



## 10–11-SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHDA ENGIL ATLETIKA MASHQLARINING O'RNI

**Raxmonov Sherzod Ulashevich**

*Qarshi davlat universiteti Sport faoliyati (yengil atletika) 1-kurs magistranti*

**Annotatsiya:** *Mazkur tezisda 10–11-sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni shakllantirish jarayonida engil atletika mashqlarining o'rni tahlil qilinadi. Ishning maqsadi sprint, o'rta masofa yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarining kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikka ta'sir mexanizmlarini asoslashdir. Metodologiya sifatida pedagogik kuzatuv, nazorat sinovlari va solishtirma tahlil qo'llanadi. Ilmiy yangilik engil atletika vositalarini maktab yoshiga mos yuklama me'yorlari bilan integratsiyalash modelini taklif etishdir.*

**Kalit so'zlar:** *engil atletika; jismoniy sifatlar; tezkorlik; chidamlilik; kuch; sakrash; uloqtirish; yuklama me'yorlari*

**Аннотация:** *В данной работе анализируется роль легкоатлетических упражнений в процессе формирования физических качеств у учащихся 10-11 классов. Цель работы – обосновать механизмы воздействия спринтерских, средних дистанций, прыжков и метательных упражнений на силу, скорость, выносливость и ловкость. В качестве методологии используются педагогическое наблюдение, контрольные тесты и сравнительный анализ. Научное новшество: интеграция легкоатлетического оборудования со стандартами нагрузки, соответствующими школьному возрасту.*

**Kalit so'zlar:** *легкая атлетика; физические качества; скорость; выносливость; сила; прыжки; метание; нормы нагрузки*

**Annotatsiya:** *This paper analyzes the role of track and field exercises in the development of physical qualities in 10th- and 11th-grade students. The aim of the study is to substantiate the mechanisms by which sprinting, middle-distance running, jumping, and throwing exercises influence strength, speed, endurance, and agility. The methodology utilizes pedagogical observation, control tests, and comparative analysis. A key scientific innovation is the integration of track and field equipment with standardized loads appropriate for school-age children.*

**Kalit so'zlar:** *athletics; physical qualities; speed; endurance; strength; jumping; throwing; load standards*

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli Farmoni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasiga muvofiq, o'sib kelayotgan avlod o'rtasida sog'lom turmush tarziga barqaror ko'nikmalarni shakllantirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, ommaviy sport va sport zaxirasini rivojlantirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi.



Ushbu konsepsiya doirasida ta'lim muassasalarida zamonaviy jismoniy tarbiya usullarini joriy etish, moddiy-texnik bazani mustahkamlash, shuningdek, iqtidorli yosh sportchilarni tanlash va qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

2025-yildan boshlab O'zbekistonda maktab o'quvchilarini ularning fiziologik ko'rsatkichlariga qarab muayyan sport turlariga yo'naltirish tizimi joriy etiladi. Bu ko'rsatkichlar har yilgi tibbiy ko'riklar davomida aniqlanadi, bu esa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga individual yondashuvni ta'minlaydi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshiradi.

Jismoniy sifatlarning deganda insonning harakat faoliyatini samarali amalga oshirishini belgilovchi kompleks funksional imkoniyatlar — kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik tushuniladi. Bu sifatlarning shakllanish mexanizmi markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligi, nerv-mushak boshqaruvining takomillashuvi, energetik ta'minot tizimlari (kislorod yetkazib berish, glikogen va yog' kislotalaridan foydalanish) hamda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional moslashuvi bilan bog'liqdir.

Xususan, o'smirlar va o'spirinlarda (masalan, 10–11-sinf o'quvchilari) qisqa masofaga tez yugurish (sprint) mashqlari markaziy asab tizimi qo'zg'aluvchanligini oshiradi, tezkor kuch va mushak tolalarining qisqarish tezligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Uzoqroq masofaga yugurish esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining iqtisodiy ishlashini kuchaytiradi, aerob va anaerob quvvat zaxiralarini optimallashtiradi.

Amaliy jismoniy tarbiya jarayonida maktab o'quvchilarida 30–60 m masofaga tez yugurish, 1000–2000 m o'rta masofaga yugurish, uzunlikka sakrash va yadro uloqtirish kabi yengil atletika elementlari keng qo'llaniladi. Statistik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, o'quv yili davomida bu ko'rsatkichlar 5–12 % ga yaxshilanadi, bu esa o'sish davridagi organizmning yuqori moslashuvchanligidan dalolat beradi.

Ilmiy nuqtai nazardan, yengil atletika mashqlarining afzalligi shundaki, ular siklik (yugurish) va asiklik (sakrash, uloqtirish) harakatlarning uyg'unligini ta'minlaydi. Bu esa ko'p komponentli fiziologik va biomexanik moslashuvni yuzaga keltirib, harakat ko'nikmalarini barqaror shakllantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Shu sababli, yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlik davrida jismoniy sifatlarning rivojlanishining samarali vositasi hisoblanadi [1].

Engil atletika mashqlarining pedagogik qiymati ularning o'lchovli va standartlashtirilganligi bilan izohlanadi, ya'ni har bir mashq natijasi masofa, vaqt yoki urinish uzunligi bilan aniq baholanadi. Bunday yondashuvning mexanizmi ta'lim jarayonida obyektiv nazorat va teskari aloqani kuchaytirib, motivatsiya hamda o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishdan iborat. Masalan, 100 m yugurish natijasi soniyalar bilan qayd etilgani uchun o'quvchi texnika xatolarini tezda sezadi va start, tezlanish hamda marraga kirish bosqichlarini takomillashtirishga intiladi.



Maktab amaliyotida 10–11-sinflarda 100 m masofaga yugurish natijalari bo'yicha statistik ma'lumotlar quyidagilarni ko'rsatadi: o'g'il bolalarda odatda 13,0–15,5 soniya, qizlarda esa 14,5–17,5 soniya oralig'i kuzatiladi. Bu ko'rsatkichlar muntazam mashg'ulotlar natijasida sezilarli darajada barqarorlashadi va natijalarning tarqalishi kamayadi. Bunday barqarorlik o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi oshganidan dalolat beradi va mashg'ulotlar samaradorligini baholashda muhim mezon hisoblanadi.

Ilmiy nuqtai nazardan, yengil atletika mashqlarining standartlashtirilganligi sport pedagogikasida diagnostik aniqlikni oshiradi. Natijalarni yoshga va jinsga mos standart ko'rsatkichlar bilan solishtirish orqali har bir o'quvchining rivojlanish dinamikasi obyektiv tahlil qilinadi. Bu esa o'quvchiga o'z yutuqlari va kamchiliklarini anglash, maqsadli harakat qilish va shaxsiy rekordlarni yangilashga intilish imkonini beradi.

Natijalarni standartlashtirish sport mashg'ulotlarida yuklama va dam olish nisbatini individuallashtirish uchun ham asos bo'lib xizmat qiladi. Agar o'quvchining natijalari me'yordan ortda qolsa, bu uning organizmi tiklanishi uchun qo'shimcha dam olish yoki yuklamani qayta ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi. Aksincha, natijalarning barqaror yaxshilanishi mashg'ulotlar intensivligini bosqichma-bosqich oshirish mumkinligini anglatadi.

Bundan tashqari, yengil atletika mashqlarining pedagogik qiymati shundaki, ular o'quvchilarda o'zini o'zi boshqarish, intizom va mas'uliyat kabi shaxsiy fazilatlarni shakllantiradi. Har bir urinish yoki yugurish natijasini qayd etish, uni tahlil qilish va keyingi qadamlarni rejalashtirish jarayoni bolalarda tanqidiy fikrlash va o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa nafaqat sportda, balki ta'lim va hayotning boshqa sohalarida ham yuqori samaradorlikka erishishga yordam beradi.

Yengil atletika mashqlarining o'lchovlilik va standartlashtirilganligi ta'lim jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini obyektiv baholash va rivojlantirish, ularning motivatsiyasini oshirish hamda shaxsiy rivojlanishini ta'minlashda beqiyos ahamiyatga ega. Bu yondashuv zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida o'z isbotini topgan va keng qo'llanilmoqda [2].

Tezkorlik sifati qisqa vaqt ichida maksimal harakat tezligini namoyon etish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Bu sifat sport va jismoniy tarbiyada alohida o'rin tutadi, chunki ko'plab sport turlarida g'alaba qozonish uchun tezkor harakatlanish talab etiladi. Tezkorlikning fiziologik mexanizmi bir necha asosiy omillardan iborat:

Nerv impulslarining o'tish tezligi — markaziy asab tizimidan mushaklarga signal uzatilishining qanchalik tez amalga oshishi.

Motor birliklar sinxronizatsiyasi — bir vaqtning o'zida ko'proq mushak tolalarining qisqarishi, bu esa kuch va tezlikni oshiradi.

Fosfagen energetik tizimining (ATP–KP) tez safarbar bo'lishi — bu tizim adozin trifosfat (ATP) va kreatinfosfat (KP) zaxiralari hisobiga energiya ishlab chiqaradi. Asosiy biokimyoviy jarayon quyidagicha kechadi:



ATP + ADP + P<sub>i</sub> + energiya. Bunda ATP gidrolizi natijasida energiya ajralib chiqadi, kreatinfosfat esa ATPni qayta tiklaydi:

Amaliy misollar.

Maktab jismoniy tarbiya dasturida 30 m va 60 m sprintlar, tezkor ko'tarma yugurishlar, reaksiya startlari o'quvchilarda start tezlanishi va qadam chastotasini oshirishga xizmat qiladi. Nazorat amaliyotida 30 m masofaga uchish start bilan yugurishda natijaning 0,2–0,4 s ga yaxshilanishi ko'pincha texnika va kuch komponentining moslashuvi, shuningdek, nerv-mushak boshqaruvining takomillashuvi bilan tushuntiriladi.

Ilmiy izoh.

O'sish davrida (10–11-sinf o'quvchilari) tezkorlikni rivojlantirishda ko'p takrorli, ammo qisqa davomli yuklamalar (5–8 s) va to'liq tiklanish oralig'i (1,5–3 min) neyromuskulyar sifatlarni optimal rag'batlantiradi. Bu yondashuv: mushak tolalarining qisqarish tezligini oshiradi;

- ☒ nerv impulslarining o'tish samaradorligini yaxshilaydi;
- ☒ fosfagen tizim zaxiralarini tiklashga imkon beradi;
- ☒ jarohat xavfini kamaytiradi.

Pedagogik tavsiyalar.

Tezkorlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda intensivlik yuqori, ammo hajm kichik bo'lishi kerak.

Har bir mashqdan so'ng to'liq tiklanishni ta'minlash zarur.

Texnikani takomillashtirishga alohida e'tibor qaratish, chunki noto'g'ri texnika tezkorlik rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Tezkorlikni rivojlantirish — bu nafaqat jismoniy, balki neyrofiziologik jarayonlarni ham qamrab oluvchi kompleks vazifadir. U to'g'ri metodika va ilmiy yondashuv asosida olib borilsagina, o'quvchilarning sportdagi natijalari va umumiy jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada oshadi [3].

Kuch sifati tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyati sifatida izohlanadi. Uning mexanizmi mushak tolalari kesim yuzasi, intramuskulyar koordinatsiya hamda elastik elementlarning qaytish energiyasi bilan belgilanadi, ayniqsa sakrash va uloqtirishda plyometrik komponent muhim hisoblanadi. Masalan, joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, yadro yoki granata uloqtirish elementlari 10–11-sinf o'quvchilarida tezkor-kuchni kuchaytiradi va gavda barqarorligini yaxshilaydi.

Maktab me'yorlarida joydan uzunlikka sakrash natijasi o'g'il bolalarda ko'pincha 190–240 sm, qizlarda 150–200 sm atrofida bo'lib, to'g'ri texnika va bosqichma-bosqich yuklama bilan 10–15 sm o'sish kuzatiladi. Ilmiy izoh shundan iboratki, sakrash va uloqtirishda kuchning o'sishi faqat mushak massasi bilan emas, balki harakat zanjiri bo'ylab kuch uzatilishining biomekanik samaradorligi bilan ham belgilanadi, ya'ni "kuch" tushunchasi texnikani chetlab o'tmaydi [4].



Chidamlilik sifati uzoq vaqt davomida ish qobiliyatini saqlash va charchoqqa bardosh berish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Uning mexanizmi yurak zarba hajmi, kapillyarlanish, mitoxondriyal faollik hamda aerob energiya ta'minoti bilan bog'liq bo'lib, bunda uglevod va yog'larning oksidlanishi asosiy rol o'ynaydi:  $C_6H_{12}O_6 + 6O_2 \rightarrow 6CO_2 + 6H_2O + \text{energiya}$ .

Masalan, 1000–2000 m yugurish, interval yugurish (200–400 m takrorlar) va kross mashqlari 10–11-sinf o'quvchilarida umumiy chidamlilikni oshiradi, nafas olishning chuqurligi hamda tiklanish tezligini yaxshilaydi. Amaliy kuzatuvlarda 1000 m yugurish natijasining 15–40 s ga yaxshilanishi ko'pincha mashg'ulotning muntazamligi, puls nazorati va yuklamaning zonalarga bo'linishi bilan izohlanadi. Ilmiy izoh shuki, yuqori sinf o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirishda haddan tashqari hajm emas, balki maqsadli intensivlik (taxminan 60–80 foiz maksimal yurak urish chastotasi zonasi) xavfsiz va samarali moslashuv beradi [5].

Chaqqonlik va koordinatsiya sifati murakkab harakatlarni tez o'zlashtirish hamda o'zgaruvchan sharoitda aniq bajarish qobiliyati sifatida qaraladi. Uning mexanizmi analizatorlar integratsiyasi, vestibulyar barqarorlik, fazoviy vaqt parametrlarini boshqarish va "harakat dasturi"ni tez yangilash bilan ifodalanadi. Masalan, to'siqlar orasidan yugurish elementlari, estafeta uzatish, startning turli variantlari va sakrashda itarilish burchagini nazorat qilish mashqlari 10–11-sinflarda koordinatsion aniqlikni oshiradi.

Maktab sharoitida 4x100 estafeta uzatish zonasida xatolar sonining 30–50 foiz kamayishi ko'pincha texnik ko'rsatma va takroriy mashq orqali erishiladi, bu esa umumiy dars samaradorligini ko'rsatadi. Ilmiy izohga ko'ra, koordinatsion sifatlarning o'sish davrida "sezgir davr"larga ega bo'lib, yuqori sinflarda murakkab koordinatsiya mashqlarini tezlik va charchoq fonida berish sportga xos barqaror ko'nikmalarni mustahkamlaydi [2].

10–11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda yuklamani me'yorlash deganda mashq hajmi, intensivligi, takrorlar soni va dam olish oralig'ini yoshga mos ravishda boshqarish tushuniladi. Ushbu jarayonning mexanizmi funksional tizimlarning tiklanish tezligi va individual tayyorgarlik darajasiga tayangan holda "stress-moslashuv" zanjirini me'yorda ushlab turishdan iborat, aks holda ortiqcha charchash va jarohat xavfi ortadi.

Masalan, sprint mashg'ulotida 6–10 marotaba 30–60 m yugurish, har bir urinishdan keyin 2–3 daqiqa dam, o'rta masofada esa 2–4 marotaba 400–600 m interval yugurish qo'llansa, darsning fiziologik yuklamasi nazorat qilinadi va o'quvchi salomatligi saqlanadi. Raqamli nazorat sifatida yurak urish chastotasini 120–160 zarb/min diapazonida ushlab turish, tiklanishda 3–5 daqiqada pulsning kamida 20–30 zarbga pasayishi kabi ko'rsatkichlar amaliy mezon bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy izoh shundan iboratki, me'yorlash faqat "ko'p" yoki "kam" yuklama emas, balki sifatli texnika, to'g'ri harakat amplitudasi va xavfsiz biomekanik holatni ta'minlaydigan didaktik boshqaruvdir [6].



Engil atletika mashqlarini boshqa sport turlari bilan solishtirganda, ularning universalligi va minimal jihoz bilan o'tkazilishi asosiy afzallik sifatida ta'riflanadi. Bu afzallikning mexanizmi shundaki, yugurish, sakrash va uloqtirish insonning tabiiy harakat repertuariga kiradi, shu bois o'rgatish jarayoni tezroq va moslashuv kengroq bo'ladi. Masalan, gimnastika yoki sport o'yinlari ko'pincha murakkab inventar va maydon talabi bilan cheklansa, engil atletika elementlari stadion, yo'lak yoki oddiy sport zalida ham modifikatsiya qilinib o'tiladi.

Taqqoshlash uchun quyidagi jadval mazmunan muhim: engil atletika tezkorlik va chidamlilikni aniq o'lchashga imkon bersa, sport o'yinlari ko'proq vaziyatli qaror qabul qilishni rivojlantiradi, gimnastika esa egiluvchanlik va statik kuchga urg'u beradi; shunga qaramay, 10–11-sinfda bazaviy jismoniy tayyorgarlik uchun engil atletika ko'rsatkichlari ko'pincha "yadro" indikator sifatida olinadi.

Raqamlar nuqtayi nazaridan, maktab normativlarida 100 m, 1000 m va uzunlikka sakrash natijalari yilma-yil kuzatilganda o'zgarish dinamikasi eng barqaror diagnostik ma'lumot beradi, chunki o'lchov xatosi kichik va takroriy tekshiruvlar oson. Ilmiy izohga ko'ra, taqqoshlash tahlili shuni ko'rsatadiki, engil atletika orqali shakllangan aerob baza va tezkor-kuch zaxirasi keyinchalik boshqa sport turlarida ham ko'chuvchi effekt (transfer) beradi, bu esa o'quv dasturida ularning strategik o'rnini mustahkamlaydi [5].

Quyidagi jadval 10–11-sinflar uchun engil atletika mashqlarining maqsadli yo'nalishini umumlashtiradi, bunda ta'rif sifatida har bir mashqning ustuvor sifati, mexanizm sifatida energetik va koordinatsion urg'u, misol sifatida tipik dars varianti, raqam sifatida tavsiya etiladigan diapazon va ilmiy izoh sifatida metodik tamoyil ko'zda tutiladi. Jadval amaliyotchi o'qituvchiga rejalashtirishni tezlashtirishga yordam beradi va nazorat sinovlari bilan uzviy bog'lanadi. Mazkur umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, birgina dars doirasida ham sifatlarni kompleks tarbiyalash mumkin, biroq yuklama nisbatlari maqsadga muvofiq bo'lishi shart. Raqamlar pedagogik tajribada qo'llanadigan o'rtacha tavsiyalarga mos keltiriladi va individual farqlar doimo hisobga olinadi. Ilmiy izoh sifatida, jadvaldagi diapazonlar o'quvchilar salomatligini saqlash va moslashuvni barqarorlashtirish tamoyiliga xizmat qiladi.

Jadval. 10–11-sinfda engil atletika mashqlarini maqsadli rejalashtirish uchun umumiy yo'nalishlar

Mashq turi: 30–60 m sprint; Ustuvor sifat: tezkorlik; Mexanizm: ATP–KP; Dars misoli: 6–10 takror; Raqam diapazoni: 5–8 s ish, 2–3 min dam; Ilmiy izoh: to'liq tiklanish tezlik sifatini saqlaydi.

Mashq turi: 1000–2000 m yugurish; Ustuvor sifat: umumiy chidamlilik; Mexanizm: aerob oksidlanish; Dars misoli: 1–2 asosiy yugurish yoki 2–4 interval; Raqam diapazoni: puls 140–160 zarb/min; Ilmiy izoh: zonal nazorat ortiqcha charchashni kamaytiradi.



Mashq turi: uzunlikka sakrash; Ustuvor sifat: tezkor-kuch; Mexanizm: plyometrik qaytish; Dars misoli: 6–12 urinish; Raqam diapazoni: 1–2 min dam; Ilmiy izoh: texnika burchagi natijani keskin belgilaydi.

Mashq turi: yadro/granata uloqtirish; Ustuvor sifat: kuch va koordinatsiya; Mexanizm: kinetik zanjir; Dars misoli: 8–15 urinish; Raqam diapazoni: 60–90 s dam; Ilmiy izoh: gavda barqarorligi jarohat xavfini kamaytiradi.

Xulosa qismida 10–11-sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini shakllantirishda engil atletika mashqlari o'lchovli natija, tabiiy harakatlar bazasi va ko'p komponentli moslashuvni birlashtiruvchi universal vosita ekanligi umumlashtirildi. Tezkorlik uchun qisqa muddatli sprintlar, kuch uchun sakrash va uloqtirish, chidamlilik uchun o'rta masofa hamda interval yugurishlar metodik jihatdan asosiy yo'nalish bo'lib xizmat qilishi ko'rsatildi.

Yuklamani yoshga mos me'yorlash, puls va tiklanish ko'rsatkichlari orqali nazorat qilish hamda texnikani ustuvor qo'yish eng barqaror natijani ta'minlaydi. Shuningdek, taqqoslash tahlili engil atletika orqali shakllangan jismoniy baza boshqa sport turlariga ham samarali ko'chishini, ya'ni transfer effektini kuchaytirishini ko'rsatadi.

Natijada, maktab jismoniy tarbiya tizimida engil atletika mashqlarini maqsadli rejalashtirish 10–11-sinflarda sog'lom turmush ko'nikmalarini va funksional tayyorgarlikni mustahkamlashning ishonchli yo'li sifatida asoslandi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kerimov F. A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, O'qituvchi, 2016. 320 b.
2. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2015. 808 s.
3. Bompas T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, Human Kinetics, 2019. 424 p.
4. Verxoshanskiy Yu. V. Osnovy spetsialnoy silovoy podgotovki v sporte. Moskva, Sovetskiy sport, 2013. 352 s.
5. Wilmore J. H., Costill D. L., Kenney W. L. Physiology of Sport and Exercise. Champaign, Human Kinetics, 2016. 648 p.
6. Soliyev A. A. Maktab jismoniy tarbiyasida nazorat sinovlari va yuklamani me'yorlash. Samarqand, Samarqand universiteti nashriyoti, 2020. 180 b.
6. Eshmatov, G. E. (2025). HAKKATLI O 'YINLAR ORQALI TURLI YOSHDAGI MAKTAB O 'QUVCHILARI JISMONIY QOBILIYATLARNI SHAKLLANTIRISH. Inter education & global study, 3(9), 231-237.
7. G'E, Eshmatov. "JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TALABALAR XULQIY FAZILATLARINI SHAKLLANTIRISHDAGI PSIXOLOGIK TA'SIRINI BAHOLASH." Inter education & global study 5 (2024): 575-581.



8. Твардовская, А. А., Могилевская, В. Ю., Жубандыкова, А. М., Умнов, Д. Г., Ахатов, А. Р., & Гайбуллаев, О. М. (2026). Взаимосвязь ответственности и ценностных ориентаций будущих педагогов дошкольного образования: кросс-культурный аспект. Образование и саморазвитие, 21(1), 228-244.