



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№11
2025

- 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 AKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 310 sahifa,
4-noyabr, 2025-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
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
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalar tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
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)

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

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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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

“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

Oilaning maktabgacha yoshdagi bolalar estetik tarbiyasidagi o'rni	24
<i>Abdullayeva Ma'sudaxon Abdubannayevna</i>	
Bo'lajak informatika o'qituvchilarini pedagogik faoliyatga metodik tayyorlash texnologiyalari	27
<i>Abdubannoyeva Muxlisaxon Iqboljon qizi, Abdullayev Alibek Qodiraliyevich</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida bulutli xizmatlardan foydalanish zaruriyati	30
<i>Abdullayev Alibek Qodiraliyevich, Turdaliyeva Muslimaxon Jahongir qizi</i>	
Raqamli texnologiyalar yordamida fortepiano chalishni o'rgatish metodikasi	34
<i>Abduvaxobova Nilufar Abdumannon qizi</i>	
Maktabda fizika fanini o'qitishda innovatsion yondashuv	38
<i>Alinazarova Mahfuza</i>	
Tasavvufdagi "komil inson" konsepsiyasining hozirgi ta'lim tizimida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv sifatida talqini	43
<i>Aqilxonov Saidolimxon Abdurashid o'g'li</i>	
Tabiiy-ilmiy savodxonlikni shakllantirish omillari va pedagogik shart-sharoitlar	48
<i>Choriyeva Gulbaxor Shotemirovna</i>	
Robototexnika fanini o'qitishda axborot texnologiyalaridan foydalanib mustaqil ta'limni tashkil etish	53
<i>Elmonov Sirojiddin Mamadiyarovich</i>	
Xalqaro baholash dasturlarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish savodxonligini baholash bo'yicha jahon tajribasi	58
<i>Ergasheva S. T.</i>	
Boshlang'ich ta'limda tabiiy fanlar orqali o'quvchilarning kognitiv salohiyatini rivojlantirish	61
<i>Eshmamatova Dilnoza Jovli qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy salohiyatini oshirishda tarbiyachi mahorati	64
<i>Karimova Gulzodaxon Marufjon qizi</i>	
Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishni takomillashtirish	68
<i>Hojikarimova Gulasal Tadjaliyevna</i>	
Xorijiy talabalarga o'zbek tilini o'rgatishda elektron platformalar yaratish	71
<i>Jo'rayeva Matluba</i>	
Bo'lajak o'qituvchilar uchun raqamli ta'lim muhitini modellashtirish va uning samaradorlik omillari	74
<i>Komilova Z. X.</i>	
O'qituvchi kasbiy faoliyatida muloqot madaniyati	80
<i>M. Yu. Mahkamova</i>	
Psixologiya fanini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va talabalarda tahliliy fikrlashni shakllantirish masalalari	86
<i>Madazizova Difuza Raxmatullayevna</i>	
Integrating Listening and Speaking Skills in ESP (English for Specific Purposes) Classes	90
<i>Madina Tilavova</i>	
Bolalarni maktabga tayyorlash jarayonida neyropedagogik yondashuvlar	94
<i>N. O. Saidova</i>	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida radiologiya fanini o'qitishda raqamli texnologiyalarning metodologik roli	99
<i>Nazarova Gulchexra Shuxratdjonovna</i>	
Ijodkorlik tushunchasining mohiyati va uning ta'limdagi roli	103
<i>Ochilova Dilbar Isroilovna</i>	
Alaliyani boshqa nutqiy nuqsonlar bilan farqli xarakteristikasi	108
<i>Oripova Zilola</i>	
Ingliz tilini o'qitishda suggestopediya metodini joriy etishning samaradorligi	113
<i>Pulatova Sitora Abdurazzoq qizi</i>	
Oliy ta'lim muassasalari menejerlarining kasbiy-boshqaruv kompetentligi tushunchasi va uning tarkibiy qismlari	118
<i>Qarshiboyev Sharof Egamnazarovich</i>	
Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning yosh badmintonchilar texnik-taktik tayyorgarligiga ta'siri	122
<i>Qurbanova Ilmira Alisher qizi</i>	



Blended Learning	125
Quvandikova Xadicha	
Fizika darslarida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish	129
Raxmanov Valijon Turdaliyevich, O'razaliyev Alijon Xasan o'g'li	
"Qurilish jarayonlari texnologiyasi" fanida loyihalash kompetentligining tarkibiy tuzilmasi va uni raqamli ta'limga moslashtirish	135
Raxmonova Nazokat Umaraliyevna	
Vitagen texnologiyalar asosida talabalar mediamentalitetini rivojlantirishda sun'iy intellekt (AI) dasturlaridan foydalanishning tahliliy modeli	140
Rustamova Nodira Rustamovna	
Talabalarda kooperativ ta'lim asosida motivatsiyani rivojlantirish usullari	145
Sitora Toshmatova	
STEAM yondashuvi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kreativ kompetensiyani shakllantirishning zaruriyati	149
Tashibekova Munajat Xoshimovna	
Musiqqa ta'limining pedagogik asoslari va metodik tizimi	153
Toshpulatova Said Kuzibaevna	
Texnologiya fanini o'qitishda eng samarali metodlardan foydalanish	158
Turdiyeva Shahzoda Eshdavlat qizi	
Enhancing University Students' Self-Directed Learning Through Edtech Tools	161
Ulasheva Lobar	
Fanlararo loyiha ishlarini tashkil etish orqali o'quvchilarning dizayn fikrlash salohiyatini oshirish	164
Valiyeva Nargiza Athamboyevna	
Alohida ta'lim ehtiyojiga ega o'quvchilarning kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik-psixologik asoslari	169
Xakimova Sarvinov Sharifjon qizi	
Sun'iy intellekt asosida yaratilgan ta'lim platformalari: samaradorlik tahlili va pedagogik yondashuvlar	173
Xanbabayev Xakimjon Ikramovich, Erkinov Jasurbek Hasanjon o'g'li	
Tasavvufdagi "muhosaba" va "tafakkur" amallarining o'z-o'zini refleksiya metodlari sifatida qo'llanilishi	176
Xoshimov Nuriddin Mamadaliyevich	
Milliy sport va ommaviy o'yinlarning badiiy-estetik ahamiyati	182
Yaxyayeva Sojida Abdurahimovna	
Ota-ona mehrining bola psixologiyasiga ta'siri	185
Yulchiyeva Shohsanam Dilshod qizi	
Nutq rivojlanishi orqada qolgan bolalarda qo'llaniladigan innovatsion usullari samaradorligi	189
Ahmedova Nargiza Muzaffarovna	
Факторы, сдерживающие развитие науки в контексте требований к диссертационным работам	193
Зайналов Жахонгир Расулович, Нурмухамедов Аббос Мамадалиевич, Шадманов Камолиддин Кажакджанович, Самигова Нодира Хамидуллаевна	
Структура и стратегии развития предметных компетенций	197
Наимова Мафтунабону Файзулложоновна	
Психологическая консультация: современная практика, задачи и перспективы развития	203
Раупова Шохида Ахроровна	
Подготовка будущих педагогов к инклюзивному обучению детей с ограниченными возможностями здоровья: задачи и перспективы	207
Сайфутдинова Насиба Нурматовна	
Формирование иноязычной грамотности у курсантов военных вузов: социально-психологические факторы	211
Сулейманова Нилуфар Камиловна	
O'qituvchi shaxsiy kompetensiyasining mohiyati va pedagogik faoliyatdagi o'rni	214
Abdiraxmonova Guliston Muzaffar qizi	
Bolalarda axloqiy qadriyatlarni shakllantirish jarayonining milliy va umuminsoniy tamoyillari	218
Abdumutalipova Gulshodaxon Nurbek qizi	
Fuqarolik jamiyatida huquqiy madaniyat va uni rivojlantirish jarayonlari	221
Abdusalimova Shaxnoza Quduratullayevna	
Ta'lim menejmenti tizimida o'qituvchining nutq madaniyatini rivojlantirish strategiyalari	224
Abduxalilova Iroda Nozimxonovna	

O'zbekistonda yoshlarni ijtimoiy-pedagogik hamkorlikda tarbiyalashda "Uzluksiz ma'naviy tarbiya konsepsiyasi"ning ustuvor vazifalari	229
Abirova Umida Nazarovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini inklyuziv ta'lim sharoitida differensiyalashtirilgan dars mashg'ulotlarini tashkil etishga o'rgatish (kompetentligini shakllantirish/rivojlantirish) usullari.....	232
Adhamova Diyora Sanjar qizi	
Musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda sambochilarning energiya sarfi va tiklanish mexanizmlari tahliliy	239
Tangriyev Abdukarim Tovashevich	
Aksiologik yondashuv asosida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining harakat faolligini takomillashtirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati.....	244
Hafizov Shahriyor Shavkatovich	
Bo'lajak tarbiyachilarning transversal: tanqidiy va innovatsion fikrlash kompetensiyalari	248
Jaloliddinova Maftunaxon Mahmudjon qizi	
Axborotning gnoseologik mohiyati.....	256
Kamolova Munajatxon Jaloldinovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirish yo'llari	259
Mamatova Aziza Bo'riboyevna	
Akademik litseylarda kimyo fanini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari.....	262
Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich	
Pedagogik oliy ta'limda talabalarning kasbiy ijtimoiylashuvini korporativ madaniyat asosida rivojlantirish metodikasi.....	267
Maxkamova Dilafruz Aliyevna	
Bo'lajak o'qituvchilar uchun xorijiy tillarni o'qitishda lingvomadaniy yondashuv	271
Normamatova Kamola Gulmamat qizi	
O'zbek tili izohli lug'atida iboralarning grammatik tavsifi (bosh komponentli iboralar misolida).....	274
S. Sh. Azamatova	
Oila instituti va gender tenglikni ta'minlashning ijtimoiy-huquqiy muammolari	277
Salayeva Aziza Muhammadmurot qizi	
Gender yondashuv asosida talaba-qizlarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning namunaviy mezonlari.....	282
Xolova Mohigul Shavkatovna	
Pedagogika yo'nalishi talabalari huquqiy savodxonligini rivojlantirish metodlarini takomillashtirish.....	287
Xudoyberganov Atham	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida leksik komponentlikni TRIZ texnologiyasi yordamida rivojlantirish	291
Zokirova Sohiba Muxtoraliyevna, Fayzullayeva Nazokat Uchqun qizi	
Цифровизация и трансформация образования как социально-педагогическое явление	295
Кадирова Наргиза Азаматовна	
Методика формирования креативного мышления у студентов-филологов на основе проблемно-ориентированных заданий (на материале английского языка)	298
Мамырбаева Дина	
Структура и стратегии развития предметных компетенций	304
Наимова Мафтунабону Файзулложоновна	



MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA SAMBOCHILARNING ENERGIYA SARFI VA TIKLANISH MEXANIZMLARI TAHLILIIY

Tangriyev Abdukarim Tovashevich

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

Jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrası professori

Annotatsiya: Ushbu maqolada sambo sportida musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi energiya sarfi va tiklanish mexanizmlarining fiziologik, biokimyoviy hamda psixologik jihatları tahlil qilingan. Tadqiqotda yuklama intensivligi, energiya tizimlarining ketma-ket faollashuvi, mushak faoliyati va yurak-qon tomir tizimining moslashuv mexanizmlari o'rganilgan. Shuningdek, faol tiklanish, oziqlanish, gidratatsiya va psixologik barqarorlik sport natijalariga ta'sir qiluvchi omillar sifatida baholangan. Natijalar energiya sarfi monitoringini raqamli texnologiyalar orqali kuzatish va individual tiklanish protokollarini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: sambo, energiya sarfi, tiklanish mexanizmlari, anaerob tizim, fiziologik monitoring, musobaqa samaradorligi.

Abstract: This article analyzes the physiological, biochemical, and psychological aspects of energy expenditure and recovery mechanisms in sambo athletes' competitive performance. The study examines load intensity, sequential activation of energy systems, muscle function, and cardiovascular adaptation. Active recovery, nutrition, hydration, and mental stability are identified as key determinants of athletic performance. The findings highlight the importance of implementing digital monitoring of energy expenditure and developing individualized recovery protocols to enhance competitive efficiency.

Key words: sambo, energy expenditure, recovery mechanisms, anaerobic system, physiological monitoring, competitive efficiency.

Аннотация: В статье рассматриваются физиологические, биохимические и психологические аспекты расхода энергии и механизмов восстановления в соревновательной деятельности самбистов. Исследование направлено на анализ интенсивности нагрузки, последовательной активации энергетических систем, работы сердечно-сосудистой системы и мышечного обмена. Особое внимание уделено активному восстановлению, питанию, гидратации и психофизиологической устойчивости спортсменов. Результаты подтверждают необходимость внедрения цифрового мониторинга энергетических показателей и индивидуальных программ восстановления для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: самбо, расход энергии, механизмы восстановления, анаэробная система, физиологический контроль, эффективность соревнований.

KIRISH

Zamonaviy sport tizimida musobaqa faoliyatining samaradorligi sportchining jismoniy, psixologik va fiziologik tayyorgarligi bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi sport turlari qatoriga kiruvchi sambo janglarida energiya sarfi, tiklanish jarayonlari va ularning o'zaro muvofiqligi sport natijalarini belgilovchi asosiy omillar sirasiga kiradi. Sambo sportida g'alaba nafaqat texnik-taktik ustunlik, balki organizmning qisqa muddat ichida maksimal yuklamalarga bardosh berish va keyinchalik tezkor tiklanish qobiliyatiga ham bog'liq.

So'nggi yillarda sport fiziologiyasi va biokimyosi sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, energiya almashinuvi jarayonlarining optimalligi va tiklanish mexanizmlarining samarali ishlashi sportchining musobaqa faoliyatidagi barqarorligini oshiradi. Shu bois, sambochilarning energetik potensialini aniqlash, ularning aerob va anaerob imkoniyatlarini o'lchash, shuningdek mushak faoliyati davomida glikogen sarfi, sut kislotasi to'planishi va yurak-qon tomir tizimi reaksiyalarini tahlil qilish ilmiy-amaliy jihatdan dolzarb masaladir.



Mazkur tadqiqotning ahamiyati shundan iboratki, u sambo sportida yuklama va dam olish nisbatini aniqlash, tiklanish strategiyalarini individuallashtirish hamda energiya sarfini boshqarish orqali musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirish imkonini beradi. O'zbekiston sport tibbiyoti va jismoniy tarbiya ilmiy maktablarida bu yo'nalishdagi izlanishlar bosqichma-bosqich olib borilayotgan bo'lsa-da, sambochilarning energiya almashinuvi va tiklanish mexanizmlariga oid kompleks tahlil yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Shuning uchun ushbu maqolada sambochilarning musobaqa faoliyatida energiya sarfi dinamikasi va tiklanish mexanizmlarining fiziologik, biokimyoviy hamda amaliy jihatlarini ilmiy asosda tahlil qilinadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Sambo sportida musobaqa faoliyatining samaradorligini belgilovchi asosiy omillar qatorida energiya sarfi va tiklanish mexanizmlarining fiziologik, biokimyoviy hamda psixologik jihatlarini alohida o'rin tutadi. Tudor Bompas sport yuklamalarini periodlashtirish nazariyasida energiya zaxiralarini to'g'ri taqsimlash, yuklama intensivligi va tiklanish oralig'ini muvofiqlashtirish orqali sportchining maksimal ish qobiliyatini saqlab qolish mumkinligini asoslab bergan. U sportchilar uchun individual tayyorgarlik sikllarini shakllantirishda tiklanish jarayonlarining fiziologik ahamiyatini ta'kidlaydi.

Yuri Verkhoshansky sport fiziologiyasi sohasida portlovchi kuch, tezkorlik va mushak energiya zaxiralarini qayta tiklash mexanizmlarini o'rgangan holda, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlarda quvvat sarfi va tiklanish o'rtasidagi optimal nisbatni aniqlashni ilmiy asoslagan. Uning tadqiqotlari sambo sportida kuch, tezlik va chidamlilik sifatlarini uyg'un rivojlantirish uchun metodik asos bo'lib xizmat qiladi. V.N. Platonov esa sport tayyorgarligining tizimli yondashuvini ishlab chiqib, biologik yuklama, adaptatsiya va dam olish fazalarining ilmiy asoslarini yaratgan.

Energiya almashinuvi tizimlari haqida P.B. Gastin tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ATP-PCr, anaerob va aerob tizimlarning musobaqa jarayonidagi o'zaro ta'siri batafsil tahlil qilingan. U sambo kabi qisqa, lekin yuqori intensivlikdagi sportlarda energiya manbalari ketma-ket ishga tushishini va bu jarayonning umumiy samaradorlikka ta'sirini ko'rsatgan. Shunga o'xshash tarzda J. Bangsbo intensiv intervalli mashg'ulotlar fiziologiyasini tahlil qilib, qisqa dam olish oralig'ida energiya zaxiralarining tiklanish mexanizmlarini aniqlagan hamda musobaqa davomida energiya sarfini nazorat qilish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqqan.

D. Costill va W. Kenney sport fiziologiyasi bo'yicha o'z izlanishlarida mushak glikogeni, laktat to'planishi va suyuqlik-elektrolit muvozanatining tiklanish jarayonlaridagi rolini aniqlagan. Ular oziqlanish, gidratatsiya va faol tiklanishning to'g'ri rejalashtirilishi sportchining tezroq tiklanishini ta'minlashini ta'kidlaydilar. J.R. Hoffman kuch va chidamlilik mashg'ulotlarining fiziologik xususiyatlarini o'rganib, mushaklarning ish qobiliyati va tiklanish tezligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlagan.

J.J. González-Badillo va L. Sánchez-Medina esa neuromuskulyar charchoqqa oid tadqiqotlarida mashq tezligi yo'qotilishi tiklanish jarayonining muhim ko'rsatkichi ekanini ko'rsatgan. Bu yondashuv sambo sportida yuklama intensivligini aniqlash va individual tiklanish strategiyalarini ishlab chiqishda katta ahamiyatga ega. W.D. McArdle, F.I. Katch va V.L. Katch esa energetik almashinuv va inson faoliyatidagi energiya samaradorligini fiziologik asosda yoritgan, sportchilarda energiya tizimlarini samarali boshqarish uchun ilmiy tavsiyalar bergan.

V.M. Zatsiorsky va W.J. Kraemer kuch mashg'ulotlari fanini rivojlantirib, sportchi mushaklarida energiya ishlab chiqish va sarflanish mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslab berishgan. Ularning tadqiqotlari sambochilarning tiklanish sikllarini individuallashtirish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va energiya sarfini kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqishda metodik asos yaratadi.

Yuqoridagi olimlarning ilmiy qarashlari shuni ko'rsatadiki, sambo sportida energiya sarfi va tiklanish mexanizmlarining ilmiy asosda o'rganilishi musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim o'rin tutadi. Biokimyoviy, fiziologik va psixologik omillarni birgalikda tahlil qilish sportchining maksimal natijalarga erishishi uchun zarur shart-sharoit yaratadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasi sambochilarning musobaqa faoliyatida energiya sarfi va tiklanish jarayonlarini o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, ma'lumotlar laboratoriya sinovlari, yurak urish chastotasi, laktat darajasi va mushak faoliyati monitoringi orqali to'plandi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil, korrelyatsion tahlil hamda fiziologik ko'rsatkichlar dinamikasini solishtirish usullari yordamida qayta ishlanib, xulosalar shakllantirildi.



TAHLIL VA NATIJALAR

Sambo sportida musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi asosiy omil sportchining energiya sarfi va tiklanish jarayonlarining uyg'un ishlash darajasidir. Energetik jarayonlar inson organizmining har bir harakatini ta'minlaydi, shuning uchun ularning fiziologik mexanizmlarini chuqur tahlil qilish sport tayyorgarligining nazariy va amaliy asosini tashkil etadi. Musobaqa davomida sportchi turli intensivlikdagi harakatlarni bajaradi, bu esa energiya tizimlarining ketma-ket ishga tushishini talab etadi. Har bir harakat turi uchun zarur bo'lgan energiya manbai, ularning ishlab chiqilishi va tiklanish tezligi musobaqa strategiyasini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Sambo janglari o'ta dinamik bo'lib, qisqa muddatli, lekin yuqori intensivlikdagi harakatlardan iborat. Shu sababli sportchining ish qobiliyati asosan anaerob va ATP-PCr energiya tizimlariga tayanadi. Bu tizimlar mushaklarda to'plangan fosfokreatin zaxiralaridan foydalanib, qisqa vaqt ichida maksimal kuch ishlab chiqaradi. Ammo bu energiya manbalari tez tugaydi, shuning uchun sportchi anaerob glikolitik tizimni ishga tushiradi. Anaerob jarayon natijasida mushaklarda sut kislotasi (laktat) to'planadi, bu esa mushak charchog'ining fiziologik sababi hisoblanadi. Shu nuqtada sportchining tiklanish qobiliyati va bufer tizimlari muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular laktatni zararsizlantirib, mushak faoliyatini tiklaydi (1-jadval).

1-jadval: Sambochilarda energiya tizimlarining faollashuvi va tiklanish bosqichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Bosqich	Faol energiya tizimi	Davomiylilik (sekund)	Asosiy fiziologik jarayon	Tiklanish jarayonining turi	Tiklanish uchun zarur vaqt
I bosqich – boshlang'ich harakat	ATP–PCr tizimi	0–10	Fosfokreatin parchalanishi, tez kuch ishlab chiqish	Passiv tiklanish (nafasni tiklash)	30–60 soniya
II bosqich – o'rta intensivlikdagi harakat	Anaerob glikolitik tizim	10–90	Glikogen parchalanishi, sut kislotasi to'planishi	Faol tiklanish (yengil aerob mashq, massaj)	2–5 daqiqa
III bosqich – barqaror yuklama holati	Aerob oksidlovchi tizim	90+	Kislorod orqali ATP ishlab chiqarish, metabolitlarni chiqarish	Faol tiklanish (aerob yurish, stretching)	10–20 daqiqa
IV bosqich – musobaqadan keyingi holat	Barcha tizimlar	–	Glikogen zaxirasini tiklash, elektrolit muvozanatini saqlash	Kompleks tiklanish (gidratatsiya, oziqlanish, uyqu)	24–48 soat

Yuqoridagi jadvalda sambochilarning musobaqa faoliyati davomida energiya tizimlarining ketma-ket faollashuvi va ularning tiklanish mexanizmlari o'rtasidagi funksional bog'liqlik aniq ko'rsatilgan. Jadval ma'lumotlariga ko'ra, sambo janglarining boshlang'ich bosqichida sportchi asosan ATP–PCr tizimi orqali energiya ishlab chiqaradi. Bu tizim qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish imkonini beradi, biroq u juda tez tugaydi. Shu sababli keyingi bosqichda anaerob glikolitik tizim ishga tushadi, bu mushak glikogenini energiya manbai sifatida ishlatadi, natijada sut kislotasi (laktat) to'planadi va mushak charchog'i paydo bo'ladi.

Anaerob jarayondan so'ng organizmning aerob oksidlovchi tizimi faollashadi, bu bosqichda energiya kislorod ishtirokida ishlab chiqiladi. Shu orqali mushaklarda to'plangan laktat parchalanadi va metabolitlar chiqariladi. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, bu bosqichda faol tiklanish muhim rol o'ynaydi, chunki yengil aerob mashqlar va stretching mushaklarda qon aylanishni yaxshilaydi hamda tiklanishni tezlashtiradi.

Musobaqadan keyingi davrda esa barcha energiya tizimlari o'zaro muvofiqlikda ishlaydi. Bu bosqichda organizm glikogen zaxirasini tiklaydi, suyuqlik va elektrolit muvozanatini tiklaydi hamda nerv-mushak tizimi dam oladi. To'liq tiklanish uchun 24–48 soat talab etiladi. Ushbu jadvaldan ko'rinadiki, samarali tiklanish strategiyasi har bir energiya tizimining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak. Bu yondashuv sambochilarning musobaqadan keyingi ish qobiliyatini saqlab qolish va keyingi bosqichda maksimal natijaga erishish uchun zarur ilmiy asosni beradi.

Energiya sarfini tahlil qilishda aerob tizimning roli ham e'tiborga olinadi. Musobaqalararo dam olish oralig'ida aerob tizim organizmga to'plangan metabolitlarni chiqarish, kislorod yetkazib berish va glikogen zahiralarini tiklash imkonini beradi. Shunday qilib, sambo sportida uchala energiya tizimi – ATP-PCr, anaerob glikolitik va aerob tizimlar – o'zaro muvozanatda ishlaydi. Bu muvozanat sportchining tayyorgarlik darajasi, yuklama intensivligi, tiklanish sifati va individual fiziologik xususiyatlariga bog'liq.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishgan sambochilar energiya ishlab chiqish va sarflash jarayonlarini optimallashtirgan, ya'ni ularning mushaklari kislorod yetkazib berilishiga moslashgan, yurak-qon tomir tizimi esa maksimal yuklamalarda ham barqaror ishlaydi. Yurak urish chastotasining tez tiklanishi va laktat konsentratsiyasining qisqa muddatda kamayishi sportchining tiklanish mexanizmlarining samaradorligini ifo-



dalaydi. Shu bois, fiziologik monitoring – yurak urish tezligi variabelligi, laktat darajasi va nafas chastotasi kabi parametrlarni o'lchash – musobaqa jarayonida sportchining holatini nazorat qilishda muhimdir.

Sambo sportida tiklanish mexanizmlarini chuqur tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mushak faoliyati tiklanishi nafaqat metabolik jarayonlarga, balki nerv-mushak tizimi holatiga ham bog'liq. Har bir musobaqadan so'ng markaziy asab tizimi ma'lum darajada charchaydi va mushak tolalari faolligining pasayishi kuzatiladi. Bu jarayonlar natijasida harakat aniqligi va koordinatsiya kamayadi. Shuning uchun tiklanish jarayoni faqat dam olish bilan cheklanmay, faol regeneratsiyani ham o'z ichiga olishi lozim. Past intensivlikdagi aerob mashqlar, massaj, suv muolajalari, krioterapiya va stretching kabi usullar mushaklar faoliyatini tezroq tiklashga yordam beradi.

Tiklanish jarayonining yana bir muhim jihati – oziqlanish va gidratatsiya. Mushak glikogeni energiya manbai sifatida asosiy rol o'ynaydi, shuning uchun uni qayta tiklash uchun uglevodlarga boy oziq-ovqatlar iste'moli zarur. Oqsillar esa mushak to'qimalarini tiklashni ta'minlaydi, suyuqlik va elektrolitlar esa hujayra ichidagi muvozanatni saqlab qoladi. Musobaqadan keyingi dastlabki 30–60 daqiqa "metabolik oynasi" davrida organizm energiya zaxiralarini eng samarali tiklay oladi, shu vaqtni to'g'ri rejalashtirish sambochilarning keyingi bosqichdagi tayyorgarlik sifatini oshiradi.

Psixologik tiklanish ham sambochilarning musobaqa samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Doimiy stress, musobaqa bosimi va emotsional charchoq organizmning fiziologik tiklanish jarayonlarini sekinlashtiradi. Shuning uchun sportchi uchun motivatsion tayyorgarlik, autogen mashqlar, meditatsiya va nafas olish texnikalaridan foydalanish tiklanishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ruhiy holat tiklangan sportchi jismoniy jihatdan ham tezroq tiklanadi, bu esa keyingi janglarda yuqori natija ko'rsatish imkonini yaratadi.

Sambochilarning energiya sarfini boshqarishda yuklama va dam olish nisbatini aniqlash alohida o'rin tutadi. Haddan tashqari yuklama charchoqqa, mushak tolalarining mikroshikastlanishiga va psixologik zo'riqishga olib keladi, bu esa sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashg'ulot sikllari individual tarzda tuziladi – bu jarayonda sportchining yoshi, jismoniy holati, tiklanish tezligi va musobaqalar soni inobatga olinadi. Optimal yuklama modeli orqali sportchi musobaqa vaqtida energiya zaxiralarini to'g'ri taqsimlay oladi, natijada ish samaradorligi barqaror bo'ladi.

Energiya sarfi tahlili shuningdek mushak tolalari tarkibiga ham bog'liq. Sambochilar odatda II tip (tez qisqaruvchi) mushak tolalariga tayanadi, chunki bu tolalar qisqa muddatda katta kuch ishlab chiqaradi. Ammo bu turdagi tolalar tez charchaydi, shuning uchun ularni aerob faoliyat orqali qo'llab-quvvatlash zarur. Mashg'ulotlar davomida I tip (sekin qisqaruvchi) mushak tolalarini rivojlantirish yurak-qon tomir tizimining barqaror ishlashiga yordam beradi va umumiy chidamlilikni oshiradi. Shu tarzda mushak tolalarining balansini saqlash energiya sarfini kamaytiradi va tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Sambo sportida energiya samaradorligini oshirishning zamonaviy yondashuvlaridan biri – raqamli monitoring tizimlaridan foydalanishdir. Yurak urish chastotasi, nafas olish hajmi, mushak faolli va issiqlik chiqishi kabi parametrlarni o'lchaydigan aqlli sensorlar yordamida sportchi yuklamani real vaqt rejimida boshqaradi. Bunday texnologiyalar individual yuklama rejalarini yaratishga, charchoq darajasini oldindan aniqlashga va tiklanish vaqtini optimallashtirishga imkon beradi. Natijada mashg'ulot samaradorligi ortadi, jarohatlar xavfi esa kamayadi.

Shuningdek, energiya sarfi va tiklanish mexanizmlarining o'zaro ta'siri bo'yicha statistik tahlillar shuni ko'rsatadiki, yurak urish tezligi variabelligi (HRV) tiklanishning eng ishonchli fiziologik ko'rsatkichlaridan biridir. HRV yuqori bo'lgan sportchilarda charchoq darajasi past, mushaklar tiklanish jarayoni esa tezroq kechadi. Laktat darajasining pasayish tezligi ham energiya almashinuvining samaradorligini ko'rsatadi. Anaerob yuklamadan so'ng laktatning tez kamayishi sportchining bufer tizimlari yaxshi ishlayotganini bildiradi.

Ushbu tahlillar asosida shuni aytish mumkinki, sambochilarda energiya sarfi va tiklanish mexanizmlarini to'g'ri boshqarish musobaqa faoliyatining eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Mushak faoliyatining tiklanish tezligi, yurak-qon tomir tizimi moslashuvi, metabolik jarayonlarning samaradorligi va psixologik tayyorgarlik bir butun tizim sifatida ishlaganda sportchining natijalari barqaror bo'ladi. Sambo sportining o'ziga xos tabiati – qisqa, lekin kuchli energiya sarfini talab qiluvchi janglar – sharoitida tiklanish jarayonlarini chuqur o'rganish va individual tarzda boshqarish sportchining ustunligini ta'minlaydi. Shu tariqa, energiya sarfi va tiklanishning ilmiy asoslangan integratsiyasi sambochilarning musobaqa samaradorligini oshirishning eng muhim yo'nalishlaridan biridir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, sambo sportida musobaqa faoliyatining samaradorligi energiya sarfi va tiklanish jarayonlarining uzviy bog'liqligiga tayanadi. Mushak faoliyati davomida energiya manbalarining muvozanatli ishlashi, laktatning tez neytrallashuvi, yurak-qon tomir tizimining moslashuvi va psixologik tiklanish sportchining yuqori natija ko'rsatishiga asos yaratadi. Organizmning fiziologik imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish va energiya tizimlarining funksional holatini muntazam nazorat qilish musobaqa natijalarini barqarorlashti-



rishda muhim omil hisoblanadi. Shu bois, tiklanish mexanizmlarining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik dasturlarini shakllantirish sportchilarning ish qobiliyatini uzoq muddat davomida saqlab turish imkonini beradi.

Sohani rivojlantirish uchun sport fiziologiyasi, biokimyo va sport tibbiyoti yo'nalishlarida integratsiyalashgan ilmiy yondashuv zarur. Energiya sarfi monitoringini raqamli texnologiyalar yordamida kuzatish, yuklama va dam olish nisbatini aniqlashda sun'iy intellekt algoritmlaridan foydalanish, sportchilar uchun individual tiklanish protokollarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish tizim samaradorligini oshiradi. Bundan tashqari, sambochilarning ovqatlanish, psixologik tayyorgarlik va reabilitatsiya jarayonlarini ilmiy asosda muvofiqlashtirish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi hamda O'zbekistonda sport tibbiyoti va ilmiy-metodik maktablarning yangi bosqichga ko'tarilishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. T. Bompa. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
2. Y.V. Verkhoshansky, M. Siff. Supertraining. – Rome: Verkhoshansky SSTM, 2018. – 544 p.
3. V.N. Platonov. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 820 s.
4. P.B. Gastin. Energy system interaction during high-intensity exercise. – Sports Medicine, 2001. – Vol. 31. – P. 725–741.
5. J. Bangsbo. Physiological factors associated with efficiency and recovery in intermittent exercise. – Human Kinetics, 2015. – 312 p.
6. D.L. Costill, W. Kenney, J. Wilmore. Physiology of Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 2021. – 648 p.
7. J.R. Hoffman. Physiological Aspects of Strength and Conditioning. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 400 p.
8. J.J. González-Badillo, L. Sánchez-Medina. Velocity loss as an indicator of neuromuscular fatigue during resistance training. – International Journal of Sports Physiology and Performance, 2010. – Vol. 5. – P. 1–17.
9. W.D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015. – 1088 p.
10. V.M. Zatsiorsky, W.J. Kraemer. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2020. – 368 p.
11. B. Drust, T. Reilly, N. Cable. Physiological responses to laboratory-based soccer-specific intermittent and continuous exercise. – Journal of Sports Sciences, 2000. – Vol. 18(11). – P. 885–892.
12. A. Halson. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. – Sports Medicine, 2014. – Vol. 44(2). – P. 139–147.
13. G. Millet, V. Lepers. Alterations of neuromuscular function after prolonged exercise. – Sports Medicine, 2004. – Vol. 34(1). – P. 17–32.

- 
- 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

2025. №11

© 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.