



ISSN: 3060-4613

PSIXOLOGIYA YO'NALISHI



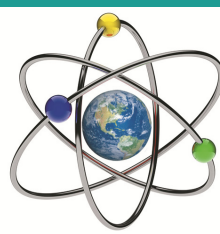
№06/2025

M

13.00.00 - Pedagogika fanlari
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

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogik, psixometodologik va tabiiy fanlarga
ixtisoslashgan ilmiy jurnal





BOSH MUHARRIR:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Mizayeva Faroxat Odiljonovna – Pedagogika fanlari doktori, dotsent

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

Qirg'izboyev A.K – Tarix fanlari doktori, professor

Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor

Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor

Shermuhhammadov 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)

Wooskyu 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

Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor

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'yicha falsafa doktori (PhD)

Panjiyev M.A – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari

Xudayberganov N.A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

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:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Mizayeva Farokhat Odiljonovna – 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
Qirg'izboyev A.K – Doctor of Historical Sciences, Professor
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)
Wookyu 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
Saifnazarov I. - Doctor of Philosophy, Professor
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 Toshkent 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
Khudaiberganov N.A. - Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali Oliy attestatsiya rayosatining komissiyasining 08.05.2025 yildagi №370/5 qarori bilan Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Psixologiya fanlari doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning tadqiqot natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan milliy nashrlar ro'yxatiga kiritilganligini ma'lum qilamiz.

Asos: OAK Pedagogik texnologiyalar va psixologik tadqiqotlar bo'yicha ekspert kengashi tavsiyasi (25-05-2025 y.; №10); OAK Tartib-qoida komissiyasi qarori (07-05-2025 y., №5/6); OAK Rayosatining qarori (08-05-2025 y., №370/5).

“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

O'SMIRLARDA DESTRUKTIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINI TADQIQ ETISHNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI.....	10
Umarov Baxriddin Mengboyevich, Jabborova Zilola Baxtiyor qizi ONA VA FARZAND MUNOSABATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	16
Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna PROFESSOR-O'QITUVCHILAR IMIJINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	21
Jo'rayeva Sohibjamol Norqobilovna OMMAVIY MADANIYATNI BOLALAR XULQ-ATVORIGA TA'SIRINI PSIXOLOGIK SHARTLARI.....	29
Umarova Navbahor Shokirovna PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY SO'NISH JARAYONINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI.....	33
Botirova Dilafruz Bozorovna BULLING XULQ-ATVORINING NAMOYON BO'LISHI VA UNING MAKTAB O'QUVCHILARGA BO'LGAN TA'SIRI.....	39
Tillayeva Nodira Iskandar qizi TASHKILOTDA MOBBING VA UNING XODIMLAR PSIXOEMOTSIONAL SALOMATLIGIGA IJTIMOY-PSIXOLOGIK TA'SIRI.....	42
Xusanbayeva Ziyoda Maxmutdjon qizi OILAVIY MUNOSABATLARGA YETAKCHILIK MUAMMOLARI.....	46
Abdumutalova Madina Abdumalik qizi ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARNING IJTIMOY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	49
Abdurahmanova Durdona Dilshodjon qizi SHAXSDA KREATIVLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI.....	54
To'raboyev Azamat Muxamadullayevich BO'LAJAK PEDAGOGLARDA KASBIY MOYILLIKNING NAMOYON BO'LISHIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR.....	58
Saidova Nargiza Ismatulla qizi PSIXOLOGIYA TALABALARI AMALIYOTI JARAYONIDA KASBIY REFLEKSIYA KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH.....	62
Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna OTA-ONALARNING RAQAMLI VOSITALARDAN FOYDALANISH USLUBI VA BOLALARDA INTERNET QARAMLIGI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI.....	67
Maxammadjonov Sherzodbek Ravshanbek o'g'li PSIXOLOGIYADA IJTIMOY MOTIVLAR MUAMMOSIGA BO'LGAN YONDASHUVLAR.....	71
Yo'ldoshev Javlon Ablanazar o'g'li OILAVIY ZIDDIYATLARNING SHAXSLARARO MUNOSABATLARGA TA'SIRI VA ULARNI HAL ETISH USULLARI.....	74
Raximova Gulxayo Alisherovna O'SMIRLIK DAVRINING PSIXOLOGIK MANBALARDAGI TAHLILI.....	79
Matyakubova Shohista Odamboy qizi BOSHLANG'ICH MAKTAB YOSHIDAGI (6-8 YOSH) CHAP QO'LI DOMINANT BO'LGAN BOLALARNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHI VA XUSUSIYATLARI.....	82
Usmanova Sevara Akmalovna OILA VA KASB MUVOZANATI MUAMMOSI ILMIY TADQIQOTLARNING PREDMETI SIFATIDA.....	86
Teshayev Sobit Sodik o'g'li PEDAGOGLARDA IJOBIY FIKR SHAKLLANISHIDA OPTIMIZMNING NAMOYON BO'LISHI.....	90
Sattarova Shaxnozaxon Qo'chqarovna ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	95
Атабоев Н.И O'SPIRINLIK DAVRIDA YUZAGA KELADIGAN NIZOLAR PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA.....	100
Maripova Asalxon Botiraliyevna MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA TASVIRIY SAN'ATGA QIZIQISHLAR SHAKLLANISHI.....	105
Salaxidinova Xolida Xaliljonovna	



O'SMIRLARDA REFLEKSIV QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	110
Rustamov Narzillo Raxmonovich	
XORIJ PSIXOLOGIYASIDA "SHAXS O'Z IMKONIYATLARINI RO'YOBGA CHIQRISH" TUSHUNCHASIGA NAZARIY YONDASHUVLAR.....	113
Alimova Yayra Hotamovna	
PSIXOLOGIYADA PSIXOFIZIOLOGIK BILIMLARNING AHAMIYATI.....	119
Yakubova Guzal Asatullayevna	
PEDAGOGIK FAOLIYATDA KASBIY DEFORMATSIYA: SABABLARI VA OQIBATLARI.....	124
Abdulxomidova Fotimaxon Abdulxopizovna	
PSIXOLOGIYA FANIDA "STRESS" VA "STRESSGA BARQARORLIK" TUSHUNCHALARINING MAZMUNI.....	129
Ergashev Hasanboy	
YOSHLARNING OTA-ONALIK ROLIGA PSIXOLOGIK TAYYORLIGI DINAMIKASI.....	133
Niyozmetova Munira Ibragimovna	
MAKTABDA SAMARALI PEDAGOGIK USULLAR VA ULARNING PSIXOLOGIK ASOSLARI.....	138
Abdurahmonova Firuza Muhiddinovna	
BOLALARDA KOGNITIV JARAYONNING RIVOJLANISHI.....	142
N.X.Shakirova	
OGNITIV JARAYONLAR TUSHUNCHASI VA ULARNING TA'LIMDAGI ROLI.....	147
Axmedov Davlatbek Saloxidin o'g'li	
MULOQOTDA SHAXS YO'NALGANLIGI PSIXOLOGIK FENOMEN SIFATIDA.....	151
Raximova E'tibor Rustamovna	
OLIY TA'LIM MUASSASA TALABALARI TA'LIM FAOLIYATIDA O'QUV MOTIVATSIYASINING SHAKLLANISHIGA SUN'IY INTELLEKTNING TA'SIRI.....	156
R.M.Baxtiyorov	
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING FAOLIYATLAR JARAYONIDA IJODIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI.....	162
Abduhalimova Durdona Ilhomovna	
BOKSCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH.....	168
Qon'irbaev Dastan	
BOG'CHA YOSHDAGI BOLALARDA XAYOLNING RIVOJLANISHI.....	173
Temirova Dilfuza Olim qizi	
TALABALAR JAMOASIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING XORIJ ADABIYOTLARDA YORITILISHI.....	177
Shukurullayev Xamidulla Nurilla o'g'li	
O'SMIRLARDA AGRESSIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHIGA OILAVIY MUNOSABATLARNING TA'SIRI.....	182
Feruza Alimova Najimovna	



BOKSCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Qon'irbaev Dastan

3-kurs, boks

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Annotatsiya. Maqolada malakali ayol bokschilarning uzoq muddatli tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning musobaqalarga tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan maxsus va umumiy tayyorgarlik vositalari hamda usullari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar; taktika va texnika tayyorgarligi; maxsus va umumiy tayyorgarlik; fiziologik tayyorgarlik; morfofunktsional tayyorgarlik; psixologik tayyorgarlik; jismoniy tayyorgarlik; qobiliyatlar.

Abstract. The article analyzes the means and methods of special and general training aimed at improving the long-term training level of qualified female boxers and enhancing their readiness for competitions.

Key words: physical qualities; tactical and technical training; special and general training; physiological preparedness; morphofunctional preparedness; psychological preparedness; physical preparedness; abilities.

Аннотация. В статье проанализированы средства и методы специальной и общей подготовки, направленные на повышение уровня многолетней подготовки квалифицированных женщин-боксёров и совершенствование их готовности к соревнованиям.

Ключевые слова: физические качества; тактико-техническая подготовка; специальная и общая подготовка; физиологическая подготовленность; морфофункциональная подготовленность; психологическая подготовленность; физическая подготовленность; способности.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bokschilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan muhim vosita hisoblanadi. Tarixan qisqa davr ichida xalqaro maydonda obro'-e'tibor o'rttirishga erishgan O'zbekiston bugun nafaqat qadimiy madaniyat, buyuk mutafakkirlar, olimlar, shoir va sarkardalar vatani, balki xalqaro sport maydonida ham ulkan muvaffaqiyatlarga erishayotgan davlat sifatida tanilgan. Dunyoda deyarli biron bir qit'a yoki yirik sport anjumani yo'qki, unda O'zbekiston sportchilari sharafiga madhiyamiz yangramagan yoki bayrog'imiz ko'tarilmagan bo'lsa. O'zbekiston qisqa tarixiy davrda yirik sport davlati maqomiga erishdi; bu esa ko'plab mamlakatlar uchun uzoq yillar talab etadigan yutuqdir.

Bugungi kunda jahon sportida natijalarning doimiy va jadal o'sishi, rekordlarning yangilanib borishi, musobaqa qoidalarining o'zgarishi Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi oldiga yangi vazifalar qo'yishi bilan birga, o'z qarashlarini ham qayta ko'rib chiqishni talab qilmoqda. Ayniqsa, musobaqa dasturlarini gender tengligi asosida tashkil etish zamon talabi sifatida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Boks sport turida ham bir necha yil avval ayollar boksi joriy etilib, Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi hamda vazn toifalarining kengaytirilishi O'zbekiston boks mutaxassislari zimmasiga yangi vazifalarni yuklamogda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Boks sport turi sifatida yuqori jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biridir. Shu bois, mazkur sohada olib borilgan ilmiy tadqiqotlar, pedagogik yondashuvlar va metodik ishlanmalar bokschilar tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslarini belgilab bermoqda.

Bokschilar tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan ilmiy izlanishlar ko'rsatadiki, yuqori sport natijalariga

erishish uchun jismoniy sifatlar — kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik, shuningdek, texnik-taktik ko'nikmalar — zarba texnikasi, himoya harakatlari va hujum taktikasining mukammal shakllanishi muhim omil hisoblanadi (Дегтярев И.П., 1995; Халмухамедов Р.Д., 2008).

Дегтярев И.П. (1995) o'z asarida bokschilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi o'rtasidagi uzviy aloqani ta'kidlab, tayyorgarlik jarayonida yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi va individual yondashuv zarurligini asoslagan. Халмухамедов Р.Д. (2008) tomonidan boks sportining texnik va taktikasiga oid ko'plab metodik ko'rsatmalar ishlab chiqilgan bo'lib, unda mashg'ulotlarda texnik ko'nikmalarni mustahkamlash va jangovar vaziyatlarda samarali qo'llash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Bokschilarning pedagogik mahoratini oshirish bo'yicha Исроилов Ш.Х., Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. (2015) tomonidan ishlab chiqilgan elektron multimedia darsligi mashg'ulot jarayonini interaktiv shaklda tashkil etish va individual imkoniyatlarni inobatga olgan holda samarali pedagogik yondashuvlarni taklif etadi.

Қодиров Э.И. (2014) o'z tadqiqotida sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning metodologik asoslarini chuqur tahlil qilib, mashg'ulot tamoyillarini ilmiy asoslash va tizimli boshqarish zarurligini asoslab bergan. Ayniqsa, mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri me'yorlash, tiklanish davrlarini hisobga olish va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati alohida e'tirof etiladi.

Bokschilarning maxsus pedagogik malakalarini shakllantirish masalalari Turdiev F.K. (2002) tomonidan ham keng yoritilgan bo'lib, bunda trenerlarning individual mashg'ulotlar o'tkazishdagi metodik yondashuvlari, motivatsiya va psixologik tayyorgarlik mexanizmlari batafsil tahlil etilgan.

Karimov M.A. va boshqalar (2011) tomonidan chop etilgan ilmiy ishda bokschilarning sport pedagogik tayyorgarligini tizimli takomillashtirish yo'nalishlari ko'rib chiqilgan. Ular tomonidan kompleks yondashuv asosida texnik-taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning uzviyligi va bosqichma-bosqich shakllanishi zarurligi asoslab berilgan.

Xalqaro tajribalarda ham (Bompa T., 2000; Matveyev L.P., 1991) sportchilarning funksional tayyorgarligi, yuklamalarni sikllik asosida boshqarish va trening jarayonining individualizatsiyasi masalalari chuqur o'rganilgan bo'lib, bu yondashuvlar boks sporti uchun ham dolzarb hisoblanadi.

Shuningdek, so'nggi yillarda sport fanida sportchilarning fiziologik monitoringi, raqamli texnologiyalardan foydalanish va sun'iy intellekt asosidagi mashg'ulot monitoringi kabi zamonaviy yondashuvlar ham bokschilar tayyorgarligini yanada samarali tashkil etishda keng qo'llanilmoqda (Smith M., 2018).

Shu tarzda, mavjud adabiyotlar sharhi shuni ko'rsatadiki, bokschilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish murakkab, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi. Nazariy va amaliy tajribalarning uyg'unligi mashg'ulot samaradorligini oshirishning asosiy omili sifatida xizmat qilmoqda.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Bokschilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini boshqarish zamonaviy sport fani va amaliyotida eng dolzarb hamda hozircha yetarlicha tadqiq qilinmagan masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu muammoning yechilishi boks nazariyasi va uslubiyatini, shuningdek, tizimli integratsion yondashuv asosida mashg'ulotlarni boshqarishning dasturiy-maqсадli uslublarini hamda kompleks tajriba natijalarini chuqur o'rganishni talab etadi.

Sport natijalarining tez va barqaror o'sishi yuqori malakali bokschilar tayyorgarligi darajasini oshirishning yangi va samarali usullarini ishlab chiqish va mavjud metodlarni chuqur tahlil qilish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Bu, ayniqsa, bokschilarning individual xususiyatlarini takomillashtirishga, optimal va maqsadga muvofiq tarzda yo'naltirilgan maxsus jismoniy rivojlanishga aloqador. Shu bilan birga, bu jarayon faqat bokschilarning yuqori darajadagi mashqlanganligi, jang olib borish taktikasi va texnik-taktik usullar arsenalini belgilovchi integral ko'rsatkichlarni aniq belgilab olgachgina muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

Bokschilar tomonidan texnik-taktik ko'nikma va malakalardan foydalanish ularning fiziologik, morfofunktsional va psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog'liq. Bu shuni anglatadiki, yuqori malakali bokschilar tayyorgarligidagi asosiy vazifa — kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik va harakat qobiliyatlari kabi individual salohiyatga muvofiq jismoniy rivojlanish darajasiga erishishdan iboratdir.



Mazkur harakat qobiliyatlarini bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida albatta inobatga olish zarur. O'quv-mashg'ulot ishlari bokschilarning kompleks tayyorgarligining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, o'rgatish va tarbiyalashning yagona jarayonini tashkil etadi. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik o'zaro chambarchas bog'lanib, sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga hamda yuqori sport natijalariga erishishiga xizmat qiladi.

Ko'pincha "tayyorgarlik" va "mashg'ulot" tushunchalari o'rtasida tenglik belgisi qo'yiladi. Biroq bu to'g'ri emas, chunki tayyorgarlik mashg'ulotdan farqli o'laroq, maxsus jismoniy, funksional va psixik yuklamalar hajmi hamda davomiyligiga yuqoriroq talablarni qo'yadi.

Mashg'ulot jarayoni — bu bokschilarning murabbiy va mutaxassislar bilan ko'p yillik hamda ko'p qirrali hamkorlik faoliyatidir. Bu tizimli ravishda tanlab olingan uslublar, vositalar va sharoitlar asosida sport formasini mukammallashtirish va raqib ustidan g'alaba qozonish uchun rejalashtiriladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Bokschilar jismoniy, texnik-taktik, emotsional-irodaviy va ma'naviy-axloqiy tayyorgarliklarining o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olish samarali mashg'ulot jarayonining poydevorini tashkil etadi. Bokschining malaka darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, mashg'ulot komplekslarini tahlil qilish va rejalashtirish shunchalik puxta va chuqur bo'lishi talab etiladi. Shu sababli mashg'ulot quyidagi vazifalarni hal etishi zarur:

- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish va bokschilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- texnik-taktik mahoratning minimal zarur darajasini shakllantirish va uni doimiy takomillashtirish;
- turli darajadagi milliy, Osiyo va jahon chempionatlari, shuningdek, Olimpiya o'yinlariga tayyorlash;
- mas'uliyat, o'z-o'zini nazorat qilish, intizom, qat'iyatlilik, tashabbuskorlik va matonat hissini shakllantirish;
- axloqiy va emotsional-irodaviy sifatlarni tarbiyalash hamda tibbiyot, fiziologiya, psixologiya, gigiyena kabi sohalarida maxsus bilimlarni egallash.

Sport mashg'uloti ikki asosiy jihatdan iborat:

- birinchidan, harakatlarni egallash va bokschining organizmini maksimal jismoniy hamda psixologik yuklamalarga funksional moslashtirish;
- ikkinchidan, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish jarayonida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun didaktik tamoyillardan foydalanish.

Mashg'ulot jarayonining asosiy tamoyili — umumiy va maxsus tayyorgarlikning uyg'unligiga erishishdir. Boks murakkab koordinatsion sport turi sifatida turli jismoniy sifatlarning va harakat malakalarining kompleks rivojlanishini talab etadi. Agar bokschida yetarli darajada umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'lmasa, maxsuslashtirilgan sifatlarning rivojlanishi uchun mustahkam asos shakllanmaydi. Sport mahorati oshgan sari umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi kamayib, o'rnini maxsus tayyorgarlik egallaydi.

Texnika va taktikaga o'rgatish jarayoni hamda bu ko'nikma va usullarni jangda sport vazifalarini hal etishda qo'llash qobiliyatini shakllantirish mashg'ulot jarayonining asosiy mazmunini tashkil etadi.

Umumiy tamoyillar bilan bir qatorda, mashg'ulotning maxsus tamoyillari ham alohida ahamiyatga ega:

1. Uzluksizlik va takroriylik tamoyili.

Ushbu tamoyil bokschilar butun sport faoliyati davomida muntazam mashq qilish zaruratini anglatadi. Pedagogik jarayon mantiqi nuqtai nazaridan asoslanmagan va uzoq muddatli tanaffuslar jismoniy hamda harakat sifatlari va malakalari asosida shakllangan nozik ixtisoslashgan hamda kech shakllanadigan bog'lanishlarning mustahkamlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va mashg'ulot samaradorligini minimal darajaga tushiradi. Sport mashg'ulotlari yil davomida yig'inlar shaklida tashkil etilishi zarur bo'lib, ular quyidagi elementlarni nazarda tutadi:

- mashg'ulot yuklamalari hamda mashg'ulot davomida va ular orasidagi tiklanish tanaffuslarini bosqichlar va davrlarga ajratish;
- mashg'ulotlarni yaqin, kechikuvchi va kumulyativ (o'sib boruvchi) natijalar asosida uzluksiz davom ettirish orqali jarayonning bosqichlari o'rtasida uzviy bog'liqlikni ta'minlash;
- mashg'ulot yuklamalaridagi tanaffuslarni maqbul taqsimlash orqali bokschining doimiy va uzluksiz rivojlanishi, malaka va tajribaning mustahkamlanishi hamda texnika va natijalarning barqarorlashuvini kafolatlash.

2. Asta-sekinlik tamoyili.

Bu tamoyil "yengildan qiyinga", "oddiydan murakkabga", "ma'lumdan noma'lumga" kabi didaktik



g'oyalarga asoslanib, rejalashtirilgan natijaga erishish uchun mashg'ulot talablarining umumiy darajasini muntazam oshirib borishni talab etadi. Shuni doimo yodda tutish lozimki, dastlab yuklama boksining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatsa-da, keyinchalik organizmning moslashuvi natijasida natijalarning o'sishi to'xtab qolishi mumkin. Yuklamalarni oshirib borishda quyidagi uslublarni farqlash zarur:

- To'g'ri yuksaluvchi uslub — mashg'ulotdan mashg'ulotga yuklamaning qat'iy va asta-sekin o'sib borishi;
- Yelkasimon uslub — yuklama hajmi va davomiyligini har bir keyingi mikrotsiklda avvalgi bosqichga nisbatan sezilarli oshirib borish;
- To'liqsimon uslub — tayyorgarlikning mikro, makro va mezosikllarida yuklamalarning maksimal va optimal kattaliklarini muqobil ravishda almashib turishi.

Yuqori malakali bokschi bilan ishlash amaliyotida mashg'ulot yuklamalarini to'liqsimon oshirib borish uslubi eng maqbul hisoblanadi.

3. Sikllilik tamoyili.

Mashg'ulot vositalarining qat'iy takrorlanishi va tartibda qo'llanilishini, sportchilar tayyorgarligi bosqichlari va davrlarining, shuningdek, mashg'ulot yuklamalari miqdori va tuzilishining ketma-ket hamda davriy almashib turishini nazarda tutadi. Bu tamoyil quyidagi qoidalarga amal qilishni talab etadi:

- mashg'ulotning asosiy elementlarini doimiy takrorlash;
- mashg'ulot vositalari va uslublardan maqsadga muvofiq foydalanish;
- mashg'ulotning istalgan epizodini mashg'ulot sikllik tuzilmasining katta va kichik shakllari bilan uzluksiz o'zaro bog'lash;
- mashg'ulot bosqichlari va davrlarining almashish qonuniyatlariga muvofiq yuklamalarni doimiy me'yorlash va boshqarish.

Bu shuni anglatadiki, turli yo'nalishdagi mashg'ulotlarni tashkil etishda uslubiy amaliyotda asoslangan ketma-ketlikka qat'iy rioya qilish zarur. Masalan, boksining chidamliligini takomillashtirish masalalarini bir vaqtning o'zida hal qilish yoki maxsus chidamlilik rivojlantirilgandan so'ng darhol yangi texnik-taktik elementlarga o'rgatish maqsadga muvofiq emas.

Bundan tashqari, bokschilar tayyorgarligining samaradorligini boshqa maxsus mashg'ulot tamoyillari ham belgilaydi. Jumladan:

- Maqsadli birga qo'llash tamoyili — jismoniy va texnik tayyorgarlik samaradorligi o'rtasidagi nomuvofiqlikni istisno etadi;
- Individuallik tamoyili — har bir boksning individual xususiyatlarini hisobga olishni talab etadi;
- Yuqori natijalarga yo'naltirilganlik tamoyili — maksimal sport natijalariga erishishni ko'zlaydi;
- Ilmiylik tamoyili — mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asoslash va nazariy-metodik tamoyillarga tayanishni ta'minlaydi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Bokschilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish murakkab, tizimli va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy sifatlar, psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik ko'nikmalar o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni talab etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, samarali tayyorgarlik uchun uzluksizlik, takroriylik, asta-sekinlik va sikllilik tamoyillari asosida mashg'ulotlarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, individual xususiyatlarni hisobga olish, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi va to'liqsimon mashg'ulot uslublariidan foydalanish yuqori darajadagi sport natijalarini ta'minlaydi. Boks mashg'ulot jarayonida nafaqat texnik va jismoniy, balki emotsional-irodaviy hamda ma'naviy-axloqiy tayyorgarlik ham bir butun tizim sifatida yondashilishi zarur.

Quyidagi takliflar ilgari suriladi:

Bokschilar tayyorgarligini tashkil etishda zamonaviy ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikalarini yanada keng qo'llash, mashg'ulot yuklamalarini funksional monitoring asosida individual ravishda boshqarish.

Texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida jangovar simulyatsiya mashg'ulotlarini, raqamli tahlil texnologiyalarini va videoanaliz uslublariini tatbiq etish.

Psixologik tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish va sportchilarning emotsional-irodaviy barqarorligini oshirishga alohida e'tibor qaratish.

Boks bo'yicha murabbiylar malakasini oshirish tizimini takomillashtirish, zamonaviy pedagogik va



sport psixologiyasi yondashuvlarini amaliyotga keng joriy etish.

Bokschilarning sport faoliyati davomida tiklanish va rehabilitatsiya jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, shuningdek, fiziologik monitoring tizimini joriy qilish.

Taqdim etilgan tavsiyalar bokschilar tayyorgarligini zamonaviy sport ilmi talablariga mos holda samarali boshqarish va ulkan natijalarga erishish uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. – Киев: Просвещение, 1995.
2. Халмухамедов Р.Д. Бокс. – Тошкент: Лидер Пресс, 2008.
3. Исроилов Ш.Х., Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш: Электрон мултимедиа дарслик. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2015.
4. Қодиров Э.И. Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг методологик асослари: Ўқув қўлланма. – Тошкент: ИТА Пресс, 2014.
5. Каримов М.А., Халмухамедов Р.Д., Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2011.
6. Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: дис. ... канд. пед. наук. – Тошкент, 2002. – 132 б.

Ingliz tili muharriri: Feruz HAKIMOV

Musahhih: Alibek ZOKIROV

Sahifalovchi va dizayner: Oloviddin SOBIR O'G'LI

2025. № 6

© 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

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Toshkent davlat pedagogika universitetining murojaatiga (24-04-2025 y., №11-05-2566/01) ko’ra, psixologiya 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 kiritilganligini ma’lum qiladi.

Asos: OAK Pedagogik texnologiyalar va psixologik tadqiqotlar bo’yicha ekspert kengashi tavsiyasi (25-05-2025 y.; №10); OAK Tartib-qoida komissiyasi qarori (07-05-2025 y., №5/6); OAK Rayosatining qarori (08-05-2025 y., №370/5).

Manzilimiz: Toshkent shahar, Mirzo Ulug’bek tumani
Kumushkon ko’chasi, 26-uy.