



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No5(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. 708 sahifa,
22-may, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo'yicha
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Matematika fanini o'qitishda kommunikativ va ijtimoiy-psixologik yondashuvlar	10
Esonturdiyev Mamatqobil Nurmamatovich	
Geografik axborot tizimlari (GAT) texnologiyalari asosida bo'lajak geografiya o'qituvchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish metodikasi	13
Bahromova Muhayyo Imomqul qizi	
Geografiya ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning nazariy-metodik asoslari	18
Tuyg'unov Murodjon Salimqul o'g'li	
Biologiyani o'qitishda belgili-ramziy ko'rgazmalilik vositalaridan foydalanishning o'quvchilarning tadqiqotchilik faoliyatini rivojlantirishdagi roli	22
Azimov I. T., Daminova F. A.	
PISA 2025 doirasida raqamli ta'lim kompetensiyalarini baholashning innovatsion mexanizmlari	25
Doniyorov Muxiddin Normamatovich, Ishanov Almat Adilxanovich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tabiiy savodxonligini oshirishda zamonaviy pedagogik vositalarni qo'llash	28
Abdunazarov Bobir Normurodovich	
Raqamli ta'lim resurslari asosida kredit-modul tizimida talabalarning o'quv faoliyatini takomillashtirish	32
Jumayeva Ra'no To'ychi qizi	
Oila va maktab integratsiyasining shaxs kamolotiga ta'siri	36
Rasulova Dildora Shuhratovna, Raxmatova Zulxumor Alimovna	
Bo'lajak o'qituvchilarda kreativ kompetensiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlari va uning ijtimoiy ahamiyati	40
Sultanova Sahobar Ravshanbekovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ekologik tarbiyani shakllantirishda tabiiy fanning o'rni	43
G'afforova Zarnigor Abdumo'min qizi	
Umumiy o'rta ta'limda o'qituvchi va ota-onalar ijtimoiy hamkorligini rivojlantirish	47
Xalikova Zaxro Mirshadmanovna, Xolbo'tayev Muzaffar Odilovich, Bozorova Xadicha Javlon qizi	
Nutqida kechikish kuzatiladigan bolalarda nutqni qo'l va barmoq motorikasini rivojlantiruvchi o'yinlar orqali shakllantirish	51
Ne'matova Hilola Ikrom qizi, Ahmadova Fotima Adizovna	
Taym menejment asosida bo'lajak o'qituvchilarda liderlik fazilatlarini rivojlantirish	55
Soliyeva Ruxsora Sharobiddin qizi	
Sun'iy intellekt va NLP texnologiyalari asosida elektron ta'lim muhitida talabalarning mustaqil ta'lim kompetensiyalarini rivojlantirish	58
Otakishiyeva Gulshanoy Abdulaziz qizi	
Pedagogik kvalimetriya asosida bo'lajak o'qituvchilarning diagnostik madaniyatini shakllantirishning nazariy asoslari	61
G'aniyeva Muattarxon Nodirbek qizi	
Образовательные технологии с учётом восприятия цвета: психологические и методические аспекты	64
Имамова Хурият Эргаш кизи	
Yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	69
Ergashov Qaxramonjon Asqarovich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini mantiqiy masalalar yechishga o'rgatish usullari	76
G'iyosova Dilovar Orif qizi	
Haykaltaroshlik fanining metodik qo'llanilishi	80
Qodirov Bobirjon Botirjonovich	
Ijtimoiy xavf ostidagi bolalarni qo'llab-quvvatlashning jahon tajribasi va psixologik-pedagogik asoslari	85
Manzura Qosmuratova	
Jahonda art-biznes klasterlarining ahamiyati va rivojlanish tuzilmasi	89
A. S. Umarov	
Автоматизация решения сложных математических задач графическим методом для углублённого изучения математики в школе	92
Эргашев Сeroжиддин Султонмуродович, Маматов Ислонбек Ильесович	
Pedagogika darslarida raqamli va onlayn didaktik o'yinlardan foydalanish	97
Qodirova Feruzaxon Abdiyaminovna	
Sun'iy intellekt va tanqidiy fikrlashning kognitiv-konseptual komponenti va uni rivojlantirish metodikasi	102
Sobirova Munavvarxon Qaxramonjon qizi	
Media savodxonlik va axborot madaniyati fanida sun'iy intellekt savodxonligini rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari	106
Ermatov Sherzodbek Latipjonovich, Mirzayev Akramjon O'ktamjonovich	



Adabiy ta'limda kompetensiyaviy yondashuv	111
<i>To'ychiyeva Mahfuza Umarmulovna, Islomova Shalola Ismoil qizi</i>	
Comparative Study of Passive Constructions in English and Their Translation Into Uzbek.....	117
<i>Elmirzayeva Maftuna Dusmurod qizi, Mustafoyeva Nigina Shuhrat qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish orqali pedagogik mas'uliyatni shakllantirishning dolzarb muammolari	122
<i>Botirova Odinoxon Abdumutalib qizi</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida mustaqil ta'limni tashkil etishning pedagogik modeli va metodik asoslari	126
<i>Haytbayeva S. R.</i>	
Imkoniyati cheklangan bolalarni psixologik qo'llab-quvvatlash orqali intellektual imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish imkoniyatlari.....	131
<i>Kadirova Nigora Saxibjanovna</i>	
Bo'lajak maktabgacha ta'lim mutaxassislarini dual ta'lim asosida kasbiy faoliyatga tayyorlashning nazariy asoslari.....	134
<i>Samiyeva Zuleyxa Uktamovna</i>	
Insonlar orasidagi munosabatlarda noverbal muloqotning komponentlarining ko'rinishlari	139
<i>Soliyev Farxodjon Sodikovich, Karimov Jahongirjon Murodjon o'g'li</i>	
Virtual texnologiyalar vositasida texnika fanlarini o'qitish mazmunini innovatsion rivojlantirish	145
<i>Yuldasheva Dilorom Husniddin qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida suzish mashg'ulotlarini tashkil etish texnologiyasi.....	150
<i>Toshpulatova Aziza Toyirovna</i>	
Harbiy xizmatchilarda kreativ tafakkurni rivojlantirishning pedagogik va psixologik asoslari	155
<i>Tursunov Shaxzod Ramazonovich, Mansurov Sardorbek Sirojiddin o'g'li</i>	
O'qituvchilar ruhiy salomatligini saqlashning amaliy strategiyalari	159
<i>Begmatov Raximkul Olimovich</i>	
Ona tili darslarida analitik faoliyatni tashkil etish imkoniyatlari	164
<i>Narziyeva Mastura Sunnatovna</i>	
Maktabgacha ta'limda Project-Based learning texnologiyasi asosida tarbiyalanuvchilarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	168
<i>Kubayeva Mavluda, Po'latova Gullola Ravshan qizi</i>	
Talabalarda iqtisodiy savodxonlikni shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari	173
<i>Qo'chqorov Nodir Bozorovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini baholash jarayonida foydalaniladigan texnologiyalar va vositalar	178
<i>A'zamqulova Zilola Sunnat qizi</i>	
Raqamli ta'lim muhitida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning didaktik asoslari.....	183
<i>Isaboyeva Dilyora Zokirjon qizi</i>	
Kimyo fanining tarixiy rivojlanishida metodologik yondashuvlar	187
<i>Begamov Shaxzod To'liqin o'g'li</i>	
Sport bilan shug'ullanishda qo'l va oyoq motorikalarini rivojlantirish mezonlari	190
<i>Imomov Asliddin Abdurazoqovich, Sattarov Qarshiboy Narqulovich</i>	
O'zbek va ingliz tillarida zamon kategoriyasining qiyosiy tahlili	194
<i>Xudoyberdiyeva Dilfuza Alisher qizi</i>	
Hayot faoliyati xavfsizligi fani o'qituvchisining kasbiy kompetentligi va rejalashtirish faoliyati.....	198
<i>Maxmudov Baxtiyor Xayrullayevich</i>	
Dizartriyali bolalarda motorikani rivojlantirish – nutqni rivojlantirishning asosiy omili	202
<i>Mamatova Muzayyana Batirovna</i>	
Expression of Lexical Economy in English and Uzbek Through Stylistic Means	205
<i>Omonov Baxtiyor Uktamovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijodiy qobiliyatni shakllantirish.....	208
<i>Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Xamzayeva Sunbula Jasurovna</i>	
Xushmuomalalik strategiyalarining ijtimoiy vazifalari.....	212
<i>Alieva Navruza Xabibullayevna, Azizova Sanobarxon Valijon qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida shaxslilik sifatlarining kasbiy rivojlanishdagi psixologik ahamiyati	216
<i>Dusmetova Maksuda Matnazarovna</i>	
Maktabgacha ta'lim jarayonida bo'lajak tarbiyachilarning illustrativ yondashuv asosida kreativ va variativ faoliyat olib borish usullari va yo'llari.....	221
<i>Egamberdiyeva Madina Sharif qizi</i>	
Pragmatic Functions in Neurolinguistic Communication	224
<i>Fayziyeva Parvina</i>	
Sahro gavhari: ruslar istilosigacha bo'lgan davrda Xiva me'morchiligi tarixi	227
<i>Islomjon Xojjigitovich Mirzakulov</i>	
Moslashuvning psixologik mexanizmlari: ta'lim muhiti sharoitida shaxsning adaptatsiyasi.....	235
<i>Jaynarova Sayyora Isoqul qizi, Nuraliyeva Nasiba</i>	
Onalik psixologiyasi va o'rganishning nazariy jihatlari.....	238
<i>Kasimova Xulkar Atabayevna</i>	

Spheres of Language Use.....	243
Kumakbayeva Gulbanu Kuntuarovna	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarida kreativ tafakkurni rivojlantirishda nostandart topshiriqlar metodikasi.....	246
Muxammadiyeva Dinora Tursunpulatovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kasbiy-axloqiy qadriyatlarni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari va didaktik tamoyillari.....	251
N. Jurayev	
Dunyo bolalari huquqlarini himoya qilish: global muammolar, tizimli kamchiliklar va tanqidiy tahlil	255
Nargiza Ergasheva	
Talabalarning dasturlashga oid agoritmik fikrlashini rivojlantirish orqali innovatsion faoliyatga tayyorlash usuli	259
Orziqulova Barchinoy Ixtiyor qizi	
Talabalarda o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining tuzilmasi va psixologik komponentlari (motivatsion, kognitiv, irodaviy, emotsional-regulyativ komponentlar)	264
Otabekova Nargiza Avazbek qizi	
O'zbek va ingliz tillaridagi metaforalarda til va madaniyat uyg'unligi.....	269
Rasulova Munajat Akmaljonovna	
Limitlar nazariyasini kompyuter imitatsion modellar vositasida o'qitish metodikasi.....	273
Safarov Abbos Abdurasul o'g'li	
Ijtimoiy hamkorlik – barkamol avlodni tarbiyalash poydevori.....	278
Sharipova Gulruxsor Nurkabilovna	
Bo'lajak o'qituvchilarda kreativ kompetensiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlari va uning ijtimoiy ahamiyati.....	282
Sultanova Sahobar Ravshanbekovna	
Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish	285
Tuxtayeva Azizabonu Abdurasulovna	
Matematika fanini o'zlashtirishda boshlang'ich sinf o'quvchilarining semiotik yondashuvini shakllantirish ...	289
Xayrullayev Ismatulla Nurullayevich	
Pedagogik qadriyatlar asosida o'quvchilarni tarbiyalash mexanizmlarini takomillashtirish	293
Xoliqova Inobatxon Bo'ri qizi	
Umumta'lim maktabida elektron axborot-ta'lim resurslari.....	296
Xolmurodov Shuxrat Okboyevich, Norqobilov Hakimbek Nuriddin o'g'li	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolaning kreativligini shakllantirishda innovatsion muhit	300
Xonnazarova Gulasal Yusuf qizi	
Ta'lim tizimida sinf rahbari faoliyatining joriy etilishining tarixiy asoslari va zamonaviy ko'rinishlari	303
Xusenova Sadoqat Botirovna	
Искусственный интеллект в методике преподавания русского языка: адаптивная обратная связь и развитие коммуникативной компетенции	308
Джалилова Феруза Намазовна	
Образовательные технологии с учётом восприятия цвета: психологические и методические аспекты.....	312
Имамова Хурият Эргаш кизи	
Межкультурный диалог как инструмент воспитания гармоничной личности в школе	317
Махмудхожаев Ориф Бахтиёрович	
Психологические факторы успешности профессионального обучения студентов	319
Рахимходжаева В. С.	
Специфика восприятия окружающего мира в лирике Афанасия Фета	325
Татьяна Викторовна Половинкина	
Анализ разработки женских коллекций с использованием стилистических и конструктивных особенностей ретро-моды	329
Абдурахманова Н., Рахматуллаева У. С.	
Использование современных образовательных технологий в начальной школе как средство развития познавательной активности учащихся	333
Фазилова Гулчехра Ахмедовна	
Nyuman (Newman) xatolar tahlili modelining geometrik isbotlash ko'nikmalarini shakllantirishdagi ahamiyati.....	337
Davletov Davronbek Egamberganovich	
“Informatika” fani mavzularini taksonomik yondashuv asosida o'qitish	343
Axrarov Baxtiyor Sagdullayevich	
O'qituvchi faoliyatida pedagogik texnologiyalarni samarali qo'llash metodikasi.....	347
Xomidjonov Abrorjon Olimjon o'g'li	
Rus-o'zbek tarjimashunosligining zamonaviy tendensiyalari.....	351
Kudratov Kamoljon Islomovich	
Kompyuterga qaramlikning o'smirlarga ta'siri va uning psixologik oqibatlari.....	356
Kushakova Nargiza Islambayevna, Ergasheva Sarvinoz Shavqiddin qizi	



Musiqa ning neyropsixologik rivojlanish va ta'lim jarayonidagi ahamiyati	360
<i>Xikmatova Shohida Xikmatovna</i>	
Innovatsion yondashuv asosida inklyuziv ta'lim o'quvchilarining yozma nutqini rivojlantirish	364
<i>Alimardanova Sitora Ikrom qizi</i>	
Comparative and Conceptological Trends in Linguoculturology	367
<i>Ablakulov Ilkhom</i>	
Boshlang'ich ta'limda kreativ ta'lim muhitini rivojlantirish asosida o'quvchilarning muammolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish	370
<i>Abdullayeva Uljalg'as</i>	
Rivojlangan mamlakatlar ta'lim tizimida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlashda sun'iy intellektdan foydalanish usullari.....	373
<i>Aglamova Shahzoda Sobirovna</i>	
Bokschi qizlar texnik harakatlarining kinematik ko'rsatkichlar asosida takomillashtirish metodikasi	378
<i>Axmedov Latifjon G'ayrat o'g'li</i>	
O'quv jarayonida formativ baholashning evolyutsion-xronologik tahlili	383
<i>Davidova Dilnoza Tadjibayevna</i>	
Oliy ta'limda "Smart Education" texnologiyalaridan foydalanishning samaradorligi	388
<i>Dilrabo Amriddinova, Abdulxalilova Surayyo Ahad qizi</i>	
Zamonaviy ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf o'qituvchilarini baholash kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik-pedagogik xususiyatlari	392
<i>Majidova Hilola Eshquvat qizi</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish madaniyatini shakllantirish usullari	396
<i>Mamatova Fazilat Ixtiyorovna, Xolmirzayeva Zebo Ravshan qizi</i>	
Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini sport marketologi faoliyatiga tayyorlashning zarurati	402
<i>Samatov Javlonbek Abdukayumovich</i>	
O'zbekiston maktabgacha ta'lim tizimida strategik boshqaruvni takomillashtirish.....	406
<i>Saydullayeva Nargis</i>	
Integrating Literary Texts Into Early Foreign Language Education: A Mixed-Methods Investigation of Lexical, Cognitive, and Affective Outcomes in Primary Classrooms	410
<i>Shukurova Zamira Shodiyevna</i>	
Fizika fanini o'qitishda formativ baholash asosida tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning metodik modeli.....	416
<i>Sobirov Avazbek Anvarovich</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning kichik motorikasini rivojlantirishda o'yinning ahamiyati va individual yondashuv	421
<i>Norboyeva Laylo Sapar qizi</i>	
Психологические особенности проявления творческих способностей у подростков, воспитывающихся в бикарьерных семьях.....	425
<i>Ишбобоева Гулбарчин Рустамовна</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarga chet tilini vizual materiallar vositasida o'rgatishni takomillashtirish.....	433
<i>Olimova Shahlo Bahodir qizi, Inomova Mahliyo Yusuf qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida nutqiy kompetensiyani rivojlantirish metodikasining hozirgi holati va muammolari.....	439
<i>Diyoraxon To'htanazarova Zokir qizi</i>	
Turkiy xalqlarning an'anaviy sport o'yinlariga yil fasllaridagi o'zgarishlarning ta'siri.....	443
<i>Qodirova Xalimaxon Nurmuhammad qizi</i>	
Нововведения в шкале стоимости элементов и коэффициентах компонентов программы ISU на 2026 год	447
<i>Федорова Светлана Вячеславовна</i>	
Ingliz tilidagi conjunctionlarning grammatik tasnifi va sintaktik vazifalari hamda ESP darslarida ularni o'rgatishning kommunikativ va kontekstual usullari	451
<i>Mahammadiyeva Mashxura Maxmur qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida lisoniy tahlil ko'nikmalarini shakllantirishning zamonaviy metodikasi	456
<i>Yo'ldashova Dilso'z Umar qizi</i>	
Voleybolchilarning sakrovchanlik ko'nikmalarini shakllantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati.....	461
<i>Artikov Xayrulla Baxtiyarovich</i>	
Effectiveness of Personalized Studying via Artificial Intelligence in Teaching English as a Second Language to Non-Native Speakers	465
<i>Irzakulova Raykhon</i>	
Texnologik ta'limda mustaqil ta'limni rivojlantirish yo'llari	469
<i>Yaxshiboyev Temur-Malik Erkin o'g'li, Jonuzoqova Charos Ziyodulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda zamonaviy o'yin vositalarining aqliy va ruhiy rivojlanishga ta'siri.....	474
<i>Abduxamidova Dilorom Abdumuminovna</i>	
Nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pedagog kadrlar salohiyatini boshqarishning zamonaviy yondashuvlari tahlili	479
<i>Mamatqulova Shohsanam Dilshodovna</i>	

Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarini mustaqil ta'limni tashkil qilishga o'rgatishning pedagogik asoslari	485
<i>Xamdamon Usmon Ergashevich</i>	
Boshlang'ich ta'limda ona tili darslarini innovatsion texnologiyalar asosida tashkil qilish masalasi	490
<i>Adizova Nodira Baxtiyorovna, Ibotova Shahnoza Shuxrat qizi</i>	
Malaka oshirish tizimida sifat menejmenti: "sun'iy intellekt" va "boshqaruv mexanizmi" tushunchalarining ierarxik bog'liqligi.....	494
<i>Allanazarova Maftuna Qobul qizi</i>	
"Uglevodородlar" bo'limini o'qitishni axborot kommunikatsion texnologiyalar vositasida takomillashtirish metodikasi (umumiy o'rta ta'lim maktablari 10-sinflar o'quvchilari misolida)	498
<i>Babajanova Nilufar Pirnafas qizi</i>	
Axborot texnologiyalari vositasida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy-kommunikativ ko'nikmalarini shakllantirish darajasini baholash mezonlari va ko'rsatkichlari.....	506
<i>Junaydullayev Oxunjon Kaxorjon o'g'li</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni aralash ta'lim texnologiyalaridan foydalanishga tayyorlashning pedagogik xususiyatlari va tarkibiy komponentlari	510
<i>Kabirova Zarifa Muqaddamovna</i>	
Maktabgacha ta'limda qoraqalpoq ertaklari orqali bolalar tilini rivojlantirishning kognitiv asoslari	516
<i>Matjanova Gulzada Annabayevna</i>	
Issiq sharoitiga marafonchilar va futbolchilarning fiziologik moslashuvi xususiyatlari	520
<i>Nurbayev Baxtiyor Shirinovich</i>	
Xorijlik talabalarining tinglab tushunishdagi qiyinchiliklarini metakognitiv strategiyalar orqali bartaraf etish ..	524
<i>Odiljonova Nilufarxon Avduvahob qizi</i>	
O'qituvchilarda kasbiy so'nish va psixologik stress holatlarini keltirib chiqaruvchi psixologik-pedagogik omillar	528
<i>Usmonov Salaxdin Alikulovich, Ortiqova Malika Odiljon qizi, Xolbekova Dinora Faxriddin qizi</i>	
Umumta'lim maktablarida texnologik kompetensiyalarni rivojlantirishning amaldagi holati va metodik muammolari	533
<i>Qurbonmurotov Eldor Abdusaidovich</i>	
Talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlashda raqamli texnologiyalar va ularning imkoniyatlari	538
<i>Xujaniyozova G. S.</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy onglik darajasini baholash mezonlari va ko'rsatkichlari (oilaviy muhit misolida)	543
<i>Yakubov Odiljon Tolibjon o'g'li</i>	
Raqamli texnologiyalar davrida o'zbek tilining qo'llanilish istiqbollari	549
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</i>	
Обучение образованию и употреблению форм числа имён существительных в школьном курсе русского языка	553
<i>Идиева Гульмира Изомовна</i>	
Yosh sportchilarda biokimyoviy ko'rsatkichlarning funksional tayyorgarlikka ta'siri.....	556
<i>Alimova Nasiba Adxamovna</i>	
Lingvistik kompetensiya: nazariy asoslari va mazmuni	566
<i>Eshbekova Dilnoza Ibraimovna</i>	
Jismoniy tarbiya tizimida sport o'yinlarining o'rni ahamiyati	569
<i>Muxamedjanov Umidulla Fayzullayevich</i>	
Delinkvent xulq-atvorning psixologik va ijtimoiy omillari, prevensiyasi va intervensiya usullari.....	572
<i>Xolmurotova Shoxista Mirzaliyevna</i>	
Matematika fanini o'qitishda raqamli texnologiyalar va dasturiy ta'minotlarning o'rni	577
<i>Sobirova Dinora Umidjon qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga ijtimoiy moslashuvchanligini rivojlantirish	583
<i>Akramova Dildora Ergashboy qizi</i>	
O'smirlarning kitobxonlik madaniyatini yuksaltirishda oila-maktab hamkorligining ijtimoiy-pedagogik mexanizmlari.....	587
<i>Xudoyberdiyeva Marhabo Abduqahhorovna</i>	
Bridging Jadid Reformism and 21 st -Century Pedagogy: The Structural Framework of Abdulla Avloni's Educational Legacy	591
<i>Lola Rakhmonovna Djurakulova, Karina Eduardovna Bushevskaya</i>	
Yengil atletikada ko'p yillik sport mashg'ulotlarini boshqarishning tashkiliy-metodik asoslari.....	595
<i>Hakimova Mushtariybonu Hamidovna, Tursunpolatova Ziyoda Jahongir qizi</i>	
Pedagogik oliy ta'lim muassasalari talabalari intellektual salohiyatini rivojlantirishda pedagogik artistizmning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirish	599
<i>Karriboeva Lobarxon Fayzulla qizi</i>	
Chidamlilik tushunchasi, chidamlilikning turlari, ko'rsatkichlari va uni rivojlantirish metodlari	603
<i>Shaalimov Muxtorsha Atxamovich</i>	
X, Y va Z avlodiga mansub ayollarda qadriyatlar shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari	607
<i>Feruza Abduraxmonova</i>	



Musiqa terminlarini izohli lug'atlarda berishning zamonaviy ilmiy-amaliy asoslari.....	612
Abdialimova Maxfuza Safarboy qizi	
Ta'lim muhiti, pedagoglar malakasi va o'quv dasturlarini baholash.....	617
Mutalova Dilnoza Abdurashidovna	
The Role of Interactive Technologies in Developing the Cognitive Activities of Future Foreign Language Teachers	621
Shukurov Uktam Bakhodirovich	
Rezervga bo'shatilgan harbiy xizmatchilar ijtimoiy-psixologik reintegratsiyasining empirik xususiyatlari.....	625
Ikmattulayev G'ayrat Zokirovich	
Oliy ta'lim muassasalarining bo'lajak o'qituvchilarini ijtimoiy pedagogik faoliyatga kasbiy metodik tayyorlashning pedagogik shart-sharoitlari	632
Ali Tursaotov	
Kognitiv yondashuv asosida bo'lajak ijtimoiy ish xodimlarida sanogen refleksiyaning rivojlantirish modeli	636
Ismailov Murodulla Kaxramonovich	
Rang konseptlarini o'qitishga oid xalqaro tadqiqotlar tahlili: ilmiy bo'shliqlar va metodologik istiqbollari	643
Arabova Gulnura Yuzboy qizi	
Sun'iy intellektning inson tafakkur jarayonlariga psixologik ta'siri.....	648
Usmonov Sherzod Axmadjonovich, Raxmonov Sa'natjon Baxtiyorovich	
Milliy cholg'u ansambllari orqali o'quvchilar musiqiy dunyoqarashini shakllantirish	651
Dadamirzayeva Gulshanoy To'lanjon qizi	
Raqamli kompetensiyalar tizimi va talaba mustaqilligining pedagogik-psixologik ko'rsatkichlari	656
Qahramonova Xumora Qahramonovna	
Oliy ta'limda axborot texnologiyalaridan foydalanish madaniyatini shakllantirish mexanizmlari	661
Ochilova Gulnoza Odilovna	
O'zlashtirish psixologiyasining rivojlanish bosqichlari: psixometrik yondashuvdan raqamli ta'lim muhitigacha	665
Mo'minxo'jayeva Zuhra Alimjon qizi	
GeoGebra yordamida ko'pyoqlilarni o'qitish metodikasi.....	672
Pirlepsov Umrbek Baxtiyor o'g'li	
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari	675
Jumanova Iroda Shokirjon qizi	
O'zbekistonda nogironligi bo'lgan shaxslarni ijtimoiy integratsiya va tibbiy korreksiyalash istiqbollari.....	678
Jurayeva Mushtariy Muxaydinovna	
Oila hamkorligida koxlear implantli bolalarni inklyuziv ta'limga tayyorlash	684
Atamirzayeva Zebunniso Baxtiyor qizi	
Bulutli texnologiyalar va ularning ta'lim jarayonidagi o'rni	689
Shirinov Feruzjon Shuxratovich, Yuldasheva Gulsanam Odiljon qizi	
O'zbek tilida axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga oid neologizmlarning shakllanishi va qo'llanish xususiyatlari	692
Bektosheva Mehinbonu Abdumalik qizi	
Ota-onalar va mahalla faollarining pedagogik kompetensiyasini rivojlantirishning zamonaviy mexanizmlari..	695
Abdurazoqova Marg'uba Muxammad qizi	
Forming Emotional Intelligence of Primary School Students Through Extracurricular Activities	700
Yusupova Diloromxon	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida talaba qizlarining gipodinamiyaga qarshi jismoniy tayyorgarligini oshirishda aerobik fitnes uslubiyati.....	704
Ziyatov Muhammad Namazovich	

TIBBIYOT OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABA QIZLARINING GIPODINAMIYAGA QARSHI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA AEROBIK FITNES USLUBIYATI

Ziyatov Muhammad Namazovich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba qizlar o'rtasida gipodinamiya (kam harakatlilik) muammosining salbiy oqibatlari va unga qarshi kurashishda aerobik fitnes mashg'ulotlarining samaradorligi ilmiy-pedagogik jihatdan asoslab berilgan. Tibbiyot oliygohlari talabalari o'quv yuklamasining yuqoriligi sababli doimiy aqliy zo'riqish va harakat yetishmasligidan aziyat chekishadi.

Tadqiqot davomida talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va funksional holatini yaxshilashga qaratilgan maxsus aerobik fitnes uslubiyati ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Tajriba natijalari aerobik fitnes darslarining an'anaviy jismoniy tarbiya darslariga nisbatan yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini hamda umumiy chidamlilik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: gipodinamiya, talaba qizlar, tibbiyot oliy ta'lim muassasasi, aerobik fitnes, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, salomatlik, antropometriya.

Abstract: This article scientifically and pedagogically substantiates the negative consequences of hypodynamia (lack of physical activity) among female medical students and the effectiveness of aerobic fitness methods in combating this phenomenon. Due to the heavy academic workload, medical students experience continuous mental strain and insufficient physical activity.

During the study, a specialized aerobic fitness methodology aimed at improving the physical fitness levels and functional state of female students was developed and implemented. The experimental results demonstrated that aerobic fitness sessions significantly improve cardiovascular and respiratory system functions, as well as general endurance indicators, compared to traditional physical education classes.

Key words: hypodynamia, female students, medical higher education institution, aerobic fitness, physical fitness, functional state, health, anthropometry.

Аннотация: В данной статье научно и педагогически обоснованы негативные последствия гиподинамии (недостаточной двигательной активности) среди студенток медицинских высших учебных заведений и эффективность аэробных фитнес-занятий в борьбе с данным явлением. В связи с высокой учебной нагрузкой студентки медицинских вузов испытывают постоянное умственное напряжение и дефицит двигательной активности.

В ходе исследования была разработана и внедрена специальная методика аэробного фитнеса, направленная на повышение уровня физической подготовленности и улучшение функционального состояния студенток. Результаты эксперимента показали, что занятия аэробным фитнесом по сравнению с традиционными занятиями физической культурой значительно улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также показатели общей выносливости.

Ключевые слова: гиподинамия, студентки, медицинское высшее учебное заведение, аэробный фитнес, физическая подготовленность, функциональное состояние, здоровье, антропометрия.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda fan va texnikaning rivojlanishi inson mehnatini yengillashtirish bilan bir qatorda, uning kundalik turmush tarzidagi tabiiy harakat faolligini keskin kamaytirib yubordi. Bu muammo ayniqsa intellektual mehnat bilan shug'ullanuvchi yoshlar, xususan, tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Tibbiyot yo'nalishida ta'lim olish jarayoni o'ta murakkab va davomli bo'lib, talabalardan



ko'p vaqt davomida auditoriyalarda hamda kutubxonalarda harakatsiz o'tirishni, katta hajmdagi axborotlarni o'zlashtirishni talab etadi [1; 12-b.]. Bunday yuqori aqliy yuklama va surunkali vaqt yetishmasligi oqibatida talaba-yoshlar, ayniqsa talaba qizlar o'rtasida gipodinamiya sotsial-biologik muammo sifatida ildiz otmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Gipodinamiya inson organizmidagi barcha a'zo va tizimlar, eng avvalo, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi faoliyatining pasayishiga, moddalar almashinuvining buzilishiga va ortiqcha vazn to'planishiga olib keladi [2; 45-46-b.].

Yoshlik davridagi bunday salbiy o'zgarishlar kelajakda shifokor bo'lib yetishadigan mutaxassislarining nafaqat o'z salomatligiga, balki ularning kasbiy ishchanlik qobiliyatiga ham jiddiy putur yetkazadi. Bo'lajak shifokor qizlarning jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlari yuqori darajada bo'lishi ularning kelgusi og'ir mehnat faoliyatida, tungi navbatchiliklar va jarrohlik amaliyotlarida barqaror ishlashlarini ta'minlovchi poydevordir [3; 88-b.].

Hozirgi vaqtda oliy ta'lim muassasalarida qo'llanilayotgan an'anaviy jismoniy tarbiya darslari mazmuni talaba qizlarning zamonaviy qiziqishlariga har doim ham mos kelavermaydi va ularda jismoniy faollikka nisbatan barqaror motivatsiyani shakllantirishda oqsoqlanmoqda. Shu sababli ta'lim jarayoniga yangi, emosional jozibador va jismoniy yuklamani individual me'yorlashtirish imkonini beruvchi innovatsion uslubiyatlarni joriy etish talab etiladi. Bu borada aerobik fitnes mashg'ulotlari o'zining serqirraligi, musiqa jo'rligida bajarilishi va xotin-qizlar organizmining o'ziga xos anatomik-fiziologik xususiyatlariga mosligi bilan ajralib turadi [4; 33-b.]. Aerobik fitnes nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki ruhiy zo'riqishni (stressni) pasaytirishda ham kuchli vosita hisoblanadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talaba qizlarining o'quv jarayonidagi gipodinamiyaga qarshi jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini oshirishda aerobik fitnes uslubiyatining samaradorligini ilmiy asoslash hamda uni amaliyotda tekshirib ko'rishdan iboratdir.

Tadqiqot ishi Samarqand davlat tibbiyot universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida bazasida 2024-2025-o'quv yillari davomida olib borildi. Tadqiqotda ishtirok etish uchun davolash va pediatriya fakultetlarining 1-2-kurslarida tahsil oluvchi, Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan tibbiy nazorat natijalariga ko'ra asosiy guruhga kiritilgan 60 nafar talaba qiz ixtiyoriy ravishda jalb etildi. Ishtirokchilar har birida 30 nafardan bo'lgan ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi va tajriba guruhi.

Nazorat guruhidagi talaba qizlar jismoniy tarbiya darslarini oliy ta'lim muassasalari uchun mo'ljallangan amaldagi davlat dasturi va an'anaviy uslubiyat asosida (yengil atletika, gimnastika, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari) haftada 2 marta 80 daqiqadan o'tishdi. Tajriba guruhidagi talaba qizlar esa haftada 2 marta 80 daqiqadan biz tomondan ishlab chiqilgan maxsus aerobik fitnes uslubiyati asosida mashg'ulotlarga kiritildi. Mashg'ulotlar davomiyligi va umumiy soatlar hajmi har ikkala guruhda ham teng bo'lishi ta'minlandi.

Biz taklif etgan aerobik fitnes uslubiyati uchta asosiy blokdan iborat bo'ldi:

- 1. Tayyorgarlik qismi** (10-15 daqiqa) - past va o'rta intensivlikdagi tayanch-harakat a'zolarini qizdiruvchi klassik aerobika qadamlari va cho'zilish (stretching) mashqlari.
- 2. Asosiy qism** (50-55 daqiqa) - yuqori emosional musiqa ostida bajariladigan va yurak qisqarishlar sonini (YUQS) nazorat qilgan holda olib boriladigan uzluksiz aerobik kombinatsiyalar, fitbol (katta koptoklar) yordamidagi mashqlar hamda qorin, dumba va bel mushaklarini mustahkamlovchi kuch-chidamlilik mashqlari. Mashg'ulotlar davomida YUQS ko'rsatkichi maksimal darajaning 60-75 foizi atrofida (aerob zona) saqlab turildi.
- 3. Yakuniy qism** (10 daqiqa) organizmni tinchlantirish, nafasni rostdash va chuqur relaksatsiya mashqlari.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini baholash uchun quyidagi usullar va testlardan foydalanildi:

- **antropometrik o'lchovlar:** tana vazni indeksi (TVI) va o'pkaning hayotiy sig'imi (OHS);
- **funksional testlar:** tinch holatdagi YUQS, arterial qon bosimi (AQB), nafasni ushlab turish bo'yicha Shtange va Genchi namunalari, shuningdek, yurak-qon tomir tizimining moslashuvchanlik darajasini aniqlovchi Rufye testi [5; 114-115-b.];
- **jismoniy tayyorgarlik testlari:** 1 daqiqa davomida gavgani ko'tarish (press), chalqancha yotgan holda oyoqlarni ko'tarib ushlab (statik chidamlilik), turgan joydan uzunlikka sakrash va oldinga egilish (egiluvchanlik).

Olingan barcha ma'lumotlar variatsion statistika usulida, Studentning t-mezonidan foydalangan holda Microsoft Excel dasturida matematik tahlil qilindi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot boshida o'tkazilgan dastlabki testlar nazorat va tajriba guruhlaridagi talaba qizlarning jismoniy va funksional ko'rsatkichlari bo'yicha o'zaro teng ekanligini hamda ularning ko'pchiligi o'rtacha me'yoriy talabalardan past natijalarga ega ekanligini ko'rsatdi. Bu holat tibbiyot oliygohlarida gipodinamiya muammosining mavjudligini yana bir bor tasdiqladi. Bir o'quv yili davomida olib borilgan tajribalardan so'ng har ikki guruhda ham o'zgarishlar kuzatildi, biroq tajriba guruhidagi ijobiy siljishlar ko'lami ancha yuqori bo'ldi.

Tadqiqot yakunida talaba qizlarning funksional holatida yuz bergan o'zgarishlar quyidagi jadvalda umumlashtirib ko'rsatilgan.

1-jadval: Tajribadan oldingi va keyingi funksional va antropometrik ko'rsatkichlar dinamikasi

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (n=30) Dastlabki	Nazorat guruhi (n=30) Yakuniy	Tajriba guruhi (n=30) Dastlabki	Tajriba guruhi (n=30) Yakuniy	P ko'rsatkichi (guruhlararo)
Tinch holatdagi YUQS (zarba/min)	78.4 ± 1.2	76.2 ± 1.1	78.9 ± 1.4	69.5 ± 0.8	P < 0.01
OHS (ml)	2450 ± 50	2520 ± 45	2420 ± 60	2850 ± 40	P < 0.01
Shtange namunasi (sekund)	36.2 ± 1.4	38.5 ± 1.2	35.8 ± 1.5	48.2 ± 1.1	P < 0.001
Genchi namunasi (sekund)	22.4 ± 0.9	23.8 ± 0.8	21.9 ± 1.1	31.4 ± 0.7	P < 0.001
Rufye indeksi (sh.b.)	10.5 ± 0.4	9.8 ± 0.3	10.8 ± 0.5	6.4 ± 0.3	P < 0.01

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhidagi talaba qizlarning tinch holatdagi yurak qisqarishlar soni o'rtacha 9,4 zarba/minute kamaygan. Bu holat aerobik fitnes ta'sirida yurak mushaklarining iqtisodiy ishlash rejimiga o'tganligidan va bradikardiyaning ijobiy fiziologik belgilarining namoyon bo'lishidan dalolat beradi [6; 72-b.]. O'pkaning hayotiy sig'imi (OHS) esa tajriba guruhida 430 ml ga o'sgan bo'lsa, nazorat guruhida atigi 70 ml ga farq qildi, xolos. Gipoksiyaga chidamlilikni belgilovchi Shtange va Genchi namunalari ham tajriba guruhida keskin yaxshilandi (P < 0,001). Yurak-qon tomir tizimining yuklamaga tayyorligini ko'rsatuvchi Rufye indeksi tajriba guruhida 10,8 dan 6,4 gacha (yaxshi darajaga) tushdi, nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarish bo'lmadi.

Funksional ko'rsatkichlar bilan bir qatorda, talabalarning maxsus harakat sinovlari (testlari) orqali aniqlangan jismoniy tayyorgarlik darajasi ham baholandi. Tajriba guruhi qizlarining egiluvchanlik testi ko'rsatkichi dastlabki 8,5 ± 0,6 sm dan yakunda 14,2 ± 0,5 sm gacha yetdi. Qorin pressisi mushaklarining chidamliligi (gavdani ko'tarish) nazorat guruhida 12 foizga o'sgan bo'lsa, aerobik fitnes uslubiyati qo'llanilgan guruhda 38 foizga oshdi. Statik chidamlilikni xarakterlovchi oyoqlarni chalqancha yotgan holda burchak ostida ushlab turish vaqti ham tajriba guruhida deyarli ikki barobarga uzaydi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Olingan natijalar gipodinamiyadan aziyat chekuvchi tibbiyot oliygohlari talaba qizlarining jismoniy holatini tuzatishda aerobik fitnes uslubiyati yuqori samara berishini tasdiqladi. Ko'plab tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, intellektual va emotsional bosim ostida o'quv faoliyatini olib boradigan talaba-yoshlar uchun harakat faolligi yetishmasligi organizmning gomeostaz (ichki barqarorlik) muvozanatini buzadi [7; 54-b.]. Bizning tadqiqotimizda nazorat guruhidagi natijalarning pastligi amaldagi jismoniy tarbiya tizimining talabalar ehtiyojini to'liq qoplamayotganini ko'rsatdi.

Aerobik fitnes mashg'ulotlarining o'ziga xosligi shundaki, undagi siklik harakatlar va turli intensivlikdagi aerob yuklamalar mikrosirkulyatsiyani yaxshilaydi hamda to'qimalarning kislorod bilan to'yinishi darajasini oshiradi [8; 190-b.]. Ayniqsa, tibbiyot talabalari uzoq vaqt davomida majburiy o'tirish holatida (gipokineziya) bo'lganliklari sababli, ularda kichik tos a'zolarida qon aylanishining buzilishi va umurtqa pog'onasida yuklamaning noto'g'ri taqsimlanishi kuzatiladi. Aerobik fitnes tarkibidagi stretching va fitbol mashqlari umurtqa mushaklarini mustahkamlab, qomatning buzilishini (skolioz, kifoz) oldini oladi [9; 102-103-b.].

Shtange va Genchi namunalarning sezilarli o'sishi talaba qizlarning uzoq muddatli aqliy mehnat davomida yuzaga keladigan miya gipoksiyasiga (kislorod ochligiga) chidamliligini oshirganidan dalolat beradi. Bu esa, o'z navbatida, talabalarning darslarni o'zlashtirish qobiliyatini va diqqatni jamlash ko'rsatkichlarini bilvosita yaxshilaydi [10; 44-b.]. Shuningdek, musiqa jo'rligida bajariladigan harakatlar talaba qizlarning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, tibbiyot ta'limidagi yuqori stress va charchoq sindromini pasaytiradi [11; 85-b.].

Uslubiyatimizning yana bir muhim jihati - uning sotsial-pedagogik adaptatsiyasidir. Ko'pgina qizlar an'anaviy sport turlari (masalan, yugurish yoki og'ir atletika elementlari) bilan shug'ullanishni xush ko'rishmaydi, biroq zamonaviy fitnes yo'nalishlari ularda darsga nisbatan barqaror qiziqish uyg'otadi [12; 21-b.]. Bu motivatsiya



darslardan tashqari vaqtlarda ham talabalarning mustaqil ravishda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashqlari bilan shug'ullanish ko'nikmasini shakllantirishga yordam beradi [13; 110-b.]. Shu nuqtai nazardan, aerobik fitnes uslubiyatini tibbiyot oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya kafedralari ish rejasiga doimiy innovatsion komponent sifatida kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi [14; 67-b.].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talaba qizlari o'rtasida o'tkazilgan ilmiy-pedagogik tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini berdi:

- tibbiyot oliy ta'lim muassasalarining o'ziga xos o'quv sharoitlari (yuqori aqliy yuklama, vaqt taqchilligi, uzoq muddatli o'tirish holati) talaba qizlar o'rtasida gipodinamiyaning rivojlanishiga sharoit yaratadi, bu esa ularning jismoniy va funksional holat ko'rsatkichlarining pasayishida namoyon bo'ladi;
- an'anaviy jismoniy tarbiya darslari gipodinamiyaning salbiy oqibatlarini to'liq bartaraf etish va talaba qizlarda jismoniy faollikka nisbatan yuqori motivatsiya uyg'otish imkoniyatiga ega emasligi aniqlandi;
- taklif etilgan va eksperimental asosda sinab ko'rilgan aerobik fitnes uslubiyati talaba qizlarning nafas olish va yurak-qon tomir tizimi imkoniyatlarini (OHS o'sishi, YUQS tejamkorligi, gipoksiyaga chidamlilik) ishonchli darajada oshirdi;
- aerobik fitnes mashg'ulotlari talaba qizlarning umumiy va kuch chidamliligini, umurtqa pog'onasi egiluvchanligini hamda qorin mushaklari tonusini sezilarli darajada yaxshilab, ularning bo'lajak og'ir kasbiy faoliyatga bo'lgan jismoniy tayyorgarlik poydevorini mustahkamladi.

Mazkur uslubiyatni tibbiyot oliygoahlari jismoniy tarbiya jarayoniga keng joriy etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ibragimov A. K. Oliy ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi. - Toshkent: Ilm-ziyo, 2019. - 180 b.
2. Amosov N. M. Razmishleniya o zdorove. - Moskva: Fizkultura i sport, 1987. - 128 s.
3. Volkov V. K. Sovremennie metodi ocenki fizicheskogo sostoyaniya studentov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 2012. - № 5. - S. 87-90.
4. Lisickaya T. S., Sidneva L. V. Aerobika: Teoriya i metodika. Tom 1. - Moskva: Federaciya aerobiki Rossii, 2002. - 232 s.
5. Mavlonov X. N. Talabalar salomatligini monitoring qilishda funksional testlar. - Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021. - 145 b.
6. Kucenko G. I. Rejim dnya studenta i ego vliyanie na rabotosposobnost. - Moskva: Medicina, 1999. - 160 s.
7. Vilenskiy M. Ya. Fizicheskaya kultura i zdoroviy obraz jizni studenta. - Moskva: Knorus, 2013. - 240 s.
8. Cooper K. H. Aerobics. - New York: Bantam Books, 1968. - 253 p.
9. Sayfullayeva M. A. Xotin-qizlar sportida fitnes texnologiyalari. - Buxoro: Durдона, 2023. - 198 b.
10. Davidov V. Y., Shamardin A. I. Ozdorovitel'naya aerobika: metodika provedeniya zanyatiy. - Volgograd: VGAFK, 2001. - 124 s.
11. Paffenbarger R. S. Physical Activity and Health. - Champaign: Human Kinetics, 1996. - 312 p.
12. Xodjayev F. B. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalar. - Toshkent: Fan, 2020. - 112 b.
13. Balsevich V. K. Fizicheskaya kultura dlya vseh i dlya kajdogo. - Moskva: Fizkultura i sport, 1988. - 208 s.
14. Usmonov S. Q. Tibbiyot oliygoahlarida jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlari // Tibbiyot va sport jurnali. - Samarqand, 2024. - № 2. - B. 65-69.

- 
- 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. №5(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.