№5/2025



ADPI
Ilmiy xabarnomasi

ADPI Ilmiy xabarnomasi

№ 5 2025 dekabr

Jurnal 2023-yildan chop etilmoqda

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2022-yil 25-oktyabrda № 045013 raqam bilan ro‘yxatga olingan
ISSN 2181-4309

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2024-yil 8-maydagi №354-sonli qarori bilan **Pedagogika fanlari** bo‘yicha Oliy attestatsiya komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili: 170100 Andijon shahri, “Do‘stlik” ko‘chasi, 4uy, 216-xona.
Electron manzil: info@adpi.uz
Telegram: ADPI_Ilmiy_xabarnomasi
Telefon raqamlari: +998 91 484 40 90

5/5

BOSH MUHARRIR:
B.M. Rasulov- tarix fanlari doktori (DSc), professor
Mas’ul muharrir:
B.A. Sirojidinov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor

TAHRIR KENGASHI

S.Z. Zaynobiddinov- O‘zRFA akademigi
I.R. Asqarov- kimyo fanlari doktori, professor
Sh.X. Yo‘lchiyev- fizika-matematika fanlari doktori, (DSc), professor
R. Aliyev- texnika fanlari doktori, professor
A.E. Zaynabiddinov- biologiya fanlari doktori, professor
B.X. Amanov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor
A.A. Egamberdiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), professor
M.V. Xalimova- psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Sh.J. Yusupova - pedagogika fanlari doktori, professor
Z.E. Azimova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.B. Artiqova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
V.A. Qodirov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
N.J. Abdullayeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.A.Tojiboyeva – filologiya fanlari doktori, professor
Sh.A. Xaitov- tarix fanlari doktori (DSc), professor
A.G.G‘aniyev- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.K.Pozilov -biologiya fanlari doktori (DSc). professor
T.T. Kaziyeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
U.A. Usmanova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
F.F. Usmanov- filologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
D.T. Samatov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.T.Parpiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), dotsent
A.A. Zaparov- texnika fanlari nomzodi, professor
U.A. Saliyev- tarix fanlari nomzodi, professor
M.I.Israil- filologiya fanlari doktori, professor
L.A. Muxammadjonova- falsafa fanlari nomzodi, professor
Sh.A. Xasanov - pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
Q.Ibaybullayev- falsafa fanlari nomzodi, dotsent
O‘.M. Muxtarov- falsafa fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
S.N. Yusupova- tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
B.M. Do‘monov- pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E.A. Tajimirzayev- tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
K.S.Karimov – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
A.A. Yuldashyev- biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.J.Abduraxmonova - biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.M. Muydinova- fizika-matematika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
J.B.Qoraboev- filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
N.T. Mo‘ydinov- kimyo fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
D.A. Sobirova- filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E.B. Abdullayev- falsafa fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.Sh. Alimova - siyosiy fanlar bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G‘.Sh. G‘ulomov- biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.M. Rejapova- biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
L.S. Yunusov - biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
U.Sh. Uktamov - geografiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
M.G'.Ergasheva - tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)

Muharrirlar:
O.Karimov,
U.Malikova,
B. Mashrabova.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA

Turaboyeva M.R. Sun'iy intellekt– talabalar o'quv muvaffaqiyatini rivojlantirish vositasi sifatida **5**

Xamroyeva F.A. Ilmiy-tadqiqot faoliyati malakali pedagog kadrlarni tayyorlashning asosiy omili **8**

Yakhshiboeva G.O. Parameditsina yo'nalishi talabalarini tibbiy maqsadlarda ingliz tiliga o'qitishning pedagogik asoslari **12**

Valixanova N.A., Abdug'aniyeva M.N. Fasilitatsion yondashuv asosida o'quvchilarning nutqiy kometensiyasini rivojlantirish **18**

Maxmudova D. Talabalarda o'z-o'zini mustaqil rivojlantirish motivatsiyasini shakllantirish jarayonining modeli **22**

Sobirova D.A. O'zbek bolalar she'riyatida morfologik vositalarning emotsional-ekspressiv imkoniyatlari va ularning metodik talqini **26**

Qodirova N.A. Ingliz tili o'qituvchilarining wiki-platformalar bo'yicha metodik tayyorgarligi **32**

Yulbarsova X.A. Bo'lajak sotsiologlarda ijtimoiy kompetentlikni rivojlantirishda mustaqil ta'limning pedagogik xususiyatlari **36**

Kuranova I.X. Bolalar jamoasida do'stona munosabatlarni shakllantirish (Aristotel asarlari misolida) **43**

Mamirova M.A. Pedagogik intuitsiyaning mohiyati va nazariy asoslari **48**

Mutallibjonov M. O'quvchilarning kasbiy ma'naviy dunyoqarashini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari **55**

Ergashev M.I. Musiqa ta'limida o'quvchilarning kreativ va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi **59**

Raximova M.X. Bo'lajak o'qituvchining kommunikativ qobiliyatini rivojlantirish **64**

Yunusova D.A. Talabalarni darsdan tashqari faoliyatga tayyorlashda xorijiy davlatlar tajribasi **68**

Курбанова М.Т. К вопросу об организации самостоятельной учебной деятельности школьников по русскому языку **71**

Дулатов Р.Р. Метод круговой прыжковой тренировки юных баскетболистов на этапе углублённой специализации **74**

Mamadaliyev Q.M. Turli ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan talabalarda salomatlik va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati **78**

Komilova D.A. Bolalarning ontolingvistik qobiliyatlari ustida ishlash metodikasi **82**

Dushabayeva G.M. O'rta ta'lim maktablarda tasviriy san'at o'qitishning zamonaviy usullari va texnologiyalari **87**

Mamajonov U.M. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni ma'naviy estetik tarbiyalashda musiqaning o'rni **91**

Temirov M.A. Talabalarning badiiy did va estetik tafakkurining mohiyati va tuzilishi **96**

Axmadaliyeva D.X. Boshlang'ich ta'limda intellektual rivojlanishning nazariy modellari va ularni amaliyotga tatbiq qilish imkoniyatlari **102**

Ruziyev N.M. Amaliy san'at tarixi mashg'ulotlari jarayonida amaliy san'atning tarixiy tahlili. **106**

Jabborov A.J. Rangtasvir miniatyura san'atini rivojlantirsh va targ'ib etish **110**

Odiljonova K.A. Talabalarda lisoniy tafakkurni shakllantirishga psixolingvistik yondashuvning ekzistensial mazmuni **113**

Мамаджонова О.А. Цели и задачи работы с текстом в начальном образовании **119**

Дулатов Р.Р. Прыжковая подготовка баскетболистов 15-16 лет в предсоревновательной подготовке **123**

правилах, но и душевной вовлечённости, жизненных примеров и искренней любви. Ведь ребёнок получает из текста не просто информацию — он познаёт жизнь. А учитель в этом процессе — словно путеводный маяк, освещающий ему дорогу.

Список литературы:

1. Muzaffarova S.H. Boshlang‘ich sinf o‘qish darslarida o‘quvchilarni badiiy matn ustida ishlashga o‘rgatishning asosiy masalalari. Amsterdam, International Conference on Developments in Education, 2022. B.23.
2. Shaxmurodova D.A. Boshlang‘ich sinf o‘qish darslarida matn ustida ishlash orqali o‘quvchilarni ma’naviy tarbiyalash. Education and Innovative Research, 2021, № 6. B.61.
3. Boshlang‘ich sinf o‘qish darslarida matn ustida ishlash orqali o‘quvchilarni jalb etish metodikasi. Interscience.uz, 2021. https://interscience.uz/.../515.pdf
4. Ismatov S.R. Boshlang‘ich sinflarda matn ustida ishlash orqali nutqni o‘stirish – metodik muammo sifatida. 2024. cyberleninka.ru/.../bo-slang-ich-sinf…
5. Ergasheva G. O‘qish darslarida she’riy matnlar va epik she’rlar ustida ishlash metodikasi. Qamar Media, 2021. № 8. B.58.
6. Boshlang‘ich sinflarda ilmiy-ommabop asarlarni o‘qish va tahlil qilish. Ijurnal.uz, 2024. – Режим доступа: www.ijournal.uz/.../1899.pdf (дата обращения: 14.07.2025).
7. Kuchkarova Sh. A. Boshlang‘ich sinf o‘qish darslarida matn ustida ishlashga o‘quvchilarni jalb etish usullari // Zenodo. – 2021. – Режим доступа: https://zenodo.org/records/8313898 (дата обращения: 14.07.2025)
8 Shaxmurodova D. A. Boshlang‘ich sinf o‘qish darslarida matn ustida ishlash orqali o‘quvchilarni ma’naviy tarbiyalash // Education and Innovative Research. – 2021. – № 6.

УДК: 796.323.2

ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

https://zenodo.org/records/17841737

Дулатов Равиль Рустамович

Андижанский государственный педагогический институт

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности построения прыжковой подготовки баскетболистов 15-16 лет в предсоревновательном мезоцикле. Обоснована необходимость специализации тренировочных воздействий, направленных на развитие взрывной силы и реактивной способности мышц ног, с учетом снижения общего объема нагрузок и повышения их интенсивности. Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики прыжковой подготовки в предсоревновательном периоде. В ходе 6-недельного педагогического эксперимента в контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) группах применялись различные подходы к прыжковой подготовке. Результаты показали, что использование в экспериментальной группе комплекса плиометрических упражнений, интегрированных в игровые ситуации, привело к статистически значимому (p<0,05) превосходству в приросте показателей прыжка в высоту с места (+4,7 см против +2,1 см в КГ), прыжка с двух шагов (+5,9 см против +2,8 см) и эффективности в борьбе за подбор (+12,3%). Делается вывод о высокой эффективности предложенной методики для оптимизации специальной физической готовности баскетболистов к соревнованиям.*

Ключевые слова: *баскетбол, юноши 15-16 лет, предсоревновательная подготовка, прыгучесть, плиометрика, взрывная сила, педагогический эксперимент.*

Annotatsiya. *Maqolada musobaqadan oldingi mezotsiklda 15-16 yoshli basketbolchilarning sakrash mashg'ulotlarini qurish xususiyatlari muhokama qilinadi. Oyoq mushaklarining portlovchi kuchi va reaktivligini rivojlantirishga qaratilgan o'quv ta'sirini ixtisoslashtirish zarurati, yuklarning umumiy hajmining pasayishi va ularning intensivligining oshishini hisobga olgan holda asoslanadi. Tadqiqotning maqsadi musobaqadan oldingi davrda sakrash texnikasi samaradorligini ishlab chiqish va eksperimental sinovdan o'tkazishdir. 6 haftalik pedagogik tajriba davomida nazorat (n=12) va eksperimental (n=12)*

guruhlarda sakrash tayyorgarligiga turli yondashuvlar qo'llanilgan. haftalik pedagogik tajriba davomida nazorat (n=12) va eksperimental (n=12) guruhlarda sakrash tayyorgarligiga turli yondashuvlar qo'llanilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhda o'yin vaziyatlariga birlashtirilgan plyometrik mashqlar majmuasidan foydalanish statistik jihatdan ahamiyatli (p<0,05) balandlikka sakrash ko'rsatkichlarining o'sishida ustunlikka olib keldi (+4,7 sm va +2,1 sm kg), ikki qadamdan sakrash (+5,9 sm va +2,8 sm) va tanlov uchun kurashda samaradorlik (+12,3%). Basketbolchilarning musobaqalarga maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish uchun taklif qilingan metodologiyaning yuqori samaradorligi to'g'risida xulosa chiqariladi.

Kalit so'zlar*: basketbol, 15-16 yoshdagi yigitlar, musobaqadan oldingi mashg'ulotlar, sakrash qobiliyati, plyometriya, portlovchi kuch, pedagogik tajriba.*

Аннотация. *The article discusses the features of building jump training for basketball players aged 15-16 in the pre-competitive mesocycle. The necessity of specialization of training actions aimed at developing explosive strength and reactivity of leg muscles is substantiated, taking into account the reduction of the total volume of loads and increasing their intensity. The purpose of the study is to develop and experimentally test the effectiveness of jump training techniques in the pre–competition period. During the 6-week pedagogical experiment, different approaches to jump training were used in the control (n=12) and experimental (n=12) groups. The results showed that the use of a set of plyometric exercises integrated into game situations in the experimental group led to a statistically significant (p<0.05) superiority in the performance of the high jump (+4.7 cm versus +2.1 cm in KG) and the two-step jump (+5.9 cm versus +2.8 cm). and efficiency in the struggle for recruitment (+12.3%). The conclusion is made about the high efficiency of the proposed methodology for optimizing the special physical readiness of basketball players for competitions.*

Keywords*: basketball, boys aged 15-16, pre-competitive training, jumping ability, plyometrics, explosive power, pedagogical experiment.*

Введение предсоревновательный этап подготовки (непосредственная подготовка к главным соревнованиям) является ключевым периодом в тренировочном процессе юных баскетболистов. Его главная задача – достижение пика спортивной формы, что подразумевает подводку к соревнованиям через оптимизацию тренировочных нагрузок, снижение общего объема при одновременном повышении интенсивности и специализированности работы [1].

Для баскетбола одним из определяющих физических качеств является «прыгучесть», которая напрямую влияет на эффективность в таких игровых компонентах, как борьба за подбор, блок-шоты, броски сверху и добивание мяча. В возрасте 15-16 лет, на этапе углубленной специализации, организм спортсменов наиболее восприимчив к развитию скоростно-силовых качеств с помощью плиометрических и баллистических методов [2]. Однако традиционные подходы к прыжковой подготовке в предсоревновательном периоде часто сводятся к простому повторению прыжковых упражнений без учета специфики игровой деятельности, что не позволяет в полной мере реализовать потенциал спортсменов [3].

Проблема исследования заключается в необходимости разработки специализированной методики прыжковой подготовки для баскетболистов 15-16 лет в предсоревновательном периоде, которая бы обеспечила максимальное развитие взрывной силы и ее эффективную реализацию в условиях игры.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику прыжковой подготовки баскетболистов 15-16 лет в предсоревновательном периоде.

Задачи исследования:

1. Определить содержание и структуру прыжковой подготовки в 6-недельном предсоревновательном мезоцикле.

2. Разработать комплекс специализированных плиометрических упражнений, максимально приближенных к соревновательной деятельности.

3. Выявить динамику показателей прыгучести и игровой эффективности под влиянием предложенной методики.

Методы и организация исследования исследование проводилось на базе специализированной спортивной школы «Лёгкой атлетики и игровых видов спорта» г. Андижан в течение 6 недель предсоревновательной подготовки. В педагогическом эксперименте участвовали 24 баскетболиста 15-16 лет, разделенные на контрольную (КГ, n=12) и экспериментальную (ЭГ, n=12) группы. Уровень подготовленности групп на начало эксперимента был статистически одинаковым.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование:
   - *Специальная физическая подготовка:* Прыжок в высоту с места (см); Прыжок в высоту с двух шагов (см).
   - *Игровая эффективность:* Количество успешных подборов в нападении и защите за 20 минут контрольной игры.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Методика тренировок: обе группы выполняли одинаковый объем общефизической, технической и тактической подготовки. Различия касались только содержания прыжковой работы (2 раза в неделю).

- Контрольная группа (КГ) выполняла традиционные прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки с места, серийные прыжки через барьеры.
- Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по разработанной методике, которая включала:

Таблица 1. Структура прыжкового комплекса для ЭГ в предсоревновательном периоде

Блок	Цель блока	Примеры упражнений	Дозировка	Отдых
Развитие реактивной способности	Повыше-ние жесткости мышц и скорости амортизаци и	Глубокие прыжки с тумбы (40-50 см) с мгновенным выпрыгиванием вверх; Прыжки в глубину с последующим броском по кольцу.	3-4 подхода по 6-8 повторов	90-120 с
Прыжковая выносли-вость	Поддержан ие мощности прыжка в условиях усталости	«Челлендж подбора»: 3 атаки подряд с борьбой за подбор на своем щите; Ролевые упражнения (например, «защитник» непрерывно атакует кольцо, «нападающий» борется за подбор).	2-3 серии по 20-30 с	Равный вре-мени работы

Результаты исследования

Сравнительный анализ результатов тестирования до и после эксперимента представлен в Таблице 2 и на Рисунке 1.

Таблица 2.

Динамика показателей прыгучести и игровой эффективности у баскетболистов КГ и ЭГ (X ± m)

Показатель	Груп-па	До экспери-мента	После эксперимента	При-рост	Досто-верность различий (p)
Прыжок в высоту с места, см	КГ	52.1 ± 1.8	54.2 ± 1.9	+2.1	> 0.05
	ЭГ	51.8 ± 1.7	**56.5 ± 1.8**	**+4.7**	**< 0.05**
Прыжок в высоту с двух шагов, см	КГ	58.5 ± 2.1	61.3 ± 2.2	+2.8	> 0.05
	ЭГ	57.9 ± 2.0	**63.8 ± 2.1**	**+5.9**	**< 0.05**
Количе-ство подборов за 20 мин игры, ед.	КГ	4.5 ± 0.4	4.9 ± 0.5	+0.4	> 0.05
	ЭГ	4.4 ± 0.4	**5.1 ± 0.4**	**+0.7**	**< 0.05**

Примечание: жирным шрифтом выделены статистически значимые изменения.

Рисунок 1. Сравнительная диаграмма прироста результатов в тесте «Прыжок с двух шагов» (%)



Подпись к рисунку 1: Прирост результата в прыжке с двух шагов в ЭГ составил 10,2%, что статистически значимо (p<0,05) превышает прирост в КГ (4,8%).

Обсуждение Полученные результаты убедительно демонстрируют эффективность предложенной методики прыжковой подготовки. И её преимущества перед традиционным подходом заключаются в следующем:

1. **Акцент на реактивной способности.** Упражнения в ударном режиме (прыжки в глубину) эффективно стимулируют миотатический рефлекс и повышают жесткость мышечно-сухожильного комплекса, что является ключевым фактором для мощного и быстрого отталкивания [4].

2. **Максимальная специфичность.** Упражнения блока 2 («Специализированная плиометрика») не просто развивают прыгучесть, а делают это в двигательных структурах, идентичных игровым: с перемещением, изменением направления, в условиях дефицита времени и пространства. Это обеспечивает более высокий перенос тренированности на игровую деятельность [5].

3. **Интеграция с техническими действиями.** Связь прыжковых упражнений с бросками, подборами и перемещениями способствует не только развитию физических качеств, но и закреплению технических навыков в условиях, приближенных к соревновательным.

4. **Развитие специальной прыжковой выносливости.** Блок 3 направлен на способность многократно выполнять прыжки с максимальной мощностью, что критически важно для успеха в концовках матчей.

Статистически значимый прирост в ЭГ по всем тестам, включая игровой показатель (подбор), подтверждает, что разработанная методика позволяет не только повысить абсолютные показатели прыгучести, но и эффективно реализовать их в соревновательной деятельности.

1. Разработана и апробирована методика прыжковой подготовки для баскетболистов 15-16 лет в предсоревновательном периоде, основанная на применении специализированных плиометрических упражнений, интегрированных в игровые контексты и направленных на развитие реактивной способности, взрывной силы и прыжковой выносливости.

2. Установлено, что применение предложенной методики в течение 6-недельного предсоревновательного мезоцикла приводит к достоверно более высокому приросту показателей прыгучести по сравнению с традиционной методикой: прыжок с места улучшился на 4,7 см (против 2,1 см в КГ), прыжок с двух шагов – на 5,9 см (против 2,8 см в КГ).

3. Выявлено положительное влияние методики на игровую эффективность: количество успешных подборов в контрольной игре в экспериментальной группе увеличилось на 15,9%, что свидетельствует о высоком уровне переноса развитых физических качеств в соревновательную деятельность.

4. Предложенная методика может быть рекомендована для использования в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 15-16 лет на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.

3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

4. Губа В.П., Скрипко А.Д. Теория и методика баскетбола. – М.: Спорт, 2019. – 280 с.

5. Чен В.В. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2018. – 142 с.

