



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No8(2)
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. 416 sahifa,
12-avgust, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – 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 oğlu – 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

The Role of English Collocations, Idiomatic Expressions, and Phraseological Units in Developing Communicative Competence in Higher Education	10
<i>Alimov Jamshid Ravshanovich</i>	
Milliy xoslangan lisoniy birliklarni teglash tamoyillari	16
<i>Yorkulov Zafarjon Bakirovich</i>	
Oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro tushunishning shaxs kognitiv rivojlanishiga ta'sirining psixologik xususiyatlari	20
<i>Vaydulla Madinabonu Muxtasam qizi</i>	
O'qituvchilar darslarni qanday qiziqarli tashkil etishlari mumkin?	26
<i>Dilnura Rustamovna Xamrayeva</i>	
Tarbiya texnologiyasi – talabalarda ilmiy va sinergetik dunyoqarashni shakllantirish omili sifatida	33
<i>Mamadaliyev Kamolidin Rahmatullayevich</i>	
Maktab direktor maslahatchilarida strategik boshqaruv tafakkurini rivojlantirishning psixologik omillari	40
<i>Rahmatova Nasiba Sobirovna</i>	
Umumta'lim maktablarida harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini sinfdan tashqari faoliyat orqali takomillashtirishning pedagogik-metodik tizimi	46
<i>Urinbayeva Dilfuza Abdumannobovna</i>	
Integrativ ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak geografiya o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish	50
<i>Xoldavlatova Gavhar Normaxmatovna</i>	
Klaster asosida TVET tizimida pedagogik innovatsiyalar	55
<i>Sobir Azizov</i>	
Muammoli ta'lim texnologiyasi orqali talabalarining kreativ fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish: "muammo" divergent–konvergent o'quv sikli	57
<i>Djumabayev G'ulomjon Xalillayevich, Yusupov Muxtorbek Roximovich</i>	
Oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya darslarida regbi elementlarini o'rgatishning tashkiliy-metodik asoslar	62
<i>E. E. Jumayev</i>	
Autentik materiallar asosida bo'lajak nemis tili o'qituvchilarining til ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasining eksperimental samaradorligi	65
<i>Jumayeva Gulxan Amrullayevna</i>	
Aleksandr Nil pedagogik ta'limotida shaxs erkinligini rivojlantirish mexanizmlari: ingliz filologiyasi talabalari misolida	71
<i>Atamirzayev Bahrom Bahodir o'g'li</i>	
TPACK modeli asosida ingliz tilida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning adaptiv metodik tizimi	75
<i>Omonova Maftuna Shermatovna</i>	
Multimodal vizual tayanchlar va flashcard asosidagi topshiriqlar orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilidagi og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi	82
<i>Sevara Alimurodova, Ayubova Saïda</i>	
Raqamlashtirish jarayonida elektron ta'lim resurslarini yaratishning metodik asoslarini takomillashtirish	88
<i>Nurmaxanov Kayrat Erpayizovich</i>	
Modulli ta'lim texnologiyalari orqali o'quvchilarda mustaqil fikrlashni shakllantirishning pedagogik asoslari	95
<i>Poyonova Fazilat Olimovna</i>	
Individual ta'lim sharoitida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlash samaradorligini pedagogik tajriba-sinov va matematik-statistik tahlil asosida baholash	100
<i>Gulbaxor Abdullayevna Gaynazarova</i>	



Oliy ta'lim muassasalarida raqamli menejment tizimlarini joriy etish muammolari va ularni bartaraf etishning samarali yo'llari	106
Matnazarov Hurmatbek Egamberganovich	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida ta'lim sifatini boshqarishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	110
Sodiqov Rafikjon Turobjon o'g'li	
Bo'lajak tarbiyachilarning liderlik-boshqaruv kompetentligini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari ...	114
To'xtayeva Dilrabo Nematovna	
Inklyuziv ta'lim: mohiyati, tamoyillari	119
Choriyeva Muxlisa Jumamurodovna	
The Role of Neuromuscular Dentistry in Dental Practice	123
Turayev Alimjan	
Orthodontics' Digital Transformation (Literature Review)	128
Khusanbaeva Jasmin Shavkatovna, Xazratov A. I.	
O'zbekiston SSRda ta'lim islohotlari davrida pedagogika bilim yurtlari faoliyatida o'qituvchilarni tayyorlash jarayonlari va amaliy muammolar	136
Mamatkulova Maxfuza Kozimovna	
Application of Mechanotherapy Techniques in Oral and Craniofacial Surgical Methodologies (Literature Review)	140
Marufova Farangiz Gayratovna	
Theoretical Foundations for Developing Communicative Competence of Future Doctors	147
Nasimova Shahnoza Ziyodullayevna	
Формирование функциональной грамотности и "гибких навыков" (Soft Skills) у учащихся начальных классов в контексте реализации национальной учебной программы Узбекистана	152
Ю. С. Тажиева	
Talabalarda mustaqil ta'lim olish faoliyatini rivojlantirish metodlari	156
Jabborov Toxirjon Maqsudali o'g'li	
Ingliz va qoraqalpoq tillaridagi onim komponentli frazeologizmlarning lingvomadaniy xususiyatlari	160
Koyshekenova Tatyana Kenesariyevna	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining ijodiy-metodik kompetentligini rivojlantirish texnologiyasi	164
Qo'shaqov Farrux Furqat o'g'li	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv faollikni oshirishning pedagogik usullari	169
Xoldarova F. M.	
Ingliz tili darslarida ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarining kreativ kompetentligini rivojlantirish metodikasi	172
Madaminova Muzifa Shukurullo qizi	
Sport ta'limi yo'nalishidagi o'quvchilarining generativ sun'iy intellekt kompetensiyasini baholash mezonlari va indikatorlarini takomillashtirish	178
Nematova Rushana Nemat qizi	
Inklyuziv ta'lim sharoitida koxlear implantli bolalarning eshituv-nutqiy faoliyatini pedagogik tashkil etish metodikasi	184
Mirzayeva Umida Inamovna	
Umumiy o'rta ta'lim muassasasida ijtimoiy-madaniy muhitni rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati	188
Malikova Dilrabaxon	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy-subyektiv pozitsiyasini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari	194
Temirova Shoxsanam Komilovna	
O'zbek tilidagi lingvomadaniy kollokatsiyalarning assotsiativ-semantik xususiyatlari	201
Boymirova Dilshoda Oblayor qizi	
Методы развития компетенций будущих учителей начальной школы в области создания текстов	208
Хаитова Нодира Бафроевна	

Inklyuziv maktabgacha ta'limda bolalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvida madaniy-tarixiy va ekologik yondashuvlar integratsiyasi	216
Mengliyeva Gavhar Ibrohim qizi	
Maktabgacha ta'lim jarayonida induktiv metodlardan foydalanishning xorijiy tajribasi	220
Mirazimova Muxabbat Normatovna	
Virtual muzeylar orqali tarixiy tafakkurni rivojlantirishning pedagogik modeli	225
To'ranazarova Muxlisaxon Davlatjon qizi	
Қорақалпоқ, туркман ва инглиз эртақларида образли нутқнинг миллий моделлари: фразеологизм, ранг ва маиший тимсоллар	230
Жепбарова Саят Курбанмиратовна, Жаумитбаева Перийзат Караматдиновна	
Statistical Analysis of Experimental Work and Evaluation of Educational Effectiveness in Teaching Bioethics	233
Salimova Malika Rashidbekovna	
Talabalarda innovatsion fikrlashni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	240
Axatova Sabina Qo'shmurod qizi	
Talabalarda sport kompetensiyasini rivojlantirishga ta'sir etuvchi pedagogik omillar	247
Ismatov Feruz Mamarasulovich	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarini integrativ o'qitish zarurati va o'ziga xos xususiyatlari	254
Fayzullayeva Xolida Axmadjon qizi	
Ingliz tilini o'rganishda motivatsiya va o'quvchilarni rag'batlantirish usullarining ahamiyati	258
Sirojov Daler Kironboyevich	
Mikrokredit tashkilotlarini vujudga kelishi va bekor bo'lishining huquqiy asoslari	263
Madumarov Talantbek Tolibjonovich, Qalandarova Mubinabonu Fayziddin qizi	
Oliy ta'lim tizimida ta'lim-tarbiya jarayonlarini aksiologik modernizatsiyalashning psixologik mexanizmlari... ..	268
Taylanova Sh. Z., Turayeva Dilnoza Niyatullo qizi	
A Methodology for Using Digital Educational Technologies in Preparing Students to Teach Subject-Specific Disciplines in English in Non-Philological Fields of Study	274
Mirzayeva Khilolakhon Bakhromali kizi	
Deviant xulqli o'smirlarda konfliktli xulq shakllanishida ota-ona-farzand munosabatlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	281
Otamirzayev Muzaffar Bahodir o'g'li	
Biologiya fanidan auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarni tashkil etishning innovatsion metodlari va ularning kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishdagi ahamiyati.....	287
Xalilova Maqsad Ravshanovna	
Leading Schools for Gifted Students: Contextual Demands on the Principal and the Case for Creative Competence	293
Zarina I. Ganiyeva	
Aholi o'rtasida gipodinamiyani (kamharakatlikni) bartaraf etishda o'z-o'zini nazorat qilish usullari	297
Sharipova Faridaxon Akmaljon qizi	
Lobachevskiy geometriyasi: noevklid geometriyaning nazariy asoslari, geometrik xususiyatlari va ta'limdagi ahamiyati.....	301
Namozov Diyorbek Baxtiyor o'g'li	
Adabiyot ta'limi jarayonida nutqiy kompetensiyani shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari	305
Sulaymonova Nafisa Sattorovna	
Ritmik she'r va harakatli mashqlar yordamida 1-sinf o'quvchilarining diqqatini jamlash	311
Yadgarova Iroda Ikromovna	
Mehrli maktab o'quvchilarining ijtimoiy moslashuvchanlik ko'nikmalarini rivojlantirishning konseptual modeli.....	314
Xoliqulova Dilnoza Sheraliyevna	
Bo'lajak shifokorlarda kasbiy-kommunikativ motivatsiyani xalqaro miqyosda rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	318
Qoravoyeva Shoira Zafarjon qizi	



Pedagogik ta'limda media savodxonlikni rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari	322
Gulmonova Guli Anvar qizi	
Pedagogik diagnostika vositalari asosida bo'lajak o'qituvchilarning individuallashtirilgan ta'limni loyihalash ko'nikmalarini rivojlantirish samaradorligi	327
Yuldashev Xusniddin Abdullayevich	
Inklyuziv ta'limga muhtoj bolalarni pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlash	333
Bozorova Muxlisa	
Maktabgacha ta'lim tashkilotida metodik faoliyat turlari.....	337
Qarshibayeva Dilfuza Xidirbayevna	
Umumiy o'rta ta'limda o'quvchilar individual rivojlanishini baholash yo'nalishlari.....	341
Alimov Azim Anvarovich	
O'quvchilarning mustaqil faoliyatini tashkil etishda motivatsiya va o'zini o'zi boshqarishning psixologik roli	347
Burtshova Aliya Burxonovna	
Talabalarning tanqidiy fikrlashini rivojlantirishda pedagogik metodlarning integrativ imkoniyatlari.....	354
Nazarova Vazira Bahron qizi	
Tasviriy san'at ta'limida inklyuziv yondashuv va raqamli ta'lim muhitining integratsiyasi	359
Shodmonova Munisa Furkatovna	
Uzoq muddat davolanishga muhtoj bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvchanlik ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	365
Xoliqulova Dilnoza Sheraliyevna	
Jamoat transporti haydovchilarining psixoemotsional barqarorligini shakllantirishning nazariy-psixologik asoslari.....	369
Ruzimatova Gulbaxor Adiljanovna	
Игровые технологии как средство развития речевой активности детей с тяжёлыми нарушениями речи	375
Шакирова Ситора Абдугануровна	
Qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi talabalarda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari.....	380
Jo'rayev Nodirbek Nutfillo o'g'li	
Ценностно-смысловой потенциал поэзии Анны Ахматовой в формировании языковой личности и духовно-нравственном становлении учащихся: методический аспект	385
Жабборовна Гулчехра Жобировна	
Raqamli ta'lim sharoitida geoaxborot tizimlarini o'qitishning zamonaviy holati va rivojlanish tendensiyalari...	391
Iskandarov Bayimbet Sobir o'g'li	
O'zgarishlarni boshqarish ko'nikmalarini innovatsion menejment asosida rivojlantirish yo'nalishlari	395
Abdullayev Amirulla Xazratovich	
Ona tili va o'qish savodxonligi darslarida hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan topshiriqlar tizimini takomillashtirish	399
Boymurodova Nodirabegim Bahodir qizi	
O'smirlarning ijtimoiylashuv jarayonining mazmuni va ijtimoiy-pedagogik xususiyatlari.....	404
Nishanbayeva Odina Xikmatillayevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tanqidiy fikrlashini rivojlantirishda kognitiv strategiyalardan foydalanish metodikasi	409
Sharopova Zarnigor Tolib qizi	

QO'L TO'PI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Jo'rayev Nodirbek Nutfillo o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi talabalarda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishning nazariy hamda metodik asoslari yoritilgan. Qo'l to'pi o'yinining yuqori intensivlikdagi interval xususiyati, qisqa masofaga tezlanish, keskin to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, takroriy sprint va himoya-hujum holatlariga tez moslashish kabi harakatlarning jismoniy tayyorgarlikdagi o'rni tahlil qilingan. Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda qisqa masofali sprintlar, yo'nalishni o'zgartirish mashqlari, pliometrik tayyorgarlik, takroriy sprintlar, kichik maydondagi qo'l to'pi o'yinlari hamda kompleks mashqlardan foydalanish imkoniyatlari asoslangan. Mashqlarni talabalarning tayyorgarlik darajasi, yuklama hajmi, dam olish oralig'i va texnik-taktik vazifalar bilan uyg'unlashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: qo'l to'pi, talaba, tezkorlik, chaqqonlik, sprint, yo'nalishni o'zgartirish, pliometrik mashqlar, takroriy sprint, jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik.

Abstract: This article examines the theoretical and methodological foundations for developing speed and agility in university students engaged in handball. It analyzes the role of the high-intensity intermittent nature of handball and such performance actions as short-distance acceleration, rapid stopping, change of direction, repeated sprinting, and quick adaptation to offensive and defensive situations. The paper substantiates the use of short-distance sprint drills, change-of-direction exercises, plyometric training, repeated-sprint training, small-sided handball games, and combined drills for improving speed and agility. Methodological recommendations are proposed for coordinating exercise selection with students' preparedness, training load, recovery intervals, and technical-tactical tasks.

Key words: handball, university students, speed, agility, sprint, change of direction, plyometric exercises, repeated sprint, physical fitness, sport-specific training.

Аннотация: В статье раскрыты теоретические и методические основы развития быстроты и ловкости у студентов, занимающихся гандболом. Проанализирована роль высокоинтенсивного интервального характера гандбола, ускорений на коротких дистанциях, резких остановок, смены направления движения, повторных спринтов и быстрого приспособления к ситуациям нападения и защиты. Обоснованы возможности применения коротких спринтов, упражнений на смену направления движения, плиометрической подготовки, повторного спринта, игр в гандбол на уменьшенной площадке и комплексных упражнений. Предложены методические рекомендации по согласованию упражнений с уровнем подготовленности студентов, объемом нагрузки, интервалами отдыха и технико-тактическими задачами.

Ключевые слова: гандбол, студенты, быстрота, ловкость, спринт, смена направления движения, плиометрические упражнения, повторный спринт, физическая подготовка, специальная подготовка.

KIRISH

Zamonaviy qo'l to'pi yuqori tezlikda kechadigan, hujum va himoya fazalari qisqa vaqt ichida almashinadigan, sportchidan vaziyatni tez anglash va unga mos harakat javobini tanlashni talab qiladigan murakkab sport turidir. O'yin davomida talaba qisqa masofada tezlanishi, raqib qarshiligida harakat yo'nalishini o'zgartirishi, to'satdan to'xtashi, qayta tezlanishi, sakrashi, to'p bilan va to'psiz manevr qilishi hamda texnik usullarni yuqori tezlikda bajarishi kerak. Shu sababli tezkorlik va chaqqonlik umumiy jismoniy tayyorgarlikning alohida ko'rsatkichlari bo'lib qolmasdan, qo'l to'pi o'yin faoliyatining samaradorligini belgilovchi maxsus jismoniy sifatlar sifatida namoyon bo'ladi. Ilmiy manbalarda qo'l to'pi yuqori intensivlikdagi interval sport turi sifatida tavsiflanadi. Rasmiy musobaqalardagi jismoniy talablarni umumlashtirgan tizimli tahlillarda yuqori intensiv yugurish va sprint epizodlari umumiy o'yin vaqtining nisbatan kichik qismini egallasa-da, ular qarshi hujum, bo'sh hududni egal-



lash, himoyaga qaytish va to'p uchun kurash kabi hal qiluvchi vaziyatlarda muhim ekani qayd etiladi. Demak, qo'l to'pi mashg'ulotida faqat umumiy chidamlilik yoki kuchni rivojlantirish yetarli emas; o'yin sharoitiga yaqin tezlanish, tormozlanish va yo'nalishni o'zgartirish harakatlarini muntazam takrorlash talab etiladi.

Tezkorlik sportchining muayyan harakatni minimal vaqt ichida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Qo'l to'pida u start reaksiyasi, dastlabki tezlanish, qisqa masofadagi sprint, takroriy tezlanish va texnik harakatni yuqori sur'atda bajarish ko'rinishlarida namoyon bo'ladi. Chaqqonlik esa harakat vazifasini o'zgaruvchan vaziyatga mos ravishda tez, aniq va maqsadga muvofiq qayta tashkil eta olish qobiliyatidir. Shu bois chaqqonlikni oddiygina yugurish tezligi bilan tenglashtirish mumkin emas: u yo'nalishni o'zgartirish tezligi, muvozanatni saqlash, koordinatsiya, reaksiya va qaror qabul qilish jarayonlarining o'zaro birligini talab qiladi. Qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi talabalarda ushbu sifatlarni rivojlantirish masalasi oliy ta'lim sharoitida alohida ahamiyatga ega. Talabalar sport mahorati, avvalgi jismoniy tayyorgarligi va harakat tajribasi jihatidan bir xil emas. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, texnik bajarilish sifatini nazorat qilish va tezkorlik mashqlarini charchoq keskin ortib ketmasidan bajarish metodik jihatdan muhimdir. Mazkur maqolaning maqsadi qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi talabalarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan mashq vositalarini tizimlashtirish hamda ularni mashg'ulot jarayoniga kiritish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Qo'l to'pi sportchilarining jismoniy tayyorgarligiga bag'ishlangan tadqiqotlarda tezlanish, sprint, sakrash, yo'nalishni o'zgartirish va takroriy yuqori intensiv harakatlar o'yin samaradorligi bilan uzviy bog'langan ko'rsatkichlar sifatida qaraladi. Karcher va Buchheit qo'l to'pidagi jismoniy va fiziologik talablarni tahlil qilib, o'yinchining pozitsiyasi va o'yin epizodiga qarab yuqori intensiv harakatlarning xususiyati o'zgarishini ko'rsatgan. Keyingi tizimli tahlillar ham qanot, yarim o'rta va chiziq o'yinchilarida harakat profili bir xil emasligini, shu sababli tayyorgarlik vositalari o'yin vazifalariga moslashtirilishi lozimligini ta'kidlaydi. Pliometrik tayyorgarlik bo'yicha zamonaviy meta-tahlil natijalari qo'l to'pi sportchilarida sakrash ko'rsatkichlari bilan bir qatorda qisqa va nisbatan uzun sprintlar, takroriy sprint hamda chaqqonlik ko'rsatkichlarida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatilishini ko'rsatadi. Mazkur tahlilda 20 ta tadqiqot va 563 nafar qo'l to'pi o'yinchisining ma'lumotlari umumlashtirilgan bo'lib, pliometrik mashqlar chaqqonlik va sprint ko'rsatkichlariga sezilarli ta'sir ko'rsatgani qayd etilgan. Shuningdek, sakkiz haftadan uzunroq dasturlarda ayrim tezkorlik ko'rsatkichlaridagi samaradorlik yuqoriroq bo'lishi mumkinligi aniqlangan. Bu ma'lumotlar pliometrik mashqlarni bir martalik yoki tasodifiy vosita emas, balki rejalashtirilgan tayyorgarlik siklining tarkibiy qismi sifatida qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

Biroq barcha tadqiqotlar bir xil natijani bermaydi. 2026-yilda e'lon qilingan alohida meta-tahlilda mustaqil pliometrik dasturlar vertikal sakrash ko'rsatkichlarini yaxshilagani, ammo 10, 20 va 30 metrli chiziqli sprint natijalariga statistik jihatdan ishonchli ta'sir aniqlanmagani ko'rsatilgan. Mazkur tafovut tezkorlikni rivojlantirishda faqat bitta mashq turiga tayanish metodik jihatdan yetarli emasligini anglatadi. Sprint texnikasi, tezlanish, reaktiv kuch, yo'nalishni o'zgartirish va o'yin vaziyatidagi qaror qabul qilish mashqlari o'zaro uyg'unlashtirilganda qo'l to'piga xos tezkorlikni kompleks rivojlantirish imkoniyati ortadi. Kichik maydondagi o'yinlar ham qo'l to'pi tayyorgarligida istiqbolli vosita hisoblanadi. 2026-yilda yosh kattalarda o'tkazilgan tadqiqotda kichik tarkibli qo'l to'pi o'yinlari va yugurishga asoslangan yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar sprint, yo'nalishni o'zgartirish va takroriy sprint ko'rsatkichlarini yaxshilashda o'xshash ijobiy natijalar bergan. Kichik maydondagi o'yinlarning afzalligi shundaki, ular jismoniy yuklamani to'p bilan ishlash, vaziyatni baholash, sherik va raqib harakatiga javob berish kabi texnik-taktik vazifalar bilan birlashtiradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maqolada qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi talabalarining tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga oid ilmiy-metodik manbalarni tizimli-qiyosiy tahlil qilish, umumlashtirish, tasniflash va pedagogik modellash-tirish metodlaridan foydalanildi. Tahlilda qo'l to'pining musobaqa faoliyatiga xos jismoniy talablar, pliometrik tayyorgarlik, qisqa masofali sprint, takroriy sprint, yo'nalishni o'zgartirish mashqlari hamda kichik maydondagi o'yinlarning samaradorligini o'rgangan ilmiy ishlar asos qilib olindi. Maqola doirasida muallif tomonidan yangi eksperimental guruh natijalari keltirilmaydi; tavsiyalar mavjud ilmiy dalillar va qo'l to'pi mashg'ulotining didaktik xususiyatlarini integratsiyalash asosida shakllantirildi. Tezkorlikni baholash uchun 10 metrli sprint dastlabki tezlanishni, 20–30 metrli sprint esa tezlanishni davom ettirish qobiliyatini aniqlashga xizmat qilishi mumkin. Chaqqonlik va yo'nalishni o'zgartirish qobiliyatini baholashda T-test, modified T-test, Illinois turidagi testlar yoki qo'l to'pi maydoniga mos qisqa shuttle-testlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunda test sharoiti, start holati, masofa, urinishlar soni va dam olish oralig'i bir xil saqlanishi kerak. Natijalarni qiyoslashda sekunddagi ko'rsatkich bilan bir qatorda harakat texnikasining barqarorligi ham hisobga olinishi zarur.



Mashqlarni tanlashda uchta metodik tamoyil asos qilib olindi:

- *birinchidan*, mashqning harakat tuzilishi qo'l to'pidagi real o'yin epizodiga yaqin bo'lishi;
- *ikkinchidan*, tezkorlik mashqlari sifatli bajarilishi uchun dam olish oralig'i yetarli bo'lishi;
- *uchinchidan*, murakkablik oddiy chiziqli harakatdan oldindan rejalashtirilgan yo'nalish o'zgarishiga, undan esa tashqi signalga javob beriladigan reaktiv chaqqonlik mashqlariga qarab oshirib borilishi.

Mazkur ketma-ketlik talabaniy harakat texnikasini buzmasdan tezlik komponentlarini bosqichma-bosqich shakllantirish imkonini beradi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ilmiy manbalar tahlili qo'l to'pida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun bir-birini to'ldiruvchi oltita asosiy vositani ajratish imkonini berdi: qisqa masofali sprintlar, yo'nalishni o'zgartirish mashqlari, pliometrik mashqlar, takroriy sprintlar, reaktiv chaqqonlik topshiriqlari va kichik maydondagi qo'l to'pi o'yinlari. Ushbu vositalarning har biri alohida jismoniy mexanizmga ko'proq ta'sir qiladi, biroq ularni maqsadli kombinatsiyalash qo'l to'piga xos harakat faoliyatini to'liqroq modellashtiradi.

Birinchi yo'nalish - qisqa masofali sprint mashqlaridir. Qo'l to'pida ko'plab hal qiluvchi harakatlar katta masofada maksimal tezlikka chiqishdan ko'ra, bir necha metr ichida tezlanish bilan bog'liq. Shu sababli 5–10 metrli start tezlanishlari, 10–20 metrli sprintlar, turli boshlang'ich holatlardan tez chiqish va signal bo'yicha tezlanish mashqlari mashg'ulotning asosiy qismiga kiritilishi mumkin. Sprint mashqlarida asosiy talab – har bir takrori yuqori sifatda bajarish. Juda qisqa dam olish tezkorlik mashqini chidamlilik mashqiga aylantirib yuborishi mumkin; shu bois maqsad maksimal tezlik bo'lsa, takrorlar orasida ish qobiliyatini tiklashga yetarli tanaffus beriladi.

Ikkinchi yo'nalish - yo'nalishni o'zgartirish tezligini rivojlantirishdir. Bunda konuslar orasida 45°, 90° va 180° burilishlar, oldinga-orqaga shuttle yugurish, yonlama harakatdan tezlanishga o'tish, himoyachi qadami va keskin tormozlanish mashqlari qo'llaniladi. Mazkur mashqlarda faqat vaqt ko'rsatkichi emas, balki tormozlanish texnikasi, tayanch oyoqning joylashuvi, gavda og'irlik markazini boshqarish va keyingi tezlanishga o'tish sifati ham nazorat qilinadi. Harakat tezligi texnika hisobiga emas, texnik jihatdan to'g'ri bajarilish asosida oshirilishi lozim.

Uchinchi yo'nalish - pliometrik mashqlardir. Past va o'rta intensivlikdagi sakrashlar, ketma-ket sakrashlar, yonlama sakrashlar, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tish, qisqa to'siqlardan sakrab tushgach tezlanish kabi mashqlar mushak-tendon tizimining tez kuch hosil qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Qo'l to'pi uchun pliometrik mashqlarning qiymati sakrashning o'zi bilan cheklanmaydi: tormozlanishdan tezlanishga, yerga tushishdan qayta harakatga o'tish kabi o'yin vaziyatlariga xos harakatlar ham takomillashadi. Meta-tahlil ma'lumotlari pliometrik tayyorgarlikning chaqqonlik, sprint va takroriy sprint ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi, biroq yuklama sportchining tayyorgarligi va tiklanish imkoniyatiga mos dozalanishi kerak.

To'rtinchi yo'nalish - takroriy sprint qobiliyatini rivojlantirish. Qo'l to'pi o'yinida bir marta tez yugurishning o'zi yetarli emas; sportchi qisqa tiklanishdan so'ng yana yuqori intensiv harakatni takrorlay olishi kerak. Shu sababli 10–20 metrli bir necha sprintni belgilangan dam olish bilan takrorlash, shuttle-sprintlar, sprint-to'xtash–qayta sprint kombinatsiyalari qo'llaniladi. Bu mashqlar mashg'ulot maqsadiga qarab alohida blokda yoki texnik topshiriq bilan birlashtirilgan holda bajarilishi mumkin. Bunda takrorlar oxirida tezlik keskin pasayib ketsa, mashqning sifatli tezkorlik yo'nalishi buzilayotganini hisobga olish zarur.

Beshinchi yo'nalish - reaktiv chaqqonlikdir. Oldindan ma'lum yo'nalishda konuslar orasidan yugurish foydali bo'lsa-da, haqiqiy o'yinda sportchi qaysi tomonga harakat qilishini avvaldan bilmaydi. Shuning uchun murabbiy ishorasi, rangli signal, sherikning harakati yoki to'pning yo'nalishiga javoban tez qaror qabul qilish topshiriqlari kiritilishi kerak. Masalan, talaba markaziy nuqtadan boshlaydi va murabbiy ko'rsatgan rangdagi konusga tezlanadi; keyingi bosqichda esa signal raqibning real harakati bilan almashtiriladi. Natijada sezish, qaror qabul qilish va motor javob bir butun jarayon sifatida mashq qilinadi.

Oltinchi yo'nalish - kichik maydondagi qo'l to'pi o'yinlaridir. 2×2, 3×3 yoki 4×4 formatdagi o'yinlar maydon hajmi va qoidalarni o'zgartirish orqali talabalarni ko'proq tezlanish, to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish va qaror qabul qilishga majbur qiladi. Bunday mashqlar motivatsion jihatdan ham samarali bo'lib, jismoniy sifatlarni texnik-taktik faoliyatdan ajratmasdan rivojlantirish imkonini beradi. 2026-yilgi tadqiqot kichik tarkibli qo'l to'pi o'yinlari sprint, yo'nalishni o'zgartirish va takroriy sprint ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun amaliy vosita bo'la olishini ko'rsatadi.



Mashg'ulot jarayonida ushbu vositalarni ketma-ketlik bilan joylashtirish muhim. Tezkorlik va reaktiv chaqqonlik mashqlari, odatda, umumiy qizishdan keyin, markaziy asab tizimi va mushaklar hali kuchli charchamagan vaqtda bajarilganda sifatliroq natija beradi. Keyin pliometrik yoki maxsus yo'nalishni o'zgartirish mashqlari, undan so'ng takroriy sprint va kichik maydondagi o'yinlar qo'llanishi mumkin. Biroq bu qat'iy sxema emas: mashg'ulotning maqsadi, haftalik yuklama va talabalarning tayyorgarligiga qarab tartib o'zgartiriladi. Talabalar bilan ishlashda xavfsizlik ham metodikaning tarkibiy qismi hisoblanadi. Pliometrik va keskin tormozlanish mashqlaridan oldin oyoq panjasi, tizza va son bo'g'imlarini harakatga tayyorlash, yerga tushish texnikasini o'rgatish va mashqlarni oddiydan murakkabga qarab oshirish zarur.

Charchoq tufayli tizza holati, tayanch oyoq nazorati yoki gavda muvozanati buzilsa, mashq intensivligi kamaytiriladi. Shunday yondashuv jismoniy sifatni rivojlantirish bilan birga harakat madaniyatini ham shakllantiradi. Tahlil natijalaridan kelib chiqib, qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi talabalar uchun tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishni uch bosqichda tashkil etish maqsadga muvofiq: bazaviy bosqichda sprint texnikasi, tormozlanish, muvozanat va oddiy yo'nalish o'zgarishlari; rivojlantiruvchi bosqichda pliometrika, murakkab yo'nalish o'zgarishlari va takroriy sprintlar; maxsus bosqichda esa reaktiv chaqqonlik, to'p bilan bajariladigan tezkor topshiriqlar va kichik maydondagi o'yinlar ustuvor bo'ladi. Bunday mantiqiy ketma-ketlik umumiy harakat bazasidan qo'l to'piga xos maxsus tezkor faoliyatga o'tishni ta'minlaydi (1-jadval).

1-jadval: Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun tavsiya etiladigan mashq yo'nalishlari

Yo'nalish	Mashq namunasi	Asosiy maqsad	Metodik talab
Qisqa sprint	5–10 m va 10–20 m tezlanish	Start va tezlanish	Yuqori sifat, yetarli tiklanish
Yo'nalish o'zgarishi	45°, 90°, 180° burilishlar	Tormozlanish va qayta tezlanish	Texnika va gavda nazorati
Pliometrika	Yonlama va ketma-ket sakrashlar	Reaktiv kuch	Bosqichma-bosqich yuklama
Takroriy sprint	10–20 m sprint seriyalari	Tezlikni takrorlash	Tezlik pasayishini nazorat qilish
Reaktiv chaqqonlik	Signal yoki raqibga javob	Qaror + motor javob	Kutilmagan signal
Kichik o'yin	2×2, 3×3, 4×4	Maxsus o'yin tezligi	Maydon va qoida bilan boshqarish

Shuningdek, mashg'ulot samaradorligini faqat yakuniy test natijasi bilan baholash yetarli emas. 10 metrli sprint va chaqqonlik testlari bilan bir qatorda talabaning mashqni texnik jihatdan to'g'ri bajarishi, takroriy sprintlarda natijani saqlab qolishi, o'yin vaziyatida tez qaror qabul qilishi va tezkor harakatni to'p bilan bajarishi kuzaatilishi lozim. Shu tariqa nazorat tizimi jismoniy, koordinatsion va o'yin faoliyatiga xos komponentlarni birgalikda qamrab oladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi talabalarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish o'yin faoliyatining yuqori intensiv va o'zgaruvchan xususiyatidan kelib chiqadigan muhim metodik vazifadir. Tezkorlik qisqa masofadagi tezlanish, sprint va takroriy yuqori intensiv harakatlarda, chaqqonlik esa tormozlanish, yo'nalishni o'zgartirish, muvozanatni saqlash, tashqi signalga javob berish va tez qaror qabul qilish jarayonlarida namoyon bo'ladi. Shu sababli mazkur sifatlarni rivojlantirish bir xil tipdagi mashqlarni ko'p takrorlashga emas, balki harakat tuzilishi va fiziologik ta'siri turlicha bo'lgan vositalarni maqsadli uyg'unlashtirishga asoslanishi kerak.

Ilmiy manbalar tahlili qisqa masofali sprintlar, yo'nalishni o'zgartirish mashqlari, pliometrik tayyorgarlik, takroriy sprintlar, reaktiv chaqqonlik topshiriqlari va kichik maydondagi qo'l to'pi o'yinlarini kompleks qo'llash maqsadga muvofiqligini ko'rsatdi. Pliometrik mashqlar bo'yicha meta-tahlillar chaqqonlik, sakrash va ayrim sprint ko'rsatkichlarida ijobiy ta'sirlarni qayd etgan, biroq yangi tahlillarda chiziqli sprint bo'yicha natijalar bir xil emas. Bu holat mashg'ulot dasturini faqat pliometrik vositalar bilan cheklamasdan, maxsus sprint va yo'nalishni o'zgartirish mashqlari bilan to'ldirish zarurligini asoslaydi. Amaliyotda tezkorlik mashqlarini kuchli charchoq yuzaga kelishidan oldin bajarish, har bir takrorning sifatini nazorat qilish, dam olish oralig'ini mashq maqsadiga mos belgilash, murakkablikni oldindan ma'lum harakatlardan reaktiv vazifalarga qarab oshirish tavsiya etiladi. Talabalar tayyorgarligi turlicha bo'lganligi sababli masofa, takrorlar soni, sakrash hajmi va o'yin maydoni individual imkoniyatlarga moslashtirilishi kerak.



Qo'l to'pi mashg'ulotlarida 2×2, 3×3 va 4×4 shaklidagi kichik o'yinlardan foydalanish tezkor jismoniy yuklamaning texnik-taktik faoliyat va qaror qabul qilish bilan birlashtirish imkonini beradi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini 10 metrli sprint, yo'nalishni o'zgartirish testi, takroriy sprint ko'rsatkichlari va o'yin vaziyatidagi reaktiv harakatlar orqali muntazam nazorat qilish maqsadga muvofiq. Kelgusidagi pedagogik tajribalarda aynan talaba yoshidagi qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchilar uchun turli kombinatsiyalangan dasturlarning davomiyligi, haftalik chastotasi va yuklama nisbatlarini eksperimental taqqoslash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Pavlov Sh.K., Abdurahmanov F.A. Gandbolchilarning tayyorgarligi. - Toshkent: O'zDJTI, 2006. - 299 b.
2. Yunusaliyev U.A. Gandbolchilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish. - Research and Implementation, 2024. - 2-jild, 5-son.
3. Burxonov F.R. Gandbol bilan shug'ullanuvchi 12–14 yoshli o'quvchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirish. - Golden Brain, 2025. - 3-jild, 1-son. - B. 98–106.
4. Murodova M.Y. Gandbol mashg'ulotining o'quvchilar jismoniy tayyorgarligiga ta'siri. - O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2023. - 15-son.
5. Avazbadalov Sh.M. Gandbolda o'yin tezligini oshirish omillari. - Qo'qon DPI Ilmiy xabarlar jurnali, 2026. -8-jild, 5-son. - B. 2076–2082.
6. Habibjonova X.M., Qo'qanboyev M.A.D., Norbo'riyev R.S. Tayyorlov davrining umumjismoniy tayyorgarlik bosqichida aylanma mashg'ulotni qo'llash usullari va ularni tahlil qilish. - Modern Science and Research, 2025. -4-jild. - B. 487–497.
7. Isroilov R.I., Maxmudov A.A. Gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligida qo'llaniladigan zamonaviy mashg'ulot metodlari va usullari. - Modern Science and Research, 2025. - 4-jild.
8. Xoshimov J.X. Gandbolchilarni texnik-taktik tayyorlashda jismoniy tayyorgarliklarning ahamiyati. - Tadqiqotlar.uz, 2024. - 35-jild, 1-son. - B. 190–193.

- 
- 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №8(2)

© 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.