



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



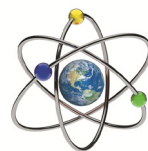
№3(2)
2026

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

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 422 sahifa,
16-mart, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

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

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
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 instituti 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" gazetalari 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)

Woosyu 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

Katta guruh tarbiyalanuvchilarida kasb haqidagi dastlabki tasavvurlarni shakllantirish metodikasini innovatsion ekotizim sharoitida takomillashtirish	18
Uralova Fotima Baxtiyor qizi	
Malakali sportchilarning kommunikativ qobiliyatlarini takomillashtirishda sotsiologik yondashuv (gandbolchilar misolida).....	23
G. A. Valiyeva	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida motor alaliyali bolalarni ruhiy va nutqiy rivojlantirish usullari	27
Suyunova Surayyo Ulash qizi	
Sog'lom bola ekotizimining asoslari: ovqatlanish, immunitet va rivojlanish	31
Israilova Xusnida Adilovna	
Mobil ilovalar yordamida mustaqil o'qishni rivojlantirish	37
Raximova Feruza Najmiddinova	
Biologiya darslarida muammoli ta'lim texnologiyasini qo'llash orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish	42
Dauekeeva Gulistan Orinbaevna	
Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari	46
Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna	
Velosiped haydashning afzalliklari.....	49
Raxmonova Go'zal Bobir qizi	
Компетентностный подход как стратегическая основа модернизации образования и его реализация в преподавании русского языка как иностранного в Узбекистане	54
Мирзакбарова Севда Бахиддиновна	
Umumta'lim maktablarida texnologiya fani mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari va metodlari.....	58
Ziyamova Gulbaxor Tulabayevna	
Типы аббревиации в русском и узбекском языках: сравнительно-типологический анализ.....	62
Рахмонова Бахтигул Пайзилловна	
Maktabgacha ta'limda nutqni rivojlantirish jarayonida didaktik o'yinlardan foydalanish metodikasi	65
Abidjonova Mushtariybonu Qobiljon qizi	
Tarbiyaviy tadbirlarni samarali tashkil etishda maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalarning o'zaro hamkorlik masalalari.....	71
Sanayeva Surayyo Bobonazarovna, Jabborova Shaxina G'affor qizi	
Qadriyatli yondashuv asosida talabalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash mexanizmlarini takomillashtirish ..	76
G'aybullayev Quvonchbek G'olibovich	
Maktab o'quvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik tahlili	83
Ismoilova N. Z.	
Yoshlar ma'naviyatini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'rni.....	87
Karshiyev Jaxongir Abdirayimovich	
Funksional savodxonlikni rivojlantirishda o'qish savodxonligining o'rni va ahamiyati	91
Xatamova Munisa Mamadulla qizi	
Transformatsiyalash tizimi asosida o'quvchilarning loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligi	95
Jurayeva Zulayxo Islomovna	
Zamonaviy boshqaruv nazariyalarida rahbar muloqoti (transformatsion, kommunikativ va ishtirokchi boshqaruv yondashuvlari asosida).....	102
Islamova Difuza Dilshodovna	



Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida pedagogik kompetentlikni tabaqalashgan yondashuv asosida rivojlantirish mazmuni	107
Begmatova Nasiba Mengnarovna	
Bo'lajak maxsus pedagoglarni inklyuziv ta'limda subyektlar faoliyatini o'rgatish metodikasi	112
Dilshodov Abrorjon Dilshodjon o'g'li	
Pre-Reading Activities to Enhance Foreign Language Reading Comprehension: Reading "The Adventures of Tom Sawyer" in 10–11 Grades	118
Djumaniyazova Zulfiya Kaliyevna	
Nutq aktlarini o'rgatishda autentik materiallardan foydalanishning metodik imkoniyatlari (filologik yo'nalish talabalari misolida)	122
Fayzulloeva Chevar G'ayrat qizi	
Yangi O'zbekistonda talaba-yoshlarni milliy yuksaltirishda jadid-marifatparvarlari ilgari surgan g'oyalarning o'rni va roli	125
Mamadaliyev Abduvoxid Maxsitaliyevich	
Gimnastikaning O'zbekistonga kirib kelish va rivojlanish tarixi	128
N. Q. Mamasidova	
Uglevodorodlar tarkibini aniqlashda massa ulushiga asoslangan reflektiv yondashuv (7-9-sinflar misolida)	131
Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich, Smanova Zulayxo Asanaliyevna	
Screencasting materiallarini yaratish va ularni o'quv jarayonida qo'llash	134
Maxmudova Dilfuza Meliyevna, Ergashov Niyozxon Ilyozxon o'g'li	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda so'z shakllanishini psixolingvistik asoslari	137
Moxirabonu G'aniyeva Adxam qizi	
Maktabgacha ta'limdagi muammolar va yechimlar: o'zbekiston respublikasi tajribasi	140
N. Sh. Miryusupova	
Interaktiv kartografik resurslar va ularning ta'lim jarayonida qo'llanilishining didaktik, kognitiv hamda metodik asoslari	143
Olimova Aziza Abdullayevna	
Mentorlik tizimining tarixiy ildizlari va rivojlanish bosqichlari	147
Oxunova Dilnoza Qaxxorjonovna, Abdumannonova Durdonaxon Shuxratjon qizi	
Talabalarining psixologik holati va stress omillarining prokrastinatsiyaga ta'siri hamda mustaqil ta'lim faoliyatini qo'llab-quvvatlash usullari	150
Razakov Farxod Kuvondikovich, Rajabov Hikmat Toshevich	
Talabalarni stulda o'tirgan qiyofachi portreti ranglavhasini ishlashga o'rgatish metodikasi	154
Sadatov Chori Xolmuradovich	
Organik kimyo fanini o'qitishda teskari ta'lim va texnologiyalarning ahamiyati	158
Umrbekova Maftuna Ulug'bek qizi, Babanazarova Ayzada Omirbaevna, Abdulkakimova Gulziyba Ziyatdinovna	
Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks metodlarini qo'llashning samaradorligi	162
Xasanova Barnoxon Abdusattor qizi	
Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik kompetentligini takomillashtirish	165
Xolbozorova Nasiba Xolbozar qizi	
Проектирование персонализированных образовательных сценариев в дошкольном образовании средствами генеративного искусственного интеллекта	168
Пак Диана Александровна	
Bo'lajak pedagoglarni tayyorlashda STEAM yondashuvining roli	170
Atenov Jandarbek Dayrabay o'g'li	
Innovatsion ta'lim muhitida talabalarining kasbiy muloqot kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	173
Bo'ltakov Sanjarbek Xazratqul o'g'li	
Alohida ta'lim ehtiyojlari mavjud bo'lgan bolalar uchun inklyuziv ta'lim tizimining ahamiyati	176
Mehmonova Nodiraxon Yusufxon qizi	

Duduqlanish nutq kamchiligini korrektsiyalashning maxsus va integratsiyalashgan texnologiyalarini rivojlantirish.....	180
Boxodirova Gulasalxon Ibrohimovna	
Эссе как инструмент формирования и диагностики компетенций в системе высшего образования .	184
Шейхмамбетов Сервер Рефикович	
Matallar va folklor hikoyalari: maktabgacha ta'lim tashkilotlarida interaktiv dars texnologiyalari.....	188
Azimova Nodira Hikmatovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ularni sportga yo'naltirishning pedagogik asoslari.....	191
Norboyev Komiljon Jurakulovich, Rustamova Kamola Xayrulla qizi	
Oliy ta'lim muassasalarida ijtimoiy-gumanitar fanlarning o'qitilishining ahamiyati.....	194
Burkhanova Sabo Tulanovna	
Oliy ta'lim muassasalarida O'zbekistonning eng yangi tarixini o'qitishning metodologik asoslari va muammolari	197
Norbutayeva Guzal Abdig'ofurovna	
Ta'lim tashkilotlarida sifadni boshqarish jarayonlarini tizimli rejalashtirishning nazariy va amaliy asoslari.....	200
Abdurashit Karimovich Avliyakov	
Tarbiya darslari samaradorligini oshirishda abdulla avloniy pedagogik hikmatlaridan foydalanishni metodik tashkil etish.....	204
Daliyeva Eliza Zokir qizi	
Badiiy-tarixiy meros asosida bo'lajak pedagoglarning refleksiv tafakkuri va kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirish	207
Qodirova Mavluda Maxodir qizi	
Adabiyot darslarida lirik asarlarni vizual yondashuvlar asosida o'qitish usullari.....	210
Sobitova Mahmudaxon Shuxratbek qizi	
ESG tamoyillarini ta'lim tizimiga joriy etish orqali talabalarda ekologik, ijtimoiy va boshqaruv ko'nikmalarini shakllantirish	216
Tursunova Shahzoda Baxromovna	
Социально-психологические факторы нарушения психологического здоровья в семье	219
Гулру Тургунова	
O'zini tarbiyalash (self-development) g'oyasining Ibn Sino ta'limotidagi o'rni	229
Usmanova E'zoza Zokirjonovna	
Оценка динамики физиологических показателей волейболистов 12–16 лет в предсоревновательный и соревновательный периоды.....	234
Умматалиева Шерзода Шерали угли	
Individual sport turlarida sportchilarning natijadorlik kompetensiyasini motivatsion omillar asosida shakllantirish.....	239
Baratov Nasriddin Karshibayevich	
O'smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini	243
Fayziyeva Nodira Sobirovna	
Transakt analiz: shaxslararo muloqotni tahlil qilishning nazariy va amaliy asoslari	247
Nilufar Sayfidinovna Sangirova	
Inklyuziv ta'lim jarayonini boshqarish mexanizmlarini rivojlantirish (umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)	252
Abdug'aniyev Abdurauf Abdumannonovich	
O'zbek milliy kurashining tarixiy rivojlanish bosqichlari va uning yoshlar tarbiyasidagi pedagogik ahamiyati.....	257
Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Almardanov Xasan Asqarovich	
Belbog'li kurashning shakllanishi va rivojlanish tarixi: jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va metodik imkoniyatlari	261
Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Norqizilov Muxammadbek Sherali o'gli	



Dzyudo kurashining tarixiy evolyutsiyasi va uning ta'lim jarayonida kompetensiyaviy yondashuv asosida qo'llanishi	265
<i>Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Norqobilov Jamshid G'ulomovich</i>	
Dzyudo kurashining tarixiy evolyutsiyasi va uning ta'lim jarayonida kompetensiyaviy yondashuv asosida qo'llanishi	270
<i>Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Nurullayev Fazliddin Murodulla o'gli</i>	
Raqamli muhitda shaxs xulq-atvori dinamikasi (bolalik va o'smirlar misolida)	275
<i>Raimdjanov Mirkarim Tolibjon o'g'li</i>	
O'quvchilarning intellektual qobiliyatlarini oshirishning pedagogik va psixologik asoslari	278
<i>Suvanova Baxtigul Baxridinovna</i>	
Xalqaro tajriba asosida o'quvchilarda tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantirish mexanizmlari	283
<i>Azimov I. T., Mirzayeva N. I.</i>	
Boshlang'ich sinflarda ingliz tili o'qitishda didaktik vositalardan foydalanish	288
<i>Ziyaboyeva Sevara Saydullayevna</i>	
Yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasi	292
<i>Nazarov Nuriddin Baxranovich</i>	
Maktab direktorining partisipativ boshqaruv faoliyatida qarorlar qabul qilish jarayonida ishtirokchilarning roli	297
<i>Jabborova Yulduzxon Hasan qizi</i>	
Tibbiyotda nizoli vaziyatlar va ularni bartaraf etish usullari	301
<i>Olimova Dono Shakirovna, Baxtiyorova Shahnoza Mansurbekovna</i>	
Ichki kasalliklarni tashxislashda klinik fikrlashning o'rni	304
<i>Tilavova Muqaddas, Hasanova Munisa, Mamatqulova Fayzo, Hakimova Xonbuvi Hakimovna</i>	
Транснациональные компании и проблема суверенитета национального государства	307
<i>Ф. Равшанов, Л. Сохибова</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarda o'quv-biluv faoliyati motivatsiyasini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati	311
<i>Muhammadiyeva Manzura Maratovna, Musulmonova Sabrina Akmal qizi</i>	
Texnologik ta'limda xorijiy tajriba	316
<i>Lochinbek Abdirasulov</i>	
Talabalarda ilmiy-tadqiqot ko'nikmalarini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari	319
<i>Saffarova Mohidil Axmadovna, Mustafayeva Feruza Anvar qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ona tili darslaridagi asosiy resurslari: "ona tili" darsligi, mashq daftari, o'qituvchi kitobi ta'lim samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida	324
<i>Soatova Hilola Shuhrat qizi</i>	
Harbiy vatanparvarlik tarbiyasi – zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omili sifatida	328
<i>R. D. Mustayev, H. F. Abduvositov</i>	
Русскоязычная литература Узбекистана современного периода: проблематика, поэтика и художественный анализ	332
<i>Чернова Татьяна Алексеевна</i>	
O'smirlar orasida tengdoshlar bosimi va uning psixologik ta'siri	335
<i>Toshpo'latova O'g'iloy Baxtiyor qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning maktabgacha yoshdagi bolalarda iste'mol madaniyatini shakllantirish jarayonida targeting yondashuvining pedagogik nazariy asoslari	339
<i>D. G. Umnov</i>	
Ona tili darslarini ikkinchi til tamoyillari asosida tashkil etish masalalari	344
<i>Maxkamova Guluzroxon Abdumutalibovna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida mustaqil ishlarni pedagogik jihatlardan tashkil etishning nazariy va amaliy aspektlari	347
<i>Mahkamov Mahammadjon Dadajonovich</i>	
Boshlang'ich sinflarda interfaol metodlar asosida dars jarayonini takomillashtirish metodikasi	351
<i>Muhammadjonova Durdonaxon Bahromjon qizi</i>	
Tarix darslarini modellashtirishda pedagogik metodlar tasnifi va ularning samaradorligi	354
<i>Ikrom Qodirov</i>	

Hadassah gospital maktabi modelining o'ziga xos xususiyatlari, pedagogik samaradorligi va uni O'zbekiston gospital maktablariga tatbiq etishning ahamiyati	357
<i>Abdullayev Aziz Habibullayevich, Ochilov Orazbek Qosim o'g'li, Alimova Dono Abbosxanovna</i>	
Davlat boshqaruvi tizimida korrupsiyaviy xavf-xatarlarni baholash va prognozlash metodologiyasi.....	361
<i>Amirxo'jayev Shukurjon Qurbonovich, Sotvoldiyev Akbarjon Umidjon o'g'li</i>	
Neyropedagogik yondashuv asosida o'quvchilarda pozitiv fikrlashni rivojlantirishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslari	364
<i>Babakulova Dilnoza Ramazonovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda nutqiy nuqsonlarning oldini olish va o'quvchilarning talaffuz madaniyatini shakllantirish metodikasi.....	367
<i>Baxtiyorova Nastarin Baxriddinovna, Daminova Dilbar Melimurodovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining bilim olishga qiziqishini oshirishda gamifikatsiya elementlaridan foydalanishning nazariy-metodik asoslari.....	370
<i>G'aniyeva Gulxayyo Islom qizi, Raxmatova Shaxlo Mansurovna</i>	
Ingliz tili darslarida kitobxonlik ko'nikmalarining o'ziga xosligi	373
<i>Jo'rabojeva Turg'unoy Ikromjon qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida lingvokognitiv kompetentlikni rivojlantirishning didaktik tizimi.....	377
<i>Kozimova Sadoqat</i>	
Umumta'lim maktablarida tabiiy fanlar (science)ni o'qitish orqali ekologik savodxonlikni shakllantirishning pedagogik asoslari	380
<i>Majitov Turg'unali Anvar o'g'li</i>	
Oilaviy munosabatlarda manipulyativ muloqot indikatsiyasi: psixologik tahlil va eksperimental natijalar.....	383
<i>Nishanova Zulfizar Yashin qizi</i>	
Bo'lajak mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishda raqamli ta'lim texnologiyalarining o'rni.....	386
<i>Nurulloev Firuz No'monjonovich</i>	
Talabalarining kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishning tarixiy-pedagogik asoslari (ma'rifatparvar mutafakkirlar merosi misolida).....	390
<i>Sabirov Kaxramon Bektursun o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi 5-6 yoshli bolalarda muammoli vaziyatlarni mustaqil yechish qobiliyatini shakllantirish metodikasini takomillashtirish.....	393
<i>Tillayeva Vasila O'ktam qizi</i>	
Kritik fikrlash kompetensiyasining pedagogik va didaktik mazmuni	398
<i>Tursunaliyev Shaxzod Sherali o'g'li</i>	
Kurashchi qizlarning texnik harakatlarini kinematik va kinetik modellashtirish	402
<i>Xomudjonova Feruza Komiljon qizi</i>	
Oliy ta'limda ishga doir muloqot asoslari fanini o'qitish orqali talabalarining og'zaki fikrlash va nutq faoliyatini rivojlantirish	406
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekturodovna</i>	
Роль онлайн-платформ и образовательных сервисов в формировании ответственности студентов.....	409
<i>Гуламов Жасур Баходирович</i>	
Изучение изменений полярного переключения негативных и позитивных эмоций средового воздействия в процессе развития/реабилитации механизмов эмпатии	413
<i>Ягудин Дмитрий Рустамович</i>	



YUQORI MALAKALI O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DINAMIKASI

Nazarov Nuriddin Baxranovich

Iqtisodiyot va Pedagogika universiteti Samarqand kampusi
Pedagogika kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy rivojlanish dinamikasi aniqlangan. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida maxsus testlar asosida olingan ko'rsatkichlar tahlil qilinib, ularning mazmuni ilmiy jihatdan yoritilgan. Pedagogik tajriba jarayonida nazorat va tajriba guruhlaridagi sportchilarning jismoniy sifatlari tadqiqot boshida va yakunida qiyosiy tahlil qilinib, ularning o'zgarish dinamikasi aniqlangan. Tadqiqot natijalari asosida ilmiy xulosalar shakllantirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, funksional ko'rsatkichlar, tezkor kuch, portlovchi kuch, maxsus chidamlilik, qiyosiy tahlil, yillik mashg'ulot.

Abstract: The dynamics of physical development of highly qualified middle-distance runners in control and experimental groups has been determined. Based on the conducted research and special tests, the obtained indicators were analyzed and scientifically interpreted. During the pedagogical experiment, a comparative analysis of athletes' physical qualities at the beginning and at the end of the study was carried out, and the dynamics of their changes was identified. Scientific conclusions were formulated based on the research results.

Key words: physical fitness, functional indicators, speed-strength abilities, explosive strength, special endurance, comparative analysis, annual training.

Аннотация: Определена динамика физического развития высококвалифицированных бегунов на средние дистанции в контрольной и экспериментальной группах. На основе проведенных исследований и специальных тестов проанализированы полученные показатели и дана их научная интерпретация. В ходе педагогического эксперимента выполнен сравнительный анализ физических качеств спортсменов в начале и в конце исследования, а также выявлена динамика их изменений. По результатам исследования сформулированы научные выводы.

Ключевые слова: физическая подготовка, функциональные показатели, скоростно-силовые качества, взрывная сила, специальная выносливость, сравнительный анализ, годичная тренировка.

KIRISH

Mamlakatimizda yengil atletika sport turini rivojlantirish, ommaviyligini oshirish, iqtidorli yosh o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni saralab olish, ularni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga yo'naltirish va yuksak sport natijalariga erishtirish kabi ustuvor vazifalarni amalga oshirish lozim ^[1, 2]. Albatta, oldinga qo'yilgan ushbu yuksak natijalarga erishishda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyev tomonidan jismoniy tarbiya va sportga oid chiqarilayotgan farmon va qarorlarning o'rni beqiyosdir. Jumladan, Olimpiya va Paralimpiya sport turlarini rivojlantirish orqali nufuzli xalqaro sport musobaqalarida, shu jumladan, 2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlarida (keyingi o'rinlarda – Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari) sportchilarimizning har tomonlama muvaffaqiyatli ishtirok etishini ta'minlash hamda sportchilarni puxta tayyorgarlik ko'rish vazifalari belgilab berilganligi soha xodimlarini yanada samaraliroq mehnat qilishga undaydi.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Bugungi kunda o'rta masofaga yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlash bo'yicha ko'plab olimlar tomonidan tadqiqot ishlari olib borilgan va hozirda ham tadqiqotlar davom ettirilmoqda [3, 4, 5]. F.P. Suslov, A.I. Polunin, O. Pavlova, V. Nikitushkin, Yu.G. Travin, V.N. Verxoshanskiy, M.S. Olimov, H.T. To'xtaboyev, B.T. Haydarov, I.R. Soliyev, R.A. Burnashev, N.B. Nazarov va boshqalar tomonidan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish, musobaqa oldi tayyorgarligi, saralash va yo'naltirish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga sportchilarni tayyorlash hamda mashg'ulot jarayonini boshqarish masalalariga e'tibor qaratilgan bo'lsa-da [6, 7], ammo oliy sport mahorati guruhi o'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash masalasi bo'yicha yetarlicha tadqiqotlar yurtimizda olib borilmaganligi tadqiqot jarayonida aniqlandi.

Biz bilamizki, sport maktablari bugungi kunda milliy terma jamoa uchun zaxira sportchilarni tayyorlashda yetakchilik qiladi [8]. O'tkaziladigan tadqiqotda o'rta masofaga yuguruvchilarning sport natijalarini tahlili shuni ko'rsatadiki, jahon va Osiyo chempionatlari hamda Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilarining yetarli darajada ko'rinmayotganligi va sport natijalarining past darajada shakllanganligi o'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash tizimida yetarlicha kamchiliklar borligini ko'rsatadi [9, 11].

Qolaversa, tayyorgarlikning ko'p yillik dasturlarini takomillashtirilgan optimal variantlarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunda sohada dolzarb va kechiktirib bo'lmaz vazifalardan sanaladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mashg'ulotlar jarayonida o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligini oshirish.

- oliy sport mahorati guruhi o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning organizmining jismoniy imkoniyatlarini oshirish;
- oliy sport mahorati guruhi o'rta masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

TAHLIL VA NATIJALAR

Jismoniy tayyorgarlik o'rta masofaga yuguruvchilarning yuqori sport natijalarini ko'rsatishi uchun poydevor vazifasini o'taydi. Ayniqsa, birinchidan, o'rta masofalarga yuguruvchilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish ularning organ va tizimlarining funksional imkoniyatlari – O'TS, YuQS, yurak-qon tomir tizimi, nafas organlarini rivojlantirishdan iborat bo'lsa, ikkinchidan, nafaqat sportchi, balki sport bilan shug'ullanmagan insonlarning sog'lig'ini mustahkamlashga ham imkon yaratadi. Uchinchidan, mashg'ulot va musobaqa davrlarida katta yuklamalarni yuqori shiddatda bajarish va tiklovchi vositalardan to'g'ri foydalangan holda faol dam olishni to'g'ri tashkil etishni talab etadi.

O'rta masofaga yugurishda umumiy jismoniy tayyorgarlik turli sport turlari vositalari yordamida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rta masofaga yuguruvchining maxsus mashqlar yordamida tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan turli uslublar asosidagi vosita-usullaridan foydalanish orqali rivojlantiriladi. Ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkablikdagi musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablikda yuqori shiddatda bajariladigan mashqlar o'rta masofaga yuguruvchi sportchilar organizmiga bo'lgan ta'sirini kuchaytiradi. Masalan, yuqori shiddatda turli mashqlarni bajarish, jumladan, 10×400/400 maxsus tezkor chidamlilikni rivojlantirsa, 3000 m masofaga maromli yugurish yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish imkonini beradi. Ushbu qo'llaniladigan mashqlar ular organizmida energiya ta'minotining aerob, aralash yoki anaerob ravishdagi ish qobiliyatini oshirishga zamin yaratishi mumkin.

Yengil atletikaning barcha turlarida tezkorlikni rivojlantirmasdan sport natijasiga erishib bo'lmaydi. Qolaversa, tezkorlik asosida chidamlilikni rivojlantirish o'rta masofaga yugurish turida muhim ahamiyatga ega, chunki o'rta masofaga yugurish sportchidan maxsus tezkor chidamlilikni talab etadi. Biz tomonidan yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratildi. Ushbu tadqiqotda yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini ifodalovchi quyidagi sinov testlari batareyasidan foydalanildi. Tezkor kuchni ifodalovchi 100 m, 200 m masofaga yugurish hamda turgan joyidan uzunlikka sakrash, uch hatlab hamda o'n hatlab sakrash testlaridan foydalanildi. Tezkor-kuch chidamliligi 400 m, tezkor chidamlilik esa 800–1500 m masofaga yugurish sinovlari asosida aniqlashga e'tibor berildi.

Maxsus chidamlilik esa 3000 m masofaga yugurish orqali aniqlandi. Qo'lning portlovchi kuchi esa 2 kg li to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh ortidan oldinga uloqtirish orqali aniqlashga e'tibor qaratildi.



1-jadval: Yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchi nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tadqiqot boshida va yakunida olingan natijalarining shakllanish dinamikasi (n=9)

Nazorat mashqlari	TB		TY		Farqi	%	t	P
	$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ				
100 m (soniya)	12,71	1,37	12,29	0,48	0,35	2,66	1,15	>0,05
200 m (soniya)	28,14	2,69	25,20	1,80	1,85	6,23	2,11	<0,05
300 m (soniya)	47,92	3,14	36,41	1,18	9,30	18,91	2,48	<0,05
400 m (soniya)	51,18	4,58	52,12	1,65	15,16	22,01	1,77	>0,05
800 m (soniya)	127,0	4,37	118,6	2,55	36,60	23,35	1,24	>0,05
1000 m (soniya)	175,5	3,51	155,5	2,26	31,10	15,77	1,08	>0,05
1500 m (soniya)	285,9	5,98	273,6	4,44	25,30	8,33	1,04	>0,05
3000 m (soniya)	664,3	5,15	631,8	4,49	44,60	6,59	2,31	<0,05
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	245,0	9,26	251,8	10,63	11,0	4,91	2,11	<0,05
Turgan joydan uzunlikka uch hatlab sakrash (sm)	670,0	1,21	725	45,08	79,0	12,99	3,03	<0,01
Turgan joydan uzunlikka o'n hatlab sakrash (sm)	2185	78,16	2215	49,17	71,0	3,53	2,06	<0,05
2 kg li to'ldirma to'pni uloqtirish (sm)	785	32,5	915	52,6	217	0,34	2,69	<0,05

Izoh: Nazorat guruhi o'rta masofaga yuguruvchilari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgarish dinamikasi.

Tezkor kuchni 100 m masofaga yugurish orqali aniqlaganimizda, tajriba guruhidagi sportchilarda ushbu ko'rsatkich $12,83 \pm 1,38$ s ga teng ekanligi qayd etildi. Tadqiqot yakuniga kelib esa $12,05 \pm 0,38$ soniyaga teng bo'ldi. Natijalarning mutloq o'sish farqi 0,85 soniyaga teng bo'lsa, o'sish 6,31 % ni tashkil etdi ($P < 0,05$). Ushbu nazorat testi bo'yicha nazorat guruhidan tadqiqot oldidan olingan natijalar $12,71 \pm 1,37$ soniyaga teng bo'ldi. Natijalarning mutloq o'sish farqi 0,35 soniyaga teng bo'lib, o'sish hajmi 2,66 % ni tashkil etdi ($P > 0,05$).

2-jadval: Yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchi tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tadqiqot boshida va yakunida olingan natijalarining shakllanish dinamikasi (n=9)

Nazorat mashqlari	TB		TY		Farqi	%	t	P
	$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ				
100 m (soniya)	12,83	1,38	12,08	0,38	0,85	6,31	2,19	<0,05
200 m (soniya)	28,41	2,20	24,65	0,70	5,16	16,66	2,88	<0,01
300 m (soniya)	48,22	2,26	35,20	1,34	12,17	23,87	2,23	<0,05
400 m (soniya)	58,41	3,77	51,23	1,10	17,80	25,36	7,38	<0,001
800 m (soniya)	128,0	4,48	113,5	1,30	38,90	24,77	2,59	<0,05
1000 m (soniya)	175,2	3,44	152,6	2,76	35,70	17,85	2,12	<0,05
1500 m (soniya)	285,7	5,41	268,3	2,17	33,40	10,95	2,47	<0,05
3000 m (soniya)	665,0	6,85	627,3	2,53	57,0	8,38	2,23	<0,05
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	241,0	7,39	258,0	9,51	23	10,45	2,30	<0,05
Turgan joydan uzunlikka uch hatlab sakrash (sm)	665,0	7,44	745,0	9,78	103	17,16	2,29	<0,05
Turgan joydan uzunlikka o'n hatlab sakrash (sm)	2160	6,85	2245	43,7	153	7,61	2,60	<0,05
2 kg li to'ldirma to'pni uloqtirish (sm)	785	30,5	955	45,3	252	39,81	4,16	<0,001

Izoh: Tajriba guruhi o'rta masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgarish dinamikasi.

Navbatdagi tezkor-kuch sifatini talab etadigan 200 metr masofaga yugurish testi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rta masofaga yuguruvchi tajriba guruhi sinaluvchilari tajriba boshida $28,41 \pm 2,20$ soniya natijani qayd etishdi. Tadqiqot so'ngida esa ushbu ko'rsatkich $24,65 \pm 0,70$ soniyani tashkil etdi. Mutloq o'sish farqi 5,16 soniyaga yaxshilandi. Foiz ko'rsatkichida esa 16,66 % ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa 200 m masofaga yugurish natijasi tadqiqot boshida $28,14 \pm 2,69$ soniyaga teng ekanligi qayd etildi. Tadqiqot yakuniga kelib esa ushbu ko'rsatkich $25,20 \pm 1,80$ soniyaga teng bo'ldi. Natijaning o'sish farqi 1,85 soniyaga teng ekanligi qayd etildi. Natijalarining o'sish foizi 6,23 % ni tashkil etdi ($P < 0,05$).

Navbatdagi tezkor kuch sifatini talab etadigan 300 metr masofaga yugurish testi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda tajriba guruhi sinaluvchilarida tadqiqot boshida $48,22 \pm 2,26$ soniya natija qayd etildi. Tadqiqot yakunida $35,20 \pm 1,34$ soniyaga teng bo'ldi. Natijaning o'sish farqi 12,17 soniyaga teng ekanligi qayd etildi. Foizda esa



o'sish 23,87 % ni tashkil etdi ($P < 0,05$). Nazorat guruhi sinaluvchilarida tadqiqot boshida bu ko'rsatkich o'rtacha $47,92 \pm 3,14$ soniyaga teng bo'ldi. Tadqiqot yakuniga kelib esa ushbu ko'rsatkich o'rtacha $36,41 \pm 1,18$ soniyaga teng ekanligi kuzatildi. Natijaning o'sish farqi 9,30 soniyaga teng ekanligi qayd etildi. Natijalarining o'sish foizi 18,91 % ni tashkil etdi ($P < 0,05$).

Navbatdagi tezkor chidamlilikni talab etadigan ko'rsatkichlardan biri – 400 metr masofaga yugurish turida esa tajriba guruhi sinaluvchilarida tadqiqot boshida $58,41 \pm 3,77$ soniya natija qayd etildi. Tadqiqot yakunida $51,23 \pm 1,10$ soniyaga teng bo'ldi. Natijaning o'sish farqi 17,80 s ga teng ekanligi qayd etildi va natijalarining o'sish foizi 25,36 % ni tashkil etdi ($P < 0,001$). Nazorat guruhiga mansub sinaluvchilarda tadqiqot boshida bu ko'rsatkich o'rtacha $58,18 \pm 4,58$ soniyaga teng bo'ldi. Tadqiqot yakuniga kelib esa ushbu ko'rsatkich $52,12 \pm 1,65$ soniyaga teng ekanligi kuzatildi. Natijaning o'sish farqi 15,16 soniyaga teng ekanligi qayd etildi. Natijalarining o'sish foizi 22,01 % ni tashkil etdi ($P > 0,05$).

O'rta masofaga yuguruvchilar uchun standart bo'lgan 800 metr masofaga yugurish sinovi bo'yicha olingan tadqiqotda tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot boshida $128,0 \pm 4,48$ soniya natijani qayd etishdi. Tajriba yakunida esa ushbu ko'rsatkich $113,5 \pm 1,30$ soniyaga yaxshilandi. Natijalarning o'sish farqi esa 38,90 soniyani tashkil etib, ko'rsatkich o'sishi 24,77 % ni tashkil etdi ($P < 0,05$). Ushbu masofa sport musobaqa dasturlarida o'rta masofaga yuguruvchi sportchilar uchun eng muhim masofalardan biri hisoblanadi. Sinov ko'rsatkichi nazorat guruhi sinaluvchilarida tajriba boshida $127,0 \pm 4,37$ soniyaga teng ekanligi tadqiqot jarayonida aniqlandi. O'tkazilgan tadqiqot yakuniga kelib yakuniy sinovda $118,6 \pm 2,55$ soniyaga yaxshilanganligi qayd etildi. Natijalarning o'sish farqi 36,90 soniyani tashkil etdi. Foiz ko'rsatkichi bo'yicha 23,35 % ni tashkil etdi ($P > 0,05$).

Tadqiqotimizdan o'rin olgan 1000 metr masofaga yugurish sinovi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqotdan oldin $175,2 \pm 3,44$ soniya natija bilan masofani yugurib o'tishdi. Tadqiqot yakunida esa ushbu ko'rsatkich $152,6 \pm 2,76$ soniyaga yaxshilandi. Natijalarning o'sish farqi esa 35,70 soniyani tashkil etib, ko'rsatkich o'sishi 17,85 % ni tashkil etdi ($P < 0,05$). Pedagogik tajribada ishtirok etgan nazorat guruhi sinaluvchi sportchilar esa ushbu masofani $175,5 \pm 3,51$ soniyaga yugurib o'tganligini ko'rishimiz mumkin. Tadqiqot davomida to'plangan ko'rsatkichlar har ikkala guruh natijalari tadqiqot boshida deyarli bir xil shakllanganligini ko'rsatdi. Tajriba guruhida shug'ullangan sportchilar tadqiqot so'ngida natijalarni $155,5 \pm 2,76$ soniyaga yaxshiladilar. O'sish farqi 35,70 soniyani tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkich foizda 17,85 % ga teng ($P < 0,05$). Nazorat guruhida esa ishlab chiqilgan dastur asosida tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar tadqiqot yakunida $166,1 \pm 2,26$ soniyaga teng natija qayd etdilar. Natijaning o'sish farqi 31,10 soniyaga teng ekanligi qayd etildi. Natijalarining o'sish foizi 15,77 % ni tashkil etdi ($P > 0,05$).

Tadqiqotimizning navbatdagi yugurish masofasi – 1500 metr masofaga yugurish turidan sinovda tajriba guruhi tadqiqot boshida $285,7 \pm 5,41$ soniya natijani qayd etdi. Tadqiqot so'ngida esa ushbu masofani $268,7 \pm 2,17$ soniyaga bosib o'tishdi. Natijaning o'sish farqi 33,40 soniyaga teng ekanligi kuzatildi. Bu ko'rsatkich foiz hisobida 10,95 % ga teng bo'lib, ($P < 0,05$) ni tashkil etdi. Ushbu masofani nazorat guruhi sinaluvchilari tajriba boshida o'rtacha $285,9 \pm 5,98$ soniyaga yugurib o'tgan bo'lsalar, tadqiqot yakuniga kelib $273,6 \pm 4,44$ soniyani qayd etdilar. Natijalarning mutloq o'sish farqi 25,30 soniyaga teng bo'ldi. Ushbu natijalarning foiz ko'rsatkichi 8,33 % ga o'sganligini ko'rishimiz mumkin ($P > 0,05$).

Maxsus chidamlilikni talab etadigan 3000 metr masofaga yugurish testida tajriba guruhida qatnashgan sportchilar tadqiqot boshida $665,0 \pm 6,85$ soniya natijani qayd etgan bo'lsalar, tadqiqot so'ngiga kelib ushbu masofani $620,1 \pm 2,53$ soniyada yugurib o'tishdi. Natijaning o'sish farqi 57,0 soniyaga yaxshilandi. Natijalarni foizda ko'rganimizda 8,38 % ni tashkil etib, ($P < 0,05$) ga teng bo'ldi. Nazorat guruhida ishtirok etgan sportchilar ushbu masofani $664,3 \pm 5,15$ soniyada yugurib o'tishdi. Tadqiqot yakuniga kelib esa $630,8 \pm 4,49$ soniyaga natijalar yaxshilandi. Natijalarning mutloq o'sish farqi 44,60 soniyaga teng bo'ldi. Foiz ko'rsatkichi 6,59 % ga yaxshilanib ($P < 0,05$) ga teng bo'ldi.

Tezkor kuch sifatini namoyon qiladigan joyidan turib uzunlikka sakrash sinov dasturida tajriba guruhi sinaluvchilari tajriba boshida $241,0 \pm 7,39$ sm natijani qayd etgan bo'lsa, tajriba yakuniga kelib esa $258,0 \pm 9,51$ sm ga yaxshilanganligini ko'rsatdi. Mutloq o'sish farqi 23,0 sm ga yaxshilanib 10,45 % ni tashkil etdi ($P < 0,05$). Ushbu sinov bo'yicha nazorat guruhida ishtirok etgan sportchilar tadqiqot boshida $245,0 \pm 9,26$ sm ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqot yakuniga kelib $251,1 \pm 10,63$ sm ga sakradilar. Natijaning mutloq o'sish farqi 11,0 sm ni tashkil etdi. Natijaning o'sishi 4,91 % ni tashkil etganini ko'rishimiz mumkin ($P > 0,05$).

Pedagogik tajribada o'rta masofaga yuguruvchilarning portlovchi kuchini rivojlantirishga qaratilgan turgan joyidan uch hatlab sakrash sinov nazoratida tajriba guruhidan tadqiqot boshida $665,0 \pm 7,44$ sm natija qayd etildi. Tadqiqot yakuniga kelib esa $745,0 \pm 9,78$ sm ga sakrashdilar. Natijaning mutloq o'sish farqi 103,0 sm ni tashkil etib, foiz ko'rsatkichida esa 17,16 % ga natija o'sganini ($P < 0,05$) ko'rish mumkin. Ushbu turdan nazorat guruhida tadqiqot boshida $670,0 \pm 1,21$ sm natija qayd etildi. Tadqiqot yakuniga kelib $725,0 \pm 45,08$ sm ga yaxshilandi. Natijaning mutloq o'sish farqi 79,0 sm ga teng bo'lib, 12,99 % ga o'sganligini ko'rsatdi ($P < 0,01$). Tadqiqot so'ngida tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan natijaning yuqori o'sgani kuzatildi.

Navbatdagi tezkor-kuch tayyorgarligini ifodalovchi turgan joyidan uzunlikka o'n hatlab sakrash sinovida ishtirok etgan tajriba guruhidagi sportchilarning tadqiqot boshida ko'rsatgan natijasi $2160,0 \pm 6,85$ sm ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakuniga kelib $2245,0 \pm 43,7$ sm ga teng bo'ldi. Natijaning mutloq o'sishi 153,0 sm ga oshganligini ko'rsatadi. Natijani foiz ko'rsatkichida esa 7,61 % ni tashkil etdi ($P < 0,05$). Nazorat guruhida ishtirok etgan sportchilarda tadqiqot boshida olingan natija $2185,0 \pm 78,16$ sm ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakuniga kelib $2195,0 \pm 49,17$ sm ga natija qayd etildi. Natijaning mutloq o'sishi 71,0 sm ga oshganini ko'rsatadi. Natijaning o'sishi 3,53 % ni tashkil etdi ($P < 0,05$).

Qo'lning portlovchi kuchini aniqlash uchun esa 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish sinovi o'tkazilganda tadqiqot boshida tajriba guruhi sportchilarining ko'rsatgan natijalari $785,0 \pm 30,5$ sm ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakuniga kelib $955,0 \pm 84,3$ sm ni tashkil etdi. Natijaning mutloq o'sishi 252,0 sm ni tashkil etdi. Natijani foiz ko'rsatkichida esa 39,81 % ni tashkil etdi ($P < 0,001$). Ushbu sinov nazorat bo'yicha nazorat guruhi sinaluvchilarida $785,0 \pm 32,5$ sm ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakuniga kelib $915,0 \pm 52,6$ sm ga teng bo'ldi. Natijaning mutloq o'sishi 217,0 sm ni tashkil etdi, foiz ko'rsatkichida esa 0,34 % ni tashkil etdi ($P < 0,05$).

Biz yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchi sportchilar bilan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalarini tahlil qilganimizda, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha tadqiqot yakunida nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik natijalari o'sganini ko'rsatdi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilishi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

- yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilarni maxsus testlar yordamida saralab olish tizimini samarali tashkil etish maqsadga muvofiqdir, chunki saralash iqtidorli sportchini tanlab olishda muhim omillardan biri hisoblanadi;
- yuqori malakali o'rta masofaga shug'ullanuvchilarning birinchi–ikkinchi yilida funksional va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sportchi o'zida bazani shakllantirishi keyingi bosqichlarda samarali ishtirok etishi uchun zamin yaratadi;
- yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash dasturining optimallashtirilgan variantini (tezkor-kuch chidamliligi, tezkor chidamlilik, maxsus chidamlilik va portlovchi kuchni rivojlantirish asosida) ishlab chiqish zarur.

Bu esa keyinchalik musobaqalarda kutilgan yuqori sport natijalarini ko'rsatishga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 108 с.
2. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. – М.: Советский спорт, 2013. – 135 с.
3. Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yugurishda sportchilarni texnik tayyorgarlik davrida start reaksiyalarini takomillashtirishni tahlil qilish // FAN-SPORTGA ilmiy-nazariy jurnal. – Toshkent, 2018-yil, 2-son. – 56–60-betlar.
4. Soliyev I.R. Yuqori malakali uzoq masofaga yuguruvchi sportchi qizlarni tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqa jarayonining qiyosiy tahlili // O'zMU xabarlari. – Toshkent, 2018-yil, № 1/1. – 171–174-betlar.
5. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish: darslik. – T.: 2017. – 318 b.
6. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi: o'quv qo'llanma. – T.: Fan va texnologiya, 2016. – 156 bet.
7. Shagirjanova K., Soliyev I., Olimov M., Baratov A., Akmanov B., Saydkulov Z. Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students // Journal of Critical Reviews. – 2020. – Vol. 7, No. 6. – P. 42–46. – DOI: 10.31838/jcr.07.06.10.
8. Soliyev I., Khaydrov B., Mirzatillayev I., Khujamkeldiyev G., Ziyayev F. Functional training level of runners student-athletes sprinters // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. – 2020. – Vol. 24, Issue 05.
9. Сулов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. – М., 1999. – 202 с.
10. Павлова О.И. Современная тренировка юных легкоатлетов. – М., 2004. – 160 с.
11. Nazarov N.B. O'quv-mashg'ulot guruhida o'rta masofaga yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlash uslubi. – M., 2026-y. – 122 b.

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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №3(2)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

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