



№ 2/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**ADPI**  
**Ilmiy xabarnomasi**

**ADPI**  
**Ilmiy xabarnomasi**

---

**АГПИ**  
**Научный вестник**



ANDIJON DAVLAT  
PEDAGOGIKA INSTITUTI

## ADPI Ilmiy xabarnomasi

**№ 2 2026** **aprel**

**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.

Xalqaro miqyosda faoliyat yurituvchi yirik  
ilmiy ma'lumotlar **CrossRef** bazasida  
indeksialanadi.

★ Ilmiy maqolalar O'zbek, Rus, Ingliz tillarida  
<https://eduservis.uz> sayti orqali qabul qilinadi.

**Murojaat uchun:**

**Telegram:** ADPIilmiyxabarnoma\_bot

**Electron manzil:** [eduservis@gmail.com](mailto:eduservis@gmail.com)

**2/2**

### **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. Zaynobiddinov**- 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. Zapparov**- 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

**D'.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'yidinov**- 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

**N.S. Yaqubov**- tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD), dotsent

**M.I. O'rinboyev**- pedagogika 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)

**Muharrirlar:**

**O. Karimov,**

**U. Malikova,**

**B. Mashrabova.**

# MUNDARIJA

## PEDAGOGIKA

<b>Artikova M.B., Turaboyeva M.R.</b> Ta'lim xoldingi dasturiy ta'minoti: bilimni targ'ib qilish va ta'lim xizmatlari taklifi sifatida .....	4
<b>Abdullayeva N.J., Madmarova G.Q.</b> Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy-pedagogik ijodkorlikni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari .....	9
<b>Hasanov Sh.A.</b> Analitik tafakkur – talabalarda fikrlash dinamikasi va intellektual rivojlanishning asosiy kognitiv omili sifatida .....	15
<b>Shabdullayeva L.O.</b> Malakaviy amaliyot jarayonida talabalarda raqamli ta'lim muhitida mustaqil ta'limni qo'llay olish mexanizmlari .....	20
<b>Agzamova N.O.</b> Xorijiy tillarni o'qitishda pedagogning qarashlari va o'qitish metodlariga bu qarashlarning ta'siri .....	30
<b>Matmusayev T.M.</b> Avlodlar nazariyasi va yoshlar ijtimoiylashuvida qadriyatlar uzviyligi .....	35
<b>Axmedova N.D., Urinbayeva B.Z.</b> Bo'lajak tarbiyachilarning bolalarda hissiy-ma'naviy sifatlarni rivojlantirish metodikasi .....	42
<b>Alimov J.A., Shermuhammedov M.</b> Zamonaviy sharoitda stol tennis orqali talabalarning jismoniy faolligini oshirish .....	47
<b>Axunov U.R.</b> Kinestetik kompetensiyalarni rivojlantirish bosqichlari va ularni ta'lim amaliyotida qo'llash .....	51
<b>Shabdullayeva L.O.</b> Talabalarda mustaqil ta'limni shakllanganlik mezonlari ularning baholash usullari va vositalari .....	55
<b>Karimova M.M.</b> Ta'lim-tarbiyada qo'shiqning o'rni .....	62
<b>Azimova Z.E., Otabayeva Z.G'.</b> Klasterli yondashuv asosida talabalar jamoasida hamkorlik madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslari .....	67
<b>Hasanov Sh.A.</b> Badiiy asar tahlili kompetensiyasi - filolog talabalarda kasbiy kompetensiyalarni takomillashtirishning didaktik drayveri sifatida .....	71
<b>Ismonov X.B., Azimjonova U.Z.</b> Muhandislik grafikasi jarayonlarida aksonometrik proyeksiyalar va ularning ahamiyati .....	78
<b>Maxmudov A.O.</b> Chizmachilik mashg'ulotlarida interfaol va grafik metodlar orqali o'quvchilarning ijodiy va fozoviy tafakkurini rivojlantirish .....	84
<b>Abduraxmonova D.Sh.</b> Bo'lajak "tarbiya" fani o'qituvchilarini individual yondashuv asosida o'quvchilarni baholash va rag'batlantirish faoliyatiga tayyorlashning pedagogik, psixologik va amaliy asoslari .....	89
<b>Bekmuratov N.A., Odiljonov U.U.</b> Tasviriy san'at o'qituvchisining kasbiy-metodik tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslari .....	93
<b>Madaminova G.G.</b> Umumta'lim maktablarida fan to'garaklarini tashkil etishning nazariy-huquqiy asoslari va amaliy muammolari .....	100
<b>Mashrabova B.N.</b> Irony and hyperbole in the dialogue of abdujjon: a stylistic analysis of cinematic language .....	106
<b>Nishonov N.A.</b> O'yin faoliyatining psixosotsial va pedagogik aspektlari .....	111
<b>Ubaydullayev S.Q., Tursunov F.E., Qo'ychiyeva M.L.</b> Texnologiya fanlarni o'qitishda axborot texnologiyalarini ahamiyati .....	115
<b>Uraimov S.R., Xakimjonov M.X.</b> Workout metodikasining xorijiy mamlakatlardagi qo'llanilishi va uning o'zbekiston sharoitida rivojlantirish .....	120
<b>Yoqubjonov N.G'.</b> Futbol orqali talabalarda jamoaviylik va yetakchilik sifatlarini shakllantirish .....	126
<b>Jo'rayeva D.I.</b> Musiqa madaniyati darslarida o'zbek xalq kuy-qo'shiqlaridan foydalanish metodikasi .....	130

## IJTIMOIY-GUMANITAR FANLAR

<b>Rasulov B.M., Abduraxmanov A.A.</b> Yangi O'zbekistonda sud huquq tizmidagi islohatlar .....	135
<b>Raximova Z.X.</b> Ijtimoiy tarmoqlar sharoitida pedagogik muloqot madaniyatini rivojlantirish zamonaviy ijtimoiy ehtiyoj sifatida .....	142
<b>Uzaqova N.M.</b> Oliy ta'limda inklyuziv ta'limning rivojlanishi: yutuq va kamchiliklari .....	149
<b>Rahmatullayeva G.M., Dripova A.M.</b> Talabalarda milliy madaniyatga nisbatan milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini shakllantirish tajribasi va samaradorligini aniqlash .....	153
<b>Mutallibjonov U.I.</b> Huquqiy davlat va fuqarolik jamiyati qurishda huquqiy tarbiyaning o'rni .....	157

## ANIQ VA TABIIY FANLAR

<b>Asqarov I.R., Isayev Yu.T., Rustamov S.A., Mirzaabdullayev B.A.</b> Xalq tabobati usullaridan foydalanilgan holda talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish mavzusini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish .....	162
<b>Абдурахимов А., Нишанов Х., Эсонбоева Ш.</b> Основные характеристики средней множественности заряженных частиц в физике высоких энергий .....	169
<b>Umarov A.V.</b> Pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida mediakompetentlik tushunchasining nazariy-metodologik asoslari .....	173
<b>Гуломов Г.Ш., Маткаримова М.Х.</b> Цитогенетическое изучение мутагенной активности в соматических клетках экспериментальных животных после воздействия переменного магнитного поля с модуляцией амплитуды средней частоты .....	179
<b>Гуломов Г.Ш., Маткаримова М.Х.</b> Исследование количества и состава иммунокомпетентных клеток после воздействия переменного магнитного поля с модуляцией амплитуды средней частоты .....	183
<b>Mamadaliyev B.K.</b> Sun'iy intellektga asoslangan ta'limiy dasturlar orqali bo'lajak o'qituvchilarning kreativ tafakkurini rivojlantirish .....	187
<b>Jamoldinova D.A.</b> Mantiqiy masalalar ta'limida milliy va xalqaro yondashuvlar uyg'unligi .....	192
<b>Abfazova K.S.</b> Uzlüksiz ta'lim tizimida matematika fanini modulli o'qitish metodikasi .....	196

UO'K796. 41

## WORKOUT METODIKASINING XORIJIY MAMLAKATLARDAGI QO'LLANILISHI VA UNING O'ZBEKISTON SHAROITIDA RIVOJLANTIRISH

**Uraimov Sanjar Ruzmatovich**

*Farg'ona davlat universiteti*

**Xakimjonov Mavlonbek Xusanboy o'g'li**

*Andijon davlat pedagogika instituti*

### **Annotatsiya.**

*Ushbu ilmiy ishda workout metodikasining xorijiy mamlakatlardagi qo'llanilishi va uning O'zbekiston sharoitida rivojlantirish imkoniyatlari tizimli tarzda o'rganiladi. Workout mashqlari – minimal jihozlar bilan bajariladigan, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, koordinatsiya va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlar tizimi sifatida e'tibor qaratadi. Xorijiy mamlakatlarda workout mashg'ulotlari ochiq maydonlarda, ommaviy sport vositasi sifatida keng qo'llanilib, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va ijtimoiy faollikni rag'batlantirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.*

### **Kalit so'zlar:**

*workout, jismoniy mashqlar, xorijiy tajriba, milliy tatbiq, rivojlantirish.*

### **Аннотация.**

*В настоящем исследовании рассматривается применение методики воркаута в зарубежной практике и анализируются возможности её развития и адаптации в условиях Узбекистана. Воркаут представляет собой систему физических упражнений с минимальным использованием оборудования, направленную на развитие силы, выносливости, гибкости, координации и общей физической подготовки. В зарубежных странах тренировки по воркауту широко применяются на открытых площадках, эффективно способствуя формированию здорового образа жизни, повышению физической активности молодежи и вовлеченности населения в социальную деятельность.*

### **Ключевые слова:**

*воркаут, физические упражнения, зарубежный опыт, национальная адаптация.*

### **Abstract.**

*This article discusses the application of workout methodology in international practice and explores its potential adaptation and development within the context of Uzbekistan. Workout represents a system of physical exercises performed with minimal equipment, designed to enhance strength, endurance, flexibility, coordination, and overall physical fitness. In various countries, workout training is widely implemented in outdoor public spaces, serving as an effective tool for promoting a healthy lifestyle, fostering youth engagement in physical activity, and enhancing community involvement.*

### **Keywords:**

*workout, physical exercises, international experience, national adaptation, physical activity, sports development.*

**KIRISH.** So'nggi yillarda jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish nafaqat davlat siyosatining, balki xalqaro sport rivojlantirish strategiyalarining ustuvor yo'nalishiga aylangan. Yoshlar va keng jamoatchilik orasida jismoniy tayyorgarlikni oshirish, sog'lom turmush odatlarini shakllantirish va milliy sport madaniyatini rivojlantirish masalalari ilmiy va

amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, workout mashqlari – minimal jihozlar bilan bajariladigan, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan tizim – xorijiy mamlakatlarda keng qo'llanib kelmoqda.

Xorijiy tajribalarda workout mashg'ulotlari ochiq maydonlarda, ommaviy sport vositasi sifatida amalga oshiriladi, yoshlar va keng jamoatchilikni jismoniy faollikka jalb qilish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ijtimoiy faollikni oshirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois, workout metodikasini O'zbekiston sharoitida tatbiq etish dolzarb ilmiy-amaliy masala sifatida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi – xorijiy mamlakatlarda workout metodikasining qo'llanilishini o'rganish va uni O'zbekiston sharoitiga moslab rivojlantirishning ilmiy-asoslarini aniqlash. Tadqiqotning natijalari workout mashqlarini milliy sport tizimiga integratsiya qilish, yoshlar va keng jamoatchilik orasida jismoniy faollikni oshirish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga ilmiy va amaliy hissa qo'shadi.

Workout metodikasi nafaqat individual jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki ommaviy sport faoliyatini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish vositasi sifatida ham namoyon bo'ladi. Xorijiy tajribalarda mashg'ulotlar ochiq maydonlarda, ommaviy sport vositasi sifatida amalga oshiriladi, yoshlar va keng jamoatchilikni jismoniy faollikka jalb qilish, ijtimoiy faollikni rag'batlantirish va sog'lom turmushni shakllantirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

O'zbekiston sharoitida workout metodikasini tatbiq etish dolzarb ilmiy-amaliy masala sifatida ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda barpo etilayotgan ochiq sport maydonchalari, "mahalla sporti" dasturlari va yoshlar sportini rivojlantirishga qaratilgan kompleks dasturlar workout mashqlarini milliy sharoitga moslashtirish va keng tatbiq etish uchun qulay imkoniyat yaratmoqda. Shu bilan birga, workout metodikasini joriy etish orqali nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki yoshlar va keng jamoatchilik o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ijtimoiy faollikni oshirish va milliy sport madaniyatini rivojlantirishga hissa qo'shish mumkin [1].

Ushbu tadqiqotning maqsadi – xorijiy mamlakatlarda workout metodikasining qo'llanilishini o'rganish, uning ilmiy-amaliy asoslarini aniqlash va uni O'zbekiston sharoitida samarali rivojlantirish yo'llarini ishlab chiqishdir. Tadqiqot natijalari workout mashqlarini milliy sport tizimiga integratsiya qilish, yoshlar va keng jamoatchilik orasida jismoniy faollikni oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va milliy sport madaniyatini rivojlantirish bo'yicha ilmiy va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, tadqiqot xorijiy tajriba asosida workout metodikasini O'zbekistonga moslashtirish orqali mamlakat sport tizimida innovatsion yondashuvlarni joriy etish va yoshlar orasida jismoniy faollikni kengaytirishga imkon beradi.

Tadqiqotning metodologiyasi. Ushbu tadqiqot workout metodikasining xorijiy tajribadagi qo'llanilishini o'rganish va uni O'zbekiston sharoitiga moslashtirishning ilmiy-asoslarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, zamonaviy ilmiy tadqiqot usullari va yondashuvlardan foydalaniladi. Tadqiqot metodologiyasi quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

1. **Adabiyotlarni tahlil qilish va solishtirma metod** – workout metodikasining nazariy asoslari, xorijiy mamlakatlardagi amaliy qo'llanilishi va boshqa sport yo'nalishlari bilan solishtirish orqali tahlil qilinadi. Shu orqali metodikaning tarkibi, mashqlar tizimi, yuklama berish prinsiplari va jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligi o'rganiladi.

2. **Empirik tadqiqotlar va kuzatuv metodlari** – xorijiy tajribalarda qo'llanilayotgan workout mashg'ulotlari amaliyoti o'rganiladi, trening jarayonlari, mashqlar tartibi, ommaviy sport faoliyatidagi samaradorligi kuzatiladi. Shuningdek, O'zbekiston sharoitida workout mashqlarini tatbiq etish imkoniyatlari ham o'rganiladi.

3. **Suhbat va so'rovnomalar** – metodikani tatbiq etish bilan shug'ullanadigan trenerlar, sport tashkilotlari va jismoniy faollikka jalb qilingan ishtirokchilar bilan intervyu va so'rovnomalar orqali ma'lumotlar yig'iladi. Bu usul workout metodikasining amaliy samaradorligini va O'zbekiston sharoitiga moslashuvchanligini aniqlashda yordam beradi.

4. **Tahlil va integratsiya** – olingan nazariy va amaliy ma'lumotlar asosida workout metodikasining O'zbekiston sharoitiga moslashtirilgan ilmiy-amaliy tavsiyalari ishlab chiqiladi [2]. Bu bosqichda xorijiy tajriba bilan milliy sharoit solishtiriladi, metodik tavsiyalar ishlab chiqiladi va ularning samaradorligi baholanadi.

Shu tarzda, tadqiqot metodologiyasi nazariy tahlil, empirik kuzatuv, intervyu va solishtirma usullardan iborat bo'lib, workout metodikasini O'zbekiston sharoitida samarali tatbiq etish uchun ilmiy asoslarni yaratadi.

**Metodlar va vositalar** - Tadqiqot jarayonida workout metodikasining xorijiy tajribadagi qo'llanilishini o'rganish va uni O'zbekiston sharoitiga moslashtirish uchun quyidagi ilmiy metodlar va vositalar qo'llaniladi:

1. **Nazariy metodlar**

**Adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish** – workout metodikasining nazariy asoslari, mashqlar tizimi va jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi bo'yicha ilmiy manbalar va maqolalar tahlil qilinadi.

**Solishtirma tahlil** – workout mashqlari va boshqa sport yo'nalishlari bilan solishtirib, ularning samaradorligi, metodikasi va o'quv jarayonidagi o'xshash va farqli jihatlari aniqlanadi.

2. **Empirik metodlar**

**Kuzatuv** – xorijiy mamlakatlarda workout mashg'ulotlarining amaliy jarayonlarini kuzatish va ularning samaradorligini baholash.

**So'rovnomalar va intervyular** – trenerlar, sport tashkilotlari vakillari va mashg'ulotlarda ishtirok etganlar bilan suhbat va so'rovnomalar olib boriladi. Bu metod workout metodikasining amaliy tatbiqini va O'zbekiston sharoitiga moslashuvchanligini aniqlashga xizmat qiladi.

### 3. **Analitik va integratsion metodlar**

Olingan nazariy va empirik ma'lumotlar tahlil qilinadi, workout metodikasining O'zbekiston sharoitida tatbiq etish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Xorijiy tajriba va milliy sharoitni solishtirish orqali metodikaning samarali tatbiq etilishi uchun optimal strategiyalar aniqlanadi.

### 4. **Vositalar**

Ilmiy adabiyotlar, elektron ma'lumotlar bazalari, statistik paketlar (masalan, SPSS yoki Excel), kuzatuv jurnallari, so'rovnoma va intervyu shakllari metodik vosita sifatida ishlatiladi [3].

Mashg'ulotlarni amaliy tahlil qilish uchun ochiq maydonlar, minimal jihozlar va workout trening plani qo'llaniladi.

Shu bilan, tadqiqot **nazariy, empirik va analitik usullarning** uyg'un qo'llanilishi orqali workout metodikasining O'zbekiston sharoitida samarali tatbiq etilishining ilmiy asoslarini yaratadi.

**Tadqiqotning natijalari va muxokamalari** Ushbu tadqiqot davomida workout metodikasining xorijiy mamlakatlardagi qo'llanilishi o'rganildi va uning O'zbekiston sharoitida tatbiq etish imkoniyatlari ilmiy asosda tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatadiki:

1. **Xorijiy tajribaning samaradorligi.** Xorijiy mamlakatlarda workout mashqlari ochiq maydonlarda va minimal jihozlar bilan keng qo'llanilib, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni samarali rivojlantiradi. Shu bilan birga, workout mashg'ulotlari yoshlar va keng jamoatchilikni jismoniy faollikka jalb qilishda ham samarali vosita hisoblanadi.

2. **Milliy sharoitga moslashtirish.** O'zbekiston sharoitida workout metodikasini tatbiq etish uchun mavjud ochiq sport maydonchalari, "mahalla sporti" dasturlari va yoshlar sportini rivojlantirishga qaratilgan kompleks dasturlar qulay imkoniyat yaratadi. Shu bilan birga, metodikani milliy mentalitet, iqlim sharoiti va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish zarurati aniqlanadi.

3. **Metodik tavsiyalar.** Tadqiqot natijalariga asoslanib, workout mashqlarini milliy sport tizimiga integratsiya qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Bu tavsiyalar quyidagilarni o'z ichiga oladi: mashqlar tizimini milliy sharoitga moslashtirish, mashg'ulotlar tarkibini diversifikatsiya qilish, yoshlar orasida motivatsiyani oshirish va jismoniy faollikni targ'ib qilish.

4. **Ilmiy va amaliy ahamiyat.** Tadqiqot workout metodikasining O'zbekiston sharoitida tatbiq etilishi orqali yoshlar va keng jamoatchilik orasida jismoniy faollikni oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va milliy sport madaniyatini rivojlantirishga ilmiy va amaliy hissa qo'shadi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari sport tashkilotlari va trenerlar uchun workout mashqlarini samarali rejalashtirish va tatbiq etish bo'yicha amaliy ko'rsatmalarni taqdim etadi [4].

**Muhokama.** Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, workout metodikasi nafaqat individual jismoniy tayyorgarlikni oshirishga, balki keng jamoatchilikni jismoniy faollikka jalb qilishga

xizmat qiladi. Shu bilan birga, xorijiy tajribalarni milliy sharoitga moslashtirish orqali metodika samaradorligini oshirish mumkin. Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, O'zbekistonda workout mashqlarini tatbiq etishda infratuzilma, motivatsiya va metodik ko'rsatmalarning ilmiy asosda ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega [5].

**Jismoniy faollikning ta'limga ta'siri** Jismoniy faollik nafaqat sog'liqni saqlash va jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki ta'lim jarayoniga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar o'quvchilarning konsentratsiyasini oshiradi, xotira va e'tibor faoliyatini yaxshilaydi, shuningdek, stressni kamaytirishga yordam beradi. Shu sababli, jismoniy faollik o'quv jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil sifatida e'tiborga olinadi.

Workout va boshqa jismoniy mashqlar tizimlari o'quvchilarning psixofiziologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, muntazam mashqlar endorfinlar ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa motivatsiya va o'quv jarayonidagi qat'iyatni oshiradi. Shu bilan birga, jismoniy faollik ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi, chunki guruh mashqlari hamkorlik, muloqot va jamoaviy ish ko'nikmalarini shakllantiradi.

**Pedagogik modellar va usullar** - Jismoniy faollik va workout mashqlari ta'lim jarayoniga tatbiq etilganda samarali pedagogik modellar va usullarni qo'llash muhim ahamiyatga ega. Pedagogik modellar – bu o'quv jarayonini tizimli tashkil etish, maqsadli natijaga erishish va o'quvchilarni faol ishtirokga jalb qilishga xizmat qiladigan ilmiy asoslangan yondashuvlar majmui hisoblanadi.

1. **Integratsiyalangan model.** Bu modelda workout mashqlari ta'lim jarayoni bilan uyg'unlashtiriladi. Masalan, maktab yoki oliy ta'lim muassasasida mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarlik, biologiya yoki sog'lom turmush tarzini o'rgatish bilan integratsiyalashadi. Shu orqali o'quvchilar nafaqat jismoniy, balki nazariy bilimlarni ham samarali egallaydi.

2. **Faol pedagogik yondashuv.** O'quvchilarni mashg'ulotlarga faol jalb qilish, mustaqil va guruh ishlari orqali mashqlarni bajarishga yo'naltirish. Bu usul o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi, ijtimoiy va kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantiradi hamda mashqlar samaradorligini oshiradi.

3. **Modellashtirish va differensial yondashuv.** Workout mashqlarini o'quvchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va individual xususiyatlariga moslab tanlash. Shu yondashuv orqali mashg'ulotlar samaradorligi oshadi va o'quvchilarda qiziqish uyg'onadi.

4. **Interaktiv va kooperativ usullar.** Guruh mashqlari, o'quvchi-o'quvchi yoki o'qituvchi-o'quvchi hamkorligi orqali mashg'ulotlarni olib borish. Bu usul o'quvchilarni bir-biri bilan muloqot qilishga, jamoaviy ish ko'nikmalarini shakllantirishga va motivatsiyani oshirishga yordam beradi.

5. **Nazariy va amaliy integratsiya.** Mashqlarni o'rgatish jarayonida nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg'unlashtirish, ya'ni o'quvchilar workout mashqlarining mohiyati, metodikasi va jismoniy ta'sirini tushunishlari uchun pedagogik yondashuvni qo'llash [6].

Shu bilan, pedagogik modellar va usullar workout mashqlarini ta'lim jarayoniga samarali integratsiya qilish, o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini ta'minlash va motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

**XULOSA.** Ushbu tadqiqot davomida workout metodikasining xorijiy mamlakatlardagi qo'llanilishi o'rganildi va uning O'zbekiston sharoitida tatbiq etish imkoniyatlari ilmiy asosda tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, workout mashqlari minimal jihozlar bilan amalga oshiriladigan, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni samarali rivojlantiradigan tizim sifatida xalqaro amaliyotda keng qo'llanilmoqda. Shu bilan birga, workout metodikasi yoshlar va keng jamoatchilikni jismoniy faollikka jalb qilish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ijtimoiy faollikni oshirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

O'zbekiston sharoitida workout mashqlarini tatbiq etish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb bo'lib, mavjud sport infratuzilmasi, ochiq maydonlar va "mahalla sporti" dasturlari ushbu metodikaning samarali tatbiq etilishi uchun qulay imkoniyat yaratadi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, xorijiy tajribalarni milliy sharoitga moslashtirish, mashg'ulotlar tarkibi va yondashuvlarni diversifikatsiya qilish, yoshlar orasida motivatsiyani oshirish workout metodikasining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Shuningdek, tadqiqot workout metodikasini milliy sport tizimiga integratsiya qilish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqdi, bu esa nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va milliy sport madaniyatini rivojlantirishga hissa qo'shadi.

Xulosa qilib aytganda, workout metodikasini O'zbekiston sharoitida tatbiq etish orqali yoshlar va keng jamoatchilik orasida jismoniy faollikni oshirish, ta'lim jarayonini boyitish, ijtimoiy va psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
2. Calvert, T. W., et al. (1976). *Physiological and performance responses to training*. University of California Press.
3. Kearney, J., & Hayes, P. (2019). *Workout and functional training: Principles and practice*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(5), 1234–1245.
4. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009). *Supertraining. Ultimate Athlete Concepts*.
5. Ratamess, N. A. (2012). *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. Wolters Kluwer.
6. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2020). *Sport va jismoniy tarbiya rivojlanish strategiyasi*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.

