



ISSN: 3060-4613



13.00.00
13.00.01
13.00.02
13.00.03
13.00.04
13.00.05

13.00.06
13.00.07
13.00.08
13.00.09
07.00.00
19.00.00

01.00.00
02.00.00
03.00.00
09.00.00
10.00.00
11.00.00

№6/2025

M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogik, psixometodologik va tabiiy fanlarga
ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 1068 sahifa,
5-iyun, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapiirjanovna – 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
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
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)
Panjijev 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

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Woogyu 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

Iqim o'zgarishi muammolari va "yashil ko'nikmalar"ning rivojlanishi.....	14
<i>Abdurashit Karimovich Avliyaqulov</i>	
TTJlardagi qizlarni qo'llab-quvvatlash, mavjud ijtimoiy-axloqiy muammolarni hal etish bo'yicha ilg'or xorijiy mamlakatlar tajribasini o'rganish.....	18
<i>Xasanboy U. Abdusamatov</i>	
Integrativ yondashuv bo'lajak o'qituvchilarda ijodiy va tahliliy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishning asosiy omili	26
<i>Jalilov Nodirjon Azamatovich</i>	
Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning sibling munosabatlari diagnostikasi.....	30
<i>G'ayibova Nargiza Anorbayevna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifati va samaradorligini oshirishning muhim omillari	33
<i>Hakimova Gulmira To'xtatosheva</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni muzey pedagogikasi vositasida rivojlantirishning pedagogik-psixologik jihatlarini	37
<i>Marayimova Kibriyoxon Islomjon qizi</i>	
Iqtisodiy savodxonlikni oshirishda o'zbek tilining ta'siri	41
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</i>	
Сторителлинг как инструмент формирования ценностных ориентаций старшеклассников	44
<i>Умрихина Виктория Игоревна</i>	
Формирование эстетических предпочтений учащихся музыкальных школ в условиях инклюзивного образования на основе стилевого подхода	52
<i>Ахунова Умида Ойбековна</i>	
Sun'iy intellektning ta'limga integratsiyasi: o'qitish va boshqaruvdagi o'rni	55
<i>Abduxamidova Muyassar Xalimjon qizi</i>	
Buxorodagi jadidchilik harakatining o'ziga xosligi va maktablardagi ta'lim tizimi.....	60
<i>Axrоров Ixtiyor Doniyorovich</i>	
Inklyuziv ta'lim sharoitida imkoniyati cheklangan bolalarning moslashuvida oila va maktabning roli	63
<i>Dadaboyev Jahongir Sherdil o'g'li</i>	
Влияние длительной госпитализации на образовательную траекторию ребенка: междисциплинарный подход	67
<i>Сайфутдинова Насиба Нурматовна</i>	
O'yinning bola faoliyati sifatidagi mohiyati va o'ziga xosligi.....	75
<i>Otasheva Lola Shoto'rayevna</i>	
Psixologik tadqiqotning umummetodologik va xususiy metodologik tamoyillari	78
<i>Xodjimatoва Nazira Toshmatovna, Mallayeva Gulshoda Maxmudjonovna</i>	
Rivojlanishida nuqsoni bor bo'lgan bolalarni ijtimoiy hayotga tayyorlashda inklyuziv ta'limning o'rni	81
<i>B. Xusniddinova</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida loyihaviy tadqiqotchilik ko'nikmalarini rivojlantirish	85
<i>Zulaykho Samatovna Ro'ziyeva</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining og'zaki va yozma nutq ko'nikmalarini dars jarayonida rivojlantirish texnologiyasi	89
<i>Xudaybergenova Nawrizbiyke Qanat qizi</i>	
Sonlarni obrazlar bilan bog'lash orqali mantiqiy va ijodiy fikrlashni rivojlantirish metodikasi.....	92
<i>Kalekeeva Sarbinaz Turkmenbaevna</i>	
Methodology of Teaching English to Preschool Children	96
<i>Khurshida Tojimurodova</i>	
Malaka oshirish jarayonida yo'riqchilarning kasbiy kompetentligini takomillashtirishning ijtimoiy zaruriyati..	100
<i>Ch. B. Nalibayeva</i>	
O'qituvchilarning o'quvchilar bilan hamkorlik munosabatlari	103
<i>G'aniyeva Sayyora Saidmurod qizi</i>	
Falsafada haqiqatni izlash: empirizm va rasionallizmning o'rni.....	106
<i>Boymirzayeva Xurshida Sobirovna</i>	



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 Satriiddinova Muhitdinova	
Korpus lingvistikasida lingvostatistik tahlil metodi	132
Nuriddinov 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 jihatlarini	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 rivojlantirishda raqamli ta'lim vositalarining o'rni.....	216
Qayumova Odinoxon Buvarayim qizi	
Milliy o'zlikni anglashni shakllantirishning pedagogik asoslari.....	219
Sa'dullayeva Sarvinov 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 Davlataliyevich	
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.	
Musiqqa 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 Ochildiyeвна	
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'liqinovna	
O'zbek kurashchilarining kurash usullari va taktik harakatlarini o'zlashtirish darajalari.....	395
Qon'irbaev Dastan	

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida atrof olamga nisbatan mas'uliyatliklikni takomillashtirish mexanizmi	399
<i>Abdulahkimova Fotima Turduqil qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar kreativ fikrlashini rivojlantirishning pedagogik-psixologik qonuniyatlari	403
<i>Abdusattorova Umida Abdusamat qizi</i>	
Raqamli dasturiy vositalari asosida organik kimyo fanini o'qitish jarayonini tashkil etish yo'nalishlari	406
<i>Ametova Guljamila Elbrusovna</i>	
Fanlararo aloqadorlik asosida tayanch kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari...	410
<i>Babayeva M. A.</i>	
Rahbarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishni boshqarish chora-tadbirlari.....	413
<i>Bagmatov Davlatjon</i>	
Rivojlanayotgan davlatlarda ota-ona va farzand munosabatlari.....	418
<i>Bobojonova Nazira Merganboy qizi</i>	
Huquqiy fanlarni innovatsion o'qitish usullarining afzalliklari	422
<i>Dauletbaeva Jadiraxan Aliy qizi</i>	
Ona tili o'qituvchilarining nutqi bilan bog'liq muammolar va unga doir yechimlar	426
<i>G'. Do'stmurodov</i>	
Barqaror rivojlanish kontekstida maktabgacha ta'lim: bolalarda ekologik ongni shakllantirish.....	430
<i>Hoshimova Dilnoza Boymirzoyevna</i>	
Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks yondashuv	433
<i>Ibroximova O'g'iloy Inomjon qizi</i>	
Transformatsiya-lashayotgan jamiyatda yoshlarning shaxsiy resurslari va psixologik barqarorligi	437
<i>Irisbayeva Qunduzxon</i>	
Talabalarda kasbiy kreativlik ko'nikmalarini shakllantirish samaradorligi va uning natijalari	440
<i>Ismanova Ma'mura Abdumo'minovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi serebral falajli bolalarda nutq va motorikani rivojlantirish	444
<i>Isodullayeva Iqboloy Sodiqjonovna</i>	
Talabalarining intellektual-kognitiv salohiyatini rivojlantirishda kredit-modul tizimining pedagogik jihatlari ..	447
<i>J. Otepbergenov</i>	
Yashil suvo'tlar (Chlorophyta) bo'limini o'qitish metodikasi	451
<i>M. N. Xayitova</i>	
Bo'lg'usi pedagoglarda empatik kompetensiyalarni rivojlantirish: zamonaviy yondashuvlar va amaliy strategiyalar	457
<i>Mambetkarimova Indira Polatbaevna</i>	
An Analysis of the Present-Day use of English Folklore in Education.....	460
<i>Maxsudaliyeva Ranokhon Bakhodir qizi</i>	
Yoshlarda kasbiy motivatsiyani shakllantirishning psixologik xususiyatlari	463
<i>Mirzaxmatova Sayyora Saydaxmatovna</i>	
Kasbiy kompetensiya tushunchasi va uning mohiyati	466
<i>Mirzayeva Faroxat Odiljonovna</i>	
Boshlang'ich sinfdan matematika o'qitishni tashkil qilish shakllari	471
<i>Norquvatova Diyora Davron qizi</i>	
Zamonaviy ta'limda inklyuziv yondashuvlar: o'qituvchilarning kasbiy tayanchlarini takomillashtirish.....	475
<i>Olimova Nodirabegim Ibrohimjon qizi</i>	
Jadidlar ta'lim orqali jamiyatni o'zgartirishga intilganlari, ularning maqsadlari va erishilgan natijalar.....	479
<i>Omonov Asliddin Sunnatovich</i>	
O'zbek tilida rang bildiruvchi leksik birliklarning tarixiy-etimologik tahlili.....	481
<i>Rahmon Ernazarov</i>	
Boshlang'ich ta'lim – inson kamolotining ilk poydevori!	485
<i>Ravshanova Ra'no Raup qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyasini shakllantirishda zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish	489
<i>Saidova Dilnoza Baxtiyor qizi</i>	
Mental arifmetika orqali bolalar intellektini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	493
<i>Saydaliyeva Umidabonu Sharifjon qizi</i>	
Innovatsion ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf ona tili darslarining samaradorligini oshirish muammosi	496
<i>Sharipova Sevara Erkin qizi</i>	
CEFR doirasida arab tilida yozma nutq kompetensiyasini baholash mezonlari va amaliy usullar	499
<i>Sindarova Malika Aziz qizi</i>	



VARK ta'lim modelining pedagogik oqibatlari	503
<i>Temirova Mushtariybonu</i>	
Kasbiy rivojlanish soatlarida boshlang'ich sinf o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini rivojlantirish	507
<i>Temirova Rushana Ravshan qizi, Nishonova Durdona Olimjon qizi</i>	
Teaching on Empty: Burnout Challenges in Elt Classrooms	511
<i>Usmanova Nilufar Xasan qizi</i>	
Ona tili ta'limini tashkil etish jarayonining ilmiy-nazariy tendensiyalari	514
<i>Uzoqova Maftuna Abdirazzoqovna</i>	
Критическое мышление в контексте эмоционального интеллекта	518
<i>Нажмудинова Мадина Халимовна</i>	
Реформа образовательной системы для повышения качества и доступности образования, как одна из целей устойчивого развития	521
<i>Аскарова Ф. А.</i>	
Yengil atletika sport turida uzunlikka sakrovchilarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati	528
<i>Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich</i>	
Nutq – ijtimoiy taraqqiyot omili sifatida: maktabgacha yoshdagi bolalarda shakllanish bosqichlari va yondashuvlar	532
<i>Sharipova Guzal Sodiqovna, Xabibullayeva Maftunaxon Vaxobjon qizi</i>	
Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarida multimedia vositalari orqali nutq madaniyatini shakllantirish modeli	535
<i>Abduvaliyeva Farida Salimjon qizi</i>	
Yoshlarni ijtimoiy-pedagogik hamkorlikda tarbiyalash tendensiyalari	539
<i>Abirova Umida Nazarovna</i>	
Tanqidiy fikrlash: tushunchasini tahliliy idrok etish	543
<i>Akabiroya Mexriniso Baxtiyorovna</i>	
Nutq nuqsoniga ega bolalar diqqat xususiyatlari	547
<i>Akbarova Ziyoda Qurbonjon qizi</i>	
Milliy tarbiya asoslari fanini o'qitishning amaliyotdagi holati	550
<i>Alisher Tursunov</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatiga ta'sir etuvchi asosiy omillar va ularni bartaraf etish yo'llari	554
<i>Beketov Nurseit Alijan o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining atrof-muhitga ekologik munosabatini oshirishda ekskursiya mashg'ulotlarini o'tkazishda raqamli texnologiyalarning o'rni	558
<i>Bovanova Umida Abduvahabovna, Meliqulova Oybahor Farhod qizi</i>	
Neyropedagogika va zamonaviy ilmiy yondashuvlar	564
<i>Duschanova Nilufar Sabirbayevna</i>	
O'yin texnologiyasi asosida bolalarda muloqot madaniyatini rivojlantirish	567
<i>Eshmuratova Gauxar Maxsudovna</i>	
Maktabga tayyorlov guruhi bolalarida konstruksiyalashga oid ko'nikmalarni shakllantirish	570
<i>Eshonqulova Ma'suda Xabibovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida rivojlantirish markazlaridagi ta'limiy faoliyatlarni kuzatish va tahlil qilish metodikasi	573
<i>Fayziyeva Mabudaxon Muxammadjonovna</i>	
Duduqlanuvchi bolalar nutqini rivojlantirishda logopedik texnologiyalarning o'rni	576
<i>Mahkamova Umida Abdusattorovna</i>	
Kurash mashg'ulotlarining o'quvchilarni axloqiy tarbiyalashdagi roli: an'anaviy sportning pedagogik imkoniyatlari	579
<i>Muratov Muzaffar Shermamatovich</i>	
Autizm sindromli bolalarni maktab ta'limiga tayyorlashda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishda korreksion ishlar	582
<i>Nabiyev Ravshanjon Shavkatjon o'g'li</i>	
Sharq ma'rifatparvarlari va ularning gender tengligi haqidagi qarashlari	586
<i>Norimonova Gulmira Ulug'bek qizi</i>	
Sport vositasi orqali yoshlar o'rtasida ekstremizmning oldini olish yo'llari va mexanizmlari	589
<i>Nosirova Dilnoza Sobirovna</i>	

Sportchilarning individual funksional xususiyatlariga asoslangan mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish yo'llari	593
Olimov Shahobiddin Maribboy o'g'li, Sulaymonova Maktuba Xusan qizi	
Kasbiy sifatlarini takomillashtirishda raqamli texnologiyalar foydalanish	597
Otanazarova Mohira Xamidbekovna	
Biologiya fanining ta'limdagi o'rni va o'qitishdagi muammolar	601
Pulatova Elnora Kadirovna	
Boshlang'ich sinf darsliklaridagi antroponimlarning funksional, leksik, semantik, morfologik tadqiqi	606
Qarshiyeva Gulbahor Shamil qizi	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda refleksiv ko'nikmalarni shakllantirish metodik muammo sifatida ..	609
Raxmonova Iroda Samijonovna	
Professional Standards for Pre-Service Teachers	613
Sardor Rakhmanov	
Ta'limni raqamlashtirish sharoitida bo'lajak texnologiya o'qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari	619
Sayidova Muxtaram Xamidullayevna	
Ingliz tilini o'rgatishda multimodal yondashuv asosida ta'limiy videolardan foydalanish strategiyasi	623
Solijonova Mohlaroyim Abdumalik qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini matn ustida ishlash ko'nikmalarini shakllantirishda interfaol metodlardan foydalanish	628
Sotiboldiyeva Shoxista Jaloliddin qizi, Shodmonqulova Sevara Rahmonqul qizi	
O'quv-tarbiyaviy vaziyatlarni loyihalashtirish asoslarida talabani tarbiyaviy jihatlarini takomillashtirish ..	632
Temirov Ma'ruf Shuhrat o'g'li	
Tikuv buyumlarini konstruksiyalash va modellashtirishning avtomatlashtirilgan tizimlari fani orqali talabalarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari	638
Umarova Fotima Abduraximovna	
Bo'lajak o'qituvchilarda xalq pedagogikasi vositasida milliy xarakter xususiyatlarini shakllantirish omillari	641
Usmonova Muattar Bahadirjonovna, Hasanboyeva Kamola Dilmurod qizi	
Raqamli ta'lim texnologiyalarning bugungi kunda ta'lim sohasidagi qo'llanilishi	647
Xamroyeva Madina Dadajonovna, Umarov Husan Lazizi o'g'li	
Qurilish materiallari sanoatida innovatsion klasterlarni boshqarishni takomillashtirish	650
Xaydarova E'zoza Shukurullayevna, Li Zin Bo	
Geografiya ta'lim yo'nalishi talabalarini o'qitish metodikasi va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga oid tadqiqot ishlarining tahlili	655
Xodjaniyazova Shoxsanam Ergash qizi	
O'tkir Hoshimovning "Tushda kechgan umurlar" romanida inson va uning ruhiyati	660
Xolmatova Ro'zixon Akmaljon qizi	
Talabalarda liderlikni shakllantiruvchi ijtimoiy-pedagogik omillar	663
Xoshimova Muazzamxon Zaynalobidinovna	
Creative Games and Project-Based Learning in Physics Lessons	666
Yorqinbek Abduraimjanovich Mamatokhunov	
Теоретические основы и практическое применение компетентного подхода в обучении физике	670
Абдулхаким Хакимов	
Роль инклюзивной игровой деятельности в социальной адаптации детей с инвалидностью дошкольного возраста	673
Плиева Руслана Владимировна	
"Beruniy asri" yoxud Beruniyning xarizmatik qobiliyati va uning boqiy ilmiy merosi	676
Saifnazarov Ismoil, Sultonov Tursinboy	
Значение наблюдения и педагогической диагностики в инклюзивном образовании	682
Тургунова Нилюфар Абдусаломовна	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ekologik dunyoqarashini shakllantirish texnologiyalari	685
Xaydarova Shaxlo Narzullayevna, Azimova Gulmira Xayrullayevna	
Диалог культур в рассказе "Келинка" галины ширяевой: гендерная и этнокультурная перспектива ..	689
Чернова Татьяна Алексеевна	
Ijtimoiy va gumanitar fanlarning pedagogik ahamiyati: Xo'ja Vali avlodlari misolida	692
Umurov Sharif Rajabovich	



Raqamli ta'lim sharoitida talabalar mustaqil tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari: didaktik yondashuvlar va ilg'or ilmiy modellarning tahlili.....	695
Umarova Zaxro Abduraxim qizi	
Boshlang'ich sinflarda tabiiy fanlarni o'qitishda innovatsion yondashuvga oid dolzarb masalalar	701
Sharofat Juraqulova Baxtiyorovna	
Bo'lajak ingliz tili mutaxassislarining sun'iy intellekt kompetensiyasi.....	704
Ibragimova Hilola Bahodirjon qizi	
Oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida kurash sport turini keng rivojlantirish	709
Ochilov Elbek Olimovich	
Muhandislik grafikasi ta'limida talabalarining grafik ishlarni bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish.....	712
Ashirboyev A. O., Muxamedjanova G. J.	
Futbol mashg'ulotlarida o'quvchilarda jamoaviy ruhni pedagogik usullar bilan rivojlantirish	715
Axmedjanov Shuhrat Boltayevich	
Boshlang'ich sinf ona tili ta'limida nutqiy va lingvistik kompetensiyalarini shakllantirish	718
Bamullayeva Shodiyona Nasrullo qizi	
Umumiy o'rta ta'lim o'quv dasturlarining sifat va samaradorligini oshirishning nazariy hamda ilmiy asoslari	721
Esanov Muzaffar Xoshimovich	
Bo'lajak tarbiyachilarni innovatsion pedagogik faoliyatga tayyorlash texnologiyalari	726
Eshmuminova Dilshoda Iskandarovna	
Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida pedagogik yondashuvlarning roli	730
Jumanova Iroda Shokirjon qizi	
Arab xattotlik san'atining rivojlanishi.....	733
Mamarajabov Mirqosim Ramazon o'g'li	
Educational Effectiveness of the Question-and-Answer Technique in Working With English Texts	737
Muradulloyeva Sevinch Soxibjon qizi	
Boshlang'ich sinf matematika va geometriya darsliklarida STEAM yondashuvi asosida o'qitishning imkoniyatlari.....	740
Nazarova Shahzoda	
Boshlang'ich ta'lim o'quv jarayoniga sun'iy intellektni tatbiq etishning metodik asoslari (sinfidan tashqari ishlar misolida)	744
Nigmatullayeva Matluba Izatullo qizi	
Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'quvchilarda ijtimoiy faollikni shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlari	748
Normaxmatov Ilhom Zayniddinovich	
Boshlang'ich ta'lim sifatini oshirishda sun'iy intellekt texnologiyalarining imkoniyatlari.....	751
Qurbonov Sanjar Rajabboyevich	
Sportchi salomatligini baholashda zamonaviy texnologiyalar.....	754
Samandarov A. X.	
Sport tashkilotlari uchun marketing, e-marketingning foydalari	758
Samatov Javlonbek Abdukayumovich	
Futbol o'yinlari orqali o'quvchilarda jismoniy tarbiya pedagogikasining ahamiyati	762
Sattarov Qarshiboy Norqulovich	
Kichik maktab yoshidagi bolalarda lingvistik kreativ intellektni shakllantirishning pedagogik shartlari	765
Shodiyev Rizamat Davronovich, Jabborova Maftuna Komil qizi	
Ota-onalar bilan samarali hamkorlikni tashkil etishda direktorning strategik yondashuvi.....	770
Tog'ayeva Shahnoza Shavkatovna	
Maktabgacha ta'lim muassasalarida musiqa tinglash	774
Xodjayeva Nilufar Latipovna	
Talabalarda kitobxonlik madaniyatini targ'ib qilish orqali sog'lom fikrlarni shakllantirish masalasi.....	778
Xudayberganova Nargisa Qurbonbayevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tafakkurini rivojlantirishda interfaol metodlarning ahamiyati	782
Kursanova Marjona Baxtiyor qizi	
Sun'iy intellekt – bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilari ta'limini modernizatsiya qilish vositasi sifatida	785
Yoqubaliyeva Dilafruz Payzidin qizi	
Tibbiy pedagogika: kasbiy ta'limda sog'lom turmush tarzi shakllantirishning psixopedagogik asoslari.....	788
Ziyatov Muhammad Namazovich	
Интерактивное обучение в развитии личности и критического мышления студентов	792
Рысова Галия Байбулатовна	

Значение искусственного интеллекта в области педагогики на основе мультимедийных приложений	795
Begaliyev Fayzali Umaraliyevich	
Favqulodda vaziyatlarning oldini olishga qaratilgan tibbiy profilaktik ishlar	798
Mahmudov Otamurod Hoshimovich	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida haykaltaroshlik san'ati bilan korruptsiyaga qarshi boshqaruv mexanizmlarini shakllantirish	802
Toshpulatova Fotima Saydullayevna	
Tinglab tushunish kompetensiyasini rivojlantirishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish usullari	805
Abdolvohidov Turg'unali Abduqaxxor o'g'li	
Zamonaviy pedagogik jarayonlarda uzluksiz kasbiy rivojlanish va uning o'quvchilarning natijalariga ta'siri	808
Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi	
Tibbiyot ta'limida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari	811
Amonova Madina Furkatovna	
Matematika fanini o'qitishda fanlararo integratsiya.....	814
Arabbayeva Zamiraxon Tadjibayevna	
PISA 2025 tadqiqotlariga doir tajriba sinov ishlari (O'zbekiston misolida).....	817
Doniyorov Muxiddin Normamatovich	
Maktabgacha ta'limning rivojlanish markazlarida ta'lim-tarbiya jarayonida o'yinlardan foydalanish va tahlil qilish.....	820
Eshmuratova Gauxar Maxsudovna	
Ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etish	824
Matjanova Gulzada Annabayevna	
Al-Xorazmiy asarlari vositasida talabalarda analitik fikrlashni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	828
Qaxxorova Shaxnoza Abduvasit qizi	
Xalq og'zaki ijodi vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarida mehnat tarbiyasini shakllantirish	832
Rahmonova Zamiraxon Yakubovna	
Jonli tabiat burchagini tashkil etish metodikasi.....	835
Yaylovboyeva Maftuna Lochinbek qizi	
Maktabga tayyorlov yoshidagi bolalarda raqamli intellekt (DQ) va divergent fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish.....	838
Yusupova Xabiba Iriskulovna, Nazarmatova Dilshoda Umarali qizi, Xusanova Dilraboixon Botiraliyevna	
Integratsiyalashgan ta'lim jarayonida yaratiladigan metodikalar va loyiha ishlari.....	843
Ergasheva Mahbuba	
Инновационные педагогические подходы в системе образования и их эффективность	846
Уринбаев Исроилжон Кадиrhoнович	
Pedagogik faoliyatda kasbiy stress va uni keltirib chiqaruvchi omillar.....	851
Boymirzayeva Nafisaxon Baxodir qizi	
Talabalarda milliy tarbiya va axloqiy immunitet tushunchalarini rivojlantirishning milliy-tarixiy kontekstual jihatlari	855
Rasulov Baxtiyor Maxmudjonovich, Abdullayeva Arofatxon Abduvaxobovna	
TRIZ texnologiyasi – uchinchi renessans poydevori	860
Yusupova Gulshiraxon Zinatdinovna	
Yoshlar mafkurasini shakllantirishda hozirgi zamon ijtimoiy tarmoq va raqamli platformalarning o'rni.....	865
Xonimov Sharofiddin Bahodirovich	
O'zbek tilini o'qitishda raqamli ta'lim resurslarining o'rni va xususiyatlari.....	870
Ashurbayeva Rukiya Kaxxarovna	
Xiva xonligining tashqi savdo aloqalari tarixidan	874
Abduraimova Charos Nodir qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti direktorlarini boshqaruv madaniyatini shakllantirish omillari.....	878
Abduraxmonova Xurshida G'ofurovna	
Gandbol sport turini umumiy o'rta ta'lim maktablarida rivojlantirish.....	881
Ahmadjonov Dilmurod Davronjon o'g'li, Abduraxmonov Saydillo Xakimovich	
PIRLS xalqaro tadqiqotida matn, topshiriqlar va baholash mezonlari	884
Amonova Aziza Saydulloyevna	



Tibbiyot ta'limida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari	888
Amonova Madina Furkatovna	
Morfonologiya va uni umumiy ta'lim tizimida o'qitish	891
Asatullayeva Dilnavoz Jondullayevna	
Biologiya darslarida lokal darajadagi texnologiyalardan foydalanish metodikasi	894
Azimov Ibragimjon Toshpo'latovich, Mirzaboev Timur Bisenboy o'g'li, Toshpo'latova Nigina Ibrohimjon qizi	
Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining shakllari va umumiy tuzilishi	898
B. R. Xudoyberdiyev	
Cognitive Justification of Humor in Modern Linguistics	901
Bektoshev Mubashirkhon Odilbek Ugli	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini innovatsion yondashuv asosida rivojlantirish	905
Botirova Lobar Kamolovna	
Toshkent viloyatida rekreasion faoliyat rivojlanishining asosiy muammolari	910
Djurayeva Lobar Vaxitovna	
Didactic Features of Using E-Portfolios in Continuing Professional Development of Teachers	915
Erkaboyeva Saodathon	
O'quvchilar xulqida yuzaga keladigan salbiy o'zgarishlarning korreksiyalashga xizmat qiladigan manbalar	918
F. A. Choriyeva	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida chet tilida lug'at boyligini oshirishning samarali usullari	921
G'ulomjonova Mubdi'ma G'ayratjon qizi	
Kitobxon badiiy adabiyotni qanday anglaydi	924
Hamdamova Dilshoda Rustamjon qizi	
Zamonaviy ta'limda talabalarda ma'naviy qadriyatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslari	928
Ibragimova Dilnoza Rashid qizi	
The Pedagogical Role of the Community in Promoting Abilities of Students	931
Isabayeva Dिल्фуza Komiljonovna	
Ta'lim sifatini oliy ta'lim tashkilotlarida yaxshilashda til bilishning o'rni	934
Isaqulova Baxtigul Xo'jamovna	
Madaniyatlararo muloqot kompetensiyasini rivojlantirishda ingliz tili darslarida interaktiv media vositalarining ta'siri	938
Ismoilova Zarifa Abduqaxxorovna	
O'quvchilarda tadqiqotchilik ko'nikmalarini rivojlantirishda xalqaro baholash dasturlaridan foydalanish metodikasi	942
Jabborova Shahodat Ibrohim qizi	
Boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarida deontologik qadriyatlar va professional etikani rivojlantirish	945
Kalandarova Fazilat Toxirovna	
Voleybolda maxsus chidamlilikni rivojlantirishning umumiy tushunchalari	948
Karimova Gulhayo Botirjon qizi	
The Portrait of the Image of Manfred in the Translation of J.G. Byron's Poem "Manfred"	953
Kurbonov Parda Akhmedovich	
Suv aralashmasi temperaturasi aniqlash	958
Mamatova Go'zaloy Jo'ramirzayevna, Mashrabboyeva Mubina Bobomurod qizi, Abdurahmonova Gulasal Avazbek qizi	
Yosh bokschilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish yo'llari	961
Mamatqulov Xusanboy Baxtiyor o'g'li	
Maktab direktorlarini qo'llab-quvvatlashda asosiy ustun amaliyotlar va O'zbekiston ta'lim tizimida ularni qo'llash imkoniyatlari	965
Mamura Tadjibayeva	
Adabiy ta'limda scamper metodining qo'llanilishi	969
Marjona Toshpulatova	
Maktabgacha ta'limda tayanch kompetensiyalarni shakllantirishda matematika va savod asoslarining didaktik yechimlari	974
Mingboyeva Guldorxon Maxmudovna	
Umumta'lim maktablarida inklyuziv ta'limni joriy etishning dolzarb muammolari va mavjud imkoniyatlari ..	977
Mo'minova Qunduz Xolmamat qizi	
"Jasper Jones" as New Life Given to The Novel "To Kill a Mockingbird"	982
Nargiza Akhrorova	

Sun'iy intellekt asosida matematik masalalarni yechish algoritmlari	985
<i>Oqnazarov To'liqin Jalilovich, Jo'rayev Mardon</i>	
Matematika darslarida kombinatorika elementlari va mantiqiy masalalar yechishga o'rgatish metodikasi ..	990
<i>Panjiyeva Shahlo Zulfikar qizi</i>	
Bo'lajak xorijiy til o'qituvchilari lisoniy-muloqot kompetentligini rivojlantirishga qo'yiladigan didaktik talablar.....	993
<i>Raximova Charosxon Baxromjon qizi</i>	
Kurash texnikasi va taktikasini bolalarga o'rgatish yo'llari	996
<i>Raxmonov Dilmurod Nusratovich</i>	
Pedagogical Technologies in Modern Education: Trends and Applications.....	999
<i>Salimova Bakhora Khurbanovna</i>	
Global ta'lim makonida milliy tarbiyani rivojlantirish istiqbollari.....	1003
<i>Sanaqulov Sardor Istamqulovich</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida so'z turkumlari mavzusini o'rgatishda qiziqarli o'yinlardan foydalanish.....	1006
<i>Shomurotova Sevinchoy San'at qizi</i>	
Kredit-modul tizimida texnologik fanlar o'qituvchilarini tayyorlashda raqamli avtomatlashtirilgan o'quv modullari yaratish imkoniyatlari	1009
<i>Turdikulova Sevara Abdumominovna</i>	
Tyutorlik faoliyatining zamonaviy ta'lim tizimidagi ahamiyati va murabbiylik an'analarning uzviyligi	1012
<i>Ubaydullayev Zuxriddin Botirovich</i>	
O'zbekistonda til ta'limida innovatsiyalar: sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalar yondashuvi	1016
<i>Umarova Iroda Shavkatjon qizi</i>	
Pedagogical Situation of Developing Students' Critical Thinking	1020
<i>Usmonova Oydin Sherali kizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida pedagogik texnikani rivojlantirishning didaktik omillari	1024
<i>Xolmo'minova Bahora Abduljalolovna</i>	
Bo'lajak chet tili o'qituvchilarining ijodiy kompetensiyasini rivojlantirishga qo'yiladigan didaktik tamoyillar ..	1027
<i>Xurshidjon Raximov Xursandjon o'g'li</i>	
O'zbekistonda steam ta'lim tizimini tatbiq etishning nazariy aspektlari	1031
<i>Yaxshiboyeva Sitara Toshpulat qizi</i>	
Oliy ta'limda talabalar ijodiy salohiyatini shakllantirishda pedagogik innovatsiyalarning o'rni va imkoniyatlari	1034
<i>Yuldashev Abdurauf Ro'zmatjonovich</i>	
Talabalarda nutqiy faoliyatni rivojlantirishga doir olib borilayotgan ishlarning joriy holati	1037
<i>Yusufova Gulhayo Nosirxon qizi</i>	
Ingliz tili fanini o'qitishda (PBL) loyiha va muammoga asoslangan metodika: O'zbekiston tajribasi va xalqaro amaliyot	1040
<i>Zarina Tasheva Djumayevna</i>	
Актуальные проблемы изучения русского языка	1043
<i>Абдуллаева Нигора Курбановна</i>	
Применение цифровых средств обучения в курсе "Окружающий мир" для изучения народной экологии в начальной школе	1046
<i>Бобаева Зиёдахон Махамаджон кизи</i>	
Tasviriy san'at darslarini o'qitishga innovatsion yondashuv.....	1049
<i>N. P. Kaipov</i>	
Важность разработки стратегических программ развития страны	1052
<i>Каримова Нуржахон Олим кизи</i>	
Pedagog kadrlar kasbiy kompetentligi diagnostikasining kvalimetrik texnologiyalari	1056
<i>Mirsoliyeva Muhabbatxon To'xtasinovna</i>	
Анализ элективных курсов по информатике в зарубежных странах и их аналогов в системе образования Узбекистана	1060
<i>Урынбаева Азада Бахадировна</i>	
Multimedia texnologiyalarining ta'lim tizimiga integratsiyasi.....	1064
<i>Raximova Dilfuza Abduraxmonovna</i>	



VOLEYBOLDA MAXSUS CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING UMUMIY TUSHUNCHALARI

Karimova Gulhayo Botirjon qizi

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
mustaqil izlanuvchisi

Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

ORCID: 0009-0001-4933-6838

Annotatsiya: Maqolada voleybolda o'ziga xos chidamlilikni rivojlantirishning asosiy tamoyillari va usullari ko'rib chiqiladi. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etuvchi omillar tahlili o'tkazilib, samarali mashg'ulot yondashuvlari taklif etildi. Tadqiqotda kuzatish, test va ma'lumotlarni tahlil qilish usullari qo'llanilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, o'ziga xos chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, rivojlanish usullari.

Abstract: The article considers the basic principles and methods of developing specific endurance in volleyball. An analysis of factors affecting the physical fitness of volleyball players was conducted, and effective training approaches were proposed. The research used observation, testing and data analysis methods.

Key words: volleyball, specific endurance, physical fitness, training process, development methods.

Аннотация: В статье рассматриваются основные принципы и методы развития специфической выносливости в волейболе. Проведен анализ факторов, влияющих на физическую подготовленность волейболистов, и предложены эффективные подходы к тренировкам. В исследовании использовались методы наблюдения, тестирования и анализа данных.

Ключевые слова: волейбол, специфическая выносливость, физическая подготовка, тренировочный процесс, методы развития.

KIRISH

Voleybol o'yinchilardan yuqori darajadagi o'ziga xos chidamlilikni talab qiladi. Bu esa shiddatli o'yin epizodlari, takroriy sakrashlar va harakat yo'nalishining keskin o'zgarishi bilan bog'liq. Bunday yuklamalarning uzoq muddat davomida bajarilishi jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda kompleks yondashuvni talab etadi. Ushbu maqolaning maqsadi – voleybolda o'ziga xos chidamlilikni rivojlantirishning asosiy jihatlari o'rganish, zamonaviy usullarni tahlil qilish hamda mashg'ulot jarayonida ulardan foydalanishning eng samarali yo'llarini taklif etishdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Voleybolda o'ziga xos chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar so'nggi yillarda jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirishga qaratilgan metodik yondashuvlar bilan boyidi. Ushbu maqola doirasida 13–14 yoshdagi 12 nafar voleybolchining jismoniy tayyorgarlik holati tahlil qilindi. Shuningdek, dunyo miqyosida tan olingan ilmiy manbalar asosida voleybolchilarda chidamlilikni rivojlantirish mexanizmlari o'rganildi.

Avvalo, T.O. Bomp va G.G. Haffning (2009) "Periodization: Theory and Methodology of Training" nomli asarida mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish tamoyillari, organizmning moslashuv mexanizmlari va chidamlilikni bosqichli rivojlantirishning ilmiy asoslari yoritilgan. Bu nazariy yondashuv, ayniqsa, sportchilarni musobaqa mavsumiga tayyorlash jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

McArdle, Katch va Katch (2015) tomonidan taqdim etilgan "Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance" asarida jismoniy mashqlar davomida energiya almashinuvi, muskul faoliyati va chidamlilikka ta'sir etuvchi fiziologik omillar chuqur tahlil qilingan. Ayniqsa, aerob va anaerob energiya tizimlarining voleyboldagi rolini aniqlashda ushbu ish muhim manba bo'ldi.

Zatsiorsky va Kraemer (2006) "Science and Practice of Strength Training" nomli asarida kuch tayyorgarligi bilan chidamlilik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni asoslab bergan. Bu yondashuv voleybolchilar uchun portlovchi kuchni rivojlantirishga xizmat qiladi.



Shuningdek, Tabata va hammualliflari (1996) tomonidan yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar (HIIT)ning anaerob imkoniyat va $VO_2\max$ darajasiga ta'siri o'rganilgan. Ularning natijalari voleybolchilarning qisqa muddatli, ammo kuchli harakatlarga bo'lgan chidamliligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Gibala va boshqalar (2012) esa past hajmli, yuqori intensivlikdagi mashqlar orqali organizmda yuz beradigan fiziologik moslashuvlarni o'rgangan bo'lib, bu mashg'ulot usullarining nafaqat sog'lom, balki kasalliklarga chalingan insonlar uchun ham samarali ekanini ko'rsatgan.

Laursen va Jenkins (2002), Seiler va Tønnessen (2009) kabi olimlar esa chidamlilik mashg'ulotlarida yuklama intensivligi va davomiyligining optimal nisbatini asoslab bergan bo'lib, bu yondashuvlar sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda keng qo'llaniladi.

Voleybolga xos mashg'ulotlar va ularning talablarini o'rganishda Sheppard va Gabbett (2009) hamda Marques va hamkorlarining (2008) tadqiqotlari muhim o'rin egallaydi. Ular voleybolchilarda kuch, chidamlilik va tezlik ko'rsatkichlarining mavsum davomida qanday o'zgarishini aniqlagan.

Ushbu adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarda o'ziga xos chidamlilikni shakllantirish jarayoni ko'p faktorli, murakkab fiziologik va trening mexanizmlariga asoslangan bo'lib, zamonaviy yondashuvlarni talab etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot davomida voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun bir qator usullardan foydalanildi. Mashg'ulot jarayonida yuklama darajasini baholash maqsadida maxsus so'rovnoma o'tkazildi. Sportchilarning harakat faoliyatini tahlil qilish uchun o'yin holatlari kuzatildi va videotasvirga olindi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun quyidagi testlar o'tkazildi:

- Sakrash chidamliligi testi – 30 soniya davomida bajarildi;
- Ko'p tezlashuv testi – 10 metr masofaga 5 marta ketma-ket yugurish shaklida bajarildi;
- Pastki oyoq-qo'llarning chidamliligi testi (qadam testi) – 3 daqiqa davomida bajarildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Maxsus chidamlilikka ta'sir qiluvchi omillar

Voleybolchilarning o'ziga xos chidamliligi bir nechta muhim omillar bilan belgilanadi.

Anaerobik chidamlilik – bu mushaklarning kislorod yetishmovchiligidagi uzoq vaqt davomida yuqori intensiv harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Ushbu turdagi chidamlilik voleybol, sprint, og'ir atletika va jangovar sport kabi qisqa muddatli intensiv mashg'ulotlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega ^[1].

Fiziologik asoslar: Anaerobik chidamlilik quyidagi asosiy energiya tizimlariga tayanadi:

- ATP-PCr (fosfagen) tizimi – 10 soniyagacha davom etadigan portlovchi harakatlar uchun zudlik bilan energiya ta'minlaydi.
- Glikolitik (sut kislotasi) tizimi – glyukozani sut kislotasiga parchalash orqali 10 soniyadan 2 daqiqagacha bo'lgan yuqori intensiv faoliyatni qo'llab-quvvatlaydi.

Anaerobik chidamlilikka ta'sir qiluvchi asosiy omillar:

- Mushak tolalari tarkibi (II toifa – tez qisqaruvchi tolalar ustunlik qiladi);
- Laktat chegarasi – sut kislotasiga chidamlilik va uni tozalash qobiliyati;
- Fosfokreatin (PCr) zaxiralari – yuqori darajalari takroriy portlovchi harakatlarni qo'llab-quvvatlaydi;
- Bufer qobiliyati – kislota to'planishini neytrallashtirish qobiliyati.

Anaerobik chidamlilikni rivojlantirish usullari:

- Yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar (HIIT);
- Plyometrik mashqlar (sakrash va portlovchi harakatlar);
- Sprint intervallari (10–60 soniya);
- Qarshilik mashqlari (og'irlik bilan past takrorli yuqori yuklama).

Sinov va o'lchash usullari:

- Wingate anaerobik testi – maksimal quvvat va anaerob charchoqqa baho beradi;
- Takroriy sprint qobiliyati (RSA) testi;
- Laktat chegarasi testi.

Mushak chidamliligi

Mushak chidamliligi – bu mushak yoki muskullar guruhining submaksimal yuk ostida charchoqsiz takroriy qisqarishlarni uzoq muddat davom ettirish qobiliyatidir. Bu chidamlilik turi yugurish, suzish, velosiped, voleybol va kurash kabi sport turlarida juda muhim hisoblanadi ^[2].



Fiziologik asoslar:

1. Energiya tizimlari:
 - Aerobik (oksidativ) tizim – kislorod yordamida uzoq muddatli energiya ta'minoti;
 - Anaerob glikoliz – kislorod cheklangan sharoitda o'rtacha davomiylikdagi harakatlar uchun.
2. Mushak tolalari tarkibi:
 - I toifa (sekin qisqaruvchi tolalar) – yuqori kapillyar zichlik va oksidlovchi fermentlar bilan chidamlilikni ta'minlaydi;
 - II toifa (tez qisqaruvchi-oksidlovchi-glikolitik tolalar) – kuch va chidamlilik faoliyatida moslashuvchanlikka ega.
3. Kapillyarizatsiya va kislorod yetkazib berish:
 - Yuqori kapillyar zichlik kislorod yetkazib berishni yaxshilab, charchoqni kechiktiradi.
4. Mitoxondriya zichligi:
 - Ko'p mitoxondriyalar orqali ATP ishlab chiqarish kuchayadi va uzoq muddatli harakatni qo'llab-quvvatlaydi ^[3].
5. Laktatni tozalash va buferlash qobiliyati:
 - Laktatni samarali tozalash mushaklarning faoliyatini uzoq davom ettirishga yordam beradi.

Mushak chidamliligini rivojlantirish usullari:

1. Yuqori takroriy, past yukli mashqlar (1RM ning 40–60 %-da 12–20 takror) [4];
2. Minimal dam olish bilan ketma-ket mashqlar;
3. Izometrik mashqlar (statik ushlab turish – plank);
4. Tempo mashg'ulotlar (sekin ekssentrik va konsentrik qisqarishlar);
5. Plyometrik chidamlilik mashqlari.
7. Sinov va o'lchash usullari:
 - Push-up testi (yuqori tana mushaklari);
 - O'tirish testi (markaziy mushak guruhlari);
 - Takroriy squat testi (pastki tana mushaklari);
 - Charchash vaqti sinovi.

Mashg'ulot usullarini tahlil qilish

Tahlil natijalariga ko'ra, o'zgaruvchan maksimal yuk va qisqa tiklanish intervallari asosidagi intervalli mashg'ulotlar chidamlilikni rivojlantirishda eng samarali hisoblanadi ^[5].

Fiziologik mexanizmlar:

1. Energiya tizimlari faollashuvi:
 - ATP-PCr tizimi (0–10 sek): portlovchi harakatlarga zudlik bilan energiya beradi;
 - Anaerob glikoliz (10 sek – 2 min): laktat to'planishiga qaramay tez energiya beradi;
 - Aerobik tizim (2 daqiqadan ortiq): metabolik yon mahsulotlarni tozalash orqali tiklanishni qo'llab-quvvatlaydi ^[6].
2. Neyromuskulyar moslashuvlar:
 - II toifa tez qisqaruvchi tolalarning faollashuvi;
 - Motor blok sinxronizatsiyasini va reaksiya vaqtini yaxshilanishi;
 - Kuch rivojlanish tezligi (RFD) oshishi ^[7].
3. Gormonal javoblar:
 - O'sish gormoni (GH), testosteron, katexolaminlar (adrenalin, noradrenalin) va insulinga sezgirlik oshadi.
4. Metabolik samaradorlik va laktat chegarasi:
 - Laktat buferlash va mitoxondriya zichligining oshishi ^[8].

Mashg'ulot o'zgaruvchilari

1. Ish va dam olish nisbati:
 - 1:1 (30 soniya ish / 30 sek dam) – anaerob chidamlilik va laktat tolerantligini rivojlantiradi;
 - 2:1 (40 sek ish / 20 sek dam) – yuqori intensivlikdagi harakatlarni oshiradi;
 - 3:1 (45 sek ish / 15 sek dam) – elita sportchilar uchun mo'ljallangan ^[9].
2. Yuk va intensivlik darajalari:
 - Maksimal yuklar (1RM ning 90–100 %, kam takror);
 - Submaksimal yuklar (1RM ning 60–80 %, o'rtacha takror) – mushak gipertrofiyasini kuchaytiradi;
 - Tana vazniga va tezlikka asoslangan mashqlar – chaqqonlik, muvofiqlashtirish va portlovchi kuchni rivojlantirish ^[10].



Voleybol uchun o'zgaruvchan yuk oralig'idagi mashg'ulot

Interval turi	Mashq qilish	Yuklash	Ish vaqti	Dam olish vaqti	Maqsad
Kuch - kuch	Squat sakrashlari	Tana vazni	30 sek	15 sek	Portlovchi kuchni oshirish
Tezlik - chidamlilik	Sprint yugurish	Tana vazni	20 sek	10 sek	Chaqqonlik va tezlikni rivojlantirish
Quvvat	Tibbiyot to'pi	1–2 kg	30 sek	15 sek	Yuqori tana kuchini rivojlantirish
Kuch	Deadlifts	80 % 1RM	8 takror	20 sek	Maksimal kuchni oshirish
Qayta tiklash	Plank ushlab turish	Tana vazni	30 sek	30 sek	Asosiy barqarorlikni rivojlantirish

Intervallar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar voleybolchilar va boshqa sportchilar uchun bir qator samarali fiziologik va funksional afzalliklarni ta'minlaydi:

- Anaerob quvvatni oshiradi – yuqori intensivlikdagi takroriy harakatlarni samarali bajarish imkonini yaratadi.
- Qayta tiklanish tezligini oshiradi – musobaqalar orasida ATP zaxiralarining tez yangilanishini ta'minlaydi.
- Portlovchi kuchni rivojlantiradi – sakrash, sprint va chaqqonlik uchun muhim omil hisoblanadi.
- Quvvatni yo'qotmasdan chidamlilikni oshiradi – uzoq davomli, barqaror sport ishlashi uchun zarur ^[11].

Kuch, tezlik va chidamlilikni bir vaqtda rivojlantirishda aylanma mashg'ulotlar (circuit training) yuqori samaradorlikka ega. Aylanma mashg'ulot – bu har bir mashq o'rtasida minimal dam olish bilan ketma-ketlikda turli mashqlarni bajarishdan iborat bo'lgan tuzilgan mashg'ulot tizimidir. Ushbu usul odatda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va muvofiqlashtirish kabi fitnes komponentlarini birgalikda rivojlantirishga qaratiladi. Bu uni umumiy fitnes va sportga xos konditsionerlik uchun samarali mashg'ulot shakliga aylantiradi ^[12].

Yaxshi ishlab chiqilgan aylanma mashg'ulot quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

1. Stansiyalar – aylana bo'ylab tashkil etilgan turli xil mashqlar (masalan, surish, squats, sprint).
2. Mashq turlari xilma-xilligi – kuch, tezlik va chidamlilikka asoslangan harakatlar uyg'unlashuvi.
3. Ish va dam olish nisbati – mashg'ulot maqsadlariga qarab individual tarzda moslanadi (masalan, 30 soniya ish / 15 soniya dam).
4. Takrorlashlar yoki vaqtga asoslangan to'plamlar – har bir stansiya uchun belgilangan takroriy son yoki vaqtli bajarilish ^[13].

Aylanma mashg'ulot turlari

1. Kuchga yo'naltirilgan sxema – mushak kuchi va chidamliligini oshirish uchun qarshilik mashqlari (cho'zilish, surish, tortish).
2. Tezlik va chaqqonlik sxemasi – chaqqonlik va reaksiya tezligini rivojlantirish uchun sprintlar, narvon mashqlari va plyometrik sakrashlar.
3. Chidamlilikka yo'naltirilgan sxema – yurak-qon tomir chidamliligini oshirish uchun yuqori takroriy mashqlar, arqon sakrash va yugurish mashqlari.
4. Aralash rejimli sxema – umumiy sport tayyorgarligi uchun kuch, tezlik va chidamlilik elementlarini uyg'unlashtirish.

Aylanma mashg'ulotlarning fiziologik foydalari

- Kardiovaskulyar fitnesni yaxshilaydi – yurak va o'pkalarning faol ishlashini ta'minlaydi.
- Mushak chidamliligini oshiradi – mushaklarni takroriy harakatlarga chidamli qilishga yordam beradi.
- Tezlik va quvvatni rivojlantiradi – portlovchi mashqlar orqali mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini oshiradi.
- Metabolizmni kuchaytiradi – yuqori intensiv mashg'ulot natijasida ortiqcha kaloriyalar va yog'larni sarflashni tezlashtiradi.
- Funksional fitnesni rivojlantiradi – kundalik hayot va sportdagi amaliy harakatlarga mos keluvchi ko'nikmalar shakllantiradi.



Quyidagi aylanma mashg'ulot dasturi voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, portlovchi kuch, tezlik, chaqqonlik va yurak-qon tomir chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan:

Stansiya	Mashq qilish	Diqqat yo'naltirilgan sohasi	Davomiyligi
1	Squatlardan sakrash	Quvvat va oyoq mushaklari kuchi	30 sek
2	"O'tjimoniye" mashqi	Yuqori tana mushaklari kuchi	30 sek
3	Shuttle Sprint	Tezlik va chaqqonlik	20 sek
4	Plank ushlab turish	Asosiy barqarorlik (core stability)	40 sek
5	Arqondan sakrash	Yurak-qon tomir chidamliligi	30 sek
6	Tibbiyot to'pi bilan mashq	Portlovchi quvvat	30 sek
7	Burpilar	To'liq tanani umumiy konditsionerlash	30 sek

Intervallar asosidagi mashg'ulotlar va kombinatsiyalangan mashq usullari voleybolchilar uchun quyidagi afzalliklarni taqdim etadi:

- Portlovchi kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish orqali voleybolchilarga sakrash va zarba berishda yuqori natijalarni saqlash imkonini beradi.
- Tez harakat qilish va tezkor reaksiya ko'nikmalarini shakllantirish orqali o'yindagi tezlik va javob qaytarish vaqtini qisqartiradi.
- Uzaygan o'yin epizodlari davomida mushaklarning chidamliligini oshiradi hamda barqaror ishlash qobiliyatini mustahkamlaydi.

Sinov natijalari shuni ko'rsatdiki, kombinatsiyalangan o'quv usullaridan foydalangan sportchilarda o'ziga xos chidamlilik ko'rsatkichlari dastlabki qiymatlarga nisbatan 15–20 % ga oshgan ^[14].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Voleybolda o'ziga xos chidamlilikni rivojlantirish samaradorligi aerob va anaerob mashqlarni uyg'unlashtirgan kompleks yondashuv orqali ta'minlanadi. Eng samarali mashg'ulot usullari sifatida intervalli, plyometrik va o'yinga asoslangan mashg'ulotlar ajralib turadi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda voleybolchilarning individual o'yin holatlari va fiziologik xususiyatlarini chuqur hisobga olgan holda mashg'ulot dasturlarini yanada takomillashtirishga e'tibor qaratilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2015). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.
3. Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.
4. Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., et al. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO_2 max. Medicine and Science in Sports and Exercise, 28(10), 1327–1330.
5. Gibala, M.J., Little, J.P., MacDonald, M.J., & Hawley, J.A. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. The Journal of Physiology, 590(5), 1077–1084.
6. Laursen, P.B., & Jenkins, D.G. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training: Optimizing training interventions and performance outcomes. Sports Medicine, 32(1), 53–73.
7. Seiler, S., & Tønnessen, E. (2009). Intervals, thresholds, and long slow distance: The role of intensity and duration in endurance training. Sports Science & Coaching, 4(2), 97–110.
8. Sheppard, J.M., & Gabbett, T.J. (2009). Training demands of competitive volleyball. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(1), 61–73.
9. Marques, M.C., Tillaar, R., Vescovi, J.D., & González-Badillo, J.J. (2008). Changes in strength and power performance in elite senior female volleyball players during the season. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(4), 1147–1155.
10. Schmidt, R.A., & Lee, T.D. (2019). Motor Learning and Performance: From Principles to Application. Human Kinetics.
11. Powers, M.E., & Howley, E.T. (2017). Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. McGraw-Hill Education.
12. Sperlich, B., & Holmberg, H.C. (2017). The impact of high-intensity interval training on physical performance in humans: A review of recent findings. Sports Medicine, 47(12), 2369–2385.
13. Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). National Strength and Conditioning Association (NSCA).
14. Smith, D.J. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. Sports Medicine, 33(15), 1103–1126.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Ingliz tili muharriri: Feruz Hakimov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №6

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

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