



№7(3)
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. 140 sahifa,
25-iyul, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – 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)
Woosyu 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 oğlu – 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

Imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarni sport mashg'ulotlari yordamida rivojlantirishning afzalliklari	8
Davronov Rustam Iloxovich	
Использование фонетических игр и современных технологий в обучении русскому языку в общеобразовательных школах Узбекистана	15
Абумалик Муталлиевич Дедаханов	
Maktablarda chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlikni isloh qilish muammo va yechimlar	20
Qudratov O'ktam G'ofurovich	
The Role of Motivation in Learning English	25
Kamoldinova Mushtariybonu Azizbek qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'lim muhitini boshqarishning ijtimoiy-pedagogik asoslari	30
Axrarova Gulrux Gulamkadirovna	
Bo'lajak logopedlarda metakognitiv-dagnostik kompetentlikni rivojlantirishning xorijiy va milliy tajribasi	37
Suvankulova Shaxnoza Karimkulovna	
Ingliz tili darslarida individual va pragmatik yondashuvni amalga oshirish texnologiyalari	43
Yuldasheva Dilnoza Bobojonovna	
Talabalarining texnologik fikrlash kompetensiyalarini rivojlantirishning tarkibiy komponentlari	48
Kushbakova Barno Batirkulovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limni joriy etishda ijtimoiy hamkorlik va jamoatchilik fikrini shakllantirish	54
Arslanova Madinaxon Mansurovna	
O'quvchi-yoshlarga axloqiy ta'lim-tarbiya berishda qoraqalpoq dostonlarining ahamiyati	59
Esemuratova Turganbike Aytmuratovna	
Talaba markazli yondashuv asosida ingliz tilini o'qitishda interaktiv metodlardan foydalanish samaradorligi	63
Narzullayeva Firuza Olimovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 5-6 yoshdagi bolalarni kasbga yo'naltirish bo'yicha metodik xizmatni takomillashtirish	67
Rizayeva Munisxon Maxkamovna	
Generativ sun'iy intellekt vositalarining ta'lim jarayonidagi pedagogik imkoniyatlari	71
Shodiyev Azizbek Olim o'g'li	
Shaxs kamolotida psixologik salomatlikning ahamiyati va asosiy ko'rsatkichlari	76
Xolova Yulduz Erkinovna	
Zamonaviy ta'lim paradigmasida fizika fanini o'qitish: virtual va to'ldirilgan borliq hamda sun'iy intellekt texnologiyalarining integrativ metodikasi	83
Zuhriddinov Farrux Faxriddin o'g'li	
Event ta'lim texnologiyasi vositasida talabalarining o'qish samaradorligini oshirish	87
Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Bo'tayeva Saodat Xudoyor qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual faolligini rivojlantirishga ta'sir etuvchi individual-psixologik omillar	90
Djurakulova Munira Suyunovna	
Ingliz tilini o'qitishda interaktiv metodlarni takomillashtirish modeli hamda ularning ta'lim samaradorligiga ta'siri	97
Narzullayeva Firuza Olimovna	
Народное творчество как великое сокровище интеллектуального воспитания	102
Матмуратова Гулистан Камалатдиновна	
Raqamli intellekt: o'quvchilarda mediasavodxonlik kompetensiyasini rivojlantirish – davr talabi	108
Nishonova Muattarxon Alisherovna, Toirova Nafisa Muzaffar qizi	



Umumta'lim fanlaridan dars samaradorligini oshirishda axborot texnologiyalaridan foydalanishni takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari.....	111
Toshmamatova Munisa Toshmamatovna	
Xorazm viloyatida ekoturizmni rivojlantirish istiqbollari (tumanlar kesimida)	115
Xo'jyozova Dildora Shonazar qizi, Dusanova Sharofat Baltaboyevna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kreativ yondashuv asosida innovatsion tafakkur ko'nikmalarini rivojlantirishning zamonaviy yo'nalishlari.....	121
Kadirova Dildora Najadbekovna	
The Integration of Artificial Intelligence in English Language Teaching: Opportunities and Challenges	125
Moxinur Yusupova	
Pragmatik-tizimli portfolio (PTP) texnologiyasi: talabalar reflektiv tafakkurini faoliyat dalillari asosida rivojlantirish.....	131
Abdullayeva Ziroatxon Qurbonovna	
Sog'lig'ida cheklovlari mavjud bolalar jismoniy va psixologik holatini takomillashtirishda yengil atletika mashg'ulotlarining ahamiyati	136
Hikmatova Nigoraxon Hasanboy qizi	

SOG'LIG'IDA CHEKLOVLARI MAVJUD BOLALAR JISMONIY VA PSIXOLOGIK HOLATINI TAKOMILLASHTIRISHDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI

Hikmatova Nigoraxon Hasanboy qizi

Qo'qon davlat universiteti san'at va sport fakulteti

jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 2-bosqich, 08/24-guruh talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada sog'lig'ida turli darajadagi funksional cheklovlari mavjud bolalarning jismoniy hamda psixologik holatini yaxshilashda yengil atletika mashg'ulotlarining ahamiyati ilmiy-pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Yengil atletika tarkibiga kiruvchi yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirish, mushak-skelet tizimini mustahkamlash va harakatlar koordinatsiyasini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, muntazam jismoniy mashg'ulotlar emotsional barqarorlikni oshirish, stress va xavotir darajasini kamaytirish, o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish hamda ijtimoiy moslashuv jarayonini faollashtirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotda sog'lig'i cheklangan bolalar uchun yengil atletika mashg'ulotlarini individuallashtirish, jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich rejalashtirish hamda adaptiv jismoniy tarbiya tamoyillaridan foydalanish masalalari yoritilgan. Tadqiqot natijalari yengil atletikaning bolalar salomatligini mustahkamlash, reabilitatsiya jarayonlarini qo'llab-quvvatlash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, sog'lig'i cheklangan bolalar, jismoniy rivojlanish, psixologik holat, adaptiv jismoniy tarbiya, reabilitatsiya, sog'lomlashtirish, motivatsiya, jismoniy yuklama, ijtimoiy moslashuv.

Abstract: This article analyzes the significance of athletics training in improving the physical and psychological well-being of children with various levels of functional limitations from a scientific and pedagogical perspective. Athletics activities, including running, jumping, and throwing exercises, contribute to the development of general physical fitness, improvement of the cardiovascular and respiratory systems, strengthening of the musculoskeletal system, and enhancement of motor coordination. Regular physical exercise also plays an important role in improving emotional stability, reducing stress and anxiety, increasing self-confidence, and facilitating social adaptation. The study discusses the individualization of athletics training for children with disabilities, the gradual planning of physical workloads, and the application of adaptive physical education principles. The findings demonstrate that athletics is an effective means of promoting children's health, supporting rehabilitation processes, and fostering a healthy lifestyle.

Key words: athletics, children with disabilities, physical development, psychological well-being, adaptive physical education, rehabilitation, health promotion, motivation, physical activity, social adaptation.

Аннотация: В данной статье с научно-педагогической точки зрения проанализировано значение занятий лёгкой атлетикой в улучшении физического и психологического состояния детей с различными функциональными ограничениями здоровья. Упражнения по лёгкой атлетике, включающие бег, прыжки и метания, способствуют развитию общей физической подготовленности, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению координации движений. Регулярные физические занятия также играют важную роль в повышении эмоциональной устойчивости, снижении уровня стресса и тревожности, формировании уверенности в себе и успешной социальной адаптации. В исследовании рассматриваются вопросы индивидуализации занятий лёгкой атлетикой для детей с ограниченными возможностями здоровья, поэтапного планирования физических нагрузок и применения принципов адаптивного физического воспитания. Результаты исследования свидетельствуют о том, что лёгкая атлетика является эффективным средством укрепления здоровья детей, поддержки реабилитационных процессов и формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, дети с ограниченными возможностями здоровья, физическое развитие, психологическое состояние, адаптивное физическое воспитание, реабилитация, укрепление здоровья, мотивация, физическая нагрузка, социальная адаптация.



KIRISH

Bugungi kunda sog'lig'ida cheklovlari mavjud bolalarning jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlash jismoniy tarbiya va sport sohasining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son¹ Farmonida ^[2] jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sog'lig'ida cheklovlari mavjud shaxslarni jismoniy faollikka keng jalb etish ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan. Shu nuqtai nazardan, yengil atletika mashg'ulotlarining sog'lig'ida cheklovlari mavjud bolalarning jismoniy rivojlanishi, psixologik barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuviga ta'sirini ilmiy asosda o'rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar hamda normativ-huquqiy hujjatlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sog'lig'ida cheklovlari mavjud bolalarni jismoniy tarbiya vositalari orqali sog'lomlashtirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotning nazariy asosini O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, PF-5924-son Farmoni, shuningdek, A. Matkarimov, S. Usmonov, M. Qodirov, F. Xo'jayev, A. Abdullayev, B. Nurmatov hamda V. N. Platonovning ilmiy ishlari tashkil etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur maqolada ilmiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish hamda tizimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, yengil atletika mashg'ulotlarining sog'lig'ida cheklovlari mavjud bolalarning jismoniy va psixologik holatiga ta'siri ilmiy-nazariy nuqtai nazardan baholandi.

Tadqiqot davomida mavjud ilmiy manbalar o'zaro qiyosiy tahlil qilinib, adaptiv jismoniy tarbiya tamoyillari asosida ilmiy xulosalar shakllantirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Yengil atletika sog'lig'ida turli funksional cheklovlari mavjud bo'lgan bolalarning jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiluvchi samarali adaptiv jismoniy tarbiya vositalaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turi insonning tabiiy harakat faoliyatiga asoslanganligi sababli yurish, yugurish, sakrash va ulotqirish kabi mashqlarni yosh hamda individual imkoniyatlarga moslashtirish imkonini beradi. Shu jihatdan yengil atletika mashg'ulotlari bolalar organizmiga ortiqcha zo'riqish yuklamasdan, funksional tizimlarning bosqichma-bosqich rivojlanishini ta'minlaydi. Ilmiy tadqiqotlar muntazam va to'g'ri tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar mushak-skelet tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari hamda markaziy asab tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ayniqsa, sog'lig'ida cheklovlari mavjud bo'lgan bolalarda jismoniy faollikning yetarli darajada tashkil etilishi organizmning moslashuv imkoniyatlarini kengaytiradi, funksional ko'rsatkichlarni yaxshilaydi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi ^[4. – B. 45].

Mazkur toifadagi bolalarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari ko'pincha past bo'lib, bu holat tez charchash, jismoniy yuklamaga chidamlilikning pasayishi hamda umumiy harakat faolligining cheklanishi bilan namoyon bo'ladi. Yengil atletikaning aerob xarakterdagi mashqlari yurak mushagini bosqichma-bosqich chiniqtirib, qon aylanishini faollashtiradi, yurakning zarba hajmini oshiradi hamda kislorod almashinuvini yaxshilaydi. Natijada organizmning umumiy chidamliligi ortib, jismoniy ish qobiliyati sezilarli darajada yaxshilanadi. Shuningdek, yengil atletika mashqlari mushak-skelet tizimining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi. Yugurish, sakrash va umumrivojlantiruvchi mashqlar mushaklar kuchini oshiradi, qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi, harakat koordinatsiyasi va muvozanatni rivojlantiradi. Buning natijasida bolalarda harakat madaniyati shakllanib, kundalik faoliyatni mustaqil hamda samarali bajarish imkoniyatlari kengayadi ^[5. – B. 120].

Yengil atletika mashg'ulotlarining psixologik ahamiyati ham muhimdir. Muntazam jismoniy faollik emotsional zo'riqishni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi hamda motivatsiyani kuchaytiradi. Mashg'ulotlar jarayonida erishilgan kichik natijalar bolalarda muvaffaqiyat hissini shakllantirib, ularning psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, jamoaviy mashg'ulotlar o'zaro muloqot, hamkorlik va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lig'i cheklangan bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda individual yondashuv asosiy tamoyil hisoblanadi. Mashqlar hajmi va intensivligi bolaning yoshi, sog'lig'i holati hamda funksional imkoniyatlaridan kelib chiqib, bosqichma-bosqich oshirilishi lozim. Bunday yondashuv organizmning moslashuv jarayonlarini jadallashtirib, shikastlanish xavfini kamaytiradi hamda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi. Nafas

1 <https://lex.uz/docs/4711327>

olish tizimining funksional holatini yaxshilashda ham yengil atletika mashg'ulotlari muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lig'ida cheklovlari mavjud bo'lgan bolalarda nafas olish ko'pincha yuzaki va notekis kechishi, o'pkaning hayotiy sig'imining pastligi hamda nafas mushaklarining yetarli darajada rivojlanmaganligi kuzatiladi.

Yengil atletikaga xos bo'lgan ritmik yugurish va yurish mashqlari nafas olishning chuqurlashishiga, diafragma faoliyatining faollashishiga, bronxlar ventilyatsiyasining yaxshilanishiga va gaz almashinuvi samaradorligining oshishiga xizmat qiladi. Muntazam aerob mashqlar natijasida kislorodning o'zlashtirilishi yaxshilanib, organizmning ish qobiliyati, immunologik qarshiligi hamda tashqi muhit omillariga moslashuv imkoniyatlari ortadi. Mashg'ulotlarning ochiq havoda tashkil etilishi esa organizmning chiniqishiga, termoregulyatsiya mexanizmlarining takomillashishiga va nafas yo'llari kasalliklari profilaktikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yengil atletika mashqlarining mushak-skelet tizimiga ta'siri ham muhim fiziologik ahamiyatga ega. Sog'lig'ida cheklovlari mavjud bo'lgan bolalarda mushak kuchsizligi, qomat nuqsonlari, yassi oyoqlik hamda bo'g'imlar harakatchanligining cheklanishi kabi funksional buzilishlar tez-tez uchraydi. Yugurish, sakrash va umumrivojlantiruvchi mashqlar oyoq, son, boldir, bel hamda qorin mushaklarini kompleks rivojlantirib, ularning kuchi va tonusini oshiradi. Natijada umurtqa pog'onasining fiziologik holati barqarorlashadi, qomat shakllanishi yaxshilanadi va harakat apparatining funksional imkoniyatlari kengayadi. Shu bilan birga, koordinatsion mashqlar markaziy asab tizimining harakatlarni boshqarish faoliyatini takomillashtirib, nerv impulslarining uzatilishini hamda reflektor bog'lanishlarni mustahkamlaydi. Bu esa bolalarning harakat aniqligi, muvozanatni saqlash qobiliyati va kundalik motorik faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi [6. – B. 77].

Yengil atletika mashg'ulotlari modda almashinuvi jarayonlarini me'yorlashtirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy faollikning yetishmasligi bolalarda ortiqcha tana vazni, mushak massasining kamayishi, uglevod va yog' almashinuvining buzilishi hamda umumiy funksional holatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Muntazam aerob xarakterdagi mashqlar energiya sarfini oshiradi, lipid va uglevod almashinuvini me'yorlashtiradi, mushak to'qimalarida energiya hosil bo'lish jarayonlarini faollashtiradi. Natijada insulin sezgirligi yaxshilanadi, metabolik buzilishlar rivojlanish xavfi kamayadi hamda sog'lom tana tarkibini shakllantirish uchun qulay fiziologik sharoit yuzaga keladi. Yengil atletikaning sog'lomlashtiruvchi ta'siri endokrin va markaziy asab tizimi faoliyatida ham namoyon bo'ladi. O'rtacha intensivlikdagi jismoniy yuklamalar o'sish gormoni sekretsiasini rag'batlantirib, bolalar organizmning tabiiy o'sishi va rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.

Shu bilan birga, muntazam mashg'ulotlar stress gormoni bo'lgan kortizol miqdorini me'yorlashtiradi hamda serotonin, dopamin va endorfin kabi neyromediatorlar ishlab chiqarilishini faollashtiradi. Mazkur fiziologik o'zgarishlar emotsional barqarorlikni oshirish, stress va xavotirni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash hamda psixologik farovonlikni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Sog'lig'ida cheklovlari mavjud bo'lgan bolalarda o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy chekinish va emotsional beqarorlik holatlari ko'proq uchrashi kuzatiladi. Yengil atletika mashg'ulotlari bolaning shaxsiy imkoniyatlarini namoyon etishiga, bosqichma-bosqich natijalarga erishishiga hamda o'z salohiyatini anglashiga yordam beradi. Natijada ichki motivatsiya shakllanib, o'z-o'zini baholash darajasi va psixologik barqarorlik ortadi. Yengil atletika mashg'ulotlari ijtimoiy moslashuv jarayonini ham qo'llab-quvvatlaydi. Mashg'ulotlar davomida bolalar jamoa bilan hamkorlik qilish, muloqotga kirishish, sport etikasi va o'zaro hurmat tamoyillariga amal qilish ko'nikmalarini egallaydilar. Bunday faoliyat kommunikativ kompetensiyalarning rivojlanishiga, ijtimoiy faollikning oshishiga hamda tengdoshlar bilan samarali munosabatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Sog'lig'ida cheklovlari mavjud bo'lgan bolalar bilan yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv ustuvor tamoyil hisoblanadi. Mashg'ulot yuklamasi bolaning yoshi, funksional imkoniyatlari va sog'lig'i holatidan kelib chiqib, bosqichma-bosqich oshirilishi zarur.

Sport fiziologiyasida ushbu yondashuv progressiv yuklama tamoyili sifatida e'tirof etiladi. Mashg'ulotlar yurish va yengil yugurish elementlaridan boshlanib, keyinchalik koordinatsion mashqlar, sakrash hamda texnik elementlar bilan boyitilishi tavsiya etiladi. Har bir mashg'ulot oldidan qizdirish, yakunida esa tiklanish mashqlari bajarilishi shikastlanishlarning oldini olish va organizmning moslashuv jarayonlarini jadallashtirishga xizmat qiladi [7. – B. 81].

Yengil atletika mashg'ulotlarining samaradorligi pedagogik yondashuv sifatiga ham bevosita bog'liq. Adaptiv jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi pedagog yoki murabbiy sport metodikasi bilan bir qatorda psixologik-pedagogik yondashuv tamoyillarini ham puxta egallagan bo'lishi zarur. Mashg'ulotlarda ijobiy rag'batlantirish, individual yutuqlarni e'tirof etish, real maqsadlarni bosqichma-bosqich belgilash va har bir bolaning imkoniyatlarini inobatga olish inklyuziv ta'limning muhim shartlaridan hisoblanadi. Mashg'ulotlarni tashkil etishda giginenik va tibbiy talablarning bajarilishi ham muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar imkon qadar ochiq havoda, xavfsiz sport maydonlarida o'tkazilishi, jismoniy yuklama davomida bolaning yurak urish tezligi va umumiy holati muntazam nazorat qilinishi lozim. Zarur hollarda tibbiyot xodimlari, ota-onalar va pedagoglarning o'zaro hamkorligi asosida sog'liq holatini monitoring qilish tavsiya etiladi.



XULOSA

Umuman olganda, yengil atletika sog'lig'ida cheklovlari mavjud bo'lgan bolalarning jismoniy va psixologik salomatligini kompleks rivojlantiruvchi samarali adaptiv jismoniy tarbiya vositasi hisoblanadi. Muntazam mashg'ulotlar yurak-qon tomir, nafas olish va mushak-skelet tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, modda almashinuvinu me'yorlashtiradi, organizmning moslashuv imkoniyatlarini kengaytiradi hamda emotsional barqarorlikni, motivatsiyani, o'ziga bo'lgan ishonchni va ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi. Shu bois yengil atletika mashg'ulotlarini sog'lig'ida cheklovlari mavjud bo'lgan bolalarni sog'lomlashtirish va reabilitatsiya qilish tizimiga ilmiy asoslangan adaptiv jismoniy tarbiya vositasi sifatida keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni. – Toshkent, 2020. – URL: <https://lex.uz/docs/4711327>
2. Matkarimov, A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: darslik. – Toshkent: O'qituvchi, 2016. – 320 b.
3. Usmonov, S., Qodirov, M. Sport fiziologiyasi: o'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan, 2017. – 284 b.
4. Xo'jayev, F. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi: o'quv qo'llanma. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 256 b.
5. Abdullayev, A. Bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi. – Toshkent: Sharq, 2015. – 248 b.
6. Nurmatov, B. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 216 b.

- 
- 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №7(3)

© 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.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.