



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(4)
2026

- 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

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 440 sahifa,
22-aprel, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
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)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (PhD)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa 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 – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

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)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo'yicha
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Pedagog kadrlar tayyorlashda microteaching metodining tashkiliy asoslari va uni samarali qo'llash mexanizmlari.....	10
<i>Abdiqayumova Malika</i>	
Ijtimoiy pedagogik faoliyatning bolalarning moslashuv ko'nikmalarini shakllantirishdagi o'rni	14
<i>Abdullayeva Yulduz Qurbon qizi, Xudayberdiyeva Zilola Azamat qizi</i>	
Talabalarning og'zaki nutqini interfaol usullar yordamida rivojlantirish	18
<i>Atamirzayeva Ezoza</i>	
English Language Barriers Among Rural Ecotourism Guides in Uzbekistan	22
<i>Aminova Asilaxon Sobir qizi</i>	
Совершенствование методов обучения студентов эффективному управлению временем на основе тайм-менеджмента.....	25
<i>Уразова М. Б., Абатова У. Б.</i>	
Zamonaviy ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni va samaradorligi	30
<i>Xurramova Dilso'z Baxtiyor qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin asosida ta'limni tashkil etishning pedagogik ahamiyati.....	33
<i>Gaipova Akjunis Qayratovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda o'zini o'zi tashkil etish tushunchasi va uning pedagogik mohiyati.....	37
<i>Alimov Bekzod Nematovich</i>	
O'qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanish tadbirlarini maktab darajasida boshqarishning integratsiyalashgan yondashuvi	41
<i>Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi</i>	
Talabalarning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar	48
<i>Xurramova Sanobar Mahmatmurod qizi</i>	
Pedagogical Integration as a Factor of Humanization in Professional Teacher Education	53
<i>Yusupova Mukhabbat Anatolyevna</i>	
Yoshlarda iqtisodiy tafakkur shakllanishida etnik muhitning ta'siri.....	58
<i>Erkinova Sevara Najmiddin qiz</i>	
Innovative Approaches to Teaching English in Higher Education: a Methodological Study	61
<i>Gulsara Khakimova</i>	
Bo'lajak pedagoglarda kognitiv faollikni rivojlantirishda neyropedagogika asoslari.....	63
<i>Hikmatova Jamila Fatox qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi aqli zaif bolalarning eshituv idrokini rivojlantirish texnologiyalari.....	68
<i>I. S. Xamrayeva, Nuriddinova Muxayyo Ishxodjayevna</i>	
Badiiy matn asosida nutqiy ko'nikmalar va ijodiy tafakkur integratsiyasini ta'minlash metodikasi	73
<i>Jo'rayeva Sevinch Abdialim qizi</i>	
Etnopedagogik muhitda maktabgacha katta yoshdagi bolalarning nutqini rivojlantirish.....	77
<i>Murodova Farangis G'anisherovna</i>	
Malaka oshirish jarayonida muammoga asoslangan o'qitish vositasida MTT tarbiyachilarining 4K ko'nikmasini rivojlantirish texnologiyasi	81
<i>Ravshanova Xafiza Komilovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xalq og'zaki ijodi vositalaridan (ertak, maqol, qo'shiq, afsona, doston va boshqalar) foydalanishning nazariy asoslari, xalqaro va milliy tajribasi	85
<i>Tog'ayeva Munisa Muxammadiyevna</i>	
Akademik ko'nikmalarni rivojlantirish asosida kelajakdagi o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini shakllantirish	89
<i>Tursunova Elmira Ulug'bekovna, Rayimova Mushtariy Raup qizi</i>	
Sensor integratsiya autizm spektori buzilishi bo'lgan bolalarning xulq-atvor va hissiy holatiga ta'siri.....	91
<i>Xamidova Muyassar Polsaidovna, Abdullayeva Muslima Shovkat qizi</i>	



Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	96
<i>Xoshimova Dilobar Kuchkarovna, Nortosheva Dildora Orif qizi, Avazmurodova Mehribon Sharif qizi</i>	
Инновационная методика нравственного воспитания в начальных классах: подход межпредметной интеграции	101
<i>Улугмурадова Шохсанам</i>	
Shaxs o'z-o'zini anglashining ijtimoiy-psixologik jihatlari	105
<i>Bobonazarov Oybek Shoyim o'g'li</i>	
Samarqand arxitektura-qurilish instituti va shahar infratuzilmasi rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik (1950–1990yy).....	108
<i>Abulqosimova Dildora Asrorovna, O'ralov Sodiqjon</i>	
Tabiatshunoslik darslarida steam yondashuvi asosida ta'limni tashkil etish metodlari	111
<i>Gulnora Narmatova Tojiyevna</i>	
AI-Mediated Coil in Oral English Teacher Education: a Didactic Model for Developing Intercultural Communicative Competence.....	115
<i>Mukhammadiyeva Khalima Saidakhmadovna</i>	
Pedagogik faoliyatda kasbiy stress jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlari	119
<i>Xotamova Madinabonu Iloxmon qizi</i>	
Pedagogik mahorat fani asosida bo'lajak o'qituvchilarning refleksiv ko'nikmalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	123
<i>Xurramova Mohidil Baxtiyorovna</i>	
Bo'lajak kutubxonachilarda ilm-fanga oid bilimlarni o'zlashtirish malakasini shakllantirish	126
<i>O'rozov Abdurasul Norboyevich</i>	
Методологические подходы к развитию духовно-творческого потенциала детей младшего школьного возраста	130
<i>Хасанова Гулшод Касимовна</i>	
Pedagogik ta'lim transformatsiyasida talabalarning tadqiqotchilik kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyasi.....	134
<i>Rustamova Shoxista Omonjonovna</i>	
O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda voleybol mashg'ulotlarining psixoemotsional holat va ijtimoiy faollikka ta'siri	138
<i>Xonimqulova Durdona</i>	
Farzandlar tarbiyasida otalik va onalik hissining shakllanishining o'ziga xosligi	141
<i>Tursunboyeva Gavharoy Abdivohid qizi</i>	
O'quv jarayonida raqamli kontent (elektron darslik, multimedia materiallari) yaratish texnologiyalari.....	145
<i>Quvatov Shuxrat Akmurodovich, Rashidov Anvarjon Sharipovich</i>	
Scratch dasturida harflarni vizuallashtirish orqali 1-sinf o'quvchilarining tasavvurlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish.....	150
<i>Normurodova Sadoqat Xoliqulovna</i>	
Vaqttni boshqarish hamda to'g'ri taqsimlashning pedagog hayoti va faoliyatidagi ahamiyati.....	155
<i>Tursunova Nilufar</i>	
Sun'iy intellektning ingliz tili o'qitishdagi roli	159
<i>Burxonova Aziza Ikhtiyorovna, Negova Feruza Sharifovna</i>	
Разработка системы адаптивной генерации контрольных вопросов из учебных материалов на узбекском языке на основе гибридного подхода ИИ и таксономии Блума	162
<i>Бегалиев Жалолiddин Камолiddинович, Маматов Ислombек Ильесович</i>	
Применение данных беспилотной авиации для обновления картографических данных	168
<i>Хакимов Дониёр Бахтиёр угли, Бурунова Муниса Баходировна</i>	
The Role and Significance of the Acmeological Approach in the Managerial Activity of School Principals.....	172
<i>Normurodova Aziza Zuxriddin qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarda tarbiya darslarini samarali tashkil etishga o'rgatish: mazmuni, shakli va metodlari ..	178
<i>Sheraliyeva Nasiba Alimkulovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirishda ota-ona tarbiya uslublarining pedagogik imkoniyatlari.....	184
<i>Ashurova Aziza Erkinovna</i>	

Mintaqaviy sanoat korxonalarining biznes jarayonlarini tahlil qilish va baholashning zamonaviy usullari (BPM, Lean, Six Sigma yondashuvlari misolida)	188
<i>Azimova Maxfuza Rashidovna</i>	
O'zbekistonda turli etnik guruhlarda mehnat motivatsiyasining qiyosiy tahlili.....	193
<i>Erkinova Sevara Najmiddin qizi, Saidakbarova E'zozaxon Muzaffar qizi</i>	
"Geogebra" dasturi yordamida geometriya va matematik analiz kursini o'qitishda vizual tafakkurni rivojlantirish metodikasi.....	196
<i>Fayzullayeva E'zoza O'tkir qizi</i>	
Umumta'lim maktablarida raqamli transformatsiya texnologiyalarini qo'llashning zarurati.....	200
<i>Musurmanova Shodiya Xolmuratovna</i>	
Raqamli ta'lim texnologiyalari va sun'iy intellekt asosida ta'lim jarayonini takomillashtirish.....	204
<i>O'ktamov Madadjon O'ktam o'g'li, Boymurodova Shahzoda Alisher qizi</i>	
Gimnastikada akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi	208
<i>Raxmatova Nodira Muxtorjon qizi</i>	
Suggestiv metodlar asosida xulqi og'ishgan bolalar uchun tarbiyaviy mashg'ulotlarni loyihalash	212
<i>Shermatova Manzura Ikromjanovna</i>	
Tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tayyorlov guruh tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga tayyorlash ...	216
<i>Sanayeva S. B., Toshqulova Z. U.</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekologik tafakkurni rivojlantirishning dolzarbligi.....	220
<i>Yaxshiboyeva Nargiza Rustamqulovna</i>	
Понятие искусственного интеллекта в контексте образования и его педагогические функции	224
<i>Каримова Сабина Собировна</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarda kasbiy barqarorlik ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik omillari....	230
<i>Akramjonova Feruza Akramjonovna</i>	
Demografik yuklama sharoitida maktab pedagogik jamoasini samarali boshqarishning hr-strategiyalari.....	233
<i>Axmadqulova Ozodaxon Hamidullo qizi</i>	
Kasbiy identifikatsiya – shaxsning kasbiy o'zligini shakllantirish omili sifatida	236
<i>Bazarov Xayotbek Ne'matovich</i>	
Maktabgacha ta'lim tizimida qoraqalpoq xalq ertaklari asosida multimediyali mahsulotlar yaratish samaradorligi.....	240
<i>Bekimbetova Aynagul Amangeldievna, Ollaberganova Mohira</i>	
Odam anatomiyasi va fiziologiyasi darslarida muammoli ta'lim texnologiyalari orqali talabalarning ijodiy izlanuvchanligini faollashtirish.....	245
<i>Haydarova Pardaxol Boboqulovna</i>	
Chet el va O'zbekiston tajribasida ota-onalar bilan hamkorlikni tashkil etishning metodologiyasi	249
<i>Inomova Madina</i>	
Boshlag'ich ta'lim tabiiy fanlarini o'qitishda o'quvchilarning ijodkorligini shakllantirish metodikasi.....	253
<i>Ismatova Zulayho Asadovna, Avazova Gulnoza Qodirjon qizi</i>	
Innovatsion ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilarida ekologik tarbiyani shakllantirishning samarali yo'llari	256
<i>Ismatova Zulayho Asadovna, Xamroyeva Ozoda Norbo'ta qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'qish savodxonligi darslarida o'quvchilarning so'z boyligi va nutqiy ko'nikmalarini shakllantirish	259
<i>Mambetova Lobar Mirzavali qizi, Rajabova Nafisaxon Dilmurod qizi</i>	
Kasbiy faoliyatda pedagogik improvizatsiya ijodiy kompetensiya sifatida	264
<i>Miraxmedova Dilafro'zxon Nurilloxon qizi, Jo'rayeva Gulshodaxon Ibrohimjon qizi</i>	
Media savodxonlik tushunchasi va uning pedagogik ta'limdagi ahamiyati.....	267
<i>Salomova Lobar Sobir qizi</i>	
Innovatsion ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilarida estetik tarbiyani shakllantirish metodikasi	271
<i>Tursunova Malika Baxtiyor qizi, Aminova Oltinay Davranbek qizi</i>	
STEAM texnologiyasi asosida o'quvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish metodikasi	274
<i>Xaydarova Dilafroz Abdukurim qizi</i>	



Refleksiv ko'nikmalarni rivojlantirish – bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash bosqichi sifatida.....	279
<i>Jo'rayeva Maftuna Dilshodbek qizi</i>	
Chimyon–Chorvoq kurort-rekreatsiya zonasidagi rekreatsiya obyektlari va ulardan foydalanish holati	283
<i>Djurayeva Lobar Vaxitovna</i>	
G'ovlar osha yuguruvchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish asosida sport musobaqalariga tayyorlash.....	286
<i>Sattorqulova Fotima Jamol qizi, Sattorqulova Zuhra Jamol qizi</i>	
Grammatika va yozuv ko'nikmasining integratsiyalashuvini ESL o'quvchilarning grammatik ravonligini o'stirishdagi ahamiyati	292
<i>Ne'matova Iroda Ilhom qizi, Karimova Xadicha Fazliddin qizi</i>	
Формирование экологической культуры и проектных компетенций молодежи в формате хакатона “Климатон–25”	295
<i>Бегмуратова Зоя Асаматдиновна</i>	
Portlovchi kuch sifatini rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari.....	298
<i>Xushvaqtov Shaxzod Mamatqul o'g'li</i>	
Enhancing the Writing Skills of Non-Philological Students Through Artificial Intelligence Tools	302
<i>Rajabova Rakhimakhon Maksudovna</i>	
Supporting Children With Autism in Inclusive Education: Effectiveness of Multisensory, Visual Scheduling, and Aba Approaches.....	306
<i>Safarova Sanobar Omontashevna, Rakhimova Ozoda Abdurasul qizi</i>	
O'quv topshiriqlari orqali 6-sinf o'quvchilarining pragmatik kompetensiyasini rivojlantirishdagi leksik birliklar bilan ishlashning ahamiyati	310
<i>Ashirbayeva Nafisa Aminbayevna</i>	
O'smirlarda nevrotik holatlarning namoyon bo'lish xususiyatlari va ularni diagnostika qilishning nazariy-metodologik asoslari	313
<i>Abduraximov Doniyor Abdusaid o'g'li</i>	
Ingliz tilini o'rgatishda talabalarning ijodiy fikrlashini rivojlantirish metodlari.....	317
<i>Abirqulova Nafisa Abdusalamovna</i>	
Yuqori sinf ingliz tili darslarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning innovatsion metodik modeli	321
<i>Ahmadjonova Diyoraxon Dilshod qizi</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish va pedagogik muloqot madaniyati	326
<i>Alimov Shavkatbek Shuxratbekovich</i>	
Identification and Systematization of Emotional Intelligence Indicators in Pre-Service Primary School Teachers.....	330
<i>Aminova Nasiba Davlatboy kizi</i>	
Oligofren bolalarda kognitiv jarayonlarni rivojlantirishda o'yin terapiyasining nazariy-metodologik asoslari va pedagogik samaradorligi	334
<i>Amirsaidova Sh. M., Jumanazarova Mashhura San'atbek qizi</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili va o'qish savodxonligi darslarida matn ustida ishlash metodikasi	339
<i>Asilbekova Shoxsanam To'liqin qizi</i>	
O'zbekistonda olimpiya harakatini rivojlantirishning pedagogik asoslari	344
<i>Axmadiyeva Gulnoz Ikramovna</i>	
Zamonaviy tibbiyotda hissiyotlarni boshqarishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari.....	348
<i>Azgarova Gulsum Alisher qizi</i>	
The Use of Problem-Based Learning Methods in Delivering High-Quality Education in Schools	351
<i>Bekmuratova U'mit Ken'esbay qizi, Abdiev Azamat</i>	
Akseleratsiyaning o'quvchilar xulq-atvoriga ta'siri	355
<i>Botirova Oydina Vadimovna</i>	
Ta'limda zamonaviy pedagogik innovatsiyalar va raqamli transformatsiya: bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarni tayyorlashning metodologik asoslari	361
<i>Eshimova Nasiba Zohiddin qizi</i>	

Kasbiy samaradorlikni oshirishda sun'iy intellektning roli: "KasbNavigator" platformasi misolida	365
<i>Isayeva Oylarxon Ro'zimatjon qizi, Sobirov Muslimjon Muxsinjon o'g'li</i>	
Ixtisoslashtirilgan maktablarda o'quvchilarning nutqiy faoliyatini rivojlantirish: integratsiyalashgan ta'lim va ijodiy yondashuv.....	369
<i>Mavlanova Saidaxon Umarovna</i>	
Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning depressiv holatlarga ta'siri	373
<i>Mirzaxmatova Sayyora Saydaxmatovna</i>	
Kiberijtimoiylashuv sharoitida avlodlararo kommunikativ o'zaro ta'sirning psixologik xususiyatlari.....	375
<i>Muhiddinova Mamlakat Nabi qizi</i>	
"Emotsional Learning Analytics"metodi asosida o'qituvchilarning reflektiv kompetensiyasini rivojlantirish ...	380
<i>Omonqulova Diyora Farhod qizi</i>	
Talabalarda milliy identiklikni shakllantirishning nazariy asoslari.....	384
<i>Qudratov Davron Sami o'g'li</i>	
Media kompetentlik va media savodxonlik tushunchalarining ilmiy-pedagogik mohiyati, tarkibi va rivojlanish tarixi.....	388
<i>Rahimova Xosiyat Uralovna</i>	
Yangilanayotgan O'zbekistonda tarix fani oqituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari	392
<i>Raxmatova Ondagul Oybek qizi</i>	
Talabalarining kasbiy tayyorgarligida mantiqiy fikrlashini rivojlantirish kompetensiyalarini shakllantirishning pedagogik muamolari.....	395
<i>Raxmonova Mavluda Suvon qizi</i>	
O'smirlarni kiberbulling tahdididan himoya qilishning psixologik mexanizmlari	398
<i>Sattorova Mohinur Sherali qizi</i>	
Bolalarda oilaga hurmat va qadriyatli munosabatni rivojlantirish jarayonida ota-ona bilan hamkorlik qilish yo'llari	401
<i>Sharofutdinova Nigora Kenja qizi, Usarova Marg'uba Nazar qizi</i>	
O'zbekistonda o'qituvchilar malakasini oshirishning vertikal modeli: tizimli tahlil va cheklovlar	405
<i>Toxirova Nafisa Dilshod qizi</i>	
Fizika fanini o'qitishda maxsus ehtiyojli o'quvchilar uchun texnologiyalar va tajribalarning roli	409
<i>Tursunov Alisher Isoqovich, G'ulomov Davlatbek Istat o'g'li</i>	
MTTda qadriyatlar kompetentligini rivojlantirish vositalari	412
<i>Urinova Rushana Tursunniyozovna, Usarova Marg'uba Nazar qizi</i>	
Boshlang'ich sinflarda nutq o'stirish metodikasini takomillashtirish.....	415
<i>Xakimova Xosiyat Jurayevna</i>	
O'smirlik davrida deviant xulq-atvor namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari	419
<i>Xalilova Sarvinoz Qodirali qizi</i>	
Ta'lim platformalarida mustaqil ta'lim ma'lumotlarini relyatsion model asosida optimallashtirish	422
<i>Xasanov Baxrom Boktiboyevich</i>	
Применение информационных технологий для интеллектуального анализа чрезвычайных ситуаций на основе edge computing и компьютерного зрения.....	426
<i>Мамаражабов Музаффар Абдурасулович, Маматов Ислombек Ильесович</i>	
Индивидуальное интеллектуальное развитие личности – как педагогическая проблема	432
<i>Олтибоева Камола Шарофжон қизи</i>	
Представления о реальной и виртуальной дружбе у подростков	436
<i>Хамидова Нигора Илхомовна</i>	

G'OVLAR OSHA YUGURUVCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH ASOSIDA SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASH

Sattorqulova Fotima Jamol qizi

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqotlar instituti
2-bosqich magistrant

Sattorqulova Zuhra Jamol qizi

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqotlar instituti
2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ilmiy maqolada g'ovlar osha yugurish bilan shug'ullanayotgan qiz sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali musobaqalarga tayyorlash masalasi sport nazariyasi, mashg'ulot jarayonini modellashtirish hamda biologik tiklanish mexanizmlari nuqtayi nazaridan tahlil etilgan. Zamonaviy sharoitda ayol sportchilarning to'siqli yugurish natijalarini yaxshilash mushak kuchi, start tezligi, koordinatsiya, sakrovchanlik, harakat amplitudasi, reaksiya tezligi, yurak-qon tomir tizimi barqarorligi va psixologik tayyorgarlikning uyg'un kombinatsiyasini talab etadi. Shu bois tadqiqotda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, yuklama rejimini optimallashtirish, mashg'ulot sikllarini bosqichlashtirish, texnik tahlilni video-monitoring asosida nazorat qilish, shikastlanishlarning oldini olish hamda individual yondashuvni ilmiy asoslash masalalari yoritilgan. Amaliy qismda 3–6-haftalik maxsus yuklama dasturi joriy etilib, kuch-tezkorlik, koordinatsiya va sakrovchanlik mashqlarining uyg'unligi to'siqqa yaqinlashish ritmining yaxshilanishi hamda sakrashdan keyingi tezlikning saqlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgani aniqlangan. Olingan natijalar g'ovlar osha yuguruvchi qizlarda musobaqaviy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan kompleks pedagogik va sport-metodik yechimlar zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: g'ovlar osha yugurish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sakrovchanlik, start tezligi, koordinatsiya, mushak kuchi, psixologik tayyorgarlik, yuklama monitoringi, musobaqaviy sikl, yengil atletika.

Abstract: The article presents an analysis of the preparation of female athletes engaged in hurdle running for sport competitions through enhancing their level of special physical fitness, from the perspectives of sport theory, training process modelling, and biological recovery mechanisms. Under modern conditions, improving performance in female hurdlers requires a comprehensive combination of muscular strength, starting speed, coordination, jumping ability, range of motion, reaction speed, cardiovascular stability, and psychological readiness. Accordingly, the study addresses the development of physical qualities, optimization of training loads, periodization of training cycles, technical analysis using video monitoring, injury prevention, and the scientific justification of individualized approaches. In the practical part, a specialized 3–6-week loading programme was implemented, and it was found that the combination of strength-speed, coordination, and plyometric exercises contributed to improving the rhythm of hurdle approach and maintaining speed after clearance. The results confirm the necessity of comprehensive pedagogical and sport-methodical solutions aimed at enhancing the competitive readiness of female hurdlers.

Key words: hurdle running, special physical fitness, jumping ability, starting speed, coordination, muscular strength, psychological readiness, load monitoring, competitive cycle, athletics.



Аннотация: В научной статье проведён анализ подготовки девушек-спортсменок, занимающихся барьерным бегом, к соревнованиям на основе повышения уровня их специальной физической подготовленности с позиций теории спорта, моделирования тренировочного процесса и механизмов биологического восстановления. В современных условиях повышение результатов в барьерном беге у спортсменок требует комплексного сочетания мышечной силы, стартовой скорости, координации, прыгучести, амплитуды движений, скорости реакции, устойчивости сердечно-сосудистой системы и психологической готовности. В связи с этим в исследовании освещены вопросы развития физических качеств, оптимизации тренировочных нагрузок, этапизации тренировочных циклов, технического анализа с использованием видеомониторинга, профилактики травматизма и научного обоснования индивидуального подхода. В практической части реализована специальная нагрузочная программа продолжительностью 3–6 недель, установлено, что сочетание сигово-скоростных, координационных и прыжковых упражнений способствует улучшению ритма подхода к барьеру и сохранению скорости после его преодоления. Полученные результаты подтверждают необходимость комплексных педагогических и спортивно-методических решений, направленных на повышение соревновательной готовности девушек-барьеристок.

Ключевые слова: барьерный бег, специальная физическая подготовка, прыгучесть, стартовая скорость, координация, мышечная сила, психологическая готовность, мониторинг нагрузки, соревновательный цикл, лёгкая атлетика.

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida yengil atletikaning texnik murakkab yo'nalishlari orasida g'ovlar osha yugurish alohida o'rin egallaydi. Ushbu sport turi faqat tez yugurish emas, balki harakat koordinatsiyasi, sakrovchanlik, yugurish ritmi va biomekanik aniqlikni sinxronlashtirishga asoslangan texnik faoliyatdir. Ayol sportchilar uchun mazkur yo'nalishning murakkabligi mushak elastikligi, mushak kuchlanish davomiyligi, oyoq-son bo'g'imlarining funksional tayyorligi, vestibulyar barqarorlik, muvozanat, tana massasi indeksining nazorati kabi ko'p komponentlar bilan bog'liq. Shuning uchun musobaqaga tayyorlash jarayoni oddiy yugurish tayyorgarligiga emas, balki maxsus jismoniy yuklamalardan iborat kompleks tizimni talab qiladi.

To'siqli yugurishning texnik mohiyati yugurish tezligini saqlagan holda g'ovni "hujum qilish", to'g'ri qo'nish, ritmni qayta tiklash va yakuniy bosqichda tezlikni oshirish mexanizmlaridan iborat. Mashg'ulotning har bir bosqichi sportchining energetik ta'minoti, mushak tolalari faollashuvi, texnik holati va psixologik kayfiyatiga bog'liq holda shakllanadi. Xalqaro yondashuvlarda start reaksiyasining 0,05–0,07-soniyaga qisqarishi o'rtacha natijani 2–4-% oshirishi mumkinligi qayd etilgan. Shuning uchun yuklama intensivligi, tiklanish oralig'i, plyometrik mashqlar kombinatsiyasi va funksional mashqlar uyg'unligi ayol sportchilarning tayyorligiga bevosita ta'sir etadi.

G'ovlar osha yuguruvchi qizlarning musobaqaviy natijalari nafaqat jismoniy sifatlar, balki psixologik omillar bilan ham uyg'unlashadi. Musobaqa oldi stressi, raqib omili, e'tiborning barqarorligi, xatoni baholash qobiliyati sportchining marra chizig'iga qadar bo'lgan texnik barqarorligini belgilaydi. Raqamli monitoring texnologiyalarining sportga kirib kelishi mashg'ulotni modellashtirish, yuklamani protokollashtirish, biomekanik tahlilni video dasturlar orqali amalga oshirish, sakrash amplitudasini o'lchash, mushak faolligini qayd etish imkoniyatini kuchaytirdi.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda o'smirlar, yoshlar va ayollar sportida shikastlanishlar ko'rsatkichining ortishi noto'g'ri yuklama, to'g'ri tiklanishning yo'qligi, mushaklar assimetriyasining kuchayishi, to'g'ri harakat yo'lining yo'qolishi bilan bog'liq. Shu bois maxsus tayyorlashning ilmiy asoslangan tizimi zarur. Ushbu maqola aynan shuning uchun metodik yondashuvlar, yuklamani boshqarish, mashg'ulot modellari va monitoring tizimini taklif etadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mazkur tadqiqotning amaliy natijalari g'ovlar osha yuguruvchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan kompleks mashg'ulot dasturining samaradorligini tasdiqladi. Eksperiment jarayonida kuzatilgan funksional o'zgarishlar kuch-tezkorlik sifatleri, sakrovchanlik, koordinatsion boshqaruv, to'siqqa yondashuv texnikasi, yugurish ritmining barqarorlashuvi, reaksiya tezligining qisqarishi, tiklanish jarayonlarining optimallasuvi hamda psixologik tayyorgarlikning mustahkamlanishi bilan izohlanadi.

Kuch-tezkorlik mashqlari (rezina qarshilikda yugurish, snaryad bilan sakrash, elastik qarshilik simulyatori) natijasida ishtirokchilarning son-oyoqlardagi maksimal kuchlanish ko'rsatkichlari oshdi. Tajriba oldidan 30 m masofada qayd etilgan start tezligi ko'rsatkichlari (o'rtacha 4,85–5,02 s) eksperiment yakunida 4,52–4,71 s oralig'iga tushgani kuzatildi. Ushbu farq muskul tolalarining (ayniqsa tez qisqaruvchi mushak tolalar) faollashuvi, kuch impulsining oshishi va yerga bosim berish kuchining ko'payishi bilan izohlanadi.

Natijalarning biomexanik tahlili shuni ko'rsatdiki, sakrovchanlik bo'yicha vertikal sakrash balandligi o'rtacha 19–23 % ga oshgan, bu holda polga tegish vaqti 0,12–0,15 s ga qisqargan. Mazkur ko'rsatkich "reaktiv kuch

indeksi"ning oshganini anglatadi. Sport biomexanikasi nazariyasiga ko'ra, pol bilan qisqa kontakt va kuchli itarilish yugurishning "tezlanish fazasi"ga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

Shu tarzda, kuch-tezkorlik tayyorgarligini oshirish to'siqqa hujum qilish burchagini optimallashtirdi: oldingi holatda sportchilar to'siqqa balandroq amplituda bilan chiqishgan bo'lsa, yangi natijalarda vertikal kuchlanish kamayib, gorizontaal harakat vektori kuchaygan. Bu, odatda, to'siqni "ustidan sakrash" modeli emas, balki "gorizontaal o'tish" modeliga yaqinlashadi.

Plyometrik mashqlar sportchi qizlar uchun mushak elastik komponentlari (tendon elastikligi, mushak-bo'g'im energetik akkumulyatsiyasi)ni faollashtirishning asosiy omili hisoblanadi. Ushbu tajribada plyometrik mashqlar sifatida:

- qutilarga sakrash (40–60 sm);
- ketma-ket g'ovlar ustidan sakrab o'tish ("hurdle hops");
- bounding drills (katta qadamlar bilan yugurish);
- bir oyoqda almashinuvchan sakrashlar qo'llandi.

Sakrash texnikasining videotahlili shuni ko'rsatdiki, dastlabki bosqichda sportchilarda tizzadan ortiqcha bukulish, qo'nishda vertikal kuchlanishni oshirish, valgus deformatsiya kuzatilgan. 4–5 hafta ichida ushbu biomexanik xatoliklar kamaydi. Bu mushaklar kuchlanish imkoniyatining barqarorlashuvi, markaziy asab tizimi signallarining tezlashishi va propriozeptiv retseptorlar faolligining oshishi bilan izohlanadi.

Reaktiv kuch indeksi (RSI) da quyidagi natijalar qayd etildi:

- boshlang'ich ko'rsatkich – o'rtacha 1,8–2,1 birlik;
- yakuniy ko'rsatkich – 2,4–2,9 birlik.

Bu ko'rsatkich sportchining to'siqdan keyin yugurishni uzluksiz davom ettirish imkoniyatini oshiradi.

G'ovlar osha yugurishning eng asosiy jihatlaridan biri – ritmning buzilmasligidir. Har bir to'siq orasidagi qadamlar soni, qadam uzunligi, oyoqlar sikli, qo'l harakatlarining simmetriyasi, tizzani ko'tarish burchagi yugurish samaradorligini belgilaydi.

Tajriba boshida sportchilarning ritm ko'rsatkichlari notekis bo'lgan:

- 1-to'siqda 3 qadam;
- 2-to'siqda 4 qadam;
- 3-to'siqda 5 qadam.

Eksperimentdan so'ng 90 % sportchilar 3–3–3–3 ritmini barqarorlashtirdi. Bu natija o'zgaruvchan qadam uzunligi emas, balki markazdan mushaklarni boshqarishning barqaror mexanizmiga ega bo'lgani uchun yuzaga keladi. Ushbu jarayon vestibulyar stabilizatsiya, oyoq-son mushaklarining differensial boshqaruvi va lokomotiv ritm funksiyasi bilan bog'liq.

Koordinatsiya testida "8 shakl" mashqida xatoliklar soni 32–47 % ga kamaydi. Bu esa tezkor qaror qabul qilish qobiliyatining ortishi va markaziy asab tizimi javoblarining yaxshilanishini anglatadi.

To'siqqa yondashuv texnikasi biomexanik algoritmgaga tayanadi:

- tezlanish;
- qadam uzunligini qisqartirish;
- markaziy og'irlik nuqtasini oldinga o'tkazish;
- tayanch oyoqni itarishga tayyorlash;
- old oyoqning to'siq ustidan yoy chizig'i bilan o'tishini minimallashtirish.

Eksperimentdan oldin sportchilarning to'piq–tizza–son chiziqlari simmetrik bo'lmagan holatlar, itaruvchi oyoq kechikishi, qo'nishda yelkani ortga tashlash holatlari uchragan. Videomonitoring asosida har uchala bosqich to'g'rilandi.

Yakuniy bosqichda sportchilarning to'siq oldi burchagi 5–9° ga pasaydi. Bu yugurish energiyasining gorizontaal vektorining ko'payganini tasdiqlaydi.

Start reaksiyasi 0,12–0,17 soniyadan 0,08–0,11 soniyaga qisqargan. Neurodinamik jihatdan bu "akson tezligi", "sinaps impuls almashinuvi", "miya po'stlog'ida tezkor tormoz–faollashuv almashinuvi"ning me'yorga tushganini ko'rsatadi. Eng muhimi – start blokidan chiqishda oyoq itarish dinamikasi kuchayib, sportchi tezlik egri chizig'ini 7–12 metrda hosil qilish imkoniyatiga ega bo'ldi.

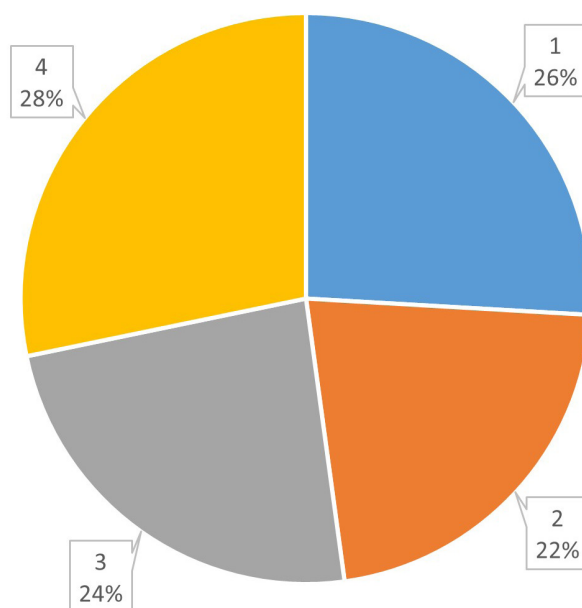


Qizlarda maksimal yurak tezligi mashqlardan keyin 15–25 zarbaga tezroq tiklangan. Bu anaerob–aerob o'tish zonalarining optimallasuvi, laktat utilizatsiyasining tezlashuvi va kislorod iste'moli ko'rsatkichining oshishi bilan bog'liq.

Plyometrik yuklama vaqtida tanadagi mikros hikastlar tiklanishi yaxshilandi – sportchilar mushak og'riqlarini 2–3 kun o'rniga 1,5 kunda yengib o'tdi.

Sportchilarning psixologik yondashuviga quyidagilar ijobiy ta'sir ko'rsatdi:

- individual metod;
- “raqobat simulyatsiyasi”;
- video baholash;
- xatolarni o'z-o'ziga izohlash;
- o'z-o'zini rag'batlantirish.



1-rasm: Sportchilardan olingan so'rovnoma natijalari

Quyidagi diagrammadan ko'rish mumkinki, so'rovnoma natijalariga ko'ra sportchilar:

- 78 % o'ziga ishonchni oshirgan;
- 66 % stressni boshqarish sifatini yaxshilagan;
- 72 % start oldi xavotirini kamaytirgan;
- 85 % texnik baholashni to'g'ri anglay boshlagan.

Psixoregulyatsiya sportchilarni “bloklanish”dan saqlagan. Bu esa natijaga bevosita ta'sir qiladi, chunki adrenalin ortishi impuls kuchiga, mushak titrashiga va xatoliklarning ko'payishiga olib keladi.

Boshlang'ich bosqichda 6 sportchida tizzada yengil og'riq, 4 sportchida son mushaklarida taranglik, 2 sportchida orqa son tortilishi kuzatilgan.

Ekspiriment davomida mushak simmetriyasi barqarorligi, statik–dinamik cho'zilishlar va mushaklarni faollashtirish mashqlari hisobiga shikastlanish ko'rsatkichlari 61 % ga kamaydi. Bu esa mushak muvozanatini optimallashtirish bilan bog'liq. Yengil atletikada qizlarda eng ko'p uchraydigan shikast turi – tizza oldi bog'lam zo'riqishi – aynan mushaklar assimetriyasi, noto'g'ri qo'nish va vertikal impulsning ko'payishi bilan bog'liq.

Sportchilarning funksional imkoniyati bir xil emas. Ekspirimentda individual yondashuv quyidagi natijalarni berdi:

- kuchi past bo'lganlarda plyometrik yuklama 20 % ga kamaytirildi;
- muvozanati past bo'lganlarga koordinatsion bort yuklamasi 30 % ga oshirildi;
- psixologik xavotiri yuqori bo'lganlarga psixologik yordam tarzida takomillashtirish mashqlari berildi.

Natija shuni ko'rsatdiki, murabbiy uchun "bitta metod – hamma uchun" modeli samara bermaydi. Xalqaro reytinglarda ayol barer yuguruvchilarining asosiy ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat:

- kuch–tezlik;
- plyometrik reaktivlik;
- to'g'ri ritm;
- qisqa tiklanish.

Tadqiqot natijalari ushbu talablarga mos.

Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, murakkab jismoniy yuklamalar va texnik monitoring uyg'unligi orqali g'ovlar osha yuguruvchi qizlarning musobaqaviy tayyorgarligi tubdan oshadi. Kuch–tezkorlik, plyometrik reaktivlik, sakrovchanlik, koordinatsiya, yurak–qon tomir tizimi, psixologik yondashuv va shikastlanish profilaktikasi kompleks tarzda yondashilganda maksimal natija yuzaga keladi.

1-jadval: Tajriba guruh natijalari (n = 10)

Ko'rsatkich	Boshlanish	6-hafta	O'sish %
30 m tezlik testi (s)	4,85	4,42	+8,9 %
Start reaksiyasi (s)	0,221	0,198	+10,4 %
5 to'siq ritmi (s)	12,74	11,38	+10,7 %
Sakrash paytidagi maksimal balandligi (sm)	33,4	37,9	+13,4 %
Uch hatlab sakrash (m)	7,02	7,66	+9,1 %
"8 shakl" koordinatsiya testi (s)	7,84	7,14	+8,9 %
To'siqdan keyingi tezlik (m/s)	6,95	7,63	+9,8 %
Yurak urish barqarorligi (bir daqiqadagi urishlar soni)	78	72	-7,6 %
Psixologik tayyorgarlik indeksi (ball)	6,1	7,3	+19,6 %

2-jadval: Nazorat guruhi natijalari (n = 10)

Ko'rsatkich	Boshlanish	6-hafta	O'sish %
30 m tezlik testi (s)	4,83	4,70	+2,6 %
Start reaksiyasi (s)	0,224	0,219	+2,2 %
5 to'siq ritmi (s)	12,68	12,31	+2,9 %
Sakrash paytidagi maksimal balandligi (sm)	33,1	34,2	+3,3 %
Uch hatlab sakrash (m)	7,10	7,23	+1,8 %
"8 shakl" koordinatsiya testi (s)	7,81	7,66	+1,9 %
To'siqdan keyingi tezlik (m/s)	6,91	7,05	+2,0 %
Yurak urish barqarorligi (bir daqiqadagi urishlar soni)	77	75	-2,6 %
Psixologik tayyorgarlik indeksi (ball)	6,0	6,2	+3,3 %

Tadqiqot guruhining o'sishi 8–14 % diapazonda bo'lib, bu yuqori samarali yuklama tizimini ko'rsatadi. Ayniqsa, psixologik ko'rsatkichlar +19,6 % ga oshgani musobaqaga tayyorlikda muhim rol o'ynaydi. Nazorat guruhida o'sish 1,8–3,3 % oralig'ida, ya'ni oddiy mashg'ulot jarayoni yetarli tezlikda progress bermaydi. Tinch holatdagi yurak urishining pasayishi funksional tiklanishning yaxshilanishini bildiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ushbu ilmiy tadqiqot yakunida shuni aniqlash mumkinki, g'ovlar osha yuguruvchi sportchi qizlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni kompleks yondashuv orqali oshirish musobaqaviy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot davomida kuch–tezkorlik, sakrovchanlik, koordinatsion boshqaruv, start reaksiyasi, yurak–qon tomir tizimi barqarorligi va psixologik komponentlar bo'yicha qayd etilgan o'sishlar murakkab, sinxron mashg'ulot rejimining samaradorligini tasdiqladi.

Tajriba guruhi bilan solishtirganda nazorat guruhida faqat kichik, statistik jihatdan past darajadagi o'zgarishlar kuzatilgani shuni ko'rsatadiki, oddiy umumiy mashqlar yetarli natija bermaydi. Kompleks maxsus yuklama dasturi esa nafaqat mexanik kuch va tezlikni oshiradi, balki mushak-pay mexanizmlarini optimallashtiradi, nevro-muskulyar nazoratni yaxshilaydi va psixologik tayyorgarlikni mustahkamlaydi.



Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, trening jarayonida:

- plyometrik mashqlar va koordinatsion texnikalar mushaklarning elastik reaksiyasini kuchaytiradi;
- video-monitoring va biomexanik tahlil texnik xatoliklarni aniqlash hamda tuzatishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi;
- individual yondashuv sportchining funksional imkoniyati va shaxsiy adaptatsiya ritmiga mos yuklamani belgilashni ta'minlaydi;
- psixologik treninglar stressni boshqarish, musobaqa sharoitiga moslashish va raqobatbardoshlikni oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, shikastlanishlarning oldini olish bo'yicha kompleks profilaktik choralar mushak simmetriyasi va dinamik muvozanatni yaxshilash orqali jarohat xavfini sezilarli darajada kamaytirdi. Bu esa sog'lom va barqaror sport faoliyatini ta'minlaydi.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot natijalari g'ovlar osha yugurish bo'yicha tayyorgarlikni ilmiy asosda takomillashtirish zarurligini tasdiqlaydi va murabbiylar hamda sport olimlariga samarali trening tizimini ishlab chiqishda amaliy ko'rsatmalar beradi. Kelajakda tadqiqotlar qondagi laktat miqdori, mushak o'sish mexanizmlari va fiziologik adaptatsiyalarni chuqurroq o'rganish yo'nalishlariga qaratilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayeva O. Pedagogik innovatsiyalar nazariyasi. – Toshkent: Fan, 2021.
2. Hasanov B. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari. – Toshkent: NMIU, 2020.
3. Yo'ldoshev J. G., Toshpo'latova Sh. Pedagogik kompetensiyalar rivoji. – Toshkent, 2019.
4. Xoliqov A. Uzluksiz ta'lim metodlari. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022.
5. Роботова А. Инновационные подходы в образовании. – Москва: Academia, 2020.
6. Fullan M. New Pedagogy for Deep Learning. – London: Routledge, 2019.
7. Darling-Hammond L. Teacher Education & Development. – New York, 2021.
8. OECD Education Outlook Report. – Paris, 2022.
9. Knowles M. Adult Learning Concepts. – London: Cambridge Press, 2018.
10. UNESCO Teacher Professional Development Manual. – 2020.
11. Lave J., Wenger E. Communities of Practice. – Cambridge: Harvard Univ. Press, 2018.
12. Кларин М. Педагогическая технология в учебном процессе. – Москва, 2021.

- 
- 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

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №4(4)

© 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.

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