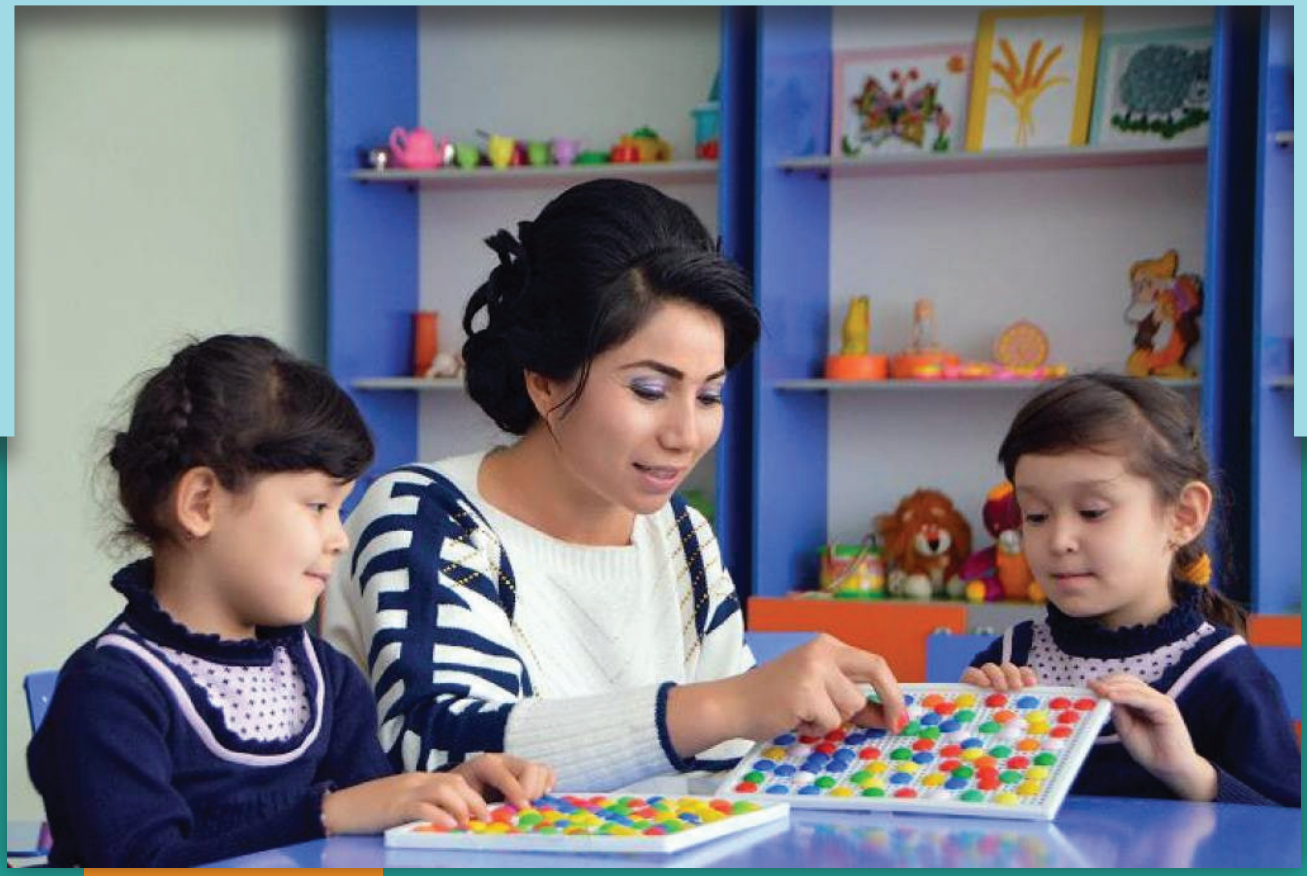
ISSN: 3060-4613

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti



№11(1)
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 böyiça)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport maşğulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohalari va bosqiçlari böyiça)
13.00.07 Ta'limda menejment
13.00.08 Maktabgaça 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

MAKTABGAÇA VA MAKTAB TA'LİMİ

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslaşgan ilmiy jurnal

MAKTABGAÇA VA MAKTAB TA'LİMİ

Elektron naşr. 484 sahifa,
2-oktyabr, 2026-yil.

BOŞ MUHARRIR:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOŞ MUHARRIR ÖRINBOSARI:
Aşurov Ramzidin Ramazonoviç – Psixologiya fanlari böyiça falsafa doktori (Phd), dotsent

TAHRIRIYAT KENGAŞI A'ZOLARI
Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Şoumarov Ğ.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirğizboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Karimova E.G. – Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Şaripov Ş.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Şermuhammadov B.Ş. – 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
Qöldoşev 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 (Qozoğiston)
Rejep Özyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Ça – 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. Ş. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi Özbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM boş muharriri, Özbekiston Respublikasida xizmat körsatgan jurnalist, filologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD), dotsent
Ğafurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Şomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD)
Nematov Ş.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Sayimova D. K. – texnika fanlari bo'yiça falsafa doktori (PhD)
Yuldaşeva F.I. – pedagogika fanlari böyiça falsafa doktori (PhD),dotsent
Yuldaşeva D.B. – filologiya fanlari böyiça falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toşkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Panjiyev M. A. – Qaşqadaryo viloyati Maktabgaça va maktab ta'limi boşqarmasi boşliğining birinçi örinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bölimining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor öğli – Pedagogika fanlari böyiça falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va işbilarmon" MÇJ
Hamkorlarimiz: Özbekiston Respublikasi Ta'lim va ilm-fan vazirligi, Özbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Aşurov Ramzidin Ramazonoviç – Doctor of Philosophy (PhD) in Psyçology, Associate Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:
Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician
Şoumarov Ğ. B. – Doctor of Psyçological Sciences, Academician
Qirğizboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor
Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Persçool and Sçool Education of the Republic of Uzbekistan
Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Şaripov Ş.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Şermuhammadov B.Ş. – 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
Koldoşev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor
Ismagilova F.S. – Doctor of Psyçological Sciences, Professor (Russia)
Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psyçological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)
Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)
Rejep Özyurek – Doctor of Psyçological Sciences, Professor (Turkey)
Wookyu Ça – President of the National University of Education, Korea (South Korea)
Polonnikov A.A. – Candidate of Psyçological 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. Ş. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Doniyorov S. M. – Editor-in-Çief of the DM Editorial Office of the newspapers "Yangi Özbekiston" 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)
Şomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor
Jalilova S.X. – Candidate of Psyçological Sciences (PhD), Associate Professor
Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psyçological Sciences (PhD), Associate Professor
Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service
Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor
Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Nematov Ş.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)
Sayimova D. K. – Doctor of Philosophy (PhD) in Teçnical Sciences
Yuldaşeva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldaşeva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Tangriyev A.T. – is a professor of Taşkent State University of Economics
Aşurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psyçology, Associate Professor
Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Presçool and Sçool Education of the Kaşkadarya Region
Khudaiberganov N. A. – Senior Researçer 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

"Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali Özbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni çop etiş uçun milliy ilmiy naşrlar röyxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari böyiça: OAK Kengaşi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

• Ekspert kengaşi (29.10.2024-y., №10)

• Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari böyiça: Toşkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

• Ekspert kengaşi (25.05.2025-y., №10)

• Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

Özbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi böyiça röyxatdan ötkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

MUNDARIJA

Ta'lim jarayonida deontologik tamoyillar asosida nizolarni boşqariş 10
Mirzayeva Faroxat Odiljonovna

Sun'iy intellekt asosida maktab öquvçilarining matematik xatolarini diagnostika qiliş va individual tavsiyalar şakllantirişning gibrid adaptiv modeli 15
Abdullayeva Nazokat Isayevna, Abdurazzoqova Zebuniso Tolmas qizi

Harbiy xizmatçilarning pedagogik mahoratini oşirişning ilmiy-metodik asoslari 21
Yadgarov Ravşan Ergaşeviç

Inklyuziv ta'limda logopedik texnologiyalardan foydalaniş metodikasi 27
Ikramova Dilafruz Furqat qizi, Ilhomova Malikaxon Dilşod qizi

Faoliyat markazlari vositasida maktabgaça yoşdagi bolalarning raqamli savodxonligini şakllantiriş metodikasi 30
Jo'rayeva Gulira'no Nazirjon qizi

Bölajak tasviriy san'at öqituvçilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirişda an'anaviy naqqoşlik san'atining pedagogik imkoniyatlari 36
Rözmetov Quvondiq Şanazaroviç

Pedagogik hamkorlik asosida ösmir yoşdagi öquvçilarda ijtimoiy voqelikka sezgirlikni tarbiyalaş mexanizmlari 42
Bazarova Gulnoza Ziyodulla qizi

Talabalarning ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarini jismoniy madaniyat vositasida rivojlantiriş metodikasini takomillaştiriş 47
Imomov Asliddin Abdurazoqoviç

Harakatli öyinlar yordamida boşlanğiç sinf öquvçilarining harakat faolligini oşiriş usullari 51
Ernazarova Ziyoda Erkin qizi

Sun'iy intellektning inson fikrlaş qobiliyatiga ta'siri: intellektual rivojlaniş uçun imkoniyatlar va tafakkur zaiflaşuvi xavfi 55
Tölaganov Abdumalik Abdiraximoviç

Jadidçilik harakatining vujudga kelişining ijtimoiy-tarixiy şart-şaroitlari 60
Nişonov Muhammad Bahodir öğli, Pulatov Şerdor Nematjonoviç

Maktabgaça ta'lim taşkilotlari direktorlarining kasbiy kompetentligini rivojlantirişning nazariy-metodologik asoslari 66
A'zamova Malohat Nadjimovna

Söz yasalişi, morfologiya va sintaksisning özига xos xususiyatlari 70
Bobojanov Şaripboy Xudoşukiroviç

Inklyuziv ta'limda diskriminatsiyani oldini oliş va ularni psixologik qöllab quvvatlaş tamoyillari 74
Bozorova Muxlisa

Neyro logopediya va biometriya 78
Foiqova Diyora Anvar qizi

Bölajak öqituvçilarning metakognitiv faoliyatini rivojlantirişda refleksiv topşiriqlardan foydalaniş 83
Ibrohimova Şahlo Umarali qizi

3–4-sinf öquvçilarining badiiy asarlar öqişga qiziqişini oşirişning metod, şakl va vositalari 88
Rasulova Zohida Sindorovna

Raqamli ta'lim muhitida kasbiy-refleksiv kompetensiyalarni rivojlantirişning metodik tizimini integratsiyalaş 92
Talabova Dilrabo Tolibova

Informatika va uni öqitiş metodikasi fanini öqitişda adaptiv öquv dasturlari va virtual laboratoriyalardan foydalanişning metodik tizimi 98
Xomidov Zohidjon Adhamjon öğli

Развитие профессиональной компетентности будущих педагогов в условиях цифровизации образования 104
Шаланков Константин Константинович

Pedagogik loyihalaştiriş orqali öquvçilarning şaxsiy va ijtimoiy rivojlanişini ta'minlaş 109
Abdullayev Muxammadimin Egamberdiyeviç, Nazarova Nilufar Ismailovna

Dual ta'lim va refleksiv kompetensiya: pedagog kasbiy rivojlanişining yangi imkoniyatlari 113
S. R. Mansurova

Bixevioristik yondaşuv futurologik könikmalarni rivojlantiruvçi pedagogik va psixologik omil sifatida 118
Nişonov Nodir Alimjanoviç

Linguoculturological Features of the Concept "Respect And Esteem" in English and Uzbek Cultures 121
Naimova Dildora Kaxramonovna

Klasterli yondaşuv asosida bölajak pedagoglarning forsayt kompetensiyasini rivojlantiriş 125
Sotbarov Atabek Asilbek öğli

Nizolar paydo bölişining psixologik omillari 132
Olimov Saydullo Soxobjonoviç

Matematikadan milliy öquv dasturi loyihasi mazmuni haqida 141
Djumayev Mamanazar Irgaşeviç

Professional Requirements for Prospective English Language Teachers in Teaching Writing to Students With Special Educational Needs 149
D. X. Saydazimova

"Bilingval öquv muhiti" va "kreativ modellaştiriş" tuşunçalarining mazmuni va özaro boğliqligi 154
Djabbarova Feruza Odilovna

Texnologiya darslarida sun'iy intellekt vositalari orqali öquvçilarning ijodiy fikrlaş qobiliyatini rivojlantiriş imkoniyatlari 161
Raxmatov A'zam Aşur öğli, Tursunova Sevara Jamşid qizi

Autistik spektr buzilişli bolalarning luğat boyligini rivojlantiriş va muloqot ko'nikmalarini şakllantiriş metodikasi 165
Tuxtayeva Maxfirat

Maktabgaça tayyorlov yoşdagi bolalarga ekologik ta'lim-tarbiya berişda innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalaniş yöllari, şakl va vositalari 170
O'razova Maqsuda Şuhratning qizi

Raqamli hamkorlikda refleksiya va muqobil yeçimlarni yaratişning metodik imkoniyatlari 175
Yusupov Muxtorbek Roximoviç

Multimodal ta'lim texnologiyalari asosida pedagogik kadrlarni tayyorlaşning integrativ ilmiy-metodik tizimi 179
Sultonova Zaxro Baxtiyor qizi

Sun'iy intellekt vositalaridan foydalanişning maktab matematika ta'limidagi imkoniyatlari va çeklovlari 186
Almuratov Shavkat Narpulatovich, Turdiqulova Xulkaroy Anvarovna, Yuldasheva Aziza Azamat qizi, Razzoqova Mahliyo Naimjonovna

Qalbing orom olar maqom eşitsang: özbek milliy mumtoz musiqa san'atining falsafiy, psixo-emotsional va ilmiy-akustik asoslari 192
Ergashxonov Baxodirxon Toxirxon o'g'li

Milliy qadriyatlar asosida bolalarning ijtimoiy moslaşuvini ta'minlaşda maktabgaça ta'lim taşkiloti va oila hamkorligi 197
I. N. Hasanova, Boymirzayeva Nodira Maxmudjon qizi

Maktabgaça ta'lim samaradorligini oşirişda Mariya Montessori va Reggio metodikalari 199
Maxmudova Zulfiya, Hoshimova Dilnoza

Boşlanğiç sinf öquvçilarida fazoviy tasavvurlarni konstruktiv faoliyat vositasida rivojlantiriş 202
Dehqonova Mahliyo Şuhrat qizi, Bakirova Şahlo Muxtor qizi

Zamonaviy oilada rollar taqsimotining ijtimoiy-psixologik omillari 207
Majidov Jasur Baxtiyaroviç

Ösmirlik davrida tolerantlikning psixologik tuzilmasi va emotsional-irodaviy determinantlari 212
Qozoqova Intizor Ismoyiljonovna

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Bölajak boşlanğiç sinf öqituvçilarida gender stereotiplariga nisbatan tanqidiy tafakkurni rivojlantiriş metodikasini takomillaştiriş 217
Xolmatova Zulfiya Tillavoldiyevna

Boşlanğiç ta'lim jarayonida steam ta'lim texnologiyalarini qöllaş orqali öquvçilarning kreativ fikrlaşini rivojlantiriş metodikasi 221
Djumayeva Zoxidaxon Muxammadjonovna, Aliyeva Navrözbibi Abdijalilovna

Oila va maktabgaça ta'lim taşkiloti hamkorligining pedagogik asoslari 225
Iminova Dilnoza Nasirovna

Kreativ yondaşuv asosida bölajak ingliz tili öqituvçilarining lingvometodik kompetensiyalarini rivojlantiriş metodikasini takomillaştiriş 228
Yuldaşeva Umida Maxmudovna

Boşlanğiç ta'lim jarayoniga antropologik yondaşuv asosida öquvçilarni intellektual rivojlantiriş metodikasini takomillaştiriş 232
Oltiboyeva Kamola Şarofjon qizi

Инновационный подход к методам выразительного чтения в современном образовательном процессе Ташкентский университет гуманитарных наук 236
Пулатов Фуркат Тухтамуродович

Umumta'lim maktablarida iqtidorli öquvçilarni aniqlaş va ular bilan işlaş yöllari: jahon tajribasi tahlili 243
Zaynitdinova Masuda Abdukadirovna

Возможности "SMART"-технологий в образовании детей с ограниченными возможностями 250
Абдухоликова М. Б.

Inklyuziv ta'lim şaroitida koxlear implantli bolalarning eşituv-nutqiy faoliyatini taşkil etişning pedagogik şart-şaroitlari va metodik modeli 256
Mirzayeva Umidaxon Inamovna

Nemis tilida yozma nutq könikmalarini rivojlantirişning zamonaviy pedagogik usullari 261
Turamurodova Sevinç Anvarovna

Maktabgaça yoşdagi bolalarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirişda tarbiyaçining pedagogik mahorati va interfaol öyinlarning özaro uyğunligi 264
Kamoldinova Muazzam Avazbek qizi

Maktabgaça ta'lim tizimida kadrlar malakasini oşiriş sifatiga ta'sir etuvçi taşkiliy-pedagogik va ijtimoiy-psixologik omillar 270
Raximova Shaxlo Baxtiyorovna

Bölajak tarbiyaçilarni maktabgaça ta'lim taşkilotlarida bolalarni jismoniy tarbiyalaşga tayyorlaşning pedagogik şart-şaroitlari 276
Ibraximov Sanjar Urunbayeviç

Voyaga yetmaganlar bilan professional muloqot jarayonida emotsional intellektning ahamiyati 282
Raxmanova Dilnoza Farmanovna

Katta guruh tarbiyalanuvçilarining STEAM ta'lim texnologiyasi asosida nutqiy komptensiyasini şakllantiriş metodikasi 286
Tairova Madinabonu Baxtiyarovna, Sohobova Oyşaxon Asatillo qizi

Şifoxona şaroitida uzoq muddat davolanayotgan bolalarga ta'lim berişning pedagogik xususiyatlari va usullari 291
Vorisova Zuhra Raufovna

Tarix yönalişi talabalarida yozma manbalarni tanqidiy talqin qilişning nazariy va metodologik asoslari 295
Ergashbayev Shoxruhbek Shuxratjon o'g'li

Современный подход к инновационному преподаванию русского языка в вузах Узбекистана 300
Камолова Гулхумор Жамолдиновна

Sport maşğulotlari jarayonida funksional tayyorgarlikni rivojlantirişning nazariy va metodik asoslari 306
Aşurov Asadillo

Zamonaviy adabiy ta'lim asosida öquvçilarda hayotiy könikmalarni aksiologik jihatdan rivojlantiriş konsepsiyasi 311
Nazarova Mohigul Akmalovna

Ösmir yoşdagi bolalarning ijtimoiy faolligini rivojlantirişga yönaltirilgan samarali pedagogik texnologiyalar ...315
Salohiddinova Ğ. B.

Pedagogical Potential of Developing Environmental Values in English Language Teaching Abstract 320
Xujanova Shaxina Abdullayevna, Xamrayeva Charos Norvoyevna

Talaba yoşlarda empatiya va hayotdan qoniqişning inklyuziv ta'limga boğliqligi 326
Mamadjanov Ismoiljon Ibragimdjon öğli

Oliy ta'limda RAG texnologiyasiga asoslangan intellektual öquv yordamçilari:
imkoniyatlar, çeklovlar va ilmiy böşliqlar 331
Ibragimova Manzura Jumaqul qizi, Zokirov Sanjarbek Ikromjon öğli

Talabalarning ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantiriş metodikasini takomillaştirişning didaktik imkoniyatlari ...336
T. M. Xasanova

Talabalarning falsafiy bilimlarini şakllantirişda sun'iy intellektdan foydalanişning ilmiy-metodik tizimi 341
Nodirbekov Furqatbek Umarjon öğli

Olamning lisoniy manzarasi xususida mulohazalar 345
Şodiyeva Şoxida Inatovna

Boşlanğiç sinf öqiş darsligida öqişning ikki maqsadi va matn turlari: pirls nuqtai nazaridan tahlil
(3-sinf "öqiş savodxonligi" darsligi misolida) 349
Boyçayeva Şarifa Saidkulovna

Umumta'lim maktablarida biologiya fanini (inson anatomiyasi bölimini) öqitişda
neyropedagogik usullardan foydalaniş metodikasi 354
D. T. Atabayeva

Bölajak musiqa öqituvçilarining çolğu ijroçilik kompetensiyalarini rivojlantirişda
refleksiv yondaşuvning pedagogik imkoniyatlari..... 358
Djumaniyazov Uktam Madrimoviç

Guruhiy hamkorlik va refleksiv yondaşuv asosida talabalarning kreativ fikrlaş kompetensiyasini
rivojlantiriş metodikasi 363
G. X. Eşmurodova, D. M. Xolmatova

Yangi Özbekistonda zamonaviy pedagogik yondaşuvlar (STEAM)..... 368
Xakimova Istoda Xolmurzo qizi

Uzoq muddatli davolanişda bölgan yurak qon tomiri tizimlariga ega bolalar uçun
moslaşuvçan ta'lim muhitini yaratiş 373
Xakimova Gulşat Abdusalomovna, Juzboyev Nurlan Ural öğli

Самостоятельное создание упражнений теневого повторения (shadowing) студентами в
процессе изучения китайского языка 379
Шасаидова Лола Шамаксудовна

Talabalarning ilmiy dunyoqaraşini rivojlantirişda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan
foydalanişning pedagogik imkoniyatlari 383
Axmedova Nasiba Açilovna

Формирование навыков постредакционного машинного перевода у будущих
переводчиков на основе технологий искуственного интеллекта 387
Арслонова Севара Неймат кизи

Boşlanğiç tayyorgarlik bosqiçidagi basketbolçilarda yönaliş almaştiriş tezligini rivojlantiruvçi
integratsiyalaşgan tezlik-kuç maşqlari majmuasi.....391
Razakov Sanjar Ataxonoviç

Umumiy örta ta'limda ustoz–şogird munosabatlarining pedagogik asoslari va
özaro işonç muhitini şakllantiriş mexanizmlari.....396
Qorayev Samaridin Barakayeviç

Talabalarning ai literacy kompetensiyasi: mazmun va şakllaniş şartlari 403
Botirova Dildora Dustkulovna

Bola manfaatlarini ta'minlaşda davlat maktabgaça ta'lim taşkiloti boşqaruv subyektlari va
mahalla hamkorligining taşkiliy-huquqiy asoslari.....407
Samandarova Nazokat Akmal qizi

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Kollaborativ yondaşuv asosida öqitişda ta'lim oluvçilarni guruhlarga ajratiş parametrlari 411
Normahamatova Inoyatxon Maxmudovna

Kiçik maktab yoşidagi bolalar tarbiyasida maktab, oila va mahalla hamkorligining pedagogik mexanizmlari....415
Abdumadjitova Iroda Islamovna

Bölajak boşlanğiç sinf öqituvçilarining integrativ-metodik tayyorgarligini takomillaştirişning ustuvor yönalişlari 419
N. J. Jörayeva

Kiçik yoşdagi bolalarni rivojlantirişda raqamli va interaktiv ta'lim resurslaridan foydalanişning pedagogik imkoniyatlari....423
Mamatova Maftuna Nabijon qizi

Talabalarni milliy-ma'naviy qadriyatlar asosida tarbiyalaşning pedagogik şart-şaroitlari va taşkiliy-metodik ta'minoti....431
Abdullaeva Rayxon Atanazarovna

Boşlanğiç sinf öquvçilarida öqiş savodxonligi va matn bilan işlaş kompetensiyasini rivojlantirişning raqamli-didaktik texnologiyalari....437
Doniyarov Mavlonbek Araboviç

Zahiriddin Muhammad Bobur ijodining örganiliş tarixi 444
Mamaşukurova Niginaxon Xoljöra qizi

Bölajak pedagoglarda tanqidiy va ijodiy fikrlaşni uyğun rivojlantiriş metodikasi 448
Ernazarova Gulnora Oblaqulovna

Типичные произносительные ошибки студентов и пути их преодоления 453
Усманова Светлана Нематовна

Использование искусственного интеллекта в обучении русскому языку: возможности и методические ограничения 459
Юсупова Сохила Сайфиевна

Olamning lisoniy manzarasi xususida mulohazalar....465
Şodiyeva Şoxida Inatovna

Talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatida metakognitiv kompetensiyalarini rivojlantiriş metodikasi 469
Asadullayeva Nargiza Sayfullayevna

Texnologik ta'lim yönalişi talabalarining kasbiy kompetentligini şakllantirişda nazariy va amaliy tayyorgarlik uzviyligi 476
Qalandarova Örinpoşşa Yöldaşovna

Bölajak boşlanğiç sinf öqituvçilarining pedagogik texnikasini rivojlantirişda metodologik yondaşuvlar integratsiyasi....480
Xolmöminova Bahora Abdujalolovna

BOŞLANĞIÇ TAYYORGARLIK BOSQIÇIDAGI BASKETBOLÇILARDA YÖNALIŞ ALMAŞTIRIŞ TEZLIGINI RIVOJLANTIRUVÇI INTEGRATSIYALAŞGAN TEZLIK-KUÇ MAŞQLARI MAJMUASI

Razakov Sanjar Ataxonoviç
Özbekiston Respublikasi IIVning
Xorazm akademik litseyi jismoniy tarbiya fani öqituvçisi

Annotatsiya: Maqolada boşlanğiç tayyorgarlik bosqiçidagi basketbolçilarning öyinda yönaliş almaştiriş tezligini rivojlantirişga qaratilgan integratsiyalaşgan tezlik-kuç maşqlari majmuasi va uni qöllaş metodikasi bayon etilgan. Majmua "tezlaniş – tormozlaniş – tayanç oyoqni almaştiriş – qayta tezlaniş – öyin harakatlari bilan integratsiya" mantiqiy ketma-ketligida tuzilgan 5 blok va 15 ta maşqdan iborat. Maşqlarni maşğulot tarkibida joylaştiriş, haftalik mikrosiklda taqsimlaş va bosqiçma-bosqiç murakkablaştiriş qoidalari asoslab berilgan.

Kalit sözlar: basketbol, boşlanğiç tayyorgarlik, yönaliş almaştiriş, tezlik-kuç maşqlari, maşqlar majmuasi, pliometrika, metodika, mikrosikl.

Abstract: The article describes an integrated speed-strength exercise program aimed at developing in-game change-of-direction speed in basketball players at the initial training stage, together with the methodology for its use. The program consists of 5 blocks and 15 exercises arranged in the logical sequence "acceleration – deceleration – plant-leg change – re-acceleration – integration with game actions". Rules for placing the exercises within a training session, distributing them across the weekly microcycle, and progressing their difficulty are substantiated.

Key words: basketball, initial training stage, change of direction, speed-strength exercises, exercise program, plyometrics, methodology, microcycle.

Аннотация: В статье описан интегрированный комплекс скоростно-силовых упражнений, направленный на развитие скорости смены направления движения в игре у баскетболистов этапа начальной подготовки, и методика его применения. Комплекс включает 5 блоков и 15 упражнений, построенных в логической последовательности "разгон – торможение – смена опорной ноги – повторный разгон – интеграция с игровыми действиями". Обоснованы правила размещения упражнений в структуре занятия, распределения в недельном микроцикле и поэтапного усложнения.

Ключевые слова: баскетбол, начальная подготовка, смена направления, скоростно-силовые упражнения, комплекс упражнений, плиометрика, методика, микроцикл.

KIRIŞ

Yoş basketbolçilar maşğulotlarida yönaliş almaştiriş köpinça alohida örgatilmaydi: u dribling, himoya harakatlari yoki estafetalar tarkibida "öz-özidan" rivojlanadi, deb hisoblanadi. Biroq xalqaro tadqiqotlar bu qobiliyat maqsadli maşqlar orqali ança samarali rivojlanişini körsatmoqda. Jumladan, A. Asadi va hammuallifla-rining meta-tahlilida pliometrik maşğulotlar yönaliş almaştiriş qobiliyatini sezilarli darajada yaxşilaşi, bunda yoş sportçilarda ham ijobiy samara kuzatilişi aniqlangan [1]. D. Behm va hammualliflarining meta-tahlili esa bolalar va ösmirlarda tezlik-kuç maşqlari tezkorlik va sakraş körsatkiçlariga an'anaviy kuç maşqlariga qaraganda kuçliroq ta'sir qilişini körsatgan [2].

Mahalliy tadqiqotlarda ham uşbu yönalişga yaqin natijalar mavjud. R.A. Joldasbayeva boşlanğiç tayyorgarlik bosqiçida keskin burilişlarni taşqi yuklama körsatkiçlaridan biri sifatida hisobga olgan [3], U.B. Baxtiyorov

töp bilan slalom-dribling maşqlari orqali harakat yönalişi va tezligini özgartiriş könikmasini takomillaştirgan [4], R.U. Abdualimov esa kiçik tarkibli öyinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirişdagi imkoniyatlarini körsatgan [5]. Ammo bu tadqiqotlarda yönaliş almaştirişning alohida fazalarini ketma-ket rivojlantiradigan, töpsiz maşqlardan öyin vaziyatlariga izçil olib boradigan yaxlit maşqlar majmuasi taklif etilmagan.

Maqolaning maqsadi boşlanğiç tayyorgarlik bosqiçidagi basketbolçilarda öyinda yönaliş almaştiriş tezligini rivojlantiruvçi integratsiyalaşgan tezlik-kuç maşqlari majmuasini işlab çiqiş va uni maşğulot jarayonida qöllaş metodikasini asoslaşdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR ŞARHI

Basketbol öyinida yönaliş almaştiriş tezligini rivojlantiriş masalasi sportçilarning tezlik-kuç tayyorgarligi, harakat koordinatsiyasi va maxsus jismoniy sifatlarini takomillaştiriş bilan çambarças boğliqdir. Mazkur yönalişda olib borilgan xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda pliometrik maşqlar, tezlik-kuç tayyorgarligi, töp bilan bajariladigan maxsus harakatlar hamda öyin faoliyatiga asoslangan maşğulotlarning samaradorligi örganilgan.

A. Asadi va hammualliflari tomonidan ötkazilgan meta-tahlilda pliometrik maşğulotlarning sportçilarda yönaliş almaştiriş qobiliyatini rivojlantirişga ta'siri örganilgan. Tadqiqot natijalariga köra, pliometrik maşqlar oyoq muşaklarining portlovçi kuçini oşiriş, tayanç fazasini samarali bajariş va harakat yönalişini qisqa vaqt içida özgartiriş imkoniyatlarini yaxşilaşga xizmat qiladi. Ayniqsa, mazkur maşqlarni yoş sportçilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslaştirib qöllaş ijobiy natija berişi ta'kidlangan [1].

D. Behm va hammualliflarining meta-tahlilida bolalar va ösmirlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirişda turli kuç maşqlarining samaradorligi qiyosiy örganilgan. Mualliflar tezlik-kuç yönalişidagi maşqlar tezkorlik va sakraş körsatkiçlarini yaxşilaşda muhim ahamiyatga ega ekanligini körsatganlar. Bu natijalar basketbolçilarning yönaliş almaştiriş harakatlarida zarur bölgan tez tormozlaniş, tayançni özgartiriş va qayta tezlaniş qobiliyatlarini rivojlantiriş uçun ilmiy asos bölib xizmat qiladi [2].

Mahalliy tadqiqotlarda ham yoş basketbolçilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillaştiriş masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Jumladan, R.A. Joldasbayeva boşlanğiç tayyorgarlik bosqiçidagi basketbolçilarning maşğulot yuklamalarini baholaşda keskin burilişlarni taşqi yuklama körsatkiçlaridan biri sifatida hisobga olgan. Mazkur yondaşuv yönaliş almaştiriş harakatlarining maşğulot jarayonidagi örnini aniqlaş va yuklamalarni nazorat qiliş nuqtayi nazaridan ahamiyatlidir [3].

U.B. Baxtiyorov tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda töp bilan bajariladigan slalom-dribling maşqlari orqali basketbolçilarning harakat yönalişi va tezligini özgartiriş könikmalarini takomillaştiriş masalasi örganilgan. Bunday maşqlar töpni boşqariş bilan bir vaqtda gavda holatini nazorat qiliş, harakat trayektoriyasini özgartiriş va muvozanatni saqlaş imkoniyatlarini rivojlantirişga yönaltirilgan [4].

R.U. Abdualimov öz tadqiqotida kiçik tarkibli öyinlardan foydalaniş orqali basketbolçilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiriş imkoniyatlarini körsatgan. Kiçik tarkibli öyinlar sportçilardan tez-tez yönaliş özgartiriş, qisqa masofada tezlaniş, tormozlaniş va öyin vaziyatiga mos qaror qabul qilişni talab etadi. Şu jihatdan mazkur yondaşuv maxsus jismoniy tayyorgarlikni öyin faoliyati bilan boğlaşda muhim ahamiyat kasb etadi [5].

Tahlil qilingan tadqiqotlar yönaliş almaştiriş tezligini rivojlantirişda pliometrik, tezlik-kuç, koordinatsion va öyinga yönaltirilgan maşqlarning muhim örin tutişini körsatadi. Şu bilan birga, mazkur tadqiqotlar asosida yönaliş almaştiriş harakatining dastlabki tezlaniş, tormozlaniş, tayançni qayta taşkil etiş va qayta tezlaniş fazalarini özaro boğliq holda rivojlantirişga qaratilgan maşqlar tizimini yanada takomillaştiriş imkoniyatlari mavjud.

Mazkur tadqiqotning özига xos jihati şundaki, unda boşlanğiç tayyorgarlik bosqiçidagi basketbolçilar uçun yönaliş almaştiriş tezligini rivojlantiruvçi integratsiyalaşgan tezlik-kuç maşqlari majmuasini işlab çiqiş nazarda tutiladi. Taklif etilayotgan yondaşuvda maşqlar oddiy, töpsiz harakatlardan başlayib, bosqiçma-bosqiç töp bilan bajariladigan texnik harakatlar va öyin vaziyatlariga yaqin şaroitlarga ötkaziladi. Bu esa yönaliş almaştirişning alohida fazalarini rivojlantiriş bilan bir qatorda, ularni basketbol öyinining amaliy talablariga moslaştiriş imkonini beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Majmuani işlab çiqişda ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik loyihalaş va sport maşğulotlarini modellaştiriş metodlaridan foydalanildi. Maşqlarni tanlaş va tartiblaşda quyidagi tamoyillarga tayanildi:

1. **Fazaviylik tamoyili.** Yönaliş almaştiriş harakati tezlaniş, tormozlaniş, tayançni qayta taşkil etiş va qayta tezlaniş fazalaridan iborat bölgani uçun [6] maşqlar ham şu fazalar böyiça bloklarga ajratildi.
2. **Maxsuslik (dinamik moslik) tamoyili.** Yu.V. Verxoşanskiy ta'kidlaganidek, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari musobaqa harakatining kuç yönalişi va bajariliş rejimiga mos bölişi kerak [7]. Şu sababli majmuada gorizontal va yonlama yönalişdagi maşqlar ustun qöyildi.

3. **Yoşga moslik va xavfsizlik tamoyili.** R. Lloyd va J. Oliverning "Yoşlar jismoniy rivojlanişi" modeli [8] hamda yoşlar uçun kuç maşğulotlari böyiça xalqaro konsensus [9] tavsiyalariga köra, boşlanğiç bosqiçda asosiy e'tibor harakat texnikasi, qöniş sifati va öz tana vazni bilan bajariladigan maşqlarga qaratildi.

4. **"Yopiqdan oçiqqa" tamoyili.** Maşqlar oldindan ma'lum yönalişdagi harakatlardan signal asosidagi va raqib iştir okidagi harakatlarga qarab murakkablaştirildi [6].

TAHLIL VA NATIJALAR

Maşqlar majmuasining tuzilmasi. İşlab çiqilgan majmua 5 blok va 15 ta maşqdan iborat (1-jadval). Birinçi tört blok yönaliş almaştiriş harakatining fazalariga, beşinçi blok esa egallangan könikmalarni öyin harakatlariga köçirişga mos keladi.

1-jadval: **Yönaliş almaştiriş tezligini rivojlantiruvçi integratsiyalaşgan maşqlar majmuasi**

№	Maşq nomi va bajariş mazmuni	Rivojlantiriladigan sifat	Me'yor va dam oliş
I blok. Dastlabki tezlanish			
1	5 m start tezlanişi. Turli dastlabki holatlardan (turib, yonlama, orqa bilan) signal asosida tezlaniş	Start reaksiyasi, tezlik-kuç	3–4 × 5 m; dam 60–90 s
2	10 m tezlaniş. Dastlabki 3–5 qadamda faol depsinib tezlikni oşiriş	Portlovçi kuç, tezlaniş	3–4 × 10 m; dam 60–90 s
3	Yonlama harakatdan tezlaniş. 3 m yonlama siljişdan keyin 5 m oldinga yuguriş	Koordinatsiya, harakat almaşinuvi	3 × 2 yönaliş; dam 60 s
II blok. Tormozlanish			
4	Tezlaniş va töxtaş. 5 m yugurib, belgilangan hududda muvozanatni saqlab töxtaş	Ekssentrik kuç, tormozlaniş nazorati	3 × 3 takror; dam 60–90 s
5	Signal asosida töxtaş. 5–8 m tezlaniş vaqtida murabbiy signaliga javoban boşqariladigan töxtaş	Reaksiya, tormozlaniş aniqligi	3 × 3 takror; dam 60 s
6	Sakraşdan söng barqaror qöniş. Past amplitudali sakraşdan keyin muvozanatni saqlaş	Tezlik-kuç, tayanç barqarorligi	2–3 × 4–5 takror; dam 60 s
III blok. Tayanch oyoqni almashtirish			
7	5-0-5 maşqi. 5 m yuguriş, belgilangan çiziqda buriliş va 5 m qaytiş	Yönaliş almaştiriş, tezlik-kuç	Har ikki tomonga 3 martadan; dam 90 s
8	45° va 90° burilişlar. 5 m tezlanib, belgilangan burçak ostida yönalişni almaştiriş	Koordinatsiya, tayanç nazorati	3 × 3 takror; dam 60–90 s
9	Yonlama depsiniş va qaytiş. Markaziy nuqtadan 2–3 m çapga yoki öngga çiqib qaytiş	Yonlama kuç, tayanç almaşinuvi	3 × 4 takror; dam 60 s
IV blok. Qayta tezlanish			
10	5+5 m burilib tezlaniş. 5 m yuguriş, 180° buriliş va qarama-qarşi yönalişga tezlaniş	Tormozlaniş va qayta tezlaniş	3 × 3 takror; dam 90 s
11	T-simon yönaliş almaştiriş. Oldinga, yonlama va orqaga boşqariladigan harakat	Koordinatsiya, köp yönalişli tezlik	2–3 × 1 aylaniş; dam 90–120 s
12	Körsatkiç böyiça qayta tezlaniş. Murabbiy körsatgan yönalişga 3–5 m tezkor çiqiş	Tanlov reaksiyasi, tezkor kuç	3 × 4 takror; dam 60–90 s
V blok. O'yin harakatlari bilan integratsiya			
13	Töp bilan zigzag harakat. Belgilar orasida töpni boşqarib yönalişni almaştiriş	Texnik-koordinatsion tezlik	3 × 10–15 m; dam 60–90 s
14	Himoyaçiga javoban yönalişni özgartiriş. Himoyaçining harakatiga mos hujum yönalişini tanlaş	Reaktiv çaqqonlik, qaror qabul qiliş	3 × 3 vaziyat; dam 90 s
15	1×1 qisqa öyin vaziyati. Çeklangan maydonda raqibdan ötiş yoki himoyalaniş	Maxsus öyin çaqqonligi	3–4 × 8–12 s; dam 90–120 s

Majmuaning özига xosligi şundaki, har bir blok keyingisi uçun tayyorlov vazifasini bajaradi. Masalan, II blokda örganilgan boşqariladigan töxtaş III blokdagi burilişlarning, III blokdagi tayanç oyoqni töğri qöyiş esa IV blokdagi qayta tezlanişning şarti hisoblanadi. Maşqlarda dam oliş oraliqlarining nisbatan uzoq (60–120 s) belgilanişi tasodifiy emas: yönaliş almaştiriş maşqlari asab-muşak tizimidan yuqori faollik talab qiladi va çarçagan holda bajarilsa, harakat texnikasi buziladi [10].

MAKTAB TA'LİMİ SCHOOL EDUCATION ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Maşqlarni maşğulot tarkibida joylaştiriş. Yönaliş almaştiriş maşqlari maşğulotning asosiy qismi boşida, sportçilar çarçamagan holatda bajariladi. Ulardan oldin 10–12 daqiqalik dinamik razminka (böğimlarni tayyorlaş, yengil sakraşlar, qadam texnikasi) ötkaziladi. Bitta maşğulotda 2–3 blokdan 4–6 ta maşq tanlanadi; ularning umumiy davomiyligi 15–20 daqiqadan oşmasligi tavsiya etiladi. Maşğulot söngida V blok maşqlari yoki kiçik tarkibli öyinlar orqali könikma öyin faoliyatiga köçiriladi.

2-jadval: **Haftalik mikrosiklda maşqlar bloklarini taqsimlaşning namunaviy sxemasi**

Maşğulot kuni	Ustuvor bloklar	Maşqlar soni	Asosiy vazifa
1-kun	I va II blok	4–5	Tezlaniş va boşqariladigan tormozlanişni örgatiş
2-kun	III va IV blok	4–5	Tayanç oyoqni almaştiriş va qayta tezlaniş
3-kun	IV va V blok	4–6	Könikmani signal, töp va raqib şaroitiga köçiriş

Bosqiçma-bosqiç murakkablaştiriş qoidalari

Maşqlarni murakkablaştiriş quyidagi tartibda amalga oşiriladi:

Buriliş burçagi böyiça: 45° → 90° → 180°.

Harakat şaroiti böyiça: oldindan ma'lum yönaliş → ovozli yoki vizual signal → raqib harakati.

Texnik vazifa böyiça: töpsiz → töp bilan.

Masofa böyiça: 3–5 m → 5–10 m.

Har bir bosqiçda faqat bitta parametr özgartiriladi. Keyingi bosqiçga ötiş şarti tezlik emas, balki harakatning texnik sifati: sportçi tormozlanişda muvozanatni yöqotmasligi, tizzasini içkariga burmasligi va burilişdan keyin birinçi qadamni faol bajarişi kerak.

Taklif etilgan majmua bir neça ilmiy dalillarga tayanadi.

Birinçidan, pliometrik va tezlik-kuç maşqlarining yönaliş almaştiriş qobiliyatiga ijobiy ta'siri meta-tahlillar bilan tasdiqlangan [1; 2].

Ikkinçidan, A. Chaouachi va hammualliflarining yoş futbolçilar örtasidagi tadqiqotida köp yönalişli sprint maşqlari va kiçik tarkibli öyinlar yönaliş almaştiriş hamda çaqqonlik körsatkiçlarini birgalikda yaxşilaşi körsatilgan [11].

Majmuadagi IV va V bloklarning birlaştirilişi aynan şu yondaşuvga asoslanadi.

Majmuaning boşlanğiç bosqiçga moslaştirilişi alohida ahamiyatga ega. Xalqaro konsensusga köra, töğri taşkil etilgan va malakali mutaxassis nazoratidagi kuç hamda pliometrik maşğulotlar bolalar uçun xavfsiz va foydali bölib, jarohatlar xavfini kamaytirişga ham xizmat qiladi [9]. Şu sababli majmuaga çuqurlikka sakraş kabi yuqori şiddatli pliometrik maşqlar kiritilmagan, II blokda esa qöniş va töxtaş texnikasiga alohida e'tibor berilgan.

Mahalliy tadqiqotlar bilan taqqoslaganda, majmua U.B. Baxtiyorovning töp bilan harakatlaniş maşqlarini [4] va R.U. Abdualimovning kiçik tarkibli öyinlardan foydalaniş ğoyasini [5] yönaliş almaştiriş fazalariga asoslangan tizimga birlaştiradi. Bunda töp bilan bajariladigan maşqlar majmuaning oxirgi bosqiçiga qöyilgan, çunki töpsiz harakat texnikasi şakllanmasdan turib, töp bilan murakkab harakatlarni bajariş sportçi diqqatini bölib, buriliş sifatini pasaytiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Işlab çiqilgan integratsiyalaşgan majmua yönaliş almaştiriş harakatining fazaviy tuzilmasiga mos 5 blok va 15 ta tezlik-kuç maşqidan iborat bölib, töpsiz maşqlardan öyin vaziyatlariga izçil ötişni ta'minlaydi.

Maşqlar maşğulotning asosiy qismi boşida, haftada 2–3 marta, 15–20 daqiqa davomida, takrorlar orasida yetarli tiklaniş bilan qöllanilişi kerak.

Murakkablaştiriş buriliş burçagi, harakat şaroiti, texnik vazifa va masofa böyiça bittadan parametrni özgartiriş orqali amalga oşiriladi; keyingi bosqiçga ötiş mezoni – harakatning texnik sifati.

Murabbiylarga majmuani öquv-maşğulot dasturlariga kiritiş, sportçilarning tormozlaniş va qöniş texnikasini muntazam kuzatib boriş tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar röyxati:

1. Asadi A., Arazi H., Young W.B., Sáez de Villarreal E. The effects of plyometric training on change-of-direction ability: A meta-analysis // International Journal of Sports Physiology and Performance. 2016. Vol. 11(5). P. 563–573.

2. Behm D.G., Young J.D., Whitten J.H.D., Reid J.C., Quigley P.J., Low J., Li Y., Lima C.D., Hodgson D.D., Chaouachi A., Prieske O., Granacher U. Effectiveness of traditional strength vs. power training on muscle strength, power and speed with youth: A systematic review and meta-analysis // Frontiers in Physiology. 2017. Vol. 8. Article 423.
3. Joldasbayeva R.A. Basketbolçilarning boşlanğiç tayyorgarlik bosqiçida maşğulot yuklamalarining optimal nisbatlari: pedagogika fanlari böyiça falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Toşkent, 2026. – 61 b.
4. Baxtiyorov U.B. 12–14 yoşli basketbolçilarning savatga töp taşlaşdagi hujum harakatlari samaradorligini oşiriş: pedagogika fanlari böyiça falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Çirçiq, 2026. – 73 b.
5. Abdualimov R.U. Basketbol va stritbol öyinlari vositasida yuqori sinf öquvçilarining jismoniy sifatlarini rivojlantiriş metodikasini takomillaştiriş: pedagogika fanlari böyiça falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Buxoro, 2025. – 60 b.
6. Sheppard J.M., Young W.B. Agility literature review: Classifications, training and testing // Journal of Sports Sciences. 2006. Vol. 24(9). P. 919–932.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
8. Lloyd R.S., Oliver J.L. The Youth Physical Development model: A new approach to long-term athletic development // Strength and Conditioning Journal. 2012. Vol. 34(3). P. 61–72.
9. Lloyd R.S., Faigenbaum A.D., Stone M.H., Oliver J.L., Jeffreys I., Moody J.A., et al. Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus // British Journal of Sports Medicine. 2014. Vol. 48(7). P. 498–505.
10. Harper D.J., Kiely J. Damaging nature of decelerations: Do we adequately prepare players? // BMJ Open Sport & Exercise Medicine. 2018. Vol. 4(1). e000379.
11. Chaouachi A., Chtara M., Hammami R., Chtara H., Turki O., Castagna C. Multidirectional sprints and small-sided games training effect on agility and change of direction abilities in youth soccer // Journal of Strength and Conditioning Research. 2014. Vol. 28(11). P. 3121–3127.

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 böyiça)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport maşğulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta’limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta’lim nazariyasi va metodikasi (ta’lim sohalari va bosqiçlari böyiça)
13.00.07 Ta’limda menejment
13.00.08 Maktabgaça 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

MAKTABGAÇA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Aşurov
Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov
Musahhih: Alibek Zokirov
Sahifalovçi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №11(1)

© Materiallar köçirib bosilganda "Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida körsatilişi şart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan Özbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C–5669363 reyestr raqami tartibi böyiça röyxatdan ötkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toşkent şahar, Yunusobod tumani 19-mavze, 17-uy.