2026-yil
9-son

“FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI”

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9-son

Bosh muharrir:
Shoumarov G‘ayrat Bahromovich, psixologiya fanlari doktori, akademik

Bosh muharrir o‘rinbosari:
Qodirov Umarali Do‘stqobilovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Mas’ul kotib:
Muqimov Alisher

Texnik muharrir:
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

TAHRIR HAY’ATI:

01.00.00 – FIZIKA-MATEMATIKA FANLARI
Ayupov Shavkat Abdullayevich, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
A’zamov Abdulla, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
Zohidov Erkin A’zamovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

02.00.00 – KIMYO FANLARI
Normaxamatov Nodirali Soxobataliyevich, kimyo fanlar doktori, professor
Tojibayev Komiljon Sharobitdinovich, kimyo fanlar doktori, akademik

03.00.00 – BIOLOGIYA FANLARI
Abdurahmonov Ibrohim Yo‘lchiyevich, biologiya fanlari doktori, akademik
Sulaymonov Botirjon Abdushukurovich, biologiya fanlari doktori, akademik

04.00.00 – GEOLOGIYA-MINERALOGIYA FANLARI
Fayziyev Abdulhaq Radjabovich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor
Husanov Sultonboy To‘xtayevich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor

05.00.00 – TEXNIKA FANLARI
Allayev Qahramon Rahimovich, texnika fanlari doktori, akademik
Majidov Inom Urishevich, texnika fanlari doktori, professor
Turobjonov Sadritdin Maxamatdinovich, texnika fanlari doktori, akademik
Shaumarov Said Sanatovich, texnika fanlari doktori, professor

06.00.00 – QISHLOQ XO‘JALIGI FANLARI
Namozov Shodmon Ergashovich, qishloq xo‘jaligi fanlari doktori, akademik
Shoumarov Hikmat Bahromovich, qishloq xo‘jaligi fanlari nomzodi, professor

07.00.00 – TARIX FANLARI
Ziyo Azamat Hamid o‘g‘li, tarix fanlari doktori, akademik
Sagdullayev Anatoliy Sagdullayevich, tarix fanlari doktori, akademik
Yusupova Diloram Yunusovna, tarix fanlari doktori, akademik

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI
Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich, iqtisod fanlari doktori, akademik
Musayev Behzod Anvarovich, iqtisod fanlari nomzodi
To‘xliyev Nurislom, iqtisod fanlari doktori, akademik
G‘ulomov Saidahror Saidahmedovich, iqtisod fanlari doktori, akademik

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9-son

09.00.00 – FALSAFA FANLARI
Nazarov Qiyom Normirzayevich, falsafa fanlari doktori, professor
Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich, falsafa fanlari doktori, professor

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI
Mengliyev Baxtiyor Rajabovich, filologiya fanlari doktori, professor
Sirojiddinov Shuhrat Samariddinovich, filologiya fanlari doktori, akademik
Xidirov Rajab Gulmatovich, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (Tojikiston)

11.00.00 – GEOGRAFIYA FANLARI
Nigmatov Asqar Nigmatullayevich, geografiya fanlari doktori, professor
Tojiyeva Zulxumor Nazarovna, geografiya fanlari doktori, professor

12.00.00 – YURIDIK FANLAR
Rustamboyev Mirzayusuf Hakimovich, yuridik fanlar doktori, professor
Saidov Akmal Xolmatovich, yuridik fanlar doktori, akademik
Xolmo'minov Jumanazar Toshtemirovich, yuridik fanlar doktori, professor
Qodirov Bobiromon Bekmurodovich, yuridik fanlar doktori, professor

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI
Djurayev Risboy Haydarovich, pedagogika fanlari doktori, akademik
Ibraimov Xolboy, pedagogika fanlari doktori, akademik
Musurmonova Oynisa, pedagogika fanlari doktori, professor
Umarov Bahrom Norboyevich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

14.00.00 – TIBBIYOT FANLARI
Akilov Xabibulla Ataullayevich, tibbiyot fanlari doktori, professor
Nazirov Feruz Gafurovich, tibbiyot fanlari doktori, akademik

15.00.00 – FARMATSEVTIKA FANLARI
Abdullabekova Viloyat Nurillabekovna, farmatsevtika fanlari doktori, professor
Tulaganov Abduqodir Abdurahmonovich, farmatsevtika fanlari doktori, professor

16.00.00 – VETERINARIYA FANLARI
Daminov Asadullo Suvonovich, veterinariya fanlari doktori, professor
Jabborov Shuhrat Abdumajidovich, veterinariya fanlari doktori, professor
G'afurov Aktam G'afurovich, veterinariya fanlari doktori, professor

17.00.00 – SAN'ATSHUNOSLIK FANLARI
Ahmedova Nigora Rahimovna, sanatshunoslik fanlari doktori, professor
Hakimov Akbar Abdullayevich, san'atshunoslik fanlari doktori, akademik

18.00.00 – ARXITEKTURA
Nozilov Dodo Avazovich, arxitektura fanlari doktori, professor
Uralov Axtam Sindarovich, arxitektura fanlari doktori, professor

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI
Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li, psixologiya fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Karimova Vasila Mamanosirovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Halimova Mashraboy Vohidovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Lazar Drajeta, psixologiya fanlari doktori, professor, Belgrad, Serbiya
Karpinskiy Konstantin Viktorovich, psixologiya fanlari doktori, professor, Grodno, Belarussiya
Suletbayeva Ella Serikbayevna, psixologiya fanlari doktori, dotsent

22.00.00 – SOTSIOLOGIYA FANLARI
Bekmurodov Mansur Bobomurodovich, sotsiologiya fanlari doktori, professor
Toshmuhamedova Dilorom Gafurdjanovna, sotsiologiya fanlari doktori

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR
Fayzullayev Alisher Omonullayevich, siyosiy fanlar doktori, professor
Hasanov Otabek Abdurashidovich, siyosiy fanlar doktori
Paxrutdinov Shukritdin Ilyasovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Omonov Baxtiyor Axtamovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Quronboyev Qahramon Qo'chqorovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Avazov Komil Xolliyevich, siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori

24.00.00 – ISLOMSHUNOSLIK FANLARI
Ibrohimov Ne'matulla, filologiya fanlari doktori, akademik
Islomov Zohidjon Mahmudovich, filologiya fanlari doktori, professor

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9-son

UDK 796.386:796.015.52

Usmonova Hayotxon Akmaljon qizi
Farg‘ona davlat universiteti o‘qituvchisi

NOGIRONLAR ARAVACHASIDA SHUG‘ULLANUVCHI YOSH STOL TENNISCHILARNING BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK DAVRIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI AYLANMA MASHG‘ULOT USULI ORQALI OSHIRISH METODIKASI

Annotatsiya. Maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik davridagi, nogironlar aravachasida shug‘ullanuvchi yosh parastol tennischilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida parastol tennischilarning boshlang‘ich funksional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlangan, ularning yetakchi jismoniy sifatlarini (tezkorlik, muvozanat, qo'l-ko'z koordinatsiyasi, kuch va chidamlilik) bir vaqtning o‘zida rivojlantirishga qaratilgan aylanma mashg‘ulot usuli asosidagi metodika ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: parastol tennis, nogironlar aravachasida shug‘ullanuvchi sportchilar, boshlang‘ich tayyorgarlik davri, aylanma mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, yurak qisqarishlar chastotasi.

МЕТОДОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС НА ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСКАХ В НАЧАЛЬНЫЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД С ПОМОЩЬЮ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения физической подготовленности юных пара теннисистов, занимающихся настольным теннисом на инвалидных колясках, на начальном этапе подготовки. В ходе исследования определены исходные показатели функциональной и физической подготовленности спортсменов, разработана методика на основе кругового метода тренировки, направленная на одновременное развитие ведущих физических качеств (быстроты, равновесия, координации "рука-глаз", силы и выносливости).

Ключевые слова: пара настольный теннис, спортсмены на колясках, начальный этап подготовки, круговая тренировка, физическая подготовленность, частота сердечных сокращений.

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG WHEELCHAIR TABLE TENNIS PLAYERS DURING THE INITIAL PREPARATION PERIOD THROUGH THE CIRCUIT TRAINING METHOD

Annotation. This article addresses the improvement of physical fitness in young wheelchair para table tennis players during the initial training stage. The study identified baseline functional and physical fitness indicators of the athletes and developed a circuit-training-based methodology aimed at simultaneously developing the leading physical qualities — speed, balance, hand-eye coordination, strength and endurance.

Key words: para table tennis, wheelchair athletes, initial training stage, circuit training, physical fitness, heart rate.

Kirish. Jahon miqyosida zamonaviy parasport turlarini rivojlantirish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda ularning parastol tennis sport turida barqaror shug‘ullanishini ta'minlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g‘risida"gi Farmoni hamda 2025-yil 12-dekabrdagi PQ-373-son "Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g‘risida"gi qarori ushbu yo'nalishda dolzarb vazifalarni belgilab bergan.

Boshlang‘ich tayyorgarlik davri sportchining butun keyingi sport faoliyati uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi. Ayni shu davrda harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishi, jismoniy sifatlarning rivojlanishi eng yuqori sur'atda kechadi. Biroq nogironlar aravachasida shug‘ullanuvchi parastol tennischilarning individual funksional holati, harakat imkoniyatlari va sport tasnifi turlicha bo'lganligi sababli, ularga nisbatan an'anaviy (sog‘lom sportchilar uchun mo'ljallangan) yuklama me'yorlash usullarini to'g‘ridan-to'g‘ri qo'llash mumkin emas. Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, parastol tennischilarning boshlang‘ich tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarini kompleks, aylanma mashg‘ulot usuli asosida va yurak qisqarishlar chastotasi (YuQS) nazorati orqali individuallashtirilgan holda rivojlantirishga qaratilgan metodikalar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Ushbu holat tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi-nogironlar aravachasida shug‘ullanuvchi parastol tennischilarning boshlang‘ich tayyorgarlik davrida jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar kompleksi va aylanma mashg‘ulot usulini qo'llash orqali oshirish metodikasini ilmiy-pedagogik asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: parastol tennischilarning yetakchi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish; jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi vositalarni mashg‘ulotning tayyorgarlik, rivojlantiruvchi va yakuniy bosqichlariga taqsimlash; ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini pedagogik tajriba orqali tekshirish.

Tadqiqotning obyekti — nogironlar aravachasida shug‘ullanuvchi parastol tennischilarning boshlang‘ich tayyorgarlik davridagi mashg‘ulot jarayoni; predmeti

— ushbu jarayonda jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan vosita va usullar tashkil etadi.

Tadqiqot metodlari: tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va umumlashtirish, pedagogik testlash, pulsometriya (YuQS nazorati), pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqotga jalb qilingan sportchilarning funksional holatini aniqlash uchun Genche va Shtange sinovlari, tinch holatdagi ko'krak qafasi aylanasi va o'pkaning tiriklik sig‘imi (O'TS) ko'rsatkichlaridan; jismoniy tayyorgarligini baholash uchun esa nogironlar aravachasida 5 metrli masofada oldinga-orqaga harakatlanish, tennis to'pini devorga uzatib ushlash, to'pni ikki qo'lda uloqtirish, 20 metrli masofani nogironlar aravachasida bosib o'tish hamda rezina lenta bilan qo'lni bukib-yozish testlaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi parastol tennischilarning funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi (1-jadval).

1-jadval

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi parastol tennis sportchilarining funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=24)

T/r	Nazorat testlari	Tajriba guruhi ($\bar{X}$)	σ	Nazorat guruhi ($\bar{X}$)	σ
1	Genche sinovi (soniya)	34,2	5,5	35,1	5,1
2	Shtange sinovi (soniya)	36,3	6,1	34,4	7,4
3	Tinch holatda ko'krak qafasi aylanasi (sm)	79,2	12,4	80,7	13,5
4	O'pkaning tiriklik sig‘imi (l)	3,7	0,7	3,5	0,6

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik jihatdan deyarli bir xil bo'lib, bu o'tkaziladigan pedagogik tajribaning ilmiy asoslanganligini ta'minlaydi.

Olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini, demak ular tadqiqot uchun tengqiyosli guruhlar sifatida tanlanganligini tasdiqlaydi.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash uchun o'tkazilgan boshlang‘ich nazorat testlari natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi parastol tennis sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=12)

T/r	Nazorat testlari	Tajriba guruhi (X̄)	σ	Nazorat guruhi (X̄)	σ
1	30 s.da nogironlar aravachasida 5 m oldinga-orqaga harakatlanish (marta)	15,8	2,4	15,3	2,6
2	30 s.da tennis to'pini devorga uzatish va ushlash (marta)	26,7	3,2	25,9	3,5
3	Tennis to'pini ikki qo'l bilan uloqtirish (m)	6,8	0,7	6,5	0,8
4	20 m masofani nogironlar aravachasida bosib o'tish (sek.)	8,4	0,8	8,7	0,9
5	30 s.da rezina lenta bilan qo'lni bukib-yozish (marta)	24,6	2,8	23,9	3,1

Olingan boshlang‘ich ma'lumotlar asosida nogironlar aravachasida shug‘ullanuvchi parastol tennischilarning boshlang‘ich tayyorgarlik davri uchun aylanma mashg‘ulot usuliga asoslangan metodika ishlab chiqildi. Metodika uchta o'zaro bog‘liq bosqichdan iborat: kirish (rivojlanish) bosqichida sportchilar mashqlarni bajarish texnikasi va harakat qoidalari bilan tanishtiriladi; rivojlantiruvchi bosqichda yuklama shiddati va mashqlar mazmuni asta-sekin murakkablashtiriladi; yakuniy bosqichda esa erishilgan natijalar baholanib, keyingi jismoniy sifatni rivojlantirishga o'tiladi. Har bir bosqichda yuklama shiddati va hajmi YuQS ko'rsatkichlari asosida individuallashtiriladi (3-jadval).

3-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida aylanma mashg‘ulot bosqichlarining yuklama parametrlari

Bosqich	Shiddati (YuQS, zarb/daq.)	Hajmi	Mashg‘ulotlar soni
Kirish bosqichi	115–135	15–20 daqiqa	3 ta
Rivojlantiruvchi bosqich	140–170	20–25 daqiqa	7 ta
Mustahkamlash bosqichi	150–180	10–15 daqiqa	2 ta

Ishlab chiqilgan metodika 2026-yil davomida Farg‘ona, Namangan va Xorazm viloyatlari sportning o'yin turlari va yengil atletikaga ixtisoslashtirilgan sport maktablarida shug‘ullanuvchi parastol tennischilarning mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etildi (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2026-yil 6-iyuldagi 02-16/7567-son guvohnomasi). Metodikani qo'llash natijasida parastol tennischilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi 13,2%, maxsus jismoniy tayyorgarligi 16,3% ga,

Namangan viloyati sinovida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichi 15,3% ga, Xorazm viloyati sinovida esa tezkorlik qobiliyati 12,1% ga oshgani qayd etildi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, nogironlar aravachasida shug‘ullanuvchi yosh parastol tennischilarning boshlang‘ich tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun YuQS nazorati asosida individuallashtirilgan, bosqichma-bosqich murakkablashtiriladigan aylanma mashg‘ulot usuli yuqori samara beradi. Ishlab chiqilgan metodikaning amaliyotga tatbiq etilishi natijasida sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Bu esa taklif etilayotgan metodikani parastol tennis bo'yicha boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari mashg‘ulot jarayonida keng qo'llash mumkinligidan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g‘risida"gi Farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 12-dekabrdagi PQ-373-son "Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g‘risida"gi qarori.

3. Barchukova G.V., Bogushas V.M., Matitsin O.V. Teoriya i metodika nastolnogo tennisa: uchebnik. — M.: "Akademiya", 2006. — 528 s.

4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1-jild. — T.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. — 296 b.

5. Usmonova H.A. Nogironlar aravachasida shug‘ullanuvchi parastol tennischilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlar kompleksini qo'llash metodikasi: PhD dissertatsiya avtoreferati. — Chirchiq, 2026.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9-son

Muassis - "FAN VA INNOVATSIYA YANGILIKLARI" MCHJ
Jurnal hamkori - «PROFI UNIVERSITY»

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 24-may kuni № 454068-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 1 oyda bir marta o'zbek, tojik, qozoq, qirg'iz, qoraqalpoq, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 190110, Toshkent shahri Uchtepa tumani, Bog'iston MFY, 14-mavze, 8-uy.

Telefonlar: +998 90 749 00 00
+998 90 749 77 77
+998 91 902 05 01
E-mail: saen_2024@mail.ru
Jurnal sayti: www.saen.uz
Telegram kanali: **https://t.me/saen_2024**

Maqolada keltirilgan fakt va ma'lumotlarning to'g'riligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

"Fan va ta'lim yangiliklari" ilmiy-amaliy jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining qarori (25.08.2025 y., №374/5) bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

ISSN: 3093-8694