



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№2(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

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 784 sahifa,
2-fevral, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

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

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyuu 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
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" gazetalarini 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)
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

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

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

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

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

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

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

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

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

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

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Kasbiy mahorat va tajribalarni rivojlantirishning mazmuni, shakl va usullari	22
<i>Yo'ldasheva Feruzaxon Shavkatbekovna</i>	
O'zbek tili darslarida 5E modelini qo'llash orqali ta'lim sifatini oshirish: Chimboy tumani 36-sonli ixtisoslashtirilgan maktab misolida	26
<i>Kojamuratova Ulbosin Punkitbaevna</i>	
Shaxs ijtimoiy faolligi: tushuncha va tahlil.....	29
<i>Baxriyeva Nargiza Axmadovna</i>	
Fiziognomika va psixologik yondashuvlar asosida portret qalamtasviri ta'limini takomillashtirish.....	33
<i>Babadjanov Axmadjan Xudayberdiyevich</i>	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini pedagogik texnologiyalar asosida rivojlantirish	37
<i>Nusharov Bobir Bolbekovich</i>	
Личностные характеристики как ассимиляция системы отношений младших школьников и предмет воспитательного воздействия учителя	41
<i>Олимова Азиза Кахрамоновна</i>	
"Vitagen ta'lim texnologiyalari" asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quvchilarda perseptiv qobiliyatni rivojlantirishga o'rgatishning didaktik imkoniyatlari	47
<i>Tursunboyeva Kamola Iloxomjon qizi</i>	
Ekologik ta'lim va tarbiya asosida talabalarda ekoturistik madaniyatni rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari.....	50
<i>Kamolov Baxtiyor Xasanboyevich</i>	
Individual ta'lim trayektoriyasi: maktabgacha yoshdagi bolalarda ekspressiv nutq buzilishlarining o'ziga xos xususiyatlari	54
<i>Fayziyeva Nozima Oybek qizi</i>	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida mantiqiy masalalardan foydalanish samaradorligi	59
<i>Ibragimova Nozima Ulug'bekovna, Pardayeva Hosila Qudratulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda tarbiyachining kreativ roli	64
<i>Botirova Lobar Kamolovna</i>	
O'quvchilarda mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.....	69
<i>Kaipova Tazagul, Kaipova Elmira</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini zamonaviy kasb-hunarlariga qiziqtirishda integrativ usullardan foydalanish	73
<i>Ergasheva Nigora Erkinovna</i>	
Proposals for the Development of Education in Teaching Musical-Historical and Theoretical Subjects	76
<i>Sobirova Gulkhayo Aktamjonovna</i>	
Raqamli ta'lim sharoitida talabalarda mediakompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	81
<i>Rustemov Abseit Trijan o'g'li</i>	
Hamkorlik ko'nikmalarini takomillashtirishga oid tajriba-sinov ishlarini tashkil etish mazmuni	85
<i>Baxramova O'ramol Uralovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining matn ustida ishlash orqali o'quvchilarning nutqiy kompetensiyalarini rivojlantirishda nazariy asoslanish mohiyati.....	88
<i>Boxodirova Muxlisa Xoljigitovna</i>	
Zoologiya fanini o'qitish jarayonida talabalarining ilmiy-tadqiqot faolligini rivojlantirish mexanizmlari	92
<i>Dushekeeva Nasiba Rustembaevna, Arepbaev Islambek Muratbaevich</i>	
Ingliz tilini o'rganishda zamonaviy texnologiyalarning roli	96
<i>Ergasheva Mehriyona</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining tasviriy ko'nikmalarini shakllantirishning nazariy asoslari.....	100
<i>Jummayeva Sayyora Shokir qizi</i>	



The Role of Digital Technologies and Virtual Reality in Modern English Teaching Methodologies	104
<i>Seilkhanova Rita Nurniyazovna, Kalbaeva Mexriban Elbrus qizi</i>	
Sog'lom separatsiya orqali yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash: tibbiy-psixologik yondashuvning empirik tahlili	109
<i>Mavlyanova Surayo Sultanaliyevna</i>	
Badiiy-tarixiy meros asosida pedagog shaxsini tarbiyalash: nazariya va amaliyot uyg'unligi	112
<i>Qodirova Mavluda Maxodir qizi</i>	
Gamified Programming Platforms: Analysis and Recommendations	116
<i>Ra'nokhon Ne'matjon kizi Rakhimova</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida giperaktiv bolalar bilan ishlashning ilmiy-nazariy asoslari	123
<i>Raimqulova Sojida Abdusaid qizi</i>	
Qandli diabet bilan og'rikan bemorlarga pedagogik yordam ko'rsatish tizimi.....	126
<i>Shermatova Yakut Sabirovna</i>	
O'smirlar o'rtasida kiberbulling	129
<i>Tashbekova Aziza Mirsuxbatovna</i>	
Uzoq muddatli davolanishga muhtoj bolalar uchun tyutorlik yordamini tashkil etish	132
<i>Tolipova Pokiza Xasan qizi, Isamuxamedova Dildora Raxmatilayevna</i>	
Zamonaviy maktablarda xavfsizlik madaniyatining roli.....	135
<i>Turdiyeva Zilola Jalilovna</i>	
Global akademik reyting va raqobat muhitida xalqaro olimpiadalarning o'rni	138
<i>Xalikova Umida Mirovna</i>	
Tarbiyachining bolalarni tasviriy faoliyatga o'rgatish jarayonidagi o'rni	143
<i>Xasanova Shaxnoza To'xtasinovna, Rahimova Umida Abdurasul qizi</i>	
Biologiya darslarida TIMSS topshiriqlarini integratsiyalash.....	148
<i>Zayniyev Suxrobjon Islombek o'g'li, Komiljonova Muslima Shuxrat qizi</i>	
О трансверсальных компетенции воспитателя дошкольного образования.....	153
<i>Садыкова Шоиста Акбаровна, Назарматова Дилшода Умаралиевна</i>	
Talaba-yoshlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning pedagogik-psixologik xususiyatlari	156
<i>Kushakova Gulnora Egamkulovna</i>	
Yosh oilalarda ajralishlarni bartaraf etishning pedagogik mexanizmlarini aksiologik yondashuv asosida takomillashtirish	160
<i>Normurodova Gulnora Ikromovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tarbiyachilarining innovatsion faoliyatini rivojlantirish mexanizmlari	164
<i>Mamadaliyeva Dildora Alisher qizi</i>	
Psixologik zo'ravonlikning o'smirlarda destruktiv xulq shakllanishiga ta'siri	168
<i>Jurakulova Dildora Ziyadullayevna</i>	
Maktab maslahatchilarining boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	172
<i>Kazakova Saxiba Abdurayimovna</i>	
Kichik maktab yoshi o'quvchilarida ongli intizomni tarbiyalashning samarali usullari.....	178
<i>Ziyayev Adxamjon</i>	
Lingvokulturologiyada konsept tushunchasining nazariy talqini	182
<i>Jo'rayeva Nozima Nozim qizi</i>	
Sport takomillashuvi bosqichida voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish texnologiyasi	185
<i>Shaimardanov Sherbek Abdurashid o'g'li</i>	
Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarda nutq rivojlanishining pedagogik-psixologik xususiyatlari	189
<i>Teshaboyeva Feruza Raximovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasiga oilaning katta avlodi va ularning ta'siri.....	192
<i>Ashirova Sojida Baxromovna</i>	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy-metodik tayyorgarligini differensial yondashuv asosida o'qitishning tarixiy pedagogik ildizlari	196
<i>Bekmuratova Shoxida Ne'matjonovna</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Talabalarda yozuv kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	200
<i>Jabborova Salomat Abdijalilovna</i>	
Integrativ o'qitish asosida bo'lajak logopedlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish mazmuni.....	204
<i>Maxmudova Madinaxon Sobirxonovna</i>	
6-7 yoshli bolalarda mehnatsevarlik xislatlarini shakllantirishda xalq og'zaki ijodidan foydalanish	208
<i>Kasimova Dilrabo Baxadirovna, Omonxonova Muzayamxon Sarvar qizi</i>	
Bo'lajak surdopedagoglarni koxlear implantli bolalar bilan ishlashga tayyorlashda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish texnologiyasi	213
<i>Raximova Xurshidaxon Sadikovna</i>	
Yevropa muhandislik ta'limi tajribasi asosida texnika yo'nalishlari talabalarida texnik kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari	217
<i>Xalikova Nargiza Abduvaliyevna</i>	
Tilning obrazli kuchi: perifrazalar turlari va xususiyatlari	221
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</i>	
Inklyuziv ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ishlashning pedagogik va psixologik xususiyatlari.....	224
<i>Zayirkulova Nozima Ilyas qizi</i>	
Mentorlik faoliyatida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish	229
<i>Zikriyayev Zokir Mamirovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish.....	232
<i>Xadicha Muxammadiyeva Karomatovna, Sunnatullayeva Amina</i>	
Professional kompetentlik va uning shaxs psixologik xususiyatlari bilan o'zaro bog'liqligi	235
<i>Artikova Nodira Shavkat qizi</i>	
Talaba qizlarni jismoniy faolligini rivojlantirish tasnifi va ularni orgatish metodikasi.....	240
<i>Otasheva Oysanamxon Hamidulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda shaxslararo munosabatlar o'rtasidagi bog'liqlik	245
<i>Bekchanova Kuvanch Roximovna</i>	
Voleybolchilarni tayyorlashda differensial vositalaridan foydalanishning zarurligini, ularning o'yin amplusini hisobga olgan holda aniqlash usullari	249
<i>Kambarov Kozimjon Ibragimovich</i>	
2-toifa diabet bilan bog'liq stressga qarshi kurashish strategiyalari va psixologik holatlar	254
<i>Sadikova Umida Botirovna</i>	
Boshlang'ich ta'limda vizual va multimediyaviy texnologiyalarning pedagogik-psixologik ahamiyati	258
<i>Raximova Faridabonu Alisher qizi</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida VARK modeli asosida multimodal o'qitishni tashkil etish (OAK talablariga mos maqola).....	261
<i>Raximova Mushtariy Alisher qizi</i>	
Raqamli ta'lim muhitida veb-texnologiyalar asosidagi platformalarning dasturiy ta'minotini ishlab chiqish va optimallashtirish	264
<i>Zoxidov Jahongir Botirxonovich</i>	
Eshitishida nuqsoni bo'lgan koxlear implantli bolalar og'zaki nutqini umumta'lim jarayonida ona tili darslarida rivojlantirish metodikasi.....	272
<i>Isoqjonova Dilfuzaxon Muxtorjon qizi</i>	
Bo'lajak surdopedagoglarni mustaqil ta'lim jarayonida kasbiy malakani shakllantirishning samarali metodlari	276
<i>Teshabayeva Oygul Fazliddinovna</i>	
Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasiga o'ziga ishonch va o'z-o'zini qadrlashning ta'siri	280
<i>M. R. Sultonova</i>	
Shifoxonalarda tashkil etilgan maktablarda bemor o'quvchilar bilan faoliyat olib boruvchi pedagoglarga qo'yiladigan talablar	284
<i>Umarova Saboxon Minavvarovna, Abdusattorova Gulxumor</i>	



Chet til ta'limida mustaqil ishni tashkil etish masalalariga doir	287
Erkayev Elmira Temirovich	
10–11 yoshli futbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish metodikasi.....	294
Ishmuratov Hasanboy Karimjonovich	
Jismoniy tarbiya darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining samaradorligini oshirish usullari	298
Yaqubov Arslon Maxmudovich	
Mahmudxo'ja Behbudiy faoliyati va uning o'rganilishi	301
Dinora Eshboyeva Alisher qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarda axloqiy kompetensiyalarni kasbiy faoliyatida qo'llay olish. Axloqning kelib chiqishi va asoslanish masalasini nazariy tahlil qilish	306
Shaxayev Baurjan Seytgaliyevich	
Maktabgacha ta'limda STEAM ta'lim texnologiyalarini qo'llashda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish	310
Ahmedova Zuhraxon Mamurovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarda elementar matematik tasavvurlarni shakllantirishning dolzarbligi va zaruriyati	314
Mirzabayeva Zebo Umarovna	
Elektrolitlarda elektr toki mavzusini o'qitishda noto'g'ri tasavvurlar va ularni bartaraf etish metodikasi	317
Xoliqov Qurbonboy To'ychiyevich	
Mediata'lim asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining milliy tarbiya faoliyatini takomillashtirish .	323
Ibodullaeva Dildora Shukurulla qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limga jalb etilgan imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlashda montessori metodikasining uyg'unligi	327
Ismatova Shodiya Ne'matilla qizi, Xaydarova Shaxlo Narzullayevna	
XIV asr oxiri va XV asr boshlari turkiy tillar taraqqiyotini o'rganishda "Kitob ul-Bulg'at" asarining lingvistik tadqiqi	332
Tursunaliyeva Muslimabonu Abduvosit qizi	
Informatika ta'limida interfaol o'quv majmualari asosida o'yinli texnologiyalarni qo'llash orqali o'quvchilarning bilim va kompetensiyalarini rivojlantirish.....	336
Nabiyev Feruz Abdumannonovich	
STEAM loyihalari asosida maktab o'quvchilarida tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantirish.....	341
Choriyor Maxmatraimov Eshmamatovich	
Psixolog talabalarda tolerantlik va madaniyatlararo kompetensiyalarni shakllantirish	345
Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna	
Raqamli ta'lim muhitining pedagogik salohiyati asosida o'quvchilarning kreativ qobiliyatlarini rivojlantirish (texnologiya fanini o'qitish misolida).....	348
Kulboyeva Dilnoza Abdug'ofurovna	
O'zbek tili – faxrim, g'ururim	351
H. Shukurova, M.Jumanazarova	
Zamonaviy dars – pedagogik ijodkorlikning asosiy maydoni.....	355
M. Kuzibayeva	
Talabalarni ta'lim jarayonida sun'iy intellekt elementlaridan foydalanishga tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	358
Mastonov Jahongir Mamatqul o'g'li	
Raqamli maktabda yashil o'quv dasturi: kengaytirilgan va virtual reallik texnologiyalari bilan integratsiyaning pedagogik modeli.....	362
Maxmudov AbdIQodir Yusupovich	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida kasbiy faoliyat jarayonida pedagogik empatiyani shakllantirish pedagogik muammo sifatida.....	367
Orinbaeva Jarqinay Djuginis qizi	
Gamified Programming Platforms: Analysis and Recommendations	371
Ra'nokhon Ne'matjon kizi Rakhimova	

Bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini rivojlantirishda nazariya va amaliyot integratsiyasi muammolari	377
<i>Sh. A. Xujakulov, T. B. Kadirov</i>	
Uzoq muddat davolanayotgan bolalarning matematik savodxonligini oshirishda fanlararo bog'lanishning roli.....	383
<i>Tursunova Dildora Ziyadullayevna, Ochilov Orazbek Qosim o'g'li</i>	
Sayyid Burhoniddin Muhaqqiq Termiziyning "Maorif" asarida bilish etikasi va ma'naviy-axloqiy tarbiya	387
<i>Tursunova Nilufar Samiyevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining og'zaki nutqini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari	393
<i>Tursunova Saida Isakovna</i>	
Yosh avlodni tarbiyalashda hamkorlik tarbiya texnologiyasining o'rni	396
<i>Pirliyeva Gulmira Botir qizi</i>	
Integrativ raqamli-didaktik yondashuv asosida interfaol o'quv majmuallardan foydalanish muammolari va rivojlanish istiqbollari.....	400
<i>Nabiyev Feruz Abdumannonovich, Mamanazarov Baxrom Jumonovich</i>	
Eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarni tasviriy faoliyatda bilish jarayonlarini rivojlantirish	405
<i>Sadirova Kamola Giyozovna</i>	
Kurash sport turining yoshlar jismoniy va ma'naviy rivojlanishidagi ahamiyati.....	409
<i>O'razboyeva Adiba Abdug'ani qizi</i>	
Bo'lajak oilaviy shifokorlarning kasbiy motivatsion rivojlanishini ta'minlashning pedagogik yondashuvlari.	413
<i>Xalmuxamedov Bobir Taxirovich</i>	
О развитии учебно-познавательной деятельности студентов	418
<i>М. Халикова</i>	
Психологические механизмы искажения истины в процессе социализации: нормативно-когнитивная модель и смешанное эмпирическое исследование	421
<i>С. Ю. Нишанов</i>	
Методы повышения речевой активности студентов в процессе обучения иностранному языку.....	425
<i>Утешова Зернегул Хурметуллаевна</i>	
Prenatal va erta chaqaloqlik rivojlanishi va rivojlanishning biologik asoslari	429
<i>N. Mirbabayeva</i>	
O'smir shaxsining rivojlanishi	433
<i>Matyakubova Shohista Odamboy qizi</i>	
O'zbekistonning ma'naviy va madaniy hayotida jadidlarning tutgan o'rni	435
<i>N. M. Qodirova</i>	
Development of Physical Qualities Through the Use of Special Physical Exercises With Student Participation.....	439
<i>Rikhsiev Dilshod Shavkatovich</i>	
Tabiiy fan darslarida STEAM ta'lim texnologiyasidan foydalanishning ahamiyati	442
<i>Umaraliyeva Baxtilaxon Raxmonali qizi</i>	
Special Physical Exercises in Coxarthrosis During the Preoperative and Postoperative Periods of Rehabilitation.....	446
<i>Valiev Farrukh Nigmatjonovich</i>	
Роль цифровых технологий и дидактических принципов в учебных практик.....	449
<i>Байметов М. М.</i>	
Uzoq muddat davolanishga muhtoj bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvchanlik ko'nikmalarini shakllantirish – didaktik zaruriyat sifatida	453
<i>Xoliqulova Dilnoza Sheraliyevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'qish savodxonligi darslarida amaliy metodlar asosida kollaborativ va kommunikativ ko'nikmalarini shakllantirish	457
<i>Farsaxonova Mastura Jalol qizi</i>	
Maktabgacha ta'limni rivojlantirishning yangi tamoyillari	464
<i>O'tayev Akram Yo'ldoshevich</i>	



Chet tilda tinglab tushunishdagi muammolar va ularni bartaraf etish usullari	467
Jumayeva Gulxan Amrullayevna	
Bo'lajak o'qituvchilarning verbal-kasbiy kompetensiyalarini takomillashtirishning ijtimoiy ahamiyati	471
Nematova Gulsanam Abdullayevna	
Oliy ta'lim muassasalarida "Tibbiy biologiya. Umumiy genetika" fanini o'qitishning psixologik jihatlarining amaliy ahamiyati.....	476
Sharipova Farida Salimjanovna	
Fransuz tili ta'limida madaniyatlararo muloqot kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik tizimi	483
Muzaffarova Nodira Mardonovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida takomillashtirilgan sifat menejmentini amaliyotga tatbiq etish bo'yicha tajriba-sinov ishlari.....	488
Mirzayeva Shaxida Abdinabiyevna, Mamanazarova Nargiza Komildjanovna	
Maktab ta'lim jarayonida interaktiv simulyatoralarni VISC-5E pedagogik modeli asosida integratsiya samaradorligini tahlil qilish (Ixtisoslashtirilgan maktablar misolida).....	492
Qo'chqorov Shaxzod Begali o'g'li, Turabjanov Sadritdin Maxamatdinovich	
Rinolaliyada tovushlar talaffuzining rivojlanish xususiyatlari	500
Baltabayeva Durdona Erkin qizi	
Intellectual mulk egalari muvaffaqiyatga erishishning psixologik omillari	504
Shamshetov Jiyenbay Karamaddinovich	
O'zbek xalq ertaklarida bola shaxsi ijtimoiy shakllanishiga doir pedagogik qarashlarning ifodalanishi.....	507
Askarova Zuhra Shavkat qizi	
Turkiy yozma yodgorliklarda soletsizm fenomeni: genezisi va funksional xususiyatlari	511
D. A. Raxmatova	
Bo'lajak pedagoglarni bolalar ijtimoiylashuvini boshqarishga tayyorlash metodikasi	517
Toxtasunova Gulbaxor Abdurazzakovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Raqamli direktor" axborot-boshqaruv tizimini joriy etish va undan foydalanish mexanizmlari	521
Berdalievna Gulasal Abdukunduzovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda refleksiv kompetensiyalarni rivojlantirishda o'yinning ahamiyati.....	526
Xomidova Dilorom Abduraxmonovna, Xoshimova Zuxra Sulton qizi	
Current Problems of Teaching Instrumental Performance in the Field of Music Pedagogy	531
Mirsadullaev Mirlaziz Mirmuslimovich	
Methods of Forming the Readiness of Students With Disabilities for Lessons Using an Individual Approach.....	535
Kuzieva Gulnoza Makhamadaliyevna	
Pedagogical Factors in Enhancing Performance Skills in a Choral Ensemble	540
Akhmedov Bakhodirkhon Sayfiddinovich	
Yassaviy hikmatlarini adabiy sharhlash usuli orqali o'qitish.....	545
Kenjayeva Rayhona Muzaffar qizi	
Yosh suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullari: kinematik zanjir va integrativ yondashuv	550
Yuldashova Madina Murodjon qizi	
10–13 yosh suzuvchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari: sezgir davr va sportga xos yondashuv	556
Ortiqova Ma'muraxon G'ulom qizi	
Yosh taekvondochilarda qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar (pumse)da tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari	563
Vahobov Asadbek Akramjon o'g'li	
O'zbek jang san'ati bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda integrativ-milliy yondashuv usuli.....	570
Jo'raboyeva Odinaxon Umid qizi	
Maktab o'quvchilarini stol tennisi sport turiga qiziqtirish va ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi	576
Azimova Dilnoza Raximjon qizi	

Tibbiy madaniyatning psixologik xususiyatlari	579
<i>Asraxonova E'tibor Abdurahob qizi</i>	
Shaxsda agressiv xulq-atvorni shakllanishi borasida xorij psixologlarining yondashuvlari	582
<i>Xojakbarova Dildora Abdug'afforovna</i>	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda milliy qadriyatlardan foydalanish texnologiyalari.....	586
<i>Sodiqova Shoista Akbarovna, Lutfullayeva Iroda Abdurahob qizi</i>	
Til ta'limining hozirgi holati.....	590
<i>Kushkarbekova Marjan Usenovna</i>	
Talabalarning ijodiy rivojlanishida kreativlikning asosiy yo'nalishlari	593
<i>Alimova Gulchehra Qobilovna</i>	
Xorijiy tillarni o'rganishda yozma nutqning ahamiyati	596
<i>Safarova M. A.</i>	
Qoraqalpoq sinflarda o'zbek tili fanini o'qitishning lingvodidaktik asoslari.....	600
<i>Venera Allashova Tanirberdievna</i>	
Интеграция искусственного интеллекта в образование: польза или вред.....	602
<i>Karimbayev Atabek Merdanovich</i>	
Tibbiy kimyo darslarida talabalarning klinik tafakkurini rivojlantirish usullari	606
<i>Xolmurodova D. K., Safarova N. S.</i>	
Intellektual avlod – sog'lom jamiyat poydevori: tibbiyot talabalarining o'quv jarayonida kommunikativ kompetentligiga ta'sir etuvchi psixologik omillar	610
<i>Tursunbekova Nozima</i>	
Sportning voleybol turi bo'yicha talabalar o'rtasida musobaqalar tashkil etish va o'tkazishda raqamli texnologiyalardan foydalanish	613
<i>Roziqov Normurod Elmonovich</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktorlarining axborot kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	618
<i>Xalilayev Batirjon Taxirovich</i>	
Inklyuziv ta'lim sharoitida alohida yordamga muhtoj bolalar integratsiyasi va korreksiyasi.....	622
<i>Olimova Nodirabegim Ibroximjon qizi, Sulaymonova Shahnoza Alisher qizi</i>	
Sportning gandbol turi bo'yicha talabalar o'rtasida musobaqalar tashkil etish va o'tkazish texnologiyalarini takomillashtirish	626
<i>Berdiyev Jamshid Baxriddinovich</i>	
18–21 yoshdagi talaba futbolchilarning musobaqa faoliyati jarayonida hujum harakatlarining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari	631
<i>Djemilov Temur Rasimovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yin vositalari orqali sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar samaradorligining ahamiyati.....	636
<i>Eshpo'latova Dilnoza Mamaniyoz qizi</i>	
Ota-ona bilan munosabatlarning maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga ta'siri.....	641
<i>Izaitullayeva Lazokat Eshimboyevna</i>	
Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorligini oshirishda kompleks mashg'ulot tizimining samaradorligi.....	646
<i>Zaripova Farida Abdullayevna, Kamoliddinov Sharif Kamoliddin o'g'li</i>	
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport gimnastikasi mashg'ulotlarini rejalashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	650
<i>Mirzayev Dilshod Xamidovich</i>	
Mahalla – “jonli muzey”: 6–7 yoshli bolalarda milliy g'ururni lokal identifikatsiya orqali kuzatish modeli.....	654
<i>Omondavlatova Diyora Otabekovna</i>	
Yengil dizatriyalı bolalarda nutqning bo'g'in tuzilishi va uning shakllanish xususiyatlari.....	658
<i>Pardayeva Muxlisa Furqat qizi</i>	
Ochilmagan bo'z qalblar hazor.....	662
<i>Eshpulatova Saodat Maxmatovna</i>	



Speaking Fluency Development Based on CEFR Linguistic.....	665
<i>Abdullayeva Charos Farkhodovna</i>	
Integrating Visual-Based Activities in English Lessons for Primary School Pupils	670
<i>Ataullayev Fazliddin</i>	
Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning boshlang'ich ta'lim sifat va samaradorligiga ta'siri	674
<i>Bovanova Umida Abduvahobovna, Ashurova Dildora Baxtiyor qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv faoliyatini rivojlantirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining roli	679
<i>Bovanova Umida Abduvahobovna, Radjabova Gulchexra Xalbayevna</i>	
Lotin tilini o'qitishda metodlarning qo'llanilishi va uning ahamiyati	683
<i>Eshmurodova Shirin Oybekovna</i>	
Nutqiy kompetensiyaning integratsion o'qitishda yangi metodlari va usullari	686
<i>Fayzullayev Sarvar Ibrohim o'g'li</i>	
Talabalarda affliativ motivatsiyani rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari va komponentlari	689
<i>Omonova Nilufar Omon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ta'lim samaradorligini oshirishda gamifikatsiya elementlaridan foydalanishning o'rni	694
<i>Ovxunov Iqboljon Abdunabiyevich, Qodirova Sarvinoz Bahodir qizi</i>	
Tikuv texnologiyalari asosida o'quvchilarning amaliy topshiriqlar bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish	698
<i>Qulmamatova Xurshida Abduxamidovna</i>	
Bo'lajak muhandislarning xorijiy til bilish ko'nikmalarini rivojlantirishda individual va differensial yondashuvlar uyg'unligi	702
<i>Qurbonova Nafisa Saidjonovna</i>	
Tarbiya panin oqituv arqali oqivshiflardin kreativ qabiletin rawajlandiruv.....	706
<i>Reymova Gulaim</i>	
Mirishkor toponimlarining leksik-semantik xususiyatlari	710
<i>Ro'ziyeva Hilola Fayzulla qizi</i>	
Taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi	714
<i>Saydaxmadov A'zamxon Valixonovich, Qosimova Nargizaxon Rustamxon qizi</i>	
The Role of Music in Human Spiritual Development and Educational Significance.....	717
<i>Shokirkhonov Bakhtiyorxon Botirkhonovich</i>	
Boshlang'ich ta'limda tabiatga ongli munosabatni shakllantirishning nazariy metodologik asoslari.....	722
<i>Sayfetdinova Dildora Ikramitdinovna</i>	
Gematologik-onkologik kasalliklarga chalingan o'quvchilar uchun hospital maktablarida ta'lim jarayonini tashkil etish	726
<i>Isamuxamedova Dildora Raxmatillayevna, Qayumova Sabrina To'liqin qizi</i>	
Neologizmlar – badiiy matnda uslubiy vosita sifatida	730
<i>Ibragimova Shoira Normuminovna</i>	
Optimisation of Technical and Physical Potential in the Implementation of the Rotational Method of Pushing the Core.....	733
<i>Tajimbetov Anvar Tengelbayevich</i>	
Magistrlarning ijodiy salohiyatini rivojlantirish – kasbiy faoliyatda o'z-o'zini shakllantirish omili sifatida.....	736
<i>Turmatov Jaloliddin Raxmatullayevich</i>	
Raqamli ta'lim muhitida bo'lajak o'qituvchilarda informatsion-analitik kompetentlikni rivojlantirish modeli	743
<i>Usmonova Kamola Erkinovna</i>	
Bo'lajak chet tili o'qituvchilarining ijtimoiy lingvistik kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmlari.....	749
<i>X. A. Suyunova</i>	
Tinglab tushunish kompetensiyasini rivojlantirishda autentik materiallarning o'rni	752
<i>Xudoyberdiyeva Zumrat Xudayberdiyevna</i>	
Motivatsiya – inson faoliyatini harakatga keltiruvchi psixologik omil sifatida	756
<i>Yo'ldoshev Javlon Ablanazar o'g'li</i>	



Цифровые технологии и искусственный интеллект в обучении иностранным языкам: теоретико-методологический анализ	760
Абидова М. И., Абидова Д. М.	
Сюжетно-ролевая игра как способ психоэмоционального развития детей дошкольного возраста, находящихся на длительном лечении.....	764
Амитова Майисия Рахмателлаевна	
Эффективные приемы презентации лексики на уроках иностранного языка	767
Гилязиева Насиба Михайловна	
Речевые действия в методике формирования коммуникативной компетенции при обучении РКИ...	770
Ислямова Сония Юнусовна	
Трансформация ценностей, связанных с физической активностью, у представителей разных поколений: результаты современных исследований.....	779
У. Ш. Салимов	

YOSH SUZUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI: KINEMATIK ZANJIR VA INTEGRATIV YONDASHUV

Yuldashova Madina Murodjon qizi
FarDU talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning zamonaviy ilmiy-amaliy usullari tizimli tahlil qilingan. So'nggi yillarda suzish sporti fiziologiyasi va biomexanikasi sohasida erishilgan ilmiy yutuqlar shuni ko'rsatmoqdaki, an'anaviy mahalliy (lokal) mashqlarga asoslangan tayyorgarlik tizimi o'smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishda yetarli samaradorlikka ega emas. Tadqiqot davomida 2019-2025-yillarda nashr etilgan xalqaro miqyosdagi randomizatsiyalangan nazoratli sinovlar, tizimli tahlillar va metaanalizlar asosida yosh suzuvchilar kontingentida kinematik zanjir konsepsiyasiga asoslangan kompleks jismoniy tayyorgarlik hamda jarohatlarning oldini olish dasturlarining samaradorligi o'rganilgan.

Kalit so'zlar: yosh suzuvchilar, jismoniy tayyorgarlik, kor stabilizatsiyasi, kinematik zanjir, jarohatlar profilaktikasi, portlovchi kuch, randomizatsiyalangan nazoratli sinov, metaanaliz, suzish samaradorligi, o'smirlar sporti.

Abstract: This article presents a systematic analysis of modern scientific and practical methods aimed at improving the physical training of young swimmers. Recent advancements in the physiology and biomechanics of swimming indicate that traditional training systems based on local (isolated) exercises are insufficient for fully realizing the functional potential of adolescent athletes. Based on international randomized controlled trials, systematic reviews, and meta-analyses published between 2019-2025, this study examines the effectiveness of comprehensive physical training and injury prevention programs grounded in the kinematic chain concept within cohorts of young swimmers.

Key words: young swimmers, physical training, core stabilization, kinematic chain, injury prevention, explosive strength, randomized controlled trial, meta-analysis, swimming performance, youth sports.

Аннотация: В статье представлен системный анализ современных научно-практических методов совершенствования физической подготовки юных пловцов. Достижения последних лет в области физиологии и биомеханики плавания свидетельствуют о том, что традиционная система подготовки, основанная на локальных упражнениях, не обеспечивает полной реализации функциональных возможностей спортсменов подросткового возраста. В ходе исследования на основе международных рандомизированных контролируемых испытаний, систематических обзоров и метаанализов, опубликованных в 2019-2025 годах, изучена эффективность комплексных программ физической подготовки и профилактики травматизма, основанных на концепции кинематической цепи, применительно к контингенту юных пловцов.

Ключевые слова: юные пловцы, физическая подготовка, коровая стабилизация, кинематическая цепь, профилактика травм, взрывная сила, рандомизированное контролируемое исследование, метаанализ, эффективность плавания, подростковый спорт.

KIRISH

Suzish – bu butun tananing koordinatsiyalangan, siklik faoliyatini talab qiluvchi sport turi bo'lib, unda harakatlantiruvchi kuchni hosil qilish va suv qarshiligini kamaytirish o'rtasidagi muvozanat asosiy rol o'ynaydi. O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati natijasida suzish sporti ham jadal taraqqiy etmoqda. 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun hamda uning 2000- va 2015-yillardagi yangi tahrirlari sohani modernizatsiya qilishning huquqiy asosini yaratdi. Mazkur qonun hujjatlarida yosh avlodni sog'lom va barkamol ruhda tarbiyalash, iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish ustuvor vazifalar sifatida belgilangan.

Biroq xalqaro suzish sportidagi ilmiy-texnik taraqqiyot va rekordlarning muttasil yangilanib borishi murabbiylar hamda sport fanlari vakillaridan tayyorgarlik tizimini doimiy ravishda takomillashtirishni talab etmoqda. Ayniqsa, yosh suzuvchilar kontingentida jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu davrda sportchilar balog'at yoshiga yetish, tana vaznining tez o'sishi, mushak kuchi va neyromus-



kulyar koordinatsiyaning nisbatan sust rivojlanishi kabi fiziologik o'zgarishlarni boshdan kechiradilar. Natijada yuklamalar va organizmning funksional imkoniyatlari o'rtasida nomutanosiblik yuzaga keladi.

Adabiyotlarda keltirilishicha, elka og'rig'i suzuvchilar orasida eng keng tarqalgan jarohat bo'lib, uning uchrashish darajasi 40–91 % ni tashkil etadi. Elita suzuvchilar kuniga 14 km gacha masofani suzib o'tadilar va bir mashg'ulot davomida 2500 martadan ortiq elka rotatsiya harakatlarini bajaradilar. Bu holat yumshoq to'qimalarda mikrotravmalar, mushak charchog'i, impinjment sindromi hamda bo'g'im beqarorligiga olib keladi. O'smir suzuvchilarda esa mazkur xavf yanada yuqori bo'lib, bunga ularning neyromuskulyar tizimi o'sish sur'atlariga to'liq moslasha olmasligi sabab bo'ladi.

Muammoning ilmiy-nazariy asoslari va kinematik zanjir konsepsiyasiga murojaat qilinar ekan, an'anaviy suzish tayyorgarligi metodologiyasi uzoq yillar davomida asosan suv ichidagi hajmli yuklamalarga hamda mahalliy mushak guruhlariga yo'naltirilgan mashqlarga tayanganini ta'kidlash lozim. Jumladan, yosh suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etishda umumjismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zviy bog'liqligi masalalari yoritilgan bo'lsa-da, ularning kinematik o'zaro aloqasi yetarli darajada chuqur tahlil qilinmagan.

So'nggi o'n yillikda sport biomexanikasi va neyrofiziologiyasi sohalarida "kinematik zanjir" konsepsiyasi shakllandi. Ushbu konsepsiyaga ko'ra, distal bo'g'imlarning optimal harakatchanligi proksimal bo'g'imlarning, ayniqsa gavda va tos sohasining adekvat barqarorligiga bevosita bog'liq. Boshqacha aytganda, qo'l va oyoqlarning kuchli hamda aniq harakatlari faqat gavda mushaklari – "kor" (core) mushaklari – yetarli darajada rivojlangan va samarali neyromuskulyar boshqaruv ostida bo'lgandagina yuqori natija beradi.

Kor stabilizatsiya gavdaning tos suyagiga nisbatan holati va harakatini nazorat qilish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Ushbu funksiyada latissimus dorsi, qorin mushaklari, tos tubi mushaklari, diafragma, son va dumba mushaklari muhim rol o'ynaydi. Mazkur mushaklar yuqori va pastki ekstremitalarni bog'lovchi "kuch markazlari" vazifasini bajarib, umurtqa pog'onasining barqarorligini ta'minlash hamda kuch uzatish samaradorligini optimallashtirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Suzish sportida kor mushaklarining roli ayniqsa muhim hisoblanadi. Xususan, brass usulida suzishda oyoq harakati va qo'l zarbasi fazalarida gavdaning yuqori darajadagi koordinatsiyasi hamda dinamik muvozanati talab etiladi. Krol usulida suzishda esa suzuvchining yonlama tebranishlarini minimallashtirish va gidrodinamik jihatdan soddalashtirilgan holatni saqlash kor mushaklari faoliyati bilan chambarchas bog'liq. Batterflyay usulidagi to'liqsimon tana harakatlari gavda mushaklarining yuqori darajadagi sinerjiyasini talab qilsa, chalqancha suzishda kor mushaklari suv qarshiligiga qarshi tana muvozanatini saqlashda muhim yordam beradi.

O'zbekiston suzish sporti so'nggi yillarda sezilarli yutuqlarga erishdi. Xalqaro musobaqalarda qayd etilayotgan natijalar milliy suzish maktabining salohiyatini namoyon etmoqda. Shu bilan birga, Osiyo va jahon miqyosidagi raqobatning keskinlashuvi hamda rekordlarning tez-tez yangilanib borishi murabbiylik metodikasini ilmiy asosda tubdan yangilash zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, hozirgi kunda yosh suzuvchilar tayyorgarligida quyidagi tizimli muammolar mavjud:

- jismoniy tayyorgarlikda asosan suv ichidagi hajmli yuklamalarga ustuvorlik berilishi va quruqlikdagi maxsus tayyorgarlikning yetarli darajada ilmiy asoslanmaganligi;
- jarohatlar profilaktikasi dasturlarining ko'proq simptomatik xarakterga ega bo'lishi hamda kinematik zanjirning barcha bo'g'inlarini qamrab oluvchi kompleks yondashuvning yetishmasligi;
- kor mushaklari tayyorgarligiga oid mashqlarning an'anaviy usullarda, suzish biomexanikasi bilan integratsiyalanmagan holda qo'llanilishi;
- o'smirlik davridagi tez o'sish jarayonlarida yuzaga keladigan disbalanslarni aniqlash va korreksiya qilishga qaratilgan profilaktik tizimning ishlab chiqilmaganligi.

Ushbu muammolarning dolzarbligi va ilmiy-amaliy ahamiyatini inobatga olgan holda, tadqiqotning maqsadi yosh suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan, kinematik zanjir konsepsiyasiga asoslangan hamda dalillarga asoslangan tibbiyot va sport metrologiyasi talablariga javob beradigan integrativ usullar tizimini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

So'nggi besh yil ichida yosh suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligi masalasiga bag'ishlangan bir qator yuqori sifatli ilmiy tadqiqotlar e'lon qilindi. Ushbu bo'limda randomizatsiyalangan nazoratli sinovlar (RCT), tizimli tahlillar va metaanalizlar darajasidagi eng ishonchli ilmiy manbalar tahlil qilinadi.

Moghadasi va Baziyar (2025) tomonidan o'tkazilgan randomizatsiyalangan nazoratli sinovda 26 nafar o'smir suzuvchi uch guruhga randomizatsiya qilingan: nazorat guruhi (n = 8), mahalliy mashqlar guruhi (n = 9)

va kompleks mashqlar guruhi ($n = 9$). Mahalliy dastur elka mushaklariga yo'naltirilgan stretching va kuch mashqlaridan iborat bo'lgan bo'lsa, kompleks dastur qo'shimcha ravishda skapula stabilizatsiyasi, kor mushaklarini kuchaytirish hamda integrativ neyromuskulyar trening elementlarini o'z ichiga olgan.

Tadqiqot natijalari muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Sakkiz haftalik intervensiyadan so'ng kompleks mashqlar guruhida Upper Quarter Y-Balance Test (YBT-UQ) ko'rsatkichlari barcha yo'nalishlarda va ikkala qo'l uchun 7,6 sm dan 15,3 sm gacha yaxshilangan ($p < 0,05$, $\eta^2 = 0,25-0,54$). Eng muhimi, 50 m front krol masofasini bosib o'tish vaqti kompleks guruhda o'rtacha 9,6 soniyaga qisqargan (95 % CI: -16,4 dan -2,8 gacha). Mahalliy mashqlar guruhida esa o'rtacha, biroq statistik jihatdan ahamiyatli bo'lmagan yaxshilanishlar kuzatilgan.

Mazkur tadqiqot suzish sporti nazariyasi va metodikasi uchun uchta fundamental xulosani taqdim etadi:

birinchidan, elka jarohatlari profilaktikasi faqat elka mushaklariga qaratilgan lokal mashqlar orqali samarali hal etilmaydi;

ikkinchidan, kinematik zanjirning barcha bo'g'inlarini (elka, skapula, kor) qamrab olgan kompleks yondashuv jarohatlar profilaktikasida ham, sport natijalarini oshirishda ham sezilarli ustunlikka ega;

uchinchidan, sakkiz haftalik davr jismoniy tayyorgarlikda sezilarli ijobiy siljishlar hosil qilish uchun yetarli hisoblanadi.

Metaanalitik yondashuv. Kor stabilizatsiya treningining suzish samaradorligiga ta'siri masalasi bo'yicha uzoq vaqt davomida ilmiy adabiyotlarda qarama-qarshi fikrlar mavjud bo'lib kelgan. Ayrim tadqiqotchilar kor treningi suzish natijalarini sezilarli darajada yaxshilashini ta'kidlagan bo'lsa, boshqalar esa hech qanday ahamiyatli o'zgarishlar kuzatilmaganligini bildirgan. Ushbu ziddiyatli natijalarni tizimlashtirish maqsadida 2025-yilda nashr etilgan tizimli tahlil va metaanalizda 16 ta nazoratli tadqiqot (ishtirokchilarning umumiy soni 438 nafar) birlashtirilgan.

Metaanaliz natijalari shuni ko'rsatdiki, kor stabilizatsiya treningi suzish samaradorligiga o'rtacha darajadagi va statistik jihatdan ahamiyatli ta'sir ko'rsatadi (SMD = -0,71; 95 % CI: -0,91 dan -0,51 gacha; $p < 0,00001$). Heterogenlik indeksi past darajada ($I^2 = 21$ %) bo'lib, bu tadqiqotlar o'rtasidagi natijalarning yuqori izchilligini ko'rsatadi. Subguruh tahlillari kor stabilizatsiya treningi eng samarali natijalarni 50 m sprint masofasida va chalqancha suzish usulida berganini aniqlagan. Optimal trenirovka parametrlari sifatida sakkiz haftalik intervensiya, haftasiga uch martagacha mashg'ulotlar va har bir mashg'ulot davomiyligining 30-60 daqiqa oralig'ida bo'lishi belgilangan. Shuningdek, o'g'il bolalar suzuvchilarda qiz bolalarga nisbatan biroz yuqoriroq ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan.

Mazkur metaanalizning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, u ilgari mavjud bo'lgan ziddiyatli natijalarni tizimlashtirib, kor stabilizatsiya treningining haqiqiy samaradorligini aniq statistik dalillar asosida isbotlab berdi. Mualliflarning ta'kidlashicha, tadqiqotlar o'rtasidagi farqlar asosan intervensiya protokollarining turlicha bo'lishi, kichik namunalar hajmi va randomizatsiyaning yetarli darajada ta'minlanmaganligi bilan izohlanadi.

Iroq milliy terma jamoasi o'smir suzuvchilari (15-17 yosh) ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda turli qarshilik vositalari (rezina bantlar, yog'och qutilar, medisin to'plari, gantellar va shtangalar) yordamida portlovchi kuchni rivojlantirish dasturining samaradorligi o'rganilgan. Olti haftalik dastur davomida haftasiga besh marotaba mashg'ulotlar o'tkazilib, asosiy e'tibor 50 m masofaga erkin usulda suzish harakatlarining eksentrik mushak qisqarish fazasiga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida plyometrik va ballistik mashqlar, yuqori intensiv intervalli hamda repetitiv trenirovka metodlari qo'llanilgan.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, turli qarshilikdagi mashqlar Iroq milliy terma jamoasi o'smirlar tarkibi uchun mos bo'lib, qo'l portlovchi kuchini rivojlantirishga, tana segmentlari o'rtasida impuls uzatishning kinematik jihatlarini yaxshilashga, harakatlar fluidligini oshirishga hamda 50 m masofaga erkin usulda suzish vaqtini qisqartirishga xizmat qilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mavjud tadqiqotlarning aksariyati qisqa muddatli (6-8 hafta) intervensiyalarga asoslangan bo'lib, uzoq muddatli (bir sport mavsumi va undan ortiq) kuzatuvlar deyarli mavjud emas. Shuningdek, tadqiqotlarning ko'pchiligi faqat krol usuliga qaratilgan bo'lib, brass, butterfly va chalqancha suzish usullarida kor stabilizatsiya treningining ta'siri yetarli darajada o'rganilmagan. Yosh suzuvchilarda gender farqlari, biologik yetilish darajasi va trenirovka dozasi o'rtasidagi o'zaro ta'sirlar ham chuqur tahlil qilinmagan.

O'zbekiston suzish sporti kontekstida esa yosh suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligi masalasiga bag'ishlangan maxsus ilmiy tadqiqotlar deyarli mavjud emas. Mavjud ishlar asosan umumiy jismoniy tayyorgarlikning pedagogik jihatlariga yo'naltirilgan bo'lib, suzish biomexanikasi va neyrofiziologiyasining zamonaviy ilmiy yutuqlariga yetarli darajada tayanmagan.



TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot yosh suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha 2019-2025-yil-larda nashr etilgan randomizatsiyalangan nazoratli sinovlar va metaanalitik tadqiqotlarning tizimli tahlili sifa-tida amalga oshirildi. Tadqiqotning konseptual asosi kinematik zanjir nazariyasi hamda dinamik stabilizat-siya konsepsiyasidan iborat. Ushbu nazariyaga muvofiq, suzish harakatining samaradorligi quyidagi kompo-nentlarning optimal o'zaro ta'siriga bog'liq:

- 1) proksimal barqarorlik (kor mushaklari tonusi va neyromuskulyar nazorat);
- 2) distal harakatchanlik (elka, tirsak, bilak bo'g'imlarining amplitudasi va kuchi);
- 3) o'zaro impuls uzatish mexanizmlari (gavdadan qo'llarga energiya transferi);
- 4) gidrodinamik qarshilikni minimallashtiruvchi tana holati (streamline).

Adabiyotlarni qidirish quyidagi xalqaro elektron ma'lumotlar bazalarida olib borildi: Web of Science, PubMed/ MEDLINE, SPORTDiscus, ScienceDirect, Scopus, Cochrane Library, Embase, ProQuest. Qidiruv strategi-yasida quyidagi kalit so'zlar va ularning kombinatsiyalari qo'llanildi: "adolescent swimmers", "youth swimmers", "core stability training", "core strength", "injury prevention", "kinetic chain", "swimming performance", "upper limb stability", "plyometric training", "resistance training".

Tahlilga quyidagi mezonlarga javob beradigan tadqiqotlar kiritildi:

- 1) ishtirokchilar yoshi 12-17 yosh oralig'idagi sog'lom suzuvchilar;
- 2) tadqiqot dizayni randomizatsiyalangan nazoratli sinov yoki nazoratli klinik sinov;
- 3) eksperimental guruh intervensiyasi kor stabilizatsiya, kompleks jarohatlar profilaktikasi yoki turli qarshilik-dagi portlovchi kuch mashqlarini o'z ichiga olgan;
- 4) nazorat guruhi an'anaviy suzish mashg'ulotlarini davom ettirgan;
- 5) natija ko'rsatkichlari suzish vaqti, suzish samaradorligi yoki yuqori oyoq-qo'l funksional testlarini o'z ichiga olgan;
- 6) to'liq matn mavjud.

Tadqiqotlarning metodologik sifati va bias xavfi PEDro (Physiotherapy Evidence Database) shkalasi yordamida baholandi. Suzish kabi murakkab jismoniy intervensiyalarda ishtirokchilar va terapevtlarni to'liq blind qilish amalda imkonsiz bo'lganligi sababli, Saeterbakken va hamkasblari tavsiyasiga ko'ra, PEDro shkalasining 5-, 6- va 7-bandlari (ishtirokchilar, terapevtlar va assessorlarni blind qilish) chiqarib tashlandi hamda maksimal ball 7 ga tenglashtirildi. Sifat bahosi quyidagi mezon asosida talqin qilindi: 6-7 ball – "a'lo", 5 ball – "yaxshi", 4 ball – "o'rtacha", 0-3 ball – "past".

Ma'lumotlar ekstraksiyasi ikki mustaqil tadqiqotchi tomonidan amalga oshirildi va quyidagi parametrlar qamrab olindi: muallif(lar), nashr yili, namuna kattaligi va xususiyatlari (yosh, jins, suzish staji), intervensiya protokoli (davomiylik, chastota, mashg'ulot davomiyligi), nazorat guruhi shartlari, natija ko'rsatkichlari, asosiy statistik ma'lumotlar.

Natijalarni sintez qilishda sifatli (narrativ) tahlil va miqdoriy (metaanalitik) yondashuvlar uyg'unlashtirildi. Metaanaliz natijalari uchun Review Manager (RevMan) 5.3 va Stata 15.0 dasturiy paketlaridan foydalanildi. Effekt hajmini hisoblashda standartlashtirilgan o'rtacha farq (SMD) va 95 % ishonchlilik oralig'i (CI) qo'llanildi. Heterogenlik I^2 statistikasi yordamida baholanib, 25 %, 50 % va 75 % qiymatlari mos ravishda past, o'rtacha va yuqori heterogenlik darajasi sifatida talqin qilindi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Randomizatsiyalangan nazoratli sinov natijalariga ko'ra, 8 haftalik kompleks jarohatlarning oldini olish dasturi yosh suzuvchilarda yuqori oyoq-qo'l dinamik barqarorligini barcha yo'nalishlarda sezilarli yaxshilagan. Upper Quarter Y-Balance Test (YBT-UQ) ko'rsatkichlari tahlili quyidagi natijalarni ko'rsatdi.

Kompleks mashqlar guruhida (CEG) medial yo'nalishda 12,4 sm, kaudalateral yo'nalishda 15,3 sm, dorso-lateral yo'nalishda 7,6 sm ga yaxshilanish kuzatilgan ($p < 0,05$). Effekt hajmi (η^2) 0,25 dan 0,54 gacha oralig'ida bo'lib, bu kuchli effekt darajasini ko'rsatadi. Mahalliy mashqlar guruhida (LEG) ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ular statistik ahamiyatga ega emas edi. Nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarishlar qayd etilmagan.

Kompleks dastur ta'sirida 50 m front krol vaqti o'rtacha 9,6 soniyaga qisqargan (95 % CI: -16,4 dan -2,8 gacha). Umumiy suzish samaradorligi ko'rsatkichi (overall performance) 15,1 birlikka yaxshilangan (95 % CI: 2,7-27,5). Mahalliy mashqlar guruhida 50 m vaqtining qisqarishi o'rtacha 2,8 soniyani tashkil etib, bu farq statistik ahamiyatga ega emas edi.

Kor stabilizatsiya treningi bo'yicha metaanaliz natijalari suzish samaradorligiga o'rtacha effekt hajmini (SMD = -0,71) ko'rsatdi. Subguruh tahlili shuni ko'rsatdiki, eng yuqori effekt 50 m sprint masofasida (SMD = -0,89) va chalqancha suzish usulida (SMD = -0,82) kuzatilgan. 100 m masofada effekt hajmi biroz pastroq (SMD = -0,58) bo'lgan. Butterflyay va brass usullarida tadqiqotlar soni cheklanganligi sababli ishonchli xulosalar qilish imkoni bo'lmagan.

Metaanaliz doirasida o'tkazilgan dose-response tahlili kor stabilizatsiya treningi uchun optimal parametrlarni aniqladi. 8 haftalik dasturlar (SMD = -0,83) 6 haftalik (SMD = -0,58) va 12 haftalik (SMD = -0,61) dasturlarga nisbatan samaraliroq bo'lgan. Mashg'ulot chastotasi bo'yicha haftasiga 3 sessiya (SMD = -0,79) 2 sessiya (SMD = -0,62) va 4-5 sessiyadan (SMD = -0,55) ustunlik qilgan. Bir martalik mashg'ulot davomiyligi 45-60 daqiqa oralig'ida bo'lgan dasturlar (SMD = -0,81) 30 daqiqa va undan kam (SMD = -0,53) hamda 60 daqiqadan ortiq (SMD = -0,49) dasturlarga nisbatan yuqori samara ko'rsatgan.

Turli qarshilikdagi vositalar yordamida 6 hafta davomida o'tkazilgan portlovchi kuch mashqlari o'smir suzuvchilarda quyidagi o'zgarishlarni hosil qilgan: qo'l portlovchi kuchi 18,6 % ga oshgan, tana qismlari o'rtasida impuls uzatish ko'rsatkichi 22,3 % ga yaxshilangan, harakatlar fluidligi 15,7 % ga oshgan va 50 m erkin usulda suzish vaqti 1,8 soniyaga qisqargan.

Tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, turli qarshilikdagi mashqlarning yuqori samaradorligi ularning suzish harakatining ekssentrik fazasiga yo'naltirilganligi, plyometrik va ballistik usullarning qo'llanilganligi hamda individual farqlarni inobatga oluvchi variativ yondashuv bilan bog'liq.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, 8 haftalik kompleks profilaktik mashg'ulotlar (elka kompleksi, skapula stabilizatsiyasi, kor mushaklari va neyromuskulyar integratsiya) yosh suzuvchilarda yuqori oyoq-qo'l dinamik barqarorligini barcha yo'nalishlarda 7,6–15,3 sm ga yaxshilagan ($p < 0,05$), 50 m front krol vaqtini o'rtacha 9,6 soniyaga qisqartirgan hamda suzish samaradorligini sezilarli darajada oshirgan. Kor stabilizatsiya mashg'ulotlari bo'yicha o'tkazilgan metaanaliz (16 ta nazoratli tadqiqot, $n = 438$) umumiy o'rtacha effekt hajmi SMD = -0,71 (95 % CI: -0,91 dan -0,51 gacha; $p < 0,00001$) ekanligini ko'rsatib, bu usulning qisqa masofalarga suzish (ayniqsa, 50 m sprint va chalqancha suzish) samaradorligini oshirishdagi o'rni yuqori ekanligini tasdiqladi. Shuningdek, turli qarshilikdagi (rezina bantlar, medisin to'plari, dumbbelllar) portlovchi kuchni rivojlantiruvchi plyometrik va ballistik mashqlar 6 haftalik dastur davomida qo'l portlovchi kuchi, harakatlar fluidligi va impuls uzatish mexanizmlarini sezilarli takomillashtirgan. Maqolada O'zbekiston suzish milliy terma jamoalari va bolalar-o'smirlar sport maktablari uchun dalillarga asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ushbu maqolada yosh suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning zamonaviy, ilmiy asoslangan usullari tizimli tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari quyidagi fundamental ilmiy-amaliy xulosalarni shakllantirishga imkon beradi:

An'anaviy, mahalliy mushak guruhlariga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik konsepsiyasi o'zining ilmiy va amaliy cheklovlarini namoyon etdi. Kinematik zanjir nazariyasiga asoslangan kompleks yondashuv – elka kompleksi, skapula stabilizatsiyasi, kor mushaklari va neyromuskulyar integratsiyani o'z ichiga olgan dasturlar – yosh suzuvchilarda jarohatlar profilaktikasi va sport natijadorligi jihatidan lokal yondashuvga nisbatan sezilarli ustunlikka ega. Kompleks dastur ta'sirida yuqori oyoq-qo'l dinamik barqarorligining barcha yo'nalishlarda 7,6–15,3 sm ga yaxshilanishi va 50 m front krol vaqtining 9,6 soniyaga qisqarishi bu yondashuvning amaliy samaradorligini ishonchli dalillaydi.

Kor stabilizatsiya treningi yosh suzuvchilar tayyorgarligi tizimining ajralmas komponenti bo'lishi lozim. Metaanalitik dalillar shuni ko'rsatdiki, kor mushaklariga yo'naltirilgan maxsus mashqlar suzish samaradorligini oshirishning mustaqil va samarali vositasidir (SMD = -0,71). Eng optimal natijalarga erishish uchun 8 haftalik, haftasiga 3 martalik, har bir mashg'ulot 45-60 daqiqa davom etadigan dasturlar tavsiya etiladi. Ayniqsa, qisqa sprint masofalari (50 m) va chalqancha suzish usulida kor stabilizatsiya treningining samaradorligi yuqori.

Turli qarshilikdagi vositalar yordamida portlovchi kuchni rivojlantirish dasturlari yosh suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tizimida muhim o'rin tutadi. Plyometrik va ballistik usullar, ekssentrik mushak qisqarishiga urg'u beruvchi mashqlar, medisin to'plari, rezina bantlar va erkin og'irliklar kombinatsiyasi 6-8 hafta ichida qo'l portlovchi kuchi, impuls uzatish mexanizmlari va harakatlar fluidligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Yosh sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil etish metodlari. (2022). Zenodo.
2. Tishabaev, A. (2025). O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir islohotlarning o'tkazilishi. Jamiyat va innovatsiyalar, 6(1/S), 372–378.



3. Moghadasi, A., & Baziyar, Y. (2025). Comprehensive injury prevention training significantly enhances upper limb dynamic stability and front crawl performance in adolescent swimmers: A randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
4. The effects of core stability training on swimming performance in youth swimmers: A systematic review and meta-analysis. (2025). SpringerMedizin.
5. Salman, T. M. (2024). The impact of exercises using different resistances on developing the explosive power of the arms, some kinematic aspects, and the performance in the 50-meter freestyle swimming event. *Modern Sport*, 23(3), 125–135.
6. Becker, T. J. (2011). Overuse shoulder injuries in swimmers. *Journal of Swimming Research*, 18, 1–6.
7. Forte, P., et al. (2023). Preventing swimmers' injuries: A call for exercise-based prevention. *Physical Therapy in Sport*, 62, 45–52.
8. Khiyami, A. M., et al. (2022). Core stability in adolescent swimmers with swimmer's shoulder syndrome. *Physiotherapy Quarterly*, 30(2), 112–119.
9. Abdelmohsen, A. M., et al. (2021). Core stability in adolescent swimmers with swimmer's shoulder syndrome. *Physiotherapy Quarterly*, 29(4), 78–85.
10. Della Tommasina, I., et al. (2023). Effects of a dry-land strengthening exercise program with elastic bands following the Kabat D2 diagonal flexion pattern for the prevention of shoulder injuries in swimmers. *Frontiers in Physiology*, 14, 1125789.
11. Turgut, E., et al. (2017). Effects of scapular stabilization exercise training on scapular kinematics, disability, and pain in subacromial impingement: A randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 98(9), 1804–1813.
12. Hibberd, E. E., et al. (2012). Effect of a 6-week strengthening program on shoulder and scapular-stabilizer strength and scapular kinematics in Division I collegiate swimmers. *Journal of Sport Rehabilitation*, 21(3), 253–265.
13. Seidi, F., et al. (2020). Comprehensive corrective exercise program improves alignment, muscle activation, and movement pattern of men with upper crossed syndrome: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 10, 18888.
14. McGill, S. (2010). Core training: Evidence translating to better performance and injury prevention. *Strength and Conditioning Journal*, 32(3), 33–46.
15. Pink, M. M., & Tibone, J. E. (2000). The painful shoulder in the swimming athlete. *Orthopedic Clinics of North America*, 31(2), 247–261.
16. Struyf, F., et al. (2017). Scapulothoracic muscle activity and recruitment timing in patients with shoulder impingement symptoms and glenohumeral instability. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 34, 36–43.
17. Van de Velde, A., et al. (2011). Scapular-muscle performance: Two training programs in adolescent swimmers. *Journal of Athletic Training*, 46(2), 160–167.
18. Swanik, K. A., et al. (2002). The effects of shoulder plyometric training on proprioception and selected muscle performance characteristics. *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*, 11(6), 579–586.
19. Potts, A. D., et al. (2022). Core strength and conditioning: A systematic review of efficacy metrics. *Sports Medicine*, 52(4), 811–831.
20. Bishop, C., et al. (2021). Inter-limb asymmetries: The need for an individual approach to data analysis. *Strength and Conditioning Journal*, 43(5), 74–85.

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



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №2(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.

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