



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No6(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. 594 sahifa,
5-iyun, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijranovna – 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)
Woogyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor 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

Bitiruvchi talabalarning qadriyatlar tizimining psixologik xususiyatlari	10
<i>Abdulazizova Muslima, Abdurasulova Sevinch, Ikromova Aziza, Iskanderova Sayyora</i>	
Oila va ta'lim tizimida raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish va uning psixologik omillari.....	14
<i>Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li, Yo'lchiyeva Zarinabonu Sanjarali qizi</i>	
Ta'lim tizimida sun'iy intellekt texnologiyalarining o'rni	18
<i>Abdullayeva Arofatxon Abdavaxobovna, Mirzahamdov Shahriyor Botir o'g'li</i>	
O'quvchilarni sport musobaqalariga tayyorlashda jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy kompetensiyasining tarkibiy tuzilmasi va rivojlanish mexanizmlari	22
<i>Abduraximov Ziyodullo Xojiakbar o'g'li, Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich, Nasimov Ulug'bek Orif o'g'li</i>	
Ta'limni raqamli transformatsiyalash sharoitida o'quv jarayonini tashkil etishning integratsion shakllarini qo'llash metodikasi.....	28
<i>Allamova Shoxista Shavkat qizi</i>	
Surxon vohasida sog'liqni saqlash tizimi: muammolar va yechimlar (Sherobod tumani misolida, 1925–1945-yillar).....	33
<i>Allamurotov Asadbek Baxtiyor o'g'li</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida kasbga yo'naltirish tizimini takomillashtirish	37
<i>Axmedova Muxabbat Axmedovna</i>	
Ko'p o'zgaruvchili funktsiyaning oraliq qiymatlari haqidagi teoremlar va ularning isbotlari	42
<i>Boqiyev X. X., Muxtorova Sevinch Asad qizi, Yuldoshova E'zoza Ravshan qizi</i>	
Bo'lajak mutaxassislarining huquqiy tafakkurini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari	46
<i>D. M. Xolnazarova</i>	
Oilaviy tarbiya samaradorligini oshirishda innovatsion yondashuvlar: tajriba-sinov natijalari asosida	49
<i>Ibragimova Aziza Toshniyazovna</i>	
Bo'lajak tabiiy fanlar o'qituvchilarining metodik kompetentligini shakllantirishda interaktiv integratsiyaning roli	55
<i>Jo'rayeva Xushro'ya Yaxyoxon qizi</i>	
Corrective Feedback in Foreign Language Learning Acts as a Vital Tool for Improving Accuracy With Research Indicating.....	58
<i>Kamalova Dilnoza Kurbanbayevna</i>	
Doping va halollik masalasi: sportdagi dolzarb muammo.....	64
<i>Kobilov Sobir Donakulovich</i>	
Yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning teknik va taktik harakatlarini takomillashtirish usullari.....	69
<i>Muhtorov Abdusattor Abdupatto o'g'li</i>	
3-4 yoshli bolalarda nutqning grammatik tuzilishini shakllantirishning psixolingvistik asoslari	75
<i>Rasulova Xulkaroy Abduhalil qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda gender identifikatsiyasini rivojlantirishda ota-onalar bilan ishlashning mobil ilovaga asoslangan innovatsion modeli	80
<i>Razzoqova Mahliyo Qosimjonovna</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida geografiya fanining zamonaviy metodik yondashuvlari va o'qitishning samaradorligi.....	84
<i>Sunnatillayeva Zarina Sulaymon qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning samaradorligini oshirish usullari	88
<i>Usmonov Salohiddin, Jo'rayeva Rayhona</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining konfliktologik kompetentligini rivojlantirish konsepsiyasi	94
<i>Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Zaripova Xolida Baxtiyor qizi</i>	
O'quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning interfaol metodlari.....	100
<i>Zokirov Mirzaraxim Abdualiyevich</i>	
O'quv jarayonida innovatsion baholash texnologiyalarining ilmiy-pedagogik mazmuni	103
<i>Sobirova Marjona Shavkat qizi</i>	
Taekvondochilarning musobaqa davrida hujumkorlik jihatlarini oshirish	110
<i>Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li</i>	



Gender yondashuv asosida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari.....	114
<i>Shokirova Hilola Abduraxmon qizi</i>	
Ingliz tilida tinglab tushunish malakasini rivojlantirishda raqamli ta'limning samaradorligi	120
<i>Aytimbetova U. T.</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning ijodiy kompetensiyalarini rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish ...	124
<i>Axmedova Nazokat Erkinovna</i>	
"Inklyuziv ta'lim. gospital pedagogika" fanida dasturiy-metodik ta'minotning mazmuniy-texnologik va monitoring-dagnostik komponentlari.....	128
<i>Azamxonov Baxodir Sayitkamolxonovich</i>	
Ingliz tilida og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirishda 5–6-sinf o'quvchilari uchun samarali usullar	132
<i>Rajabova Zarafshon Davronovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy nutq madaniyatini shakllantirishning innovatsion-metodik asoslari	135
<i>Tuxtayeva Mehriyo Shavkatovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda sifat so'z turkumini o'rganish mazmuni.....	140
<i>Usmonova Gulnoza Jaloliddin qizi</i>	
Образность современной медицинской терминологии	144
<i>Дулдулова Наргиза Ашимовна, Мирзаахмедова Нигора Ашимовна</i>	
Развитие исследовательской компетентности младших школьников посредством межпредметной проектной деятельности.....	148
<i>Мухтарова Лобар Абдиманнабовна, Нормаматова Розия Уктам кизи</i>	
Психолого-педагогические риски цифровой образовательной среды	153
<i>Рузметова Хилола Абдушариповна, Моминова Мадина Шукурулла кизи</i>	
"TALIA": система контент-генерации на основе ИИ для подготовки учителей	157
<i>Хасанов Зафар Шавкат угли</i>	
Artificial Intelligence in Foreign Language Education: Enhancing Critical Thinking and Academic Communication Skills	164
<i>Allamuratov Gofur Ashurovich</i>	
Talabalarning bolalardagi ijtimoiy moslashuvni shakllantirishga kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish.....	169
<i>Inomova Mahliyo Yusuf qizi</i>	
Jamoaviy va yakkakurashchi professional sportchilar motivatsiyasining ijtimoiy-psixologik farqlari	172
<i>Qaimova Gulmira Uchqun qizi</i>	
Maktabgacha ta'limda steam yondashuvini loyiha asosida joriy etishning pedagogik strategiyalari.....	176
<i>Radjapova Zuxra Tirkashevna, Abdullayeva Sarviniso</i>	
Katta guruh tarbiyalanuvchilarida steam kompetensiyalarini shakllantirishning pedagogik va yoshga oid psixologik xususiyatlari.....	179
<i>Radjapova Zuxra Tirkashevna, Rakhimova Laylo Hamidjon qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning axloqiy fazilatlarini shakllantirishning zamonaviy pedagogik yondashuvlari.....	183
<i>Yakubova Zilola Zikirovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining divergent fikrlashlarini rivojlantirish	187
<i>Adizova Nigora Baxtiyorovna, Akbarova Sarvinoz Sadriddinovna</i>	
Bo'lajak tarix o'qituvchilarida tarixiy tafakkur fenomenini rivojlantirish.....	191
<i>Djumaniyazov Farxod Ulugbekovich</i>	
Pedagogical Conditions for Developing Professional Motivation of Economics Students Through Gamification in English Language Classes.....	196
<i>Bobokeldieva Maftuna Abdusamad qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida bilish faoliyatlarini shakllantirish asoslari	203
<i>Urunov Abduxalil Madjidovich</i>	
STEAM yondashuvi vositasida fizika fanida o'quvchilarning maxsus kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi	208
<i>Jo'rayev H. O., Avezov I. Yo., Sharipov S. B.</i>	
STEAM ta'limi vositasida maktabgacha yoshdagi bolalarning innovatsion fikrlashini rivojlantirish	214
<i>Cho'ponova Sharifa Bozor qizi, Achilov Obid Muzrobovich</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining konstruksiyalash va modellashtirish kompetensiyalarini rivojlantirish.....	219
<i>Haydarov Mirjalol Shog'dorovich</i>	

RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA BO'LAJAK BOSHLANG'ICH TA'LIM O'QITUVCHILARINING KASBIY SHAKLLANISH INDIVIDUAL TRAYEKTORIYASINI LOYIHALASH METODIKASI M. B. Sheraliyeva	222
RAQAMLI DAVRDA KITOBXONLIK MADANIYATI VA ADABIYOTNING ROLI Nabiyeva Sharifa Ismailovna, Ergasheva Mehriyona O'lmas qizi	228
JISMONIY TARBIIYA TA'LIMIDA SUN'IY INTELEKTDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI O'razboeva Adiba Abdug'ani qizi	231
MILLIY KASHTACHILIK ASOSIDA 5-SINF O'QUVCHILARINING ESTETIK TARBIIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI Olimova Dilnoza Murodullo qizi	236
ARALASH TA'LIM TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARINING METODIK TAYYORGARLIGINI 5E MODEL VOSITASIDA TAKOMILLASHTIRISH Rajabova Nodirabegim Komilovna	240
OLIY TA'LIM TALABALARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING METODIK TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH Raximov Bobirjon Abdurasulovich	245
RAQAMLI PEDAGOGIKANING ZAMONAVIY TA'LIM RIVOJLANISHIDAGI O'RNI Tojiyeva Asila Abdimannon qizi, Pardayeva Ra'no Eshboyevna	250
AJDODLAR SIYAMOSINI IFODALASH VOSITASIDA TALABALARNI MILLIY IFTIXOR RUHIDA TARBIIYALASH JARAYONI PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA Xaitov Zufar Asroralievich	255
ГОТОВНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ У ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ Шералиев Сарварбек Сохибжон угли	260
OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARINING MUSTAQIL ISHINI TASHKIL ETISHGA OID NAZARIY YONDASHUVLAR TAHLILI Asadova Zarina Axmadovna	263
GRAMMATIK TARJIMA METODINING ASOSIY TAMOYILLARI VA XUSUSIYATLARI Erkinova Madina Komil qizi	272
UMUMTA'LIM MAKTABLARINI BOSHQARISHDA SINIF RAHBARLARI FAOLIYATINING PEDAGOGIK MOHIYATI Komilova Ziroatxon Murodjon qizi	275
MAKTABGA TAYYORLOV GURUHIDA BOLALARNI SAVODGA TAYYORLASHDA RIVOJLANISH MARKAZLARINING METODIK TA'MINOTINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARI Maxmutazimova Yulduz Raxmatovna, Avazova Gulshoda Shodi qizi	282
TURIZM SOHASI TALABALARINING INGLIZ TILIDAGI KASBIY DISKURSIDA UCHRAYDIGAN KOMMUNIKATIV TO'SIQLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH MEKANIZMLARI Usmonova Zilola Javlon qizi	289
CHET TILINI KASBIY FANLAR BILAN INTEGRATSIYALASHDA CLIL MODELINING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI Yo'ldoshev Otabek Abdug'aniyevich, Amirkulov Asliddin Shuxratovich	294
BO'LAJAK TEXNOLOGIK TA'LIM O'QITUVCHILARINI INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH Rajabova Dilfuza Abdumajitovna	299
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХА У ЖЕРТВ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ Махмудова Д. А.	303
ADABIY ASARLARDA XRONOTOP MUAMMOSINING BADIY AHAMIYATI Yaqubjonov Iqboljon Odiljonovich	306
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI INTELEKTUAL RIVOJLANTIRISHDA SENSOR INTEGRATSIYA YONDASHUVINING AHAMIYATI .. To'rayeva Charosxon Shavkat qizi	311
BOSHLANG'ICH SINIF DARSALARIDA EKOLOGIK TARBIIYANI SHAKLLANTIRISHNING SAMARALI METODLARI Rahmonova Mavluda Suvon qizi, Safarova Rushana Murodullo qizi	316
BADIY ASARLARNI O'QITISHDA EMPATIK YONDASHUVNING METODIK IMKONIYATLARI Shoyimova Shaira Sanakulovna	320
BOLALAR ME'YORIY ONTOGENEZIDA YOZUV VA GRAFOMOTOR KO'NIKMALARINI RIVOJLANISHI Alimova Kamola Xayrulla qizi	323
YOSH VOLEYBOLCHILARDA O'YIN QARORINI QABUL QILISH (Decision-making) KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI Azimova Gulnoza Karimjon qizi	328
BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARINING PEDAGOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI Muxamadaliyeva Madinabonu Bohodirjon qizi	333



Raqamli egizak texnologiyasi asosida bo'lajak muhandislarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi	336
<i>Sorimsokov Uchqun Soatboy o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilariga integrativ mashqlar orqali ta'lim berishning ahamiyati.....	340
<i>Zokirov Javohir G'aybullo o'g'li</i>	
Voleybol sport turini o'rgatish va uning mohiyati	345
<i>Eshbayev Ximmat Ablakul o'g'li</i>	
Qizlarning jamiyatdagi ijtimoiy faolligini oshirishning psixologik mexanizmlari	348
<i>Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi</i>	
Oliy ta'lim professor-o'qituvchilarining kasbiy rivojlanishi va qadriyatlar integratsiyalashuvining o'ziga xosligi	352
<i>A. Bozorov</i>	
Nutqiy etiket madaniyatning bosh bo'g'ini sifatida	357
<i>Abdurahmonova Kamola Erkin qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalarida ingliz tilida kasbiy yo'naltirilgan leksik kompetensiyani rivojlantirishga qo'yilgan zamonaviy talablar	362
<i>Axmatqulova Maxfuza Shuhrat qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti bolalarning rivojlanishida muhim omil sifatida	370
<i>M. Xo'jamberdiyeva, Abduvohidova Shaxnoza</i>	
Jismoniy mashqlar orqali stress va emotsional zo'riqishlarni kamaytirish imkoniyatlari.....	373
<i>Baxodirova Gulyora Nuriddin qizi</i>	
Kasbiy ta'limning raqamli transformatsiyasi va o'quvchilarni kasbga yo'naltirishning ilmiy-pedagogik asoslari	378
<i>Biysenov Temirbek</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili ta'limida raqamli texnologiyalardan foydalanishning didaktik asoslari	382
<i>Bo'libekova Maftuna Shermuxammadovna</i>	
"Tarbiya" darslarini tashkil etish texnologiyalari	388
<i>Boltayeva Marjona Oybek qizi, Samadova Mahbuba Nutfullo qizi</i>	
Challenges in Translating Behavioral Verbs: A Lexicographic Perspective from English and Uzbek.....	392
<i>Elchayev Zokhidjon Akhmatovich</i>	
Zamonaviy ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarni qo'llashning istiqbolli yo'nalishlari	396
<i>Ernazarov Zohid Nazarovich</i>	
Tejamkor ta'lim muhitida kaizen texnologiyasi vositasida bo'lajak o'qituvchilarning boshqaruv madaniyatini rivojlantirish.....	400
<i>Eshonkulova Shaxnoza Bayturayevna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda innovatsion pedagogik texnologiyalar vositasida tabiiy fanlarga doir bilimlarni shakllantirish	403
<i>Nuriddinova Maysara Ikromovna, Eshonqulova Uralbuvish Fayzullayevna</i>	
Raqamli transformatsiya jarayonida bo'lajak o'qituvchilarda pedagogik mahoratni rivojlantirish	406
<i>G. X. Narzullayeva, F. M. Miraximova</i>	
Ekologik omillarning yosh sprinterlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishdagi va musobaqa faoliyatidagi o'rni (Orol bo'yi mintaqasi misolida).....	411
<i>Genjemuratova Guljaxon Berdimbetovna</i>	
Emotsional intellekt konsepsiyasining rivojlanish bosqichlari	416
<i>Giyasova Nozimaxon Qahramon qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning tadqiqotchilik faoliyatini rivojlantirish	419
<i>Imamova Nilufar Zabiyyulla qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyachi-pedagoglarni tayyorlashda dual yondashuv	422
<i>Israilova Xusnida Adilovna</i>	
Legaltech va Lawtech: global istiqbollar, muammolar va imkoniyatlar	427
<i>Kalandarova Gavhar Sulaymanovna, Nematov Dilshodbek</i>	
Kasbiy faoliyatda muloqot madaniyati va nutq mahoratini rivojlantirishning metodologik jihatlari.....	432
<i>Kalandarova Gavhar Sulaymanovna, Raxmatullayeva Shaxnoza</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish ko'nikmalarini ingliz tilida shakllantirishda o'qitish metodlarining ahamiyati	435
<i>Kamalova Saida Maxamat Ibraximovna</i>	

Bo'lajak maktabgacha ta'lim pedagoglarini kasbiy faoliyatga tayyorlashda kreativ yondashuvning pedagogik imkoniyatlari	439
<i>Kambarova Dilfuza Salijanovna</i>	
Maktabdan tashqari ta'lim tizimida o'qituvchilarning motivatsiyasini oshirishda psixologik qo'llab-quvvatlashning o'rni	443
<i>Karimova Nigora</i>	
Bo'lajak pedagoglarning intellektual-artistik mahoratini rivojlantirishda mikromodulli mobil ta'lim (M-Learning) texnologiyasining loyihasi	447
<i>Karribojeva Lobarxon Fayzulla qizi</i>	
Raqamli ta'lim platformasi yordamida texnologiya darslarida o'quvchilarning kreativligini rivojlantirish.....	452
<i>Raxmatov A'zam Ashur o'g'li, Kenjayeva Marjona Komil qizi</i>	
CEFR standartlari asosida ielts imtihoniga tayyorlash metodikasi	457
<i>Mavlyanova Nilufar Suvankulovna, Ahadova Go'zal Ismatullojevna</i>	
Project-Based Learning in Professional Education	461
<i>Mukhtarova Nozima Kuchkarovna</i>	
Kreativ kompetensiya- zamonaviy o'qituvchi muhim kasbiy sifatining ustuvor omili	464
<i>Nazarova Madinabonu Narzi qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi bolalarning ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda psixologik xizmatning o'rni.....	468
<i>Nosirova Muhabbat Pirmurod qizi, Jabborova Malohat Azimovna</i>	
Yuqori sinf o'quvchilarida o'ziga ishonchni oshirishda psixologik treninglarning ahamiyati.....	472
<i>Nozimbojeva Muqaddas Abdulvohid qizi</i>	
Brayl sistemasidagi boshlang'ich sinflarda tabiiy fanlarni o'qitishda interfaol uslublardan foydalanish.....	477
<i>Nuriddinova Maysara Ikramovna, Jo'raqulova Sharofat Baxtiyorovna</i>	
Abdulla avloniy ijodida gender madaniyati va ijtimoiy mas'uliyat g'oyalarning pedagogik tahlili	480
<i>Nurimbetova Shaxnoza Gayrat qizi</i>	
Analitik kimyo fanidan mass-spektrometriya mavzusini muammoli ta'lim metodi asosida o'qitish samaradorligini oshirish.....	485
<i>Nurjanova Fazila Farxadovna, Qo'chqarova Nargiza Otabekovna</i>	
Talabalarda oilaviy budjetni boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishda loyiha ta'limining o'rni.....	489
<i>Nurmatova Maftuna Ilxamovna</i>	
Tyutorlarning innovatsion faoliyatini tashkil etishda sun'iy intellektga asoslangan texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati.....	493
<i>O'rinova Nilufar Muhammadovna, Muxammadjonova Madinabonu Isroiljon qizi</i>	
Ona tili darslarida o'quvchilarda sintaktik tushunchalarni shakllantirish usullari.....	498
<i>O'rozbojeva Dilnoza Alimboy qizi</i>	
Xulq-atvor fe'llarining ma'nosini yoritishda misollarning funksional roli	501
<i>Ochilova Sanobar Narzullayevna</i>	
Pedagogik ta'lim jarayonida umummadaniy kompetentlikning mazmuni va tarkibiy komponentlari	504
<i>Olimova Dilrabo Nurali qizi</i>	
Boshlang'ich sinflarda tabiiy fan orqali ekologik madaniyatni shakllantirishning pedagogik-psixologik bosqichlari.....	508
<i>Orifjonova Iroda Orifjon qizi, Qutlimuratova Barchinoy Xolmurot qizi, Sirojeva Jasmina Rustamovna</i>	
Pedagogik fanlarni o'rganish jarayonida bo'lajak o'qituvchilarni badiiy meros asosida ma'naviy-estetik rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	512
<i>Otaboboyeva Umida Ilxomovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning matematik rivojlanishida mental yondashuv metodikasining ahamiyati	517
<i>Parpijeva Mohinur Baxtiyor qizi</i>	
Yosh avlodni milliy ruhda tarbiyalashda madaniy merosning ahamiyati.....	520
<i>Radjapova Zuxra Tirkashevna</i>	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida interfaol metodlardan foydalanishning samarali usullari	523
<i>Rahmonova Mavluda Suvon qizi, Sanginova Sevinch Bunyod qizi</i>	
Pedagogik sinflarni tashkil etish tamoyillari va asoslari.....	527
<i>Sadullojeva Farog'at Hikmatillo qizi</i>	



Yillik mashg'ulot jarayonida o'rta masofa yuguruvchilarining tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish metodikasi	530
Saotov Farhod Alisher o'g'li	
Bugungi kunda talabalarni mutaxassis sifatida shakllantirishda maqsadga muvofiqlik, natijadorlik, optimallik va ijodkorlik mezonlari (pedagogika ta'lim yo'nalishi misolida).....	535
Satimboyeva Xurshidaxon Anvarjon qizi	
O'quvchilarning nutq kompetensiyasini rivojlantirish metodlari	539
Sharipova Marjona Rashidovna	
Zamonaviy yoshlar orasida prokrastinatsiya muammosi.....	543
Tillayeva Nodira Iskandar qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning estetik madaniyatini shakllantirish	546
Umarova Gulshod Abduljabbarovna	
Yoshlarning ijtimoiy identifikatsiyasi shakllanishining psixologik omillari	552
Xolmirzayev Zafar Mirzamadinovich	
Karate sport turining madaniyati.....	556
Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Isayev Saidasliddinxon Islom o'g'li	
Ko'ngillilik faoliyatining ijtimoiy-pedagogik ahamiyati.....	560
Yo'ldosheva Iqbol Bekbo'lsin qizi	
Talaba-yoshlarni milliy kurash mashg'ulotlariga tayyorlash metodikasini takomillashtirish	563
Zaynobidinov Dilshodbek Qobilovich	
Raqamli ta'lim muhitida o'smirlarning o'zini anglash jarayoni va uning shaxsiy rivojlanishga ta'siri.....	567
Zufarova Yulduzxon Muxiddin qizi	
Интерпретация биологических терминов на русском языке	570
Абдуллаева Нигора Курбановна	
Жанровые особенности рассказа-антиутопии В. С. Маканина "Однодневная война".....	574
Дмитрий Валерьевич Пупонин	
Мифопоэтика и аксиологические функции архетипа матери-хранительницы в повестях В. Г. Распутина "Последний срок" и "Прощание с матёрой"	578
Коржовова Шахло Одилжоновна	
Методологические аспекты изучения адаптаций Песчанковых (Gerbillidae) к аридным условиям: анализ классических и современных исследований	585
Нурова Хикоят Кенжаевна	
К вопросу о руководстве самостоятельной работой студентов при изучении иностранных языков	590
Рахимова Мухайё Акмаловна	

YILLIK MASHG'ULOT JARAYONIDA O'RTA MASOFA YUGURUVCHILARINING TEZLIK-KUCH KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Saotov Farhod Alisher o'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti magistranti

Ilmiy rahbar: **Abdullayev Yashnar Mahkamovich**
PhD, dots.

Annotatsiya: Maqolada yillik mashg'ulot jarayonida o'rta masofa yuguruvchilarining tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish metodikasi ilmiy-amaliy nuqtayi nazardan asoslanadi. 800 metr va 1500 metrga yuguruvchilarda tezlik-kuch tayyorgarligi anaerob quvvat, yugurish iqtisodiyligi, reaktiv kuch, maxsus chidamlilik va yakuniy tezlanish bilan integratsiyalashgan sifat sifatida talqin qilinadi. Materiallar va metodlar qismida sportchilarni bosqichma-bosqich tayyorlashga xizmat qiladigan diagnostik, bazaviy kuch, maxsus tezlik-kuch, musobaqaga integratsiyalashgan va tiklovchi nazorat bloklari ishlab chiqildi. Natijalar qismida yillik siklga mos metodik modul, mashqlar dozasi, nazorat mezonlari va mikrotsikl namunasi keltirildi. Tavsiya etilgan metodika kuch vositalarini yugurish texnikasi va musobaqa sur'ati bilan bog'lashga, yuklama hajmini sportchining masofasiga qarab differensiallashtirishga, jarohatlanish xavfini kamaytirgan holda tezlik zaxirasini oshirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: o'rta masofa yuguruvchilari, tezlik-kuch metodikasi, yillik sikl, portlovchi kuch, pliometrika, tepalikka yugurish, maxsus chidamlilik, mashg'ulot nazorati.

Abstract: This article provides a scientific and practical justification for a methodology aimed at developing speed-strength performance in middle-distance runners throughout the annual training cycle. Speed-strength preparedness in 800 m and 1500 m runners is interpreted as an integrated quality that combines anaerobic power, running economy, reactive strength, specific endurance, and finishing acceleration ability. The Materials and Methods section presents diagnostic, basic strength, specialized speed-strength, competition-integrated, and recovery-monitoring training blocks designed to ensure the progressive preparation of athletes. The Results section introduces a methodological module adapted to the annual cycle, including exercise dosage, performance monitoring criteria, and a sample microcycle. The proposed methodology focuses on integrating strength-training means with running technique and competitive pace, differentiating training loads according to the athlete's event specialization, and increasing speed reserve while reducing the risk of injury.

Key words: middle-distance runners, speed-strength methodology, annual training cycle, explosive strength, plyometrics, hill running, specific endurance, training monitoring.

Аннотация: В статье с научно-практической точки зрения обосновывается методика развития скоростно-силовых показателей у бегунов на средние дистанции в процессе годичного тренировочного цикла. Скоростно-силовая подготовленность бегунов на 800 и 1500 метров рассматривается как интегрированное качество, включающее анаэробную мощность, экономичность бега, реактивную силу, специальную выносливость и способность к финишному ускорению. В разделе "Материалы и методы" разработаны диагностический, базовый силовой, специальный скоростно-силовой, интегрированный соревновательный и восстановительно-контрольный блоки, обеспечивающие поэтапную подготовку спортсменов. В разделе результатов представлены методический модуль, дозировка упражнений, критерии контроля и пример микроцикла, соответствующие годовому циклу подготовки. Предлагаемая методика направлена на интеграцию силовых средств с техникой бега и соревновательным темпом, дифференциацию тренировочной нагрузки в зависимости от специализации спортсмена, а также на повышение скоростного резерва при снижении риска травматизма.

Ключевые слова: бегуны на средние дистанции, скоростно-силовая методика, годичный цикл, взрывная сила, плиометрика, бег в гору, специальная выносливость, контроль тренировочного процесса.



KIRISH

O'rta masofalarga yuguruvchi sportchilar tayyorgarligida tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish masalasi nazariy va amaliy jihatdan alohida o'rin tutadi. 800 metr va 1500 metr masofalarida muvaffaqiyat faqat yuqori aerob imkoniyatlar bilan ta'minlanmaydi. Sportchi yuqori sur'atga chiqishi, musobaqa davomida ritmni o'zgartirishi, burilishlarda va guruh ichida yugurish vaziyatlarida qadam uzunligi hamda chastotasini moslashtirishi, shuningdek, so'nggi segmentda tezlanish qobiliyatini saqlab qolishi zarur. Mazkur vazifalar tezlik-kuch tayyorgarligini yillik rejalashtirishda mustaqil metodik yo'nalish sifatida ko'rib chiqishni talab qiladi.

Zamonaviy sport nazariyasida kuch tayyorgarligi yuguruvchining muskul massasini ko'paytirish vositasi sifatida emas, balki kuchni qisqa vaqt ichida samarali namoyon etish, tayanch fazasini qisqartirish, yugurish iqtisodiyiligini yaxshilash hamda jarohatlardan himoyalash omili sifatida baholanadi. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarda yuqori yuklama bilan bajariladigan kuch mashqlari hamda pliometrik usullar uyg'unlashtirilganda sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy manbalarda qayd etilgan ^[1].

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Metodik muammo kuch vositalarining qaysi hajmda, qaysi davrda va qaysi yugurish mashqlari bilan uyg'unlashtirilgan holda qo'llanilishida namoyon bo'ladi. Agar kuch mashqlari umumiy tayyorgarlik davrida haddan tashqari uzoq muddat saqlab qolinadigan bo'lsa, ular musobaqa sur'atiga to'liq transfer qilinmaydi. Aksincha, maxsus tezlik-kuch mashqlari tayanch bazasiz erta qo'llanilsa, texnikaning buzilishi va jarohatlanish xavfi ortadi. Shuningdek, musobaqa davrida kuch mashqlari yetarli darajada nazorat qilinmasa, ortiqcha charchoq sportchining qadam ritmi va yakuniy tezlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'rta masofa yuguruvchilarining yillik mashg'ulot jarayonida metodika uchta mantiqiy bog'lanishga tayangan holda qurilishi lozim. Birinchi bog'lanish umumiy kuch tayyorgarligidan maxsus kuch tayyorgarligiga, undan esa musobaqa faoliyatiga yaqin quvvat namoyon etish bosqichiga o'tishni nazarda tutadi. Ikkinchi bog'lanish kuch mashqlari bilan yugurish texnikasi o'rtasidagi harakat o'xshashligini saqlashdan iborat. Uchinchi bog'lanish esa nazorat testlari orqali sportchining individual javob reaksiyalarini aniqlash, yuklamalarni moslashtirish va tiklanish jarayonini boshqarishni anglatadi.

Maqolaning maqsadi yillik mashg'ulot jarayonida o'rta masofa yuguruvchilarining tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish metodikasini asoslash va uni amaliy modullar ko'rinishida tavsiflashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun kuch vositalari tasniflandi, mashg'ulot bloklari ajratildi, nazorat mezonlari belgilandi hamda 800 metr va 1500 metr masofalarga ixtisoslashgan sportchilar uchun metodik farqlar ko'rsatib berildi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasi ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, sport tayyorgarligi nazariyasini umumlashtirish, o'rta masofaga yuguruvchilar uchun qo'llaniladigan maxsus mashqlarni tasniflash hamda yillik siklga mos metodik modelni ishlab chiqishga asoslandi. Manba sifatida yengil atletika, sport fiziologiyasi, periodizatsiya, kuch tayyorgarligi va yugurish iqtisodiyiligiga oid ilmiy tadqiqotlar o'rganildi. Periodizatsiya tamoyillari yillik reja doirasida biomotor sifatlarni izchil va ketma-ket rivojlantirish imkonini beradi ^[5].

Metodik model beshta blokdan tashkil topdi. Diagnostik blok sportchining tezlanish, portlovchi kuch, reaktiv kuch va tezlik chidamliligi darajasini aniqlashga qaratildi. Bazaviy kuch bloki tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, son, dumba, boldir hamda tana markazi mushaklarini uyg'un ravishda faollashtirishga yo'naltirildi. Maxsus tezlik-kuch bloki tepalikka qisqa masofaga yugurish, ko'p sakrashlar, bounds, uch hatlab sakrash, qisqa tezlanishlar va yugurish texnikasi bilan integratsiyalashgan mashqlarni qamrab oldi. Integratsion blok musobaqa sur'atiga yaqin intervalli yugurishlar, yakuniy tezlanish fragmentlari va tezlik chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'ldi. Tiklovchi-nazorat bloki esa charchoqni boshqarish, mashg'ulot samaradorligini baholash va jarohatlar profilaktikasini nazarda tutdi.

Mashg'ulot vositalarini tanlashda uchta asosiy talab belgilandi. Birinchidan, mashq o'rta masofaga yugurishning tayanch-itarilish mexanizmiga maksimal darajada yaqin bo'lishi kerak. Ikkinchidan, mashq sportchining asosiy masofasi va tayyorgarlik davriga mos ravishda tanlanishi zarur. Uchinchidan, mashqdan keyingi charchoq darajasi navbatdagi yugurish mashg'ulotlarining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi lozim. Mazkur talablar kuch tayyorgarligini mustaqil og'ir yuklama sifatida emas, balki yugurish natijasini yaxshilashga xizmat qiladigan funksional vosita sifatida tashkil etishga imkon beradi.

Nazorat mezonlari sifatida 30 metr va 60 metrga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, 10 soniyalik sakrashlar, 150 metr, 300 metr hamda 600 metrga yugurish testlari tanlandi. Testlar yillik sikl davomida bir xil chastotada qo'llanilmaydi. Umumiy tayyorgarlik davrida kuch va sakrash testlari ustuvor ahamiyat kasb etsa, maxsus tayyorgarlik davrida 60 metrga yugurish, uch hatlab sakrash hamda 150–300 metrga yugurish testlari asosiy nazorat vositalari sifatida qo'llanadi. Musobaqaoldi davrida esa 300–600 metrga yugurish testlari va yakuniy tezlanish fragmentlarini baholash ustuvor hisoblanadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ishlab chiqilgan metodika tezlik-kuch ko'rsatkichlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish tamoyiliga asoslanadi. Umumiy tayyorgarlik davrida kuch mashqlari nisbatan sodda, xavfsiz va texnik jihatdan to'g'ri bajariladigan shaklda tanlanadi. Maxsus tayyorgarlik davrida esa mashqlar mazmuni va tuzilishi yugurish harakatlari to'g'ri bajariladigan shaklda tanlanadi. Musobaqaoldi bosqichida kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari intervalli yugurish mashqlari va yakuniy tezlanish elementlari bilan integratsiyalashtiriladi. Musobaqa davrida yuklama hajmi kamaytirilib, harakat sifati, tezkor nerv-mushak faollashuvi hamda tiklanish jarayonlari ustuvor ahamiyat kasb etadi. O'tish davrida ortiqcha kuch yuklamalari qo'llanilmaydi, biroq tayanch-harakat apparati funksional holatining pasayib ketmasligi uchun yengil umumiy kuch mashqlari saqlab qolinadi.

1-jadval: Tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirishning blokli metodik modeli

Metodik blok	Maqsad	Asosiy vositalar	Qo'llash davri
Diagnostik blok	Sportchining boshlang'ich tezlik-kuch profilini aniqlash	30 m, 60 m, sakrash testlari, 300 m nazorati	Yillik sikl boshida va nazorat oralig'ida
Bazaviy kuch bloki	Tayanch apparat va tana markazi barqarorligini shakllantirish	O'tirib-turish variantlari, qadam tashlab o'tirish, tana markazi mashqlari	Umumiy tayyorgarlik davri
Maxsus tezlik-kuch bloki	Kuchni yugurish harakatiga yaqinlashtirish	Tepalikka yugurish, bounds, uch hatlab sakrash, qisqa tezlanish	Maxsus tayyorgarlik davri
Integratsion blok	Tezlik-kuchni musobaqa sur'ati bilan bog'lash	200–300 m takrorlar, yakuniy tezlanish, 600 m maxsus yugurish	Musobaqa oldi davri
Tiklovchi-nazorat bloki	Charchoqni boshqarish va sifatni saqlash	Yengil reaktiv mashqlar, qisqa nazorat, mobilizatsiya	Musobaqa va o'tish davri

Tavsiya etilgan modul sportchining ixtisoslashgan masofasiga qarab moslashtiriladi. 800 metrga ixtisoslashgan sportchilarda 150–300 metrga yugurish orqali tezlik chidamliligini rivojlantirish, 30–60 metrga tezlanish mashqlari, qisqa tepalikka yugurish hamda pliometrik komplekslarning ulushi nisbatan yuqori bo'ladi. 1500 metrga ixtisoslashgan sportchilarda esa kuch vositalari qadam tejamkorligini oshirish, uzoqroq intervallar, ritm o'zgarishlari va yakuniy aylanadagi tezlanish bilan uzviy bog'lanadi. Har ikki yo'nalishda ham kuch mashqlari yugurish sifatini yaxshilashga xizmat qilishi lozim, aks holda ular metodik jihatdan ortiqcha yuklama vazifasini bajaradi.

Mikrotsikl tuzilmasida kuch mashg'ulotlari asosiy yugurish yuklamalari bilan raqobatlashmasligi kerak. Agar kuch va pliometrik mashqlar yuqori sifatli tezlik yoki intervalli mashg'ulotlardan oldin sezilarli charchoq hosil qiladigan hajmda qo'llansa, yugurish texnikasining sifati pasayadi. Amaliy jihatdan bunday mashqlarni alohida kunda yoki qisqa hajmda yugurish mashg'ulotidan keyin, tiklanish imkoniyati saqlanib qolgan sharoitda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Yuqori yuklama bilan bajariladigan kuch mashqlari haftasiga bir yoki ikki marta qo'llanishi yetarli bo'lishi mumkin, biroq bunda sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va musobaqalar taqvimini hisobga olinishi zarur.

Metodika natijadorligini baholashda faqat sakrash masofasi yoki 30 metrga yugurish natijasidagi o'sishni mezon sifatida qabul qilish yetarli emas. Asosiy mezon tezlik-kuch ko'rsatkichlarining musobaqa faoliyati talablari bilan bog'liqligidir. Agar sportchi 300 metrni yuqori sur'atda yugurib, keyingi takrorlanishlarda sur'atni keskin yo'qotmasa, bu tezlik chidamliligi bilan integratsiyalashgan kuch sifatining shakllanganligini ko'rsatadi. Shuningdek, sportchi masofaning oxirgi 100–200 metrda qadam ritmini saqlagan holda tezlana olsa, portlovchi kuchning musobaqa faoliyatiga samarali ko'chganligi tasdiqlanadi.

Yugurish iqtisodiyiligi nuqtayi nazaridan metodikaning eng muhim jihati kuchni ortiqcha harakatlarga emas, balki tejamkor itarilish mexanizmiga yo'naltirishdan iborat. Christopher Saunders va hammualliflar yugurish iqtisodiyiliga ta'sir etuvchi omillar orasida biomexanik hamda neyromushak komponentlarining muhim o'rin tutishini ko'rsatganlar [7]. O'rta masofa yuguruvchilarida sakrash va kuch mashqlari qadam uzunligini sun'iy ravishda kattalashtirish uchun emas, balki tayanch fazasini samarali qisqartirish, vertikal tebranish amplitudasini kamaytirish va oldinga siljish impulsini kuchaytirish uchun xizmat qiladi.



2-jadval: Maxsus tayyorgarlik davri uchun namunaviy mikrotsikl

Hafta kuni	Mashg'ulot yo'nalishi	Tezlik-kuch mazmuni	Metodik izoh
Dushanba	Qisqa tezlik va texnika	Qizishdan keyin 6–8×60 m tezlanish, 3×5 reaktiv sakrash	Mashqlar charchoqsiz bajariladi
Seshanba	Aerob yugurish va umumiy kuch	40–50 daqiqa yengil yugurish, tana markazi va son-dumba kompleksi	Kuch hajmi o'rtacha saqlanadi
Chorshanba	Maxsus intervallar	4–6×300 m yoki 3–4×500 m, oxirgi 100 m tezlanish	Masofaga qarab takrorlar moslashtiriladi
Payshanba	Tiklanish	Yengil yugurish, cho'zilish, mobilizatsion mashqlar	Pliometrik yuklama berilmaydi
Juma	Maxsus tezlik-kuch	Tepalikka 8×80 m, 4×uch hatlab sakrash, 4×150 m ritm ishlari	Yugurish texnikasi nazorat qilinadi
Shanba	Uzoqroq sur'atli yugurish	Tempo yoki progressiv yugurish, yakunda 4×100 m	Tezlik zaxirasi yengil shaklda saqlanadi
Yakshanba	Dam olish	Faol tiklanish yoki to'liq dam	Keyingi mikrotsikl uchun tiklanish ta'minlanadi

Taklif etilayotgan metodika murabbiydan kuch mashqlarini mexanik tarzda qo'shishni emas, balki ularni yugurish maqsadlari bilan uzviy bog'langan tizimga integratsiyalashni talab qiladi. Yillik rejaning boshida umumiy kuch tayyorgarligi va tayanch-harakat apparatining barqarorligi yetarli darajada shakllantirilmasa, maxsus tezlik-kuch mashqlari kutilgan natijani bermaydi. Aksincha, bazaviy kuch tayyorgarligi haddan tashqari uzoq davom ettirilsa, musobaqa sur'atiga mos tezkorlik sifatleri yetarli darajada rivojlanmaydi. Shu sababli metodikaning markazida vositalarning izchil almashinuvi va aniq maqsadga bo'ysundirilgan optimal hajm tamoyili turadi.

Ilmiy manbalarda kuch tayyorgarligi yuguruvchilarning sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi qayd etilgan, biroq ushbu ta'sir har bir sportchida bir xil namoyon bo'lmaydi [1]. Individual javob sportchining yoshi, texnik tayyorgarligi, avvalgi tayyorgarlik darajasi, mushak-pay apparatining holati hamda tiklanish qobiliyati bilan belgilanadi. Shu bois taklif etilayotgan metodika qat'iy standart sifatida emas, balki nazorat testlari yordamida boshqariladigan moslashuvchan tizim sifatida qaraladi.

O'rta masofa yuguruvchilarida tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish jarayonida pliometrik mashqlar samarali vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Biroq pliometrik mashqlarning hajmi, bajarilish sharoiti, sportchining texnik tayyorgarligi va tiklanish darajasi qat'iy nazorat qilinishi lozim. Tayyorgarlik darajasi past bo'lgan sportchilarda katta hajmdagi bounds, chuqurlikka sakrashlar yoki uzoq seriyali ko'p sakrash mashqlari tayanch-harakat apparatiga ortiqcha yuklama beradi. Shu sababli dastlab yengil sakrashlar, oyoq kafti faolligini rivojlantiruvchi mashqlar va past balandlikdagi reaktiv mashqlar qo'llanilib, keyinchalik masofa talablariga yaqinroq bo'lgan tezkor sakrash mashqlariga o'tiladi.

Metodikaning amaliy ahamiyati sportchilarni yagona reja asosida emas, balki masofa profili va individual ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda tayyorlash imkonini berishida namoyon bo'ladi. Kuch ko'rsatkichlari yuqori, ammo tezlik chidamliligi past bo'lgan sportchilarga yugurish bilan integratsiyalashgan intervalli mashqlar ko'proq tavsiya etiladi. Aksincha, sakrash ko'rsatkichlari past, biroq chidamlilik darajasi yaxshi bo'lgan sportchilar uchun tayanch-itarilish sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar ustuvor ahamiyatga ega bo'ladi. Testlar o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiruvchi tizim sifatida qo'llanilganda, murabbiy mashg'ulot jarayonini sportchining real funksional holatiga mos ravishda boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

XULOSA

Yillik mashg'ulot jarayonida o'rta masofa yuguruvchilarning tezlik-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish metodikasi umumiy kuch tayyorgarligidan maxsus kuch tayyorgarligiga, undan esa musobaqa sur'atiga integratsiyalashgan quvvat namoyon etish bosqichiga o'tish tamoyiliga asoslanishi lozim. Bunday yondashuv sportchining tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, yugurish texnikasini barqarorlashtirish, qadam elastikligini yaxshilash hamda yakuniy tezlanish imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Metodikada diagnostik, bazaviy kuch, maxsus tezlik-kuch, integratsion va tiklovchi-nazorat bloklarining mavjudligi mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich boshqarish imkonini beradi. 800 metr yo'nalishida qisqa tezlanishlar, 150–300 metrga yugurish orqali tezlik chidamliligini rivojlantirish hamda portlovchi kuchning ulushi nisbatan yuqori bo'ladi. 1500 metr yo'nalishida esa qadam iqtisodiyliigi, ritm o'zgarishlari, uzoqroq intervallar va yakuniy aylanadagi tezlanish bilan bog'liq maxsus kuch sifatleri ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Tezlik-kuch tayyorgarligini nazorat qilish uchun 30 metr va 60 metrga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, 10 soniyalik sakrashlar, 150 metr, 300 metr hamda 600 metrga yugurish testlarini

yillik sikl vazifalariga mos ravishda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Nazorat natijalari sportchining charchoq darajasi, ixtisoslashgan masofasi, mikrotsikl tuzilishi va musobaqalar taqvimini bilan bog'liq holda talqin etilgan-dagina metodika amaliy samaradorlik kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Llanos-Lagos C., et al. The Effect of Strength Training Methods on Middle-Distance and Long-Distance Runners' Athletic Performance: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*. 2024. Vol. 54. P. 1643-1660.
2. Haugen T., Sandbakk Ø., Seiler S., Tønnessen E. The Science and Practice of Training World-Class 800- and 1500-m Runners. *Sports Medicine*. 2021. Vol. 51. P. 1833-1854.
3. Cristóbal-Blázquez P., et al. Strength Training Methods in Middle-Distance Runners. *MLS Sport Research*. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 7-22.
4. Thompson P.J.L. Current Perspectives of Biokinetics in Middle and Long Distance Running: An Examination of the Elastic Response. *New Studies in Athletics*. 2016. No. 1/2. P. 25-40.
5. Bompa T.O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 392 p.
6. Anderson O. *Running Science*. Champaign: Human Kinetics, 2013. 608 p.
7. Saunders P.U., Pyne D.B., Telford R.D., Hawley J.A. Factors Affecting Running Economy in Trained Distance Runners. *Sports Medicine*. 2004. Vol. 34. No. 7. P. 465-485.
8. Billat V.L. Interval Training for Performance: A Scientific and Empirical Practice. *Sports Medicine*. 2001. Vol. 31. No. 1. P. 13-31.

- 
- 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. №6(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.