



13.00.00
13.00.01
13.00.02
13.00.03
13.00.04
13.00.05

13.00.06
13.00.07
13.00.08
13.00.09
07.00.00
19.00.00

01.00.00
02.00.00
03.00.00
09.00.00
10.00.00
11.00.00

№2/2025

M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogik, psixometodologik va tabiiy fanlarga
ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 634 sahifa,
13-fevral, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Qirg'izboyev Abdug'affor Karimjonovich
Tarix fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna
Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Umarova H.O. – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woocky Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Somurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'icha falsafa doktori (PhD)
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, Toshkent davlat texnika universiteti, G. V. Plexanov nomidagi Rossiya iqtisodiyot universiteti Toshkent temir yo'l muhandislari instituti.

EDITOR-IN-CHIEF:

Qirg'izboyev Abdug'affor Karimjonovich
Doctor of Historical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician
Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician
Umarova H.O'. – Minister of Preschool and School Education of the Republic of Uzbekistan
Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor
Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)
Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)
Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)
Woogyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)
Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)
Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor
Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)
Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor
Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service
Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)
Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics
Ashurov R. R. – doctor of philosophy (PhD) in psychology
Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali Oliy attestatsiya komissiyasining 26-08-2024 yildagi №11-05-4381/01-Kengash tavsiyasiga ko’ra, pedagogika fanlari bo’yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning tadqiqot ishlari yuzasidan dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro’yxatiga kiritilgan.

Asos: OAK Pedagogik texnologiyalar va psixologik tadqiqotlar bo’yicha ekspert kengashi tavsiyasi (29-10-2024-y.; №10); OAK Tartib-qoida komissiyasi qarori (30-10-2024-y., №10/24); OAK Rayosatining qarori (31-10-2024-y., №363/5).

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.06.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan №C-5669245
reyestr raqami tartibi bo'yicha
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: №095310

MUNDARIJA

Использования инновационного потенциала негосударственного университета в Новом Узбекистане	10
Умаров Абдусалом Вахитович	
Integrativ yondashuv asosida V-VI sinflarda aniq va tabiiy fanlarni o'qitish samaradorligi	17
Abdug'afur Avliyoqulov	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari o'quvchilarning nutqi ustida ishlash tizimi	24
Abduraxmonova D.	
Bo'lajak o'qituvchilarni innovatsion texnologiyalar asosida tarbiyaviy faoliyatga tayyorlash	27
Abulova Mohigul Komiljonzoda	
Robototexnika darslarida ijodiy ko'nikmalarni dizayn vositasida rivojlantirish	31
Djumayev Jasur Mamanazarovich	
Bo'lajak tarbiyachilarni maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilariga konstruksiyaga oid ko'nikmalarni shakllantirish metodikasi	35
Eshonqulova Ma'suda Xabibovna	
Bo'lajak pedagogning media kompetentligini o'rgatuvchi video kontentlar orqali rivojlantirish metodikasi ..	40
Fayziyeva Dildora Hayotovna	
Raqamli madaniyat va uning sotsializatsiya jarayoniga ta'siri	45
Fayzullaeva Nilufar Sadullaevna	
O'qitishda matematika tushunchalaridan foydalanishda axborotning o'rni	49
Jurayev Otabek Tursunovich	
Harbiy ta'lim mashg'ulotlarida innovatsion fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishning nazariy tahlili	54
Kobilov Nozimjon Mingboyevich	
Atrof-muhitni muhofaza qilishda ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishga qaratilgan innovatsion pedagogik yondashuvlar	57
Maksudova Aziza Ikramdjanovna	
Differensial paydo bo'lgunga qadar geometriya nima bilan shug'ullangan	61
O'taganova Umida Egamberdi qizi, Jumayev Erkin Ergashevich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ kompetensiyani shakllantirish	66
Oynabekova Sojida Akbar qizi	
Oliy ta'lim muassasalari talabalarining ijtimoiy mas'uliyatini rivojlantirishning ijimoiy pedagogik zaruriyati ..	70
Qarshiyev Azamat Raxmonovich	
O'quvchilarga iqtisodiy ta'lim-tarbiya berishda xorijiy tajribalar va dasturlarning o'zaro tahlili	73
Sharipova Guzal Jumanazar qizi, Djumaev Mamanazar Irgashevich	
Анализ и сравнение учебных программ дошкольного образования: возможности и вызовы для Республики Узбекистан	79
Г. Э. Джанпеисова	
Педагогическое сопровождение адаптации ребенка к условиям дошкольной организации	85
Ким Ирина Николаевна	
Oilaviy munosabatlarda vizualizatsiyaning o'rni	88
Madvalieva Gulra'no Sharipovna	
Качественные вопросы геометрии треугольника	90
Д. О. Одинаева, Э. Э. Жумаев	
Boshlang'ich sinflarda fanlarni integrativ o'qitish zarurati va o'ziga hos xususiyatlari	95
Fayzullayeva Xolida Axmadjon kizi	
Ta'limda noverbal semiotikaning yuzaga kelish holatlari	99
Abdusamatov Alisher Sobirovich	
O'qituvchining kasbiy madaniyatining asosini tashkil etuvchi pedagogik qadriyatlar	102
Avliyaqulov Tolib Xolmurodovich	



Ona va bola munosabatlari xorij psixologlari tadqiqot obyekti sifatida 106 Azlarova Sayyora Abduxabibovna	106
Nomdor sportchilarning jamiyatdagi tutgan o'rni va yosh sportchilar faoliyatiga ta'siri 110 Dexqonov Abdulaziz Abdubannon o'g'li	110
O'qituvchilarida kompetensiyaviy yondashuv asosida kasbiy madaniyatni rivojlantirishning shartlari 113 Jumayeva Gulnara Tursunpulatovna	113
Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda muloqotchanlikni rivojlantirishning psixologik xususiyatlari 118 Muladjonova Gulchexraxon Abidjanovna	118
Aksiologik ongni shakllantirishda xalq og'zaki ijodining tutgan o'rni 122 Xolov Olimjon Chorshamiyevich	122
Yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari va ularni hal qilish yo'llari 125 Yusupova Sevinch Hikmatovna	125
Дидактические особенности развития проектных навыков студентов педагогического вуза 128 Матниязова Азиза Бахтияровна	128
Bola ma'naviyatini shakllantirishda "guruh soatlari"ni tashkil etish 132 Samandarova Gulxayo Abdulkarim qizi	132
Matematika darslarida o'quvchilarda ijodkorlik, hamkorlikda ishlash, tanqidiy fikrlash va muloqot madaniyatini shakllantirishning ahamiyati 138 Alimov Alisher Yarashevich, Bustonova Gulchexra Berkinboyevna	138
Uzluksiz ta'lim tizimida art-pedagogik yondashuv asosida o'quvchilarni estetik tarbiyalash 142 Gulboyev Akbar To'xtayevich	142
Shashka donachalari ishtiroki bilan tuzilgan konstruktiv masalalarni yechish metodikasi 146 Ismoilov Bobur Toxirovich	146
Использование проектного подхода в обучении английскому языку как способ развития компетенций студентов 150 Абдуллаева Комила Тимуровна	150
Ingliz tilini sifatli o'qitishdagi asosiy pedagogik yondashuvlar 153 Ibraimova G. A.	153
Boshlang'ich sinflarda axborot texnologiyalari fanini o'qitishda mobil texnologiyalardan foydalanish 155 Xakimov Murodbek Akramovich	155
Yangi O'zbekistonda ma'naviy-ma'rifiy ishlarning diniy bag'rikenglikni shakllantirishdagi o'rni 161 Qodirova Shahodat G'aybullayevna	161
Boshlang'ich sinflarda matematika va uni o'qitish 166 D. Melliyeva, Eshboyeva Nilufar Madamin qizi, Turdiyeva Mashhura Ural qizi	166
Bo'lajak tarjimonlarning madaniyatlararo muloqot aspektida ijtimoiy-madaniy kompetensiyalarini takomillashtirishning nazariy asoslari 169 Djuraeva Gavxar Normurotovna	169
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari boshqaruvchilarining xususiyatlari talqini 173 Umarova Navbahor Shokirovna, Daminova Gulxayo Shokir qizi	173
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetentlik ko'nikmalarini takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari 176 Fayzullayeva Zarnigor Abror qizi	176
Bo'lajak pedagog mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini integrativ yondashuv asosida takomillashtirish (Boshlang'ich ta'lim misolida) 180 Fazildjanova Nilufar Xikmatdjanovna	180
Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning mustaqil ta'lim olishini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari 183 Gaynazarova Gulbaxor Abdullayevna	183
Tarbiya koloniyasi o'quvchilarining kreativ fikrlash layoqatini shakllantirishning ayrim jihatlarini (Biologiya o'quv fani misolida) 186 M. R. Hayitov	186

Inclusive Education and Pedagogical Adaptation in Foreign Language Teaching	190
M. N. Toshmurodova	
The Importance of Steam Technology in Developing Technical Creativity and Engineering Skills in Preschool Children.....	195
Maxmutazimova Yulduz Raxmatovna, Beysenbekova Gulmira Bekinovna	
Forsayt texnologiyasi asosida talabalarni ijtimoiy tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashni mohiyati va mazmuni	198
Mirzaxo'jayeva Dilrabo To'liqin qizi	
Ta'lim jarayonini transformatsiya qilishning samarali yo'llari.....	202
Mirzayeva Faroxat Odiljonovna	
Mental arifmetikaning rivojlanish bosqichlari va bolalar intellekti shakllanishidagi ahamiyati.....	206
Muxitdinova Nodira Mamalatifovna, Ubaydullayeva Fotima Xabidullo qizi	
Raqamli texnologiyalarni maktabgacha ta'limda qo'llashning ahamiyati	211
Kayumova Nargiza Mirziyatovna, Omonxonova Muzayamxon Sarvar qizi	
Zamonaviy voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi va biomexanik xususiyatlari hamda samaradorlikka ta'siri.....	215
Ortiqov Bekruh Baxodir o'g'li	
O'zbekistonning iqtisodiy rivojlanish tarixida tog'-kon metallurgiya sanoatining transformatsiyasi	219
Poyonov Abdusamad Baxodir o'g'li	
O'quvchini matematikaga qiziqtirish omillari.....	222
Qilichova Marjona, Djumaev Mamanazar	
Innovatsion ta'lim sharoitida bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy refleksiya madaniyatini rivojlantirish pedagogik muammo sifatida	228
Ro'zmetova Farangiz Azamatovna	
Shaxs ijtimoiylashuvi va tarbiyasida ayollar o'rni.....	232
Saidova Barno Narzullayevna	
Kasb tanlashda steam yondashuvning pedagogik asoslari (Boshlang'ich ta'lim misolida)	236
Saloxitdinova Navro'za Murodulla qizi	
Improvement of Teaching Methodology of Clinical Pharmacology on the Basis of Credit Module System (In the Example of the Direction of Treatment).....	239
Samatov Dilshodbek Toxirjonovich, Numonova Guzalay Davronbek qizi	
Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi – tarbiya fanining asosi.....	242
Shukurova Halima Sunatullayevna	
Didaktik o'yinlar vositasida maktabgacha yosh guruhlarida rivojlantiruvchi muhitni tashkil etish	245
Kayumova Nargiza Mirziyatovna, Sirojiddinova Shahribonu Sayidvali qizi	
A Comparative Scientific Analysis of Educational Quality Management in American and Uzbek Schools Through Digital Technologies	248
Sodiqov Rafikjon Turobjon ugli	
Murabbiylikdan rahbarlikka: pedagoglar uchun boshqaruv madaniyatini shakllantirish strategiyalari.....	252
Z. M. Zarifova	
Подростковая агрессия – как психологическая проблема	257
Хамидуллаева Ситора Салимовна	
Xalqaro baholash dasturlarining ta'lim tizimidagi ahamiyati	259
Babayeva M. A.	
Ways of Teaching English to Preschool Children	263
Ergasheva Gulnora Nematovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy moslashuvda ota-onalarining vazifalari va o'rni	268
Gaziyeva Nigora Shamsiddinovna	
Montessori ta'limini O'zbekistonda tatbiq etishning nazariy amaliy masalalari.....	271
Jo'raqulova Gulruh Murot qizi	
Yangi O'zbekiston sharoitida bo'lajak o'qituvchilarning innovatsion kompetentligini rivojlantirish tamoyillari, funksiyalari va yondashuvlari	274
Jumanova Fatima Uralovna	



Maktab tizimida boshlang'ich sinf o'quvchilarni, Texnologiya fani darslarida zamonaviy kasblarga qiziqitirishning usul va vositalari.....	279
Kenjayeva Zilola Saminjon qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini ilmiy tadqiqot ishlariga yo'naltirish	285
Muhammadiyeva Xadicha Karamatovna, Boybekova Farog'at Iskandarovna	
Kredit-modul tizimi asosida kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish	288
Muhiddinova Nilufar Bahodirovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining milliy qadriyatlarga bo'lgan munosabatini shakllantirishda xalq og'zaki ijodining o'ziga xos xususiyatlari	292
O'razaliyeva Nigora Abdulla qizi	
Tarbiya fanini o'qitishda o'quvchilarning kreativ fikrlashini rivojlantirish	296
Samiyeva Dilbar Shukrullayevna	
Talabalarda mustaqil ta'lim topshiriqlaridan foydalanib kasbiy mahoratini oshirish	301
Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Yadgarova Surayyo Yusupovna	
Совершенствование образовательного процесса на основе современных образовательных средств в педагогическом вузе	304
Абдусаломова С. М.	
Применение игровых технологий на занятиях иностранного языка как средство формирования речевой компетенции дошкольников.....	308
Курбанова Назира Низомиддиновна	
Психологические условия развития критического мышления у студентов стоматологического направления.....	311
Саломова Хулкар Шодимуродовна	
Modern Trends in Teaching Foreign Languages in Higher Education: New Approaches and Research	315
Abdanbekova Nilufar Rixsiyevna	
Bugungi kunda Yangi O'zbekistonimizda ta'limiy qadriyatlarga bo'lgan munosabat	318
Abdusamatov Alisher Sobirovich, To'rayeva Dilrabo Fayzullo qizi	
Kasbiy identifikatsiyani rivojlantirishda akmeologik qo'llab-quvvatlash tizimi	322
Abdusamiyev Dilmurod Abdug'ani o'g'li	
Maktabgacha ta'limda innovatsion ta'lim muhiti ta'lim jarayoni va pedagoglar faoliyatiga ta'siri	326
Akramjonova Feruza Akramjonovna	
Kolloborativ ta'lim texnologiyasining ilmiy-nazariy ahamiyati	331
Bekbagambetova Jansaya Ruslanovna	
Iqtisodiy o'sish nazariyalari, klassik, neoklassik endogen yondashuvlar va ularning raqamlashgan jamiyatga ta'siri	335
Chernova Tatyana Alekseevna, Ro'ziqulov Abduqahhor Ixtiyor o'g'li	
Virtual dunyo bilan tanishish jarayonida 6-7 yoshli bolalarda intellektual ko'nikmalarni shakllantirish	339
Fayziyeva Nodira Sobirovna	
Chet tili mashg'ulotlarida gapirish ko'nikmalarini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari	343
Jumayeva Gulxan Amrullayevna	
Bo'lajak o'qituvchilarni axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	347
Kenjayev Anvar Sattorovich	
Tibbiyot oliygohlarida "Nurlanishlarni moddalar bilan o'zaro ta'siri" fanini o'qitishning ilg'or metodlari.....	351
Polvonov Baxtiyor Zaylobidinovich	
Invariant sinf soatlarning variativ metodik ta'minotini takomillashtirish texnologiyalari.....	356
Salomov G'ulom Yuldoshevich	
Bola rivojlanishining psixologik aspektlari.....	362
Xurvalieva Tarmiza Latipovna	
Pedagogik oliy ta'lim muassasalarida differensial yondashishga asoslangan ta'lim jarayonining xususiyatlari.....	366
Teshabayeva Zamira Sobirovna	

Сравнительно-типологический анализ инвестиционной терминологии в узбекском и русском языках	370
<i>Комилова Мукаррам Кобилжоновна</i>	
Chet tili mashg'ulotlarida talabalarga o'qishni o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari	373
<i>Atayev Shukur-Ali Ayub-Aliyevich</i>	
Tohir Malik ijodida tarixiy va zamonaviy masalalar o'rtasida bog'lanish ("Falak" qissasi misolida)	376
<i>Axmatqulova Dilbar</i>	
Maxsus ta'lim muassasalarida raqamli savodxonlikni rivojlantirish strategiyalari	378
<i>Eminov Behzodbek Abdujabborovich</i>	
Maktabgacha ta'limda bolalarning kitobxonlik madaniyatining shakllantirish usullari	382
<i>Jo'rayeva Nargiza Toirovna, Haydarova Gulrux Muxiddin qizi</i>	
Differensial ta'lim: innovatsion pedagogik yondashuvlar	385
<i>Mamarajabov Shavkat Ergashevich</i>	
Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida yuklamalarni me'yorlashtirishning ilmiy-metodik asoslari	388
<i>Muxametov Axmad Muxametovich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirish metodlari	392
<i>Nasirdinova Gulshoda Donyorbek qizi</i>	
O'zbekistonda alohida ta'limga ehtiyoji bo'lgan bolalarga ta'lim-tarbiya berish tizimi	395
<i>Normurodova Sabina Laziz qizi</i>	
Kurashchilarda harakatli o'yinlar orqali tezkorlik sifatini oshirish	398
<i>Ochilov Elbek Olimovich</i>	
Naturalistik intellekt va uni shakllantirishning psixologik-pedagogik aspektlari	401
<i>Oltiboyeva Kamola Sharofjon qizi</i>	
Mediakompetentlikni shakllantirish jarayonida web – loyihalashning nazariy asoslari	404
<i>Otabekov Akbar Oynabekovich</i>	
Bo'lajak o'qituvchining kasbiy imiji	408
<i>Otanazarova Mohira Xamidbekovna</i>	
O'qituvchilarning emotsional kuyishiga shaxslararo munosabatlarning ta'siri	412
<i>Djumabayeva Manzura Bagibekovna, Oxunova Teginabonu Shuhrat qizi</i>	
Kommunal xizmatlarning ta'lim tizimiga integrallashuvi	415
<i>Qodirova Kumush Farxod qizi</i>	
Tez tibbiy yordam xodimlarining malakasini oshirish tizimining hozirgi holati	418
<i>Raimjonov Jasur Tajimurotovich</i>	
Globalashuv sharoitida yoshlarni mediahurudan saqlashda pedagoglarning o'rni va roli	421
<i>Sardorbek No'monjonov</i>	
Zamonaviy ta'lim sharoitida samarali boshqaruv va samarali muloqot o'qituvchining eng muhim fazilatlarini	425
<i>Sharofiddinova Madinabonu Umarjon qizi</i>	
Birgalikda o'qish orqali o'quvchilarning o'qib tushunish ko'nikmalarini rivojlantirish strategiyalari	428
<i>Shomuratova Sarvinov Mansurbek qizi</i>	
Iqtidor va uning maktabgacha yoshdagi bolalarda namoyon bo'lishi	432
<i>Sirojiddinova Shodiya Xasan qizi</i>	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda ijodiy qobiliyatni rivojlantirish texnologiyalari	436
<i>Urmonova Toshxon Ibragimovna</i>	
Inklyuziv ta'lim jarayonida pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish	440
<i>Achilov Obid Muzrobovich, Urozimbetova Sarvinov Rustam qizi</i>	
Modern Theoretical Approaches to Enhancing University Students' Creative Skills	444
<i>Zulfizar Shofiddinova</i>	
Pedagogik jarayonda axborotlar bilan ishlash orqali kognitiv faollikni oshirish metodikasini takomillashtirish	448
<i>Panjiyev Maqsud Aliqulovich</i>	



Pedagogik oliy ta'lim muassasalarida "O'zbekiston tarixi" fanini o'qitishda foydalaniladigan zamonaviy metodlar	452
Vohidov Sardorbek Bahodir o'g'li	
Sharq mutafakkirlarining kasb-hunarga yo'naltirish haqidagi psixologik qarashlari	455
Baratov Nasriddin Karshibayevich	
Oliy ta'lim muassasalari o'quv jarayonida zamonaviy o'quv mashg'ulotlarini takomillashtirish metodlari	460
Chinqulova Gulmehra Bahronovna	
Antik musiqa madaniyatining O'zbekiston tarixidagi ahamiyati va merosi.....	464
Gadoyeva Muborak Jumaqulovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik zarurati.....	468
Otabek Abdurahmonov	
Organik moddalarning kimyoviy va elektron tuzilish nazariyasi modulini o'qitishda muammoli metodlardan foydalanish.....	472
Qadirberganova Kumush Rasulbekovna, Sultanov Miribek Jabbarbergenovich, Dabilov Nurqasim Abatbay uli	
Maktab yoshidagi o'quvchilarda ingliz tilini tinglab, illustratsiya metodidan foydalanish	476
Qarlibayeva Naurizbiyke Jetkerbay qizi	
Oila, mahalla va maktab jamiyat tayanchi va ma'naviy tarbiya maskanidir	479
Salimov Akram Xaitovich	
O'smirlarda zamonaviy psixologik sindromlarning rivojlanishida badiiy obrazlarning ta'siri: "Zolushka sindromi" misolida	483
Sattarova Shahnozaxon Qo'chqarovna, Raimova Dildora Ravshanovna	
Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'lim jarayoniga tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	487
Usmonova Dilnoza Toshmamatovna	
Innovatsion texnologiyalari asosida talabalarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlash	491
Ahmadaliyeva Malika Maxsud qizi	
Raqamli platformalar orqali tarix darslarida interfaol ta'limni tashkil etishning didaktik asoslari.....	495
Ziyoieva Maxfuza Soataliyevna	
Tinglashdagi muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari	500
Abdug'aniyeva Mavjuda Akramovna	
Ingliz tili o'qituvchilarining pedagogik texnikadan to'g'ri foydalanish qoidalari.....	503
Abdusodiqova Shahlo G'ayratovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida fanlarni integrativ o'qitishga metodik tayyorgaligini takomillashtirish: nazariy va amaliy tahlil	506
Fayzullaeva Xolida Axmadjon qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni xalq og'zaki ijodi namunalari asosida tarbiyalash	509
Imomova Muazzam Rafiqjon qizi	
Memorial muzey majmualari evolyutsiyasi (IIk va antik davr).....	513
Kalonova Yulduz	
Development of Creative Abilities of Primary Grade Students on the Basis of Interactive Teaching Methods and Technologies	520
Khamidova Diyora Rustam qizi	
Ta'limda raqamli texnologiyalar: yondashuvlar va muammolar	524
Mavlonova Dilnozaxon Shuxratjon qizi	
Ingliz tilini o'rganishda o'yinlar va geymifikatsiyaning o'rni	528
Ozodova Odina Qobil qizi	
Xotin-qizlar sportida fiziologik va biomexanik xususiyatlarning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri.....	531
Raimov Xamid Soatovich	
Pedagoglar kasbiy rivojlanishining psixologik omillari	536
Raxmonova Nigina Aminjanovna	
Tarix fanini maktablarda kasbiy rivojlanish soatida o'qitish metodikasining ahamiyati va dolzarbligi	539
Safarov Bobirjon Baxodir o'g'li	

Globalizatsiya jarayonida madaniy intellekt va daxldorlik masalalari	544
Shermanov Eldor Uralovich	
Integrativ yondashuvlar bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy-metodik kompetentligini rivojlantirish vositasi sifatida	547
Uralova Muxabbat Sanjar qizi	
Soft Skills и Hard Skills: чему учить ребенка уже сегодня?	550
Г. Э. Джанпеисова, Х. Мирзаулукова	
Методы пользования лингводидактических материалов при обучении русскому языку студентов (на примере национальных групп).....	554
Негматова Навруза Нодировна	
Механизмы развития социально-психологических компетенций лидера в системе дошкольного и школьного образования	557
Ярматов Рахмбой Бахрамович	
Talabalarni ijtimoiy-tarbiyaviy faoliyatga tayyorlash jarayonlarini takomillashtirish	561
G. M. Adizova	
Pedagogik amaliyot – talabalar kasbiy kompetentligini shakllantirishning muhim omili sifatida	565
Quysinova Shahlo Nasim qizi	
Enhancing Cognitive and Communicative Competencies in Primary Education: Insights From the Educational Systems of Developed Countries.....	569
Sharipova Muhabbat Erkinovna	
Роль преподавателя в процессе внедрения дидактических игр	572
Байбаева Мухайё Худайбергеновна, Якубова Зухра Аюбхон кизи	
Искусственный интеллект как инструмент персонализации образовательного процесса в подготовке будущих учителей	577
Умрихина Виктория Игоревна, Абдувалиева Мухайё Бахтиер кизи	
Oliy ta'lim tizimidagi boshqaruvning psixologiyada o'rganilishi va rahbarlar boshqaruv faoliyati samaradorligini rivojlantirish masalalari	581
A. T. Roziqulova	
Boks sportida hakamlikning zamonaviy muammolari va ularni hal qilish yo'llari	584
Razzaqova Sabina Shuxratovna	
Pedagogical Description of the Concepts of "Communicability" and "Communicative Ability"	588
Safarova Sojida Sakhadin kizi	
Zamonaviy darsni loyihalash va tashkil etish tamoyillari	590
Lapasova Zebiniso Xidirovna	
O'qituvchilarning pedagogik mahoratini oshirishning zamonaviy yo'nalishlari	593
Pardayeva Zilola Suvankulovna	
Innovatsion dasturiy vositalar orqali mustaqil ta'limni rivojlantirish.....	598
Mirzakarimova Nigora Mirzahakimovna	
Raqamli ta'lim muhiti va individual ijodiy qobiliyatlar o'rtasidagi bog'liqlik	602
To'xtasinova Nafisa Imomovna	
Trenerlarga zaruriy kasbiy psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda oliy ta'lim muassasalari o'quv reja va dasturlarini takomillashtirish zarurati	605
Rasulov Zokir Pardayevich	
Malakaviy o'quv amaliyot jarayonida bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	612
Ramozonova Bahoroy Sadriddinovna	
Ruhiiy rivojlanishi orqada qolgan bolalar bilan logopedik korreksion ishning asosiy yo'nalishlari.....	615
Berdiyorov Xurshid Farxod o'g'li	
Futzal o'yinchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash va uni oshirish metodlari	615
Davranov E. O.	



O'qituvchilarning pedagogik mahoratini oshirish uchun professional rivojlanish dasturlari	624
Lapasova Zebiniso Xidirovna	
Yuqori malakali bokschilarning tezkor kuch sifatini takomillashtirish	629
Qon'irbayev Dastan	



YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING TEZKOR KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH

Qon'irbayev Dastan

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot ishida sportning boks turi bilan shug'ullanayotgan yuqori malakali sportchilarning tezkor kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan umumiy va maxsus vositalar o'rganildi hamda ushbu sifat ko'rsatkichlarining samaradorligini oshirish maqsadida mashg'ulot jarayonlariga tadbiriq etildi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, kuch, tezlik, tezkor kuch, mashg'ulot jarayoni.

Abstract: This research examines general and specific tools aimed at developing the quick-strength physical quality indicators of highly qualified athletes engaged in boxing. These tools were implemented into the training process to enhance the effectiveness of the targeted physical qualities.

Key words: physical fitness, physical quality, strength, speed, speed-strength, training process.

Аннотация: В настоящем исследовании изучены общие и специальные средства, направленные на развитие показателей физического качества "быстрая сила" у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся боксом, а также внедрение данных средств в тренировочный процесс с целью повышения эффективности указанных показателей.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое качество, сила, быстрота, быстрая сила, тренировочный процесс.

KIRISH

O'zbekiston sportchilari xalqaro maydonlarda, xususan, Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlarida yuqori natijalarga erishib, mamlakatning sport salohiyatini yuksaltirishga munosib hissa qo'shib kelmoqda. Biroq bu muvaffaqiyatlarni izchil mustahkamlash, shuningdek, sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish uchun ilmiy asoslangan yondashuvlar va zamonaviy usullarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda boks sport turiga bo'lgan e'tibor yuqori bo'lib, yurtboshimiz tomonidan yaratilayotgan keng imkoniyatlar ushbu sport turining naqadar zarur ekanligidan dalolat beradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son¹ "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Sportchilarni tayyorlash jarayoni murakkab, ko'p bosqichli va uzluksiz rivojlanishni talab etuvchi tizimli faoliyat hisoblanadi. Ushbu jarayonni takomillashtirish uchun quyidagi strategik yo'nalishlarga e'tibor qaratish lozim:

- 1. O'quv mashg'ulot jarayonlarining optimallashtirilgan tizimi.** Sportchilarning individual psixofiziologik va biomexanik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish zarur. Shu bilan birga, adaptiv trening usullaridan foydalanish orqali jismoniy yuklamalarni optimal darajada boshqarish va mashg'ulotlarning intensivligi hamda davomiyligini muvozanatlash muhimdir.
- 2. Monitoring va tahlilning zamonaviy vositalari.** O'quv-mashg'ulot jarayonining sportchilarga ta'sirini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beruvchi texnologiyalarni qo'llash lozim. Jumladan, biometriya, yurak faoliyatining kardiologik ko'rsatkichlari, laktat darajasini aniqlash, mushak faolligi va nerv tizimining barqarorligini baholovchi yuqori aniqlikdagi o'lchov uskunalari hamda dasturiy ta'minotlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir ^[2].

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 29.04.2021 yildagi PQ-5099-son <https://lex.uz/docs/-5401223>



3. **Ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik yondashuvlari.** Sportchilarning texnik, taktik va jismoniy xususiyatlariga asoslangan individual tayyorgarlik strategiyalarini ishlab chiqish zarur. Xususan, boks sportida zarba kuchini oshirish, reaksiya tezligini shakllantirish va chidamlilikni mustahkamlashga qaratilgan maxsus trening modellarini ishlab chiqish muhimdir ^[3].
4. **Holat monitoringi va dinamik nazorat tizimi.** Sportchilarning funksional holatini ob'ektiv baholash uchun ilmiy asoslangan diagnostika va monitoring usullarini joriy etish talab etiladi. Yurak-qon tomir tizimi faoliyati, mushaklarning tiklanish ko'rsatkichlari, immunitet darajasi va psixologik barqarorlikni kuzatish orqali individual reabilitatsiya va yuklama strategiyalarini ishlab chiqish zarur ^[4].
5. **Innovatsion texnologiyalarni integratsiya qilish.** Sport tayyorgarligi tizimida zamonaviy texnologiyalar, jumladan, sun'iy intellekt, virtual simulyatsiya va yuqori aniqlikdagi o'lchov tizimlaridan foydalanish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Shu bilan birga, murabbiylar va ilmiy xodimlar uchun malaka oshirish dasturlarini ishlab chiqish ham dolzarb hisoblanadi ^[5].

Yuqoridagi yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish orqali O'zbekiston sportchilari xalqaro sport maydonlarida yanada yuqori natijalarga erishishi va mamlakatimiz sport sohasida yetakchi davlatlar qatoriga kirishi ta'minlanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Bokschilarning jismoniy tayyorgarligi, xususan tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish sohasida so'nggi yillarda ko'plab ilmiy-uslubiy tadqiqotlar olib borilmoqda. R.D. Xalmuxamedov (2008) tomonidan chop etilgan "Boks" nomli o'quv qo'llanmada bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, musobaqa oldi va musobaqadan keyingi bosqichlarda qo'llaniladigan mashg'ulot uslublari atroflicha yoritilgan. Unda kuch va tezlik sifatlarini uyg'unlashtirishga xizmat qiluvchi plyometrik mashqlar, portlovchi kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalar tahlil etilgan.

Xuddi shuningdek, R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, F.K. Turdiev, S.S. Tajibaev (2016) tomonidan yaratilgan "Boks nazariyasi va uslubiyati" darsligida bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, kuch va tezkorlikni birgalikda rivojlantirish metodikasi nazariy asoslar bilan yoritilgan bo'lib, tezkor-kuch sifatleri murakkab koordinatsiyali harakatlar orqali rivojlanishi qayd etilgan.

M.M. Ibragimov (2023) o'z maqolasida bokschilarni musobaqalarga tayyorlashda umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan intensiv mashg'ulotlarning fiziologik jihatleri, jumladan yurak-qon tomir tizimi, asab-mushak faoliyati va energetik mexanizmlarga ta'siri xususida fikr bildirgan. U tezkor-kuchni rivojlantirish uchun mos individual yuklama va restitusiyani hisobga olish muhimligini ta'kidlaydi.

S.S. Tajibaev va hammualliflar (2017) tomonidan ishlab chiqilgan sport to'garak mashg'ulotlari uchun metodik tavsiyalarda bokschilarning yoshga xos va malaka darajasiga mos ravishda tezkorlik va kuch sifatlarini bosqichma-bosqich shakllantirish yondashuvlari yoritilgan. Ushbu tavsiyalarda turli modifikatsiyadagi kuch mashqlari, plyometrik harakatlar va koordinatsion o'yinlarning mashg'ulotdagi o'rni asoslangan.

Mavjud ilmiy adabiyotlar yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda kombinatsiyalangan yondashuvlar, jumladan plyometrik, siklik-asiklik mashqlar, og'irlik bilan bajariladigan harakatlar, reflektor reaksiyalar va eksploziv kuch mashqlarining yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, mazkur adabiyotlarda tezkor-kuchni rivojlantirishda har bir sportchining fiziologik xususiyatlarini hisobga olish, yuklama va dam olish rejimini to'g'ri tashkil etish muhimligi ta'kidlangan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtiruvchi mashqlar tizimini ishlab chiqish va uni amaliyotga joriy etishdan iborat. Ushbu maqsadni ro'yobga chiqarish jarayonida bir qator ilmiy-vazifaviy yo'nalishlar belgilandi. Jumladan, eng avvalo, yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch sifati ko'rsatkichlarini aniqlash hamda ularni rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish zarur deb topildi. Tadqiqot metodlari sifatida esa ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, bevosita pedagogik kuzatuvlar olib borish, maxsus pedagogik testlash usullaridan foydalanish va olingan natijalarni matematik-statistik tahlil orqali umumlashtirish usullari qo'llanildi. Ushbu yondashuvlar orqaligina ilmiy asoslangan, amaliy jihatdan foydali va samarali mashg'ulot tizimini shakllantirish imkonini berdi.



TAHLIL VA NATIJALAR

So'nggi ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishishlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu sifatlarini shakllantirishga qaratilgan tayyorgarlik mashqlari bokschilarning musobaqa sharoitlaridagi texnik-taktik va funksional ko'rsatkichlariga mos keluvchi xususiyatlarni o'z ichiga oladi. Mazkur jihatlar tadqiqotning asosiy nazariy va amaliy yo'nalishlarini belgilash imkonini beradi.

Tadqiqot davomida mushak kuchini rivojlantirishning asosiy usullari, jumladan, takroriy, seriyali va oraliqli mashqlarning mushak faoliyatidagi moslashuv jarayonlariga ta'siri chuqur tahlil qilindi. Bu usullarning ilmiy jihatdan asoslangan holda qo'llanilishi nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki bokschilarning musobaqa jarayonida ko'rsatayotgan yuqori natijalari bilan ham bevosita bog'liqdir.

Sport yakkakurashi sifatida boks murakkab koordinatsiyaga ega, yuqori dinamikaga ega bo'lgan siklik bo'lmagan sport turlari qatoriga kiradi. Bunda har bir sportchidan individual texnik-taktik yondashuv, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati hamda musobaqa davomida yuqori darajadagi chidamlilik talab etiladi. Shu sababli, yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik tizimida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga egadir.

Tadqiqot davomida bokschilarning jismoniy tayyorgarlik bosqichlari, maxsus yuklamalarning davomiyligi va ularning samaradorligini oshirishga qaratilgan metodikalar o'rganib chiqildi. Xususan, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda individual yondashuvning ahamiyati alohida ta'kidlandi. Bu esa har bir sportchining fiziologik va biomexanik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil qilish imkonini beradi.

Mazkur tadqiqot doirasida boks texnikasida eng ko'p qo'llaniladigan texnik harakatlar va usullar tizimlashtirildi. Ushbu harakatlarning strukturalari va ularni bajarishning texnik jihatlari chuqur o'rganildi. Natijada, maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Bu esa bokschilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda yuqori natijalarga erishish imkonini yaratadi.

Yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot vositalari-dan foydalanildi. Ushbu mashqlarni shunday saralash zarurki, ular yordamida musobaqa jarayonida bokschilar barcha imkoniyatlarini to'liq namoyon qila olsin. Bu mashqlar yuqori malakali sportchilarda tezlik va tezkor-kuch tayyorgarligining samarali rivojlanishini ta'minlovchi mexanizmlarga ta'sir ko'rsatishi lozim. Shu bois, boks sport turida alohida ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar tanlab olinishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Mazkur vositalar aylanma mashg'ulotda qo'llaniladigan og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarga misol bo'la oladi. Og'irliklar sportchining tana vazniga tenglashtirilgan holatda bo'lib, mashg'ulotlar ushbu vaznda 6 oy davomida olib boriladi (1-jadval).

1-jadval: Yuqori malakali bokchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtiruvchi aylanma mashg'ulot mashqlari

T/r	Mashq nomi	Davomiyligi	Shiddati (yurak urish tezligi/min)
1	Arqonga tirmashib chiqish	2 daqiqa	140-160
2	70–80 sm balandlikdagi tumbaga sakrash	2 daqiqa	160-170
3	O'z vaznining yarmi og'irligidagi shtangani yotgan holda ko'tarish	Har bir takror 10 marta (3 marta)	130-140
4	Polga tayangan holda qarsak bilan qo'llarni bukib-yozish	Har bir takror 20 marta (3 marta)	140-170
5	Maxsus rezina yordamida chap va o'ng qo'llarda to'g'ridan zarba berish	100 marta	130-140
6	Yotgan holda gavadani ko'tarish (press)	2 daqiqa	120-140
7	Maxsus to'ldirma to'plarni juftlikda uloqtirish	2 daqiqa	120-140
8	Maxsus toshlar yordamida soya bilan jang	2 daqiqa	130-160
9	Turgan holatda shtanga grifini qo'ldan uzmasdan oldinga uloqtirish	Har bir takror 10 marta (4 marta)	140-170
10	Pastki startdan 3×10 mokisimon yugurish	3 marta	170-180

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch sifatlarini takomillashtiruvchi aylanma mashg'ulot mashqlarida dastlab arqonga tirmashib chiqish mashqi qo'llaniladi. Ushbu mashqning davomiyligi 2 daqiqa bo'lib, shiddat zonasi 140–160 zarb oralig'ida bo'lishi lozim. Mazkur mashq yuqori qism mushaklari (deltoid, biceps, triceps) va tananing asosiy stabilizator mushaklarini rivojlantiradi. Mashq izometrik

kuchlanish orqali mushak to'qimalarini mustahkamlaydi hamda qondagi kislorod tashilishiga bo'lgan ehtiyojni oshiradi. Bu esa yurak-qon tomir tizimining funksional moslashuvini ta'minlaydi.

Ikkinchi mashq sifatida, balandligi 70–80 sm bo'lgan tumbaga sakrab chiqish va tushish mashqi tanlangan. Bu mashqda shiddat zonasi 160–170 zarbni tashkil etadi. Sakrash mashqlari, odatda, kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, plyometrik mashqlar turkumiga kiradi. Ular oyoq mushaklarining maksimal kuchini rivojlantiradi. Sakrash jarayonida, asosan, kvadriseps, hamstrings va yadro mushaklari faollashadi. Ushbu mashq markaziy asab tizimining portlovchi kuchga moslashuvini kuchaytiradi hamda umumiy sport qobiliyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Keyingi mashq – o'z vaznining yarmi og'irligidagi shtangani yotgan holda ko'tarish mashqi bo'lib, u 10 martadan 3 takroriy usulda bajariladi. Mashq shiddat zonasi 130–140 zarbni tashkil etadi. Bu ko'p bo'g'inli kuch mashqi bo'lib, yuqori tana mushaklarining ko'pchiligi – jumladan, ko'krak, deltoid va triseps mushaklari – bir vaqtda faoliyat yuritadi. Bu mashq chidamlilik va kuchni birgalikda rivojlantiradi (1-jadvalga qarang).

Yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch sifatlariga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardan yana biri – polga tayangan holda qarsak chalish bilan qo'llarni bukib-yozish mashqidir. Mazkur mashq 20 martadan 3 takroriylikda bajariladi, dam olish vaqti esa 45 soniyani tashkil etadi. Ushbu mashqda shiddat zonasi 140–170 zarb bo'lib, bu plyometrik mashqning yana bir turi sifatida portlovchi kuch va reflekslarni rivojlantiradi. Dinamik mushak qisqarishlari orqali yuqori tananing tezkorligi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Keyingi mashq – maxsus rezina yordamida chap va o'ng qo'llarda to'g'ridan zarbalar berishdan iborat. Mazkur mashq har bir qo'l uchun 100 martadan bajariladi. Shiddat zonasi 130–140 zarbni tashkil etadi. Rezina tortishish kuchi yordamida mashq moslashuvchanlikni hamda yuqori ekstremitalarning tezkorligini oshiradi. Bu jarayonda, asosan, deltoid, biceps va pektoralis mushaklari faollashadi. Mashq zarba kuchi, tezligi va aniqligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Keyingi mashq – yotgan holda gavgdani ko'tarish, ya'ni “press” mashqi bo'lib, u dinamik abdominal mashqlar turkumiga kiradi. Ushbu mashq asosan rektus abdominis va oblik mushaklarini rivojlantiradi, natijada tananing asosiy kuchi oshadi. Bunday mashqlar gavgdani barqarorlashtiradi va orqa muammolarining oldini olishga xizmat qiladi. Mashqning davomiyligi 2 daqiqa, shiddat zonasi esa 120–140 zarbni tashkil etadi (1-rasmga qarang).

Maxsus to'ldirma to'plarni juftlikda bir-biriga ulotirish mashqi koordinatsiya, kuch va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. To'plarning og'irligi mushaklarni izotonik rejimda ishlashga majbur qiladi, bu esa dinamik kuchni shakllantirib, reflekslarning tezkorligini oshiradi.

Yuqori malakali bokschilarning maxsus toshlar yordamida soya bilan jang olib borishlari markaziy asab tizimining moslashuvchanligini yaxshilaydi va reflekslarni kuchaytiradi. Bu mashqda, asosan, yadro mushaklari va yuqori ekstremitalar faollashadi. Tezkorlik, aniqlik va kuchni oshirishga xizmat qiladi. Mashqning davomiyligi 2 daqiqa, shiddati esa 130–160 zarb oralig'ida bo'ladi.

Turgan holatda shtanga grifini oldinga ulotirish mashqi sportchilarning quvvatini oshirish uchun o'ta samarali bo'lib, bilak, yadro va deltoid mushaklarini bir vaqtda faollashtiradi. Harakatning eksentrik va konsentrik fazalari orqali bu mashq dinamik kuchni samarali rivojlantiradi. Mashq 10 martadan 4 takroriylikda bajariladi va shiddat zonasi 140–170 zarbga teng bo'ladi (1-rasmga qarang).

Malakali sportchilarning tezkorlik qobiliyatlarini yanada takomillashtirish maqsadida pastki startdan 3×10 mokisimon yugurish mashqi joriy etildi. Bu plyometrik mashq chaqqonlik, muvofiqlashtirish va portlovchi kuchni rivojlantiradi. Pastki start holatidagi harakat oyoq mushaklarini maksimal darajada ishga soladi va sportchining tezkor reaksiyasi hamda harakat tezligini oshiradi. Mashq 3 takroriylikda bajariladi va shiddat zonasi 170–180 zarbni tashkil etadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Jadvalda keltirilgan mashqlar sportchilarda umumiy chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan. Har bir mashqning davomiyligi va intensivligi jismoniy yuklanishni optimal boshqarishga yordam beradi. Bu mashg'ulotlar turli sport turlari uchun mos va samarali hisoblanadi.

Tahlil qilingan mashg'ulotlar dasturi yuqori malakali bokschilar orasida tezkor-kuch sifatini takomillashtirishga, shuningdek, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks tarzda rivojlantirishga xizmat qiladi. Dastur zamonaviy sport mashg'ulotlarining nazariy tamoyillariga mos keladi va nafaqat sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini, balki uning umumiy funksional holatini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Biomekanik samaradorlik. Mashqlar biomekanik jihatdan mushaklar-ning tabiiy harakat traektoriyalariga mos ravishda tanlangan. Masalan, arqonga tirmashib chiqish va tumbaga sakrash kabi plyometrik usullar portlovchi kuchni samarali rivojlantiradi. Bunday harakatlar yadro mushaklarining ishtirokini taqozo etib, tananing stabilizatsiya qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi.

Markaziy asab tizimi va mushak-moslashuvchanlik. Mashqlar davomida yuqori intensivlikka ega bo'lgan siklik va asiklik harakatlar, masalan, shtanga ko'tarish va rezina yordamida zarba berish, markaziy asab tizimini



qo'shimcha yuklanishlarga moslashishga majbur qiladi. Natijada, mushak tolalarining turli qisqarish turlari – izometrik, konsentrik va eksentrik qisqarishlar – faollashadi. Bu esa kuch va tezlikning bir vaqtning o'zida rivojlanishiga xizmat qiladi.

Energiya almashinuvi va chidamlilik. Jismoniy mashg'ulotlarning davomiyligi va intensivligi yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlariga muvofiqlashtirilgan ta'sir ko'rsatadi. Masalan, "press" mashqlari va soya bilan jang jarayonida, asosan, aerob va anaerob energetik tizimlar birgalikda faoliyat yuritadi. Bu esa sportchining umumiy chidamliligini oshirib, uzoq muddatli jismoniy yuklanishlarga bardoshlilikini yaxshilaydi.

Koordinatsiya va muvozanat. Maxsus to'ldirma to'plar bilan juftlikda ishlash yoki shtanga grifini oldinga uloqtirish kabi mashqlar jismoniy harakatlarning aniqligi va tezkorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu turdagi mashqlar bir vaqtning o'zida bir nechta mushak guruhlarining muvofiqlashtirilgan faoliyatini talab qilib, tananing umumiy barqarorlikni saqlash qobiliyatini kuchaytiradi.

Plyometrik va refleks mashg'ulotlari. Plyometrik va refleksga asoslangan mashqlar (masalan, qarsak bilan qo'l bukib-yozish yoki pastki startdan yugurish) harakat tezligi va kuchli reflekslarni rivojlantirishda yuqori samaraga ega. Ushbu jarayonlar yuqori intensivlikdagi ishlar davomida asab-mushak tizimi orqali tezkor javob berish qobiliyatini oshiradi. Bu esa sport faoliyatining eksploziv xarakterli elementlariga tayyorgarlik ko'rishda muhim rol o'ynaydi.

Sog'lomlik va rehabilitatsiya tamoyillari. Mashqlar turi va mazmuni tananing turli mushak guruhlarini izchil rivojlantiradi hamda bir tomonlama zo'riqishdan saqlaydi. Bu esa sog'lomlikni saqlash va jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Yotgan holatda bajariladigan "press" mashqlari va arqonga tirmashish kabi mashqlar orqa va bel mushaklarini mustahkamlash orqali rehabilitatsiya jarayonlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur mashg'ulotlar dasturi tizimli yondashuv asosida tuzilgan bo'lib, kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy ko'nikmalarni yaxshilashga qaratilgan. Har bir mashqning davomiyligi va intensivligi ilmiy asoslangan tarzda tanlangan bo'lib, sportchining individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi mumkin. Natijada, dastur nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki sportchining umumiy sog'lomligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Dasturda plyometrik, dinamik va statik mashqlar uyg'unlashtirilgan bo'lib, bu sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishini kafolatlaydi. Ushbu yondashuv sport mashg'ulotlari nazariyasining asosiy tamoyillaridan – uzluksizlik, progressiv yuklanish va spetsifiklik talablariga to'liq javob beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori – 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi hujjat. <https://lex.uz/docs/-5401223>
2. Xalmuxamedov R. D. Boks: O'quv qo'llanma. – Toshkent: 2008. – B. 165–171.
3. Xalmuxamedov R. D., Shin V. N., Turdiev F. K., Tajibaev S. S. Boks nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – Toshkent: 2016. – B. 290–294.
4. Tajibaev S. S., Abduhamidov R. N., Nadjimov F. F. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – Toshkent: 2017. – B. 57–64.
5. Ibragimov M. M. Bokschi larni bo'lajak musobaqalarga umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishning o'ziga xos xususiyatlar. // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar. – 2023-yil, №11. – B. 128–130.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Ingliz tili muharriri: Feruz Hakimov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №2

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669245 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzirimiz: Toshkent shahar, Mirzo Ulug'bek tumani
Kumushkon ko'chasi, 26-uy.