ISSN: 3060-4613

13.00.00	13.00.06	01.00.00
13.00.01	13.00.07	02.00.00
13.00.02	13.00.08	03.00.00
13.00.03	13.00.09	09.00.00
13.00.04	07.00.00	10.00.00
13.00.05	19.00.00	11.00.00

№6/2025

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogik, psixometodologik va tabiiy fanlarga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 534 sahifa,
5-iyun, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:
Karimova E'zoza Gapirjanovna – Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti rektori

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
Umarova H.O'. – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri
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)
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)
Somurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), 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'icha falsafa doktori (PhD)
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)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari 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 – Rector of the Nizami National Pedagogical University 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
Umarova H.O'. – Minister of Preschool and School Education of the Republic of Uzbekistan
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)
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 Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), 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
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
Mizayeva F. O. – **Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali Oliy attestatsiya komissiyasining 26-08-2024-yildagi №11-05-4381/01-Kengash tavsiyasiga ko'ra, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning tadqiqot ishlari yuzasidan dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Asos: OAK Pedagogik texnologiyalar va psixologik tadqiqotlar bo'yicha ekspert kengashi tavsiyasi (29-10-2024-y.; №10); OAK Tartib-qoida komissiyasi qarori (30-10-2024-y., №10/24); OAK Rayosatining qarori (31-10-2024-y., №363/5).

"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

Iqim oʻzgarishi muammolari va "yashil koʻnikmalar"ning rivojlanishi ... 14
Abdurashit Karimovich Avliyaqulov

TTJlardagi qizlarni qoʻllab-quvvatlash, mavjud ijtimoiy-axloqiy muammolarni hal etish boʻyicha ilgʻor xorijiy mamlakatlar tajribasini oʻrganish ... 18
Xasanboy U. Abdusamatov

Integrativ yondashuv boʻlajak oʻqituvchilarda ijodiy va tahliliy fikrlash koʻnikmalarini rivojlantirishning asosiy omili ... 26
Jalilov Nodirjon Azamatovich

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning sibling munosabatlari diagnostikasi ... 30
Gʻayibova Nargiza Anorbayevna

Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifati va samaradorligini oshirishning muhim omillari ... 33
Hakimova Gulmira Toʻxtatoshevna

Boʻlajak oʻqituvchilarda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni muzey pedagogikasi vositasida rivojlantirishning pedagogik-psixologik jihatlari ... 37
Marayimova Kibriyoxon Islomjon qizi

Iqtisodiy savodxonlikni oshirishda oʻzbek tilining ta'siri ... 41
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna

Сторителлинг как инструмент формирования ценностных ориентаций старшеклассников ... 44
Умрихина Виктория Игоревна

Формирование эстетических предпочтений учащихся музыкальных школ в условиях инклюзивного образования на основе стилевого подхода ... 52
Ахунова Умида Ойбековна

Sun'iy intellektning ta'limga integratsiyasi: oʻqitish va boshqaruvdagi oʻrni ... 55
Abduxamidova Muyassar Xalimjon qizi

Buxorodagi jadidchilik harakatining oʻziga xosligi va maktablardagi ta'lim tizimi ... 60
Axrorov Ixtiyor Doniyorovich

Inklyuziv ta'lim sharoitida imkoniyati cheklangan bolalarning moslashuvida oila va maktabning roli ... 63
Dadaboyev Jahongir Sherdil oʻgʻli

Влияние длительной госпитализации на образовательную траекторию ребенка: междисциплинарный подход ... 67
Сайфутдинова Насиба Нурматовна

Oʻyinning bola faoliyati sifatidagi mohiyati va oʻziga xosligi ... 75
Otasheva Lola Shotoʻrayevna

Psixologik tadqiqotning umummetodologik va xususiy metodologik tamoyillari ... 78
Xodjimatova Nazira Toshmatovna, Mallayeva Gulshoda Maxmudjonovna

Rivojlanishida nuqsoni bor boʻlgan bolalarni ijtimoiy hayotga tayyorlashda inklyuziv ta'limning oʻrni ... 81
B. Xusniddinova

Boʻlajak boshlangʻich sinf oʻqituvchilarida loyihaviy tadqiqotchilik koʻnikmalarini rivojlantirish ... 85
Zulaykho Samatovna Roʻziyeva

Boshlangʻich sinf oʻquvchilarining ogʻzaki va yozma nutq koʻnikmalarini dars jarayonida rivojlantirish texnologiyasi ... 89
Xudaybergenova Nawrızbiyke Qanat qızı

Sonlarni obrazlar bilan bogʻlash orqali mantiqiy va ijodiy fikrlashni rivojlantirish metodikasi ... 92
Kalekeeva Sarbinaz Turkmenbaevna

Methodology of Teaching English to Preschool Children ... 96
Khurshida Tojimurodova

Malaka oshirish jarayonida yoʻriqchilarning kasbiy kompetentligini takomillashtirishning ijtimoiy zaruriyati .. 100
Ch. B. Nalibayeva

Oʻqituvchilarning oʻquvchilar bilan hamkorlik munosabatlari ... 103
Gʻaniyeva Sayyora Saidmurod qizi

Falsafada haqiqatni izlash: empirizm va rasionallizmning oʻrni ... 106
Boymirzayeva Xurshida Sobirovna

Raqamli ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun axborot bilan ishlashni o'rgatishning didaktik asoslari 110
Ismoilov Ravshan Yakubjon o'g'li

An Evaluation of the Impact of The Theme-Based Approach on Young Learners' Speaking Development.. 113
Khamraeva Gulchekhra Ibrakhimovna

O'smirlar o'rtasida o'zaro hamkorlikni rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillar 118
Majidov Jasur Baxtiyarovich, Xolmatova Dilorom Vahobjon qizi

Informatika fanini o'qitishda mobil dasturiy vositalaridan foydalanish imkoniyatlari 123
Jo'rayev Ilhom Isxoqovich

Muqimiy asarlari vositasida talabalarda kitobxonlik tizimini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalardan samarali foydalanish 126
Muxlisa Satriddinovna Muhitdinova

Korpus lingvistikasida lingvostatistik tahlil metodi 132
Nuritdinov Abrorbek Sayfiddin o'g'li

Bo'lajak o'qituvchilarni ruhlantirish va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish 136
Umarova Feruzabonu Bobir qizi, Samandarova Dildora Javlon qizi

Tizimli-faoliyatli yondashuv asosida umumpedagogik akt kompetentlikni shakllantirish muammosining nazariy-metodologik jihatlari 139
Saloxiddinova Umidaxon Mansurjon qizi

Nutqiy kamchiliklarni kamaytirishda o'yinlarning o'rni 143
Jabborova Oltinoy

Matn bilan ishlash bosqichlari va ularning ingliz tilini o'rgatishdagi didaktik ahamiyati 146
Soliyev Umidjon Yulchivoyevich

Ta'lim tizimini boshqarishda talabalar boshqaruvining qiyosiy tahlillari 150
Uzaqov Nomozali Hamdamovich

Zamonaviy ta'lim muassasalarida pedagoglarning boshqaruv malakasini rivojlantirish yo'llari 153
Z. M. Zarifova

Rossiya imperiyasining Surxon vohasi qishloq xo'jaligi va irrigatsiya tizimidagi siyosati tarixi 159
Abdurashidov Anvar Abdurashidovich

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari katta guruh tarbiyalanuvchilarini badiiy adabiyot bilan tanishtirish texnologiyalari 164
Axmadaliev Sidiqjon Yigitalievich

Ota-onalarning ta'lim sifatiga ta'siri 167
Axmadqulova Ozodaxon Xamidullo qizi

Surxon voxasi toponimlarining tarixshunosligi 170
Boboyeva Sitora Ro'zimaxmatovna

O'zbek etnopedagogikasi rivojlanishining nazariy asoslari 174
Davlatova Shaxnozaxon Doniyor qizi

Sihatgohlarda davolanuvchilar salomatligini saqlashda jismoniy tarbiya vositalaridan samarali foydalanish texnologiyalari 178
G'aniyev Suxrob Abduvali o'g'li, Ergashov Shoxrux Yusuf o'g'li

Ikkinchi jahon urushi davrida Surxon vohasi ayollarining maorif va madaniyat sohasiga qo'shgan munosib hissalari 183
Hakimova Muyassar Rashidovna

Kitob mutolaasining pedagogik-psixologik asoslari 188
Il'yasova Dilshoda Akmal qizi

O'zbekiston tarixini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, Turkistondagi siyosiy jarayonlar, Turkiston muxtoriyati 191
Isaev Oybek Axmed o'g'li

Boshlang'ich ta'limda ona tili fanidan mustaqil ishlarni tashkil etishda matnlar ustida ishlash metodikasi 195
Iskandarova Maftuna Quvondiq qizi

Sinfdan tashqari tadbirlarda o'smir yoshdagi o'quvchilarning ijtimoiy tashabbuskorligini tarbiyalash metodi 199
Latipova Nigoraxon Isakovna, Ibraimov Xolboy Ibragimovich

Tarixni o'rganishda yordamchi tarixiy fanlarning ahamiyati 202
Maxmatkulova Nozikoy Choriyevna

Increasing the Efficiency of Economic Education Through Project-Based Educational Technologies..........210
Nurmatova Maftuna Ilkxamovna
Rassom O'rol Tansiqboyev asarlari vositasida maktabga tayyorlov guruhi bolalarini tabiat manzarasini chizishga o'rgatish..........213
Po'latov Foziljon Usibjonovich
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida lingvistik kompetensiyasini rivojlantirishdam raqamli ta'lim vositalarining o'rni..........216
Qayumova Odinaxon Buvarayim qizi
Milliy o'zlikni anglashni shakllantirishning pedagogik asoslari..........219
Sa'dullayeva Sarvinoz Ubadullo qizi
Neyrodinamik gimnastikalar yordamida o'quvchilarning matematik tafakkurini rivojlantirish..........223
Sanobar Ibragimovna Kenjayeva
Talabalarni ma'naviy tarbiyalash diagnostikasi va korrektsiyasi..........228
Saotmuradova Zebo Yuldash qizi
Musiqiy-nazariy fanlarni o'qitishda axborot kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llashning xususiyatlari..........232
Shukurova Nilufar Gayratovna
Maktabgacha ta'lim direktori shaxsiy kompetensiyasini rivojlantirish bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalardan foydalanish..........237
Ravshanova Nargiza Norboyevna, Suvonova Sohiba Eshquvvat qizi
Surxon vohasining ijtimoiy hayotida sog'lomlashtirish oromgohlarining o'rni..........241
Tilovov Qorjov Bekbayevich
O'quvchilarning ma'naviy immunologik tarbiyasini shakllantirishning ilmiy asoslari..........248
Toshmamatova Shoxsanam Muzaffar qizi
Theoretical Foundations, Essence, Content and Forms of Economic Education for Students of Grades 5-6 of Secondary Schools..........251
Turakhanov Oybek Davlatalievich
Tarbiyachining shaxsiy fazilatlari va pedagogik mahorati..........257
Usarova Muborak Xabibulla qizi, Abduraxmanova Matluba Kamoliddin qizi
Boshlang'ich ta'limda kommunikativ yondashuvga asoslangan o'qitish metodlarini takomillashtirish usullari..........260
Xoliqova Matluba Mardon qizi
Xorijiy tillarni o'qitishning zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish jarayonini takomillashtirishning shakl, metod va vositalari..........263
Xudoyqulova Sevara Yorqul qizi
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ma'naviy tarbiyasida xalq pedagogikasi an'analaridan foydalanish..........266
Yunusova Dildoraxon Xikmat qizi
Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining tanqidiy fikrlashini rivojlantirish..........270
Yusufaliyeva Gulnora Abdurahmonovna
Способы и средства обучения ценности времени в младших классах (на уроках русского языка)..........275
Ниязова Хилола Хаят кизи
Психологические, лингвистические и педагогические компоненты в раннем обучении иностранным языкам в эпоху цифровизации образования..........278
Турдикулова Эъзозхон Эркинжон кизи
5–7-sinflar ingliz tili darsliklaridagi muloqot matnlarining tahlili..........281
Abdumurodova Dilnoza Azimjon qizi
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining intellektual ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning mazmuni..........284
Abduraxmonova Noila Nasim qizi
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishida tabiiy fanlar nazariyasi va metodikasi fani rivojlanish tarixi..........289
Abduraxmonov Zaribjon Mansurovich, Umaraliyeva Baxtilaxon Raxmonali qizi, G'ofurova Zarnigorxon Shuxratovna
Informatika darslarida o'quvchilarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning nazariy asoslari..........293
Ahmadova Kamola Ahmad qizi
Methodology for Increasing the Efficiency of Training 10–12-Year-Old Tennis Players..........297
Akhmedova N. I.
Musiqa ta'limi yo'nalishi talabalarida ingliz tili fani doirasida kasbiy-muloqotni rivojlantirish tamoyillari..........301
Ashurova Zulayxo Erkinovna

Pedagogik oliy ta'limda "tasviriy faoliyatga o'rgatish metodikasi" modulini o'qitishning pedagogik va metodik xususiyatlari 306
Boliyeva Lola Shukurovna

O'zbek tilida rang bildiruvchi leksik birliklarning tarixiy-etimologik tahlili 309
Rahmon Ernazarov

Maktabgacha ta'limda kompyuter texnologiyalari orqali bolalarning intellektual rivojlanishini ta'minlash 313
G'ulomova Muxlisa Ulug'bek qizi

Maktabgacha ta'lim muassasasida huquqiy tarbiyani amalga oshirish yo'llari 317
Karimova Umida Sharopovna

Raqamli ta'lim muhitini shakllantirish asosi sifatida kichik maktab o'quvchilariga informatika va axborot texnologiyalarini o'qitishning o'quv-uslubiy ta'minoti 322
Mamajanov Raxmatilla Yakubjanovich, Aliyev Mahmud Muso o'g'li

Использование личностно-ориентированных образовательных технологий в дошкольном образовании 327
Мирзатова Гулшода Худойбердиевна

Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida rivojlantirish mohiyati 332
Najmiddinova Saodat Abduvohid qizi

Ta'lim jarayonida mozaika texnologiyasi asosida bo'lajak o'qituvchilarning intellektual kompetentligini rivojlantirish 335
O'rinov Rustambek Yoqubjonovich

Oilaviy munosabatlarga ijtimoiy-psixologik ta'sirlar va ularning ahamiyati 340
Otanazarova Muhayyo Uktamova

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi 344
Radjapova Gulbahor Mamatraimovna

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda refleksiv ko'nikmalarini shakllantirish metodik muammo sifatida 348
Raxmonova Iroda Samijonovna

Voleybol sport seksiya mashg'ulotlarini tashkil etishda ishlab chiqilgan ilmiy-metodik dastur va anketa so'rovi natijalari tahlili 352
Sulaymonov Jahongir Solijonovich

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining adabiy va nutqiy kompetensiyalarni rivojlantirishda interfaol va kollaborativ metodlar qo'llanilishi 361
Temirova Iqbol Sadriddinovna

Zamonaviy gumanitar bilimlarda "axborot kompetentligi" tushunchasining tarixiy-mantiqiy tahlili 365
Xoshimova Xulkaroy Xoshimjon qizi

Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'quv-bilish faolligini rivojlantirishda bolalar adabiyotidan foydalanish metodikasini takomillashtirish 369
Yuldoshova Mehriniso Ochildiyevna

Gumanitar fanlarda milliy folklordan foydalanishning ahamiyati 372
Abduxakimova Maxfuza Abduraxmonova

Методика усовершенствования коммуникативной толерантности детей в процессе изучения русского языка и литературы в начальных классах 376
Тошматова Мукаррам Джумановна, Дадаева Фируза Акрамовна

Психологические, лингвистические и педагогические компоненты в раннем обучении иностранным языкам в эпоху цифровизации образования 380
Турдикулова Эъзозхон Эркинжон кизи

Формирование коммуникативных умений учащихся младших классов средствами филологических наук 383
Хожиева Малика Хусниддиновна

The Formation of Syntactic Paradigmatics 388
Turdiyeva Nilufar Anvarovna

Oliy ta'limda zoologiya fanini innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida o'qitish metodikasini takomillashtirish 391
Xonnazarova Mamlakat To'lqinovna

O'zbek kurashchilarining kurash usullari va taktik harakatlarini o'zlashtirish darajalari 395
Qon'irbaev Dastan

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida atrof olamga nisbatan mas'uliyatliklikni takomillashtirish mexanizmi 399
Abdulhakimova Fotima Turduqil qizi

Maktabgacha yoshdagi bolalar kreativ fikrlashini rivojlantirishning pedagogik-psixologik qonuniyatlari 403
Abdusattorova Umida Abdusamat qizi

Raqamli dasturiy vositalari asosida organik kimyo fanini o'qitish jarayonini tashkil etish yo'nalishlari 406
Ametova Guljamilya Elbrusovna

Fanlararo aloqadorlik asosida tayanch kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari... 410
Babayeva M. A.

Rahbarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishni boshqarish chora-tadbirlari.. 413
Bagmatov Davlatjon

Rivojlanayotgan davlatlarda ota-ona va farzand munosabatlari.. 418
Bobojonova Nazira Merganboy qizi

Huquqiy fanlarni innovatsion o'qitish usullarining afzalliklari 422
Dauletbaeva Jadiraxan Aliy qizi

Ona tili o'qituvchilarining nutqi bilan bog'liq muammolar va unga doir yechimlar.. 426
G'. Do'stmurodov

Barqaror rivojlanish kontekstida maktabgacha ta'lim: bolalarda ekologik ongni shakllantirish.................... 430
Hoshimova Dilnoza Boymirzoyevna

Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks yondashuv 433
Ibroximova O'g'iloy Inomjon qizi

Transformatsiya-lashayotgan jamiyatda yoshlarning shaxsiy resurslari va psixologik barqarorligi 437
Irisbayeva Qunduzxon

Talabalarda kasbiy kreativlik ko'nikmalarini shakllantirish samaradorligi va uning natijalari 440
Ismanova Ma'mura Abdumo'minovna

Maktabgacha yoshdagi serebral falajli bolalarda nutq va motorikani rivojlantirish 444
Isodullayeva Iqboloy Sodiqjonovna

Talabalarning intellektual-kognitiv salohiyatini rivojlantirishda kredit-modul tizimining pedagogik jihatlari .. 447
J. Otepbergenov

Yashil suvo'tlar (Chlorophyta) bo'limini o'qitish metodikasi 451
M. N. Xayitova

Bo'lg'usi pedagoglarda empatik kompetensiyalarni rivojlantirish:
zamonaviy yondashuvlar va amaliy strategiyalar 457
Mambetkarimova Indira Polatbaevna

An Analysis of the Present-Day use of English Folklore in Education... 460
Maxsudaliyeva Ranokhon Bakhodir qizi

Yoshlarda kasbiy motivatsiyani shakllantirishning psixologik xususiyatlari 463
Mirzaxmatova Sayyora Saydaxmatovna

Kasbiy kompetensiya tushunchasi va uning mohiyati 466
Mirzayeva Faroxat Odiljonovna

Boshlang'ich sinfda matematika o'qitishni tashkil qilish shakllari 471
Norquvatova Diyora Davron qizi

Zamonaviy ta'limda inklyuziv yondashuvlar: o'qituvchilarning kasbiy tayanchlarini takomillashtirish.......... 475
Olimova Nodirabegim Ibrohimjon qizi

Jadidlar ta'lim orqali jamiyatni o'zgartirishga intilganlari, ularning maqsadlari va erishilgan natijalar.......... 479
Omonov Asliddin Sunnatovich

O'zbek tilida rang bildiruvchi leksik birliklarning tarixiy-etimologik tahlili.. 481
Rahmon Ernazarov

Boshlang'ich ta'lim – inson kamolotining ilk poydevori! 485
Ravshanova Ra'no Raup qizi

Bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyasini shakllantirishda
zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish 489
Saidova Dilnoza Baxtiyor qizi

Mental arifmetika orqali bolalar intellektini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari 493
Saydaliyeva Umidabonu Sharifjon qizi

Innovatsion ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf ona tili darslarining samaradorligini oshirish muammosi 496
Sharipova Sevara Erkin qizi

CEFR doirasida arab tilida yozma nutq kompetensiyasini baholash mezonlari va amaliy usullar 499
Sindarova Malika Aziz qizi

VARK ta'lim modelining pedagogik oqibatlari 503
Temirova Mushtariybonu

Kasbiy rivojlanish soatlarida boshlang'ich sinf o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini rivojlantirish 507
Temirova Rushana Ravshan qizi, Nishonova Durdona Olimjon qizi

Teaching on Empty: Burnout Challenges in Elt Classrooms 511
Usmanova Nilufar Xasan qizi

Ona tili ta'limini tashkil etish jarayonining ilmiy-nazariy tendensiyalari 514
Uzoqova Maftuna Abdirazzoqovna

Критическое мышление в контексте эмоционального интеллекта 518
Нажмудинова Мадина Халимовна

Реформа образовательной системы для повышения качества и доступности образования, как одна из целей устойчивого развития 521
Аскарова Ф. А.

Yengil atletika sport turida uzunlikka sakrovchilarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati 528
Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich

YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich
O'zMU dotsenti, PhD

Annotatsiya: Ushbu maqolada uzunlikka sakrovchilarni mashg'ulot jarayonida tezkorlik va kuch sifatini oshirishga yo'naltirilgan samarali usullar va metodlar haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, uzunlikka sakrash, sport, texnika, taktika, mashg'ulot, yuklama, jismoniy yuklama, tezkorlik, kuch, depressiya.

Abstract: This article provides information on the use of effective methods aimed at improving the speed and power of long jumpers during the training process.

Key words: Light athletics, long jump, sports, technique, tactics, training, load, physical load, speed, power, depression.

Аннотация: В данной статье приводится информация об эффективных методах, направленных на повышение скорости и силы прыгуна в длину в процессе тренировок.

Ключевые слова: Лёгкая атлетика, прыжки в длину, спорт, техника, тактика, тренировка, нагрузка, физическая нагрузка, скорость, сила, депрессия.

KIRISH

Uzunlikka sakrash sport turlari ichida eng jozibali va asosiysi bo'lib, organizmga ta'siri nihoyatda keng doirada bo'ladi. Ushbu sport turi bilan har qanday yoshdagi qizlar shug'ullanishlari mumkin. Uning ta'sirida organizmning funksional imkoniyatlari, jismoniy sifatlari, kuch, tezkorlik, chidamlilik kabi sifatlar ancha yuqori darajada rivojlanishi mumkin. Sport tayyorgarligi ko'p bosqichli va murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqazo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shug'ullanuvchilarni yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi zarur. Ushbu mashqlar soni, shiddati, qaytarilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi kerak. Agar mashqlar yuklamasi shug'ullanuvchilarning imkoniyatidan ortiq bo'lsa, bunday yuklama organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa, shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.[1]

Ba'zi murabbiylar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish va tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim holatlarda, ya'ni agar shug'ullanuvchilarning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari katta bo'lsa, bunday o'quvchilar tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishlari mumkin. Ammo aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar o'quvchilarning tez charchashi, zo'riqishi va hatto kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, muntazam ravishda beriladigan o'xshash mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan o'quvchilarning qiziqishini pasaytiradi, ularda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi va pirovardida ular sport bilan shug'ullanishni to'xtatadilar. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik mahoratni shakllantirish uchun mashg'ulotlar hajmini to'g'ri va optimal tarzda rejalashtirish juda muhimdir.[2]

1 Azimov I., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi // Tashkent-1993 y.-56b.
2 Губа В.П., Никитушкин В.Г., Кващук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. –Смоленск, 1997. -219 с

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Malakali sportchilarni tayyorlash dastlabki oʻrgatish bosqichidan boshlab, sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha davom etadi. Ushbu uzoq muddat davomida sportchilar toʻlqinsimon yoʻnalishda ortib boradigan mashqlar hajmi va muddatiga mos yuklamalarga koʻnikib boradilar. Jismoniy sifatlar va texnik-taktik malakalarning shakllanishi yil davomida turli testlar yordamida muntazam nazorat qilinib boradi. Chunki, oʻrgatishda ham, mashgʻulot jarayonida ham sportchilarning funksional imkoniyatlari doimiy nazoratda boʻlmasa, katta yuklamalar organizmni zoʻriqishga olib kelishi, kichik hajmli va shiddatli yuklamalar esa shakllanish jarayonini susaytirishi mumkin.

Sport mashgʻuloti, xususan tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarining fiziologik asoslari koʻpgina ilmiy va oʻquv adabiyotlarida oʻz ifodasini topgan (V.A. Zinchenko, 1983; V.S. Fafel, 1975; I. Azimov, Sh. Sobitov, 1993; V.M. Zatsiorskiy, 1970 va boshqalar). Ushbu tadqiqotchilar oʻzlarining yirik ilmiy va oʻquv asarlarida jismoniy sifatlar, jumladan tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda organizmda roʻy beradigan holatlarni, barcha fiziologik oʻzgarishlarni atroflicha tahlil qilib berishgan. Ularning fikriga koʻra, harakat malakalarining shakllanishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan bir qatorda, shugʻullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari ham shakllanadi.[3]

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Kuch sifati mushaklarning taranglanish darajasiga bogʻliq boʻlib, bu asosan mushak tolalarining tuzilishi, yoʻgʻonligi, rivojlanganligi hamda ularning qisqarish jarayonida yuz beradigan biokimyoviy va fiziologik omillarga bogʻliq boʻladi. Mushaklarning qisqarish va boʻshashish faoliyatida modda almashinuvi nihoyatda katta ahamiyatga ega. Jumladan, muskul tolalarining kuchli va tez qisqarish darajasi qon tomirlaridagi kislorod, oqsillar, uglevodlar, yogʻlar, mineral tuzlar, vitaminlar, mikroelementlar va boshqa oziq moddalar bilan birikkan holda bioenergiya ajratilishi bilan belgilanadi. Bu jarayonda aerob va anaerob omillar, shuningdek, uglevodlarning glikogenga parchalanishi, adenozin trifosfat (ATP) va kreatinfosfat kabi moddalarning reaksiyaga kirishi hal qiluvchi rol oʻynaydi.[4]

B.A.Anguchin maktab oʻquvchilari va talabalarda mushak kuchi faoliyatini oʻrganish asosida turli yoshdagi oʻgʻil va qiz bolalarda oʻng va chap qoʻl kaftlari kuchi oʻziga xos dinamik oʻzgarishlar doirasida rivojlanishini kuzatganlar.

Shu bilan bir qatorda oʻquvchilarda 11 – 15 yoshda qoʻl va oyoq mushaklarining rivojlanishi jinsning shakillanishi bilan bogʻliqligi aniqlangan (M.M.Bogen, G.I.Verbitskiy 1998). Ushbu muallifning fikricha, balogʻat yoshida jinsiy jihatdan qanchalik tez rivojlanib borilsa, shunchalik kuch sifati ustunlik qilib borar ekan. Binobarin, kuch sifatini aks ettiruvchi koʻrsatkichlarning tez yoki sust rivojlanishi pastroq yoshiga qarab emas, balki biologik yoshga qarab belgilanishini e'tirof etish lozim.

TAHLIL VA NATIJALAR

Sport reaksiyalarining darajasi, boʻladigan sport olishuvining ogʻirligiga sportchining malakasiga, xususan, musobaqaning sportchi uchun qiymatiga bogʻliq boʻladi. Markaziy asab sistemasining qoʻzgʻaluvchanligi ortishi bilan mushakning boʻlgʻusi ish faoliyatida harakat markazining ustunligi (dominantligi) yuzaga keladi. Yurak-tomir va nafas organlari ishini boshqaruvchi markazlarning qoʻzgʻaluvchanligi ortadi, natijada yurakning qisqarish soni va qonning daqiqalik hajmi koʻpayadi. Tomir tonusi va qon bosimi ortadi, nafas olish tezligi va oʻpka ventilyasiyasi koʻpayadi. Ichki sekretsiyasi bezlarining faoliyati kuchayadi. Buyrak usti bezlarining magʻiz qatlami adrenalin gormonini koʻproq ajratadi, qonda glyukoza miqdori ortadi.[5]

Yugurib kelib uzunlika sakrash texnikasi asoslari

Yengil atletika sakrashlari ikki turga boʻlinadi:

1) vertikal toʻsiqlarni engib oʻtish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarchoʻpga tayanib sakrash);
2) gorizontal toʻsiqlarni engib oʻtish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil boʻladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

1) sakrovchi tanasining boshlangʻich uchib chiqish tezligi;
2) sakrovchi tanasi UOMining uchib chiqish burchagi.

---

3 Azimov I., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi // Tashkent-1993 y.-56b.

4 Асанов А.Ю., Мартиросов Э.Г. Некоторые проблемы генетических исследований в спорте //Морфологические проблемы спортивного отбора. - М., 1989. - С. 30-45.

5 Azimov I., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi // Tashkent-1993 y.-56b.

UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi. Uch hatlab sakrash uchta uchish fazasiga, langarcho'pga tayanib sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega.

Yengil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga taalluqlidir, ya'ni bu yerda ham tsiklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud.

Sakrashni yaxlit harakat sifatida tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – harakat boshlanishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytigacha;
- depsinish (itarilish) – depsinadigan oyoqni qo'ygan paytdan boshlab, to uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;
- uchish – depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab to erga qo'nish joyiga tegish paytigacha;
- yerga tushish – erga tushish joyiga tegish paytidan boshlab to tana harakati to'liq to'xtagunga qadar.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. To'rt xil sakrash turlari (uzunlikka, uch hatlab, balandlikka, langarcho'pga tayanib sakrash) yugurib kelishda o'ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma'lum bir umumiy tomonlari ham bor.

Yugurib kelishning asosiy vazifasi – sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo'lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Deyarli hamma turlarda sakrashlar, "fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrashdan tashqari, to'g'ri chiziqli shaklga ega. Bunday usulda sakrashda oxirgi qadamlar yoy bo'ylab bajariladi.

Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin tsiklik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi.

Yugurib kelish maromi doimiy bo'lishi kerak, ya'ni uni urinishdan-urinishga o'zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funktsiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o'zgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (ma'lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o'zgarmaydi. Bu o'zgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog'liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir.[6]

Yugurib kelishning boshlanishi odatiy, har doim bir xil bo'lishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, go'yoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish boshlanishining nazorat belgisigacha kelish bilan boshlashi mumkin. Yugurib kelishda sakrovchining vazifasi nafaqat optimal tezlikka erishish, balki dnpsinadigan oyoqni itarilish joyiga aniq qo'ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo'lishi kerak.

Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin:

1) bir xil tezlanish bilan yugurib kelish;
2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish.

Bir xil tezlanish bilan yugurib kelishda sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha etkazadi. Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardanoq optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so'nggi qadamlarda uni bir oz oshiradi. U yoki bu yugurib kelish variantining qo'llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog'liq.

Yugurib kelishning oxirgi qismining (depsinishga tayyorlanish) ajralib turuvchi xususiyati sakrash turiga bog'liq. Umumiy ajralib turuvchi xususiyati – yugurib kelish va yugurib kelish bo'lagida tana a'zolari harakatlari tezligining oshishidir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinishga tayyorlanishda oxirgi qadamlarning uzunligi bir oz kamayadi va ularning sur'ati oshadi.

To'g'ri chiziqli yugurib kelishga esa hamma usuldagi sakrashlarda ("hatlab o'tish", "to'lqin", "yumalab o'tish" (perekat), "to'ntarilib o'tish" (perekidnoy) depsinishga tayyorlanish oxirgi ikkita qadamda, qadam tashlaydigan oyoq ancha uzunroq qadam tashlagan paytda (shu orqali UOMni kamaytirgan holda), depsinuvchi oyoq esa ancha qisqa tez qadam tashlaydi, bunda sakrovchi elkasi UOM proektsiyasi ortiga tashlanadi.

Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka o'tkazish samaradorligini belgilab beruvchi omillardan biri depsinadigan oyoqni qo'yish burchagi hisoblanadi. Hamma sakrashlarda oyoq itarilish joyiga tez, chaqqon va qattiq qo'yiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilanoq u tizza bo'g'imidan tekislanishi kerak. Depsinadigan oyoqni qo'yish burchagi oyoqni qo'yish joyi va UOMni sirt chizig'i bilan bog'lovchi oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlanadi.[7]

Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha ko'proq o'tkazish kerak bo'lsa, oyoqni qo'yish burchagi shuncha kichikroq (o'tkirroq) bo'ladi, oyoq UOM proektsiyasidan uzoqroqqa qo'yiladi. Tekislangan depsinadigan oyoqni

6 Andris E.R., Kudratov R.K. Yengil atletika: O'quv qo'llanma.-T.: O'zDJTI, 1998.-122 b.

7 Зюзюков А.В. Педагогический контроль за физической подготовленностью спортсменов специализирующихся в прыжках в высоту на этапе углубленной тренировки: Автореф.дисс. … канд.пед.наук/ МОПИ им. Н.К. Крупской.-М., 1990.-23с.

qattiq va tez qo'yish yana shunga bog'liqki, tekis oyoq yuklamani Yengilroq ko'taradi, boz ustiga, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana og'irligidan bir necha marta ortiq bo'ladi. Oyoqni qo'yish paytida oyoq mushaklari zo'riqqan bo'ladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq cho'zilishiga yordam beradi. Anatomiyadan ma'lumki, zo'riqqan mushaklar ular cho'zilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Depsinishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontal tezligi va to'xtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatining inertsiya kuchlari hisobiga tayanchga bosim o'tkazish kuchi oshadi; UOMning kamayishi kuzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bog'liq); zo'riqqan mushaklar va boylamlarni cho'ziltirish amalga oshiriladi.

Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaktsiyasi kuchining oshishi natijasida sakrovchi tanasining harakat tezligi vektori o'zgaradi; depsinish tugashiga yaqin tayanchga bosim o'tkazish kuchlari kamayadi; cho'zilgan mushaklar va boylamlar o'z energiyasini sakrovchi tanasiga beradi; qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatlarining inertsiya kuchlari harakat tezligi vektorining o'zgarishida ishtirok etadi. Bu hamma omillar sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligini hosil qiladi.

Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar – sakrovchi UOMining boshlang'ich tezligi va uchib chiqish burchagi.

Sakrovchi UOMining boshlang'ich tezligi depsinadigan oyoq uzilgan paytda aniqlanadi va quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

- yugurib kelishning gorizontal tezligiga;
- gorizontal tezlikni vertikaliga o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- depsinadigan oyoqni qo'yish burchagiga.

Uchish. Sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Langarcho'pga tayanib sakrash bundan mustasno bo'lib, bu erda uchish ikkita qismga bo'linadi: tayanchli va tayanchsiz.

Shuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo'nalishini hech qachon o'zgartira olmaydi. Bu yo'nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirishi mumkin. Nima uchun sakrovchi qo'llari, oyoqlari yordamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o'zgartiradi. Uchish texnikasi nima uchun o'rganiladi? Bu savollarga javob mazkur sakrash fazasining maqsadida yotadi. Balandlikka sakrashda sportchi o'z harakatlari bilan to'sinni engib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratadi. Langarcho'pga tayanib sakrashda birinchi tayanch qismida – bu langarcho'pning bukilishi va yozilishi uchun (uning cho'ziluvchan xususiyatlaridan samaraliroq foydalanish uchun) optimal sharoitlar yaratishdir. Ikkinchi tayanchsiz fazada to'sinni oshib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratishdir. Uzunlikka sakrashlarda – uchishda muvozanatni saqlash va erga tushish uchun optimal sharoitlar yaratish. Uch hatlab sakrashda – muvozanatni saqlash va keyingi depsinish uchun optimal sharoitlar yaratish.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yerga tushish. Har bir sakrash yerga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday yerga tushishning maqsadi – sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlarning oldini olishdir.

Yerga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat er bilan to'qnashadigan tana a'zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a'zolarga ham tushadi. Ichki organlar ham shu zarb ta'siriga duch keladi. Bu organlarning hayot faoliyatining turli xil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun bu omilning zararli ta'sirini kamaytirish zarur.

Bu yerda ikkita yo'l bor: birinchisi – yerga tushish joyini yaxshilash; ikkinchisi – yerga tushish texnikasini optimal darajada o'zlashtirib olish. Birinchi yo'l balandlikka sakrashda va langarcho'pga tayanib sakrashda o'zining akini topgan. Avval sportchilar qumga tushar edilar, bu qumning sathi depsinish yuzasidan bir oz ko'tarilib turardi, biroq baribir erga tushish qattiq bo'lib, sportchilar xavfsizroq yerga tushish texnikasini o'rganishga ko'p vaqt ajratar edilar. Keyin porolon asri boshlandi va yerga tushish joyi ancha yumshoqroq bo'ldi, natijalar o'sdi, balandlikka sakrashda yangi tur (fosbyuri-flop) yuzaga keldi, fiberglassli langarcho'plar paydo bo'ldi. Yerga tushishni o'ylamasdan faqat sakrashning o'ziga ko'proq vaqt ajratish imkoni vujudga keldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:
1. Blankenbuehler, D. (1994). The physiology of sprinting and long jump. Journal of Sports Science, 12(2), 43-59.
2. Simmons, M. (2003). Plyometric training and sprint mechanics. Strength and Conditioning Journal, 25(6), 16-22.
3. Carson, M. (2007). The effect of interval training on performance in long jump. Sports Medicine Journal, 5(3), 55-67.
4. Brenner, P. (2011). High-performance athletes: Strategies for developing sprint power. International Journal of Sports Physiology, 7(4), 89-103.
5. Robinson, R. (2008). Plyometric exercises for improving long jump performance. Journal of Athletic Performance, 8(1), 12-20.

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

Ingliz tili muharriri: Feruz Hakimov
Musahhih: Alibek Zokirov
Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №6

© Materiallar koʻchirib bosilganda "Maktabgacha va maktab taʼlimi" jurnali manba sifatida koʻrsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar maʼsul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab taʼlimi" 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.