldini olish .....	205
<i>Sultanova Musharafxon Xudoyqul qizi</i>	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda ekologik bilimlarni raqamli texnologiyalar yordamida rivojlantirish...	210
<i>Sayfetdinova Dildora Ikramitdinovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishida shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari, imkoniyatlari va yo'nalishlari .....	216
<i>Uralova Nurxon Maxadovna</i>	
Naqshbandiya qadriyatlarini bo'lg'usi o'qituvchi shaxsini shakllantirishdagi o'rni.....	220
<i>Xalmuxamedova Maxbuba Aslanovna</i>	
Boshlang'ich ta'limda raqamli texnologiyalardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari .....	223
<i>Xo'jamberdiyeva Maftuna Norqobilovna, Sanaqulova Sevinch Baxtiyor qizi</i>	
Developing Logical Thinking via the Use of STEM Technology .....	226
<i>Yarmuhammedov Nabijon Navruzovich, Burkhonova Zarafuz</i>	
Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion metodlardan foydalanishning ahamiyati .....	229
<i>Yo'ldoshboyeva Zulfiya Ravshan qizi, Jumayev Abdilxakim Turdiyevich</i>	
Значение предмета физического воспитания и спортивной метрологии в физическом воспитании молодежи .....	233
<i>Маматкулов Равшанжон Солижонович</i>	
Аксиологические аспекты диалога культур в романе Сухбата Афлатуни "Рай Земной" .....	237
<i>Чернова Татьяна Алексеевна, Худойназаров Сардорбек</i>	



# GIMNASTIKACHI QIZLARDA EGILUVCHANLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH JARAYONIDA SHIKASTLANISHLARNING OLDINI OLISH

Sultanova Musharafxon Xudoyqul qizi

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

Jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada gimnastikachi qizlarda egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirish jarayonida shikastlanishlarning oldini olish masalasi ilmiy-pedagogik va sport-amaliy nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Gimnastika sport turida egiluvchanlik harakat amplitudasini kengaytirish, texnik elementlarni estetik va aniq bajarish hamda mushak-bo'g'im tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, egiluvchanlikni noto'g'ri rivojlantirish, mashg'ulot yuklamalarini yosh, tayyorgarlik darajasi va individual anatomik xususiyatlarga moslashtirish mushak cho'zilishlari, pay va bo'g'im jarohatlari, shuningdek umurtqa pog'onasi, tizza, yelka va chanoq-son bo'g'imlarida ortiqcha zo'riqish xavfini oshiradi.

Maqolada gimnastikachi qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda bosqichlilik, individuallashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik uyg'unligi, to'g'ri qizdirish mashqlari, tiklanish vositalari, nazorat hamda profilaktik yondashuvlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, egiluvchanlik mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, murabbiy nazorati, biomekanik jihatdan to'g'ri harakatlarni tashkil etish va psixologik tayyorgarlikning shikastlanishlar xavfini kamaytirishdagi roli asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, gimnastikachi qizlar, egiluvchanlik, jismoniy sifat, shikastlanishlar profilaktikasi, mashg'ulot yuklamasi, sport tayyorgarligi, bo'g'im harakatchanligi, biomekanika, xavfsiz mashg'ulot.

**Abstract:** This article examines the issue of injury prevention in the process of developing flexibility as a physical quality among female gymnasts from scientific-pedagogical and sport-practical perspectives. In gymnastics, flexibility is a key factor in increasing the range of motion, ensuring the aesthetic and accurate performance of technical elements, and enhancing the functional capacity of the musculoskeletal system.

At the same time, improper flexibility development and inadequate adjustment of training loads to age, fitness level, and individual anatomical characteristics may increase the risk of muscle strains, ligament and joint injuries, as well as excessive stress on the spine, knees, shoulders, and hip joints

The article highlights the importance of gradual progression, individualization, the integration of general and specific physical preparation, proper warm-up exercises, recovery methods, monitoring, and preventive approaches in the training process of female gymnasts. It is also substantiated that compliance with safety regulations during flexibility exercises, coach supervision, biomechanically correct movement execution, and psychological readiness contribute significantly to reducing injury risks.

**Key words:** gymnastics, female gymnasts, flexibility, physical quality, injury prevention, training load, sports preparation, joint mobility, biomechanics, safe training.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема профилактики травматизма в процессе развития гибкости как физического качества у девочек-гимнасток с научно-педагогической и спортивно-практической точек зрения. В гимнастике гибкость играет важную роль в увеличении амплитуды движений, эстетичном и точном выполнении технических элементов, а также в повышении функциональных возможностей мышечно-суставной системы. Вместе с тем неправильное развитие гибкости, несоответствие тренировочных нагрузок возрасту, уровню подготовленности и индивидуальным анатомическим особенностям спортсменок повышают риск растяжений мышц, повреждений связок и суставов, а также чрезмерных нагрузок на позвоночник, коленные, плечевые и тазобедренные суставы.

В статье анализируется значение поэтапности, индивидуализации, сочетания общей и специальной подготовки, правильной разминки, средств восстановления, контроля и профилактических подходов в тренировочном процессе девочек-гимнасток. Обосновывается, что соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений на гибкость, тренерский контроль, биомеханическая правильность движений и психологическая подготовленность способствуют снижению риска травматизма.

**Ключевые слова:** гимнастика, девочки-гимнастки, гибкость, физическое качество, профилактика травматизма, тренировочная нагрузка, спортивная подготовка, подвижность суставов, биомеханика, безопасная тренировка.

## KIRISH

Zamonaviy gimnastika sporti yuqori darajadagi texnik mahorat, harakat aniqligi, estetik ifoda, koordinatsiya, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlikning uyg'un rivojlanishini talab qiladi. Ayniqsa, gimnastikachi qizlarda egiluvchanlik jismoniy sifati sport natijasini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Chunki gimnastika mashqlarining aksariyati katta harakat amplitudasi, tana bo'g'imlarining keng faoliyati, mushak-pay tizimining elastikligi va umurtqa pog'onasining moslashuvchanligini talab etadi. Egiluvchanlik yetarli darajada rivojlangan bo'lsa, sportchi murakkab texnik elementlarni erkin, aniq va estetik jihatdan mukammal bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu sababli gimnastika mashg'ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirish alohida pedagogik, fiziologik va metodik ahamiyat kasb etadi.

Biroq egiluvchanlikni rivojlantirish jarayoni har doim ham xavfsiz kechavermaydi. Mashqlarni noto'g'ri tanlash, yuklamani keskin oshirish, yetarli darajada qizish mashqlarini bajarimaslik, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olmaslik shikastlanish xavfini kuchaytiradi. Gimnastikachi qizlarda mushak cho'zilishi, pay va boylamlarning zo'riqishi, bo'g'imlarda og'riq, umurtqa pog'onasi, tizza, yelka va chanoq-son bo'g'imlarida ortiqcha yuklanish holatlari ko'p uchrashi mumkin. Ayniqsa, o'sish davrida organizmning suyak-mushak tizimi hali to'liq shakllanmaganligi sababli mashg'ulot jarayoniga ehtiyotkorlik bilan yondashish zarur.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, gimnastikachi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish faqat yuqori sport natijasiga erishish vositasi sifatida emas, balki sog'lom, xavfsiz va uzoq muddatli sport tayyorgarligini ta'minlovchi jarayon sifatida qaralishi lozim. Bunda murabbiy tomonidan mashg'ulot yuklamasini to'g'ri rejalashtirish, harakat texnikasini nazorat qilish, tiklanish va profilaktika vositalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni rivojlantirishda bosqichlilik, muntazamlilik, individual yondashuv va xavfsizlik qoidalariga rioya etish shikastlanishlarning oldini olishning asosiy shartlaridan biridir. Shu nuqtayi nazardan, gimnastikachi qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda egiluvchanlikni rivojlantirish va jarohatlarning profilaktikasini yagona pedagogik jarayon sifatida tashkil etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Gimnastikachi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish va shikastlanishlarning oldini olish masalasi jismoniy tarbiya nazariyasi, sport mashg'uloti metodikasi hamda gimnastika amaliyotiga oid manbalarda turli jihatlardan yoritilgan. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sportga oid qonunlari hamda farmonlarida sportchilar salomatligini muhofaza qilish, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va xavfsiz sport muhitini yaratish muhim vazifa sifatida belgilangan. Kerimov, Abdullayev, Xonkeldiyev, Salomov, Tursunov va Usmonxo'jayevlarning ishlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish hamda pedagogik nazoratni kuchaytirish masalalari asoslab berilgan.

Rasulov va Isroilov gimnastika mashg'ulotlarida harakat texnikasi, bo'g'im harakatchanligi, mushak elastikligi va murabbiy nazoratining ahamiyatini ochib bergan. Matveyev, Platonov, Ozolin va Verkhoshanskiy sport tayyorgarligi tizimida umumiy va maxsus tayyorgarlik uyg'unligi, yuklama va tiklanish muvozanati hamda sportchining funksional holatini nazorat qilish zarurligini ta'kidlaydi. Bompa va Haff periodizatsiya tamoyillari orqali mashg'ulot yuklamasini rejalashtirishning shikastlanishlar profilaktikasidagi ahamiyatini ko'rsatadi. Alter, Kurz, McAtee va Charland egiluvchanlikni rivojlantirishda statik, dinamik va yordamchi cho'zilish usullarini xavfsiz qo'llash masalalariga e'tibor qaratadi. Caine, Russell va Lim esa gimnastikada uchraydigan shikastlanishlar, ularning xavf omillari va profilaktik choralarini sport tibbiyoti nuqtayi nazaridan tahlil qiladi.



## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda gimnastikachi qizlarda egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirish jarayonida shikastlanishlarning oldini olishga qaratilgan pedagogik-metodik yondashuvlar tahlil qilindi. Asosiy e'tibor mashg'ulot jarayonini xavfsiz tashkil etish, mashqlarni yosh va tayyorgarlik darajasiga mos tanlash, yuklama va tiklanish nisbatini to'g'ri belgilash, shuningdek, egiluvchanlik mashqlarining biomekanik jihatdan to'g'ri bajarilishini nazorat qilishga qaratildi. Tadqiqot metodologiyasi sifatida ilmiy-metodik adabiyotlarni o'rganish, pedagogik kuzatuv, murabbiylar tajribasini tahlil qilish, mashg'ulot jarayonida xavf omillarini aniqlash hamda profilaktik tavsiyalarni tizimlashtirish usullaridan foydalanildi.

Gimnastikachi qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda egiluvchanlikni rivojlantirish statik, dinamik, faol va passiv cho'zilish mashqlari orqali amalga oshirilishi hisobga olindi. Bunda har bir mashqni bajarishdan oldin umumiy qizish mashqlari, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini faollashtiruvchi yengil harakatlar, bo'g'imlarni tayyorlovchi aylantirish mashqlari hamda mushaklarni asta-sekin cho'zishga yo'naltirilgan tayyorlov harakatlari qo'llash muhim deb belgilandi. Egiluvchanlik mashqlarini sovuq mushaklarda bajarish shikastlanish xavfini oshirishi sababli mashg'ulotning tayyorlov qismiga alohida metodik e'tibor qaratildi.

Tadqiqot jarayonida yuklamani bosqichma-bosqich oshirish tamoyili asos qilib olindi. Mashqlar murakkabligi sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, bo'g'im harakatchanligi, mushak elastikligi va avvalgi shikastlanish holatlariga qarab moslashtirilishi lozimligi tahlil qilindi. Shuningdek, og'riq chegarasidan ortiqcha foydalanmaslik, majburiy cho'zish usullarini ehtiyotkorlik bilan qo'llash, murabbiy yordamida bajariladigan mashqlarda bosim kuchini nazorat qilish zarurligi ko'rsatildi. Har bir mashg'ulotda gimnastikachi qizlarning holatini kuzatish, charchoq, mushak tarangligi, og'riq yoki noqulaylik belgilarini aniqlash profilaktik nazoratning muhim qismi sifatida baholandi.

Mashg'ulot samaradorligini aniqlashda egiluvchanlik darajasini baholovchi oddiy pedagogik testlar, jumladan, oldinga egilish, shpagatga yaqinlashish darajasi, yelka va umurtqa pog'onasi harakatchanligini kuzatish, harakat amplitudasidagi o'zgarishlarni qayd etish usullaridan foydalanish mumkinligi belgilandi. Shu bilan birga, natijalar faqat maksimal harakat ko'rsatkichi orqali emas, balki mashqni og'riqsiz, nazoratli, texnik jihatdan to'g'ri va xavfsiz bajarish mezonlari asosida baholanishi lozim. Mazkur yondashuv egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonini shikastlanishlarning oldini olish bilan uzviy bog'lash imkonini beradi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot mazmuni shuni ko'rsatadiki, gimnastikachi qizlarda egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirish jarayoni faqat harakat amplitudasini kengaytirishga qaratilgan mashqlar majmuasi bilan cheklanmasligi kerak. Bu jarayon sportchining yosh xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi, mushak-bo'g'im tizimining funksional holati, mashg'ulot tajribasi va psixologik tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq holda tashkil etilgandagina samarali va xavfsiz natija beradi. Egiluvchanlik mashqlarini rejalashtirishda bosqichlilik, izchillik va individual yondashuvga amal qilish shikastlanish xavfini kamaytiruvchi asosiy metodik omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Kuzatuvlar va nazariy tahlillar asosida aniqlanishicha, mashg'ulotning tayyorlov qismida yetarli darajada qizish mashqlarini bajarish egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonining xavfsizligini oshiradi. Qizish mashqlari mushaklarda qon aylanishini faollashtiradi, bo'g'im suyuqligining harakatini yaxshilaydi, mushak-pay tizimini cho'zilish mashqlariga tayyorlaydi. Natijada sportchi asosiy mashqlarni bajarishda harakatni nazorat qilish, tananing to'g'ri holatini saqlash va ortiqcha zo'riqishdan qochish imkoniyatiga ega bo'ladi. Aksincha, tayyorgarliksiz yoki sovuq mushaklarda bajarilgan chuqur cho'zilish mashqlari og'riq, mushak tortilishi va boylamlarga ortiqcha bosim tushishiga sabab bo'lishi mumkin.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, gimnastikachi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirishda statik va dinamik mashqlarni uyg'un qo'llash yaxshi natija beradi. Dinamik mashqlar tana haroratini oshirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash va bo'g'imlarni faol harakatga tayyorlashda muhim bo'lsa, statik mashqlar mushaklarning asta-sekin cho'zilishi va harakat amplitudasining barqarorlashishiga xizmat qiladi. Biroq har ikkala mashq turi ham og'riq chegarasidan oshmagan holda, murabbiy nazorati ostida va texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi zarur.

Natijalar shuningdek, shikastlanishlarning oldini olishda tiklanish jarayonining ham muhim o'rin tutishini ko'rsatadi. Yetarli dam olish, mashg'ulotdan keyingi yengil cho'zilish, nafasni me'yorlashtirish, mushaklarni bo'shashtirish va yuklamani haftalik reja asosida taqsimlash sportchi organizmini ortiqcha charchashdan himoya qiladi. Shu sababli egiluvchanlikni rivojlantirishda faqat ko'p takrorlash yoki maksimal cho'zilishga intilish emas, balki har bir mashqning xavfsiz, maqsadli va nazoratli bajarilishi asosiy natija sifatida baholanishi lozim.

Gimnastikachi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonida shikastlanishlarning oldini olish masalasi sport tayyorgarligining eng muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi zarur. Chunki gimnastikada yuqori

natijaga erishish ko'pincha murakkab texnik elementlarni katta amplituda, nafislik va aniqlik bilan bajarishga bog'liq bo'ladi. Ammo harakat amplitudasini majburiy tarzda kengaytirish, sportchining tabiiy imkoniyatlarini hisobga olmaslik yoki mashg'ulot jarayonida haddan tashqari tez natijaga intilish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli egiluvchanlikni rivojlantirishda sportchining sog'lig'i, tana tuzilishi, yosh davri va individual moslashuv imkoniyatlari asosiy mezon sifatida olinishi kerak.

Gimnastikachi qizlar organizmida o'sish va rivojlanish jarayoni davom etayotganligi sababli suyak, mushak, pay va bo'g'im tizimiga beriladigan yuklamalar ehtiyotkorlik bilan boshqarilishi lozim. Ayniqsa, umurtqa pog'onasi, tizza, yelka va chanoq-son bo'g'imlari egiluvchanlik mashqlarida ko'proq ishtirok etadi. Ushbu bo'g'imlarga noto'g'ri yo'naltirilgan bosim, keskin tortish yoki tayyorgarliksiz chuqur cho'zilish mashqlari shikastlanish xavfini oshiradi. Shuning uchun murabbiy mashqlarni tanlashda faqat sport natijasiga emas, balki harakatning fiziologik xavfsizligiga ham e'tibor qaratishi zarur.

Muhim jihatlardan biri shundaki, egiluvchanlikni rivojlantirishda og'riqni natija belgisi sifatida qabul qilish noto'g'ri yondashuv hisoblanadi. Og'riq organizmning ortiqcha zo'riqish yoki xavf haqida berayotgan signali bo'lishi mumkin. Shu bois gimnastikachi qizlarda mashqlar og'riqsiz, nazoratli va bosqichma-bosqich bajarilishi kerak. Murabbiy sportchining holatini doimiy kuzatib borishi, charchoq, qo'rquv, mushak tarangligi yoki noqulaylik belgilarini o'z vaqtida aniqlashi lozim. Bunday yondashuv nafaqat jismoniy shikastlanishlarning, balki psixologik zo'riqishlarning ham oldini olishga yordam beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus gimnastika mashqlarining uyg'unligi alohida ahamiyatga ega. Faqat cho'zilish mashqlariga tayanish yetarli emas, chunki egiluvchanlik kuch, koordinatsiya, muvozanat va tana nazorati bilan birgalikda rivojlangandagina xavfsiz natija beradi. Masalan, sportchi bo'g'im harakatchanligiga ega bo'lsa-yu, mushak kuchi va stabilizatsiyasi yetarli bo'lmasa, murakkab elementlarni bajarishda jarohat olish ehtimoli kuchayadi. Shuning uchun egiluvchanlik mashqlari kuchaytiruvchi, muvozanatni rivojlantiruvchi va tanani boshqarishga qaratilgan mashqlar bilan boyitilishi kerak.

Mashg'ulot jarayonida shikastlanishlarning oldini olish murabbiy, sportchi va zarur hollarda tibbiy mutaxassis hamkorligini talab qiladi. Profilaktik nazorat, yuklamani to'g'ri taqsimlash, mashg'ulotdan keyingi tiklanish, xavfsiz texnika va sportchining o'z tanasini his qilishi egiluvchanlikni sog'lom rivojlantirishning muhim shartlaridir. Demak, gimnastikachi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish samaradorligi faqat maksimal cho'zilish darajasi bilan emas, balki jarayonning xavfsizligi, barqarorligi va sportchining uzoq muddatli tayyorgarligiga xizmat qilishi bilan baholanishi kerak.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Gimnastikachi qizlarda egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirish jarayonida shikastlanishlarning oldini olish sport tayyorgarligining muhim pedagogik, metodik va sog'lomlashtiruvchi yo'nalishlaridan biridir. Gimnastika sport turida egiluvchanlik texnik elementlarni aniq, nafis va katta amplitudada bajarish uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlardan hisoblanadi. Biroq egiluvchanlikni rivojlantirishda xavfsizlik talablariga rioya qilinmasa, mashg'ulot jarayoni sportchining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli gimnastikachi qizlar bilan ishlashda egiluvchanlikni rivojlantirish va shikastlanishlarning oldini olish bir-biridan ajralmagan yagona jarayon sifatida tashkil etilishi lozim.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, egiluvchanlik mashqlarining samaradorligi ularning ko'pligi yoki murakkabligi bilan emas, balki sportchining yoshiga, tayyorgarlik darajasiga, individual anatomik imkoniyatlariga va funksional holatiga mosligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotlarda bosqichlilik, izchillik, muntazamlilik va individuallashtirish tamoyillariga rioya qilish shikastlanish xavfini kamaytiradi. Ayniqsa, tayyorlov qismida to'g'ri qizish mashqlarini bajarish, mushak va bo'g'imlarni asosiy yuklamaga tayyorlash, mashqlarni og'riq chegarasidan oshirmasdan bajarish, murabbiy nazoratini kuchaytirish va tiklanish vositalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Gimnastikachi qizlarda shikastlanishlarning oldini olish uchun egiluvchanlik mashqlari kuch, koordinatsiya, muvozanat va tana barqarorligini rivojlantiruvchi mashqlar bilan uyg'unlashtirilishi kerak. Chunki bo'g'im harakatchanligi yetarli bo'lgan sportchida mushak kuchi va harakat nazorati sust bo'lsa, murakkab elementlarni bajarishda jarohatlanish ehtimoli ortadi. Demak, egiluvchanlikni rivojlantirish faqat cho'zilish mashqlaridan iborat bo'lmasdan, butun harakat apparatini kompleks tayyorlashga qaratilishi zarur.

Umuman olganda, gimnastikachi qizlarda egiluvchanlikni xavfsiz rivojlantirish sportchining jismoniy salohiyatini oshirish, texnik tayyorgarligini takomillashtirish va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlashga xizmat qiladi. Mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat, fiziologik asoslangan yuklama, to'g'ri texnika, psixologik tayyorgarlik va tiklanish tartibiga amal qilish shikastlanishlarning oldini olishning asosiy omillari hisoblanadi. Shu bois gimnastika mashg'ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirishga sog'lom, xavfsiz va ilmiy asoslangan yondashuvni tatbiq etish amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2015.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni. 2018.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni. 2020.
4. Kerimov, F. A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent: Zar qalam, 2004.
5. Kerimov, F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O'zDJTI, 2001.
6. Abdullayev, A., & Xonkeldiyev, Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O'zDJTI, 2005.
7. Salomov, R. S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. Toshkent: O'zDJTI, 2007.
8. Tursunov, U. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
9. Rasulov, A. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
10. Isroilov, Sh. Sport gimnastikasi mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. Toshkent: Ilm ziyo, 2016.
11. Usmonxo'jayev, T. S., & Meliev, X. A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'qituvchi, 2000.
12. Matveev, L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
13. Platonov, V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
14. Ozolin, N. G. Nastolnaya kniga trenera: nauka pobezhdat. Moskva: Astrel, 2003.
15. Verkhoshansky, Y. V. Fundamentals of Special Strength Training in Sport. Moscow: Sportivny Press, 1986.
16. Bompa, T. O., & Haff, G. G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2009.
17. Alter, M. J. Science of Flexibility. Champaign: Human Kinetics, 2004.
18. Kurz, T. Stretching Scientifically: A Guide to Flexibility Training. Island Pond: Stadion Publishing, 2003.
19. McAtee, R. E., & Charland, J. Facilitated Stretching. Champaign: Human Kinetics, 2013.
20. Caine, D. J., Russell, K., & Lim, L. Handbook of Sports Medicine and Science: Gymnastics. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2013.

- 
- 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(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.