2025
№11
ISSN 3060-527X

TA‘LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR

TA’LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR

Xalqaro ilmiy-metodik jurnal

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

Международный научно-методический журнал

PROSPECTIVE RESEARCH IN EDUCATION

International scientific methodological journal

№ 11-Son, 2-Qism 2025-yil

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi OAK Rayosatining 2024 - yil 7 - iyundagi 355-son qarori bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo‘lgan zaruriy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

Qurbonov Xurshid Xolliyevich,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, dotsent v.b., p.f.b.f.d. (PhD)
E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com.
JTSITI Labaratoriya mudiri, p.f.b.f.d. (PhD)
A.E.Bobomurodov taqrizi asosida
UO‘K: 796

O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI UCHINCHI YILIDA SPORT FORMASINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 3-yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish natijasida olingan ma’lumotlar batafsil yoritib berilgan.*

Kalit so‘zlar. *Mashg‘ulotlar, kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi, sport formasi, vosita, uslub.*

Аннотация. *В данной стате подробно освещены данные, полученные в результате внедрения в практику методики поетапного применения тренировочной программы, направленной на совершенствование спортивной формы бегунов на средние дистансии на 3-году этапа совершенствования спортивного мастерства.*

Ключевые слова. *Тренировки, осенне-зимний подготовительный этап, весенне-летний подготовительный этап, спортивная форма, средства, метод.*

Annotation. *This article details the data obtained as a result of the implementation of the methodology for the phased application of the training program aimed at improving the sports form of middle-distance runners in the 3nd year of the stage of improving sportsmanship.*

Key words. *Training, autumn-winter preparatory stage, spring-summer preparatory stage, sports form, means, method.*

Kirish. Yengil atletika sport turi bo‘yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o‘sib borishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnalogiya va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib borishni taqozo etmoqda. O‘rta masofaga yugurish turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg‘ulotlarini bosqichli tashkil etish va yuklamalarini oqilona rejalashtirish hamda boshqarishni zamonaviy tizimlarini yaratishni talab etmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review). O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida tashkil topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga tasir etuvchi omillar hisobga olinmasligi asosiy sabablardan biri sanaladi [1, 2, 5]. Sportchi sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas’uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo‘ladi [3, 4, 6].

Tadqiqotning maqsadi. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 3-yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirish tizimini ishlab chiqish va yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 3-yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash;
- sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 3-yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, tadqiqotni tashkil qilish, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullar va olingan natijalar tahlili.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Sport takomillashuvi bosqichining uchinchi yilida umumiy yuklamalar hajmi 1456 soatni tashkil etadi. Ushbu guruhga 19-20 yoshli sportchilardan iborat bo‘ladi. Ushbu guruhda quyidagi vazifalar hal etiladi. Sportchilarni sog‘lig‘ini mustahkamlash, texnikani yanada takomillashtirish, sportchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash musobaqalarga yuqori saviyada tayyorlash va ishtirok etishini ta’minlash, Sport ustaligi (SU) va Xalqaro toifadagi sport ustasi (XTSU) talablarini bajarishi maqsad qilib belgilab qo‘yiladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Sport maktablarida o‘rta masofaga yuguruvchilar o‘quv guruhlariga ajratilgan o‘quv-mashg‘ulotlari soati hajmlarini taqsimoti

Shug‘ullanuv-chilar tayyorgarlik darajasi va bosqichlari	**Yoshi**	**O‘quv yili**	**O‘quv guruhlari bilan o‘quv-mashg‘ulot ishlari** (haftalik yuklama)	**O‘quv guruhlaridagi o‘quvchilar-ning minimal soni**	**Yillik soatlar**
Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi	9-10	1-yil	6	14-16	312
	10-11	2-yil	8	12-14	416
O‘quv mashg‘ulot guruhi	11-12	1-yil	12	12-14	624
	12-13	2-yil	14	10-12	728
	13-14	3-yil	18	8-12	936
	14-15	4-yil	20	6-10	1040
Sport mahoratini takomillashtirish	16-17	1-yil	24	5-6	1248
	17-18	2-yil	26	2-4	1352
	18-19	**3-yil**	**28**	**2-3**	**1456**
Oliy sport mahorati bosqichi	20	Butun davrda	32	1-2	1664

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 3-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning kuzgi-qishki mashg‘ulotlar dasturi

2-jadval

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yak-shanba
1	Tortuvchi mikrosikl	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daq.; Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Zinaga pastdan yuqoriga oyoqlarni bir teks yelka kengligida qilib sakrab chiqish 10 daq.; Tiklovchi yugurish 800 m.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Og‘ir atletika mashqlari shtanga bilan 4 xil mashq 4 seriyadan, 4 kg. gantelni oyoq-son mushaklari oldinga ko‘targan holda gantelni yuqoriga ko‘tarib tushurish, oyoq yerga tegmagan holda. Sport o‘yinlari 15 daqiqa. Sauna o‘tkazish.	Sport o‘yinlari 60 daqiqa. 2x600 m. Qorin mushaklari uchun 5 xil mashq 20 martadan 4 seriya. Tiklovchi yugurish 400 m.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlik mashqlari 10-15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daqiqa; Rezinali balon arqon bilan belga bog‘langan holda oyoqlarni oldinga va yuqoriga harakatlantirib 60-70 % kuch bilan 60 m. 4 marta yugurish. 600 m. 2 marta 70-80 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Kross – 30 daqiqa 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. kiyiksimon yugurish: Chigal yozdi (gimnastik mashqlar) mashqlari 10-15 daqiqa. Sport o‘yinlari 10-15 daqiqa.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daqiqa; 600 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 400 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 200 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Dam olish

2	Hajmli mikrosikl	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Erkin yugurish - 1 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari – 500 m. Tezlikka yugurish -4x800 m. 4 daq dam olish. (175 zar/daq.) /3 daqiqa dam olish.	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - kuch, qorin va bel mushaklari uchun mashqlar.	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). Tezlik. -5x60 m. Maxsus mashqlar - sakrash (400 km). Oyoq mushaklari uchun mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 2 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,3 km. Yugurish.-4x400 m. (175 zar/daq.) 4 daqiqa dam olish. Tiklovchi yugurish 400 m.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish
3	Rivojlan-tiruvchi mikrosikl	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish -2 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -2x60 m. Tezlikka yugurish .-5x30 m. 2x200/100-150 m. URM -20 daqiqa.	Fartlek - 3 km. Yengil yugurish 2 km. (140-150 zar/daq.) URM -10 daqiqa.	Sekin yugurish - 2 km. URM-10 daqiqa. O‘yin - 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash. uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -10 daqiqa.	Kross -3 km (140-150 zar/daq). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -10 daqiqa.	Dam olish
4	Qishki musobaqa oldi mikrosikl	Kross - 2 km. (160 zar/daq.). Tiklovchi mashqlar - 20 daqiqa. Tezlik. - 4x60 m.	Ertalabki yugurish - 3 km. URM -10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. 4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m;	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq). Tezlik- 4x60 m. Tiklovchi mashqlar -10 daqiqa.	Kross - 3 km. URM - 10 daqiqa. Oyoq mushaklari uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 10 daqiqa.	Sekin yugurish 1 km. URM-10 daqiqa. Maxsus mashqlar -2x80 m. Tezlikka yugurish - 4x60 m. Yugurish-2x100 m.	Kross - 3 km. (140 zar/daq). URM - 20 daqiqa.	Dam olish

			2x400 m (170-180 zar/daq.).			4 daqiqa dam olish.		
5	Qishki musobaqa	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. 2x60 m. yugurish. - 2x100 m. (180 zar/daq.). Sakrash 3-5-qadam.	Kross - 3 km (140-150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa.	Sekin yugurish 1 km. URM-10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 4x60 m. Yugurish. - 2x200 m. 4 daq dam olish.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM-10 daqiqa. Tiklovchi mashqlar -10 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM- 15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. - 2x60 m. Ritmik yugurish - 100+150+200 m. (musobaqa tezligida).	Musobaqalar yoki nazorat – test topshirish.	Musobaqalar

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 3-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning qishki-bahorgi mashg‘ulotlar dasturi

3-jadval

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	O‘tish mikrosikli	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 10 daqiqa.	Sport o‘yinlari -90 daqiqa. URM - 15 daqiqa yoki yengil atletika mashqlari – 20 daq.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daq.	Dam olish	Sport o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Dam olish
2	Stabillash - tirilgan mikrosikl	Kross - 1 km. (150 zar /daq.). URM -10 daqiqa.	Sekin yugurish 2 km. URM -20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km.	Kross - 3 km. (150-140 zar/daq). URM – 20 daq.	Kross -3 km. (140 zar/daq.). O‘yin -45 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar	Sekin yugurish -2 km. URM -15 daqiqa. Tezlikka yugurish. -5x100 m.	Kross – 3 km. (150-160 zar/daq). Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar- 30 daqiqa.	Dam olish

		Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar 30 daqiqa.	Tezlikka yugurish,- 2x80 m. Yugurish. 2x100 m. 4 daq. dam olish (170 zar/daq).	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus yugurish mashqlari - 250 m.	- 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	5x600 m (shiddat, maks 85%). 4 daq. dam olish. Maxsus yugurish mashqlari -500 m. Sekin yugur. -1 km.		
3	Yozgi musobaqa oldi mikrosikl	Sekin yugurish 3 km. URM va Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Tezlikka yugurish. 4x50 m. (170 zar/daq.), 4 daqiqa dam olish.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Yugurish. - 2 km. (160-170 zar/daq). Maxsus yugurish mashqlari – 300 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Kross -3 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushak.uchun maxsus egiluvchanlik mashq. -20 daq.	Sekin yugurish 3 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -5x80 m. Tezlikka yugurish -4x400/200 + m (shidd. maks, 90%)yu 4 daqiqa dam olish. Sekin yugurish -1 km.	Kross -3 km. (150-160 zar/daq.) URM - 20 daqiqa.	Dam olish
4	Yozgi musobaqa mikrosikl	Sekin yugurish 2 km. URM - 20 daqiqa. Tezlik - 2x80 m. 2x100 (175/ daq.), shiddat 90% maks. 4 daqiqa dam olish.	Kross - 2 km. (150 zar/ daq.). URM-20 daqiqa.	Kross – 2 km. (150 zar/daq.). Tezlikka yugurish 4x80 m. 4 daqiqa dam olish. URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish – 2 km. URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 400 m.	Sekin yugurish - 2 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 300 m - 100 m. Tezlikka yugurish.- 2x60; 2x80 m. Musobaqa ritmida yugurish). 4 daq. dam olish.	Musobaqalar	Musobaqalar

5	Yengilash-tirilgan mikrosikl	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -300 m.	Kross - 2 km. (160 zar/daq). Sport, o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross – 3 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari - 30 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustah-kamlash uchun egiluvchanlik mashqlari - 20 daq.	Sekin yugurish 3 km. URM – 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 300 m. Tezlikka yugurish - 2x80 m.	Kross - 3 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Musobaqalar
6	O‘tish-kirish mikrosikli	Kross - 2 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Sport o‘yinlari – 60 daqiqa. URM - 20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 400 m.	Dam olish.	Kross – 2 km (150 zar/daq). URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar-20 daqiqa.	Maxsus mashqlar – 90 daqiqa.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 3-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning bahorgi – yozgi mashg‘ulotlar dasturi

4-jadval

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yak-shanba
1	Tortuvchi mikrosikl	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daq.; Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Zinaga pastdan yuqoriga oyoqlarni bir teks yelka kengligida qilib sakrab chiqish 10 daq.; Tiklovchi yugurish 800 m.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Og‘ir atletika mashqlari shtanga bilan 4 xil mashq 4 seriyadan, 4 kg. gantelni oyoq-son mushaklari oldinga ko‘targan holda gantelni yuqoriga ko‘tarib tushurish, oyoq yerga tegmagan holda. Sport o‘yinlari 15 daqiqa. Sauna o‘tkazish.	Sport o‘yinlari 60 daqiqa. 2x600 m. Qorin mushaklari uchun 5 xil mashq 20 martadan 4 seriya. Tiklovchi yugurish 400 m.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlik mashqlari 10-15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daqiqa; Rezinali balon arqon bilan belga bog‘langan holda oyoqlarni oldinga va yuqoriga harakatlantirib 60-70 % kuch bilan 60 m. 4 marta yugurish. 600 m. 2 marta 70-80 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Kross – 30 daqiqa 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. kiyiksimon yugurish: Chigal yozdi (gimnastik mashqlar) mashqlari 10-15 daqiqa. Sport o‘yinlari 10-15 daqiqa.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daqiqa; 600 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 400 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 200 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Dam olish

2	Hajmli mikrosikl	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Erkin yugurish - 1 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari – 500 m. Tezlikka yugurish - 4x800 m. 4 daq dam olish. (175 zar/daq.) /3 daqiqa dam olish.	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - kuch, qorin va bel mushaklari uchun mashqlar.	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). Tezlik. -5x60 m. Maxsus mashqlar - sakrash (400 km). Oyoq mushaklari uchun mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 2 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,3 km. Yugurish.-4x400 m. (175 zar/daq.) 4 daqiqa dam olish. Tiklovchi yugurish 400 m.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish
3	Rivojlan-tiruvchi mikrosikl	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish -2 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -2x60 m. Tezlikka yugurish .- 5x30 m. 2x200/100-150 m. URM -20 daqiqa.	Fartlek - 3 km. Yengil yugurish 2 km. (140-150 zar/daq.) URM -10 daqiqa.	Sekin yugurish - 2 km. URM-10 daqiqa. O‘yin - 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash. uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -10 daqiqa.	Kross -3 km (140-150 zar/daq). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -10 daqiqa.	Dam olish
4	Qishki musobaqa oldi mikrosikl	Kross - 2 km. (160 zar/daq.). Tiklovchi mashqlar - 20 daqiqa. Tezlik. - 4x60 m.	Ertalabki yugurish - 3 km. URM -10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. 4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m;	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq). Tezlik- 4x60 m. Tiklovchi mashqlar -10 daqiqa.	Kross - 3 km. URM - 10 daqiqa. Oyoq mushaklari uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 10 daqiqa.	Sekin yugurish 1 km. URM-10 daqiqa. Maxsus mashqlar -2x80 m. Tezlikka yugurish - 4x60 m. Yugurish- 2x100 m.	Kross - 3 km. (140 zar/daq). URM - 20 daqiqa.	Dam olish

			2x400 m (170-180 zar/daq.).			4 daqiqa dam olish.		
5	Qishki musobaqa	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. 2x60 m. yugurish. - 2x100 m. (180 zar/daq.). Sakrash 3-5-qadam.	Kross - 3 km (140-150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa.	Sekin yugurish 1 km. URM-10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -4x60 m. Yugurish. - 2x200 m. 4 daq dam olish.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM-10 daqiqa. Tiklovchi mashqlar -10 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM- 15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. - 2x60 m. Ritmik yugurish - 100+150+200 m. (musobaqa tezligida).	Musobaqalar yoki nazorat – test topshirish.	Musobaqalar



1-rasm. O‘rta masofa yuguruvchilarning sport mahoratini takomillashtirish bosqichida sport formasini 3 bosqichli takomillashtirish asoslari

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzulishining kuzgi-qishki va bahorgi – yozgi tayyorgarlik bosqichlari uchun maxsus ishlab chiqilib mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi.

Yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida sport formasining tashkil topishi va uning asosiy musobaqalar davrida barqarorligini tushirmasdan ushlab turish va oldingi ishtirok etgan musobaqalardagi eng yaxshi natija yangilansa, sportchini sport formasida deb baholashimiz mumkin.

O‘rta masofaga 800 - 1500 m. yugurish tezligi dinamikasini taqqoslab, turli xil taktik variantlarda o‘tkazilgan yugurishlarda shuni takidlash mumkinki, eng kuchli sportchilarning ko‘pchiligi marraga 200 - 300 m. oxirgi 100 m.gacha yugurish tezligini oshiradilar. Segment chastotaning oshishi hisobiga imkon qadar tez ishlaydi. 800 va 1500 metrga yugurishda masofaning ikkinchi yarmini minimal pasayish bilan bosib o‘tish lozim.

Biz yuqorida tajriba guruhi sinaluvchi sportchilari bilan o‘tkazilgan tadqiqotimizda aynan mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik haftasi, rivojlantiruvchi, va maxsus musobaqa oldi tayyorgarlik mikrosikllari bo‘yicha mashg‘ulotlarda olib borildi.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Yillik tayyorgarlik siklida o‘rta masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot maqsad va vazifalari, mashg‘ulot davrlari va mavsumga qarab mazmun hamda shakl jihatidan rang - barang bo‘lishi lozim. Mashqlarning murakkabligi, hajm va shiddati, soni, vaqt, mavsum va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab o‘zgarishi hisobga olindi (5-jadvalga qarang).

5-jadval

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichida o‘rta masofaga yuguruvchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha umumiy tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari		Tajriba guruhi (n=12)				Nazorat guruhi (n=12)			
			$\overline{X}_{\pm\sigma}$	V %	t	P	$\overline{X}_{\pm\sigma}$	V %	t	P
1	100 m. yugurish (s.)	T-B	12,5±0.3	1,75	3,95	<0,001	12,4±0.4	1,67	2,55	<0,05
		T-O	12,1±0.4	2,24			12,2±0.5	2,91		
2	200 m. yugurish (s.)	T-B	25,3±0,8	3,13	4,86	<0,001	25,1±1,4	3,92	1,92	>0,1
		T-O	23,7±1,2	0,44			24,3±1,2	3,95		
3	400 m. yugurish (s.)	T-B	54,2±1,7	2,12	3,99	<0,001	54,1±1,7	2,98	2,56	<0,05
		T-O	52,1±1,5	2,65			53,2±1,8	2,95		
4	600 m. yugurish (s.)	T-B	89,9±1,2	1,42	4,32	<0,001	89,7±1,4	1,26	2,42	<0,05
		T-O	84,7±1,5	1,19			86,3±1,1	1,63		
5	800 m. yugurish (s.)	T-B	119,8±1,6	1,25	4,17	<0,001	119,5±1,3	1,44	2,81	<0,05
		T-O	112,9±2,1	1,88			116,2±1,7	1,59		
6	1000 m. yugurish (s.)	T-B	170,2±1,8	1,02	4,89	<0,001	169,7±1,9	1,16	1,63	>0,3
		T-O	162,6±2,7	1,35			165,3±2,1	1,33		
7	1500 m. yugurish (s.)	T-B	252,9±2,3	1,04	4,61	<0,001	252,7±2,4	1,01	1,18	>0,3
		T-O	244,7±2,5	1,16			249,8±2,3	1,18		
8	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm.)	T-B	241,8±4,59	1,96	4,94	<0,001	243,5±5,29	2,29	3,19	<0,01
		T-O	252,6±5,38	2,29			248,7±4,93	2,14		
9	Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash (sm.)	T-B	732,5±12,4	2,38	3,63	<0,05	734,3±21,09	3,35	1,95	>0,1
		T-O	756,4±16,89	2,21			746,1±21,54	2,92		

Izoh: Ushbu maqolada foydalanilgan: TB-tadqiqot boshi. TO-tadqiqot oxiri.

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining ko‘rsatkichlari TB: 100 m. masofaga yugurishda 12,5±0.3 soniya, TO: 12,1±0.4 soniya o‘sish 0.4 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida TB: 12,4±0.4 soniya, TO: 12,2±0.5 o‘sish 0.2 soniyaga o‘sdi P<0,05 ga teng bo‘ldi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari TB: 25,3±0.8 soniya, TO: 23,7±1,2 o‘sish 1,6 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida TB: 25,1±1,4 soniya, TO: 24,3±1,2 o‘sish 0.8 soniyani tashkil etib P>0,3 ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhida 400 m. masofaga yugurishda TB: 54,2±1,7 soniya, TO: 52,1±1,5 o‘sish 2.1 soniyaga yaxshilanib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida TB: 54,1±1,7 soniya, TO: 53,2±1,8 o‘sish 0,9 soniyaga o‘sib P<0,01 ni tashkil etdi.

600 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida TB: 89,9±1,2 soniya, TO: 84,7±1,5 o‘sish 5,2 soniyani tashkil etib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida TB: 89,7±0,9 soniya, TO: 86,3±1,4 o‘sish 3,4 soniyaga yaxshilanib P<0,05 ga teng bo‘ldi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida TB: 119,8±1,6 soniya, TO: 112,9±2,1 o‘sish 6.9. soniyaga yaxshilandi va P<0,001 ga teng, nazorat guruhida TB: 119,5±1,3 soniya, TO: 116,2±1,7 o‘sish 3,3 soniya va P<0,05 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida 1000 m. masofaga yugurishda TB: 170,2±1,8 soniya, TO: 162,6±2,7 o‘sish 7,6 soniyaga yaxshilandi va P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida TB: 169,7±1,9 soniya, TO: 165,3±2,1 o‘sish 8,2 soniyaga o‘sdi hamda P>0,3 ga teng bo‘ldi. 1500 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida TB: 252,9±2,3 soniya, TO: 244,7±2,5 o‘sish 7.4 soniyaga o‘sdi va P<0,001 ga teng, nazorat guruhida TB: 252,7±2,6 soniya, TO: 249,8±2,3 o‘sish 2,9 soniyaga yaxshilanib P<0,3 ni tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha tajriba

guruhida TB: 241,8±4,59 sm., TO: 252,6±5,38 sm. o‘sish 10,8 sm.ga yaxshilandi hamda P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida TB: 243,5±5,29 sm., TO: 248,7±4,93 sm. o‘sish 5,2 sm.ga yaxshilanib P<0,01 ga teng bo‘ldi. Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida TB: 732,5±12,4 sm., TO: 756,4±16,89 sm. o‘sish 23,9 sm.ga yaxshilanib P<0,01 ga teng, nazorat guruhida TB: 734,3±21,09 sm., TO: 746,1±21,54 sm. o‘sish 11,8 sm.ga yetib P>0,3 ga teng ekanligi olingan natijalar orqali o‘z isbotini topdi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun rejalashtirilgan mikrosikllar yukalamalarini bosqichli holda qo‘llash orqali o‘tkazilgan tadqiqotimizda tortuvchi, hajmli, rivojlantiruvchi, maxsus musobaqa oldi va qishki musobaqa mikrosikllarida olib borildi hamda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab berishga imkon berdi.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 3-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish samaradorligi P<0,001 ga teng bo‘lganligi, ma’lumotlar asosida va pedagogik tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda sport turining xususiyatlari va sportchilar malakasini hisobga olgan xolda yondashish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2017. –B 128.

2. Бондарчук А.П. Управление тренровчним проссесом спорсменов високого класса. - М.: Олимпия пресс 2007. 148 с.

3. Олимов М.С. Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари (югуриш турлари мисолида). Ўз Рес. ОАК. п.ф.д. (DSc) диссетацияси. Чирчиқ-2023. –Б. 213-214.

5. Khurshid Kurbonov. Effectiveness of improving the sports performancye of middle-distancye runners in the procyess of training sessions of one-year preparation. Eurasian Journal of Sport Science. Tachkent. 2024; 1 (2): 231-234. https://eajss.uz.

MUNDARIJA:

	PEDAGOGIKA	
Ganiyeva Dildora Baxodirovna	Germenevtik yondashuv asosida talabalar ijtimoiy faolligini rivojlantirish texnologiyalari	5
Fayziyev Muhammad Shukrulloyevich	Ekogumanizm tushunchasi va uning falsafiy, ekologik, madaniy ildizlari	12
Gulboyev Akbar Tuxtayevich	Art-pedagogika asosida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini estetik tarbiyalashning nazariy asoslari	21
Xamidov Javlonbek Baxtiyor o‘g‘li	Oliy ta’lim muassasalarida art-pedagogik yondashuv	25
Jahongir Yuldoshev Tilakmurodovich, Raxmonov Akmal Jo‘raqulovich	Umumta’lim maktablarida bolalarning ijodiy qobiliyatini va iqtidorini rivojlantirish	29
Jahongir Yuldoshev Tilakmurodovich Normuminova Jonguloy	“Tarbiya” darslarini Alisher Navoiyning pedagogik qarashlari asosida tashkil etishning nazariy asoslari	33
Zoxidov Jahongir Botirxonovich, Zohidov Jamshid Botirxonovich, Bahodirova Sevinchbonu Nodirovna	WEB ilovalarni ishlab chiqish ma'ruza mashg'ulotlarini innovatsion o‘qitish asosida o‘tkazish	38
Jahongir Yuldoshev Tilakmurodovich Bozorov Sarvar Sobirovich	STEAM yondashuvining jamiyat rivojlanishidagi umumiy ahamiyatlari	43
Jahongir Yuldoshev Tilakmurodovich, Nosirova Nodira Saidmurodovna	Abu Rayhon Beruniy ta’limotida yosh avlodga ta’lim-tarbiya berishning pedagogik imkoniyatlari	47
Sharopov Sherzod Shirinboy o‘g‘li	Refleksiv amaliyot tushunchasining sharhi	51
Boyzaqova Umida Ashirali qizi	Ta’lim muassasalarida ijtimoiy-ma’naviy muhitni tashkil etishda rahbar xodimlarning o‘rni	55
Xakimova Oqilaxon Odiljon qizi	Boshlang‘ich ta’limda o‘quvchilarda mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishning nazariy-metodik asoslari	59
Muqimova Zulxumor Ziyataliyevna	Mustaqil ta’lim samaradorligini oshirishda bulutli texnologiyalarning ahamiyati	65
Jumaniyozova Nafosat Farxod qizi	Ta’lim transformasiyasi jarayonida PIRLS xalqaro baholash dasturidan foydalanishning dolzarbligi	71
Fozilova Zarnigor Jamshidovna	Badiiy gimnastika - inson jismoniy va estetik kamoloti vositasi sifatida	78
Azizjonova Asilabonu	Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tanqidiy tafakkur ko‘nikmalarini shakllantirish metodlari (3-4 sinf o‘qish savodxonligi misolida)	82

Boypo‘latov Quvonchbek Ilhomjon o‘g‘li, Toshpulatov Faxriddin Uralovich	Umumta’lim maktablarida muhandislik grafikasi fanlarini integratsiyalashgan holda o‘qitish metodikasini takomillashtirish	87
Eshboyeva Surayyo Qahramon qizi	Boshlang‘ich ta’lim jarayonida nostandart fikrlash tushunchasining mazmuni va mohiyati	91
Qodirov Baxtiyor Eshmurzayevich	Bo‘lajak o‘qituvchilarda maxsus kompetensiyalarni shakllantirishning zamonaviy yondashuvlari	96
Rahimova Dildora Qodirjonovna	Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari va inklyuziv ta’limning dolzarbligi	102
Raimov Hamid Soatovich	Xotin-qizlar sporti ta’lim yo‘nalishidagi talaba-qizlarni kelgusi pedagogik faoliyatga tayyorlash muammosining ijtimoiy-pedagogik zarurati	107
Toshpulatova Niyoxon Shavkatjon qizi	Boshlang‘ich sinflarda STEAM texnologiyasi orqali raqamli dunyoni o‘rgatishning pedagogik asoslari	112
Kurbonov Munisbek Umirbekovich	Bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy yo‘nalganlikni shakllantirishning psixologik asoslari	116
Bekkulova Dilfuza Mannonovna	Raqamli ta’lim muhiti va uning talabalarning kognitiv faoliyatiga ta’siri	123
Xayitboyev Otaxon Shokirovich	Kvalitativlik kategoriyasining lingvistik tadqiqotlardagi o‘rni	128
D.Sh.Elmurodova	Kimyo yo‘nalishi talabalarida muammoli ta’lim texnologiyalarini ta’lim jarayonida qo‘llash	131
Eshnazarova Farida Jurakulovna	Organizing inclusive education in schools: challenges, strategies, and future directions	135
Eshquvvatov Ilhom Sa’dulla o‘g‘li	Bo‘lajak ijtimoiy ish xodimlarida tizimli fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	139
Berdiyeva Sadoqat Eshonqul qizi, Ibodullayeva Barno Ulug’bek qizi, Tohirova Gulmira Idres qizi	Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida matematik fikrlashni shakllantirishda o‘yinli metodlarning ahamiyati	145
Mallayev Alisher Rajabaliyevich, Rajabaliyeva Iroda Alisherovna	Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim va ma’muriy-boshqaruv jarayonidagi raqamlashtirish sifati	156
Omonova Muhlisa Do‘stnazar qizi	Bo‘lajak pedagoglarda kasbiy kompetentligi asosida deontologik madaniyatni rivojlantirish	162
Qahhorova Maftuna Ulug‘bek qizi	Darsdan tashqari mashg‘ulotlar asosida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarni mustaqil fikrlashga o‘rgatish	165
Qurbonov Xurshid Xolliyevich	O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi uchinchi yilida sport formasini takomillashtirish metodikasi	170
Turayeva Dilrabo Erkinovna	Talabalar ijodiy kompetentliligini modulli o‘qitish texnologiyalari asosida rivojlantirish.	183
Norboyev Farxod Chorshanbiyevich	Xitoyda boshlang’ich ta’lim: o‘ziga xosliklar va rivojlanish istiqbollari	189

Hakimova Nargiza Supxonovna	“Lifelong learning” tamoyili asosida bo‘lajak o‘qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta’minlashning ahamiyati	193
Akhrorova Nargiza Rakhmonovna	Influence of the classic novels on the contemporary works.	198
J.R.Yusupov, Kh.Sh.Matyokubov, H.Sh.Karimov, Sh.I.Atajanov, D.U.Xudoynazarova	Metrik graflarda manakov sistemasi: tarmoqlarda vektor solitonlarning sochilmasdan tarqalishini modellashtirish	203
Sarimova Dildora Soataliyevna	Ta’lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish orqali o‘qituvchilarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish	216
Xojiyeva Matluba Shukurovna	Aksiologik yondashuv bo‘lajak o‘qituvchilarning pedagogik kompetentsiyalarini rivojlantirish omili sifatida	220
Kozimova Mehriniso Akbarali qizi	Maktabgacha ta’limda bolalarni maktabga tayyorlashda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning samaradorligi	225
Valiyeva Feruza	Oliy ta’lim muassasani boshqarish tizimida innovatsion korporativ madaniyatni joriy etish mexanizmlari	229
Ismatov Shuhrat Ubaydovich	Ahmad Donish shaxsiyati va faoliyati – ma’naviy uyg‘onish va ijtimoiy faollik mezoni	234
Набиева Дилрабо Абдурауповна	Теоретико-методологические основы педагогики: сущность, функции и эволюция.	240
Pirmanova Baxora Eshmuxammedovna	Milliy va xorijiy tadqiqotlarda inklyuziv ta’lim masalarining tadqiq etilishi	245
Samiyev Asliddin Sayitovich, Samiyeva Sevinch Oybek qizi	Talabalarni ta’lim jarayonida mustaqil bilim olishida ijodiy yondashuvni takomillashtirish tamoyillari	250
Umurova Ma’rifat Yoshiyevna	O‘smirlarda vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirishda badiiy adabiyot va musiqaning roli	254
Alimov O‘lmasjon Ismatovich	Reklama shaxsni jalb qilish vositasi sifatida	260
Nurov O‘tkir Xudoyberdievich	Ta’lim jarayonini raqamlashtirish bo‘lajak muhandislarni kasbiy faoliyatga tayyorlash ilmiy muammo sifatida	263
Maxamov Xujaxmat Tovashovich, Turdiyev Elmirza	STEAM texnologiyasi asosida o‘quvchilarni muhandislik kasblariga yo‘naltirish	267
Otamurodova Shamsu Qamar Otamurodovna	Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini diversifikatsiya asosida kreativlikka tayyorlash	272
G‘aniyeva Nargiza Alijonovna	Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarida mustaqil ishlash ko‘nikmalarini innovatsion, integratsion rivojlantirishning didaktik omillari	277
Aytmuratov Baxtiyar Turg‘anbayevich	Pedagog faoliyatiga innovatsion yondashuv asosida kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish	282
Azimboyeva Yorqinoy Mansurbek qizi	Bo‘lg‘usi o‘qituvchilarning kommunikativ kompitentligini rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar	289
Jalolova Mohigul Uktamovna	Embedding culture in language education: a path to meaningful learning	294

B. Nizomova, M. N. Saidjaxonov	Vitaminlar mavzusini o‘tishda ko‘rgazmalilk metodining didaktik ahamiyati	301
Ro‘zmetova Muslima Ollayor qizi, Yusupova Shohida Xusainovna, Raximberganova Sohiba Jamol qizi	Maktabgacha ta’lim yo‘nalishi talabalariga o‘lkashunoslikdan foydalanib atrof-muhit haqidagi tasavvurlarini shakllantirishda zamonaviy yondashuvlar	310
Nusratov Anvar Nematjonovich	Mahdumi A’zam Ahmad al-Kasaniyning “Odob us-siddiqin” asarida komil inson tarbiyasi konsepsiyasi	315
Q.B.Kenesbaev	Deontologik yondashuv asosida jurnalist kadrlar tayyorlashning pedagogik jihatlari	320
Atadjonova Dinora Ulug‘bekovna, Axmadjanova Shaxnoza Qaxramon qizi	Maktabgacha yoshdagi bolalarda milliy qadriyatlarga asoslangan axloqiy tarbiyani shakllantirish metodikasi	327
Toshpulatov Dilshodjon Abdurafiqovich	Tijorat terminlarini SMART texnologiyalar orqali o‘qitish	330
Xatamov Nurbek Boliyevich	Zamonaviy jamiyatda jismoniy madaniyatning shaxs kamolotiga ta’siri	335
Samiyev Asroridin Sayfidinovich	Ma’rifatli ayol jamiyatning yarmidir	341



“TA’LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR” XALQARO ILMIY METODIK JURNALI UCHUN MAQOLALARNI RASMIYLASHTIRISH TALABLARI

“Ta’limda istiqbolli izlanishlar” ilmiy jurnali mualliflari diqqatiga!

1. “Ta’limda istiqbolli izlanishlar” ilmiy jurnali ilmiy maqolalarni o‘zbek, rus va ingliz tillarida chop etadi.

2. E’lon qilinadigan maqolalarga bo‘lgan asosiy talablar:

- ishning dolzarbligi va ilmiy yangiligi;
- maqolaning hajmi: adabiyotlar ro‘yxati, chizma va jadvallar inobatga olingan holatda 3-8 betgacha;
- maqola nomi, annotatsiya (50-60 ta so‘z) va tayanch so‘zlar (8-10 ta) ingliz, o‘zbek va rus tillarida keltiriladi.

3. Maqola boshida mavzu, muallifning F.I.O. (to‘liq yozilishi kerak), mualliflar bir nechta bo‘lsa, ularning har biri haqida to‘liq ma’lumotlar berilishi shart, tashkilot, shahar, mamlakat, muallifning e-maili ko‘rsatiladi. Matnda kirish qismi, tadqiqot obyekti va qo‘llanilgan metodlar, olingan natijalar va ularning tahlili, xulosa, adabiyotlar ro‘yxati, albatta, keltiriladi. Maqolada keyingi 10-15 yilda e’lon qilingan adabiyotlarga havola qilinishi tavsiya etiladi.

4. Matn uchun: Microsoft Word; Times New Roman, 12 shrift, maqola nomi bosh harflarda, interval 1,0; abzas 1,0 sm, yuqori va pastki tomon 2 sm, chap va o‘ng tomon 2 sm.

5. Agar maqolaga rasm, jadval, diagramma, sxema, chizma, turli grafik belgilar kiritilgan bo‘lsa, ular aniq va ravshan tasvirlanishi, qisqartmalarning to‘liq izohi yozilishi lozim. Formulalar matnga maxsus kompyuter dasturlarida kiritilishi kerak.

6. Iqtibos olingan yoki foydalanilgan adabiyot satr osti izohi tarzida emas, balki maqola oxirida asosiy matndagi ketma-ketligi asosida umumiy ro‘yxatda ko‘rsatiladi. Matn ichidagi ko‘chirmadan so‘ng iqtibos olingan asarning ro‘yxatdagi tartib raqami va sahifasi kvadrat qavs ichida beriladi. Bu o‘rinda kitob, to‘plam, monografiyalar uchun mualliflarning ism-familiyalari, manbaning to‘liq nomi, nashr ko‘rsatkichi (shahar, nashriyot va nashr yili) ko‘rsatiladi. Jurnal maqolalari va boshqa davriy nashrlar uchun mualliflarning ism-familiyalari, maqola nomi, jurnal nomi, yili va soni, sahifa nomeri ko‘rsatiladi.

7. Maqola matni kamida 70-80 % muallifning shaxsiy izlanishlari natijasiga asoslanishi lozim. Topshirilgan maqolalar “Antiplagiat” tizimi yordamida tekshiriladi.

8. Tahririyatga taqdim qilingan maqolalar tahririyat tomonidan taqrizga beriladi. Maqola taqrizdan qaytgach, agar zarur bo‘lsa, barcha savol va e’tirozlar bo‘yicha muallifga qayta ishlash uchun taqdim etiladi. Maqola nusxalari qaytarilmaydi.

9. Tahririyat maqolani taqrizga yuboradi, taqriz ijobiy bo‘lsa maqola jurnalda chop etish uchun qabul qilinadi. Jurnalda anjuman tezislari va ma’ruzalari chop etilmaydi. E’lon qilingan materiallarning haqqoniyligiga va ko‘chirilmaganligiga shaxsan muallif javobgardir.

10. Tahririyat maqolaga ayrim kichik o‘zgartirishlarni kiritishi mumkin. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan ko‘rib chiqilmaydi va muallifga qaytarilmaydi.

11. Ijobiy taqriz berilgan maqola tahririyat tomonidan qabul qilingan sanaladi. Jurnal tahririyati maqola matnini qisqartirish va unga tahririy o‘zgartirishlar kiritishga haqlidir.

12. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan qabul qilinmaydi va ko‘rib chiqilmaydi.

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2025-yil 16-fevral kuni № 622042-sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

Tahririyat manzili: 200117, O‘zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Alpomish ko‘chasi, 9-uy
Elektron manzil: https://fanistiqbollari.uz
Telegram raqami: +998 (93) 689-80-90

Ta’limda istiqbolli izlanishlar //xalqaro ilmiy-metodik jurnal.
Buxoro, 2025. № 11-son, 2-Qism. B. 352