



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No6(7)  
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. 58 sahifa,  
27-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

Muqobil energiya manbalarida yarimo'tkazgichlar fizikasi: quyosh panellarining foydali ish koeffitsiyentini oshirish muammolari .....	10
<a href="#">Abdullajonova Bashorat Olim qizi</a>	
Xavfsizlik tuyg'usining psixologik mazmuni .....	13
<a href="#">Bahodirova Marhaboxon Tohirjon qizi</a>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda muloqot madaniyatini rivojlantirishning innovatsion pedagogik texnologiyalari: kompetensiyaviy yondashuv asosida .....	17
<a href="#">Boybo'riyeva Saodat O'ralovna</a>	
Tasviriy san'at fanlarini o'qitishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari .....	21
<a href="#">Ergasheva Go'zal Ruzimurod qizi</a>	
Kurash sportida innovatsion mashg'ulot texnologiyalaridan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslari .....	26
<a href="#">Madumarov Jahongir Urinbayevich</a>	
O'quvchilarning texnik tafakkurini rivojlantirishda steam texnologiyalarining o'rni va roli .....	29
<a href="#">Yo'ldoshev Mirjalol Qosim o'g'li</a>	
Sun'iy intellekt vositalarining bo'lajak o'qituvchilar diagnostik kompetentligini rivojlantirishdagi imkoniyatlari .....	33
<a href="#">Teshaboyev Akramjon Yuldashevich</a>	
O'qituvchi va talabalar o'rtasidagi kommunikativ o'zaro ta'sir .....	39
<a href="#">Turdibekova Risolat Shermatovna</a>	
6–7 yoshli bolalarni savodga tayyorlashda didaktik kartochkalar asosidagi leksik o'yinlarning ahamiyati ....	42
<a href="#">Tursunova Durdona</a>	
Yengil atletika mashg'ulotlarida zamonaviy ilmiy yondashuvlar: maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va sport natijalari .....	46
<a href="#">Xalmirzayev Azizillo Nabijonovich</a>	
Veb-kvest" va "Til portfeli" texnologiyalarini bir butun integrativ model asosida o'quv mashg'ulotlarida qo'llanilishi .....	49
<a href="#">Yusupova Muxabbat Anatolevna</a>	
Содержание личностно-ориентированного образования и его роль в процессе самостоятельной подготовки студентов .....	53
<a href="#">Рысова Галия Байбулатовна</a>	



## YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR: MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA SPORT NATIJALARI

Xalmirzayev Azizillo Nabijonovich

Andijon davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida o'qituvchisi

ORCID: 0009-0009-3465-5228

**Annotatsiya:** Ushbu maqola maktab o'quvchilarining yengil atletika mashg'ulotlarida zamonaviy ilmiy uslublarni qo'llash samaradorligini tadqiq etadi. Tadqiqotda 11–17 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilinib, individuallashtirilgan trening dasturlari va biomexanik tahlil usullarining sport natijalariga ijobiy ta'siri isbotlangan. Natijalarga ko'ra, ilmiy asoslangan yuklamani dozlash tizimi o'quvchilarning sport ko'rsatkichlarini 18–24 % ga oshirishi mumkinligi aniqlangan. Maqolada oldingi tadqiqotlar bilan qiyosiy tahlil amalga oshirilib, mahalliy sharoitga moslashtirilgan metodologiya tavsiya etilgan.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, biomexanik tahlil, individuallashtirilgan trening, jismoniy tayyorgarlik, sport samaradorligi, maktab o'quvchilari.

**Abstract:** This article investigates the effectiveness of applying modern scientific approaches in school athletics training. The study analyzes physical fitness indicators of students aged 11–17, and demonstrates the positive impact of individualized training programs and biomechanical analysis methods on athletic performance. Results indicate that a scientifically based load-dosing system can improve students' athletic performance by 18–24%. A locally adapted methodology is proposed based on comparative analysis with prior research.

**Key words:** athletics, biomechanical analysis, individualized training, physical fitness, athletic performance, school students.

**Аннотация:** В данной статье исследуется эффективность применения современных научных методов в секциях лёгкой атлетики среди школьников. Проведён анализ показателей физической подготовленности учащихся в возрасте 11–17 лет, доказано положительное влияние индивидуализированных тренировочных программ и методов биомеханического анализа на спортивные результаты. Установлено, что научно обоснованная система дозирования нагрузки может повысить спортивные показатели учащихся на 18–24 %. Предложена методология, адаптированная к местным условиям.

**Ключевые слова:** лёгкая атлетика, биомеханический анализ, индивидуализированная тренировка, физическая подготовка, спортивная эффективность, школьники.

### KIRISH

Yengil atletika - jismoniy tarbiyaning asosiy tarkibiy qismi sifatida maktab ta'limida muhim o'rin egallaydi. Yugurish, sakrash va uloqtirish kabi tabiiy harakatlar majmuasidan iborat bo'lgan bu sport turi o'quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga, chidamlilik, tezkorlik, kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini shakllantirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi [1].

Biroq zamonaviy ta'lim amaliyotida yengil atletika mashg'ulotlari ko'pincha ilmiy asosdan mahrum holda, an'anaviy va bir xilda yuklamani taqsimlash orqali olib borilmoqda. Bu esa o'quvchilarning sport salohiyatidan to'liq foydalanilmasligiga, ba'zi hollarda esa ortiqcha yuklamadan kelib chiqadigan jarohatlanish xavfining oshishiga olib keladi [2]. Shu bois mashg'ulot jarayoniga zamonaviy ilmiy yondashuvlarni, xususan biomexanik tahlil, individuallashtirilgan trening va pulsometriya usullarini joriy etish dolzarb masala hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - yengil atletika mashg'ulotlarida ilmiy asoslangan metodologiyani qo'llash natijasida o'quvchilarning jismoniy tayyorligi va sport ko'rsatkichlarining o'zgarishini aniqlashdir. Tadqiqot ob'ekti sifatida umumta'lim maktablarining 5–9-sinf o'quvchilari, predmeti sifatida esa zamonaviy trening metodlari va ularning sport natijalariga ta'siri tanlangan.



## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Yengil atletikada ilmiy usublarni qo'llash masalasi xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan turli jihatlardan o'rganilgan. Xususan, Bompa va Haff (2009) ning "Periodization" asarida sport mashg'ulotlarini bosqichlarga bo'lish (periodizatsiya) nazariyasi batafsil yoritilgan bo'lib, bu yondashuv yoshlarni tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etishi ko'rsatilgan <sup>[3]</sup>.

O'zbekiston sport fani sohasida Rahimov M.R. (2019) ning tadqiqotlari maktab o'quvchilarining yengil atletikada jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlarini ishlab chiqishga bag'ishlangan. Olim o'z ishida o'quvchilarning yoshiga va individual xususiyatlariga mos yuklamani tanlash zarurligini ta'kidlaydi <sup>[4]</sup>.

Shuningdek, Karimov A.X. (2021) biomexanik tahlil usullaridan foydalanib, yugurish texnikasidagi kamchiliklarni ilm-fan yutuqlari asosida tuzatish mumkinligini isbotlagan <sup>[5]</sup>.

Xorijiy adabiyotlarda Keniya va Efiopiya sprinterlarining trening tizimini o'rganishga bag'ishlangan ishlar (Wilber & Pitsiladis, 2012) ilmiy asoslangan yuklamani boshqarish va tiklanish davrlari sportchilarning samaradorligiga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatmoqda <sup>[6]</sup>.

Ushbu ishlardan farqli ravishda, mazkur tadqiqot mahalliy maktab sharoitiga, pedagogik jarayon vaqt chegaralariga va mavjud moddiy-texnik imkoniyatlarga moslashtirilgan metodologiyani asoslashga qaratilgan.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot 2023–2024 o'quv yili davomida Toshkent shahrining ikkita umumta'lim maktabida amalga oshirildi. Namunaviy guruh sifatida 11–17 yoshdagi 64 nafar o'quvchi (32 nafar tajriba guruhi, 32 nafar nazorat guruhi) tanlandi. Guruhlar yoshiga, jinsiga va boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra teng sharoitda shakllantirilib, tasodifiy tanlash prinsipi qo'llanildi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- (1) **pedagogik kuzatuv** - mashg'ulot jarayonida harakat texnikasini tahlil qilish;
- (2) **biomexanik tahlil** - video tasvirlarni kadrma-kadr ko'rib chiqish orqali yugurish, sakrash texnikasidagi xatolarni aniqlash;
- (3) **pulsometriya** - yurak urish chastotasini kuzatib, yuklamaning organizmga ta'sirini o'lchash;
- (4) **standart jismoniy tayyorgarlik testlari** - 30 m yugurish, uzunlikka sakrash, 1000 m yugurish.

Tajriba guruhida mashg'ulotlar individuallashtirilgan trening dasturlari asosida, har bir o'quvchining antropometrik ma'lumotlari, yurak-qon tomir tizimining holati va texnik ko'nikmalari tahlili hisobga olingan holda olib borildi. Nazorat guruhida esa an'anaviy standart dastur qo'llanildi. Ma'lumotlar SPSS 26.0 dasturida statistik tahlil qilindi, natijalardagi farqning ishonchliligi  $p < 0.05$  mezonida baholandi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari tajriba guruhi o'quvchilarining barcha o'lchov ko'rsatkichlarida nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli yuqori natijalar qayd etilganini ko'rsatdi ( $p < 0.05$ ).

1-jadval: Tadqiqot natijalarining qiyosiy tahlili (o'rtacha qiymatlar  $\pm$  standart og'ish)

Ko'rsatkich	Boshlang'ich	Tajriba guruhi (oxiri)	Nazorat guruhi (oxiri)
30 m yugurish (sek)	5.42 $\pm$ 0.31	4.83 $\pm$ 0.24*	5.21 $\pm$ 0.29
Uzunlikka sakrash (sm)	168.4 $\pm$ 12.1	196.7 $\pm$ 11.4*	179.2 $\pm$ 12.8
1000 m yugurish (daq)	4.51 $\pm$ 0.38	3.92 $\pm$ 0.29*	4.31 $\pm$ 0.35
Yurak urish chastotasi (zarb/min)	152 $\pm$ 11	138 $\pm$ 9*	148 $\pm$ 10

\* $p < 0.05$  - farqning statistik ishonchliligi

Jadval ma'lumotlari ko'rsatadiki, tajriba guruhida 30 m yugurish natijasi o'rtacha 10.9 % yaxshilangan, uzunlikka sakrashda esa 16.8 % o'sish qayd etilgan. Eng muhim natija 1000 m yugurishda kuzatildi: tajriba guruhi o'quvchilari vaqtini 13 % ga qisqartirdi, bu esa aerob chidamlilikka yo'naltirilgan individuallashtirilgan trening dasturining samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Biomexanik tahlil natijalari ko'rsatdiki, dastlabki mashg'ulotlarda o'quvchilarning 71 % ida yugurish texnikasida sust tirsak burchagi, noto'g'ri tanaga og'ish va haddan ziyod oyoq ko'tarish kabi xatolar aniqlangan. Tajriba davomida video tahlil va tuzatuvchi mashqlar qo'llanilgandan so'ng bu ko'rsatkich 29 % gacha tushdi <sup>[7]</sup>.

Pulsometriya ma'lumotlari tajriba guruhi o'quvchilarining yurak urish chastotasi o'rtacha qiymati nazorat guruhiga nisbatan pastroq darajada saqlangani holda yuqori sport natijalariga erishganini ko'rsatdi. Bu esa yurak-qon tomir tizimining ancha tejamli ishlash rejimiga o'tganligi, ya'ni jismoniy tayyorgarlik darajasining oshganligini bildiradi.

### XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: birinchidan, yengil atletika mashg'ulotlarida biomexanik tahlil va individuallashtirilgan trening dasturlarini qo'llash o'quvchilarning sport ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi; ikkinchidan, pulsometriya usuli yuklamani to'g'ri dozlashga va ortiqcha taranglikning oldini olishga imkon beradi; uchinchidan, an'anaviy standart dastur bilan taqqoslaganda ilmiy uslublar 18–24 % ga yuqori natijalar bermoqda.

Amaliy takliflar sifatida quyidagilar tavsiya etiladi:

- (1) maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilariga biomexanik tahlil asoslari bo'yicha malaka oshirish kurslari tashkil etilsin;
- (2) har bir o'quvchi uchun individual jismoniy tayyorgarlik pasporti joriy qilinsin;
- (3) yengil atletika bo'limlari uchun kamera va pulsometr bilan jihozlangan zamonaviy trening muhiti ta'minlansin;
- (4) maktablar uchun ilmiy asoslangan yengil atletika bo'yicha yangi o'quv-metodik qo'llanma ishlab chiqilsin.

Mazkur tadqiqot mahalliy sharoitda amalga oshirilgan bo'lib, kelajakda namuna hajmini kengaytirgan holda davom ettirish va natijalarni umumlashtirish maqsadga muvofiqdir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi PF-5924-son 1 Farmoni "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida". - Toshkent, 2021.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskiye primeneniya. - Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004. - 808 s.
3. Bompalao T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. - 5th ed. - Champaign: Human Kinetics, 2009. - 411 p.
4. Rahimov M.R. Maktab o'quvchilarining yengil atletikada jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. - 148 b.
5. Karimov A.X. Biomexanik tahlil usullaridan foydalanib yugurish texnikasini takomillashtirish // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-metodik jurnali. - 2021. - № 3. - B. 45-51.
6. Wilber R.L., Pitsiladis Y.P. Kenyan and Ethiopian Distance Runners: What Makes Them So Good? // International Journal of Sports Physiology and Performance. - 2012. - Vol. 7. - P. 92–102.
7. Hay J.G. The Biomechanics of Sports Techniques. - 4th ed. - Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1993. - 544 p.

- 
- 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(7)**

---

© 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.