



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№7(1)
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. 80 sahifa,
1-iyul, 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

Raqamli ta'lim muhitida o'quvchilarning milliy qadriyatlarga oid tasavvurlarini shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari.....	10
Davlatnazarova Ziyodabonu Muxtor qizi	
Talabalarning xulqidagi devyatsiya darajasining yuqorilab ketishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar.....	16
Ergashev Jo'rabek Xalilovich	
Zo'ravonlikka uchragan bolalarni va ularning oilalarini zo'ravonlikdan himoya qilishning normativ-huquqiy va ijtimoiy-psixologik asoslari.....	19
Ergasheva Gullolaxon Nosirjon qizi	
Tinglab tushunish kompetensiyasining psixolingvistik va pedagogik asoslari.....	24
Jonbo'tayeva Maxarramxon	
O'z-o'zini rivojlantirish kompetensiyasining kasbiy kompetentlik tizimidagi o'rni.....	27
Kutliyeva Feruzaxon Yusupovna	
Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning ijtimoiylashuvini ta'minlashga xizmat qiluvchi zamonaviy kompleksni rivojlantirish.....	31
Yunusov Mirsaid Xudayarovich, Istamova Sevdo Ashirqul qizi	
Elektr tizimlari dinamik barqarorligini STEAM va Spiral (Regressus, Progressus) metodlari asosida o'qitish.....	35
Safarov Xoliyor Sayyid Safar o'g'li	
O'quvchilarda badiiy-estetik did va dizaynerlik ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi.....	39
Norbutayeva Dilafruz Abdurasulovna	
Talabalarda ijtimoiy yetuklikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari va uning ta'lim sifatiga ta'siri.....	43
Rahimova Nazokatxon Kasimjonovna	
Model for Improving Students' Professional Competencies Based on Motivational Learning Approach.....	49
Alibekova Mahzuna	
Bo'lajak tarix o'qituvchilarining tarixiy tafakkurini shakllantirishning tuzilmasi va pedagogik komponentlari... 54	54
Djumaniyazov Farxod Ulugbekovich	
Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 14-16 yoshli sportchi qizlarda mashg'ulotlar davomiyligi.....	59
Oralova Bibixol Husniddin qizi, G'ulomova Maftuna Sayfulla qizi	
Boshlang'ich ta'limda ingliz tilini o'yinlar orqali o'rgatish.....	64
Ruzmetova D. A.	
Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchisining axloqiy faoliyatini shakllantirishda pedagogik vositalarning imkoniyatlari.....	68
Saydanova Dilafruz Sadirdinovna	
Xorijiy tajribalar va zamonaviy yondashuvlar asosida tyutorlar kasbiy salohiyatini rivojlantirishda malaka oshirish tizimini takomillashtirish.....	75
Ubaydullayev Zuxriddin Botirovich	



YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI 14-16 YOSHLI SPORTCHI QIZLARDA MASHG'ULOTLAR DAVOMIYLIGI

Oralova Bibixol Husniddin qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
 "jismaniy madaniyat" kafedrası o'qituvchisi

G'ulomova Maftuna Sayfulla qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
 ijtimoiy fanlar fakulteti jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 14–16 yoshli sportchi qizlar uchun mashg'ulotlar davomiyligini ilmiy asosda tashkil etishning pedagogik va fiziologik jihatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda ushbu yosh davrining organizm rivojlanish xususiyatlari, jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirish tamoyillari hamda mashg'ulot davomiyligining sportchilarning funksional holati va jismoniy tayyorgarligiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, mashg'ulot vaqtini sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va tiklanish imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirishning ahamiyati asoslab berilgan. Ilmiy manbalar tahlili asosida mashg'ulotlarning optimal davomiyligi sportchi qizlarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va umumiy ish qobiliyatini rivojlantirish, ortiqcha zo'riqishning oldini olish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligi aniqlangan. Maqolada murabbiylar uchun mashg'ulotlar davomiyligini samarali tashkil etishga oid ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, 14–16 yoshli sportchi qizlar, mashg'ulot davomiyligi, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari, yuklamani me'yorlashtirish, funksional tayyorgarlik, tiklanish jarayoni, sport pedagogikasi, mashg'ulot metodikasi.

Abstract: This article analyzes the pedagogical and physiological aspects of organizing the duration of training sessions for 14–16-year-old female athletes engaged in athletics. The study examines the physiological characteristics of adolescent development, the principles of regulating physical workloads, and the influence of training duration on athletes' functional status and physical fitness. It also substantiates the importance of planning training time according to the athletes' age, training level, and recovery capacity. Based on an analysis of scientific literature, it was found that the optimal duration of training sessions is a key factor in improving endurance, speed, strength, and overall work capacity, preventing overtraining, and achieving high athletic performance. The article proposes scientific and methodological recommendations for coaches on the effective organization of training sessions.

Key words: athletics, 14–16-year-old female athletes, training duration, physical fitness, sports training, load regulation, functional fitness, recovery process, sports pedagogy, training methodology.

Аннотация: В статье на научной основе анализируются педагогические и физиологические аспекты организации продолжительности тренировочных занятий для девушек-спортсменок 14–16 лет, занимающихся лёгкой атлетикой. В исследовании освещаются особенности развития организма в данном возрастном периоде, принципы нормирования физических нагрузок и влияние продолжительности тренировок на функциональное состояние и физическую подготовленность спортсменок. Также обосновывается важность планирования тренировочного времени в соответствии с возрастом, уровнем подготовки и восстановительными возможностями спортсменок. На основе анализа научных источников установлено, что оптимальная продолжительность тренировочных занятий является важным фактором развития выносливости, быстроты, силы и общей работоспособности девушек-спортсменок, предупреждения перенапряжения и достижения высоких спортивных результатов. В статье разработаны научно-методические рекомендации для тренеров по эффективной организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, девушки-спортсменки 14–16 лет, продолжительность тренировок, физическая подготовка, спортивная подготовка, нормирование нагрузок, функциональная подготовленность, процесс восстановления, спортивная педагогика, методика тренировки.

KIRISH

Yengil atletika sportning eng ommaviy va fiziologik jihatdan mukammal yo'nalishlaridan biri bo'lib, sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish, funksional imkoniyatlarini kengaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, 14–16 yosh davri sportchi qizlar organizmida jadal morfologik va funksional o'zgarishlar sodir bo'ladigan, jismoniy sifatlar faol rivojlanadigan hamda sport ixtisoslashuvi chuqurlashadigan bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda mashg'ulotlar davomiyligini ilmiy asosda belgilash sportchilarning sog'lig'ini saqlash, jismoniy va funksional tayyorgarligini takomillashtirish hamda sport natijalarini izchil oshirishning asosiy shartlaridan biridir.

Mashg'ulot davomiyligining sportchilarning yosh xususiyatlari, organizmning moslashuv imkoniyatlari va tiklanish jarayonlariga mos ravishda rejalashtirilishi ortiqcha yuklanish, surunkali charchash va sport jarohatlarining oldini olish bilan birga, mashg'ulot samaradorligini ham sezilarli darajada oshiradi. Bugungi kunda sport pedagogikasi va sport fiziologiyasi sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar yosh sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot yuklamalarining hajmi, jadalligi va davomiyligini ilmiy asosda boshqarish dolzarb masalalardan biri ekanligini ko'rsatmoqda. Amaliyotda esa 14–16 yoshli sportchi qizlar uchun mashg'ulotlar davomiyligini belgilashda individual rivojlanish darajasi, funksional tayyorgarlik, sport ixtisosligi hamda tiklanish imkoniyatlari har doim ham to'liq hisobga olinmaydi. Natijada ayrim hollarda ortiqcha yuklanish, ish qobiliyatining pasayishi yoki sport natijalarining barqaror o'smasligi kuzatiladi. Shu bois mashg'ulotlar davomiyligini ilmiy jihatdan asoslash, uni yosh sportchi qizlarning biologik va psixofiziologik xususiyatlariga mos ravishda optimallashtirish hamda samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqish yengil atletika nazariyasi va amaliyotining dolzarb ilmiy-pedagogik vazifalaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 14–16 yoshli sportchi qizlarda mashg'ulotlar davomiyligini ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilish hamda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish bo'yicha metodik yondashuvlarni asoslashdir. Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat: Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 14–16 yoshli sportchi qizlarda mashg'ulotlar davomiyligiga ta'sir etuvchi fiziologik, pedagogik va metodik omillarni tahlil qilish. Mashg'ulotlar davomiyligini belgilashda sportchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, yuklama hajmi va tiklanish jarayonlarining o'zaro bog'liqligini ilmiy jihatdan asoslash. Yengil atletika mashg'ulotlarining davomiyligini optimallashtirishga qaratilgan samarali metodik yondashuvlar va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Yengil atletika yosh sportchilarni tayyorlash tizimida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, funksional imkoniyatlarni kengaytirish va sport natijalarini bosqichma-bosqich oshirishga xizmat qiluvchi asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 14–16 yoshli sportchi qizlarda mashg'ulotlar davomiyligini ilmiy asosda rejalashtirish ularning jismoniy rivojlanishi, organizmning moslashuv jarayonlari hamda sport mahoratini shakllantirishda muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Mazkur yosh davrida organizmning fiziologik xususiyatlari, gormonal o'zgarishlar va funksional tizimlarning rivojlanishi mashg'ulot yuklamalarini me'yorashtirishni talab qiladi. Shu sababli mashg'ulotlar davomiyligini optimal tashkil etish sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining dolzarb ilmiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Abdullayev M. tomonidan yaratilgan "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" nomli asarda sport mashg'ulotlarini tashkil etishning nazariy asoslari, jismoniy yuklamalarni rejalashtirish tamoyillari hamda yosh sportchilar organizmning funksional imkoniyatlarini hisobga olish masalalari batafsil yoritilgan. Muallif mashg'ulotning davomiyligi, intensivligi va hajmi o'zaro uyg'un holda tashkil etilgandagina yuqori sport natijalariga erishish mumkinligini ta'kidlaydi. Shuningdek, o'quv-mashg'ulot jarayonida yuklama va dam olish nisbatining to'g'ri tanlanishi sportchilarning ish qobiliyatini uzoq muddat saqlash hamda ortiqcha zo'riqishning oldini olishga xizmat qilishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan ^[1].

Shovxiyev L. va Suvanqulova N. yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda o'z-o'zini baholash xususiyatlarini tadqiq etib, muntazam mashg'ulotlar nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqlaganlar. Mualliflarning fikriga ko'ra, mashg'ulotlarning davomiyligi va mazmuni sportchilarning emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi hamda sport faoliyatiga motivatsiyasini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, mashg'ulotlarning ilmiy asosda rejalashtirilishi sportchilarda ijobiy psixologik muhitni ta'minlashga yordam beradi ^[4].

Obidov S. umumta'lim maktablarida o'rta masofaga yuguruvchilarni yangi texnologiyalar asosida tayyorlash samaradorligini tahlil qilib, zamonaviy pedagogik texnologiyalar mashg'ulotlar sifatini oshirish bilan bir qatorda yuklamalarni individual rejalashtirish imkonini berishini qayd etadi. Muallif mashg'ulotlar davomiyligini sportchilarning tayyorgarlik darajasi va tiklanish imkoniyatlariga moslashtirish yuqori natijalarga erishishda muhim omillardan biri ekanligini ta'kidlaydi. Shuningdek, raqamli monitoring vositalaridan foydalanish orqali



mas'g'ulot yuklamalarini nazorat qilish sportchilarning funksional holatini samarali boshqarishga xizmat qilishi ko'rsatib o'tilgan [3].

Ibragimov A. K. tomonidan olib borilgan tadqiqotda yengil atletikachilarning maxsus mashqlaridan foydalanilgan holda 13–14 yoshli voleybolchilarning tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqot natijalari maxsus yugurish, sakrash va koordinatsion mashqlarning jismoniy tayyorgarlikni oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi. Muallifning xulosalariga ko'ra, mas'g'ulotning davomiyligi va yuklama hajmi sportchilarning yoshi hamda funksional tayyorgarligiga mos ravishda tanlanganda mashqlarning samaradorligi yanada ortadi. Ushbu ilmiy qarashlar 14–16 yoshli sportchi qizlar mas'g'ulotlarini tashkil etishda ham muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi [2].

Shovxiyev L. va Tursunboyeva O. tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda yengil atletika mas'g'ulotlarining o'smirlarda agressivlik darajasiga ta'siri tahlil qilingan.

Tadqiqot natijalari sport mas'g'ulotlarining me'yorlashtirilgan davomiyligi va to'g'ri tashkil etilgan yuklamalari o'smirlarda hissiy barqarorlikni mustahkamlashi, stressni kamaytirishi hamda ijtimoiy moslashuv darajasini yaxshilashini ko'rsatgan. Bu esa mas'g'ulotlar davomiyligini faqat jismoniy rivojlanish nuqtai nazaridan emas, balki sportchilarning psixologik salomatligini ta'minlovchi muhim omil sifatida ham baholash zarurligini ko'rsatadi [5].

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 14–16 yoshli sportchi qizlarda mas'g'ulotlar davomiyligi jismoniy yuklamalarning samaradorligi, tiklanish jarayonlari, funksional moslashuv hamda sport natijalarining o'sishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Biroq mavjud tadqiqotlarning aksariyatida mas'g'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi keng o'rganilgan bo'lsa-da, aynan mas'g'ulotlar davomiyligini yosh sportchi qizlarning biologik rivojlanishi, funksional tayyorgarligi va individual imkoniyatlari bilan uyg'un holda rejalashtirish masalalari yetarli darajada yoritilmagan.

Ilmiy adabiyotlar tahlili 14–16 yoshli sportchi qizlarda mas'g'ulotlar davomiyligini ilmiy asosda tashkil etish sport mahoratini oshirish, jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish, sportchilarning funksional holatini optimallashtirish hamda ortiqcha zo'riqishlarning oldini olishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi. Shu sababli mas'g'ulotlar davomiyligini yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda rejalashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan metodik tavsiyalarni ishlab chiqish bugungi sport pedagogikasining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolada 14–16 yoshli sportchi qizlarda mas'g'ulotlar davomiyligini belgilashning ilmiy-metodik asoslari yoritilib, uning jismoniy tayyorgarlik, funksional rivojlanish va sport natijalariga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, mas'g'ulotlarning optimal davomiyligini belgilashga ta'sir etuvchi omillar hamda ularni amaliyotda qo'llash bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqiladi.

TADDIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 14–16 yoshli sportchi qizlarda mas'g'ulotlar davomiyligini ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilish hamda mas'g'ulotlarni samarali tashkil etishning metodik asoslarini yoritishga qaratildi. Tadqiqotning metodologik asosini jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi, yosh fiziologiyasi hamda sport mas'g'ulotlari nazariyasiga oid ilmiy konsepsiyalar tashkil etdi. Tadqiqotda yosh sportchilarning biologik rivojlanish xususiyatlari, funksional imkoniyatlari va organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuv qonuniyatlari metodologik yondashuv sifatida qabul qilindi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy bilishning nazariy metodlaridan keng foydalanildi. Xususan, mavzuga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar, monografiyalar, o'quv qo'llanmalar, ilmiy maqolalar hamda sport mas'g'ulotlarini tashkil etishga oid me'yoriy-uslubiy manbalar tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish va mantiqiy tahlil metodlari asosida o'rganildi. Bu orqali 14–16 yoshli sportchi qizlarda mas'g'ulotlar davomiyligini belgilashga ta'sir etuvchi fiziologik, pedagogik va metodik omillar aniqlandi.

Metodologik yondashuvda sport mas'g'ulotlarini rejalashtirishning uzluksizlik, bosqichma-bosqichlik, individuallashtirish va yuklamalarni me'yorlashtirish tamoyillariga alohida e'tibor qaratildi. Mas'g'ulotlar davomiyligini belgilashda sportchilarning biologik yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, tiklanish jarayonlari, haftalik va oylik yuklama hajmi hamda sport ixtisosligi bilan bog'liq omillar o'zaro bog'liqlikda tahlil qilindi. Shuningdek, mas'g'ulotlar davomiyligining ish qobiliyati, funksional holat va sport natijalariga ta'siri sport mas'g'ulotlari nazariyasi nuqtai nazaridan baholandi.

Tadqiqotning ilmiy-metodik yondashuvi yengil atletika mas'g'ulotlari davomiyligini optimallashtirish, yuklamalarni oqilona taqsimlash va sportchi qizlarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda mas'g'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga qaratildi. Olingan ilmiy xulosalar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport ta'lim muassasalari hamda murabbiylar faoliyatida mas'g'ulotlar davomiyligini rejalashtirish va sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishda metodik asos sifatida xizmat qilishi mumkin.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mavzuga oid ilmiy manbalar hamda sport mashg'ulotlari nazariyasiga doir tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, 14–16 yoshli sportchi qizlarda mashg'ulotlar davomiyligi jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Ushbu yosh davrida organizmda morfologik va funksional tizimlar jadal rivojlanishi sababli mashg'ulot yuklamalari, ayniqsa ularning davomiyligi sportchilarning biologik rivojlantirish darajasi, funksional imkoniyatlari hamda tiklanish xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirilishi lozim. Ilmiy adabiyotlar tahlili mashg'ulotlar davomiyligi me'yordan ortiq bo'lgan hollarda organizmning moslashuv imkoniyatlari pasayishi, ortiqcha charchash yuzaga kelishi va sport natijalarining barqaror rivojlanishi sekinlashishini ko'rsatmoqda. Adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra, mashg'ulotlarning samaradorligi faqat ularning davomiyligi bilan emas, balki yuklama hajmi, intensivligi, dam olish oralig'i va mashg'ulot mazmunining o'zaro uyg'unligi bilan belgilanadi. Shu sababli mashg'ulotlar davomiyligini rejalashtirishda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, haftalik yuklama hajmi, musobaqa davri hamda tiklanish jarayonlari kompleks ravishda hisobga olinishi zarur. Ayniqsa, 14–16 yosh davrida organizmning individual rivojlanish sur'atlari turlicha bo'lishi mashg'ulotlarni differensial yondashuv asosida tashkil etishni talab qiladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlar davomiyligini ilmiy asosda rejalashtirish sportchi qizlarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi. Mashg'ulotning kirish, asosiy va yakunlovchi qismlarini fiziologik qonuniyatlarga muvofiq tashkil etish organizmning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlashga, energiya sarfini oqilona boshqarishga hamda mashqlarni sifatli bajarishga xizmat qiladi. Natijada mashg'ulot jarayonining pedagogik samaradorligi ortadi va sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Ilmiy manbalar tahlili mashg'ulotlar davomiyligini belgilashda tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratish zarurligini ham ko'rsatmoqda. Yetarli tiklanish ta'minlanmagan sharoitda uzoq davom etuvchi mashg'ulotlar markaziy nerv tizimi faoliyatining susayishiga, mushaklarning funksional imkoniyatlari pasayishiga hamda sportchilarda surunkali charchash holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois mashg'ulot va dam olishning ilmiy asoslangan nisbatini ta'minlash sport tayyorgarligining muhim metodik tamoyillaridan biri sifatida qaraladi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, mashg'ulotlar davomiyligini rejalashtirishda individual yondashuv tamoyili ustuvor ahamiyatga ega. Sportchilarning biologik yoshi, sog'lig'i, sport staji, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik holati mashg'ulotlar davomiyligini belgilashda asosiy mezonlar hisoblanadi. Bunday yondashuv mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning real imkoniyatlariga moslashtirish, ortiqcha zo'riqishlarning oldini olish hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlash imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari, shuningdek, zamonaviy sport pedagogikasida mashg'ulotlar davomiyligini boshqarishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish muhimligini ko'rsatadi. Raqamli monitoring vositalari, funksional holatni baholash usullari va individual yuklama nazorati mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish hamda sportchilar organizmida yuz berayotgan moslashuv jarayonlarini muntazam kuzatib borishga xizmat qiladi. Bunday texnologiyalar murabbiylarga mashg'ulot rejasini sportchining joriy funksional holatiga mos ravishda tezkor tuzatish imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili asosida mashg'ulotlar davomiyligini optimallashtirish bo'yicha bir qator metodik yondashuvlar tizimlashtirildi. Jumladan, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashg'ulotlar mazmunini davriylik tamoyili asosida tashkil etish, yuqori intensiv mashqlardan so'ng faol tiklanish vositalarini qo'llash hamda sportchilarning individual imkoniyatlariga mos differensial rejalashtirish mashg'ulotlar samaradorligini oshiruvchi asosiy omillar sifatida baholandi. Ushbu yondashuvlar sportchi qizlarning jismoniy rivojlanishi, funksional tayyorgarligi va sport mahoratini izchil takomillashtirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 14–16 yoshli sportchi qizlarda mashg'ulotlar davomiyligini ilmiy asosda rejalashtirish sport tayyorgarligi samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Mazkur yosh davrida organizmning jadal o'sishi va funksional tizimlarining takomillashuvi mashg'ulot yuklamalarini, xususan, ularning davomiyligini sportchilarning biologik yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga mos ravishda belgilashni talab etadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili mashg'ulotlar davomiyligini oqilona tashkil etish sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, funksional imkoniyatlarini kengaytirish hamda sport natijalarini barqaror oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Tahlil natijalari mashg'ulotlar davomiyligini belgilashda yuklama hajmi, mashqlar intensivligi, dam olish oralig'i va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi mutanosiblikni ta'minlash zarurligini tasdiqlaydi. Ushbu omillarni kompleks hisobga olish sportchi qizlarning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlash, ortiqcha zo'riqish va sport jarohatlari xavfini kamaytirish hamda mashg'ulotlarning pedagogik samaradorligini oshirish imkonini beradi. Ayniqsa, mashg'ulotlarni individuallashtirish tamoyili asosida tashkil etish yosh sportchilarning jismoniy va funksional rivojlanish sur'atlariga mos yuklamalarni tanlashda muhim metodik ahamiyat kasb etadi.



Shuningdek, zamonaviy sport pedagogikasi yondashuvlari mashg'ulotlar davomiyligini rejalashtirishda ilmiy asoslangan metodik tavsiyalar, funksional holat monitoringi hamda yuklamalarni bosqichma-bosqich boshqarish tizimidan foydalanish zarurligini ko'rsatmoqda. Bunday yondashuv sportchi qizlarning mashg'ulot jarayoniga moslashuvini yaxshilash, tiklanish jarayonlarini optimallashtirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun qulay sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayev M. J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.
2. Ibragimov A. K. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlaridan foydalangan holda 13–14 yoshli voleybolchilarning tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish // *Inter Education & Global Study*. – 2025. – T. 2. – B. 363–370.
3. Obidov S. Umumta'lim maktablarida o'rta masofaga yuguruvchilarni yangi texnologiyalar asosida tayyorlash samaradorligi // *Modern Educational and Development*. – 2026. – T. 51. – № 6. – B. 118–124.
4. Shovxiyev L., Suvanqulova N. Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda o'z-o'zini baholash xususiyatlari // *Scientific Practical Conference*. – 2026. – T. 1. – № 2. – DOI: 10.5281/zenodo.20656488.
5. Shovxiyev L., Tursunboyeva O. Yengil atletika mashg'ulotlarining o'smirlarda agressivlik darajasiga ta'siri // *Scientific Practical Conference*. – 2026. – T. 1. – № 2. – DOI: 10.5281/zenodo.20655614.

- 
- 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. №7(1)

© 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.