ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

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 sohalari 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

№11
2025

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 2172 sahifa,
4-noyabr, 2025-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
Shermuhammadov 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
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
Doniyorov S. M. –"Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
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)

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
Shermuhammadov 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
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
Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)
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

"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 СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

MUNDARIJA

Oilaning maktabgacha yoshdagi bolalar estetik tarbiyasidagi oʻrni 24
Abdullayeva Ma'sudaxon Abdubannayevna
Boʻlajak informatika oʻqituvchilarini pedagogik faoliyatga metodik tayyorlash texnologiyalari 27
Abdubannoyeva Muxlisaxon Iqboljon qizi, Abdullayev Alibek Qodiraliyevich
Oliy ta'lim muassasalarida bulutli xizmatlardan foydalanish zaruriyati 30
Abdullayev Alibek Qodiraliyevich, Turdaliyeva Muslimaxon Jahongir qizi
Raqamli texnologiyalar yordamida fortepiano chalishni oʻrgatish metodikasi 34
Abduvaxobova Nilufar Abdumannon qizi
Maktabda fizika fanini oʻqitishda innovatsion yondashuv 38
Alinazarova Mahfuza
Tasavvufdagi "komil inson" konsepsiyasining hozirgi ta'lim tizimida shaxsga yoʻnaltirilgan yondashuv sifatida talqini 43
Aqilxonov Saidolimxon Abdurashid oʻgʻli
Tabiiy-ilmiy savodxonlikni shakllantirish omillari va pedagogik shart-sharoitlar 48
Choriyeva Gulbaxor Shotemirovna
Robototexnika fanini oʻqitishda axborot texnologiyalaridan foydalanib mustaqil ta'limni tashkil etish 53
Elmonov Sirojiddin Mamadiyarovich
Xalqaro baholash dasturlarida boshlangʻich sinf oʻquvchilarining oʻqish savodxonligini baholash boʻyicha jahon tajribasi 58
Ergasheva S. T.
Boshlangʻich ta'limda tabiiy fanlar orqali oʻquvchilarning kognitiv salohiyatini rivojlantirish 61
Eshmamatova Dilnoza Jovli qizi
Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy salohiyatini oshirishda tarbiyachi mahorati 64
Karimova Gulzodaxon Marufjon qizi
Boʻlajak texnologik ta'lim oʻqituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishni takomillashtirish 68
Hojikarimova Gulasal Tadjialiyevna
Xorijiy talabalarga oʻzbek tilini oʻrgatishda elektron platformalar yaratish 71
Joʻrayeva Matluba
Boʻlajak oʻqituvchilar uchun raqamli ta'lim muhitini modellashtirish va uning samaradorlik omillari 74
Komilova Z. X.
Oʻqituvchi kasbiy faoliyatida muloqot madaniyati 80
M. Yu. Mahkamova
Psixologiya fanini oʻqitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va talabalarda tahliliy fikrlashni shakllantirish masalalari 86
Madazizova Dilfuza Raxmatullayevna
Integrating Listening and Speaking Skills in ESP (English for Specific Purposes) Classes 90
Madina Tilavova
Bolalarni maktabga tayyorlash jarayonida neyropedagogik yondashuvlar 94
N. O. Saidova
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida radiologiya fanini oʻqitishda raqamli texnologiyalarning metodologik roli 99
Nazarova Gulchexra Shuxratdjonovna
Ijodkorlik tushunchasining mohiyati va uning ta'limdagi roli 103
Ochilova Dilbar Isroilovna
Alaliyani boshqa nutqiy nuqsonlar bilan farqli xarakteristikasi 108
Oripova Zilola
Ingliz tilini oʻqitishda suggestopediya metodini joriy etishning samaradorligi 113
Pulatova Sitora Abdurazzoq qizi
Oliy ta'lim muassasalari menejerlarining kasbiy-boshqaruv kompetentligi tushunchasi va uning tarkibiy qismlari 118
Qarshiboyev Sharof Egamnazarovich
Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning yosh badmintonchilar texnik-taktik tayyorgarligiga ta'siri 122
Qurbanova Ilmira Alisher qizi
Blended Learning 125
Quvandikova Xadicha
Fizika darslarida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish 129
Raxmanov Valijon Turdaliyevich, Oʻrazaliyev Alijon Xasan oʻgʻli
"Qurilish jarayonlari texnologiyasi" fanida loyihalash kompetentligining tarkibiy tuzilmasi va uni raqamli ta'limga moslashtirish 135
Raxmonova Nazokat Umaraliyevna

Informatsion-analitik kompetentlik iborasining pedagogika va falsafa fanlari misolida konseptual tadqiqi ... 2085
Xolmatova Elnura Sherali qizi

Emotsional intellekt rivojlanishida ijtimoiy muhitning psixologik ahamiyati ... 2088
Xudoyqulova Shoira Husanovna

Boshlang'ich sinflarda interfaol metodlar asosida dars samaradorligni oshrish metodikasi ... 2091
Xurramova Mehriniso Shamsiddin qizi

The Adaptation Characteristics of the Movement Analyzer are Influenced by Physical Exercise ... 2094
Yoldasheva Roila Jumaevna, Fayziyeva Kibriyo Tuvlanovna

Maktabgacha yoshdagi bolalarda faol fikrlash ko'nikmasini rivojlantirish ... 2098
Yuldasheva Dilshoda To'lqinovna

Geometrik isbotlashlarni o'rgatishda dasturiy vositalardan foydalanishning innovatsion yondashuvlari ... 2102
Yunusova Dilfuza Ismailovna, Toxirova Malika Muzaffar qizi

ESP (maxsus maqsadlar uchun ingliz tili) dasturlarida vazifaga yo'naltirilgan biznes kommunikatsiyasi orqali oliy ta'limni mehnat bozori talablariga moslashtirish ... 2106
Yunusova Feruzaxon Xodjiakbarovna

Genderga oid qarashlarning pedagogik bilimlar strukturasidagi ahamiyati ... 2109
Yunusova Xolidaxon To'lqinjon qizi

Integrativ yondashuv orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida kritik fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishning samarali didaktik mexanizmlari ... 2113
Zokirova Ma'suma Qahramonjon qizi

Ta'lim klasterlarni boshqarish mexanizmini takomillashtirish ... 2116
Badalova Maqsuda Umarovna

Malakali kurashchilarda gavda-bel va qo'l-panja mushaklarining absolyut maksimal kuchini bir o'rny davomida o'sish sur'ati ... 2119
Mirzanov Sherzod Sirliboyevich

Технологии формирования коммуникативных навыков у детей раннего возраста ... 2123
Назарова Эльвира Наримановна

Роль акмеологического подхода в оценке качества профессиональной подготовки будущих учителей ... 2127
Шафига Тахирова

Этимологические справки к словарным словам школьных учебников по русскому языку по традиционной системе обучения ... 2131
Эшанкулов Хамракул Маматкулович

Maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda amaliy mashqlarning samaradorligi ... 2135
Achilov Telman Sa'dullayevich

O'zbekiston va xorijiy davlatlar adabiyot o'qitish metodikalarining qiyosiy tahlili ... 2138
Abdullayeva Maftuna Odiljon qizi

Murod Muhammad Do'st hikoyalarida o'zbekona qadriyatlar va ularning til vositasida ifodalanishi ... 2144
A. K. Xamidov

Innovatsion qarashlar asosida raqamli ta'lim tashkil etish metodikasi ... 2150
Pozilova Sh. X., Choriyeva Xursanoy Xusanovna

Bolalik – insonning ijtimoiy hayot me'yorlarini egallay boshlash davri ... 2153
Gaziyeva Nigora Shamsiddinovna, Xodjimatova Nazira Toshmatovna

Umumta'lim maktablarida strategik rejalashtirishning sifat ko'rsatkichlari ... 2157
Mamayusupova Muattar Qosimjonovna

Psychodiagnostics of the Relationship Between Existential Vacuum and the Religious Factor in an Individual ... 2161
Saydaliyeva Mehriniso Umidullayevna

Современное дошкольное образование Финляндии: сравнительный анализ с системой дошкольного образования Узбекистана ... 2165
Владимирова Любовь Владимировна

Сложносокращённые слова в средствах массовой информации ... 2168
Рахмонова Бахтигул Пайзиллоевна

MAKTAB O'QUVCHILARINI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA AMALIY MASHQLARNING SAMARADORLIGI

Achilov Telman Sa'dullayevich
CHDPU Jismoniy madaniyat
nazariyasi kafedrasi (PhD), dotsent

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya mashqlarini o'rgatishga, shu jumladan jismoniy tarbiya bo'yicha iste'dodli sportchi bolalarni etishtirish, o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya mashqlarini o'rgatishda noan'anaviy vositalardan foydalanish va didaktik qonuniyatlarga asoslangan tayyorgarlikni olib borish kerak.

Kalit so'zlar: sport, pedagogik texnologiyalar, uslublar, mezonlar, amaliy darslar, didaktik qonuniyatlar, Jismoniy tarbiya mashqlari.

Abstract: Aimed at teaching physical education exercises, including the cultivation of talented children in physical education, and improving the educational process. When teaching physical education exercises, it is necessary to use non-traditional means and conduct training based on didactic principles.

Key words: sports, pedagogical technologies, methods, standards, practical lessons, didactic rules, gymnastics exercises.

Аннотация: Целью данной работы является обучение физическим упражнениям, в том числе воспитание одарённых детей в области физического воспитания, а также совершенствование учебно-воспитательного процесса. При обучении физическим упражнениям необходимо использовать нетрадиционные средства и вести обучение на основе дидактических принципов.

Ключевые слова: спорт, педагогические технологии, методика, нормативы, практические занятия, дидактические правила, гимнастические упражнения.

KIRISH

Ixtisoslashgan amaliy Jismoniy tarbiya-shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga va ularning o'z ixtisoslariga xos mehnat harakatlarini tezroq o'zlashtirishga mo'njallangan ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qism hisoblanadi.

Ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik asosan turli kasbdagi ishchlarni tayyorlaydigan ixtisoslashgan texnika bilim yurtlarida, shuningdek oliy o'quv yurtlari hamda texnikumlarda o'tkaziladi. Bu tayyorgarlik uch qismdan iborat: umumiy ixtisoslashgan amaliy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumjismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni har tomonlama, garmonik rivojlantirish va sog'lomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgalik turli sport turlari mashg'ulotlarni: engil atletika, chang'i, suzish sporti va hokazolarni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgalikda ayniqsa quyidagi Jismoniy tarbiya mashqlari katta o'rin tutadi:

1. Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar
2. Ommaviy tusdagi asboblar (Jismoniy tarbiya devori skameyka, arqon yakkacho'p va boshqalar)dagi mashqlar
3. Oddiy akrabatika mashqlari
4. Oddiy va tayanib sakrashlar.

Bo'lajak kasbni tezroq egallab olishga mo'njallangan, hamma uchun yagona bo'lgan umumjismoniy tayyorgarlikdan farqli o'laroq ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik bo'lajak ishlab chiqarish faoliyatini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Uning programmasiga ixtisoslashgan amaliy Jismoniy tarbiya kiradi, uning hajmi va harakteri o'quvchilarning ixtisosi va shug'ullanuvchilar mehnatinig sharoiti va hususiyatiga bog'liqdir.

MAKTAB TA'LIMI SCHOOL EDUCATION ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Jismoniy tarbiya shug'ullanuvchilarning ishlab chiqarish faoliyatida asosiy ishni bajaradigan muskul guruhlarni rivojlantirishga, shuning bo'lajak kasbga zarur bo'lgan harakatlarni o'stirishga mo'ljallangan. Bundan tashqari mehnat jarayoniga o'xshash bo'lgan mashqlar yordamida konkret kasb sohasida muvoffaqiyatliroq ishlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va harakat malakalari rivojlanadi.

Jismoniy tarbiyada qo'yilgan vazifalarga muvofiq ravishda hamma mashqlar: umumrivojlantiruvchi va erkin, asboblardagi, saf va amaliy, akrobatika va badiiy jismoniy tarbiya mashqlari, qo'llanilishi mumkin.

Keyingi vaqtlarda duradgor, bo'yoqchi va suvoqchilarning ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ishlab chiqarilib sinovdan o'tkazilgan edi. Ularning jismoniy tayyorgarlik programmasining ko'p qismni ham amaliy Jismoniy tarbiya egallaydi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

So'nggi yillarda maktab o'quvchilarda jismoniy tarbiyada darslariga qo'yilgan vazifalarga muvofiq ravishda hamma mashqlar: umumrivojlantiruvchi va erkin, asboblardagi, saf va amaliy, akrobatika va badiiy jismoniy tarbiya mashqlari, qo'llanillishi mumkin bo'lgan masalalariga oid adabiyotlar keng tahlil qilinmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya faqat nazariy bilimlar emas, balki amaliy faoliyat orqali rivojlanadigan ko'nikma va qadriyatlar majmuasi sifatida ham e'tirof etiladi.

Tadqiqotlar tajribali havaskorlarning jismoniy tayyorgarligi II-sport razryadiga ega bo'lgan Jismoniy tarbiyachilarning jismoniy tayyorgaligiga teng kelishini ko'rsatadi. Demak, ixtisoslashgan amaliy Jismoniy tarbiya dasturi shuday o'tkazilishi kerakki, mashg'ulotlarning oxiriga kelib shug'ullanuvchilarning jismniy tayyorgarlik darajasi malakali ishchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga yaqinlashsin. Bu masalani hal qilish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnik va qo'shpoyalarda bajariladigan mashqlar, narvon va arqonlarga tirmashib chiqish mashqlari, tayanib sakrashlar maxsus tayinlab olingan edi.

Havaskorlar ishlayotganda va tor joylarda yurganda, turli sharoitlarda muvozanat saqlashni o'rganishlari uchun, dasturga to'sinlar kengligidagi buyumlardan yurush va boshqa turli mashqlar kiritilgan edi. To'sinning balandligi asta-sekin oshirila boriladi (0.5m dan5.5m gacha) muvozanat saqlash malakalari ayniqsa, balandlikda muvozanat saqlash fazoda mo'ljal ola bilishga, vestibulyar apparatining turg'unligiga bog'liqdir. Bu vazifalar balandlikda tura olish ko'nikmalariga bog'liqdir. Bu vazifalar yo'lakdan, akrobatika sakrashlar, batutda sakrashlar va baland inshoatda bajariluvchi, huddi ishchi bajariladigan operatsiyalarga o'xshash mashqlar yordamida hal qilinadi. Balandlikka nisbatan muhofaza reaksiyasini kamaytirish va o'z kuchiga ishonch hosil qildirish uchun shug'ullanuvchilar montaj tasmasini taqib, baland havoda pastga sakrash mashqlarini bajarishgan.

Mashg'ulotlar dars shaklida haftasiga ikki marta 90 minutdan o'tkazilgan. Birinchi 30 minutda o'quvchilar hammalari birgalikda chigil yozish, buyum bilan va buyumsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishgan. Keyinchalik ular uchta buyumga ajratilgan va doira boylab almashinib, programmaning ayrim turlari bilan shug'ullanishgan (turnikdagi mashqlar, batutdan sakrash, baland havodagi mashqlar yoki aktobatika sakrashlari, tayanib sakrashlar va hokazolar shular jumlasidandir).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yuqorida bayon qilib yozilgan turlridan farqli o'laroq darsdan tashqari seksiya mashg'ulotlarida o'tkaziladi. U kasb faoliyatining yaxshilanishiga yordam berish uchun biron bir sport turida takomillashishni nazarda tutadi. O'quvchi istagan sport turi bilan shug'ullanishi mumkin, biroq har bir muayyan ixtisos uchun u yoki bu kasb ishchilariga foydaliroq sport turini tavsiya qilish mumkin chunonchi, mantajchi havaskorlar uchun batutda sakrashlar, sport Jismoniy tarbiyasi mashqlari, akrabatika sakrashlari, suvga sakrash, shuningdek chang'ida tranplindan sakrashlar katta yordam ko'rsatadi. Ko'rsatib o'tilgan sport turlarida takomillashib va ularni muayyan sport natijalariga erishgandan so'ng havaskorlar maqsadiga muvofiq ravishda o'z mehnat yutuqlariga ta'sir qiladilar.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotning maqsadi yoshlarni faol jismoniy tabiya va sportga bo'lgan qiziqishlarini ortirish zarurligini asoslashdan iborat. Oliy ta'lim o'quv yurtlarida o'quvchilarning jismoniy tarbiya umumiy programma mashg'ulotlari va fakultativ mashg'ulotlardan iborat. O'quvchi qaysi sport turi bilan shug'ullanmasin, u mashg'ulotga kiradigan va sportchilarni maxsus tayyorgarligi uchun qo'llaniladigan Jismoniy tarbiya mashqlarini albatta bajaradi ko'rsatilgan mashg'ulotlarga ixtisoslashgan amaliy Jismoniy tarbiya hos bo'lgan mashqlarini kiritish tavsiya qilinadi. Shunday qilib ixtisoslashgan amaliy Jismoniy tarbiya jismoniy tayyorgarlik ko'rinishidagi ahamyati juda kattadir.

TAHLIL VA NATIJALAR

Organizmning fuksional imkoniyatlarini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlikni turli vosita hamda metodlari orasida Jismoniy tarbiya muhim ro'l o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya qo'llaniladigan mashqlar muskul zo'riqishini tuzilishi va harakteri bo'yicha u yoki bu sport turiga hos bo'lgan mashqlarga o'xshashdir.

Gavdaning turli qismlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun (figurali uchish, kurash, futbol, suvga sakrash, hokkey, basketbol va boshqalar) akrobatika mashqlari keng qo'llaniadi, ular yordamida tayanch harakatlantiruvchi apparat va vestibulyar analizatorlarining funksiyasi takomillashadi.

Jismoniy tarbiya mashg'lotlari asosiy ko'rinishlariga quyidagilar kiradi:

20-40 minut davomida bajariladigan kundalik ertalabki Jismoniy tarbiya. Unga ertalabki badantarbiyadan ko'ra ancha jadalroq bajariladigan tanani qizdirish mashqlari. Buning uchun tanlab olinadigan sport turining asosiy funksional va muskul faoliyatini harakteriga mos keladigan mashqlar tanlanadi. Tanani qizdirish mashqlari jarohatlarning oldini olishning ishonchli vositasidir.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning harakat sifatlari takomillashadi (mashg'ulot paytida va maxsus mashg'ulotlarda).

Jismoniy tarbiya uchun mashqlar tayyorlanganda ularning o'z vazifasiga to'g'ri kelishi ertalabki Jismoniy tarbiya, tanani qizdirish, jismoniy tayyorgarlik, shuningdek shug'ullanuvchilarning yoshiga, ularning tayyorgarligi va mashg'ulot davriga mos kelishini hisobga olish kerak.Kompleksga kiritilgan mashqlar sportchilarning organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ularning navbatlashtirilganda muskul guruhlarini ishga ketma-ket kirita borish va asta sekin jadallikni oshirib borish zarur.

Mashg'ulotlar kichik amplitudali asta sekin bajariladigan oddiy mashqlardan boshlanadi. Asta-sekin ularning miqdori va bajarilish me'yori oshib boradi, alohida muskul guruhlarining ishiga e'tibor ko'paytiriladi. Jadalroq mashqlar kompleksining oxrida bajariladi. Vaqt–vaqti bilan 2-4 mashqlardan iborat seriyalar takrorlanadigan, maxsus mashqlar tavsiya qilinadi.

Maxsus jismoniy tayyorgalik mashg'ulotlarida qo'llaniladigan mashqlarning salmog'i sport turiga va muayyan harakat vazifalarining hal qilishga bog'liqdir.

Sport amaliy Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida quyidagilar: buyumsiz va Jismoniy tarbiya tayog'i bilan gantellar, to'ldirma to'p, arg'amchi, rezina amartizator, dastak bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: Jismoniy tarbiya devori, skameyka (o'rindiq) arqon hamda shuningdek bruslarda (qo'shpoya) halqa, konda (dastakli ot), kazyollarda (ot) bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: akrobatika mashqlari (shu jumladan, batutda, tramplinda, irg'itma taxtada) qo'llaniladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanishning yosh hususiyatlari va boshlang'ich tayyorgarlik vazifalarini hisobga olish negizida ishlab chiqilgan mashg'ulot jarayonini tuzilish tuzilmasi va mazmuni dars mashg'ulotlarida o'z tasdig'ini topdi. Yosh Jismoniy tarbiyachilarining sog'lig'i va morfo-funktsional rivojlanish dinamikasiga hamda jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi, bu esa o'z navbatida, ularni sport Jismoniy tarbiyasi bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktablarining ish amaliyotiga tavsiya qilinishiga imkon berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-2654-son "O'zbekistonda Jismoniy tarbiya sport turlarini yanada rivojlantirsh chora tadbirlari to'g'risida"gi Qarori 2016 yil 7 noyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori 2017 yil 3 iyun.
3. 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 farmon
4. Achilov T. S. Xujomov B Jismoniy tarbiya va sport. Darslik, - Farg'ona-2020 y. 286-b.
5. Maxmudov B.A. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash mexanizmini takomillashtirish. Monografiya. Toshkent-2023 y. 128-b.
6. R. S. Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 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 sohalari 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

2025. №11

© Materiallar koʻchirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida koʻrsatilishi 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 Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C–5669363 reyestr raqami tartibi boʻyicha roʻyxatdan oʻtkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

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