ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR

VAZIRLIGI

ILMIY AXBOROTNOMA 2025

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI

- НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК НАМАНГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
- SCIENTIFIC BULLETIN OF NAMANGAN STATE UNIVERSITY

10

journal.namdu.uz

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2025-10]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

X.X.Qurbonov
dotsent v.b., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), mustaqil izlanuvchi (DSc)
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq shahri, O'zbekiston
E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com

UO'K: 796

KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI BOSQICHLI TAKOMILLASHTIRISH VA BAHOLASH USLUBIYATI

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot dasturini bosqichli qo'llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish natijasida olingan ma'lumotlar batafsil yoritilgan.*

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

Х.Х.Курбонов
Доцент, доктор педагогических наук, Независимый исследователь
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Узбекистан
E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com

МЕТОДИКА ПОЭТАПНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ОЦЕНКИ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

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 этапах многолетней подготовки.*

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

Kh.Kh.Kurbonov
Associate Professor, Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences,
Independent Researcher (DSc)
1Uzbek State University of Physical Education and Sports,
Chirchik city, Uzbekistan
E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com

THE METHOD OF STAGED IMPROVEMENT AND ASSESSMENT OF THE SPORTS FORM OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS DURING MULTI-YEAR PREPARATION STAGES

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-distancye runners at the stages of long-term training.*

Keywords. *Training, autumn-winter preparatory stage, winter-spring preparatory stage, spring-summer preparatory stage, sports form, means, factors, method.*

Tadqiqot ishining dolzarbligi.

Hozirgi kunda yengil atletika sport turining o‘rta masofaga yugurish ixtisosligi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, yillik tayyorgarlik siklida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funsional tayyorgarlikni hisobga olgan holda mashg‘ulot vosita va usullarini oqilona qo‘llash yuzasidan ilmiy izlanishlari olib borilmoqda [6, 7]. Shuningdek, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklida shakllanishi va musobaqalar davrida barqarorligiga erishish muammosi doimiy ravishda takomillashtirishni, malakali o‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini yillik tayyorgarlik siklida ixtisoslik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda majmuali baholash mezonlarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Sport formasini bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtiruvchi dasturlarni yaratish hamda mashg‘ulotlar jarayoniga tadbiq etish kabi o‘z yechimini kutayotgan muammolar dunyo miqyosida ilmiy va amaliy jihatdan asoslashni talab etayotganligini ko‘rishimiz mumkin [2, 3, 5].

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasi tashkil topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga mikrosikllarni tizmli va bosqichli holda qo‘llash asosiy sabablardan birini sanalib natijalar oshishiga xizmat qiladi [1, 4, 6, 7].

Tadqiqotning maqsadi ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning kuzgi-qishki, qishki-bahorgi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichlarini tizimli ishlab chiqish va yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini ilmiy asoslab berishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning kuzgi-qishki, qishki-bahorgi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash;

- ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning kuzgi-qishki, qishki-bahorgi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash samaradorligini ilmiy asoslash.

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

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Bir yilda tayyorgarlik guruhlari bo‘yicha 200 - 260 mashg‘ulot o‘tkaziladi. Tayyorlov davrida shug‘ullanuvchilar haftasiga 4 - 6 marta mashg‘ulot olib boradilar. Bahorgi bosqich boshlangancha haftasiga ko‘pi bilan 4 - 6 marta shug‘ullanadilar. Mashg‘ulotlar asosan 1,5 - 2 soatgacha davom etadi. Yozdagi yutuqlar uchun qishda zamin yaratish lozim. Shuning uchun, kichik va o‘rtacha jadallikda juda katta ish hajmini bajarish kerak bo‘ladi.

Sportchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik jismoniy sifatining zarur darajada rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o‘zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg‘unlashtirilgan variantlari qo‘llanishi mumkin. Mashg‘ulotda ish qobiliyatini tiklash xususiyati-faol yugurish, yurish, bo‘shashtiruvchi mashqlardan iborat bo‘lishi zarur.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida mikrosikllar tuzilishining kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilib tadqiqot jarayoniga tadbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi. Tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilgan metodika bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash uslubiyati yangicha pedagogik yondashuv asosida qo‘llanildi (1-rasm, 1, 2, 3-jadvallarga qarang).

1-jadval

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulot mikrosikllarining modul ko‘rsatkichlari

I KUZGI-QISHKI TAYYORGARLIK DAVRI									
I RIVOJLANTIRUVCHI BAZAVIY TAYYORGARLIK DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Tortuvchi mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni hosil qilish	- Sog‘liqni mustahkamlash; - Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.	- URM mashqlari; - UJT mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - Standart takrorlash.	90-120 daqiqa	141-150 zarba/daqiqa-	- Qisman dam olish - To‘liq	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari

Hajmli mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	- Jismoniy tayyorgarlikni oshirish.	- UJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- O‘yin; - O‘zgaruvchan intervalli.	60-90 daqiqa	151-160 zar/daq.	- Qisman dam olish - To‘liq	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
Rivojlantiruvchi mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- FTni rivojlantirish; - SFni shakllantirish.	- UJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - Standart takrorlash.	30-60 daqiqa	161-170 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - To‘liq	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
I MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Rivojlantiruvchi mikrosikl	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MJT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	- MJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - Standart takrorlash.	60-90 daqiqa	161-170 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - Eksterimal; - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.
Qishki musobaqa oldi mikrosikli	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	- PTni oshirish; - Irodaviy fazilatlarni rivojlantirish; - Yuqori SFga olib chiqish.	- MJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	30-60 daqiqa	171 - 180 zarba/daqiqa.	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.
I MUSOBAQA DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Qishki musobaqa mikrosikli	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilik	- MJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	10-30 daqiqa	181-185 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish

			ni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalariga aylantirish.						
I O‘TISH DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Tiklovchi mikrosikl:	2 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchinii sh qobilyatini ushlab turish faol dam olishni ta’minlash.	- UJT mashqlari; - Yuguri sh mashqlari.	- O‘yin; - O‘zgaruvchan intervalli.	90-120 daqiqa	141-150 zarba/daqiqa	To‘liq dam olish	Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish

2-jadval

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini bosqichli rejalashtirish tuzilishi

II QISHKI-BAHORGI TAYYORGARLIK DAVRI									
II RIVOJLANTIRUVCHI BAZAVIY TAYYORGARLIK DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Ushlab turuvchi mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish	- URM mashqlari; - UJT mashqlari; - MJT mashqlari.	Qat’iy tartiblashtirilgan mashq	90-120 daqiqa	151-160 zar/daq.	- Qisman dam olish; - to‘liq.	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
Tortuvchi mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni mustahkamlash	Funksional xolatni yaxshilash	Yugurish mashqlari	Standart takrorlash	60-90 daqiqa	161-170 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - to‘liq.	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari

Hajmli mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- Jismoniy tayyorgarlikni oshirish; - TTT ni oshirish.	- URM mashqlari; - UJT mashqlari; - MJT mashqlari.	- O‘yin; - O‘zgaruvchan intervalli	60-90 daqiqa	161-170 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - to‘liq.	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
II MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Musobaqa oldi bahorgi mikrosikli	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MJT ni oshirish; - hato va kamchiliklarni to‘g‘rilash.	- URM mashqlari; - UJT mashqlari; - MJT mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - musobaqa.	30-60 daqiqa	171 - 180 zarba/daqiqa.	- Qisman dam olish; - Eksterimal; - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.
Ekstra-intensiv mikrosikl	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	- TTT ni oshirish	- UJT mashqlari; - MJT mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - musobaqa.	20-30 daqiqa	181-185 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - Eksterimal; - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.
Nazorat mikrosikli	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni mustahkamlash	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	- UJT mashqlari; - MJT mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - musobaqa.	30-60 daqiqa	171 - 180 zarba/daqiqa.	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.
Musobaqa mikrosikli	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	- Musobaqa mahoratni oshirish; - Psixologik tayyorgarlikni oshirish; - Irodaviy fazilatlarni	- UJT mashqlari; - MJT mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	20-30 daqiqa	181-185 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.

			tarbiyalash.						
II MUSOBAQA DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Bahorgi Musobaqa mikrosikl	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	Sportchi individual imkoniyatlarini	- UJT mashqlari; - MJT mashqlari.	- Qat'iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	30-60 daqiqa	171 - 180 zarba/daqiqa.	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish
Shiddatli mikrosikl	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	To'la ko'rsatib berishini ta'minlash	- UJT mashqlari; - MJT mashqlari.	- Qat'iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	20-30 daqiqa	181-185 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish
Musobaqa mikrosikl.	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	- Integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Yuksak sport natijasiga erishish.	- UJT mashqlari; - MJT mashqlari.	- Qat'iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	20-30 daqiqa	181-185 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish
II O'TISH DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Yengillashtiruvchi mikrosikl	2 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Faol dam olish; - Organizm funksional holatini yaxshilash.	- UJT mashqlari; - O'yinlar.	- O'yin; - O'zgaruvchan intervalli.	90-120 daqiqa	141-150 zar/daq.	To'liq dam olish	Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish
O'tish-kirish davri mikrosikli	2 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Sportchi ish qobilyatini qayta tiklash; - organizmni keyingi davrga	- UJT mashqlari; - O'yinlar.	- O'yin; - O'zgaruvchan intervalli.	90-120 daqiqa	151-160 zar/daq.	To'liq dam olish	Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish

			tayyorlash.						

3-jadval

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning III tayyorgarlik mezosikli

III BAHORGI-YOZGI TAYYORGARLIK DAVRI									
III RIVOJLANTIRUVCHI BAZAVIY TAYYORGARLIK DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Hajmli mikrosikl;	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	- Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;	- URM mashqlari - UJT mashqlari	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq	90-120 daqiqa	141-150 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish - Eksterimal - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
Stabillashtirilgan mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni mustahkamlash	- Funksional xolatni yaxshilash; - TTT ni oshirish;	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Standart takrorlash - O‘yin	60-90 daqiqa	151-160 zar/daq.	- Qisman dam olish - Eksterimal - To‘liq	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
Tortuvchi mikrosikl.	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- Organizm yig‘ilgan va birlashganish qobilyatini oshirish va yanada takomllashtirish	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- O‘zgaruvchan mashq	60-90 daqiqa	161-170 zar/daq.	- Qisman dam olish - Eksterimal - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
III MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Shiddatli mikrosikl;	1-hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MJT ni oshirish hato va kamchiliklarni to‘g‘rilash; - TTT ni oshirish;	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq	30-60 daqiqa	171-180 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish - Eksterimal	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj

								- To‘liq dam olish	
Ekstra-intensiv mikrosikllar;	1-hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	- Maxsus chidamlikni rivojlantirish;	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq	20-30 daqiqa	181 - 185 zarba/daqiqa.	- Qisman dam olish - Eksterimal - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj
Yozgi musobaqa oldi mikrosikl	1-hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	- Psixologik tayyorgarlikni oshirish.	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq	30-60 daqiqa	171 - 180 zarba/daqiqa.	- Qisman dam olish - Eksterimal	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj
Musobaqa mikrosikli	1-hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	Jismoniy, texnik, taktik va pisixologik tayyorgarlikni eng yuqori darajada tayyorlash	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	-Qat’iy tartiblashtirilgan mashq	20-30 daqiqa	181 - 185 zarba/daqiqa.	- Qisman dam olish - Eksterimal	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj
III MUSOBAQA DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Yozgi musobaqa mikrosikli	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	- Sportchi individual imkoniyatlarini to‘la ko‘rsatib berishini ta’minlash;	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq - Musobaqa	20-30 daqiqa	181 - 185 zarba/daqiqa.	- Qisman dam olish - Eksterimal	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish
Shiddatli mikrosikl	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	- Integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Yuksak sport natijasiga erishish.	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq - Musobaqa	20-30 daqiqa	180 - 185 zarba/daqiqa.	- Qisman dam olish - Eksterimal	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish

III O‘TISH DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Yengilashtirilgan mikrosikl	1-hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash;	- URM mashqlari - Yugurish mashqlari	O‘yin	60-90 daqiqa	141-150 zarba/daqiqa	- To‘liq dam olish	Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish
O‘tish-kirish mikrosikli	2-3hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Sportchinii ish qobilyatini ushlab turish faol dam olishni ta’minlash.	- O‘yinlar - Yugurish mashqlari	- O‘yin - O‘zgaruvchan intervalli	90-120 daqiqa	151-160 zarba/daqiqa	- To‘liq dam olish	Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish

Yuqorida keltirilgan ma’lumotlar o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik siklining tayyorgarlik, musobaqa oldi, musobaqa va o‘tish davrlarida mashg‘ulotlarni tashkil etish uslubiyati berilgan. Unga ko‘ra tayyorgarlik davrida tortuvchi mikrosikl, umumiy jismoniy tayyorgarlik va funksional tayyorgarliklarni oshirishga alohida e’tibor qaratiladi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rilayotganda haftalik mikrosikllarning tuzilishi sezilarli o‘zgarishlarga uchraydi. Shunday qilib, saralash musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rayotganda, 3 haftalik tuzilma quyidagicha ko‘rinishi mumkin: biri - men “burilish”, biri - barqarorlashtiruvchi va oxirgisi - musobaqadan oldin.

4 haftalik tuzilma yana bitta mikrosiklni o‘z ichiga oladi ya’ni barqarorlashtirish. Musobaqa davrida yuguruvchilar 3 - 5 ta mas’uliyatli musobaqada ishtirok etishlari rejalashtirilgan. Shuning uchun, haftalik oldingi musobaqalar soni o‘rta masofalar uchun asos.

Musobaqalar o‘rtasidagi muddatlarga va musobaqa o‘tkaziladigan muddatlariga qarab, musobaqa mikrosikllarining konstruktsiyasi o‘zgaradi va 1 - 5 mikrosikldan iborat bo‘lishi mumkin. Ma’lumki, mas'uliyatli musobaqalar orasidagi interval bir hafta bo‘lsa, bu mikrosiklni musobaqadan oldingi birinchi mikrosiklning takrorlanishi deb hisoblash kerak. 3 hafta davom etkazilib, pastdagi kabi tuzilish asosida boshqariladi: 5 hafta mobaynida pasaytiriladi, 4 hafta rivojlantiruvchi, 3 hafta mobaynida barqarorlashtiruvchi, 1 hafta musobaqadan orqaga qarab hisoblanadi. Haftalik mikrosikllardagi ishning o‘ziga xos xususiyati yengil va og‘ir ishning almashinishi bo‘lishi kerak. Sportchining tanasi maksimal yuklamadan keyin 4x72 soat ichida tiklanishi aniqlangan. Shunday qilib, maksimal yuklamani 2 - 3 martadan ko‘proq takrorlash mumkin emas.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida shakllanib, musobaqalar davrida “sport formasida” deb baholashimiz uchun, oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijasi mezon sifatida olinib, hozirgi musobaqadagi qayd etgan eng yaxshi natijasi bilan (yillik tayyorgarlik boshida hamda oxiridagi musobaqlardagi natijalarni solishtirish ishonchli yondashuv hisoblanadi) taqqoslanadi va shu asosga ko‘ra quyidagicha baholash amalga oshirildi:

1). A’lo darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan sezlarli darajada “10 soniya” va undan yuqori bo‘lgan natijaning qayd etilishi bilan belgilanadi;

2). Yaxshi darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan “5 - 9 soniya” ga natijaning yaxshilanishi bilan belgilanadi;

3). Qoniqarli darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan “0 - 4 soniya” ga natijaning yaxshilanishi bilan belgilanadi;

4). Qoniqarsiz darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan past ko‘rsatkichdagi natijaning qayd etilishi bilan belgilanadi.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini baholash mezonlari quyidagi rasmda ifoda etildi (1- rasmga qarang).



O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI BAHOLASHNING
“Jismoniy tayyorgarlik” bo‘yicha me’zoni

Tayyorgarlik bosqichlari	Mashq mazmuni	Mashqni bajarish meyori		Mashqni bajarish bo‘yicha TUK	Mashqni bajarish bo‘yicha TUK
		vaqti	O‘sish		
I-Kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi					
I	600 m.	1:55	05-soniya	Qoniqarli	Musobaqalarda belgilangan qoidalarni buzmaslik va erishilgan tayyorgarlik darajasini va individual taktikani hamisha saqlab qolgan holda yuzga keladigan vaziyatlarga mos ravishda oqilona harakat qilish
	800 m.	2:35	06-soniya	Qoniqarli	
	1000 m.	3:20	05-soniya	Qoniqarsiz	
	1500 m.	4:40	07-soniya	Yaxshi	
II	600 m.	1:50	03-soniya	Yaxshi	
	800 m.	2:40	03-soniya	Yaxshi	
	1000 m.	3:15	03-soniya	Qoniqarli	
	1500 m.	4:42	03-soniya	Yaxshi	
III	600 m.	1:45	03-soniya	Yaxshi	
	800 m.	2:25	03-soniya	A’lo	
	1000 m.	3:10	03-soniya	Yaxshi	
	1500 m.	4:30	03-soniya	A’lo	

SPORT FORMASINI BAHOLASHNING “JISMONIY TAYYORGARLIK” bo‘yicha umumiy tahlili

A’lo darajadagi sport formasi	Oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan sezlarli darajada “10 soniya” va undan yuqori bo‘lgan natijaning qayd etilishi bilan belgilanadi.
Yaxshi darajadagi sport formasi	Oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan “5-9 soniya” ga natijaning yaxshilanishi bilan belgilanadi.
Qoniqarli darajadagi sport formasi	Oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan “0-4 soniya” ga natijaning yaxshilanishi bilan belgilanadi.
Qoniqarsiz darajadagi sport formasi	Oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan past ko‘rsatkichdagi natijaning qayd etilishi bilan belgilanadi.

5.3.3 - rasm. Sport formasini baholashning ko‘rsatkichlari.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida shakllanishi me’yor darajasida, “sport formasida” deb baholashimiz uchun, oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijasi mezon sifatida olinib, hozirgi musobaqadagi qayd etgan eng yaxshi natijasi bilan taqqoslanadi va shu asosga ko‘ra baholash mumkin.

4-jadval

Oliy sport mahorati 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)			
			$\overline{X}$ ±σ	V %	t	P	$\overline{X}$ ±σ	V %	t	P
1	100 m. yugurish (s.)	T-B	12,2±0.5	2,77	3,95	<0,001	12,1±0.3	1,62	2,54	<0,05
		T-O	11,8±0.6	2,24			11,9±0.4	2,98		
2	200 m. yugurish (s.)	T-B	25,1±0,7	3,15	4,86	<0,001	24,9±1,5	3,93	1,93	>0,1
		T-O	23,6±1,1	2,43			24,3±1,3	3,98		
3	400 m. yugurish (s.)	T-B	54,1±1,6	2,17	3,99	<0,001	53,9±1,7	2,94	2,58	<0,05
		T-O	52,2±1,4	2,68			53,1±1,9	2,91		
4	600 m. yugurish (s.)	T-B	89,6±1,1	2,43	4,32	<0,001	89,4±1,2	1,28	2,75	<0,05
		T-O	84,2±1,7	3,19			86,8±1,3	1,64		
5	800 m. yugurish (s.)	T-B	119,6±1,5	2,25	4,17	<0,001	119,4±1,1	1,47	2,84	<0,05
		T-O	112,4±2,2	3,88			117,3±1,4	1,55		
6	1000 m. yugurish (s.)	T-B	169,8±1,7	2,02	4,89	<0,001	169,4±1,8	1,13	1,67	>0,3
		T-O	162,3±2,5	2,37			165,8±2,3	1,38		
7	1500 m. yugurish (s.)	T-B	252,7±2,4	3,06	4,61	<0,001	252,3±2,5	1,06	1,14	>0,3
		T-O	244,3±2,7	2,13			249,6±2,4	1,13		
8	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm.)	T-B	243,6±4,55	2,94	4,94	<0,001	245,2±5,32	2,25	3,25	<0,01
		T-O	257,8±5,39	2,26			253,7±4,97	2,11		
9	Turgan joyidan uzunlikka uch	T-B	758,3±12,8	2,36	3,63	<0,05	760,1±22,07	3,32	1,92	>0,1
		-O	794,6 ±14,87	,23			773,8 ±20,28	,94		

	hatlab sakrash (sm.)									

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida 100 m. masofaga yugurishda 12,2±0.5 soniya, tadqiqot oxirida 11,8±0.5 soniya o‘sish 0.4 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 12,1±0.3 soniya, tadqiqot oxirida 11,9±0.4 o‘sish 0.2 soniyaga o‘sdi P<0,05 ga teng bo‘ldi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari tadqiqot boshida 25,1±0.7 soniya, tadqiqot oxirida 23,6±1,1 o‘sish 1,5 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 24,9±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 24,3±1,3 o‘sish 0.6 soniyani tashkil etib P>0,3 ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhida 400 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 54,1±1,6 soniya, tadqiqot oxirida 52,2±1,4 o‘sish 1,9 soniyaga yaxshilanib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 53,9±1,7 soniya, tadqiqot oxirida 53,1±1,9 o‘sish 0.8 soniyaga o‘sib P<0,01 ni tashkil etdi.

600 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 89,6±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 84,2±1,7 o‘sish 5.4 soniyani tashkil etib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 89,4±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 86,8±1,3 o‘sish 2.6 soniyaga yaxshilanib P<0,05 ga teng bo‘ldi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 119,6±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 112,4±2,2 o‘sish 7.2 soniyaga yaxshilandi va P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 119,4±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 117,3±1,4 o‘sish 2.1 soniyaga yetdi va P<0,01 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida 1000 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 169,8±1,7 soniya, tadqiqot oxirida 162,3±2,5 o‘sish 7.5 soniyaga yaxshilandi va P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 169,4±1,8 soniya, tadqiqot oxirida 165,8±2,3 o‘sish 3.6 soniyaga o‘sdi hamda P>0,3 ga teng bo‘ldi. 1500 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 252,7±2,4 soniya, tadqiqot oxirida 244,3±2,7 o‘sish 8.4 soniyaga o‘sdi va P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 252,3±2,5 soniya, tadqiqot oxirida 249,6±2,4 o‘sish 2.7 soniyaga yaxshilanib P<0,3 ni tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 243,6±4,55 sm., tadqiqot oxirida 257,8±5,39 sm. o‘sish 14.2 sm.ga yaxshilandi hamda P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 245,2±5,32 sm., tadqiqot oxirida 253,7±4,97 sm. o‘sish 8.5 sm.ga yaxshilanib P<0,01 ga teng bo‘ldi.

Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 758,3±12,8 sm., tadqiqot oxirida 794,6±14,87 o‘sish 36.3 sm.ga yaxshilanib P<0,05 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 760,1±22,07 sm., tadqiqot oxirida 773,8±20,28 sm. o‘sish 13.7 sm.ga yetib P>0,1 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.

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofaga yuguruvchilar yillik musobaqalar kalendar rejasiga muvofiq, murabbiy tomonidan belgilab olingan holda sportchining shaxsiy musobaqalarining qaysi birida qatnashayotganligini ham unutmaslik maqsadga muvofiq. Ushbu jarayonda tanlangan sport turida bo‘lib o‘tadigan yillik musobaqalarning hammasida ham ishtirok etishi va yuqori natija ko‘rsatishi nazarda tutilmaydi. Bu esa sport formasining eng yaxshi darajada nomoyon bo‘lishini, sportchi uchun eng asosiy bo‘lgan hal qiluvchi musobaqalarga mos davrda namoyish etilishi maqsadga muvofiq.

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun ishlab chiqilgan bahorgi-yozgi mikrosikllar yukalamalrini bosqichli holda mashg‘ulotlarda qo‘llash orqali o‘tkazilgan tadqiqotimizda aynan mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik haftasi, tortuvchi, hajmli, rivojlantiruvchi, maxsus musobaqa oldi va qishki musobaqa tayyorgarlik mikrosikllari bo‘yicha mashg‘ulotlarda olib borildi hamda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab bergan holda aniq xulosalar shakllandi.

Xulosalar.

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida 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 yuqori sport natijalariga erishshni taminlashga xizmat qiladi.

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 г. 148 с.

3. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D., Sultanova Yu.M., Nurbayev B.Sh., Musayeva U.A., Serebryakova V.V., Sagatov D.A. Sport fiziologiyasi. darslik. Toshkent, 2018. 157 b.

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

5. Khurshid Kurbonov. The effectiveness of the phased application of a set of special exercises aimed at improving athletic fitness during the annual training of middle-distancye runners. Eurasian Journal of Sport Sciyencye Tachkent. 2024; 1(1): 38-43 https://eajss.uz.

6. Qurbonov X.X. O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi. O‘z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD dissertatsiya. Chirchiq-2024. –B. 93-95.

7. Qurbonov X.X. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari (jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik). Uslubiy qo‘llanma // T.: Ilm-fan nashriyoti, – 2025, 138 b.

Talabalar ma’naviy dunyoqarashini rivojlantirishda falsafa fanining innovatsion pedagogik yondashuvlari.
A.Abdullayev..... **1142**
Kurashchi qizarning BMI ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holatda kombinatsion harakatlar majmuasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.
M.Abduraxmanova..... **1146**
Oliy o‘quv yurtlari jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalari moslashish mexanizmlarining o‘ziga xos jihatlari.
Q.Arabboyev..... **1151**
Yosh kurshchilarni maxsus jismoniy tayyorgarliligi jarayonida pedagogik usullarni takomillashtirishdagi muammolar.
U.Choriyev..... **1155**
Zamonaviy texnologiyalarning o‘quvchilarning jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish darajasiga ta’siri.
G.Muratova, M.Davranova..... **1158**
Tibbiy yo‘nalish talabalari uchun ingliz tili ta’limidagi ayrim qiyinchiliklar.
G.Obidova..... **1161**
Boshlang‘ich ta’lim fanlari kesimida ijodiy fikrlashni rivojlantirishga yo‘naltirilgan loyihalarning mazmuni va tuzilishi.
Y.Egamberdiyeva, G.Toshtemirova..... **1164**
Code-switching in contemporary communication: cognitive, social and educational perspectives.
G.Khodjaeva..... **1168**
Jismoniy madaniyat darslarida shaxs tarbiyasining pedagogik asoslari va imkoniyatlari.
F.Inomov..... **1171**
Chet tillarini o‘qitishda interaktiv o‘yinlarning roli va ta’siri.
N.Xoldorova..... **1175**
Kreativ ta’lim muhitida ta’limiy jarayon va uni tashkil etish.
U.Babaxodjayev, A.Nabiyev..... **1178**
Umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida alohidalilik tamoyilini qo‘llashning ilmiy-metodik asoslari.
J.Mahmudova..... **1181**
Uzluksiz malaka oshirish jarayonida biologiya fani o‘qituvchilarini metodik tayyorgarligini takomillashtirish texnologiyalari.
N.Xoldaraliyeva..... **1185**
Ta’lim texnologiyalari vositasida o‘quvchilarining kreativ fikrlash qobilyatlarini rivojlantirish.
Q.Nazarova, D.Inamov..... **1188**
5–6-sinf o‘quvchilarida somatotipga asoslangan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash va tahlil qilish.
A.Izatullayev..... **1192**
Aksiologik g‘oya va raqamli texnologiyalar asosida ALFA va BETTA avlodlarni tarbiyalashning zamonaviy tendensiyalari.
K.Abdullayeva..... **1198**
Neyropedagogik texnologiyalarni umumiy o‘rta ta’lim amaliyotiga tatbiq etish.
N.Isroilova..... **1203**
Oliy sport yutuqlarini rivojlanish monitoringi (paradzyudo sport turi misolida).
T.To‘ychiyev..... **1207**
Ta’lim transformatsiyasi sharoitida katta maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv ko‘nikmalarini shakllantirish o‘ziga xos ahamiyati.
Sh.Nuritdinova..... **1211**
Boshlang‘ich sinflarda Rolli o‘yinlardan foydalanishning o‘quvchilar nutqini rivojlantirishdagi ahamiyati.
Z.Qo‘ychiyeva..... **1214**
Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini bosqichli takomillashtirish va baholash uslubiyati.
X.Qurbonov..... **1217**
Promoting deep reading and understanding in chemistry through intensive educational techniques.
Z.Salimova..... **1229**
Inklyuziv ta’limda pedagogik-psixologik diagnostika muhiti: mazmuni, tamoyillari va amaliy ahamiyati.
Sh.Matupayeva..... **1233**
Enhancing semantic reading skills in primary school students through the functional activation of the frontal and lateral brain regions.
S.Sotivoldieva..... **1236**
Ingliz tili darslarida tanqidiy fikrlash faoliyatlari: neyropedagogik yondashuv.
N.Xolboyeva..... **1240**