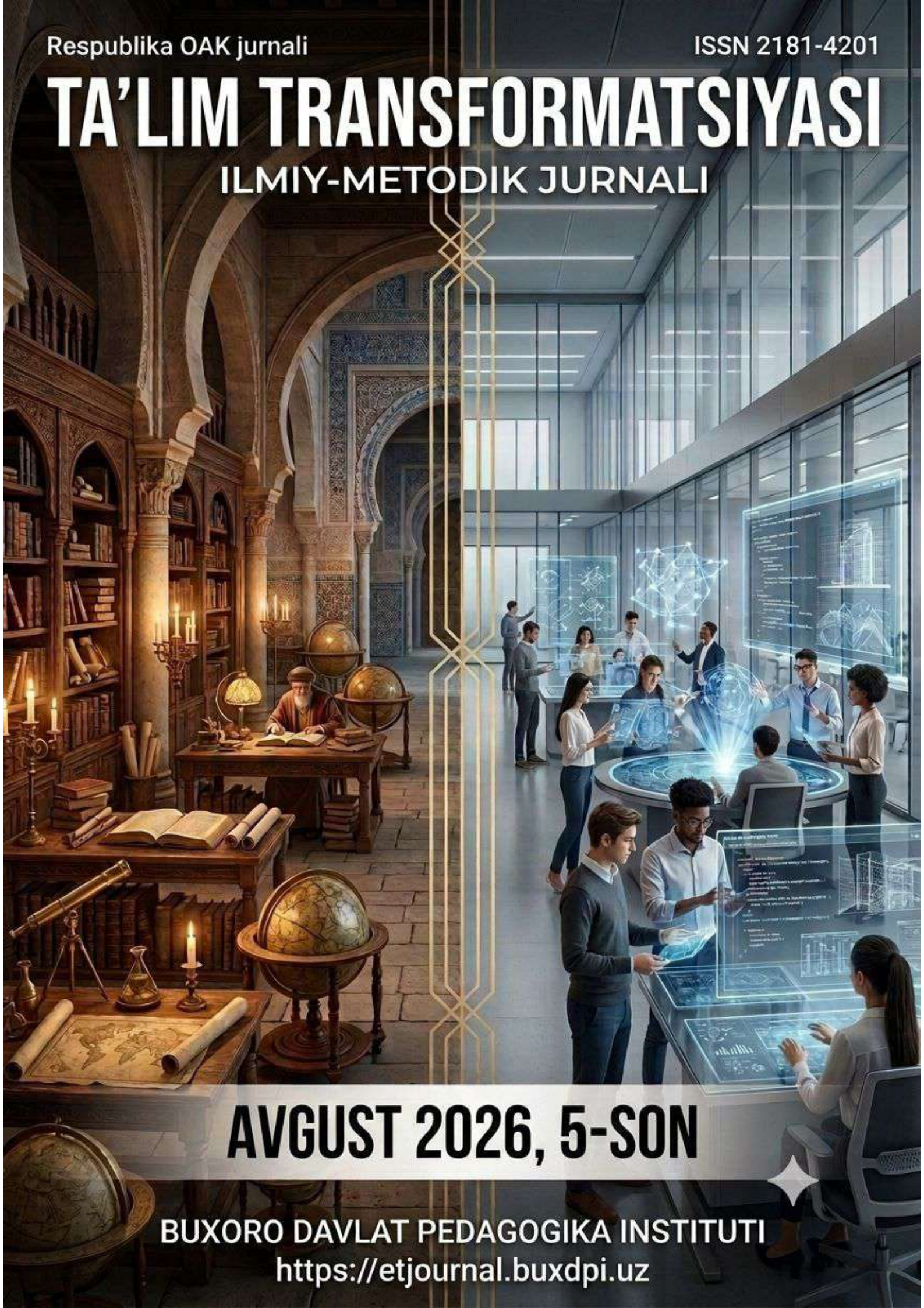


Respublika OAK jurnali

ISSN 2181-4201

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY-METODIK JURNALI



AVGUST 2026, 5-SON

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
<https://etjournal.buxdpi.uz>



BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 5

BUXORO – 2026

GANDBOLCHI TALABA QIZLARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA BOSQICHMA-BOSQICH YUKLAMA BERISH METODIKASI

Dilnoza I. Yarasheva,

Osiyo Xalqaro Universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrası

E-mail: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida gandbol bilan shug’ullanuvchi talaba qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo’naltirilgan bosqichma-bosqich mashg’ulot metodikasining mazmuni va samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarining yillik tayyorgarlik jarayonidagi o’zaro nisbatlari belgilandi. Mashg’ulot yuklamalarining hajmi, shiddati, zichligi va dam olish oralig’i tayyorgarlik bosqichlariga muvofiq o’zgartirib borildi. Pedagogik tajriba davomida tezkorlik, chaqqonlik, portlovchi kuch, kuch chidamliligi va umumiy chidamlilik ko’rsatkichlarining dinamikasi pedagogik testlar yordamida baholandi. Olingan natijalar ishlab chiqilgan metodikaning gandbolchi talaba qizlarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali ekanligini ko’rsatdi.

Kalit so’zlar: gandbol, talaba qizlar, jismoniy sifatlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, portlovchi kuch, kuch chidamliligi, mashg’ulot yuklamasi, periodizatsiya, pedagogik nazorat.

МЕТОДИКА ПОЭТАПНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК-ГАНДБОЛИСТОК

Дилноза И. Ярашева,

Международный университет Азии
Кафедра физической культуры

E-mail: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Аннотация: В статье освещены содержание и эффективность поэтапной методики тренировок, направленной на развитие физических качеств студенток, занимающихся гандболом в высших образовательных учреждениях. В процессе исследования определено соотношение средств общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки в годичном тренировочном цикле. Объем, интенсивность, плотность тренировочной нагрузки и интервалы отдыха изменялись в соответствии с этапами подготовки. В ходе педагогического эксперимента изучалась динамика показателей быстроты, ловкости, взрывной силы, силовой и общей выносливости. Полученные результаты подтвердили эффективность разработанной методики в развитии основных физических качеств студенток-гандболисток.

Ключевые слова: гандбол, студентки, физические качества, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, быстрота, ловкость, взрывная сила, тренировочная нагрузка, педагогический контроль.

METHODOLOGY FOR THE STAGE-BY-STAGE APPLICATION OF TRAINING LOADS IN DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF FEMALE STUDENT HANDBALL PLAYERS

Dilnoza I. Yarasheva,

Asia International University
Department of Physical Culture

E-mail: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Abstract: The article presents the content and effectiveness of a stage-based training methodology aimed at developing the physical qualities of female university students engaged in

handball. The study determined the relationship between general physical, special physical and technical-tactical training means within an annual training cycle. Training volume, intensity, density and rest intervals were gradually modified according to the objectives of each preparation stage. During the pedagogical experiment, changes in speed, agility, explosive strength, strength endurance and general endurance were assessed using pedagogical tests. The obtained results demonstrated the effectiveness of the developed methodology in improving the major physical qualities of female student handball players.

Keywords: handball, female students, physical qualities, general physical training, special physical training, speed, agility, explosive strength, training load, periodization, pedagogical control.

Kirish

Zamonaviy gandbol yuqori sur’atli, o’zgaruvchan va murakkab koordinatsion harakatlarga boy sport turi hisoblanadi. O’yin jarayonida sportchidan qisqa vaqt ichida tezlanish, yo’nalishni keskin o’zgartirish, sakrash, to’pni olib yurish, sherigiga aniq uzatish, qarshilik sharoitida harakat qilish va darvozaga kuchli zarba berish talab etiladi. Shu sababli gandbolchi qizlarning sport tayyorgarligida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, tezkor-kuch, kuch chidamliligi va umumiy chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Sport mashg’ulotlarini samarali tashkil qilish faqat mashqlar majmuasini tanlash bilan chegaralanmaydi. Mashg’ulot vositalarining yillik tayyorgarlik jarayonidagi o’rni, yuklama hajmi va shiddati, mashg’ulot zichligi, dam olish oralig’i hamda tayyorgarlik turlarining o’zaro nisbati ham muhim pedagogik omillar hisoblanadi. Ayniqsa, talaba qizlarning individual imkoniyatlari va funksional holatini hisobga olgan holda yuklamalarni bosqichma-bosqich rejalashtirish sportchilarning organizmini ortiqcha zo’riqishdan saqlash bilan birga, jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlarining izchil rivojlanishiga imkon yaratadi.

Gandbolchi qizlar mashg’ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni maxsus va texnik-taktik tayyorgarlikdan ajratilgan holda tashkil qilish sport faoliyatining real talablariga to’liq javob bermaydi. Shu bois mazkur tadqiqotda UJT, MJT va TT vositalarini yagona tizimga birlashtirish, ularning ulushini tayyorgarlik bosqichlariga muvofiq o’zgartirish hamda mashg’ulot yuklamasini pedagogik nazorat asosida boshqarish nazarda tutilgan.

Tadqiqotning maqsadi

Oliy ta’lim muassasalarida gandbol bilan shug’ullanuvchi talaba qizlarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bosqichma-bosqich mashg’ulot metodikasining pedagogik samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi

Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometrik o’lchash, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Pedagogik tajriba Buxoro, Qoraqalpog’iston va Urganch hududlaridagi oliy ta’lim muassasalari gandbol to’garaklarida shug’ullanuvchi talaba qizlar ishtirokida amalga oshirildi. Tadqiqotga jami 86 nafar gandbolchi qiz jalb etilib, ularning 43 nafari nazorat guruhi va 43 nafari tajriba guruhini tashkil etdi.

Tajriba guruhida ishlab chiqilgan takomillashtirilgan metodika qo’llanilgan bo’lsa, nazorat guruhida mashg’ulotlar amaldagi dastur asosida olib borildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun 30 metr masofaga yugurish, 1 kg li to’ldirma to’pni o’ng, chap va ikki qo’lda uloqtirish, 1000 metrga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, turgan joydan uch hatlab sakrash, 4×10 metrga mokisimon yugurish va bir daqiqa davomida yerga tayangan holda qo’llarni bukib-yozish testlaridan foydalanildi.

Natijalar o’rtacha arifmetik qiymat ($\bar{x}$), standart og’ish (σ), variatsiya koeffitsienti ($V\%$), Studentning t-mezoni va statistik ishonchlilik ko’rsatkichi p yordamida tahlil qilindi.

Takomillashtirilgan metodikaning mazmuni

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan yillik eksperimental dastur oltita o‘zaro bog‘liq tayyorgarlik bosqichidan iborat bo‘ldi.

Moslashtiruvchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat berildi. Keyingi rivojlantiruvchi bosqichda tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan sprintlar, estafetalar, narvoncha mashqlari, sakrashlar va gandbol elementlari qo‘llanildi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadida plyometrik, qarshilik bilan bajariladigan, to‘p bilan bajariladigan va uloqtirish mashqlaridan foydalanildi.

Texnik-taktik rivojlantirish bosqichida situatsion mashqlar, texnik elementlar, estafetalar va mini-o‘yinlarning ulushi oshirildi. Musobaqaga tayyorlash davrida esa nazorat o‘yinlari, taktik va kompleks mashqlar ustuvor bo‘ldi.

Yakuniy bosqichda nazorat testlari, funksional va texnik sinovlar asosida sportchilarning tayyorgarlik darajasi baholandi.

1-jadval

Gandbolchi qizlarning yillik eksperimental dasturida mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish

Oy	Mashg‘ulotlar soni	Hajm, %	Shiddat, %	Zichlik, %	Dam olish oralig‘i	Ustuvor komponent
Sentabr	12	50	55	45	2–3 daqiqa	UJT
Oktabr	12	60	65	55	2 daqiqa	UJT + MJT
Noyabr	12	65	70	60	90–120 soniya	MJT
Dekabr	12	70	75	65	60–90 soniya	MJT + TT
Yanvar	12	75	80	70	60 soniya	MJT + TT
Fevral	12	80	85	75	45–60 soniya	TT
Mart	12	85	90	80	45 soniya	TT + musobaqaviy mashqlar
Aprel	12	90	95	85	Individual	Musobaqaviy tayyorgarlik
May	12	60	60	50	2–3 daqiqa	Nazorat va tiklanish

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinadiki, mashg‘ulot yuklamalari sentabr oyidan aprel oyiga qadar bosqichma-bosqich oshirib borilgan. Dastlabki bosqichda hajm 50%, shiddat 55% va mashg‘ulot zichligi 45% ni tashkil etgan bo‘lsa, aprel oyiga kelib mazkur ko‘rsatkichlar mos ravishda 90%, 95% va 85% gacha oshirilgan. May oyida nazorat va tiklanish vazifalaridan kelib chiqib yuklama hajmi hamda shiddati 60% gacha pasaytirilgan.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarining asosiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmagan. Ko‘rsatkichlarda $p > 0,05$ qayd etilgani tadqiqot boshida guruhlar o‘rtasida statistik ahamiyatli farq aniqlanmaganini ko‘rsatdi.

Tajriba yakunida esa tajriba guruhidagi tezkorlik, chaqqonlik, portlovchi kuch, qo‘l

mushaklari kuchi, kuch chidamliligi va umumiy chidamlilik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

2-jadval

Tajriba yakunida gandbolchi qizlarning ayrim umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Test	Tajriba boshi, TG	Tajriba oxiri, TG	Yakuniy t	p
30 m yugurish, s	7,18±0,88	6,16±0,59	2,50	<0,05
To'ldirma to'pni o'ng qo'lda uloqtirish, m	5,59±0,85	6,98±0,74	2,48	<0,05
To'ldirma to'pni chap qo'lda uloqtirish, m	4,18±0,63	5,32±0,55	2,71	<0,05
To'ldirma to'pni ikki qo'lda uloqtirish, m	7,37±1,04	8,87±0,89	2,47	<0,05
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	152,14±20,36	175,86±17,71	2,55	<0,05
Uch hatlab sakrash, sm	501,15±72,23	615,95±61,14	2,75	<0,05
4×10 m mokisimon yugurish, s	10,98±1,19	9,75±0,89	2,76	<0,05
Qo'llarni bukib-yozish, marta	16,35±4,36	24,65±2,62	4,89	<0,001

30 metrga yugurish natijasining 7,18±0,88 soniyadan 6,16±0,59 soniyagacha yaxshilanishi tajriba guruhida tezkorlik sifatining rivojlanganligini ko'rsatdi. Yakuniy guruhlararo farq $t=2,50$; $p<0,05$ darajasida statistik jihatdan ishonchli bo'ldi.

To'ldirma to'pni uloqtirish testlarida ham ijobiy dinamika kuzatildi. O'ng qo'lda uloqtirish 5,59±0,85 metrdan 6,98±0,74 metrgacha, chap qo'lda 4,18±0,63 metrdan 5,32±0,55 metrgacha, ikki qo'lda uloqtirish esa 7,37±1,04 metrdan 8,87±0,89 metrgacha yaxshilandi.

Portlovchi kuchni ifodalovchi turgan joydan uzunlikka sakrash natijasi 152,14±20,36 sm dan 175,86±17,71 sm gacha oshdi. Uch hatlab sakrash testida esa 501,15±72,23 sm dan 615,95±61,14 sm gacha bo'lgan ijobiy dinamika qayd etildi.

Chaqqonlikni baholovchi 4×10 metrga mokisimon yugurish testida vaqt 10,98±1,19 soniyadan 9,75±0,89 soniyagacha kamaydi. Mazkur testda vaqtning kamayishi natijaning yaxshilanishini anglatadi.

Kuch chidamliligini baholash uchun qo'llanilgan bir daqiqa davomida yerga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish testida tajriba guruhining ko'rsatkichi 16,35±4,36 martadan 24,65±2,62 martagacha oshdi. Ushbu ko'rsatkichda $t=4,89$; $p<0,001$ darajasidagi statistik farq qayd etildi.

Olingan natijalar takomillashtirilgan metodikada yillik mashg'ulot jarayonining bosqichlarga bo'linishi, yuklama hajmi va shiddatining izchil o'zgartirilishi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining texnik-taktik mashqlar bilan uyg'unlashtirilishi gandbolchi qizlarning asosiy jismoniy sifatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatganini ko'rsatadi.

Tadqiqotning umumlashtirilgan natijalarida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'rtacha 18,26% ga yaxshilangani qayd etilgan.

Muhokama

Gandbolda jismoniy sifatlarning rivojlanishi bir-biridan ajratilgan pedagogik jarayon sifatida emas, balki o'zaro bog'langan tizim sifatida qaralishi lozim. Tezkorlik sportchining qisqa masofalarda tezlanishini ta'minlasa, chaqqonlik o'zgaruvchan o'yin vaziyatlariga tez moslashish imkonini beradi. Portlovchi kuch sakrash, to'p uloqtirish va darvozaga zarba berish harakatlarida muhim ahamiyatga ega. Kuch chidamliligi esa o'yin davomida kuch talab qiluvchi harakatlarni takroran bajarish imkoniyatini belgilaydi.

Ishlab chiqilgan metodikada mazkur sifatlarning rivojlanishi yillik tayyorgarlik bosqichlariga muvofiq rejalashtirildi. Dastlab umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun sharoit yaratilib,

keyinchalik maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ulushi oshirildi.

Yuklama hajmi, shiddati, zichligi va dam olish oralig'ining birgalikda boshqarilishi mashg'ulot jarayonining tizimlilikini ta'minladi. Pedagogik nazorat esa faqat yakuniy natijani qayd etish vositasi sifatida emas, balki mashg'ulot yuklamalarini korreksiya qilish mexanizmining tarkibiy elementi sifatida qo'llanildi.

Tajriba guruhidagi natijalarning statistik jihatdan ishonchli yaxshilanishi bosqichma-bosqich yuklama berish va tayyorgarlik vositalarini o'zaro uyg'unlashtirishning pedagogik jihatdan maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.

Xulosa

Gandbolchi talaba qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yillik mashg'ulot jarayonini tayyorgarlik bosqichlari asosida tashkil etish samarali metodik yondashuv hisoblanadi.

Mashg'ulot yuklamasining hajmini 50–90%, shiddatini 55–95% va mashg'ulot zichligini 45–85% oralig'ida bosqichma-bosqich boshqarish, shuningdek, yuklama yuqori darajaga yetganidan keyin nazorat va tiklanish bosqichiga o'tish sportchilarning tayyorgarlik jarayonini izchil boshqarish imkonini berdi.

UJT, MJT va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarini tayyorgarlik bosqichlariga muvofiq o'zaro uyg'unlashtirish natijasida tezkorlik, chaqqonlik, portlovchi kuch va kuch chidamliligi ko'rsatkichlarida statistik jihatdan ishonchli ijobiy o'zgarishlar aniqlandi.

Tajriba yakunida asosiy jismoniy tayyorgarlik testlarida $p < 0,05$ darajasidagi farqlar, kuch chidamliligi testida esa $t = 4,89$; $p < 0,001$ darajasidagi yuqori statistik ishonchlilik qayd etildi.

Shunday qilib, gandbolchi talaba qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich rejalashtirish, yuklama parametrlarini boshqarish va pedagogik nazorat bilan uyg'unlashtirish mashg'ulot jarayonining pedagogik samaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yarasheva, D. I. (2026). METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL CONDITION OF GIRLS'HANDBALL PLAYERS. *BG pulse journal*, 2(6), 869-871.
2. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. *PEDAGOGS jurnali*, 19(1), 139-142.
3. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. *Modern Science and Research*, 2(9), 211-215.
4. Ярашева, Д. (2023). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 4, pp. 278-283).
5. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 19(5), 6-10.
6. Yarashova, D. (2023). THE IMPACT OF PLAYING SPORTS IN EARLY CHILDHOOD ON SOCIAL DEVELOPMENT. *Modern Science and Research*, 2(10), 230-234.
7. Dilnoza, Y. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61-72.
8. Dilnoza, Y. (2023). Physiological reactions to internal load study. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 47-56.
9. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.
10. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.
11. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. *Зарубежная лингвистика и лингводидактика*, 2(1), 838-847.
12. Dilnoza, Y. (2023). Focus on aerobic (li) type of motor activity based on fitness

- programs. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 81-90.
13. Yarasheva, D. (2024). Sponsorship Relationships In Sports Marketing. *Modern Science and Research*, 3(2), 337-345.
 14. Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07-14.
 15. Dilnoza, Y. (2023). Sports pedagogy based on psychomotor and development theories. *American Journal of Social Sciences and Humanity Research*, 3(12), 26-41.
 16. Qizi, Y. D. I. (2023). Technical and Tactical Skills in Sports. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(10), 105-116.
 17. Dilnoza, Y. (2023). Sports, culture and society. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 152-163.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA , PSIXOLOGIYA VA METODIKA	
AKMEOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNING INDIVIDUAL JISMONIY YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH Mansurov Olimjon Odil o'g'li	4
CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLIK BOSQICHIDA UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI BOSHQARISH MUAMMOLARI Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li	11
CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM DIDAKTIKASIDA TARBIYALASHNING ASOSIY YO'NALISHLARI Bozorov Aziz Abloqulovich	16
DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA TASVIRIY SAN'AT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI Bozorova Hamida Shukrilloyevna	23
CHIZMACHILIK FANINI SUN'IY INTELLEKTDAN FOYDALANIB O'QITISHNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI Omonova Rayxon	26
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA REGBI ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ORQALI TALABALARNING HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI E.E. Jumayev	31
JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI TALABALARIGA KURASH TEXNIK HARAKATLARINI O'RGATISHNING UYG'UNLASHTIRILGAN METODIK MODEL G'ulomov Nasillo Baxshullo o'g'li	34
BO'LAJAK PEDAGOGLARDA HUQUQIY KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISH MEZONLARI VA INDIKATORLARI Mirzayev Toxirjon Turg'unovich	43
ISSIQ IQLIMDA MASHG'ULOT YUKLAMASINI RPE VA YURAK URISH CHASTOTASI YORDAMIDA BAHOLASH I.I. Saidov	55
IMOM ABU HOMID G'AZZOLIY QARASHLARI ASOSIDA FARZAND TARBIYASINING METODOLOGIK VA NAZARIY ASOSLARINI TADQIQ ETISH Isoqova Gulnoz Ulug'bek qizi	61
RAQAMLI MONITORING VOSITALARI ORQALI YOSH KURASHCHILAR YUKLAMASINI OPTIMALLASHTIRISH Karim Mahramov	67

TALABALARNING REFLEKSIV KOMPETENSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING MAVJUD HOLATI Jumayeva Azizabonu Mo'min qizi	74
IQTIDORLI O'QUVCHILAR BILAN ISHLASHGA DOIR TAJRIBALAR Kattaqulova Nozbibi Shokir qizi	82
MINIATYURA SAN'ATIDA AN'ANAVIY VA ZAMONAVIY TASVIRIY VOSITALARNING UYG'UNLIGI Nozimova Muhabbat Akram qizi	85
DIGITAL TECHNOLOGY FOR L2 LISTENING DEVELOPMENT: CALL, MALL, CAPTIONS, VR, AND AI Juraboeva Nigina Olimjon kizi	95
ISSIQ IQLIM SHAROITIDA GIDRATATSIYA TARTIBINING YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING FUNKSIONAL HOLATI VA JISMONIY ISH QOBILIYATIGA TA'SIRI Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li	99
GANDBOLCHI TALABA QIZLARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA BOSQICHMA-BOSQICH YUKLAMA BERISH METODIKASI Dilnoza I. Yarasheva	105
OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIGA BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISHNING PEDAGOGIK VA METODIK ASOSLARI Sarvinoz Iskandar qizi	111
GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI Saidova Mahbuba Ayubovna	118
BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHIDAGI SPORT GIMNASTIKACHILARDA MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINING SAMARADORLIGI Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich	127
THE APPLICATION OF THE PEDAGOGICAL CONCEPT OF JADID SCHOOLS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM Shamsullayeva Ruxsatoy Sunnatullayevna	134
MULTIMEDIA VOSITALARI ASOSIDA TALABALARNING MUSTAQIL FIKRLASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI Toshova To'ygul Amin qizi	141
INKLYUZIV TA'LIM MUHITIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HAYOTIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEKANIZMLARI Urunova Dilafr'o'z Muzafarovna	145
МАКТАБ КЛАСТЕРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН, КОМПЕТЕНЦИАВИЙ ВА РЕСУРСЛАРГА АСОСЛАНГАН ЁНДАШУВЛАР Максуда Умаровна Бадалова	153
ЭВОЛЮЦИЯ ПОНЯТИЯ «КОММУНИКАТИВНАЯ	158

КОМПЕТЕНЦИЯ» В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ: ОТ ЯЗЫКОВОГО ЗНАНИЯ К ИНТЕГРАТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ Нуруллаева Гузал Анваровна	
FILOLOGIYA FANLARI	
ОТ ПЕРЕЖИВАНИЯ К СМЫСЛУ: АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ИНТЕРПРЕТАЦИОННОГО ОСВОЕНИЯ ПОЭЗИИ А. АХМАТОВОЙ В ПРОЦЕССЕ ЯЗЫКОВОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ Жабборова Гулчехра Жобировна	168
NUTQIY AKTNI TADQIQ ETISHNING LINGVOPRAGMATIK VA ANTROPOSENTRIK MEZONLARI Akramova Surayo Renatovna	174
TILNI O'RGANISH JARAYONIDA SUN'IY INTELLEKTNING KALIT JIHATLARI VA UNDA SAMARALI FOYDALANISH STRATEGIYALARI: RAQAMLI DAVR TILSHUNOSLIGINING YANGI UFQLARI Boymurodova Nishona Yunus qizi	178
IMOM G'AZZOLIY ASARLARIDA "ILM" KONSEPTINING LINGVOKOGNITIV TALQINI Barnoyeva Zarina Sayfiddinovna	184
ПУТЬ К СМЫСЛУ ЧЕРЕЗ СИМВОЛ: АВТОРСКАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ТВОРЧЕСТВА А. БЛОКА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ЛИТЕРАТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Жабборова Гулчехра Жобировна	189
INGLIZ XALQ ERTAKLARI LINGVOMADANIY-DIDAKTIK MIKROKORPUSINI SHAKLLANTIRISH: TANLASH MEZONLARI VA ANNOTATSIYA MODELI Djabbarova Feruza Azamovna	194
JOMIY VA NAVOIY IDIOSTILIDA "LA'L" KONSEPTI VA UNING METAFORIK XUSUSIYATLARI Tavakkal Choriyev	200
SUN'IY INTELLEKT ASOSIDAGI ADAPTIV TOPSHIRIQLARNING TALABALAR KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDAGI O'RNI Shabonova Shaxnoza Baxriddinovna	213
ANIQ VA TABIIY FANLAR	
BO'LAJAK BIOLOGIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHGA QO'YILADIGAN ZAMONAVIY TALABLAR Hamdamova Nozima Mukimovna	218
GRAFIK SAVODXONLIKNI BAHOLASHDA ANIMATSION DIAGNOSTIKA VOSITALAR Xo'janiyozov Shokir Rustamovich	225