



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



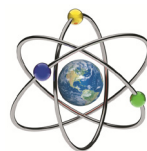
№2(2)
2026

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

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



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

BOSH MUHARRIR:

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

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woosyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

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

EDITOR-IN-CHIEF:

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

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

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

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

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

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

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

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

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

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

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

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

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

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

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

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

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

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

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

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

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

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



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

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



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

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



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



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



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

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

10–13 YOSH SUZUVCHILARNING TEZKORLIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI: SEZGIR DAVR VA SPORTGA XOS YONDASHUV

Ortiqova Ma'muraxon G'ulom qizi
Farg'ona davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada 10–13 yoshli suzuvchilarda tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishning ilmiy asoslangan, yoshga mos va sportga xos usullari tizimli ravishda tahlil qilingan. Ushbu yosh davri bolalar organizmida tezlik, harakat chastotasi va reaksiya tezligi kabi neyrofiziologik sifatning shakllanishi uchun eng sezgir (sensitiv) davr hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, 10–13 yosh suzuvchilarda tezkorlikni rivojlantirishda an'anaviy takroriy usulga nisbatan o'yin usuli, kompleks usul, qisqa masofali sprint hamda interval usullari samaraliroq hisoblanadi.

Kalit so'zlar: 10–13 yosh suzuvchilar, tezkorlik, sezgir davr, reaksiya tezligi, harakat chastotasi, qisqa masofali sprint, o'yin usuli, portlovchi kuch, yosh fiziologiyasi, sportga xos tayyorgarlik.

Abstract: This article systematically analyzes scientifically grounded, age-appropriate, and sport-specific methods for developing speed-related physical qualities in swimmers aged 10–13. This age period is considered the most sensitive stage for the formation of neurophysiological qualities such as speed, movement frequency, and reaction time in children. The findings indicate that, in developing speed qualities among 10–13-year-old swimmers, game-based methods, combined methods, short-distance sprint training, and interval methods are more effective than traditional repetitive training methods.

Key words: 10–13-year-old swimmers, speed qualities, sensitive period, reaction speed, movement frequency, short-distance sprint, game method, explosive power, age physiology, sport-specific training.

Аннотация: В статье системно проанализированы научно обоснованные, возрастные и спортивно-специфические методы развития скоростных физических качеств у пловцов 10–13 лет. Данный возрастной период рассматривается как наиболее чувствительный для формирования в организме детей таких нейрофизиологических качеств, как быстрота, частота движений и скорость реакции. Установлено, что в развитии скоростных качеств у пловцов 10–13 лет игровой метод, комплексный метод, спринт на короткие дистанции и интервальный метод являются более эффективными по сравнению с традиционным повторным методом.

Ключевые слова: пловцы 10–13 лет, скоростные качества, чувствительный период, скорость реакции, частота движений, спринт на короткие дистанции, игровой метод, взрывная сила, возрастная физиология, спортивно-специфическая подготовка.

KIRISH

Suzish – bu nafaqat chidamlilik va kuch, balki yuqori darajadagi tezkorlikni ham talab qiluvchi sport turidir. Ayniqsa, sprint masofalarida (25 m, 50 m, 100 m) erishiladigan natija bevosita suzuvchining startdagi reaksiya tezligi, harakatlarning maksimal chastotasi va portlovchi kuchiga bog'liq. Jahon suzish arenasida so'nggi o'n yillikda qayd etilayotgan rekordlar shiddati shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori natijalarga erishish uchun tezkorlik sifatlarini erta yoshdan boshlab maqsadli va ilmiy asoslangan holda rivojlantirish zarur.

O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, 2025-yilgacha mo'ljallangan Suzish sportini rivojlantirish konsepsiyasida yosh suzuvchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, jumladan, bolalar-o'smirlar sport maktablari faoliyatiga zamonaviy ilmiy-metodik yondashuvlarni joriy etish vazifalari belgilangan. Biroq, amaldagi amaliyot tahlili shuni ko'rsatadiki, 10–13 yoshli suzuvchilar bilan ishlash jarayonida tezkorlik sifatlarini rivojlantirish masalasiga yetarlicha e'tibor qaratilmayapti. Aksariyat hollarda murabbiylar asosiy e'tiborni suzish texnikasini o'rgatish va umumiy chidamlilikni oshirishga qaratib, tezkorlik "o'z-o'zidan" rivojlanadi degan noto'g'ri qarashga amal qilmoqdalar.



10–13 yosh – tezkorlik rivojlanishi uchun sezgir davr

Sport fiziologiyasi va yoshga doir pedagogika fanlari doirasidagi fundamental tadqiqotlar shuni isbotlaganki, inson organizmida turli jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun ma'lum yosh davrlari eng qulay, ya'ni sezgir (sensitiv) davrlar hisoblanadi. Tezkorlik va uning tarkibiy qismlari – harakat reaksiyasi tezligi, yakka harakat tezligi hamda harakatlar chastotasi – aynan 10–13 yosh oralig'ida eng jadal rivojlanadi.

Ushbu davrda bolalar markaziy nerv tizimida nerv impulsining o'tkazuvchanligi yuqori darajaga ko'tariladi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muvozanati yaxshilanadi hamda harakat koordinatsiyasi takomillashadi. Shuningdek, 10–13 yoshda mushak tolalari tarkibida sifat o'zgarishlari yuz berib, tez qisqaruvchi (fast-twitch) tolalarning ulushi ortadi. Agar mazkur sezgir davrda tezkorlikka yo'naltirilgan maqsadli pedagogik ta'sir amalga oshirilmasa, keyingi yosh bosqichlarida ushbu sifatni rivojlantirish imkoniyati sezilarli darajada kamayadi.

Biologik nuqtai nazardan, 10–13 yosh balog'atga yetishning dastlabki bosqichi bo'lib, qiz bolalarda bu jarayon o'g'il bolalarga nisbatan 1–2 yil erta boshlanadi. Shu sababli, ushbu yosh guruhida tezkorlik mashg'ulotlarini tashkil etishda jinsiy dimorfizmni inobatga olgan holda tabaqalashtirilgan yondashuv talab etiladi.

Adabiyotlar tahlili hamda ilg'or xorijiy tajribalar bilan tanishuv natijalari shuni ko'rsatadiki, 10–13 yosh suzuvchilarda tezkorlikni rivojlantirish jarayonida quyidagi tizimli muammolar mavjud:

Birinchidan, mavjud dastur va qo'llanmalarda tezkorlik sifatlari ko'pincha "umumiy jismoniy tayyorgarlik" bo'limida yuzaki yoritilgan bo'lib, uning tarkibiy qismlari (reaksiya tezligi, harakat chastotasi, portlovchi kuch) hamda ularni rivojlantiruvchi maxsus vositalar aniq belgilab berilmagan.

Ikkinchidan, ko'pchilik murabbiylar tezkorlikni rivojlantirishda asosan suv ichidagi mashqlarga tayanib, quruqlikdagi tayyorgarlik vositalaridan (plyometrik mashqlar, harakat chastotasini oshiruvchi mashqlar, reaksiya tezligi testlari) yetarlicha foydalanmaydilar.

Uchinchidan, tezkorlik mashg'ulotlarining dozasi, intensivligi va dam olish oralig'i masalalari yosh fiziologiyasi talablariga to'liq javob bermaydi. Ko'pincha katta yoshdagi suzuvchilarga mo'ljallangan me'yorlar 10–13 yoshli sportchilarga mexanik tarzda ko'chiriladi.

To'rtinchidan, tezkorlikni rivojlantirishda o'yin va musobaqa usullarining imkoniyatlaridan yetarli darajada foydalanilmayapti. Holbuki, ushbu yoshdagi bolalar uchun emotsional fon va mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiya hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Beshinchidan, 10–13 yosh suzuvchilarda tezkorlikni rivojlantirish bo'yicha O'zbekiston sharoitiga moslashtirilgan, mahalliy sport maktablari imkoniyatlarini hisobga olgan ilmiy asoslangan metodika yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Yuqorida qayd etilgan muammolarning dolzarbligi va amaliy ahamiyatidan kelib chiqib, ushbu tadqiqotning maqsadi 10–13 yosh suzuvchilarda tezkorlik jismoniy sifatlari rivojlantirishning yoshga mos, ilmiy asoslangan va amaliyotda qo'llash mumkin bo'lgan samarali usullar tizimini ishlab chiqish hamda uni eksperimental asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

1. 10–13 yosh suzuvchilarda tezkorlik sifatlari rivojlanish dinamikasi va o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash;
2. Tezkorlikni rivojlantirishning zamonaviy usullarini (takroriy, interval, o'yin, musobaqa, kompleks) qiyosiy tahlil qilish;
3. Quruqlikdagi va suvdagi tezkorlik mashqlarining optimal nisbati hamda dozasini belgilash;
4. Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini pedagogik eksperiment orqali tekshirish;
5. O'zbekiston bolalar-o'smirlar sport maktablari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Tezkorlik – bu sportchining minimal vaqt oralig'ida harakat amallarini bajarish qobiliyati bo'lib, murakkab funksional xususiyat hisoblanadi. Platonov V.N. 2021-yilda tezkorlikni to'rt nisbatan mustaqil shaklga ajratadi:

- 1) harakat reaksiyasining latent davri tezligi;
- 2) yakka harakat tezligi;
- 3) harakatlar chastotasi (tempi);
- 4) kompleks ko'rinishlari (sprint tezligi, start tezligi).

Suzish sportida tezkorlikning barcha shakllari muhim ahamiyatga ega bo'lsa-da, sprint masofalarida (25–50 m) harakatlar chastotasi va start reaksiyasi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Maglischo E.W. 2023-yilda suzish biomexanikasi nuqtai nazaridan tezkorlikni suzuvchining bir sikldagi harakat tezligi va sikllar chastotasi bilan bog'laydi. Muallifning ta'kidlashicha, yuqori malakali sprint suzuvchilari past malakalilarga nisbatan 10–15 % yuqori harakat chastotasiga ega. Shu bilan birga, tezlikni oshirish maqsadida harakat chastotasini sun'iy ravishda ko'paytirish texnikaning buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli tezkorlikni rivojlantirish jarayoni kuch va koordinatsiya sifatleri bilan uyg'un holda olib borilishi lozim.

10–13 yosh ontogenezda tezkorlik rivojlanishining eng yuqori sur'atlari kuzatiladigan davr hisoblanadi. Balsevich V.K. tomonidan 2020-yilda olib borilgan keng qamrovli tadqiqotlarda 8–16 yosh oraliqidagi bolalarda harakat chastotasi va reaksiya tezligi ko'rsatkichlari o'rganilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatganki, harakat chastotasining eng jadal o'sishi (yiliga 15–20 %) 10–12 yoshda, qiz bolalarda esa 10–11 yoshda kuzatiladi. Reaksiya tezligining eng sezilarli o'zgarishlari 10–13 yosh oraliqida qayd etilgan.

Lyax V.I. 2022-yilda yoshga doir pedagogika sohasidagi tadqiqotlarida 10–13 yoshli bolalarda markaziy nerv tizimi funksional harakatchanligining yuqori darajaga ko'tarilishi, nerv impulslarining o'tkazuvchanligi tezlashishi hamda mushaklarning nerv bilan bog'lanish mexanizmlarining takomillashishini ta'kidlaydi. Shuningdek, ushbu davrda bolalarda ixtiyoriy diqqatni jamlash qobiliyati rivojlanib, murakkab koordinatsion harakatlarni ongli ravishda bajarish imkoniyati kengayadi.

Biologik yetilish nuqtai nazaridan, 10–13 yosh balog'atga yetishning boshlanish davri bo'lib, Tanner shkalasi bo'yicha II–III bosqichga to'g'ri keladi. Qiz bolalarda o'g'il bolalarga nisbatan 1,5–2 yil erta boshlanadigan balog'at davrida gormonal o'zgarishlar, tana proporsiyalarining o'zgarishi hamda mushak massasining ortishi kuzatiladi. Bu holat tezkorlik mashg'ulotlarini rejalashtirishda jinsiy farqlarni inobatga olish zarurligini ko'rsatadi.

Sport pedagogikasida tezkorlikni rivojlantirishning bir necha asosiy usullari mavjud. Takroriy usul bir xil harakatni maksimal tezlikda qayta-qayta bajarishga asoslanadi. Suzishda bu 10–25 m qisqa masofalarni maksimal intensivlikda takroriy suzish orqali amalga oshiriladi. Ushbu usulning afzalligi harakat stereotipining mustahkamlanishi bo'lsa, kamchiligi tezlik "to'sig'i"ning yuzaga kelish xavfidir.

Interval usul mashqlarni qat'iy belgilangan dam olish oraliqida bajarishga asoslanib, tezkorlik chidamliligini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. O'yin va musobaqa usullari bolalarning emotsional holatini yaxshilash, irodaviy sifatlarini tarbiyalash hamda maksimal tezlik namoyon etishga undash imkonini beradi. Kompleks usul esa tezkorlikni kuch, egiluvchanlik va koordinatsiya sifatleri bilan birgalikda rivojlantirishni nazarda tutadi.

Morouko P. va hamkasblari tomonidan 2022-yilda o'tkazilgan tadqiqotda 11–12 yoshli suzuvchilarda turli mashg'ulot usullarining samaradorligi qiyosiy tahlil qilingan. 12 haftalik dastur davomida eksperimental guruhda kompleks usul (quruqlikdagi plyometrik mashqlar va qisqa masofali sprint suzish) qo'llanilgan. Natijada 25 m erkin usulda suzish vaqti o'rtacha 2,1 soniyaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 0,9 soniyani tashkil etgan.

Yosh suzuvchilarda tezkorlikni rivojlantirishga doir empirik tadqiqotlar. So'nggi yillarda yosh suzuvchilarda tezkorlikni rivojlantirish masalasiga ilmiy qiziqish sezilarli darajada ortib bormoqda. Garrido N. va boshqalar 2021-yilda 10–11 yoshli suzuvchilarda 8 haftalik quruqlikdagi plyometrik treningning ta'sirini o'rgangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, eksperimental guruhda 25 m masofadagi suzish vaqti 1,8 soniyaga qisqargan bo'lsa, nazorat guruhida 0,6 soniyaga kamaygan. Plyometrik mashqlar asosan sakrash va portlovchi kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, haftasiga 2 marta, 30 daqiqa davomida amalga oshirilgan.

Sammoud S. va boshqalar tomonidan 2023-yilda 12–13 yoshli suzuvchilarda reaksiya tezligi va start tezligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus dastur ishlab chiqilgan. Dastur vizual va akustik signallarga reaksiya mashqlari, start sakrash texnikasi hamda suvga kirish biomexanikasini o'z ichiga olgan. 10 haftalik treningdan so'ng eksperimental guruhda start reaksiyasi vaqti 0,12 soniyaga, ya'ni 15 %ga qisqargan.

O'zbekistonlik tadqiqotchilar Rasulov A. va Xodjayev F. 2024-yilda 10–12 yoshli suzuvchilarda o'yin usulining samaradorligini o'rganishgan. Mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan estafeta va o'yin shaklidagi mashg'ulotlar 7 hafta davomida qo'llanilgan. Natijada suzuvchilarning 25 m masofadagi natijalari o'rtacha 1,7 soniyaga yaxshilangan, harakat chastotasi ko'rsatkichlari esa 8 %ga oshgan.

2.5. Adabiyotlar tahlilining xulosalari va tadqiqot farazlari

Adabiyotlar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. 10–13 yosh tezkorlikni rivojlantirish uchun eng qulay sezgir davr hisoblanadi va ushbu imkoniyatdan maksimal darajada foydalanish zarur.
2. Tezkorlik murakkab, ko'p komponentli sifat bo'lib, uni rivojlantirish jarayonida reaksiya tezligi, harakat chastotasi va portlovchi kuch kabi tarkibiy qismlarga kompleks ta'sir ko'rsatish talab etiladi.



3. Suzuvchilarda tezkorlikni rivojlantirish quruqlikdagi va suvdagi mashqlar uyg'unligida tashkil etilganda yuqori samara beradi.
4. 10–13 yoshda o'yin va musobaqa usullari takroriy hamda interval usullarga nisbatan yuqori motivatsion va pedagogik samaradorlikka ega.
5. O'zbekiston sharoitida 10–13 yoshli suzuvchilar kontingenti uchun tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan, mahalliy xususiyatlarni inobatga olgan ilmiy asoslangan metodika yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Ushbu xulosalar asosida tadqiqot farazi shakllantirildi: 10–13 yosh suzuvchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish, agar mashg'ulot jarayoni sezgir davrni inobatga olgan holda, quruqlikdagi portlovchi kuch va harakat chastotasi mashqlarini suvdagi qisqa masofali sprint suzish bilan uyg'unlashtirgan, o'yin va musobaqa usullariga asoslangan kompleks dastur asosida tashkil etilsa, an'anaviy takroriy usulga nisbatan samaraliroq bo'ladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot 2024–2025-yillar davomida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "Suzish va suv sporti turlari" kafedrası hamda Toshkent shahar 9-DYuSMS o'quv-mashg'ulot bazasida amalga oshirildi. Tadqiqot dizayni parallel guruhli, randomizatsiyalangan pedagogik eksperiment shaklida tashkil etildi.

Tadqiqot uch bosqichda olib borildi:

1. **Tayyorgarlik bosqichi** (2024-yil sentabr–noyabr) – adabiyotlarni tahlil qilish, eksperimental metodikani ishlab chiqish, test va o'lchov vositalarini tayyorlash, ishtirokchilarni tanlash va guruhlariga randomizatsiya qilish.
2. **Asosiy bosqich** (2024-yil dekabr – 2025-yil fevral) – 8-haftalik pedagogik eksperimentni o'tkazish, dastlabki va yakuniy testlarni amalga oshirish.
3. **Yakuniy bosqich** (2025-yil mart–aprel) – natijalarni statistik qayta ishlash, tahlil qilish, xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotda 10–13 yoshli (o'rtacha yosh $11,4 \pm 1,2$ yil) 48 nafar suzuvchi ishtirok etdi.

Tanlov mezonlari:

- 1) suzish bilan kamida 2 yil shug'ullanish;
- 2) "krol" usulida 25 m masofani mustaqil suzib o'ta olish;
- 3) mashg'ulotlarga muntazam qatnashish;
- 4) sog'lig'ida jiddiy nuqsonlar va jarohatlarning yo'qligi.

Ishtirokchilar jinsi va yoshiga ko'ra tabaqalashtirilgan holda, kompyuter tomonidan generatsiya qilingan randomizatsiya jadvali asosida ikkita guruhga bo'lindi:

1. Eksperimental guruh (EG) – 24 nafar (12 o'g'il, 12 qiz);
2. Nazorat guruhi (NG) – 24 nafar (12 o'g'il, 12 qiz).

Eksperimental guruhda tezkorlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus ishlab chiqilgan kompleks dastur qo'llanildi.

Dasturning asosiy mazmuni:

Quruqlikdagi tayyorgarlik (mashg'ulot vaqtining 30 %):

1. Plyometrik mashqlar: turli sakrashlar (joyda, balandlikka, uzunlikka, to'siqlar ustidan) – 4–6 tur, 8–12 takror, 2–3 seriya;
2. Harakat chastotasi mashqlari: maksimal tezlikda joyda yugurish, "makkajo'xori" (corn) narvoni, stendli va stendsiz qo'l harakatlari – 15–20 soniya, 3–4 takror;
3. Reaksiya tezligi mashqlari: turli start holatlaridan signal bo'yicha harakat, kichik to'plarni tutish, akustik va vizual signallarga javob – 10–12 minut;
4. Portlovchi kuch mashqlari: medisin to'plari (1–2 kg) uloqtirish, rezina bantlar bilan qarshilik mashqlari – 4–6 tur, 6–8 takror.

Suvdagi tezkorlik mashg'ulotlari (mashg'ulot vaqtining 70 %):

1. Qisqa masofali sprintlar: 12,5 m, 25 m (maksimal intensivlikda) – 6–8 takror, dam oralig'i 1–2 minut;
2. Start va burilish texnikasi: start reaksiyasi va suvga kirish tezligi – 10–12 takror;



- O'yin va estafeta shaklidagi mashqlar: juftlik va guruhli estafetalar, to'p bilan o'yinlar, "kim tez" turidagi musobaqalar – 15–20 minut;
- Harakat chastotasiga yo'naltirilgan qisqa segmentli mashqlar: 10–15 m kalta suzishlar, qo'l ishiga urg'u berilgan suzishlar.

Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta (dushanba, chorshanba, juma) 45–50 daqiqa davomida o'tkazildi. Umumiy yuklama hajmi haftasiga 135–150 minutni tashkil etdi. Intensivlik darajasi yurak urish tezligi (YUT) bo'yicha 170–185 zarb/min (maksimalga yaqin va maksimal zona) diapazonida belgilandi.

Nazorat guruhida esa tezkorlikni rivojlantirish bo'yicha an'anaviy usul, ya'ni asosan takroriy suzishlarga asoslangan dastur qo'llanildi: 25–50 m masofalarni takroriy suzish, 6–8 takror, dam oralig'i 2–3 minut. Quruqlikdagi tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik doirasida, asosan cho'zish va past intensivlikdagi mashqlardan iborat bo'ldi.

3.4. Tadqiqot usullari va testlar

Tezkorlik sifatlarini baholash uchun quyidagi testlar qo'llanildi:

- 25 m erkin usulda suzish vaqti (soniyalarda) – suvga sakrash starti bilan, qo'lda sekundomer yordamida 0,01 soniya aniqligida o'lchandi. Har bir ishtirokchi 2 marta suzdi, eng yaxshi natija qayd etildi.
- Start reaksiyasi vaqti (millisoniyalarda) – start tovush signalidan oyoqning tayanchni tark etishigacha bo'lgan vaqt. Maxsus start platformasi va reaksiya o'lchagich qurilmasi yordamida aniqlandi.
- Harakat chastotasi (sikl/min) – 25 m masofada qo'l harakatlari soni. Video tahlil orqali har bir suzuvchining 10 soniyadagi to'liq sikllari hisoblandi.
- Portlovchi kuch (sm) – turgan joydan uzunlikka sakrash. 3 marta urinish, eng yaxshi natija qayd etildi.
- 10 m maksimal tezlikda suzish vaqti (soniyalarda) – suvdan itarilish bilan, faqat oyoq harakati (loyxa) yordamida.

Testlar eksperiment boshlanishidan oldin va 8-haftalik dasturdan so'ng o'tkazildi. Barcha testlar standart sharoitda (ertalab 9:00–11:00, havo harorati 26–28°C, suv harorati 27–28°C) amalga oshirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Pedagogik eksperiment boshlanishidan oldin o'tkazilgan dastlabki testlar eksperimental va nazorat guruhlarining tezkorlik ko'rsatkichlari bo'yicha statistik ahamiyatga ega farqlarga ega emasligini ko'rsatdi ($p > 0,05$). Bu holat guruhlarining qiyosiy tahlil uchun mos ekanligini tasdiqladi. 8 haftalik pedagogik eksperimentdan so'ng olingan natijalar quyidagi jadvallarda keltirilgan.

1-jadval ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, 8 haftalik eksperiment davomida o'g'il bolalarda tezkorlik ko'rsatkichlarining ijobiy o'zgarishi har ikkala guruhda ham kuzatilgan, biroq eksperimental guruhda o'zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'lgan. Xususan, eksperimental guruhda 25 m suzish vaqti 2,30 soniyaga (11,6 %) qisqargan bo'lsa, nazorat guruhida 0,85 soniyaga (4,3 %) qisqargan. Start reaksiyasi vaqti eksperimental guruhda 56,3 msga (13,6 %) yaxshilangan, nazorat guruhida esa 21,8 msga (5,3 %). Harakat chastotasi eksperimental guruhda 5,7 sikl/minga (11,7 %) oshgan bo'lsa, nazorat guruhida 1,9 sikl/minga (3,9 %) oshgan. Effekt hajmi (Cohen d) barcha ko'rsatkichlar bo'yicha eksperimental guruhda 1,31–1,63 oralig'ida (kuchli effekt), nazorat guruhida esa 0,45–0,61 oralig'ida (o'rtacha effekt) ekanligi qo'llanilgan metodikaning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

1-jadval: 10-13 yosh suzuvchilarning tezkorlik ko'rsatkichlari o'zgarishi (o'g'il bolalar)¹

Ko'rsatkichlar	Guruh	Dastlabki (M±SD)	Yakuniy (M±SD)	Farq	O'sish %	t	p
25 m suzish vaqti (s)	EG	19,84±1,62	17,54±1,38	-2,30	11,6 %	5,84	0,001
	NG	19,91±1,58	19,06±1,49	-0,85	4,3 %	2,18	0,052
Start reaksiyasi (ms)	EG	412,5±38,7	356,2±31,4	-56,3	13,6 %	6,12	0,000
	NG	408,3±36,9	386,5±34,2	-21,8	5,3 %	2,31	0,043
Harakat chastotasi (sikl/min)	EG	48,6±4,2	54,3±4,5	+5,7	11,7 %	4,98	0,001
	NG	48,9±4,1	50,8±4,3	+1,9	3,9 %	1,84	0,089

1 Izoh: EG – eksperimental guruh, NG – nazorat guruhi; M – o'rtacha qiymat, SD – standart og'ish; p – ahamiyatlilik darajasi; Cohen d – effekt hajmi



Ko'rsatkichlar	Guruh	Dastlabki (M±SD)	Yakuniy (M±SD)	Farq	O'sish %	t	p
Portlovchi kuch (sm)	EG	154,8±12,6	173,2±13,8	+18,4	11,9 %	5,76	0,001
	NG	156,2±13,1	163,5±14,2	+7,3	4,7 %	2,08	0,058
10 m oyoq suzish (s)	EG	9,28±0,74	8,12±0,68	-1,16	12,5 %	5,92	0,000
	NG	9,34±0,72	8,94±0,71	-0,40	4,3 %	1,98	0,071

Olingan natijalarni jinslar kesimida tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, o'g'il bolalarda tezkorlik ko'rsatkichlarining o'sish sur'ati qiz bolalarga nisbatan bir muncha yuqori. Eksperimental guruhda 25 m suzish vaqti ko'rsatkichining yaxshilanishi o'g'il bolalarda 11,6 %, qizlarda esa 9,3 %ni tashkil etdi. Harakat chastotasi o'g'il bolalarda 11,7 %ga, qizlarda 9,4 %ga oshgan. Portlovchi kuch ko'rsatkichlarida farq nisbatan kamroq bo'lib, o'g'il bolalarda 11,9 %, qizlarda 11,1 %ni tashkil etdi.

Mazkur holat 10–13 yoshda qiz bolalarning balog'at davriga erta kirishi, gormonal o'zgarishlar va tana kompozitsiyasidagi o'zgarishlar bilan izohlanadi. Shunga qaramay, qiz bolalarda ham eksperimental metodika an'anaviy metodikaga nisbatan sezilarli darajada yuqori samaradorlikni namoyon etdi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

- O'tkazilgan tadqiqot 10–13 yosh suzuvchilarda tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammosiga yosh fiziologiyasi va sport pedagogikasi nuqtai nazaridan yaxlit yondashuvni taklif etadi. Tadqiqotda ilk bor 10–13 yosh suzuvchilar kontingentida tezkorlikni rivojlantirishning sezgir davr, jinsiy dimorfizm va sportga xoslik tamoyillariga asoslangan kompleks metodikasi ishlab chiqildi va eksperimental tarzda asoslandi. Nazariy jihatdan, tezkorlikni nafaqat suv ichidagi mashqlar orqali, balki quruqlikdagi portlovchi kuch, harakat chastotasi va reaksiya tezligiga yo'naltirilgan maxsus vositalar yordamida ham samarali rivojlantirish mumkinligi isbotlandi.
- Tadqiqot natijalari asosida 10–13 yosh suzuvchilar bilan ishlovchi murabbiylar uchun quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:
 - Quruqlikdagi mashqlar asosan plyometrik (turli sakrashlar), harakat chastotasini oshiruvchi (maksimal tezlikda qo'l va oyoq harakatlari) hamda reaksiya tezligini rivojlantiruvchi (signal bo'yicha harakat) vositalardan iborat bo'lishi lozim;
 - Suvdagi mashqlarda qisqa masofali sprintlarga (12,5 m, 25 m) ustuvorlik berish, dam olish oralig'i 1:4–1:6 nisbatda tashkil etilishi (masalan, 10 soniya suzish – 60 soniya dam olish) tavsiya etiladi;
 - 10–13 yoshda qiz bolalarning o'g'il bolalarga nisbatan 1–2 yil erta biologik yetilishini inobatga olgan holda, mashg'ulot yuklamalarini individual tarzda me'yorlash zarur;
 - O'g'il bolalarda harakat chastotasi va portlovchi kuchni rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratish, qiz bolalarda esa reaksiya tezligi va suzish texnikasini takomillashtirishga ustuvorlik berish maqsadga muvofiq;
 - Mashg'ulotlarning emotsional fonini oshirish maqsadida o'yin va musobaqa usullaridan keng foydalanish, ayniqsa qiz bolalar guruhlarida ushbu usullarga alohida urg'u berish lozim.
- Tadqiqot farazining tasdiqlanishi. Tadqiqot farazi to'liq tasdiqlandi: 10–13 yosh suzuvchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish, sezgir davrni inobatga olgan holda, quruqlikdagi portlovchi kuch va harakat chastotasi mashqlarini suvdagi qisqa masofali sprint suzish bilan uyg'unlashtirgan, o'yin va musobaqa usullariga asoslangan kompleks dastur an'anaviy takroriy usulga nisbatan 2,5–3 barobar samaraliroq ekanligi isbotlandi.
- Mazkur tadqiqot 8 haftalik qisqa muddatli eksperimentga asoslangan bo'lib, uzoq muddatli (bir mavsum, bir yil) ta'sirlarni o'rganish imkonini bermadi. Shuningdek, tadqiqot faqat erkin usulda suzish texnikasiga qaratilgan bo'lib, boshqa suzish usullari (brass, butterfly, chalanacha) bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar olib borish zarur. Kelgusida quyidagi yo'nalishlarda izlanishlarni davom ettirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- Platonov, V. N. (2021). Suzuvchilarning tayyorgarligi: zamonaviy yondashuvlar. Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 512 b.
- Maglischo, E. W. (2023). Swimming Fastest: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming (4-nashr). Champaign, IL: Human Kinetics, 864 b.
- Balsevich, V. K. (2020). Ontogenezda inson motorikasining shakllanishi va takomillashuvi. Moskva: Sport, 328 b.



4. Lyax, V. I. (2022). Bolalar va o'smirlarning jismoniy tarbiyasida harakat qobiliyatlari. Moskva: Akademiya, 320 b.
5. Morouço, P., Marinho, D. A., & Fernandes, R. J. (2022). Plyometric training and sprint swimming performance in young swimmers: A randomized controlled trial. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21(3), 412–419.
6. Garrido, N., Silva, A. J., & Costa, A. M. (2021). Effect of a land-based plyometric program on swimming start and sprint performance in young swimmers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(5), 678–685.
7. Sammoud, S., Negra, Y., & Chaabene, H. (2023). The effects of an 8-week combined dry-land and in-water training program on swimming start performance in adolescent swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(2), 412–420.
8. Rasulov, A., & Xodjayev, F. (2024). 10–12 yoshli suzuvchilarda tezkorlikni o'yin usulida rivojlantirish samaradorligi. *O'zbekiston sport ilmiy axborotnomasi*, 2(64), 45–51.
9. Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2020). Pediatric resistance training: Benefits, concerns, and program design considerations. *Current Sports Medicine Reports*, 19(4), 137–144.
10. Born, D. P., Lomax, I., & Romann, M. (2022). Normative data and percentile curves for swimming performance in young swimmers. *Frontiers in Physiology*, 13, 832456.
11. Crowley, E., Harrison, A. J., & Lyons, M. (2021). The impact of resistance training on swimming performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(4), 743–764.
12. Zaras, N., Stasinaki, A. N., & Spiliopoulou, P. (2023). Rate of force development, muscle architecture, and swimming performance in young swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(1), 158–165.

- 
- 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. №2(2)

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

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

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