



ISSN
3060-527X

№7
2026

TA'LIMDA ISTIQBÖLLI IZLANISHLAR



TA'LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR

Xalqaro ilmiy-metodik jurnal

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

*Международный научно-методический
журнал*

PROSPECTIVE RESEARCH IN EDUCATION

International scientific methodological journal

№ 7-Son, 1-Qism 2026-yil

Jurnal 2025-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 12 marta nashr etiladi

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



Xomudjonova Feruza Komiljon qizi,
Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E-mail: feruza@gmail.com
Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0000-1588-4126>

MURAKKAB YUKLAMALARNI HISOBGA OLGAN HOLDA 15-16 YOSHDAGI SPORTCHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH VA ANIQLASH

Annotatsiya. Maqolada 15-16 yoshdagi sportchilarning maxsus tayyorgarligini murakkab yuklamalar sharoitida aniqlash va takomillashtirish masalasi ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsadi yuklama hajmi, intensivligi, koordinatsion murakkabligi, texnik barqarorlik va tiklanish ko'rsatkichlarini yagona baholash tizimida asoslashdan iborat. Tahliliy-metodik yondashuv asosida tezkor-kuch tayyorgarligi, maxsus chidamlilik, koordinatsion barqarorlik, funksional tiklanish va psixofiziologik holat asosiy mezon sifatida belgilandi. Natijalar mashg'ulotni bosqichma-bosqich rejalashtirish, individual me'yorlash va tiklanish bilan muvofiqlashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: murakkab yuklama, 15-16 yoshdagi sportchilar, maxsus tayyorgarlik, sport mashg'uloti, yuklama monitoringi, tezkor-kuch tayyorgarligi, maxsus chidamlilik, funksional tiklanish.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 15-16 ЛЕТ С УЧЕТОМ СЛОЖНЫХ НАГРУЗОК

Аннотация. В статье научно-методически проанализированы вопросы определения и совершенствования специальной подготовленности спортсменов 15-16 лет в условиях сложных тренировочных нагрузок. Цель исследования заключается в обосновании единой системы оценки объема, интенсивности, координационной сложности, технической устойчивости и восстановления. На основе аналитико-методического подхода выделены скоростно-силовая подготовленность, специальная выносливость, координационная устойчивость, функциональное восстановление и психофизиологическое состояние как основные критерии диагностики. Результаты показывают необходимость поэтапного планирования, индивидуального нормирования и согласования нагрузки со средствами восстановления.

Ключевые слова: сложная нагрузка, спортсмены 15-16 лет, специальная подготовленность, тренировочный процесс, мониторинг нагрузки, скоростно-силовая подготовка, специальная выносливость, функциональное восстановление.

IMPROVING AND ASSESSING THE SPECIAL PREPAREDNESS OF 15-16-YEAR- OLD ATHLETES TAKING INTO ACCOUNT COMPLEX TRAINING LOADS

Abstract. The article provides a scientific and methodological analysis of improving and assessing the special preparedness of 15-16-year-old athletes under complex training loads. The purpose of the study is to substantiate an integrated system for evaluating load volume, intensity, coordination complexity, technical stability and recovery indicators. Based on an analytical-methodological approach, speed-strength preparedness, special endurance, coordination stability, functional recovery and psychophysiological state were identified as key diagnostic criteria. The findings indicate the need for gradual planning, individual regulation of training loads and their coordination with recovery measures.



Key words: complex load, 15-16-year-old athletes, special preparedness, sports training, load monitoring, speed-strength training, special endurance, functional recovery.

Kirish. Zamonaviy sport tayyorgarligida o'smir sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish alohida ahamiyatga ega. 15-16 yosh davrida organizmning morfofunktsional rivojlanishi jadallashadi, harakat sifatleri sezilarli o'zgaradi, biroq ortiqcha zo'riqish, tiklanishning yetarli bo'lmasligi va mashg'ulot tarkibidagi metodik nomutanosiblik sport natijasi bilan birga sog'liq holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois mazkur yosh guruhida maxsus tayyorgarlikni baholash faqat alohida jismoniy test natijasiga emas, balki yuklama, texnika, tiklanish va psixologik barqarorlikning o'zaro bog'liqligiga tayangan holda olib borilishi zarur.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yosh sportchilar zaxirasini tayyorlash hamda sport ta'limi sifatini oshirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan [1], [2]. Ushbu sharoitda sport maktablari, umumta'lim muassasalari va sport klublarida 15-16 yoshdagi sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish, murakkab yuklamalarni me'yorlash va musobaqa faoliyatiga yaqin mashg'ulot modelini shakllantirish amaliy zaruratga aylanadi.

Maqolaning maqsadi murakkab yuklamalarni hisobga olgan holda 15-16 yoshdagi sportchilarning maxsus tayyorgarligini aniqlash mezonlarini ilmiy-metodik jihatdan asoslash hamda uni takomillashtirishga xizmat qiluvchi pedagogik yondashuvlarni tizimlashtirishdan iborat. Tadqiqot obyekti sifatida o'smir sportchilarning maxsus tayyorgarligini shakllantirish jarayoni, predmeti sifatida esa murakkab yuklamalar sharoitida maxsus tayyorgarlikni baholash mezonlari belgilandi.

Mavzuning dolzarbligi. Murakkab yuklama tushunchasi mashg'ulotning faqat hajmi yoki intensivligi bilan cheklanmaydi. U mashq davomiyligi, takrorlanish soni, dam olish oralig'i, bajarish tezligi, qarshilik darajasi, koordinatsion murakkablik, texnik-taktik vaziyatlar o'zgaruvchanligi va psixologik bosim omillarini qamrab oladi. 15-16 yoshdagi sportchilarda ushbu omillarni nazoratsiz oshirish ortiqcha charchash, texnik xatolar, motivatsiyaning pasayishi va jarohatlanish xavfini kuchaytiradi.

Maxsus tayyorgarlik sportchi tanlagan sport turiga xos harakatlarni musobaqa sharoitiga yaqin yuklama ostida barqaror, aniq va natijador bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Bu tayyorgarlik tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya, texnika va psixologik barqarorlikning oddiy yig'indisi emas, balki sport turi talablariga moslashgan integrativ holatdir. Shu sababli murabbiy maxsus tayyorgarlikni aniqlashda tashqi yuklama ko'rsatkichlari bilan birga sportchining ichki javobi va pedagogik natijasini ham kuzatishi lozim.

Dolzarblikning yana bir tomoni o'smir sportchilarda biologik yosh, mashg'ulot staji, sport turi xususiyati va tiklanish imkoniyatlarining bir xil emasligi bilan bog'liq. Bir xil yuklama turli sportchilarda turlicha javobni keltirib chiqaradi; demak, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va muntazam monitoring qilish maxsus tayyorgarlikni oshirishning asosiy metodik shartlaridan biri hisoblanadi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Sport tayyorgarligi nazariyasida yuklama va moslashuv o'rtasidagi nisbat uzoq muddatli sport natijasini belgilovchi markaziy masala sifatida talqin qilinadi. L.P. Matveyev sport mashg'ulotini davrlashtirishda yuklamaning bosqichma-bosqich ortishi, tayyorgarlik davrlarining o'zaro almashinuvi va tiklanish vositalari bilan uyg'unlikka alohida e'tibor qaratgan [3]. V.N. Platonov esa sportchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimida maxsus tayyorgarlik sport natijasiga bevosita ta'sir qiluvchi yetakchi omil ekanini asoslaydi [4].

T.O. Bompa va G.G. Haff tomonidan ishlab chiqilgan davrlashtirish konsepsiyasida yuklama hajmi, intensivligi va tiklanish komponentlari o'rtasidagi muvozanat mashg'ulot samaradorligining muhim sharti sifatida ko'rsatiladi [5]. V.B. Issurinning blokli davrlashtirish yondashuvi qisqa muddatli yo'naltirilgan yuklamalar orqali aniq jismoniy sifatlarni rivojlantirish va keyingi bosqichlarda ularni sport turi talablariga integratsiyalash imkonini beradi [6]. Biroq o'smir sportchilar bilan ishlashda bunday yuklamalar individual moslashuv, texnika xavfsizligi va tiklanish tezligi bilan moslashtirilishi lozim.



Y.V. Verkhoshanskiyning maxsus kuch tayyorgarligiga oid ishlari sportchining musobaqa harakatlariga yaqin biomekanik sharoitlarda kuch va tezkorlikni rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi [7]. V.M. Zatsiorsky va W.J. Kraemer kuch mashqlarida asab-mushak moslashuvi, mashq texnikasining barqarorligi va yuklamaning individual tanlanishini asosiy mezon sifatida baholaydi [8]. T.R. Baechle va R.W. Earle kuch va konditsion tayyorgarlikni nazorat qilishda texnik ijro sifati va xavfsizlik mezonlarining ustuvorligini ta'kidlaydi [9].

I. Balyi, R. Way va C. Higgs ilgari surgan uzoq muddatli sportchi rivojlanishi konsepsiyasida o'smirlik davri harakat sifatlarini shakllantirish uchun muhim davr sifatida qaraladi [10]. Mazkur yondashuvlarga tayangan holda aytish mumkinki, 15-16 yoshdagi sportchilarda maxsus tayyorgarlikni takomillashtirish erta ixtisoslashtirishga emas, balki sport turi uchun zarur bo'lgan harakat malakalarini chuqurlashtirish, yuklamani oqilona taqsimlash va psixologik barqarorlikni qo'llab-quvvatlashga asoslanishi kerak.

Metodologiya. Tadqiqot tahliliy-metodik xarakterga ega bo'lib, unda tizimli, faoliyatga yo'naltirilgan va individual yondashuvlar asos qilib olindi. Tizimli yondashuv 15-16 yoshdagi sportchilarning maxsus tayyorgarligini alohida jismoniy sifatlar majmui sifatida emas, balki yuklama, texnik ijro, funksional holat, tiklanish va psixologik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikda baholash imkonini beradi. Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv esa maxsus tayyorgarlikni sport turiga xos real harakat vazifalari, musobaqa ritmi va qaror qabul qilish sharoitiga yaqin holatda tahlil qilishni talab etadi.

Maxsus tayyorgarlikni aniqlashda pedagogik kuzatuv, nazorat testlari, mashg'ulot yuklamasini qayd etish, subyektiv zo'riqish darajasini baholash, yurak urish tezligi dinamikasini kuzatish, charchoq fonida texnik harakatlarning saqlanishini tahlil qilish va sportchi kundaligidan foydalanish maqsadga muvofiq deb belgilandi. Bunda test va nazorat topshiriqlari sport turi xususiyatiga moslashtiriladi: tezkorlik uchun qisqa masofaga yugurish, tezkor-kuch uchun joydan sakrash yoki tibbiy to'p uloqtirish, maxsus chidamlilik uchun takroriy interval topshiriqlar, koordinatsiya uchun yo'nalish o'zgarishi bilan bajariladigan mashqlar qo'llanadi.

Murakkab yuklama monitoringi uch darajada talqin qilindi. Birinchi daraja tashqi yuklama ko'rsatkichlarini, ya'ni mashq hajmi, takrorlanish soni, masofa, vaqt, qarshilik va mashg'ulot zichligini qamrab oladi. Ikkinchi daraja ichki yuklama ko'rsatkichlarini - yurak urish tezligi, nafas olish ritmi, charchoq hissi, tiklanish tezligi va mashg'ulotdan keyingi holatni ifodalaydi. Uchinchi daraja pedagogik natija ko'rsatkichlarini, ya'ni texnik harakatlarning aniqligi, tezlikning saqlanishi, qaror qabul qilish barqarorligi va musobaqa vaziyatiga moslashuvni o'z ichiga oladi.

Jadval 1.

15-16 yoshdagi sportchilarning maxsus tayyorgarligini aniqlash mezonlari

Mezon	Diagnostik ko'rsatkich	Yuqori ko'rinish	O'rta ko'rinish	Past ko'rinish
Tezkor-kuch tayyorgarligi	30 m yugurish, joydan sakrash, tibbiy to'p uloqtirish	Tezlik va kuch impulsi barqaror, texnika saqlanadi	Charchoqda pasayish seziladi, texnik xatolar kam	Tezlik pasayadi, texnik buzilishlar ko'payadi
Maxsus chidamlilik	Takroriy interval topshiriqlar, sport turiga xos seriyalar	Seriyalar oxirida ham ritm va harakat sifati saqlanadi	Ritm qisman pasayadi, tiklanish oralig'i uzayadi	Takroriy yuklamada keskin charchash kuzatiladi
Koordinatsion barqarorlik	Yo'nalish o'zgartirish, muvozanat, tez moslashuv	Murakkab vaziyatda harakatlar aniq va uyg'un	Oddiy vaziyatda barqaror, murakkablashganda xatolar bor	Koordinatsion topshiriqlarda beqarorlik yuqori



Texnik harakatlarning saqlanishi	Charchoq fonida maxsus texnik topshiriqlar	Yuklama ortganda ham texnika sifati saqlanadi	Ayrim bosqichlarda texnika buzilishi kuzatiladi	Asosiy texnik elementlar izdan chiqadi
Funksional tiklanish	YuUT, nafas ritmi, tiklanish vaqti, umumiy holat	Mashg'ulotdan keyin tiklanish tez va me'yoriy	Tiklanish sekinlashadi, qo'shimcha nazorat zarur	Tiklanish uzoq davom etadi, zo'riqish belgisi kuchli
Psixofiziologik barqarorlik	Diqqat, reaksiya, bosim ostida qaror qabul qilish	Bosim sharoitida diqqat va qaror barqaror	Raqobat vaziyatida ayrim xatolar yuz beradi	Emotsional zo'riqish natijaga keskin ta'sir qiladi
Yuklamaga moslashuv	RPE bahosi, uyqu sifati, ishtaha, kayfiyat	Moslashuv ijobiy, charchoq nazoratda	Moslashuv o'zgaruvchan, tiklanish vositalari kerak	Ortiqcha charchash va motivatsiya pasayishi mavjud

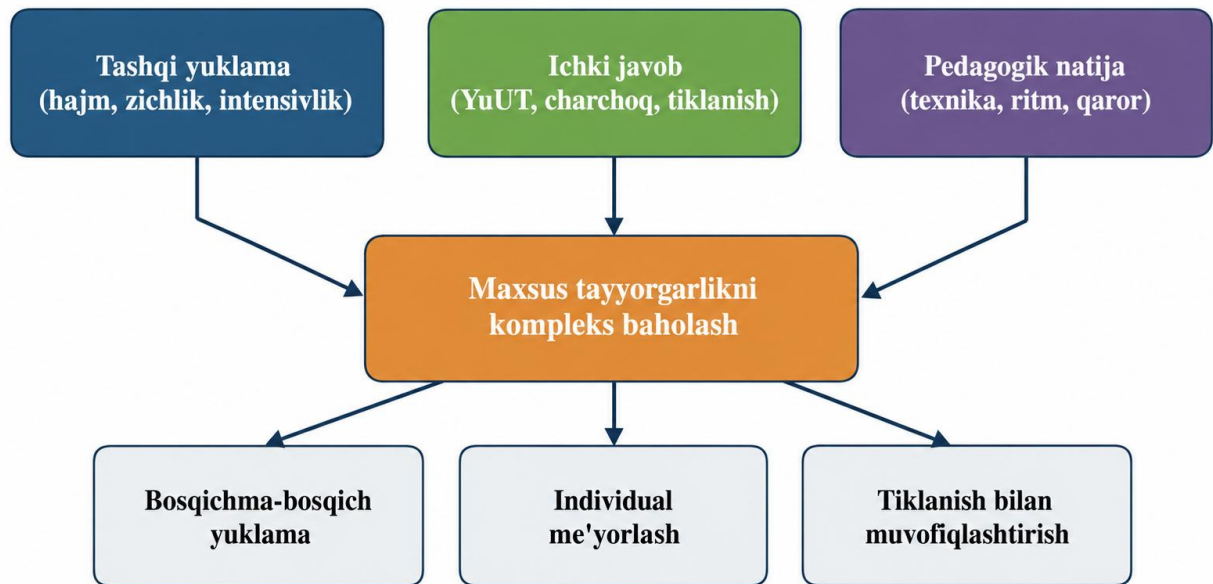
Natijalar va ularning tahlili. Tahlil natijalariga ko'ra, murakkab yuklamalar sharoitida maxsus tayyorgarlikni baholash ko'p mezonli yondashuvni talab qiladi. Faqat tezlik yoki kuch ko'rsatkichining yuqori bo'lishi sportchining musobaqaga tayyorligini to'liq anglatmaydi. Sportchi bir martalik yuqori tezlikni namoyon qilishi mumkin, biroq takroriy yuklamalarda ritmni saqlay olmasa yoki charchoq fonida texnik xatolar ko'payib ketsa, uning maxsus tayyorgarligi yetarli deb baholanmaydi.

Jadval 1 da berilgan mezonlar murabbiyga sportchining mavjud holatini aniqlash, yuklama ta'sirida yuzaga kelayotgan o'zgarishlarni kuzatish va keyingi mashg'ulot jarayonini aniqroq rejalashtirish imkonini beradi. Mazkur mezonlar sport turiga qarab konkret testlar bilan to'ldirilishi mumkin, ammo umumiy mantiq bir xil qoladi: tashqi yuklama, ichki javob va pedagogik natija birgalikda baholanadi.

15-16 yoshdagi sportchilarda murakkab yuklamalarni qo'llashda yuklama progresiyasi alohida nazorat qilinadi. Mashg'ulotlar avval nisbatan sodda koordinatsion sharoitda, keyin esa tezlik, qarshilik, vaqt tanqisligi, raqib qarshiligi yoki qaror qabul qilish murakkabligi oshirilgan holatda tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv texnik harakatni avtomatlashtirish, charchoq fonida harakat sifatini saqlash va musobaqa sharoitida barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.



15-16 yoshdagi sportchilar tayyorgarligida murakkab yuklamani boshqarish



1-rasm. Murakkab yuklamalarni monitoring qilish orqali maxsus tayyorgarlikni boshqarish modeli

1-rasmda maxsus tayyorgarlikni boshqarishning uch darajali mantiqi ko'rsatilgan. Tashqi yuklama mashg'ulotda bajarilgan ish hajmi va intensivligini aks ettiradi; ichki javob sportchining funksional va subyektiv holatini ifodalaydi; pedagogik natija esa texnik harakat sifati, ritm va qaror qabul qilish barqarorligida namoyon bo'ladi. Ushbu uch yo'nalish birgalikda baholanganida murakkab yuklama sportchining imkoniyatlariga moslashtiriladi.

Muhokama. Maxsus tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali yo'nalishlaridan biri mashg'ulotlarning model xarakterini kuchaytirishdir. Model mashg'ulotlar sport turining real musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan vaziyatlarini yaratadi: vaqt cheklovi, raqib bosimi, tez qaror qabul qilish, texnik harakatlarni charchoq fonida bajarish va yakuniy natijaga yo'naltirilgan vazifa. Bunday mashg'ulotlar o'smir sportchilarning jismoniy sifatlarini texnik-taktik faoliyat bilan bog'liq holda rivojlantiradi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, maxsus chidamlilikni rivojlantirishda interval usuli, takroriy usul va o'zgaruvchan intensivlikdagi mashg'ulotlar samarali hisoblanadi. Biroq bu metodlar yosh sportchilar organizmining tiklanish imkoniyatlari bilan muvofiqlashtirilishi zarur. Yuqori intensiv mashg'ulotdan keyin sportchining subyektiv charchoq darajasi, uyqu sifati, umumiy holati va tiklanish sur'atini qayd etish keyingi yuklamani tanlashda muhim axborot beradi.

Psixofiziologik barqarorlik ham maxsus tayyorgarlikning ajralmas komponentidir. O'smir sportchilar musobaqa vaziyatida hayajon, raqib bosimi yoki vaqt tanqisligi sabab texnik jihatdan o'zlashtirilgan harakatlarni yetarli sifatda bajara olmasligi mumkin. Shu bois mashg'ulotlarga kichik musobaqa elementlari, vaziyatli topshiriqlar, cheklangan vaqt ichida qaror qabul qilish va jamoaviy hamkorlikka asoslangan mashqlar kiritilishi zarur.

Xulosa. Murakkab yuklamalarni hisobga olgan holda 15-16 yoshdagi sportchilarning maxsus tayyorgarligini aniqlash va takomillashtirish sport pedagogikasining dolzarb ilmiy-metodik masalalaridan biridir. Tahlil maxsus tayyorgarlikni jismoniy sifatlar, texnik harakatlar, funksional tiklanish, koordinatsion moslashuv va psixologik barqarorlikning integrativ natijasi sifatida baholash zarurligini ko'rsatdi.

Murakkab yuklama monitoringi bajarilgan ish miqdorini qayd etish bilan cheklanmasligi kerak; u sportchining ichki javobi va pedagogik natijalarini ham qamrab olishi lozim. Bunday yondashuv yuklamani yoshga xos imkoniyatlar asosida me'yorlash, individual zaif komponentlarni aniqlash va mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish imkonini beradi.



Maxsus tayyorgarlikni rivojlantirishda bosqichlilik, individuallashtirish, variativlik, musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish va tiklanish bilan uyg'unlik asosiy metodik tamoyillar sifatida namoyon bo'ladi. Kelgusida taklif etilgan mezonlarni alohida sport turlari kesimida empirik ma'lumotlar bilan boyitish, test me'yorlarini sport turi va malaka darajasi bo'yicha aniqlashtirish hamda raqamli monitoring vositalari bilan integratsiyalash maqsadga muvofiqdir.

Amaliy tavsiyalar. 15-16 yoshdagi sportchilar bilan ishlashda murakkab yuklamalarni rejalashtirishdan oldin ularning biologik yoshi, mashg'ulot staji, sport turi xususiyati va tiklanish imkoniyatlari baholanishi zarur. Mashg'ulotlarda yuqori intensiv topshiriqlarni texnik nazorat, yetarli dam olish oralig'i va tiklanish vositalari bilan muvofiqlashtirish lozim. Murabbiylar sportchi kundaligi, qisqa nazorat testlari, subyektiv zo'riqish bahosi va yurak urish tezligi dinamikasidan muntazam foydalanishi maqsadga muvofiq. Texnika charchoq fonida buzila boshlagan holatlarda yuklamani ko'paytirish emas, balki harakat sifati va funksional tiklanishni barqarorlashtirish ustuvor vazifa sifatida belgilanishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni. 2015-yil 4-sentabr. Available at: <https://lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924-son Farmoni. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2020-yil 24-yanvar. Available at: <https://lex.uz>
3. Matveyev L.P. Obshchaya teoriya sporta i yeye prikladnye aspekty [General theory of sport and its applied aspects]. Moscow: Sovetskiy sport, 2020. 340 p. In Russ.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [System of athletes' training in Olympic sport]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 2025. 752 p. In Russ.
5. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019. 411 p.
6. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2018. 226 p.
7. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training: Manual for Coaches. Rome: Verkhoshansky SSTM, 2021. 238 p.
8. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2016. 251 p.
9. Baechle T.R., Earle R.W. Essentials of Strength Training and Conditioning. Champaign: Human Kinetics, 2018. 641 p.
10. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-Term Athlete Development. Champaign: Human Kinetics, 2023. 296 p.

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

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

*Ta'limda istiqbolli izlanishlar xalqaro ilmiy-metodik jurnal.
Buxoro, 2026. № 7-Son, 1-Qism.*