



№10(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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 512 sahifa,
9-oktyabr, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd), dotsent

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
Karimova E.G. – Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent
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
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
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
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Sayimova D. K. – texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
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
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:

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

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate 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

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

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

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

Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

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

Sayimova D. K. – Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences

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

Informatika ta'limida gamifikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	10
Xalikov Akbar Tilovberdiyevich	
Terminologik kompetensiya bo'lajak shifokor kasbiy kompetentligining komponenti sifatida	14
Namazova Munavvar Oltibekovna	
Alisher Navoiy merosi asosida ota-onalarning pedagogik kompetentligini rivojlantirish.....	17
Rashidov Javohir Akram o'g'li	
Negotiating Communicative Power and Social Hierarchy in English and Uzbek Literary Discourse: A Comparative Pragmalinguistic Study	22
Nodirabegim Xonturaeva	
STEM yondashuvi asosida o'quvchilarda robototexnika ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik jihatlarini	31
Nasimova Hikoyat Nosirovna	
O'quvchilarda fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari	37
Po'latova Barno Raximjon qizi	
Ingliz va o'zbek o'rta asrlar adabiyotining shakllanishi va taraqqiyot omillari: qiyosiy-tipologik tahlil	41
Atanazarova Shoxida Baxramovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida milliy qadriyatlarni sel texnologiyasi asosida shakllantirishning metodik imkoniyatlari	47
Normurotova Aziza Karim qizi	
Tarjimonlik kompetensiyalarini rivojlantirish.....	52
Karayeva Karima Nabiyevena	
Ixtisoslik modullari asosida bo'lajak logopedlarning diagnostik-korreksion kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	57
Sarimsoqova Maftuna Obidjon qizi	
O'smir yoshdagi o'quvchilarda internet tobeligining psixologik omillari va uni bartaraf etish yo'llari	61
Toshpo'latova Nodira Xudjamurodovna	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi giperaktiv bolalarga ta'lim berishning psixologik asoslari	65
Jumanova Nasiba Sherboyevna	
Kasbiy ta'limda "media va axborot savodxonligi" fanini o'qitishda o'quvchilarning loyihalash kompetensiyalarini shakllantirishning nazariy-pedagogik asoslari	69
Shomirzayev Baxtiyor Nazarovich	
O'quvchilarda fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari	74
Po'latova Barno Raximjon qizi	
Blended-learning modeli asosida iqtisodiyot fanining o'quv samaradorligini oshirish va o'quv natijalarining sifatini baholash.....	78
Abdimurodova Luiza Abdimurod qizi	
Tpack modeli asosidagi mashqlar tizimi orqali talabalarning lingvokognitiv kompetensiyasini rivojlantirish...	85
Allamuratov G'ofur Ashurovich	
Periphrasis as a Mechanism of Secondary Nomination in English And Uzbek: a Comparative Linguo-Semantic Study	90
Fazilov Odil	
Fizika ta'limida STEAM yondashuvi asosida barqaror rivojlanish kompetensiyalarini shakllantirish.....	97
Omonova Sitara Zafar qizi	
Raqamli ta'lim muhitida generativ sun'iy intellekt vositalaridan samarali foydalanish orqali pedagoglarning raqamli kompetentligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	102
Rizayeva Sanobar Davlataliyevna	



Oliy ta'lim professor-o'qituvchilarining kasbiy rivojlanish sinergetik ekotizimini adaptiv transformatsiyalash mexanizmlari.....	108
Supiyeva Buxolida Abduvaliyevna	
Rahbar kadrlarning boshqaruv kompetensiyalarini baholashda psixologik-intellektual o'yin texnologiyalaridan foydalanish	113
To'raxo'jayeva Ra'no Rustam qizi	
Matn bilan ishlashning zamonaviy texnologiyalari (10-sinf ona tili darslari misolida)	118
Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi	
Развитие познавательной активности учащихся 6 классов госпитальной школы в процессе самостоятельной работы по ботанике с использованием ИКТ	124
Баходирова Камола Комиловна, Хошимова Гулзода Ойбековна, Рустамова Нозима Фазлиддиновна	
Развитие медиаменталитета студентов в условиях интеграции искусственного интеллекта и витатенных образовательных технологий: модель, методы и критерии оценки.....	130
Рустамова Нодира Рустамовна	
O'quvchilarning aqliy mehnat kompetensiyasini rivojlantirishda tafakkur operatsiyalarining o'rni	137
Eshmonov Moxirjon Baxtiyor o'g'li	
Yosh bokschilarni tezlik reaksiya dinamikasini rivojlantirish mexanizmlari	140
Malikzoda Abdulatif Abdubannon o'g'li	
Maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarning ijtimoiy moslashuvini shakllantirishda pedagog-tarbiyachining roli	148
Rahmonqulova Xolida Bosimovna	
10–12 yoshli futbolchilarda aerobik chidamlilikni rivojlantirishda maxsus suzish mashqlari kompleksining ilmiy-metodik asoslari	152
Akromov Shoxrux Jamshid o'g'li	
Fikr tarbiyasiga oid nazariy yondashuvlar, konsepsiyalar va metodologik mexanizmlar	159
Ismoilova Gulrux Ulug'bekovna	
Milliy identiklikning nazariy-konseptual asoslari va jamiyat taraqqiyotidagi ijtimoiy-falsafiy ahamiyati	163
Salimov Doniyor Musurmonovich	
Authentic Materials in Preschool English Teaching	169
Eshboeva Durdona Alisher qizi	
Elektron o'quv adabiyotlarni yaratish metodikasi.....	174
Adasheva Mavludaxon Umataliyevna	
Axborot-ta'lim resurslaridan foydalanishning zamonaviy metod va yondashuvlari: "resurs - metod - natija" modeli.....	180
Alijonova Shahnozaxon Kozimjon qizi, Hojiyeva Zulfiya O'ktamovna	
Ko'rishda nuqsoni bor shaxslar ijtimoiy integratsiyasining shaxsiylik omillari.....	184
Tohirova Mohigul Umir qizi	
Oliy ta'limda moslashuvchan ta'lim shakllari sharoitida kompetensiyaga asoslangan o'qitish metodikasini raqamli transformatsiya qilish modeli	190
Xojimurodova Muxlisa Fayzulla qizi	
Tayyorlov guruhidagi bolalarning atrof-muhitga mas'uliyatli munosabatini shakllantirishning innovatsion texnologiyalari	195
Sirojiddinova Nilufar Qodirali qizi	
Bo'laklab integrallash formulasini muammoli ta'lim usulida o'rgatish metodikasi	200
Zaxriddinova Shaxlo Zahiriddin qizi, Arabova Jasmina Oybek qizi	
Maktab matematika kursida trigonometriyani o'qitishda vizuallashtirish va raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy-metodik asoslari.....	205
Turg'unpo'latova Shahnoza Sarvarjon qizi, Adashev Jobir Kadirovich	
Internetdan samarali foydalanishga doir lokus nazoratni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillari	211
Abduraimova Farida Ilhomovna	
Neyropedagogik texnologiyalar asosida o'quvchilarning o'quv-bilish qobiliyatlarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	215
Abdixodirova Go'zal Erali qizi	



Dual ta'lim asosida bo'lajak maktabgacha ta'lim mutaxassislarining kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish mexanizmi: tarkibiy qismlar va baholash mezonlari.....	220
<i>Akmalova Mohinur Zafar qizi</i>	
Fanlararo integratsiya vositasida bo'lajak maktabgacha ta'lim mutaxassislarining kreativ-pedagogik kompetensiyasini rivojlantirish.....	224
<i>Asqarova Fayoz Jasur qizi</i>	
Ingliz tilini o'qitishda yozish ko'nikmalarini rivojlantirishning sun'iy intellekt imkoniyatlari asosidagi metodik yondashuvlari.....	228
<i>Axmedova Sarvinov Hikmatovna</i>	
O'smir yoshidagi qizlarning xulqi og'ishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar.....	232
<i>Erkinjonova Raximaxon Baxtiyor qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari.....	237
<i>Jabborova Ro'za O'rinbayevna</i>	
Ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy faoliyatida sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish.....	244
<i>Mahamatnabiyeva Barno Abduqodir qizi</i>	
O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini ta'minlovchi ustuvor yo'nalishlar.....	250
<i>Sadikova Asila Baxtiyor qizi</i>	
Koxlear implantli bolalarni inklyuziv ta'lim muhitiga moslashtirishning pedagogik shart-sharoitlari va metodikasi.....	255
<i>Najimova Muxabbat Teshaboyevna</i>	
12–14 yoshli futbolchilarning jismoniy va psixologik holatini rivojlantirishda musobaqaoldi emotsional tayyorgarlikning ahamiyati.....	259
<i>Nazarov Rustam Nurali o'g'li</i>	
Darslarni tashkil etish mexanizmlarini takomillashtirish.....	263
<i>Shamsiyeva Inobat Qosimjonovna</i>	
Tayyorlov guruhi bolalarini ijodiy hikoya tuzishga o'rgatishning pedagogik-psixologik xususiyatlari.....	268
<i>Egamberdiyeva Muqaddas Gupronqul qizi</i>	
Texnika oliy ta'lim tashkilotlarida obyektga yo'naltirilgan dasturlash fanini o'qitish metodikasini takomillashtirish.....	273
<i>Xodiyeva Shohsanam Baxtiyor qizi</i>	
Maktabgacha ta'limda kreativ pedagogik muhitni tashkil etish orqali bolalarning innovatsion fikrlashini rivojlantirish.....	280
<i>Kadirova Dildora Nadjatbekovna</i>	
Inklyuziv ta'lim sharoitida o'quvchilarning huquqiy madaniyatini shakllantirishning nazariy-pedagogik asoslari.....	285
<i>Xamidova Malikaxon Oktamovna</i>	
Pedagogik improvizatsiya orqali nostandart ta'limiy vaziyatlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi.....	291
<i>Yuldashev Azamatjon G'ayratbek o'g'li</i>	
Talabalarda akademik mobillikni rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari.....	297
<i>Shermanova Diyora Shakarboyevna</i>	
Maktabgacha ta'limda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish: pedagogik imkoniyatlar va ehtimoliy xavflar.....	301
<i>Abdullayeva Sarvinov Ulug'bek qizi</i>	
Mustaqil ta'limni tashkil qilishda raqamli texnologiyalardan foydalanish mazmuni.....	306
<i>Mamurova Dilfuza Islomovna</i>	
Maktabgacha ta'limda bola shaxsiga yo'naltirilgan ta'limni tashkil etishning pedagogik asoslari.....	310
<i>Rustamova Mavluda Erkinovna, Sharafutdinova Durdona Akmelevna</i>	
Raqamli ta'lim muhitida o'quvchilarning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati.....	314
<i>Xamdamova Gulhayo Xoshimovna</i>	



Национально-ориентированная методика обучения русской грамматике учащихся-билинггов в условиях Узбекистана	318
Кадирова Зарина Фархатовна	
Взаимосвязь лингвистических знаний и педагогических технологий в обучении русскому языку иностранных студентов	326
Яллабоева Зарина Бобохон кизи	
Alyuminiy mavzusini o'qitishda interfaol metodlarning ahamiyati	330
Abdisattarova Elmira Abdijamilovna, Bazarbaeva Aysanem Baxadir qizi	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish (K. Otaniyozov ijodi misolida)	333
Ruzmetov Xayitboy Kaxramonovich	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalar asosida o'quvchilarning ijodiy (kreativ) qobiliyatlarini rivojlantirish.....	337
Sharipova Zarnigor Zarif qizi	
Kasbiy ta'lim muassasalari rahbar xodimlarining boshqaruv va marketing kompetensiyalarini bevosita faoliyat jarayonida takomillashtirish metodikasi	342
Tursunova Shoxista Hayitboyevna	
Kasbiy ta'limda xalqaro ta'lim dasturlarini joriy etishning pedagogik va boshqaruv mexanizmlari	346
Urazbaeva Aziza Uktamovna	
Informatika darslarida yuqori sinf o'quvchilarining axborot kompetentligini rivojlantirish metodikasi	351
Xo'jamberdiyeva Dilfuza Ikramovna	
"Kompetensiya" va "kompetentlik" tushunchalarining pedagogik mohiyati va ularning klassifikatsion xususiyatlari.....	354
Ergasheva Fazilat	
Shaxs, oila munosabatlarida rashkning jinsiy tafovutlanishi.....	359
Ummatova Sitora Shavkatulloevna	
Fransuz va o'zbek tillaridagi fe'llarning monosemantik va polisemantik ifodalanishi	364
Bekmetova Munisa Karimbayevna	
Ilmiy-texnik atamalarni izohlashda kontekstning o'rne.....	370
Ruziyeva Gulnoz Temirqulovna	
Raqamlashtirish sharoitida adabiyot o'qitishni takomillashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar	374
Oymatova Nilufar Mirjamolovna	
Maktabgacha ta'limda alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalarni erta aniqlash va korreksion-rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish.....	377
Eshmaxmadova Aziza Xusniddinovna	
Refleksiv texnologiyalar vositasida akademik halollikni rivojlantirishning pedagogik tizimi va metodikasi	382
Obbosova Mukhtasarkhon Bakirali qizi	
O'zbek va turk tillarida ko'z/göz somatik leksemalarining semantik xususiyatlari va elektron lug'atda modellashtirish	386
Feruza Rahmatova, Rahmatova Feruza	
Bo'lajak tarbiyachilarning persepsiv kompetensiyasini shakllantirish metodikasi.....	392
Murodova Farangis G'anisherovna	
Andragogik yondashuv asosida xotin-qizlarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish.....	399
Suyunova Oysanam Orif qizi	
Zamonaviy yoshlarning psixik rivojlanishida ijtimoiy tarmoqlarning ahamiyati	403
Asila Akbaraliyeva Tojiddinovna, Nazarova Sevinch	
Методика формирования цифровой педагогической компетентности будущих педагогов в проектировании воспитательной деятельности обучающихся	407
Г. Н. Бердыханова	
Developing Professional Vocabulary of Music Students in English Through Context-Based Learning.....	413
Akbarova Moxichexra Rifatillayevna	



Imkoniyati cheklangan yosh nayza uloqtiruvchilarning kuch kobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi	419
Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi	
Tibbiyot xodimlarida kasbiy stressni erta aniqlashning klinik-psixologik mexanizmlari va psixoprofilaktika modelini takomillashtirish	424
Egamov Egamberdi Azimjon o'g'li	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari...	428
Karimov Inoyat Allamovich	
Raqamli ta'lim jarayonida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishda interfaol metodlarning ahamiyati	435
Komilova Zulxumor Xokimovna	
Oliy ta'limda hunarmandchilik va sun'iy intellekt texnologiyalari integratsiyasi asosida kreativ ta'lim muhitini shakllantirishning pedagogik asoslari.....	440
Mukumova Feruza Xudoyqulovna	
O'quvchilarda formativ baholash sharoitida cholg'u ijrochilikka oid kreativ qobiliyatlarni rivojlantirishning shakl, metod va vositalari	445
Nazarova Sabrina Allaberdi qizi	
Masofaviy ta'lim texnologiyalari va LMS (Learning Management System) tushunchasi: Moodle, Google Classroom	451
Rabbimova Munisxon Mustafoyevna	
Muhandislik ta'limida abstrakt tafakkurni rivojlantirish muammosi va grafik dasturlash muhitlarining xorijiy tajribasi tahlili.....	456
Umarova Benazir Botirjon qizi	
Kombinatorik masalalarni algoritmlashtirishga o'rgatishda sun'iy intellekt asosidagi qo'llab-quvvatlash modeli: o'zbek manbalari tahlili va modelni asoslash	460
Valijonov Sarvarbek G'ofurjon o'g'li	
Oilaviy hayotning turli bosqichlarida kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning nazariy-psixologik asoslari.....	464
Yarashova Sitora Yermamatovna	
Bo'lajak o'qituvchilarda ilmiy-tadqiqotchilik tafakkurini rivojlantirishning pedagogik modelini takomillashtirish	470
Atabayeva Muxlisa Erkin qizi	
Oliy ta'lim talabalarida matematik muammolarni tadqiqiy tahlil qilish asosida ilmiy tafakkurni rivojlantirishning pedagogik-nazariy asoslari	474
Qayumova Barno Abdishukurovna	
Zamonaviy ta'lim jarayonida interfaol metodlardan foydalanishning pedagogik samaradorligi	479
Ergasheva Surayyo Yo'ldoshevna, Sultonova O'g'iloy Nabiyevna	
Organization and Innovative Management of the Processes of Preparing Students of the Preschool Educational Direction for Professional and Creative Activities	482
Mukhamedkhodzhaeva Mavzhuda Akhbarovna	
Qizlarda 100 metrga yugurish natijalarini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari	486
Muqimov Olim Ergashevich	
Bo'lajak matematika o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish	491
Nasriddinova Halima Farhod qizi	
Jadid pedagogik merosi asosida bo'lajak o'qituvchilarning qizlar ta'lim-tarbiyasida umuminsoniy qadriyatlarni shakllantirish metodikasini takomillashtirish	497
Toshova Zilola Kamolovna	
Talabalarning raqamli kompetentligini rivojlantirishda individual ta'lim trayektoriyalarini shakllantirish metodikasi.....	502
Turayeva Mavluda Ergashevna	
Boshlang'ich ta'limda muammoli vaziyatlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish asosida ijodiy tafakkurni rivojlantirish metodikasi.....	507
Xurramov Rustam Sayfiddinovich	

QIZLARDA 100 METRGA YUGURISH NATIJALARINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Muqimov Olim Ergashevich

Jizzax davlat pedagogika universiteti

sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası dotsenti

E-mail: muqimov@mail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada qizlarda yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turi bo'yicha sport natijalarini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Xususan, 100 metrga yugurishda tezkorlik sifatini rivojlantirish, startdan chiqish texnikasini takomillashtirish, yugurish tezlanishi, qadamlar chastotasi va uzunligi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida texnik, kuch, tezkorlik va koordinatsion mashqlarni o'zaro uyg'unlashtirish masalalari ilmiy manbalar asosida ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijasida qizlarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga oluvchi, bosqichma-bosqich tashkil etiladigan va muntazam nazoratga asoslangan mashg'ulot yondashuvining metodik ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, qisqa masofaga yugurish, qizlar, 100 metr, tezkorlik, start texnikasi, tezlanish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, pedagogik nazorat, mashg'ulot metodikasi.

Abstract: This article examines the scientific and pedagogical foundations of improving 100-metre sprint performance among female athletes. Particular attention is given to the development of speed, starting technique, acceleration, stride frequency, stride length, and specific physical preparation. The integration of technical, strength, speed, and coordination exercises into a progressive training process is discussed with reference to scientific literature. The methodological value of individualized training and systematic monitoring in improving sprint performance is substantiated.

Key words: athletics, sprinting, female athletes, 100 metres, speed, starting technique, acceleration, specific physical fitness, pedagogical monitoring, training methodology.

Аннотация: В статье рассматриваются научно-педагогические основы совершенствования спортивных результатов девушек в беге на 100 метров. Анализируются развитие скоростных качеств, техника старта, ускорение, частота и длина шагов, специальная физическая подготовка, а также сочетание технических, силовых, скоростных и координационных упражнений. Обоснована методическая значимость поэтапной индивидуализированной подготовки и систематического педагогического контроля для повышения спортивных результатов.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, спринтерский бег, девушки, 100 метров, быстрота, техника старта, ускорение, специальная физическая подготовка, педагогический контроль, методика тренировок.

KIRISH

Yengil atletika insonning tabiiy harakat faoliyatiga asoslangan sport turlaridan biri bo'lib, uning tarkibida yurish, yugurish, sakrash va ulotqirish mashqlari muhim o'rin egallaydi. Ushbu sport turi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish va sport natijalarini takomillashtirish imkoniyatlari bilan ajralib turadi. Ayniqsa, qisqa masofaga yugurish sportchidan yuqori tezkorlik, portlovchi kuch, harakatlarni muvofiqlashtirish va yugurish texnikasini samarali bajarishni talab etadi. 100 metrga yugurish yengil atletikaning eng muhim sprint yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu masofada sport natijasi start holatidan chiqish, dastlabki tezlanish, maksimal tezlikka erishish va masofaning qolgan qismini samarali bosib o'tish bilan chambarchas bog'liq.

World Athletics ma'lumotlarida ham 100 metrga yugurish texnikasining asosiy tarkibiy qismlari sifatida start, tezlik, kuch, qadamlar chastotasi va uzunligi hamda harakatlarni aniq muvofiqlashtirishga e'tibor qaratiladi^[1]. Qizlarda qisqa masofaga yugurish natijalarini takomillashtirish sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya metodikasining dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Mashg'ulotlarni tashkil etishda sportchilarning yoshi, sport tajribasi, dastlabki jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Bir xil mashqlar majmuasini barcha shug'ullanuvchilarga bir xil hajmda qo'llash kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shu sababli mashg'ulot vositalarini tanlash, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonlarini rejalashtirish ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi.



Shu nuqtayi nazardan, qizlarda 100 metrga yugurish natijalarini takomillashtirishga xizmat qiluvchi mashg'ulot vositalari va metodik tamoyillarni ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilish muhim hisoblanadi.

Tadqiqot obyekti – qizlarda yengil atletikaning 100 metrga yugurish turi bo'yicha mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti – 100 metrga yugurish natijalarini takomillashtirishga xizmat qiluvchi jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalari, individuallashtirish hamda pedagogik nazorat yondashuvlari.

Tadqiqot maqsadi: Qizlarda 100 metrga yugurish natijalarini takomillashtirishga ta'sir etuvchi asosiy jismoniy va texnik omillarni ilmiy manbalar asosida tahlil qilish hamda mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Qisqa masofaga yugurishning nazariy va metodik xususiyatlarini o'rganish.
2. 100 metrga yugurishda tezkorlik va tezlanishning ahamiyatini tahlil qilish.
3. Start texnikasi, yugurish qadamlari va maksimal tezlik bilan bog'liq omillarni aniqlash.
4. Qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlarni tizimlashtirish.
5. Mashg'ulot samaradorligini baholash uchun pedagogik nazorat ko'rsatkichlarini taklif etish.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ilmiy adabiyotlarda sprint natijalarini yaxshilashda maxsus yugurish mashqlari, kuch tayyorgarligi, sakrash mashqlari va texnik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligi muhim ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlangan. Xususan, Hughes va hammualiflar tomonidan 2023-yilda e'lon qilingan tizimli sharh va meta-tahlilda ayol jamoaviy sportchilarida kuch tayyorgarligi usullarining sprint natijalariga ta'siri o'rganilgan. Mualliflar kuch tayyorgarligi sprint ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam berishi mumkinligini, natija esa mashg'ulot usuli va davomiyligiga bog'liqligini ko'rsatganlar [2]. Biroq jamoaviy sport turlari vakillaridan olingan natijalarni bevosita yengil atletika bo'yicha ixtisoslashgan qizlarga tatbiq etishda ehtiyotkorlik zarur. Sprint startining biomekanik xususiyatlari Bezodis, Willwacher va Salo, shuningdek, Valamatos va hammualiflarining sharhlarida tahlil qilingan [3; 6].

Ayol sportchilar va o'quvchi qizlar uchun kuch hamda plyometrik tayyorgarlikni rejalashtirish masalalari Hughes va hammualiflarining, shuningdek, Talukdar, McGuigan va Harrisonning ishlarida ko'rib chiqilgan [2; 4].

Sprint natijalarini rivojlantirishga oid ilmiy va amaliy adabiyotlarni umumlashtirgan Haugen va hammualiflarining tadqiqoti mashg'ulotlarni tizimli tashkil etish masalalarini yoritishda metodik asos bo'lib xizmat qiladi [5].

O'zbek tilidagi darsliklarda yengil atletika texnikasini o'rgatish, yugurish mashg'ulotlarini rejalashtirish va sport pedagogik mahoratini rivojlantirish masalalari yoritilgan [7; 8; 9; 10].

Ushbu manbalar maqolada mahalliy metodik yondashuvlarni hisobga olish uchun nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Mazkur maqolaning o'ziga xos jihati shundaki, unda 100 metrga yugurish tayyorgarligi faqat tezlikni oshirish bilan cheklanmay, balki start, tezlanish, kuch, koordinatsiya, individuallashtirish va pedagogik nazoratning o'zaro bog'liq tizimi sifatida yoritiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maqola nazariy-metodik yo'nalishda tayyorlandi. Tadqiqot doirasida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va sprint tayyorgarligiga oid metodik yondashuvlarni tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Tahlil jarayonida qisqa masofaga yugurish texnikasi, tezkorlikni rivojlantirish, kuch tayyorgarligi va mashg'ulotlarni individuallashtirishga oid ilmiy manbalarga e'tibor qaratildi. Maqolada yangi empirik tajriba o'tkazilgani yoki muayyan guruhda statistik natijalar olingani haqida da'vo qilinmaydi. Keltirilgan metodik tavsiyalar keyingi amaliy-pedagogik tadqiqotlarda tekshirilishi lozim.

TAHLIL VA NATIJALAR

100 metrga yugurish qisqa davom etadigan, yuqori intensivlikdagi harakat faoliyatidir. Ushbu masofani samarali bosib o'tish uchun sportchi qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilishi, harakat tezligini oshirishi va yugurish texnikasini barqaror saqlashi zarur. Sprint natijasiga ta'sir etuvchi omillarni shartli ravishda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

- jismoniy omillar – tezkorlik, kuch, tezkorlik-kuch qobiliyati va maxsus chidamlilik;
- texnik omillar – start holati, dastlabki qadamlar, gavda holati, qo'l va oyoq harakatlarining muvofiqligi;



- koordinatsion omillar – harakatlarning aniqligi, ritmi va o'zaro uyg'unligi;
- tashkiliy-pedagogik omillar – mashg'ulotlarning muntazamligi, yuklama hajmi, dam olish va individual yondashuv.

Mazkur omillar bir-biri bilan uzviy bog'langan. Masalan, sportchining kuch imkoniyatlari yuqori bo'lishi mumkin, biroq startdan chiqish texnikasi yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, bu imkoniyat yugurish natijasida to'liq namoyon bo'lmayligi mumkin. Xuddi shuningdek, yugurish texnikasining takomillashuvi jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirilgandagina samarali bo'ladi. Qizlar bilan mashg'ulot olib borishda biologik rivojlanish, tayyorgarlik darajasi va avvalgi sport tajribasi hisobga olinishi lozim. Mashg'ulot yuklamalari faqat jinsga qarab emas, balki individual imkoniyatlar, texnik tayyorgarlik va tiklanish holatiga muvofiq belgilanadi. Sprint yugurishning dastlabki bosqichi sportchining keyingi harakatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Startdan chiqish vaqtida oyoqlar yordamida tayanchga kuch berish, gavdani maqsadga muvofiq holatda ushlash va dastlabki qadamlarni muvofiqlashtirish talab etiladi.

Ilmiy adabiyotlarda start texnikasi va dastlabki qadamlarning biomekanik xususiyatlari sprint natijalariga ta'sir etuvchi muhim omillar sifatida ko'rib chiqilgan [3; 6]. Start texnikasini takomillashtirishda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Start holatini egallash va to'g'ri gavda holatini saqlash.
2. Turli boshlang'ich holatlardan qisqa tevlanish mashqlarini bajarish.
3. Start signaliga javoban harakatni boshlash.
4. Dastlabki qadamlar texnikasini murabbiy nazorati ostida takrorlash.
5. Video tahlil yordamida gavda holati va oyoq-qo'l harakatlarini baholash.

Mazkur mashqlar sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tanlanadi. Texnik mashqlarni bajarishda harakat sifati tezlik hajmidan ustun qo'yilishi kerak. Charchoq ortishi natijasida texnika buzilsa, mashg'ulot yuklamasini qayta ko'rib chiqish maqsadga muvofiq. Tezkorlik insonning harakatni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Qisqa masofaga yugurishda tezkorlik faqat oyoqlarni tez harakatlantirish bilan cheklanmaydi. U nerv-mushak faoliyati, kuch hosil qilish qobiliyati, harakat koordinatsiyasi va texnik samaradorlik bilan ham bog'liq.

Qizlarning sprint tayyorgarligida quyidagi mashq yo'nalishlaridan foydalanish mumkin:

- qisqa masofalarda tevlanish yugurishlari;
- tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish;
- boldirni orqaga faol bukib yugurish;
- yugurish qadamlari ritmini takomillashtirish;
- belgilangan masofada yugurish texnikasini nazorat qilish;
- individual tayyorgarlikka mos kuch va sakrash mashqlarini bajarish.

Mashqlarni tanlashda ularning maqsadi aniq belgilanishi lozim. Masalan, qisqa tevlanish yugurishlari dastlabki tezlikni oshirishga, maxsus yugurish mashqlari esa texnik harakatlarni takomillashtirishga xizmat qiladi. Talukdar, McGuigan va Harrison tomonidan chop etilgan metodik sharhda yosh qizlarda sprint tezligini rivojlantirishda kuch va plyometrik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich tashkil etish masalalari yoritilgan [4]. Ushbu yondashuvlar sportchilarning biologik rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi va mashqlarni xavfsiz bajarish imkoniyatlariga moslashtirilishi kerak.

100 metrga yugurishda kuch tayyorgarligi yugurish harakatlarini samarali bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunda oyoq mushaklari, gavda barqarorligini ta'minlovchi mushaklar va qo'l-oyoq harakatlarining muvofiqligi muhim o'rin tutadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga tana vazni bilan bajariladigan kuch mashqlari, texnik jihatdan o'zlashtirilgan sakrash mashqlari va yugurishga xos koordinatsion topshiriqlar kiradi. Qo'shimcha qarshilik bilan bajariladigan mashqlar esa sportchining yoshi, tayyorgarligi va texnik imkoniyatlariga muvofiq ravishda, malakali murabbiy nazoratida qo'llanadi.

Kuch mashqlari va sprint tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan Hughes va hammualliflarining meta-tahlilida turli kuch tayyorgarligi usullarining sprint ko'rsatkichlariga ta'siri turlicha bo'lishi qayd etilgan [2]. Bu holat mashg'ulot dasturini tuzishda faqat mashqlar soniga emas, balki ularning maqsadi, bajarilish sifati va sportchining tayyorgarligiga ham e'tibor berish zarurligini ko'rsatadi.



1-jadval: 100 metrga yugurish tayyorgarligining asosiy yo'nalishlari

Tayyorlov yo'nalishi	Mashq namunalari	Kutiladigan pedagogik natija
Start tayyorgarligi	Start holati, signal bo'yicha chiqish	Start harakatlarini takomillashtirish
Tezlanish	Qisqa masofaga tezlanib yugurish	Dastlabki tezlikni rivojlantirish
Yugurish texnikasi	Maxsus yugurish mashqlari	Harakatlar muvofiqligini yaxshilash
Kuch tayyorgarligi	Tana vazni bilan bajariladigan mashqlar	Kuch va gavda barqarorligini rivojlantirish
Koordinatsiya	Ritmik yugurish va muvofiqlashtiruvchi mashqlar	Harakat aniqligini oshirish
Tiklanish	Yengil harakatlar va dam olish	Keyingi mashg'ulotga tayyorlikni ta'minlash

Qizlarning jismoniy tayyorgarligi, yugurish texnikasi va sport tajribasi bir xil bo'lmagligi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlarni individuallashtirish sport pedagogikasining muhim tamoyillaridan biri hisoblanadi. Individuallashtirilgan yondashuv quyidagi bosqichlarni qamrab oladi.

Birinchi bosqich – **dastlabki baholash**. Sportchining 100 metrga yugurish natijasi, start texnikasi, tezlanish xususiyatlari va umumiy jismoniy tayyorgarligi baholanadi.

Ikkinchi bosqich – **maqsadlarni belgilash**. Aniqlangan kamchiliklardan kelib chiqib, texnik yoki jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ustuvor vazifalar belgilanadi.

Uchinchi bosqich – **mashg'ulot vositalarini tanlash**. Sportchining tayyorgarlik darajasiga mos yugurish, kuch, koordinatsiya va texnik mashqlar tanlanadi.

To'rtinchi bosqich – **muntazam nazorat**. Mashqlarni bajarish sifati, sportchining tiklanish holati va nazorat yugurishlari natijalari kuzatib boriladi.

Beshinchi bosqich – **metodik tuzatish**. Olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot mazmuni va yuklamalar zarur hollarda o'zgartiriladi.

Ushbu yondashuv mashg'ulotlarni barcha sportchilar uchun bir xil sxema asosida tashkil etish o'rniga, ularning individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi. Pedagogik nazorat mashg'ulotlar samaradorligini baholash va keyingi tayyorgarlik yo'nalishini belgilash uchun zarur. Nazorat ko'rsatkichlari sportchining tayyorgarlik darajasi va tadqiqot maqsadiga muvofiq tanlanadi.

2-jadval: Qizlarning qisqa masofaga yugurish tayyorgarligini baholash ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Baholash usuli	Asosiy vazifasi
100 metrga yugurish vaqti	Elektron yoki sekundomer yordamida o'lchash	Umumiy sprint natijasini baholash
Qisqa masofaga tezlanish	Belgilangan qisqa masofani vaqt bilan o'lchash	Dastlabki tezlanishni tahlil qilish
Start texnikasi	Kuzatish va video tahlil	Texnik kamchiliklarni aniqlash
Yugurish qadamlari	Video kuzatuv yoki maxsus tahlil	Qadamlar ritmi va texnikasini baholash
Kuch tayyorgarligi	Standartlashtirilgan jismoniy testlar	Tegishli kuch qobiliyatlarini baholash
Mashg'ulotga moslashuv	Muntazam kuzatuv va qaydlar	Yuklama va tiklanish muvozanatini nazorat qilish

Natijalarni ishonchli taqqoslash uchun test sharoitlari bir xil bo'lishi kerak. Jumladan, yugurish masofasi, start turi, yo'lak holati, ob-havo sharoiti va vaqtni o'lchash usuli qayd etilishi zarur. Elektron vaqt o'lchash imkoniyati mavjud bo'lsa, undan foydalanish maqsadga muvofiq. 100 metrga yugurish natijasining o'zgarishini baholashda faqat yakuniy vaqt bilan cheklanmasdan, texnik ko'rsatkichlar va mashg'ulot jarayonidagi o'zgarishlarni ham tahlil qilish kerak. Bu sport natijasiga ta'sir etuvchi omillarni aniqroq tushunishga yordam beradi. O'rganilgan manbalar va metodik yondashuvlarni umumlashtirish asosida qizlarda 100 metrga yugurish tayyorgarligini takomillashtirish uchun bir nechta muhim yo'nalishlarni ajratish mumkin.

Birinchiidan, yugurish texnikasini takomillashtirish jismoniy tayyorgarlik bilan birgalikda olib borilishi lozim.

Ikkinchiidan, start va tezlanish mashqlarining mazmuni sportchining individual kamchiliklariga moslashtirilishi zarur.

Uchinchiidan, kuch va sakrash mashqlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi hamda bosqichma-bosqich o'zlashtirilishi kerak.



To'rtinchidan, mashg'ulot samaradorligi muntazam pedagogik nazorat asosida baholanishi lozim.

Ushbu tamoyillar sprint tayyorgarligini tizimli tashkil etish uchun nazariy-metodik asos yaratadi [2; 4; 5]. Biroq aynan taklif etilgan yondashuvning qizlarning 100 metrga yugurish natijalariga ta'sirini miqdoriy baholash uchun alohida pedagogik tajriba o'tkazish talab etiladi.

XULOSA

Ilmiy adabiyotlar va metodik yondashuvlar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi: Qizlarda 100 metrga yugurish natijalarini takomillashtirish tezkorlik, kuch, koordinatsiya va yugurish texnikasini o'zaro uyg'un rivojlantirishni talab qiladi. Startdan chiqish va dastlabki tezlanish texnikasi sprint tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu bosqichlarni muntazam takomillashtirish mashg'ulot jarayonining ustuvor vazifalaridan biri bo'lishi kerak. Maxsus yugurish mashqlari, kuch tayyorgarligi va koordinatsion vositalarni maqsadli uyg'unlashtirish sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun metodik imkoniyat yaratadi. Mashg'ulotlarni individuallashtirishda sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati va tiklanish holatini hisobga olish zarur.

Pedagogik nazoratni muntazam tashkil etish mashg'ulot samaradorligini baholash, texnik kamchiliklarni aniqlash va keyingi tayyorgarlik vazifalarini belgilashga xizmat qiladi. Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda taklif etilgan metodik yondashuvning samaradorligini aniqlash uchun nazorat va tajriba guruhlarini tashkil etish, boshlang'ich va yakuniy testlarni o'tkazish hamda natijalarni tegishli statistik usullar yordamida tahlil qilish maqsadga muvofiq. Umuman olganda, qizlarda qisqa masofaga yugurish natijalarini takomillashtirish kompleks, individual va ilmiy asoslangan mashg'ulot yondashuvini talab etadi. Mazkur yo'nalishda amaliy tajribalar o'tkazish sprint tayyorgarligining samarali metodik vositalarini aniqlash va sport pedagogikasi bo'yicha ilmiy tavsiyalarni takomillashtirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. World Athletics. 100 Metres: discipline information. Rasmiy veb-sayt. <https://worldathletics.org/disciplines/jumps/100-metres> (murojaat sanasi: 09.10.2026).
2. Hughes, W., Healy, R., Lyons, M., Nevill, A., Higginbotham, C., Lane, A., & Beattie, K. (2023). The Effect of Different Strength Training Modalities on Sprint Performance in Female Team-Sport Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 53(5), 993–1015. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01820-5>.
3. Bezodis, N. E., Willwacher, S., & Salo, A. I. T. (2019). The Biomechanics of the Track and Field Sprint Start: A Narrative Review. *Sports Medicine*, 49(9), 1345–1364. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01138-1>.
4. Talukdar, K., McGuigan, M., & Harrison, C. (2023). Practical Strategies in Developing Strength and Plyometric Training to Improve Sprinting Speed in Female Student Athletes Within a School Curriculum. *Strength and Conditioning Journal*, 45(1), 122–130. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000713>.
5. Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The Training and Development of Elite Sprint Performance: An Integration of Scientific and Best Practice Literature. *Sports Medicine - Open*, 5, 44. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0>.
6. Valamatos, M. J., Abrantes, J. M., Carnide, F., Valamatos, M.-J., & Monteiro, C. P. (2022). Biomechanical Performance Factors in the Track and Field Sprint Start: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4074. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074074>.
7. Qudratov, R. *Yengil atletika: darslik*. – Toshkent: Noshir, 2012. – 368 b.
8. Abdullayev, M. J., Olimov, M. S., & To'xtaboyev, N. T. *Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi: darslik*. – Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. – 628 b.
9. Olimov, M. S., Soliyev, I. R., & Haydarov, B. Sh. *Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika): darslik*. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. – 320 b.
10. Olimov, M. S., Shakirjanova, K. T., Rafiyev, H. T., Smuriygina, L. V., To'xtaboyev, N. T. va boshqalar. *Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati: darslik*. – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 432 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. №10(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.