



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No6(6)  
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. 472 sahifa,  
22-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

“Kitobxonlar klubi” modelining ingliz tili to‘garak mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning kognitiv kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmlari.....	10
<b>Madaminova Gulzira Gulamkadirovna</b>	
Bo‘lajak pedagoglarning kasbiy faoliyatida suggestiv yondashuvning o‘rni .....	14
<b>Arolov Davronjon Davlataliyevich</b>	
Akmeologik yondashuv asosida maktabgacha ta‘lim direktor o‘rinbosarlarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmini takomillashtirish .....	19
<b>Asatullayeva Sitora Dilmurod qizi</b>	
Hozirgi o‘zbek tilida neologizmlarning tarixi va bugungi kun taraqqiyoti.....	22
<b>Bektosheva Mehinbonu Abdumalik qizi</b>	
Maktabgacha ta‘lim tashkilotlari bolalarida jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari .....	26
<b>Djurayeva Dilfuza Nuriddin qizi</b>	
Korpus lingvistikasi vositalari yordamida bo‘lajak ingliz tili o‘qituvchilarining til tahlili ko‘nikmalarini shakllantirish metodikasi.....	30
<b>Eshonqulova Sarvinoz Yashinovna</b>	
Talabalarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda sun‘iy intellektning o‘rni va ahamiyati.....	35
<b>Hojiyeva Nasiba Bahodirovna</b>	
Logopedik mashg‘ulotlarni tashkil etish va rejalashtirish moduliga oid mustaqil ta‘lim topshiriqlarini integrativ modellashtirishning innovatsion texnologiyalari.....	39
<b>Ibroximova O‘g‘iloy Inomjon qizi</b>	
Jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuvning ahamiyati .....	43
<b>Yuldashev Bobirjon Noibjon o‘g‘li</b>	
Maktabgacha ta‘lim tashkilotida xalq og‘zaki ijodi vositasida bolalarning axloqiy sifatlarini shakllantirishning ahamiyati.....	48
<b>Muradxanova Munisaxon Ikrom qizi</b>	
Bo‘lajak psixologlarda altruistik xulq motivlarini rivojlantirishning psixologik imkoniyatlari .....	54
<b>Nusratova Mexriniso Baxshilloevna</b>	
Inklyuziv ta‘lim tushunchasi va uning zamonaviy pedagogik paradigmalar tizimidagi o‘rni.....	59
<b>Pulatova Dilfuza Azamkulovna</b>	
Magistrlarda “Imposter sindromi”ni yengish orqali kreativ salohiyatni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari.....	66
<b>Qayumov Baxtiyor Zokirjon o‘g‘li</b>	
Kichik maktab yoshidagi bolalar nutqining fonematik rivojlanishi .....	70
<b>Qurbonova Sevara Suyunovna</b>	
Mikrobiologiya ta‘limida individual pedagogik texnologiyalarni joriy etish mexanizmlari .....	74
<b>Raxmatov Oxunjon Soibjonovich</b>	
“Estetik tarbiya”, “kreativ kompetensiya”, “estetik tarbiya mexanizmlari” tushunchalarining konseptual asoslari.....	79
<b>Saidova Feruza Akramovna</b>	
Zamonaviy ta‘lim jarayonida neyropedagogika yordamida nutqiy ko‘nikmalarni rivojlantirish.....	84
<b>Sidiqova Yulduz Sobirovna</b>	
“So‘nggi jadid” Begali Qosimovning ilmiy-pedagogik merosi.....	88
<b>Toxirova Dilshoda Inom qizi</b>	
Ona tili darslarida o‘qib tushunish ko‘nikmasini rivojlantiruvchi mashq va topshiriqlar ustida ishlash .....	92
<b>Turg‘unova Nilufar Muxiddin qizi</b>	
Ingliz, golland va o‘zbek tillaridagi frazeologizmlarning lingvostatistik xususiyatlari.....	96
<b>Xaydarova Go‘zalxon</b>	



Maktabgacha yoshdagi bolalarda hayotiy kompetensiyalarni shakllantirishda yumshoq ko'nikmalarning ahamiyati.....	101
<i>Xolmatova Dilshoda Sherali qizi</i>	
Farzandlarda kitobxonlik madaniyatini rivojlantirishda oilaning pedagogik imkoniyatlari .....	105
<i>Yusupova Diloromxon Sabirdjanovna</i>	
Yoshlarda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish orqali sotsial manipulyativ ta'sirlarga psixologik barqarorlikni shakllantirish.....	109
<i>Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna</i>	
O'quvchilarda modellashtirish ko'nikmalarini shakllantirishga ko'maklashadigan faoliyat usullari .....	114
<i>Abdurazzaqov O'ktam Abduqayumovich</i>	
Dizartriya shakllarining klinik-patogenetik tahlili va differensial diagnostikasi .....	120
<i>Axmedova V. T.</i>	
Boshlang'ich sinflarda fanlararo yondashuvga asoslangan integrativ topshiriqlar ishlab chiqishning uslubiy asoslari.....	127
<i>Elmurodova Inoyat Abdumutalibovna</i>	
Deviant xulq-atvorli o'smirlar ijtimoiylashuvining psixologik determinantlari.....	132
<i>Elov Ziyodullo Sattorovich</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida talabalar o'quv natijalarini baholashning pedagogik modeli.....	138
<i>Ernazarov Mirzohid Yo'ldosh o'g'li</i>	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida biokimyo fanini raqamli texnologiyalar asosida o'qitish metodikasi .....	145
<i>Mamadaliyeva Zarina Raxmat qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda kognitiv tilshunoslikni joriy etish masalalar .....	150
<i>Mamatova Gulshan Amankulovna</i>	
Doston musiqiy merosini o'rganishni uslubiy takomillashtirish mazmuni.....	153
<i>Qo'shayev Ilhom Axtamovich, Nasirova Sevinch Ismatovna</i>	
"Elektr yoritish" fanida mustaqil ta'limning zamonaviy shakllari.....	157
<i>Nasretdinova Feruza Nabiyeвна</i>	
Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish .....	162
<i>Nazarova Dildora Asatovna, Kuchkorova Robiya Shuxrat qizi</i>	
Dual ta'limda oliy ta'lim va maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning mazmuni.....	167
<i>Qoraboyeva Zohidaxon To'lanboyevna, Tursunbayeva Sevara Abdullo qizi</i>	
A Methodological Model for Developing Pedagogical Reflection in Pre-Service EFL Teachers.....	172
<i>Rahimberdiyeva Maftuna Rakhimberdi kizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzining kasbiy kompetentlikka ta'siri .....	177
<i>Raximova Saboxat Qaxramon qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda interaktiv texnologiyalar va faol ta'lim metodlarining samaradorligi .....	182
<i>Safarova Nigora Nasilloevna</i>	
Maktabgacha ta'lim jarayonida interfaol usullarning mazmuni, turlari va funksional ahamiyati.....	190
<i>Safarova Soliha Ilhomovna</i>	
Talabalarni ma'naviy tarbiyalash jarayonida diagnostik metodlardan samarali foydalanishning ahamiyati... 196	
<i>Saotmuratova Zebo Yuldash qizi</i>	
Musiqqa ta'limida interfaol metodlardan foydalanishning didaktik imkoniyatlari.....	200
<i>Saparov Raxim Muratbayevich</i>	
Maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirish ijtimoiy zarurat sifatida.....	204
<i>Xolmatova Yodgoroy Baxtiyorjon qizi</i>	
Energetika fanlarini o'qitishda sun'iy intellektdan foydalanishning pedagogik afzalliklari.....	208
<i>Zoxidov Iqboljon Zokirjonovich</i>	
Методическая модель контекстуального обучения в формировании лингвокультурной компетенции при обучении русскому языку в национальных группах .....	213
<i>Рустамова Ферузaxon Махмуджановна</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Integrating Artificial Intelligence into EFL Academic Writing Instruction: Opportunities, Challenges, and Pedagogical Implications..... 218 <b>Allamurodov Elyor Tursun ugli</b>
	Sahna nutqida adabiy tur va janrlarning metodik talqini..... 223 <b>Dilrabo Jumanova</b>
	Sun'iy intellekt asosidagi ta'lim ekotizimi: imkoniyatlar va xavflar ..... 227 <b>Oqil Ochilov Lutfullo o'g'li</b>
	Z avlod bilan ishlashda ta'lim va tarbiyaga oid zamonaviy tendensiyalar ..... 232 <b>Ravshanov Sanjar Tolibjonovich</b>
	Talabalarni ma'naviy tarbiyalash jarayonida diagnostik metodlardan samarali foydalanishning ahamiyati... 235 <b>Saotmurotova Zebo Yuldash qizi</b>
	Tarixiy-ilmiy materiallar va zamonaviy texnologiyalar integratsiyasi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining geometrik tafakkurini rivojlantirish metodikasi..... 239 <b>Toshpulatova Mamura Ismailovna, Mannonova Dilafro'z Ravshan qizi</b>
	Davlat-xususiy sherikchilik asosidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarini boshqarish va muvofiqlashtirish ... 244 <b>Xakimov Abdug'ulom Soyibjonovich</b>
	Ingliz tilini boshqa sohadagilarga o'qitishda grammatik jihatlar ..... 247 <b>Ataboyeva Guliruxsor Baxtiyor qizi</b>
	Methodological Foundations for Developing Environmental Education Through the Integration of Climate Change Education Into Biology Lessons in General Secondary Schools..... 250 <b>Abdurakhmanova Iqbolkhon Yulchiyevna</b>
	Sharq va G'arb mutafakkir olimlarining oila va farzand tarbiyasi borasidagi qarashlari ..... 255 <b>Berdiyeva Dilnoza A'zamovna</b>
	Ommaviy sport turlari yordamida ayollarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirishda ilmiy yondashuv ..... 258 <b>Charos Axmadova</b>
	STEAM integratsiyasi orqali maktab o'quvchilarida tadbirkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish ..... 262 <b>Choriyor Maxmatraimov Eshmamatovich</b>
	Maktabgacha ta'lim kafedrasida bo'lajak tarbiyachilarni innovatsion-metodik faoliyatga tayyorlashni transformatsion boshqarish texnologiyasi ..... 267 <b>Djalalov Baxromjan Begmurzayevich</b>
	Raqamli transformatsiya sharoitida yosh ota-onalarda yolg'izlik hissining namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik va etnopsixologik omillar ..... 272 <b>Erimmetova Nafisa Bahromovna</b>
	Zamonaviy ta'lim muhitida talabalarning ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasi va uning strategiyalari ..... 279 <b>Haqberdiyeva Dinora Qobil qizi</b>
	Maktab direktorlarining moliyaviy boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari..... 283 <b>Karimov Jaxongir Abdunabiyevich</b>
	Jadidlar merosiga e'tibor: tarixiy xotira va ma'naviy tiklanish omili..... 287 <b>Madaminova Shaxodat Shomurotovna</b>
	Sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'limdagi o'rni va nutqni baholashdagi imkoniyatlari..... 293 <b>Mahmudova Maftuna Aktam qizi</b>
	Effectiveness of Simulator Technologies in Pilot Training: an Experimental Study ..... 297 <b>Maksudov Ilhomjon Turgunboy o'g'li</b>
	Yangi O'zbekistonda o'qituvchi maqomining huquqiy kafolatlari va pedagogik faoliyat samaradorligi..... 301 <b>Menlibayeva Azima Oralbayevna, Oralbayeva Aziza</b>
	Raqamli jamiyat sharoitida ong transformatsiyasining falsafiy jihatlari..... 305 <b>Muxitdin Nazarov</b>
	10-11-sinf o'quvchilarida o'qishdan yozuvga o'tish ko'nikmasini rivojlantirishning bosqichli metodik tizimi ... 310 <b>Nazarova Shoiraxon Abdumo'min qizi</b>
	Zamonaviy ta'lim paradigmasida "potensial" tushunchasi: shaxsning rivojlanishga qaratilgan ichki imkoniyatlari, bilim, ko'nikma, qobiliyat va kompetensiya..... 314 <b>Qurbonova Gulmira Alisher qizi</b>



Deffenbacherning driving anger scale metodi asosida haydovchilarning agressiv xulq-atvorining psixologik xususiyatlarini jinslar kesimida o'rganish .....	318
<i>Rahim Usmonov Raxmonali o'g'li</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik-psixologik mexanizmlari.....	323
<i>Sadoqat Sarmanova Shermahmatovna</i>	
Vizual axborot: paydo bo'lish tarixi, qo'llanish sohalari va ta'lim jarayonidagi ahamiyati.....	328
<i>To'g'izboyev Faxriddin Ulashovich</i>	
Fizika darslarini tashkil etishning mazmuni, mohiyati va didaktik tamoyillari.....	334
<i>Turabova Lobar Xusen qizi</i>	
Ekstrakorporal urug'lantirish orqali tug'ilgan bolalarda xotiraning rivojlanishi .....	339
<i>Usmonova Xusnora Ergashovna</i>	
Raqamli ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilarining emotsional barqarorligini shakllantirish.....	344
<i>Yusupova Diloromxon Sabirdjanovna</i>	
Milliy va xalq o'yinlari vositasida talabalarni sog'lomlashtirish.....	347
<i>Axmedov Gayratjon Kosimovich</i>	
Деонтология медицинского персонала: этико-профессиональные ориентиры в условиях современной медицины.....	350
<i>Бабаджанова Гулчехра</i>	
Формирование творческого восприятия учащихся на уроках музыки.....	355
<i>Габдульманова Ильнура Минисламовна</i>	
Qizlar tarbiyasida maktab va mahalla hamkorligi monitoring tizimini takomillashtirishning pedagogik asoslari.....	358
<i>Abdurazoqova Marg'uba Muxammad qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tarbiyachilarida iqtisodiy tushunchalarni shakllantirish pedagogik muammo sifatida ....	362
<i>Ergashova Dilafro'z</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarda kasbiy karyerani shakllantirishning metodologik asoslari .....	365
<i>Hayitova Sarvinov Mahmudovna, Ilmiy rahbar: Ashirova Sojida Baxromovna</i>	
Pedagogical and Methodological Foundations for Developing an Interactive Mobile Application for Teaching English to Preschool Children (Based on the Solobee Project).....	368
<i>Khurshida Kuchkarova</i>	
O'spirinlarda kiberbullingning profilaktikasi va psixokorreksion imkoniyatlari.....	373
<i>Ibodova Gulimehr Inoyat qizi</i>	
Pedagogical Factors and Didactic Conditions for Developing Communicative Competence in Future Teachers.....	378
<i>Mirzayeva Gulshan Azamatovna</i>	
Musiqqa ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari.....	382
<i>Altmisheva Maftunabonu Baxtiyor qizi</i>	
The Importance of the Concept of Discursive Competence in Teaching English.....	386
<i>Mukhamatjonova Diyora Rustam qizi</i>	
Koxlear implantli bolalarni ta'lim jarayoniga moslashtirishning korreksion-pedagogik asoslari.....	390
<i>Najimova Muhabbat</i>	
Alfa avlod uchun internet xavflari klassifikatsiyasi metodlarini ishlab chiqish klassifikatori .....	393
<i>Ahralov Shavkat Sulaymonovich, Ahrorova Sevara Sulaymon qizi</i>	
Aqli zaif o'quvchilar ta'limida sensor integratsiyaning pedagogik imkoniyatlari.....	398
<i>Tajibayeva Shaxnoza Abdumuxtorovna</i>	
Koxlear implantatsiyali o'quvchilarning psixologik-pedagogik rehabilitatsiyasi samaradorligini oshirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.....	401
<i>Yuldasheva Saodat Utkurovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni zamonaviy pedagogik fikr-g'oyalardan kreativ foydalanishga tayyorlashning ustuvor tamoyillari.....	406
<i>Akbarova Feruza Uktamjonovna</i>	



Biologiya ta'lim bosqichida noan'anaviy integratsiyalashgan darslar jarayonida CLIL texnologiyfsini joriy etish .....	410
<a href="#">Azimov Ibragimjon Toshpulatovich, Toshpo'latova Nigina Ibrohimjon qizi</a>	
Onlayn ta'lim muhitida didaktik kompetensiyani takomillashtirish yo'llari .....	416
<a href="#">Kushimova Mahbuba Janibekovna</a>	
Inklyuziv ta'lim sharoitida koxlear implantga ega bolalarning eshituv-nutqiy faoliyatini tashkil etishning pedagogik asoslari.....	420
<a href="#">Mirzayeva Umidaxon Inamovna</a>	
Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashda pedagogik shart-sharoitlar va tamoyillar tizimi.....	423
<a href="#">Omanqulova Shohida Nematillo qizi</a>	
Talabalarda axborot-psixologik tahdidlarni oldini olishning psixologik imkoniyatlari.....	426
<a href="#">Ramazonov Jahongir Djalolovich</a>	
Changes in the Structure and Strength of the Aluminum Alloys SAV-1 Irradiated With Fast Neutrons .....	431
<a href="#">S. A. Baytelesov, F. R. Kungurov, G. N. Turdieva, I. V. Papushki, A.V. Galushko</a>	
Bo'lajak o'qituvchilarning mantiqiy fikrlash kompetensiyasini baholashga diagnostik model asosida yondashuv.....	438
<a href="#">Suvankulova Malika Baxtiyor qizi</a>	
"Integratsion mexanizm" – integratsiyani tadqiq etishdagi muhim yo'nalish sifatida .....	444
<a href="#">Xayitov Lazizbek Rustamjon o'g'li</a>	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talaba qizlarining somatotipik va funksional xususiyatlariga ko'ra tabaqalashtirilgan individual fitnes mashg'ulotlari uslubiyati.....	447
<a href="#">Ziyatov Muhammad Namazovich</a>	
Проблемы формирования координационных способностей у дошкольников с нарушением слуха и рекомендации по их развитию .....	451
<a href="#">Закирова Сарвиноз Баратовна, Кобулова Шахризода Равшан кизи</a>	
Uy ta'limi sharoitida o'quvchilarning o'qish savodxonligini rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari.....	455
<a href="#">Sodiqova Nurgul Tursunboyevna</a>	
Paradzyudoni rivojlantirishning dolzarb muammolari va ularni takomillashtirish yo'llari.....	459
<a href="#">Berdiyev Sherzod Ochilovich</a>	
Pedagogik antropologiya Ushinskiy talqinida .....	462
<a href="#">Ochilova M. P.</a>	
Using Concept Checking Questions to Improve Vocabulary Retention in English Language Classrooms: Evidence from Uzbekistan .....	468
<a href="#">Ramazonov Jasurbek Safar O'g'li</a>	



# TIBBIYOT OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABA QIZLARINING SOMATOTIPIK VA FUNKSIONAL XUSUSIYATLARIGA KO'RA TABAQALASHTIRILGAN INDIVIDUAL FITNES MASHG'ULOTLARI USLUBIYATI

Ziyatov Muhammad Namazovich  
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talaba qizlarining somatotipik (tana tuzilishi tipi) va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda tabaqalashtirilgan individual fitnes mashg'ulotlari uslubiyatini ishlab chiqish va uning samaradorligini baholash natijalari keltirilgan. Tibbiyot oliygohlaridagi yuqori aqliy yuklama va gipodinamiya sharoitida talaba qizlarning antropometrik hamda adaptiv imkoniyatlari turlicha namoyon bo'ladi.

Tadqiqot davomida astenik, normostenik va giperstenik somatotipga ega bo'lgan talaba qizlar uchun alohida jismoniy yuklama parametrlari va fitnes yo'nalishlari belgilab berildi. Olingan yakuniy natijalar taklif etilgan tabaqalashtirilgan uslubiyat an'anaviy jismoniy tarbiya darslariga nisbatan talabalarning gipoksiyaga chidamliligini, yurak-qon tomir tizimi zaxiralarini va umumiy ish qobiliyatini ishonchli darajada oshirishini ko'rsatdi.

**Kalit so'zlar:** talaba qizlar, tibbiyot universiteti, somatotip, funksional holat, tabaqalashtirilgan fitnes, individual yondashuv, gipodinamiya.

**Abstract:** This article presents the results of developing and evaluating the effectiveness of a differentiated individual fitness training methodology based on the somatotypic (body build type) and functional characteristics of female medical students. Under conditions of high mental workload and hypodynamia in medical universities, the anthropometric and adaptive capacities of female students manifest differently.

During the study, specific physical workload parameters and fitness directions were determined for female students with asthenic, normosthenic, and hypersthenic somatotypes. The final results demonstrated that the proposed differentiated methodology significantly improves students' hypoxic tolerance, cardiovascular reserves, and overall working capacity compared to traditional physical education classes.

**Key words:** female students, medical university, somatotype, functional state, differentiated fitness, individual approach, hypodynamia.

**Аннотация:** В данной статье представлены результаты разработки и оценки эффективности дифференцированной методики индивидуальных фитнес-занятий с учетом соматотипических (типа телосложения) и функциональных особенностей студенток медицинских высших учебных заведений. В условиях высокой умственной нагрузки и гиподинамии в медицинских вузах антропометрические и адаптационные возможности студенток проявляются по-разному.

В ходе исследования были определены отдельные параметры физических нагрузок и фитнес-направления для студенток астенического, нормостенического и гиперстенического соматотипов. Полученные результаты показали, что предложенная дифференцированная методика по сравнению с традиционными занятиями физической культурой достоверно повышает устойчивость студенток к гипоксии, резервные возможности сердечно-сосудистой системы и общую работоспособность.

**Ключевые слова:** студентки, медицинский университет, соматотип, функциональное состояние, дифференцированный фитнес, индивидуальный подход, гиподинамия.

## KIRISH

Zamonaviy jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti sohasidagi eng muhim vazifalardan biri ta'lim oluvchilarning individual-tipologik xususiyatlariga asoslangan sog'lomlashtirish dasturlarini yaratishdan iboratdir. Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalari o'quv faoliyatining o'ziga xosligi - o'quv materiallarining nihoyatda ko'pligi, laboratoriya va klinik darslarning uzoq davom etishi hamda surunkali vaqt taqchilligi bilan xarakterlanadi [1; 14-b.]. Ushbu omillar talaba qizlar o'rtasida gipodinamiya va gipokineziya holatlarini keltirib chiqarib, ularning jismoniy rivojlanishi va salomatlik ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Har bir inson organizmining jismoniy yuklamalarga moslashish (adaptatsiya) xususiyati va funksional zaxiralari ko'p jihatdan uning genetik dasturlashtirilgan konstitutsional tipi, ya'ni somatotipi bilan bog'liqdir [2; 56-b.]. Somatotip tana shakli, suyak va mushak to'qimalarining rivojlanish darajasi hamda moddalar almashinuvi tezligini belgilab beruvchi turg'un mezondir. Tibbiyot oliygohlarida tahsil olayotgan talaba qizlarning tana tuzilishi turlicha (astenik, normostenik, giperstenik) bo'lgani holda, ularga bir xil andozadagi (standart) jismoniy yuklamalarni berish ko'pincha kutilgan sog'lomlashtirish effektini bermaydi, ba'zan esa funksional zo'riqishlarga sabab bo'ladi [3; 41-42-b.].

Aynan shu sababli, talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini korreksiyalashda somatotipik xususiyatlarni yetakchi omil sifatida olish va mashg'ulotlarni tabaqalashtirilgan (differensial) tarzda tashkil etish zarurati tug'iladi. Tabaqalashtirilgan fitnes uslubi har bir talaba guruhining morfologik va funksional holatiga mos keladigan mashqlar majmuasini, harakat sur'atini va dam olish vaqtini individual me'yorlashtirish imkonini beradi [4; 89-b.].

Ushbu tadqiqotning maqsadi tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talaba qizlarining somatotipik va funksional ko'rsatkichlarini aniqlash hamda ular asosida tabaqalashtirilgan individual fitnes mashg'ulotlari uslubiyatini ishlab chiqib, uning samaradorligini amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Tadqiqot ishi Samarqand davlat tibbiyot universitetining Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida hamda Talabalar salomatlik markazi bazasida o'tkazildi. Eksperimentda uzoq muddatli aqliy yuklama sharoitida tahsil olayotgan 1-2-kurs talaba qizlaridan 60 nafari ishtirok etdi. Ishtirokchilar an'anaviy dars o'tuvchi nazorat guruhi (30 nafar) va tabaqalashtirilgan fitnes dasturi bo'yicha shug'ullanuvchi tajriba guruhiga (30 nafar) ajratildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida barcha qizlarning somatotipik mansubligi M. V. Chernorutskiy metodikasi bo'yicha Pinye ko'rsatkichini (tana uzunligi, tana vazni va ko'krak qafasi aylanasi asosida) hisoblash orqali aniqlandi [5; 102-b.]. Pinye indeksi ko'rsatkichlariga ko'ra talabalar uchta asosiy guruhga ajratildi:

- astenik tip (tana tuzilishi nozik, bo'yi uzun, mushak rivojlanishi sust);
- normostenik tip (mutanosib tana tuzilishi, o'rtacha ko'rsatkichlar);
- giperstenik tip (keng suyakli, tana vazniga moyillik yuqori).

Tajriba guruhidagi talaba qizlar uchun haftada 3 marta 60 daqiqadan iborat bo'lgan individual yo'naltirilgan fitnes mashg'ulotlari dasturi joriy etildi:

- astenik somatotip uchun kuch-quvvatni oshiruvchi, tayanch-harakat tizimini mustahkamlovchi va mushak massasini korreksiyalashga qaratilgan fitnes dasturlari (body sculpt, yengil og'irliklar va qarshiliklar bilan ishlash, YUT maksimal darajaning 55–65 foizida);
- normostenik somatotip uchun umumiy va maxsus chidamlilikni, egiluvchanlikni shakllantiruvchi klassik aerobika, step-aerobika va harakatli funksional mashqlar kombinatsiyasi (YUT maksimal darajaning 65-75 foizida);
- giperstenik somatotip uchun moddalar almashinuvini jadallashtirish va ortiqcha yog' massasini kamaytirishga qaratilgan yuqori hajmli, ammo o'rtacha intensivlikdagi kardio mashg'ulotlar, fitbol-aerobika va intensiv stretching elementlari (YUT maksimal darajaning 60-70 foizida) [6; 115-116-b.].

Nazorat guruhidagi talabalar esa oliygoh dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan odatiy tartibda shug'ullanishni davom ettirdilar.

Talabalarning funksional holatini baholash uchun tinch holatdagi yurak urish tezligi (YUT), arterial qon bosimi (SAB va DAB), o'pkaning hayotiy sig'imi (OHS), gipoksiyaga barqarorlikni aniqlovchi Shtange va Genchi sinamalari hamda yurak faoliyatining tiklanish ko'rsatkichi (Rufe testi) o'rganildi [7; 34-b.]. Olingan ko'rsatkichlar Styudentning t-mezonidan foydalanib matematik-statistik jihatdan qayta ishlanib tahlil qilindi.



## TADQIQOTMETODOLOGIYASI

Tadqiqot boshida amalga oshirilgan antropometrik va somatotipik o'lchovlar natijasida talaba qizlar orasida somatotiplarning taqsimlanishi quyidagicha ekanligi aniqlandi: astenik tip - 26,7 foiz, normostenik tip - 50,0 foiz, giperstenik tip - 23,3 foiz. Boshlang'ich funksional o'lchovlar shuni ko'rsatdiki, somatotipidan qat'i nazar, yuqori aqliy yuklama va harakatsizlik tufayli ko'pchilik qizlarda yurak-qon tomir tizimining moslashuv imkoniyatlari qoniqarsiz yoki o'rtacha darajada edi.

12 haftalik tabaqalashtirilgan fitnes mashg'ulotlaridan so'ng tajriba guruhidagi talaba qizlarning somatotipik guruhlari bo'yicha funksional ko'rsatkichlarida turlicha ijobiy dinamika qayd etildi.

1-jadval: Tajriba guruhi talaba qizlarining somatotipiga ko'ra funksional ko'rsatkichlari o'zgarishi

Somatotipik guruhlari va bosqichlar	Tinch holatdagi YUT (urish/daq)	OHS (ml)	Shtange sinamasi (soniya)	Rufe indeksi (sh.b.)
<b>Astenik tip (dastlabki)</b>	79.2 ± 1.5	2300 ± 65	34.5 ± 1.4	10.2 ± 0.5
<b>Astenik tip (yakuniy)</b>	72.4 ± 1.1	2600 ± 50	42.1 ± 1.2	7.1 ± 0.4
<b>Normostenik tip (dastlabki)</b>	77.5 ± 1.3	2450 ± 55	36.8 ± 1.6	9.5 ± 0.4
<b>Normostenik tip (yakuniy)</b>	69.8 ± 0.8	2850 ± 45	46.4 ± 1.1	6.2 ± 0.3
<b>Giperstenik tip (dastlabki)</b>	81.4 ± 1.6	2350 ± 70	33.1 ± 1.5	11.1 ± 0.6
<b>Giperstenik tip (yakuniy)</b>	73.1 ± 1.2	2700 ± 60	41.5 ± 1.3	7.5 ± 0.4

Jadval ma'lumotlari tahlili shuni ko'rsatadiki, eng yuqori funksional o'sish ko'rsatkichlari normostenik tipdagi talabalarda kuzatilgan bo'lsa-da, astenik va giperstenik guruhlarda ham o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchli bo'ldi ( $p < 0,05$ ). Tinch holatdagi YUT ko'rsatkichi barcha tiplarda o'rtacha 7-8 urish/daqiqaga kamaygan bo'lib, bu yurak miokardining iqtisodiy ishlash ko'rsatkichidir.

Astenik qizlarda maxsus quvvat mashqlari hisobiga tana barqarorligi yaxshilangan bo'lsa, giperstenik somatotip guruhida o'tkazilgan aerob kardio dasturlar natijasida tana vazni indeksining (TVI) o'rtacha  $26,4 \pm 0,5 \text{ kg/m}^2$  dan  $24,1 \pm 0,3 \text{ kg/m}^2$  gacha pasayishi ( $p < 0,05$ ) qayd etildi. O'pkaning hayotiy sig'imi (OHS) barcha kichik guruhlarda o'rtacha 300-400 ml ga ko'paydi.

Nazorat guruhida esa semestr yakuniga kelib faqatgina normostenik qizlarning ayrim ko'rsatkichlarida biroz yaxshilanish kuzatildi, biroq astenik va giperstenik qizlarning funksional holati yuqori aqliy bosim ostida deyarli o'zgarishsiz yoki bir oz salbiy tendensiyada qoldi (Rufe indeksi o'rtacha 9,6 dan 9,3 gacha o'zgardi).

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, jismoniy tarbiya jarayonida konstitutsional (somatotipik) yondashuv sog'lomlashtirish samaradorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir. Tibbiyot oliygohi talaba qizlari o'quv yilining turli davrlarida kuchli stress va vaqt tanqisligiga duch kelishadi, bu esa ularning asab va yurak-qon tomir tizimini kuchli zo'riqish rejimida ishlashga majbur qiladi [8; 74-b.]. Bunday paytda individual xususiyatlarni inobatga olmay turib berilgan umumiy yuklamalar gipodinamiyani bartaraf etish o'rni, organizmning charchash darajasini oshirib yuborishi mumkin.

Astenik somatotipga ega bo'lgan qizlar tabiatan tez toliqadigan va asab tizimi yuqori qo'zg'aluvchan bo'lganligi sababli, ularga uzoq davom etadigan bir xildagi kardio yuklamalar tavsiya etilmaydi. Biz taklif etgan uslubiyatda ularga qisqa muddatli, mushak guruhlari tonusga keltiruvchi va dam olish intervallari uzaytirilgan individual mashqlar berilganligi tufayli Rufe testi ko'rsatkichlari sezilarli darajada optimallashti [9; 52-b.].

Giperstenik guruhda esa asosiy muammo moddalar almashinuvining sekinligi va organizmda suyuqlik hamda yog' to'planishiga moyillik hisoblanadi. Kardio-fitness dasturlari va fitbol mashqlarining uzoqroq muddat davomida (30-35 daqiqa uzluksiz) o'rtacha sur'atda bajarilishi tomirlarning elastikligini oshirib, yurak urish hajmini yaxshiladi va tana vaznini me'yorlashtirishga yordam berdi [10; 144-b.].

Shtange va Genchi sinamalarining ijobiy o'zgarishi barcha guruhlarda qonning kislorod bilan to'yinishi darajasi ortganligini va miya to'qimalarining yuqori aqliy yuklama sharoitidagi gipoksiyaga barqarorligi shakllanganligini ko'rsatadi [11; 85-b.]. Bu holat talaba qizlarning dars paytidagi diqqat konsentratsiyasini va xotira ko'rsatkichlarini ham bilvosita yaxshilaydi, bu esa bo'lajak shifokorlar uchun juda muhimdir [12; 92-b.].

Olingan ma'lumotlar jismoniy tarbiya darslarida tabaqalashtirilgan fitnes texnologiyalaridan foydalanish bo'yicha ilmiy xulosalarni sezilarli darajada to'ldiradi [13; 66-67-b.].

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba qizlar konstitutsional xususiyatlariga ko'ra turlicha somatotiplarga (astenik, normostenik, giperstenik) ajraladi va ularning yuqori aqliy yuklama hamda gipodinamiyaga bo'lgan funksional reaksiyasi ushbu tiplarga bog'liq holda turlicha namoyon bo'ladi.

An'anaviy jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan andozaviy yuklamalar asosan normostenik tipdagi talabalarga ijobiy ta'sir ko'rsatib, astenik va giperstenik somatotipdagi qizlarning funksional zaxiralari yetarli darajada oshira olmasligi aniqlandi.

Talabalarning somatotipi va boshlang'ich funksional holatiga ko'ra tabaqalashtirilgan individual fitnes mashg'ulotlari uslubiyati barcha guruhlarda gemodinamik ko'rsatkichlarning me'yorlashishiga (YUT pasayishi, Rufe indeksining yaxshilanishi) va o'pka-nafas tizimi imkoniyatlarining kengayishiga xizmat qildi.

Ishlab chiqilgan tabaqalashtirilgan fitnes uslubiyati talaba qizlarda jismoniy faollikka nisbatan shaxsiy qiziqish va motivatsiyani oshiradi. Mazkur metodikani tibbiyot oliygohlarining o'quv jarayoniga sog'lomlashtirish va gipodinamiyaga qarshi samarali vosita sifatida joriy etish tavsiya etiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ibragimov A. K. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi. - Toshkent: Ilm, 2020. - 164 b.
2. Karimov B. M. Sport morfologiyasi va antropometriya asoslari. - Buxoro: Durdona, 2022. - 192 b.
3. Volkov V. K. Konstitutsionalnie osobennosti i fizicheskoe zdorove studentov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 2014. - № 3. - S. 40-44.
4. Sayfullayeva M. A. Talaba xotin-qizlar jismoniy tarbiyasida fitnes texnologiyalarini qo'llash. Samarqand: SamDU nashriyoti, 2023. - 148 b.
5. Chernorutskiy M. V. Uchenie o konstitutsii cheloveka v klinike vnutrennix bolezney. - Leningrad: Medgiz, 1938. - 210 s.
6. Lisickaya T. S., Sidneva L. V. Aerobika va fitnes mashg'ulotlari uslubiyati. - Toshkent: O'qituvchi, 2011. - 240 b.
7. Mavlonov X. N. Talabalar salomatligi monitoringi va funksional testlar. - Samarqand: Zarif nashriyoti, 2021. - 135 b.
8. Vilenskiy M. Y. Fizicheskaya kultura i zdoroviy obraz jizni studenta. - Moskva: Knorus, 2013. - 240 s.
9. Cooper K. H. The Aerobics Program for Total Well-Being. - New York: Bantam Books, 1982. - 320 p.
10. Davidov V. Y. Ozdorovitel'naya aerobika: teoriya i metodika. - Volgograd: VGAFK, 2002. - 185 s.
11. Paffenbarger R. S. Physical Activity and Health. - Champaign: Human Kinetics, 1996. - 312 p.
12. Kenney W. L., Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of Sport and Exercise. - Champaign: Human Kinetics, 2015. - 640 p.
13. Usmonov S. Q. Tibbiyot oliygohlari talabalarining jismoniy tarbiyasida tabaqalashtirilgan yondashuv // Tibbiyot va sport jurnali. - Samarqand, 2025. - № 1. - B. 64-68.

- 
- 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(6)**

---

© 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.