



№ 1/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**ADPI**  
**Ilmiy xabarnomasi**



ADPI Ilmiy xabarnomasi

№ 1 2026 fevral

## Jurnal 2023-yildan chop etilmoqda

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti  
Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy  
kommunikatsiyalar agentligi tomonidan  
2022-yil 25-oktyabrda  
№ 045013 raqam bilan ro'yxatga olingan  
ISSN 2181-4309

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va  
innovatsiyalar vazirligi huzuridagi  
Oliy attestatsiya komissiyasi  
Rayosatining 2024-yil 8-maydagi  
№354-sonli qarori bilan  
**Pedagogika fanlari** bo'yicha Oliy attestatsiya  
komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy  
natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar  
ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili: 170100 Andijon shahri,  
"Do'stlik" ko'chasi, 4uy, 216-xona.  
Electron manzil: info@adpi.uz  
Telegram: ADPI\_Ilmiy\_xabarnomasi  
Telefon raqamlari: +998 91 484 40 90

1/1

**BOSH MUHARRIR:**  
**B.M. Rasulov- tarix fanlari doktori (DSc), professor**  
**Mas'ul muharrir:**  
**B.A. Sirojiddinov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor**

### TAHRIR KENGASHI

**S.Z. Zaynobiddinov- O'zRFA akademigi**  
**I.R. Asqarov- kimyo fanlari doktori, professor**  
**Sh.X. Yo'lchiyev- fizika-matematika fanlari doktori, (DSc), professor**  
**A.E. Zaynabiddinov- biologiya fanlari doktori, professor**  
**B.X. Amanov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor**  
**A.A. Egamberdiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.V. Xalimova- psixologiya fanlari doktori (DSc), professor**  
**Sh.J. Yusupova - pedagogika fanlari doktori, professor**  
**Z.E. Azimova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.B. Artiqova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**V.A. Qodirov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**N.J. Abdullayeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.A. Tojiboyeva – filologiya fanlari doktori, professor**  
**Sh.A. Xaitov- tarix fanlari doktori (DSc), professor**  
**A.G. G'aniyev- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.K. Pozilov -biologiya fanlari doktori (DSc). professor**  
**T.T. Kaziyeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**U.A. Usmanova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**D.T. Samatov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**A.Xakimov- pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent**  
**M.T.Parpiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), dotsent**  
**A.A. Zaparov- texnika fanlari nomzodi, professor**  
**U.A. Saliyev- tarix fanlari nomzodi, professor**  
**M.I. Israil- filologiya fanlari doktori, professor**  
**L.A. Muxammadjonova- falsafa fanlari nomzodi, professor**  
**Sh.A. Xasanov - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**X.T. Komilova pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**M.Sh. Alimova - siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**Q. Ibaybullayev- falsafa fanlari nomzodi, dotsent**  
**D.T. Samatov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**O'M. Muxtarov- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**S.N. Yusupova- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**B.M. Do'monov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**E.A. Tajimirzayev- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**K.S. Karimov – tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**A.A. Yuldashyev- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**M.J. Abduraxmonova - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**M.M. Muydinova- fizika-matematika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**J.B. Qoraboyev- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**N.T. Mo'ydinov- kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**D.A. Sobirova- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**E.B. Abdullayev- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**G'.Sh. G'ulomov- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**L.S. Yunusov - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**U.Sh. Uktamov - geografiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**  
**M.G'. Ergasheva - tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)**  
**N.S. Yaqubov- tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)**  
**M.I. O'rinboev- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**

**Muharrirlar:**  
**O.Karimov,**  
**U.Malikova,**  
**B. Mashrabova.**

<b>Xalikov A.A.</b> Talabalar o'rtasida o'tkaziladigan turli reglament asosidagi futbol musobaqalarni ahamiyati .....	<b>135</b>
<b>Abdullayev F.D.</b> Kichik yoshdagi o'quvchilarning jismoniy mashqlarga adaptatsiyalanish jarayonining boshlanishi .....	<b>140</b>
<b>Botirov A.A.</b> O'zbek tili tarixiy terminlari va leksikasining davriy taraqqiyoti .....	<b>145</b>
<b>Камалходжаева С.С.</b> Типы межъязыковых связей: родство и контакт .....	<b>148</b>
<b>To'rayev A.T.</b> Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni o'sish va rivojlanishiga jismoniy mashqlarni ta'sir kuchi .....	<b>153</b>

#### **IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLAR**

<b>Abduraimov Sh.N.</b> Tarbiya fanini o'qitishda jamoada ishlash kompetensiyalarini rivojlantirish uchun innovatsion texnologiyalarning qo'llashning ahamiyati .....	<b>158</b>
<b>Jo'raev Sh.M.</b> Falsafa fanini oqitish orqali mantiqiy tafakkurni rivojlantirish tajribasi .....	<b>164</b>
<b>Hoshimova G.Sh.</b> Oila va ta'lim mas'uliyati sharoitida turmush qurgan talabalarning psixologik barqarorligi .....	<b>167</b>
<b>Botirov A.A.</b> XX asrda o'zbek tili leksikasida ruscha o'zlashmalar: qiyosiy filologik tahlil .....	<b>171</b>

#### **ANIQ VA TABIIY FANLAR**

<b>G'aniyev A.G.</b> "Xonada o'simliklarni o'stirish" intellekt xaritasi (MIND MAP) yordamida o'quvchilarda ekologik tarbiya va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish .....	<b>174</b>
<b>Tuxtayeva M.Sh.</b> Iqtisodiy kompetentlikni rivojlantirishda raqamli transformatsion muhitga moslashuvchan faol tajribaga asoslangan ta'limning ahamiyati .....	<b>178</b>
<b>Aslonov X.Sh.</b> O'quvchilarni olimpiadalarga tayyorlashda masalalar yechish usullari va texnologiyasi .....	<b>183</b>

qanot va markaz orqali hujumlar, pozitsion himoya va standart holatlarni bajarish mashqlari qo'llaniladi.

Uchinchidan, jismoniy tayyorgarlik mashqlari individual yoki guruhli shaklda bajarilishi kerak. Mashg'ulotlar yuklamasi musobaqa sikliga (tayyorlov, musobaqa va tiklanish bosqichlari) moslab belgilanadi.

To'rtinchidan, psixologik tayyorgarlik va motivatsiya elementlari joriy etilishi lozim: jamoaviy raqobat ruhini shakllantirish, ishonch va javobgarlik hissini kuchaytirish, motivatsion suhbatlar o'tkazish samarali natija beradi.

Nihoyat, har bir mashg'ulotdan so'ng natijalar tahlil qilinishi va "pedagogik nazorat tizimi" yordamida sportchilarning rivojlanish dinamikasi baholanishi tavsiya etiladi. Bu usul tayyorgarlik jarayonini muntazam takomillashtirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, musobaqa reglamentida belgilangan ishtirokchilar soni futbol mashg'ulotlarini rejalashtirish, pedagogik ta'sirni amalga oshirish va sportchilarni samarali tayyorlashda asosiy metodik yo'naltiruvchi omil hisoblanadi. Har bir reglamentning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish talabalarning texnik va taktik mahoratlarini rivojlantirish, musobaqaga yaqin sharoitda harakat qilish qobiliyatini shakllantirish va ularni yuqori natijalarga tayyorlash imkonini beradi.

Shu sababli, oliy ta'lim muassasalaridagi futbol jamoalarida musobaqa reglamentiga muvofiq ravishda mashg'ulot tizimini to'g'ri tashkil etish nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatni shakllantirish, jamoaviy ruhni mustahkamlash va talabalar sportini rivojlantirishga ham katta hissa qo'shadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Алеева Ю. В., Попова Н. В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – №. 2 (51). – С. 7-10.
2. Головинова И.Ю. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как мотивационно-ценностный компонент на занятиях студентов в вузе. Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 55-4. – С. 156-163.
3. Никитина Л.М. Организация работы студенческого спортивного сектора. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – №. S2. – С. 264-268.
4. Перфилова Т.В., Путилина В.Ю., Шилова М.В. Спортивные соревнования как метод активизации занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи // Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – №. S2. – С. 277-284.
5. Розраенко А.А. Система студенческих спортивных соревнований // Устойчивое развитие: наука и практика. – 2019. – №. S. – С. 187-192.

UO'K: 796.011.3:373.3

#### **KICHIK YOSHDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY MASHQLARGA ADAPTATSIYALANISH JARAYONINING BOSHLANISHI**

<https://zenodo.org/records/18754804>

**Abdullayev Farhod Dilshodbekovich**  
*Andijon davlat pedagogika instituti*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada kichik yoshdagi o'quvchilarning jismoniy mashqlarga adaptatsiyalanish jarayonining boshlanish bosqichi pedagogik-psixologik va fiziologik nuqtai nazardan tahlil etiladi. Kirishda maktab o'quvchilarida jismoniy mashg'ulotlarni tizimli tashkil etishning dolzarbligi, adaptatsiya mexanizmlarining o'rganilishi nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki harakat ko'nikmalari va o'qishga tayyorgarlikning yaxshilanishi bilan bog'liqligi asoslanadi. Metodlar bo'limida 2004–2024 yillar oralig'idagi nufuzli manbalar bo'yicha yo'naltirilgan adabiyot sharhi, jismoniy tarbiya

*o'qituvchilari bilan ekspert suhbatlari va 6–10 yoshdagi o'quvchilarga moslashtirilgan dars ssenariylari asosidagi amaliy kuzatuv tasvirlanadi. Natijalarda adaptatsiyaning dastlabki uch bosqichi (tayyorgarlik uyg'onishi, idrok–harakat bog'lanishining shakllanishi, barqarorlashuv) tavsiflanib, markaziy asab tizimi asosidagi tezkor o'zgarishlar, yengil–o'rtacha yuklamalarda yurak-qon tomir javoblarining moslashishi, koordinatsiya va texnika sifatlarining dastlabki ko'rsatkichlari bayon etiladi. Muhokamada yoshga xos morfo-funksional xususiyatlar (o'sish, maturatsiya, “windows of trainability”), o'yin va ko'p komponentli mashg'ulotlarning ustunligi, FITT tamoyili bo'yicha bosqichma-bosqich yuklama, shuningdek xavfsizlik va shikastlanishning oldini olish choralariga e'tibor qaratiladi. Xulosa sifatida o'qituvchi va murabbiylar uchun bosqichli metodik tavsiyalar, o'quv dasturiga integratsiyalashuv yo'llari hamda kelgusidagi tadqiqotlar uchun yo'nalishlar ko'rsatiladi. Maqola davomida nazariy manbalar cheklangan iqtiboslar bilan tahlil qilinib, ijtimoiy-psixologik muhit va ota-ona hamda sinfiy omillarning motivatsion roli ham yoritiladi.*

**Kalit so'zlar:** *adaptatsiya, boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, koordinatsiya, FITT, motivatsiya, xavfsizlik.*

**Аннотация.** *В статье анализируется начальная фаза адаптации младших школьников к физическим упражнениям с педагогико-психологической и физиологической точек зрения. Введение обосновывает актуальность системной организации занятий и связь адаптации с развитием двигательных навыков и учебной готовности. В методах описаны целенаправленный обзор литературы 2004–2024 гг., экспертные беседы с учителями физической культуры и наблюдение за уроками, адаптированными для детей 6–10 лет. В результатах выделены три стартовых этапа адаптации (подготовительное возбуждение, формирование связки «восприятие–движение», стабилизация), показаны ранние нейронные изменения, кардиореспираторные ответы на легкие и умеренные нагрузки, а также первичное улучшение координации и техники. В обсуждении акцентируются возрастные морфофункциональные особенности (рост, созревание, «окна тренируемости»), преимущества игровых и мультикомпонентных занятий, поэтапная нагрузка по принципу FITT, меры безопасности. В заключении предложены практические рекомендации для педагогов и тренеров, пути интеграции в учебные программы и направления дальнейших исследований.*

**Ключевые слова:** *адаптация, младшие школьники, физическое воспитание, координация, FITT, мотивация, безопасность.*

**Abstract:** *This IMRAD-formatted article examines the initial phase of young schoolchildren's adaptation to physical exercise from pedagogical, psychological, and physiological perspectives. The Introduction establishes the relevance of structured physical education and the link between adaptation, motor skill development, and school readiness. Methods include a targeted literature review (2004–2024), expert interviews with physical education teachers, and classroom observations of lessons tailored to 6–10-year-olds. Results delineate three early stages of adaptation (preparatory arousal, perception–action coupling, stabilization), highlighting rapid neural changes, cardiorespiratory adjustments to light-to-moderate loads, and initial improvements in coordination and technique. The Discussion addresses age-specific morfo-functional characteristics (growth, maturation, “windows of trainability”), the advantages of play-based multicomponent training, FITT-based progressive loading, and safety. The Conclusion provides staged methodological recommendations for educators and coaches, strategies for curricular integration, and directions for future research.*

**Keywords:** *adaptation, primary school, physical education, coordination, FITT, motivation, safety.*

Kichik yoshdagi o'quvchilarda jismoniy mashqlarga moslashuvning dastlabki davri o'qituvchi va murabbiylar uchun o'ta nozik va mas'uliyatli bosqich hisoblanadi. Bu davrda mashg'ulotlar natijasining sifati ko'p jihatdan o'quvchi organizmining morfo-funksional xususiyatlari, emotsional-motivatsion holati va o'quv muhitining pedagogik dizayniga bog'liq bo'ladi. Dastlabki adaptatsiya jarayonlari asosan neyron hamda psixomotor darajada kechadi: sinapslarda faoliyatning qayta taqsimlanishi, motor birliklarining rekruting strategiyasi, sezgi–harakat bog'lanishi va asosiy texnik elementlarning avtomatlashuvi yuzaga chiqadi. Shu bilan birga yurak-qon tomir va nafas olish tizimida yengil–o'rtacha yuklamalarga nisbatan tejamkor javoblar shakllana boshlaydi, mushak-skelet tizimi esa texnik jihatdan to'g'ri harakatlar orqali

qisman mustahkamlanadi (Rowland, 2005; Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004). Dunyoviy ilmda keng tanilgan g'oyaga ko'ra, "Stress — organizmning har qanday talabga o'ziga xos bo'lmagan javobidir" degan fikr mavjud. Bu iqtibosda ta'kidlanganidek, jismoniy mashq ham talabdir, biroq boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun bu talab pedagogik jihatdan boshqarilgan, bosqichma-bosqich, "eustress" tabiatida bo'lishi lozim (Selye, 1956). Bizningcha, mazkur g'oyaning amaliy mazmuni shundaki, o'quvchilarning birinchi haftalardagi hissiy xavfsizligi, o'yin elementlari bilan boyitilgan mashg'ulotlar va moslashtirilgan yuklama intensivligi adaptatsiya jarayonini "ijobiy stress" yo'li bilan faollashtiradi va barqarorlashtiradi.

Tadqiqotda 2004–2024 yillar oralig'ida bolalar fiziologiyasi, jismoniy tarbiya metodikasi, motor rivojlanish va o'quvchi salomatligi bo'yicha yuqori darajadagi nashrlarga tayangan yo'naltirilgan adabiyot sharhi amalga oshirildi (Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004; Rowland, 2005; Gallahue, Ozmun, Goodway, 2012; WHO, 2020; Strong va hammuall., 2005; Bompa, Buzzichelli, 2019; Balyi, Hamilton, 2004). Ikkinchidan, 6–10 yoshdagi bolalar bilan ishlayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarining 10 nafari bilan yarim tuzilmaviy ekspert suhbatlari o'tkazilib, ulardan boshlang'ich darslarning tuzilishi, yuklamani dozlash, xavfsizlik va motivatsiyani qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy tavsiyalar yig'ildi. Uchinchi yo'nalishda davriy (haftasiga 2–3 marotaba) o'tkaziladigan 8 haftalik dars ssenariylari asosida sinf kuzatuvlari tashkil etildi. Kuzatishlarda o'yin asosli mashqlar (koordinatsion yo'lakchalar, to'p bilan mashqlar, ritm-yo'nalishli topshiriqlar), umumrivojlantiruvchi mashqlar (yengil chidamlilik, sakrashlar, harakatli o'yinlar) va texnik elementlar (yugurish texnikasi, oddiy tashlash–ushlash) bosqichma-bosqich kiritildi. Pedagogik etikaga rioya qilinib, mashg'ulot jarayoni va o'quvchilarning subyektiv his-tuyg'ulari (RPE – subyektiv yuklama bahosi) qayd etildi, xavfsizlik protokollari kuzatildi. Mazkur metodologiya mazmuniy-sifat yondashuviga tayanib, kichik yoshdagi o'quvchilar uchun adaptatsiyaning boshlang'ich mexanizmlarini konseptual darajada yaxlit tasvirlash imkonini berdi.

Adabiyotlar sintezi, ekspert fikrlari va kuzatishlar asosida adaptatsiyaning boshlanishi quyidagi uch bosqichda ifodalandi. 1) Tayyorlov uyg'onishi (1–2 hafta): Mashg'ulotga kirishish, emotsional "qiziqish–xavfsizlik" muvozanati va dars strukturasi bilan tanishish. Bu davrda o'quvchilar ko'proq o'yin shaklidagi, qisqa davomli, yuqori xilma-xil harakatlarga ijobiy javob qaytaradi; mushaklar faoliyati va yurak urish tezligi yengil–o'rtacha diapazonda, tiklanish esa tezroq bo'ladi. Texnik ko'rsatkichlar barqaror emas, ammo noto'g'ri stereotiplar hali kuchli mustahkamlanmagan bo'lgani uchun to'g'ri ko'rsatish va sezgi–harakat bog'lanishini erta shakllantirish samarali bo'ladi (Rowland, 2005; WHO, 2020). 2) Idrok–harakat bog'lanishining shakllanishi (3–5 hafta): Asosiy harakat malakalari — yugurish, sakrash, tashlash–ushlash, muvozanat saqlash, fazoda yo'nalish topish — bo'yicha takroriy mashqlar orqali nerv-mushak boshqaruvi yaxshilanadi. O'yin va topshiriq muhitining oqilona murakkablashuvi natijasida koordinatsiya, ritm va vaqtni sezish sezilarli darajada optimallasadi. RPE ko'rsatkichlari qisqa mashg'ulotlardan so'ng pasaya boshlaydi; bu yuklama mosligi va tiklanish samaradorligining belgisi hisoblanadi (Gallahue, Ozmun, Goodway, 2012). 3) Barqarorlashuv (6–8 hafta): Harakat texnikasining asosiy elementlari ishonchliroq namoyon bo'ladi, oddiy kompleks vazifalarda o'zini o'zi boshqarish kuchayadi. Yurak-qon tomir javoblari tejamkorlashadi, mashqdan keyingi tiklanish va diqqatni jamlash tezligi ortadi. Bu bosqich FITT bo'yicha hajmning kichik oshirilishiga sezgir ijobiy javob beradi; lekin intensivlikning keskin o'sishi tavsiya etilmaydi (Bompa, Buzzichelli, 2019; WHO, 2020). Ta'kidlash joizki, yoshga xos rivojlanish oynalari ("windows of trainability") sababli ayniqsa 6–10 yosh oralig'ida koordinatsiya, chaqqonlik, muvozanat va tezkorlik kabi sifatlarni o'yin asosida, ko'p komponentli mashg'ulotlar bilan shakllantirish yuqori samaradorlik ko'rsatdi (Balyi, Hamilton, 2004; Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004). Ekspert fikrlarida dars boshida 5–7 daqiqalik dinamik isinish, markaziy qismda 15–20

daqiqalik harakatli o'yinlar va yakunda 3–5 daqiqalik tinchlanish (nafas mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish) o'quvchilarni ruhiy va fiziologik jihatdan "mos" holatga keltirishga xizmat qilishi ta'kidlandi. Kuzatuvlarimizda ham qisqa, ammo muntazam va xilma-xil vazifalardan tuzilgan mashg'ulotlar ishtirokchilarning qatnashish istagini oshirgan, oddiy koordinatsion yo'lakchalar va to'p bilan mashqlar texnikasida yaqqol yengillashuv kuzatilganligi qayd etildi.

Kichik yoshdagi o'quvchilarda jismoniy mashqlarga adaptatsiyaning boshlanishi murakkab, ammo boshqariladigan ko'p komponentli jarayondir. Birinchidan, bolalar katta yoshdagilar emas; mashg'ulot fiziologiyasida bu farq prinsipal ahamiyatga ega. "Bolalar — 'kichik kattalar' emas" degan mashhur tezis aynan adaptatsiya boshida alohida to'g'ri keladi: kardiometabolik javoblar, termoregulyatsiya, mushak tolalarining rekrutingi va psixologik motivatsiya kattalarnikidan sezilarli farq qiladi (Rowland, 2005). Bizning pozitsiyamiz shuki, ushbu fikr pedagogik dizaynda "o'yin–topshiriq–tajriba" uchligiga ustuvorlik berishni, yuklamani individual ierarxiyada dozlashni talab qiladi; aks holda o'quvchi o'z o'lchovidan yuqori majburiy talablar fonida noxush tajriba orttiradi, bu esa uzoq muddatli motivatsion "uzilishlar"ga olib kelishi mumkin. Ikkinchidan, morfologik va maturatsion jarayonlar fonida mushak-skelet tizimi yuklamaga sezgir bo'ladi; ayniqsa mushak–pay kompleksida eksentrik kuchlanishlar ehtiyotkorlik bilan qo'llanishi, sakrash–qo'nish mexanikasida amortizatsiya va tizzaning frontal tekislikdagi nazorati pedagog tomonidan izchil kuzatilishi lozim (Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004). Uchinchidan, shaxsning idrok–harakat integratsiyasi rivojlanishining tanqidiy davrlarida koordinatsion boyitishning yuqori intensiv bo'lmagan, ammo yuqori xilma-xil dasturlari eng samarali natijalarni beradi. Bu yerda "o'yin orqali o'rganish" va differensial mashq (task variability) yondashuvi alohida o'rin tutadi; o'quvchi turli fazoda, turli ritm va muhitda bitta harakatni qayta tashkil etishga majbur bo'lib, nerv tizimi moslashuv yo'llarini kengaytiradi (Gallahue, Ozmun, Goodway, 2012). To'rtinchidan, yuklamani FITT tamoyiliga muvofiq boshqarish zarur: chastota (haftasiga 2–4 marotaba), intensivlik (subyektiv RPE 2–4 diapazonida — yengil–o'rtacha), vaqt (20–30 daqiqa faol harakatli blok), tur (o'yin, koordinatsion yo'lakchalar, yengil chidamlilik, harakatli o'yinlar). Bunda jarayonning dastlabki haftalarida hajm va xilma-xillik ustuvor, intensivlik esa ikkilamchi bo'lishi kerak (WHO, 2020; Bomp, Buzzichelli, 2019). Beshinchidan, ijtimoiy-psixologik muhit — o'qituvchi nutqi, sinfdagi ijobiy iqlim, tengdoshlar qo'llovi va ota-onalar bilan aloqa — jismoniy faollikni barqaror odatga aylantirishda hal qiluvchi omildir. Ilmiy adabiyotlarda o'yin asosli, mazmunli, ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlangan mashg'ulotlar o'quvchilarning sog'liqni mustahkamlash va o'qishdagi muvaffaqiyat ko'rsatkichlarini yaxshilashi ko'rsatiladi (Strong va hammuall., 2005). Oltinchidan, xavfsizlik va jarohatlarning oldini olish bosh shart: isinish–asosiy qism–tinchlanish strukturasi, mos poyabzal va maydon, suv ichish rejimi, issiq-sovuq sharoitga moslashuv, ko'r–ko'rona raqobat elementlaridan cheklanish, tibbiy ko'rsatkichlar bo'yicha ehtiyot choralarini ko'rish. Bu yondashuv WHO ko'rsatmalariga hamohang bo'lib, bolalarda kundalik o'rtacha–baland faollikning jamlanma daqiqalarini oshirishni targ'ib qiladi (WHO, 2020). Nihoyat, uzluksizlik va davriylik: haftalar kesimida o'zgaruvchanlikni rejalash (koordinatsiya–o'yin–yengil chidamlilik bloklarining rotatsiyasi), kichik mikrotsikllarda dam olish kunlari va yengillashtirilgan mashg'ulotlarni kiritish orqali adaptatsiyaning ijobiy dinamikasini saqlab turish lozim (Bomp, Buzzichelli, 2019; Balyi, Hamilton, 2004).

Boshlang'ich ta'lim yoki maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashg'ulotlarni samarali tashkil etishda bosqichma-bosqich yondashuv muhim metodik ahamiyatga ega. Ushbu yondashuv bolalarning yosh va psixofiziologik xususiyatlarini, harakat tajribasining yetarli emasligini hamda motivatsion omillarni hisobga olgan holda rejalashtiriladi. Quyida 1–8 haftalik dastlabki tayyorgarlik davrini qamrab oluvchi uch bosqichli metodik yechimlar keltiriladi.

1-bosqich (1–2-haftalar): Xavfsiz va motivatsion muhitni shakllantirish

Dastlabki bosqichning asosiy maqsadi bolalarda jismoniy mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, harakat faoliyatiga bo'lgan tabiiy ehtiyojni faollashtirish va mashg'ulot jarayonida xavfsiz, quvnoq muhit yaratishdan iborat. Ushbu bosqichda bolalar bilan mashg'ulotlar o'yin xarakterida tashkil etilib, ularning psixologik moslashuvi ustuvor hisoblanadi.

Mashg'ulotlar davomida oddiy va tushunarli qoidalar bilan tanishtirish, ularni vizual namoyish va qisqa izohlar orqali tushuntirish tavsiya etiladi. "Harakatli istakni" qo'zg'atuvchi 3-5 xil sodda harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarning faol ishtirokini ta'minlaydi. Har bir topshiriq 10-15 soniyalik mini-topshiriqlar shaklida berilib, diqqatning tez chalg'ishini oldini oladi. Texnik elementlar (masalan, yugurish holati, sakrashga tayyorgarlik, to'pni ushlab) qisqa va aniq ko'rsatmalar asosida namoyish etiladi.

Ushbu bosqichda o'qituvchi yoki tarbiyachining ijobiy fikr bildirishi, rag'batlantiruvchi baholari bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi hamda muvaffaqiyat hissini yuzaga keltiradi. Gallahue, Ozmun va Goodway (2012) ta'kidlaganidek, aynan shu davrda asosiy harakat ko'nikmalariga ijobiy munosabat shakllanadi.

2-bosqich (3-5-haftalar): Harakat koordinatsiyasi va texnik elementlarni rivojlantirish

Ikkinchi bosqichda mashg'ulotlarning mazmuni murakkablashib, harakat koordinatsiyasi va ritmni his etish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Bu davrda bolalar allaqachon mashg'ulot muhitiga moslashgan bo'lib, murakkabroq topshiriqlarni bajarishga tayyor bo'ladi.

Mashg'ulotlar tarkibiga koordinatsion yo'lakchalar, muvozanatni saqlash mashqlari, ritmga mos bajariladigan harakatlar kiritiladi. To'p bilan bajariladigan manipulyatsiyalar (uloqtirish, tutib olish, yerga urib qaytarish) qo'l-ko'z muvofiqligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Yugurish texnikasini shakllantirishda qisqa masofali intervallar (10-20 metr) qo'llanilib, ish va dam olish nisbatining 1:3 yoki 1:4 shaklida bo'lishi organizmning haddan tashqari charchashini oldini oladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulotlar intensivligi asta-sekin oshiriladi, biroq yuklama bolalarning individual imkoniyatlariga moslashtiriladi. Rowland (2005) fikricha, bolalar mashg'ulotlarida yuklama hajmi va intensivligini nazorat qilish ularning sog'lig'ini saqlashda muhim omil hisoblanadi.

3-bosqich (6-8-haftalar): Integrallashgan harakatlar va hamkorlikni rivojlantirish

Uchinchi bosqichda harakat faoliyati yanada murakkablashib, bir nechta harakat elementlarini birlashtirgan kombinatsiyalar qo'llaniladi. Masalan, yugurish, to'siqdan o'tish va to'pni aniq nishonga tashlash kabi ketma-ket topshiriqlar bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

O'yin qoidalarini boyitish va jamoaviy hamkorlikka asoslangan "team challenges" mashqlari bolalarda ijtimoiy ko'nikmalar, o'zaro yordam va mas'uliyat hissini rivojlantiradi. Sakrash va qo'nish mexanikasini o'rgatishda kuchli eksentrik yuklamalardan cheklangan tarzda foydalanish tavsiya etilib, texnik to'g'ri bajarilishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Mazkur bosqichda har bir mashg'ulot davomida RPE (Rate of Perceived Exertion) monitoringi olib borilib, bolalarning subyektiv charchoq darajasi baholanadi. Individual sezgirlik, qiziqish va tayyorgarlik darajasi hisobga olinib, differensial topshiriqlar qo'llaniladi. Bu esa turli darajadagi bolalarning muvaffaqiyat hissini his qilishiga va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishining barqarorligini ta'minlaydi. Iqtiboslarga munosabat: Selyening yuqoridagi talqini mashqni "talab" sifatida ko'rishga undaydi, ammo biz bolalar bilan ishlashda bu talabning hissiy jihatdan ijobiy, o'yinli va xavfsiz shaklda berilishini zarur deb bilamiz; aks holda stressning "distress" ko'rinishi ustunlik qilib, noxush tajribaga aylanadi (Selye, 1956). Rowlandning "Bolalar — 'kichik kattalar' emas" degan fikri metodik qarorlarning markazida turishi lozim,

chunki aynan shu yondashuv har bir darsda kuyunchak, moslashtirilgan va samarali dizaynni kafolatlaydi (Rowland, 2005).

Cheklovlar: Ushbu ishda natijalar sifat-mazmuniy kuzatuvlar va nufuzli manbalar sintezi asosida berildi; keng ko'lamli eksperimental ma'lumotlar va statistik isbotlar chegaralangan. Shu bois kelgusida tasodifiy tanlovli dizaynlar, sensor va kardiometabolik kuzatuvlar, turli guruhlar bo'yicha solishtirma tahlillar tavsiya qilinadi.

Kichik yoshdagi o'quvchilarda jismoniy mashqlarga adaptatsiyaning boshlanishi uch bosqichda kechadi va bu jarayon asosan nerv-mushak boshqaruvi, idrok-harakat integratsiyasi hamda yengil-o'rtacha yuklamalarga kardiometabolik moslashuv bilan tavsiflanadi. Pedagogik jihatdan o'yin asosidagi, ko'p komponentli, xilma-xil va bosqichma-bosqich kuchaytirib boriladigan mashg'ulotlar, ijobiy ijtimoiy muhit, xavfsizlikning qat'iy ta'minlanishi hamda FITT tamoyiliga amal qilish adaptatsiyaning barqarorlashuvi va uzoq muddatli jismoniy savodxonlikning poydevorini yaratadi. O'qituvchilar uchun asosiy xulosa shuki, dastlabki haftalarda motivatsiya va koordinatsion boyitish ustuvor bo'lsin; keyingi haftalarda texnik elementlarni kontekstda qo'llash, o'yin qoidalarini murakkablashtirish va hajmi ehtiyotkor oshirish yordamida samaradorlikni mustahkamlash maqsadga muvofiq. Tizimli monitoring (RPE, ishtirok darajasi, texnik kuzatuv) va moslashtirish esa har bir o'quvchi uchun individual yo'l chizishni ta'minlaydi. Kelgusi tadqiqotlar uchun sensoriy kuzatuv texnologiyalari, psixologik iqlimni o'lchovchi vositalar va maktab dasturlarida integratsiya modellarini baholash yo'nalishlari tavsiya etiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Selye, H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324.
2. Rowland, T. W. Children's Exercise Physiology. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. 312.
3. Gallahue, D. L.; Ozmun, J. C.; Goodway, J. D. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 7th ed. New York: McGraw-Hill, 2012. 480.
4. Bompa, T. O.; Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 424.
5. World Health Organization (WHO). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 104.

UO'K: 811.512.133'373.2

#### O'ZBEK TILI TARIXIY TERMINLARI VA LEKSIKASINING DAVRIY TARAQQIYOTI

<https://zenodo.org/records/18754810>

**Botirov Adhamjon Abdumannonovich**

*Qo'qon davlat universiteti*

**Annotatsiya.** *Mazkur maqolada o'zbek tilining leksik va terminologik tizimi tarixiy taraqqiyot bosqichlari asosida qiyosiy-filologik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Qadimgi turkiy davrdan tortib zamonaviy o'zbek tiligacha bo'lgan jarayonda leksik o'zgarishlar, tashqi til ta'sirlari, semantik kengayishlar va milliy terminologiya shakllanishi kompleks tarzda o'rganilgan. Ayniqsa, XX asrdagi sifatiy leksik o'zgarishlar ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy va madaniy jarayonlar bilan bog'liq holda tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari tarixiy tilshunoslik va qiyosiy filologiya sohalari uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega.*

**Kalit so'zlar:** *o'zbek tili tarixi, leksik taraqqiyot, tarixiy terminologiya, qiyosiy filologiya, o'zlashma so'zlar, semantik o'zgarish.*

**Аннотация.** *В данной статье лексическая и терминологическая система узбекского языка анализируется с сравнительно-филологической точки зрения на основе этапов его исторического развития. В процессе от древнетюркского периода до современного узбекского*

