

2025-yil, yanvar 2-son



Til va adabiyot.uz

ILMIY-METODIK ELEKTRON JURNAL
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ
SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL ELECTRONIC JOURNAL

«Til va adabiyot – Преподавание языка и литературы – Language and literature teaching» (e-mail:tilvaadabiyotuz@gmail.com) <https://oak.uz/pages/4802>

ULUG' MA'RIFATPARVAR ALLOMA MAHMUDXO'JA BEHBUDIY TAVALLUDIGA 150 YIL



Islambek MAMBETNAZAROV,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
 p.f.b.f.d (PhD) dotsent
 Islambekmambetnazarov95@gmail.com

AKADEMIK ESHKAK ESHISHDA QAYIQ ELEMENTLARINI TO'G'RI SOZLASH ORQALI ESHKAK ESHISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya: ushbu maqolada akademik eshkak qayig'ining oyoq tirgagich elementini to'g'ri sozlash orqali eshkakchilarning eshish texnikasidagi o'zgarishlar tajribada sinovdan o'tkazilgan va bir qator qayiq elementlarining sozlanishi haqida xulosalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: *akademik eshkak eshish, oyoq tirgagich, eshkak dastagi, qayiq tezligi, eshkakka beriladigan kuchlanish.*

Аннотация: в данной статье представлены результаты экспериментальных испытаний изменений в технике гребли спортсменов путем правильной регулировки подножки академической гребной лодки, а также сделаны выводы о настройке элементов различных типов лодок.

Ключевые слова: *академическая гребля, подножка, рукоятка весла, скорость лодки, нагрузка на весло.*

Annotation: this article experimentally tested the changes in rowers' rowing technique by properly adjusting the footrest element of an academic rowing boat, and presented conclusions about the adjustment of elements of a number of boats.

Key words: *academic rowing, footrest, oar handle, boat speed, oar force.*

Dolzarbligi Sport natijalarining doimiy ravishda oshib borishi katta sport turlarida, shu jumladan, akademik eshkak eshish sport turida ham umumiy hodisaga aylandi. Bu holat sport fani va amaliyotini yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashning butunlay yangi yo'llarini izlashga, ularning tayyorgarligini jadallashtirish usullarini topishga undadi [2]. Hozirgi kunda akademik eshkak eshishda eshkakchilarning yuqori darajadagi texnik tayyorgarligini tezkor shakllantirishning bir qator uslublari ishlab chiqilgan bo'lib, ular o'zaro mashg'ulot yuklari tizimiga asoslanadi. Bunday yondashuvning negizida jismoniy iqtidorli, amalda sog'lom yoshlar tegishli jadal tayyorgarlik orqali 2-3 yil maxsus texnik qobiliyatining yuqori darajasiga – oliy sport mahoratining poydevoriga erishishi mumkinligi haqidagi g'oya yotadi. Akademik eshkak eshishda qayiqni sozlash yuqori sport natijalariga erishish va jarohatlanish xavfini minimallashtirishda asosiy rol o'ynaydi [3.4]. Bu eshkak eshish texnikasining samaradorligi, jamoa a'zolarining uyg'unligi va eshkakchining qulayligiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan muhim jihattir [1].

Tadqiqot maqsadi. Akademik eshkak eshishda qayiqni to'g'ri sozlash orqali sportchilarning texnik tayyorgarligi va sport natijadorligiga erishish.

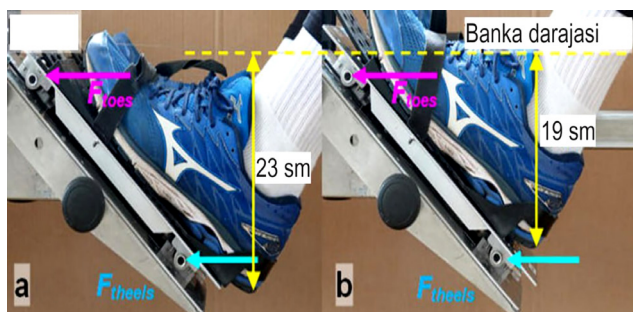
Tadqiqot obyekti. Qoraqalpog'iston Respublikasi akademik eshkak eshish bo'yicha terma jamoa a'zolarining tayyorgarlik davri.

Tadqiqot predmeti. Akademik eshkak eshuvchilarning tayyorgarlik davridagi texnik tayyorgarlikka qaratilgan mashg'ulotlar jarayoni.

Tadqiqot muhokamasi. Qayiqni sozlash har qanday ekipaj uchun g'oyat muhim; haqiqatan ham to'g'ri sozlash eshkak eshish texnikasini to'g'ri shakllantirish uchun juda katta ahamiyatga ega; noto'g'ri sozlash esa xato texnikani o'zlashtirishga olib kelishi mumkin.

Sozlash – bu eshkaklar va eshkakli uzatmalarning qo'zg'aluvchan elementlarini muayyan sportchi ishini maksimal mexanik samaradorligini ta'minlaydigan tarzda moslashtirishdir.

Sozlash eshkakchining bo'yi, vazni, kuchi va texnik imkoniyatlariga bog'liq bo'lib, ma'lumki, bular har bir sportchida turlicha bo'ladi. eshkak eshishda oyoq tirgagi balandligining eshish texnikasiga ta'siri [6.7]. BioRow kompaniyasi tomonidan oyoq tirgagi uchun yangi kuch datchigi ishlab chiqildi [5]. U faqat kuchning gorizontalk tarkibiy qismiga sezgir bo'lgan to'rtta o'lchov elementidan (oyoq uchi-tovon, o'ng-chap) tashkil topgan (1-rasm). Maxsus mahkamlagichlar yordamida bu datchikni istalgan qayiqda yoki eshkak eshish trenajyorida qo'llash mumkin[8]. Bundan tashqari, oyoq tayanchidagi kuchlarning ham gorizontalk, ham vertikal tarkibiy qismlarini o'lchash uchun 2D versiyasi ham mavjud. Tajribamiz davomida biz ushbu qurilmalardan foydalangan holda qayiq oyoq tirgagichning eshish texnikasiga ta'sirini o'rgandik.



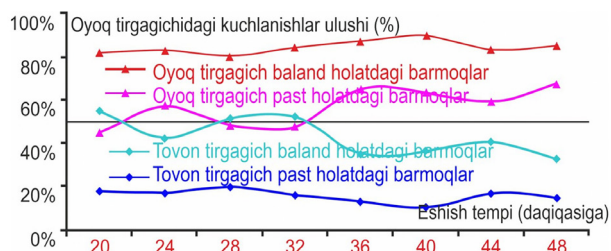
1-rasm. Oyoq tirtagagi balandligini o'zgartirish graduslari va eshish texnikasiga ta'siri

Datchik RP3 Concept ergometrida kichik tajribada oyoqning ikki xil holatida ishlatilgan: eng past (a) bankadan 23 sm pastda va eng yuqori 4 sm yuqori. Har bir pog'ona holatida ikkita xalqaro darajadagi eshkakchilar daqiqasiga 20 dan 48 martagacha bo'lgan eshish tempini bosqichma-bosqich oshirib, 15-20 ta eshishdan iborat sakkiz qismdan tashkil topgan testni takrorladilar. Oyoq tirtagich kuchlanishlariga qo'shimcha ravishda eshkak tutqichdagi zo'riqish, tutqich holati, bankaning holati va trenajyor oyoq tirtagich – banka karetkasi tezlanishi ham o'lchandi. Kuchlanishlarni o'lchash aniqligini tekshirish uchun **ad**-tezlanish **Fh**-eshkak dastagi va **Fs**-oyoq tirtagichda o'lchangan kuchlanishlar va bankaning ma'lum massasi $m = 27\text{kg}$ bo'yicha hisoblandi:

$$ad = (Fh - Fs) / m \quad (1)$$

O'lchangan tezlanish cho'qqi nuqtalarida hisoblangan tezlanishga yetarlicha aniq mos kelishi aniqlandi va bu kuchlanishlarning o'lchash aniqligini ko'rsatadi (2-rasm, c). Banka harakati paytida yuzaga kelgan ishqalanish kuchlari ba'zi og'ishlarga sabab bo'lgan bo'lishi mumkin. Daqiqasiga 36,9 eshish tempida past holatdagi oyoq tirtagichi ma'lumotlari 2-rasmda ko'rsatildi. Suvni ilish paytida oyoq tirtagidagi kuch eshkak eshishdan (1) taxminan 0,35 soniya oldin ortishni boshlaydi va ayni paytda qayiqning tezligi tayyorgarlik (2) paytida manfiy cho'qqiga yetadi hamda tezlanish (3) ishorasi o'zgaradi. Eshish boshida ko'tarilishdagi kuchlanishlar cho'qqi qiymatlarining deyarli yarmini tashkil qiladi (4), eshkak dastagidagi nol kuchlanishda, bu esa kes-

kin manfiy tezlanish cho'qqisini (5) yaratadi. Shundan so'ng dastakdagi kuch keskin ortadi va oyoq tirtagichi (6) kuchdan oshib ketadi, bu esa qayiq (7) tezligining cho'qqisi va tezlanishning birinchi musbat cho'qqisiga (8) to'g'ri keladi.



2-rasm. Oyoq tirtagagi graduslari o'zgartirilganda berilgan kuchlanishlarning biomexanik ko'rinishi.

Oyoq tirtagichidagi kuch, eshkak dastakdagiga nisbatan olib o'tishning oxirigacha (9) pastroq bo'lib qoladi va olib o'tishning oxirigacha taxminan 0,2 soniya qolganda (10) nolga tushadi. Bu paytda oyoqlar harakatini tugatadi (11) va qo'llar tortishning eng yuqori tezligiga erishadi (12). Shu lahzada tovonlar hali ham oyoq tirtagichga tiralishda davom etadi (13), lekin barmoqlar allaqachon teskari yo'nalishda tasmalarga tortila boshlaydi (14) va bu kuchlarni muvozanatlashtiradi.

Oyoq tirtagichini past joylashtirilganda oyoq uchi va tovon orqali kuchning ulushi past tempda taxminan teng bo'ladi (1-jadval), temp 32 dan yuqori bo'lganda esa kuchning taxminan 60% i oyoq uchi va faqat 40% i tovon orqali uzatiladi. Baland ko'tarilishda kuchning 80-90 foizi oyoq uchiga, atigi 10-20 foizi tovonlarga to'g'ri keladi.

1-jadvalda ikkita guruh eshkakchilarining barcha masofalardagi o'rtacha ko'rsatkichlari aks ettirilgan. Eshkak eshishning asosiy ko'rsatkichlari poyabzal tayanchi past holatda bo'lganda yaxshiroq natija ko'rsatdi: eshish uzunligi va oyoqlar harakati 1,7% va 3,0% ga uzunroq bo'ldi, eshkak dastasidagi o'rtacha kuch va bir eshishdagi ish samaradorligi esa 0,6% va 2,4% ga yuqori bo'ldi. Suvni ilish (eshish boshi) omili oyoq tirtagichning past joylashgan holatida modelga yaqinroq edi (qayiq ertaroq yo'nalishini o'zgartirardi), Eshkak eshish uslubi omili esa deyarli bir xil edi. Aksincha, eshishning oxirgi omilida

1-jadvalda Ikkita guruh eshkakchilarining barcha masofalardagi o'rtacha ko'rsatkichlari

Xarakteristika	NG Baland oyoq tirtagich	TG Past oyoq tirtagich	Farq%
Eshish uzunligi(m)	1.45	1.48	1.7%
Oyoq ishi(m)	0.53	0.55	3.0%
Eshkak dastagiga kuch (N)	420.9	423.3	0.6%
Olib o'tishdagi ish (DJ)	712.4	729.6	2.4%
Suvni ilish faktori (ms)	11.5	-17.8	-6.2%
Uslub faktori(%)	78.3%	78.8%	0.5%
Eshish oxiri faktori(ms)	-29.4	-20.6	8.8

baland oyoq tirgagich baland holatida joylashtirilsa, biroz yaxshiroq ko'rsatkichga ega edi – u doimo model zonasida joylashardi.

Xulosalar:

1. Oyoq tirgagich past holatida bo'lsa va past eshish templarida bu ko'rsatkich ijobiy bo'ldi – eshkak dastagi yo'nalishini o'zgartirgandan so'ng ham yelkalar eshkak tortish harakatini davom ettirardi.

2. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, eshkak eshish kuchlanishi va texnikasi uchun oyoq tirgagining past holati afzal bo'lishi mumkin.

3. Olingan ma'lumotlar yangi BioRow datchigining qo'llanilishini va oyoq tirgagichidagi o'Ichangan kuchlanishlarning aniqligini tasdiqlashga yordam berdi va eshish texnikasiga qayiqning to'g'ri sozlanish ahamiyatini yanada oshirdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Colloud F., Champely S., Bahuaud P., Cheze L. Kinematic symmetry in rowing ergometers. The abstracts of XX Symposium of ISBS (2002). <http://www.unex.es/congresos/isbs2002/>
2. Kleshnev V. Propulsive Efficiency of Rowing. Coaches' Information Service, <http://coachesinfo.com/>
3. Smith R. Net Power Production & Performance at Different Stroke Rates & Abilities During Sculling. Coaches' Information Service. <http://coachesinfo.com/>
4. Steer RR, McGregor AH, Bull AMJ (2006) Повторяемость кинематических измерений производительности гребли и их использование для сравнения двух различных гребных эргометров. Журнал спортивной науки и медицины 5, 52-59 [Бесплатная статья PMC] [PubMed] [Google Scholar]
5. Teitz CC, O'Kane J., Lind BK, Hannafin JA (2002) Боль в спине у гребцов-университетских спортсменов. Американский журнал спортивной медицины 30, 674-679 [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
6. Томпсон П. (2005) Гребля на байдарках. Crowood Press, Уилтшир, – Великобритания [Google Scholar]
7. Tse MA, McManus AM, Masters RS (2005) Разработка и проверка программы вмешательства в основную выносливость: последствия для производительности гребцов студенческого возраста. Журнал исследований силы и кондиционирования 19, 547-552 [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
8. Матназаров Х.Ю. Эшкак эшиш назарияси ва услубияти. Дарслик. – Т.: "O'zbekitobsavdonashriyoti" 2020. 238-б.



Til va adabiyot.uz

ILMIY-METODIK ELEKTRON JURNAL
 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ
 SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL ELECTRONIC JOURNAL

Tahrir hay'ati:

Nizomiddin Mahmudov
 Yorqinjon Odilov
 Jabbor Eshonqulov
 Baxtiyor Daniyarov
 Abdurahim Nosirov
 To'liqin Saydaliyev
 Barno Buranova
 Zulxumor Mirzayeva
 Qozoqboy Yo'ldoshev
 Bahodir Jovliyev
 Salima Jumayeva
 Qayum Baymirov
 Manzar Abdulkayrov
 Alijon Safarov
 Husniddin Norqulov
 Odiljon Boynazarov
 Madina Nuriddinova
 Latifa Xudayqulova
 Barno Kadirova
 Nargiza Mirzayeva
 Guli Shukurova
 Yuldosh Raxmatov
 Ramziddin Abdusatorov
 Feruza Manukyan
 Gulchexra Keldiyorova
 Gulsanam Xolikulova
 Komiljon Qarshiyev
 Svetlana Umirova
 Xolmo'min Fayzullayev
 Nilufar Namazova
 Dilbar Niyazova
 Sayyora Halimova
 Shaxnoza Yunusova
 Nigoraxon Ro'zibayeva
 Tadjixon Sabitova
 Nigoraxon Ro'zibayeva
 Ra'no Mullaxodjayeva

Axborot hamkorimiz:

**TIL VA ADABIYOT
 TA'LIMI**
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
 XALQ TA'LIMI VAZIRLIG'INING
 ILMIY-METODIK JURNALI

Bosh muharrir

Nargiza BERDIYEVA

Muharrirlar:

Bibimaryam RAHMONOVA
 Shabnam G'ANIYEVA
 Bonu DO'SMATOVA

Sahifalovchi:

Mahliyo ABDUQODIROVA

Tahririyat manzili:

100038, Toshkent shahri
 Navoiy ko'chasi 30-uy.
 Telefon: (90) 322-87-16.

e-mail: tilvaadabiyotuz@gmail.com



Ilmiy-metodik elektron jurnal

M U N D A R I J A

DOLZARB MAVZU

Dildora Kenjayeva.

Buyuk mutafakkirlarning pedagogik g'oyalari ta'lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etish texnologiyasi 2

Saodat Kambarova.

Adabiyot darslarida vizual ta'limning gnoseologik va empirik xususiyatlari . 4

Tadjixon Sabitova. Go'ro'g'li turkumidagi dostonlarni qiyosiy o'qitishning innovatsion texnologiyalari 7

Sulaymon Xaydarov. Yoshlarda vatanparvarlik hissini tarbiyalashda "Boburnoma" asariga ishlangan miniatyuralarning ahamiyati 11

Durdona Rasulmuhamedova.

Huquqiy ta'limda badiiy adabiyotning o'rni 13

TILSHONOSLIK

Maftuna Baxtiyorova.

Badiiy asarlarda antroponim va toponimlarning konnotativlik ahamiyati 16

Zaxro Xalilova. Ingliz, hindiy va o'zbek tillaridagi hisob so'zlarning tilshunoslikda o'rganilishi 19

Nigora Rahimova. O'zbek tilshunosligida tibbiy terminlar tadqiqining asosiy yo'nalishlari 23

Nafosat Oromova. Adabiy ta'limda badiiy asar tili ustida ishlashning o'ziga xos xususiyatlari 25

Madina Shakirova. Sariq rangning madaniyatga xos semantik xususiyatlari 28

Gulnoza Narziyeva. Frazzeologik birliklarda milliy-madaniy kodning ifodalanilishi 30

Умида Пулатова.

Лингвометодические основы формирования у студентов-юристов навыков письменной речи 33

Валентина Хегай. Системный стилистический анализ публицистического текста 36

Maxfurat Omonova. Approaches and Methods in Language Teaching: CLT and TPR 41

Maxfurat Omonova. Approaches and Methods in Language Teaching: CLT and TPR 41

ADABIYOTSHUNOSLIK

Kandilaxan Iusupova.

Sharlotta Brontening "Jeyn Eyr" romanida ijtimoiy hayot va individ o'rtasidagi kurash tasviri 44

Sobira Tirkasheva.

Zamonaviy nasrda ismlar poetikasi 47

Ro'zixon Mavlonova, Javlonbek Mavlonov.

"Husn bog'i" – qadd-u qomat ramzi yoxud "Husn bog'ining bo'lur ermish niholi o'zgacha" 49

Тимур Аюпов, Гульчехра Давлятова.

Художественный стиль, как способ конструирования реальности в романе раннего пелевина «Чапаев и пустота» 53

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2023-yil 3-iyundagi 338/6-sonli qarori bilan Filologiya, Pedagogika hamda Psixologiya fanlari bo'yicha doktorlik dissertatsiyalari (PhD, DSc) asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrdir. <https://oak.uz/pages/4802>

ILG'OR PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA

Nilufar Kadirova.

Tanqidiy tafakkurni anglash texnologiyasi:
Tajriba va mulohazalar..... 56

Feruza Tashpulatova.

Muloqot jarayonida tinglab tushunish
ko'nikmasini mashqlar sistemasi orqali
takomillashtirishning ahamiyati..... 60

Zebo Azizova. Sinfdan tashqari o'qish darslarini
innovatsion texnologiyalar asosida
tashkil etish mexanizmlari..... 63

Mashrabxon Umarova. Boshlang'ich
sinflarda interfaol metodlarni qo'llash orqali
samaradorlikka erishish..... 65

Ug'iloy Quldosheva.

Sinfdan tashqari ishlarda boshlang'ich
sinf o'quvchilarining ona tiliga
qiziqtirishning metodik imkoniyatlari 67

Наргиза Диёрова. Образовательные
технологии преподавания русского языка в
нефилологических вузах 69

Шавкат Нишанов. Вопросы о
лингводидактических основах формирования
профессиональной компетенции будущих
учителей русского языка 72

Shahnoza Gaffarova. The benefits of using
interactive technologies in the higher and secondary
education system..... 76

TADQIQOTLAR

Musallam Ortikova. Oilada o'smirlarda
horijiy tillar asosida tolerantlikni rivojlantirish
mexanizmlari 79

Munavvar Fayzullayeva. Jon Ernest Steynbek
asarlarida "Ona" tushunchasi tavsifi 82

San'at Yusupov. Qoraqalpog'istondagi
etnonim, oykonim, fitonim, zoonim komponentli
nekrotoponimlar..... 84

Zebo Umarova. Ingliz tilida turizmga oid
leksikaning rivoji va o'rganilish tarixi..... 87

Madina Umirqulova. Til va madaniyat o'rtasidagi
o'zaro aloqalar 90

Umida Namazova. Jurnalistikaning paydo
bo'lishi va rivojlanishi: matbaachilikdan raqamli
davgacha..... 92

Sohiba Nasimova. Diminutivlarning lingvistik tabiati
xususida 94

Sadoqat Sotvoldiyeva. Samar Bonuning bir she'riga
lingvopoetik baho..... 96

Yulduz Safarbayeva. Turkiy tillarda "tuya"
komponentli frazemalarning
struktur-semantik xususiyatlari 99

Лола Кадирова.

Словообразовательная
структура игровой спортивной терминологии
в английском языке..... 101

Исмигуль Саттарова.

Метод контраста как основной инструмент
создания образов в романе у.
Теккерей «ярмарка тщеславия» 103

Наргиза Хайруллаева.

Культурно-лингвистические основы перевода
в преподавании испанского языка:
Теоретический анализ и практические
рекомендации 106

Гулбахор Асатова. Когнитивные подходы к
изучению немецкого языка:
теория и практика 108

Махбуба Садикова. Формирование
фразеологической компетенции у обучающихся
на уроках испанского языка 110

Махмуд Фатхуллохджоев. Об антонимах в
«Мертвых душах» Н. В. Гоголя 112

**Нафиса Нематжонина. Оминабону
Хомиджонина.** Нравственные проблемы
в пьесах 1970– 1980 годов 115

Эльвина Аджеминова. Современные тенденции
развития фразеологической стилистики..... 118

Асаль Эргашева. Концептуальная и
языковая картина мира в контексте
когнитивной лингвистики..... 121

Майде Фомина. Принципы построения
медицинских терминов..... 123

Saodatkhan Khodjaeva. Difficulties in translating
phraseological units, proverbs and sayings..... 126

Bakhodir Nematov. The semantics of relative
pronouns in subordinate clauses: a comparison
between english and uzbek..... 129

Almira Nigmatullina. Standardizing language.
The evolution of terminology 132

Nigora Hayitova. The means and methods of
teaching foreign languages 134

Ilhom Karimov. Sokhiba Normurodova. Several
handful data regarding the usage of adverbs..... 136

Mahzuna Polvanova. Cultural variations between
uzbek and english phraseological units with the
component expressing "money" 139

Sabina Mirbabaeva. Teaching and pedagogy in different types of schools with a focus on foreign languages 142

Nasiba Zaripbayeva. While integrati sociolinguistic factor esp for medical students..... 146

Gulnigor Yazdankulova. The effectiveness of Communicative Language Teaching (CLT) in the EFL context: a review of research and practice..... 150

Yayra Abduraimova. Title: generating elt materials design with ai opportunities and challenges..... 153

Dilshodjon TOSHPULATOV. How to classify the differences between accurateness and effortlessness in English language? 155

Dilrabo Bekmirzayeva. The Transformative power of imagination: Percy Bysshe Shelley's vision for a better world 158

Farangis Axtamova. The history of epistolary genre in uzbek literature 161

Dilbar Ermetova. The concept of paremiological field in linguistics..... 164

PEDAGOGIKA

Lola Eliboyeva. Boshlang'ich sinflarda bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar faolligini oshirishning psixologik, pedagogik xususiyatlari 166

Madina Baxramova. Pedagogika fanini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ahamiyati 168

Aziza Axmedova. Oliy ta'lim muassasasida inklyuziv ta'limni rivojlantirish 170

Sevara Bobonazarova. Akmeologik yondashuv asosida talabalarni ijodiy-pedagogik faoliyatga tayyorlash 172

Shohida Abdiyeva. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini kasb-hunarga qiziqtirishning ilmiy-nazariy asoslari..... 174

Timur Basharov. Boshlang'ich sinf matematika darslarida o'quvchilarni mantiqiy fikrlashga o'rgatish metodikasi 176

Akbarali Turayev. Masala yechishga o'rgatish orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida matematik tafakkurni rivojlantirish usullari 178

Nafisa Ahmatova. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga tabiiy fanlarni o'qitishda kreativlikni rivojlantirish..... 180

Islambek Mambetnazarov. Akademik eshkak eshishda qayiq elementlarini to'g'ri sozlash orqali eshkak eshish texnikasini takomillashtirish 182

Muhammad Egamberdiyev.

Kikboksing janglarida zarbalar berish aniqligi va uni ta'minlashda muvozanat saqlash turg'unligining o'rni..... 185

Shaxbozbek Zoirjanov.

O'lchov birliklarining xronologik turlari 188

PSIXOLOGIYA

Gullola Raxmonova. Yangi o'zbekiston taraqqiyotida talaba yoshlarning ma'naviy-axloqiy sifatlarini takomillashtirish..... 192

Farida Axmedova. Sog'lom shaxs hayotida psixologik xizmatning o'rni..... 194

Shaxlo Nurullayeva. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari..... 196

Farxod Nizomov. Xarakter va ramz yaratish: an'ana, o'ziga xoslik 198

KICHIK TADQIQOT

Nafisa Ibadova. Jamiyatda til va madaniyatning o'rni va vazifalari..... 201

Muyassar Yo'ldoshaliyeva, Nasima Abdullayeva, Yulduz Xoljurayeva. Tezaurus lug'atlarining rivojlanish evolyutsiyasi 203

Laylo Hayitmurodova. O'zbek xalq ertaklarida frazeologik birliklarning leksik – semantik tahlili..... 206

Abror G'afforov. Xrononim lug'atlarini tuzishga doir tamoyil va yondashuvlar 208

Gulnoza Suleymanova. Azim suyun she'riyatida folklor motivlarni o'rganish 210

Shalola Safartosheva. Qayg'usiz Abdolning "Vujudnoma" asari. Asarda uchraydigan tasavvufiy timsollar 213

Sitora Alxiyeva. Omon Matchon she'riyatida "Qalb" motivi 216

Mahliyo Xudoyberdiyeva. "Kecha va kunduz" romani badiiy matnidagi kodlar..... 218

Dilnura Avlaqulova. Usmon Azimning so'z qo'llash mahorati 221

Munira Shonazarova. "Oshiqnoma" turkumi dostonlaridagi she'riy parchalarning shakliy xususiyatlari..... 223

Mubina Rahmonova. Pirsal xalqaro baholash dasturi – boshlang'ich sinf o'quvchilarining savodxonligini oshirish vositasi sifatida: mazmun, mohiyat, maqsad 225