



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№2(1)
2026

- 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

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 234 sahifa,
2-fevral, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

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
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)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), 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
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
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), dotsent
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)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

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

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)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), 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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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, Associate Professor

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

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

O'quvchilarni intellektual rivojlantirishning psixologik omillari	22
<i>Ashurov Ramzidin Ramazonovich</i>	
Maktabgacha ta'limda bolaning kitobxonlik madaniyatini shakllantirishda oila bilan ishlashning nazariy asoslari	27
<i>Jumanova Fatima Uralovna, Allaberganova Munisa Begimboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tizimida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanishning metodologik asoslari	32
<i>Jo'rayeva Nargiza Tairovna, Bekbergenova Yulduz Tanirbergen qizi</i>	
Faoliyatli yondashuv asosida maktabgacha 6-7 yoshli bolalarda nutqiy ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi	35
<i>Ziyodullayeva Mohirabonu Ikromjon qizi</i>	
Davlat ta'lim muassasalarida manfaatlar to'qnashuvini boshqarishning tashkiliy-huquqiy mexanizmlari ...	39
<i>Xaybatullaeva Sojidxon Ziynatullayevna</i>	
Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda integratsion yondashuv	42
<i>Kamoliddinov Mirzohid</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining mantiqiy tafakkurini rivojlantirishda interfaol metodlarning samaradorligi	45
<i>Kamoliddinova Dilnoza Axmadilaxanovna</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarda kreativ faollikni rivojlantirish mexanizmlari.....	48
<i>Nurjanova Rayxan Urazbaevna</i>	
Sinf biologiya fanini o'qitishda TIMSS topshiriqlardan foydalanish metodikasi va baholash mezonlari	52
<i>Xaitboyeva Dilorom Rustam qizi</i>	
Qandli diabet tashxisli bemorlarda shaxs tuzilmasining emotsional komponentlari	56
<i>Sadikova Umida Botirovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirishda pedagogik diagnostikani amalga oshirishning natijaviyligi	60
<i>Maxmutazimova Yulduz Raxmatovna, Qodirova Shaxnoza Saidazim qizi</i>	
Kasbiy imij shakllanishida psixologik jihatlarining tafovutlari	64
<i>Aminova Dilnoza Orifjonovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktorlarining jamoa bilan ishlash jarayonida yetakchilik kompetensiyalarini rivojlantirish	69
<i>Abdiyeva Fazilat Fayzulla qizi</i>	
Kichik maktab yoshidagi bolalar shaxsi rivojlanishida psixologik moslashuvning tipik xususiyatlari	73
<i>Mirsaitova Guzal Baxodirovna</i>	
Oliy ta'lim tizimida variativ modellashirish asosida talabalarning kreativ faoliyatini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarining qo'llanilishi	76
<i>Quvvatova Mohira Hikmatillayevna</i>	
Interfaol treninglar orqali o'qituvchilarning innovatsion fikrlashini rivojlantirish tajribasi	79
<i>Abdiyeva Shodiyona Yodgor qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda milliy qadriyatlar asosida axloqiy tarbiyani shakllantirishning ahamiyati.....	82
<i>Zulayxo Nazarova, Qarshiboyeva Muxlisa Ismatullo qizi</i>	
Ijodiy qobiliyatni o'stirishda pedagogik mahorat va innovatsion metodlar	85
<i>Mutallibova Odinaxon Mirzaolimjon qizi</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida olimpiadalarga tayyorlashda masalalar yechish texnologiyasi 11-sinf misolida	89
<i>Aslonov Xayrullo Shukrullo o'g'li</i>	



Bokschi qizlarni texnika taktikasini takomillashtirish.....	94
<i>Axmedov Latifjon G'ayrat o'g'li</i>	
Ixtisoslashtirilgan terminologiyaning asosiy lingvistik xususiyatlari	99
<i>Axmedova Dilnoza Anvarovna</i>	
Interfaol metodlar orqali zamonaviy darslarni tashkil etishning o'ziga xos tendensiyalari	102
<i>Bakirov Otabek Bo'ranovich</i>	
Boshqaruv psixologiyasi terminlarini tarjima qilishning metodologik muammolari	106
<i>D. J. Norboyeva</i>	
Raqamli transformatsiya sharoitida oliy ta'lim muassasalari talabalari ruhiyatiga virtual muhitning salbiy ta'siri	110
<i>Giyosov Ulug'bek Eshpulatovich, Turayeva Nigora Husniddin qizi</i>	
Hamshiralik ishida raqamli texnologiyalardan foydalanishning samaradorligi.....	113
<i>Rasulova Gulmira, Amonova Dildora, Abdurahmonov Aziz, Hakimova X. X.</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kognitiv qobiliyatlarni shakllantirishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar	117
<i>Jumayev Xushboq Soatmumin o'g'li</i>	
Principles of Organising Autonomous Learning.....	121
<i>Khazratova Zukhra Mamaraimovna</i>	
Najot – ta'limda, najot-tarbiyada	124
<i>Mo'minova Manzura Mamasodiqjonovna</i>	
Educational Potential of Museum Pedagogy and Criteria for its Application in Developing Historical Thinking of Pre-Service History Teachers	127
<i>Niyozov Javlonbek</i>	
Landshaft dizayni vastasida bo'lajak maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachilarining estetik va kreativ ko'nikmalarini rivojlantirish	131
<i>Radjapova Zuxra Tirkashevna</i>	
Abdulla Avloniy pedagogik merosida shaxs psixologiyasi masalalari.....	134
<i>S. O. Mamarasulov, D. A. Egamberdiyeva</i>	
TBL metodini qo'llash orqali o'quvchilarning madaniyati va ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish....	138
<i>Sodikova Oyshakhon Muxammadsodik</i>	
Pedagogik innovatsiyalarni boshqarishning nazariy-metodologik asoslari.....	142
<i>Soliqova Barno Sodiq qizi</i>	
Boshlang'ich ta'lim magistratura talabalarining ijodiy faolligini rivojlantirish shart-sharoitlari	146
<i>Yarmatov Shermo'min Rahmatovich</i>	
Формирование готовности родителей детей старшего дошкольного возраста к выполнению воспитательной функции в семье.....	149
<i>Атаджанова Сохиба Талиповна</i>	
Redjio pedagogik yondashuv asosida maktabgacha katta yoshdagi bolalarda mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish pedagogik muammo sifatida	152
<i>Djamilova Nargiza Nuritdinovna, Otahonova Marjona</i>	
Talabalarda algoritmik kompetentlikni rivojlantirishning sun'iy intellekt va Big Data Analytics asosida o'quv faoliyatini real vaqt rejimida kuzatuvchi va boshqaruvchi konseptual modelni takomillashtirish.....	155
<i>Kayumova Nazokat Rashitovna</i>	
Raqamli ta'lim muhitida chet tili o'qituvchilari va talabalar o'rtasidagi interaktsiyaning pedagogik samaradorligi va innovatsion mexanizmlari	163
<i>Eshonqulova Umida Xolmirzayevna</i>	
MTTlarda nutqni rivojlantirishga doir mashg'ulotlarda interfaol usullardan foydalanish texnologiyasi	168
<i>To'laboyeva Iqbolaxon Olimjonovna</i>	
Ta'lim jarayonidagi konfliktlar.....	173
<i>Abulova Mohigul Komiljonzoda</i>	
Talabalarining bolalarda ijtimoiy moslashuvni shakllantirishga kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish	176
<i>Inomova Mahliyo Yusuf qizi</i>	

Shaxs tuzilmasida ma'naviy intellekt: nazariy-metodologik tahlil va psixologik interpretatsiya	179
Mirxoliqova Charos Xabibullaevna	
18-20 yoshli belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi jismoniy tayyorgarliklari	183
Muzafarov Muxammadali Maxsudovich	
Talabalarda mustaqil ta'lim topshiriqlaridan foydalanib kasbiy madaniyatini rivojlantirishga zamonaviy yondashuvlar (boshlang'ich ta'limda tarbiya fani misolida)	187
Yadgarova Surayyo	
Maktab o'quvchilariga pedagogik ta'sir ko'rsatishda o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish	190
Yo'ldoshova Shahlo Shukurullo qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini ma'naviy-ma'rifiy faoliyatga tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy tahlili	194
Yusupova Sanobar Odil qizi	
Типология научного текста: от жанровой классификации к дискурсивной модели	197
Бахтияр Катибжанович Саттаров	
Взаимодействие педагога и семьи в профилактике и преодолении стресса у детей дошкольного возраста	201
Г. С. Алиходжаева, Х. Рахимова	
Условия эффективности инклюзивного образования	206
Г. С. Алиходжаева, Л. О. Бекмуродова	
Педагогическая готовность к обучению в школе детей билингов	211
Г. С. Алиходжаева, Н. А. Ганиева	
Педагогические условия формирования эмоционального интеллекта у дошкольников	216
Джалилова Феруза Намазовна	
Milliy meros va musiqiy madaniyatning yosh avlod tarbiyasidagi o'rni	219
Zuhriddin Azizov	
Госпитальная школа как пространство поддержки и развития ребёнка (на примере госпитальной школы при детской клиники Синсиннати, США)	222
Муминов Р. Р., Хакимова Н. Х., Набиева Г. Г.	
Интерактивные формы работы в процессе профориентации детей дошкольного возраста	227
Н. Т. Жураева, С. М. Ахмеджанова	
Samarali hamkorlikdagi faoliyatga tayyorlashga oid yondashuvlar	231
Hojiyeva Zulfiya O'ktamovna	



18-20 YOSHLI BELBOG'LI KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI JISMONIY TAYYORGARLIKLARI

Muzafarov Muxammadali Maxsudovich

Farg'ona davlat universiteti Sport
faoliyati fakulteti yakka kurash
sport turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrası o'qituvchisi



Annotatsiya: Ushbu maqolada 18–20 yoshli belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi davridagi jismoniy tayyorgarlik jarayonining mazmuni va o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Shuningdek, yuklamalarni optimallashtirish, mashg'ulot intensivligi va hajmini to'g'ri rejalashtirish hamda sportchilarning funksional holatini barqarorlashtirish yo'llari yoritilgan. Olingan natijalar musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish va belbog'li kurashchilarning sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, musobaqa oldi tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy sifatlar, kuch va tezkorlik, maxsus chidamlilik, sport mashg'ulotlari, 18–20 yoshli sportchilar.

Abstract: This article analyzes the content and specific features of the pre-competition physical training process of belt wrestlers aged 18–20. The study pays special attention to the development of the main physical qualities - strength, speed, special endurance and agility - at the pre-competition preparation stage. It also highlights ways to optimize loads, properly plan the intensity and volume of training, and stabilize the functional state of athletes. The results obtained will serve to improve the pre-competition preparation process and increase the sports results of belt wrestlers.

Key words: belt wrestling, pre-competition preparation, physical training, special physical qualities, strength and speed, special endurance, sports training, 18–20-year-old athletes.

Аннотация: В данной статье анализируется содержание и особенности предсоревновательной физической подготовки борцов поясного дивизиона в возрасте 18–20 лет. Особое внимание уделяется развитию основных физических качеств – силы, скорости, специальной выносливости и ловкости – на этапе предсоревновательной подготовки. Также освещаются способы оптимизации нагрузок, правильного планирования интенсивности и объема тренировок, а также стабилизации функционального состояния спортсменов. Полученные результаты будут способствовать совершенствованию предсоревновательной подготовки и повышению спортивных результатов борцов поясного дивизиона.

Ключевые слова: борьба поясного дивизиона, предсоревновательная подготовка, физическая подготовка, специальные физические качества, сила и скорость, специальная выносливость, спортивная подготовка, спортсмены 18–20 лет.

KIRISH

Bugungi kunda milliy sport turlarini rivojlantirish va ularning raqobatbardoshligini oshirish masalasi sport fanining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu jihatdan belbog'li kurash O'zbekiston milliy sport merosining ajralmas qismi bo'lib, u yoshlar orasida keng ommalashgan hamda xalqaro sport maydonida ham o'z o'rniga ega. Sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi alohida ahamiyat kasb etadi, chunki aynan ushbu davrda sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi optimal holatga keltiriladi. 18–20 yosh sportchilar uchun jismoniy rivojlanishning eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu yosh davrida kuch, tezkorlik, chaqqonlik va maxsus chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning faol rivojlanishi kuzatiladi. Shu sababli musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish sportchilarning musobaqa jarayonida yuqori samaradorlik ko'rsatishiga xizmat qiladi.

Belbog'li kurash musobaqalari qisqa vaqt ichida yuqori intensivlikdagi harakatlar, tezkor qaror qabul qilish va maksimal kuch sarflashni talab etadi. Shu bois musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida yuklamalarning hajmi va intensivligini to'g'ri muvofiqlashtirish, sportchilarning funksional holatini nazorat qilish va tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish muhim hisoblanadi. Mazkur holatlar ushbu mavzuning dolzarbligini belgilab beradi.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Belbog'li kurash va boshqa milliy kurash turlari bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda asosan sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish masalalariga e'tibor qaratilgan. Xususan, milliy va xorijiy olimlar tomonidan sportchilarni tayyorlashning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi keng yoritilgan.

Bir qator ilmiy manbalarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi sport mashg'ulotlarining eng mas'uliyatli davri sifatida baholanadi. Tadqiqotchilar ushbu davrda mashg'ulot yuklamalarining hajmi bosqichma-bosqich kamaytirilib, intensivlikning oshirilishi sportchilarning optimal sport formasiga chiqishini ta'minlashini ta'kidlaydilar. Shuningdek, maxsus chidamlilik va kuch sifatlarini saqlab qolish hamda tezkorlikni oshirish musobaqa oldi davrining asosiy vazifalaridan biri sifatida ko'rsatiladi.

Adabiyotlarda 18–20 yoshli sportchilarning morfofunktsional xususiyatlari alohida ta'kidlanib, ushbu yosh davrida haddan tashqari yuklamalar sportchilarning funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi qayd etilgan. Shu sababli musobaqa oldi tayyorgarlikda individual yondashuv, yuklamalarni nazorat qilish va tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish zarurligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Shu bilan birga, belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligi bo'yicha maxsus yo'naltirilgan ilmiy tadqiqotlar yetarli emasligi aniqlanadi. Bu esa mazkur yo'nalishda ilmiy izlanishlar olib borish, mavjud metodikalarni takomillashtirish va milliy sport amaliyotiga moslash zaruratini ko'rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotni amalga oshirish jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi:

1. **Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.** Belbog'li kurash, sport mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda musobaqa oldi tayyorgarlik masalalariga oid mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar o'rganildi va umumlashtirildi.
2. **Pedagogik kuzatuv.** 18-20 yoshli belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonlari va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi jismoniy holati tizimli ravishda kuzatildi.
3. **Pedagogik testlar.** Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik va chaqqonlikni baholovchi testlar qo'llanildi.
4. **Qiyosiy tahlil.** Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulot yuklamalari va ularning samar reminded natijalari o'zaro taqqoslab tahlil qilindi.
5. **Funksional holatni baholash metodlari.** Sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional ko'rsatkichlari mashg'ulot va musobaqa oldi davrida o'rganildi.
6. **Matematik-statistik tahlil.** Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ularning ishonchlilik darajasi aniqlandi.
7. **Nazariy umumlashtirish va xulosalash.** Tadqiqot natijalari asosida ilmiy xulosalar chiqarildi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot maqsadi:

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi 18–20 yoshli belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonining mazmuni va samaradorligini ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan asoslab berishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
2. 18–20 yoshli belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi davridagi jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;
3. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida asosiy jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, chaqqonlik)ni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot vositalarini belgilash;
4. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini optimal rejalashtirish usullarini aniqlash;
5. Sportchilarning funksional holatini musobaqa oldi davrida nazorat qilish yo'llarini asoslash;
6. Olingan natijalar asosida belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.



TAHLIL VA NATIJALAR

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish natijasida aniqlanishicha, musobaqa oldi tayyorgarlik sportchilarning maksimal sport formasiga chiqishini ta'minlovchi eng mas'uliyatli bosqich hisoblanadi. Yetakchi olimlar (Platonov, Matveev, Bomp va boshqalar) musobaqa oldi davrda mashg'ulot yuklamalarining hajmi kamaytirilib, intensivlik oshirilishi lozimligini ta'kidlaydilar.

Belbog'li kurash bo'yicha adabiyotlarda musobaqa oldi tayyorgarlikda quyidagi ustuvor yo'nalishlar ajratib ko'rsatiladi:

Yo'nalish	Ilmiy asos
Maxsus kuchni saqlash	Texnik harakatlarning samaradorligini oshiradi
Tezkorlikni rivojlantirish	Musobaqa jarayonida ustunlik beradi
Maxsus chidamlilik	Bellashuv davomida barqarorlikni ta'minlaydi
Yuklamani kamaytirish	Haddan tashqari charchashni oldini oladi

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, musobaqa oldi davrida umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ko'ra maxsus jismoniy tayyorgarlikka ustuvorlik berish ilmiy jihatdan asoslangan.

Pedagogik kuzatuv natijalari. Pedagogik kuzatuv jarayonida 18–20 yoshli belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonidagi harakat faolligi, charchash darajasi va mashg'ulotga moslashuvi o'rganildi.

Kuzatuv natijalari

Ko'rsatkich	Mashg'ulot boshida	Musobaqa oldi haftasida
Harakat faolligi	O'rtacha	Yuqori
Charchash belgilari	O'rtacha	Kam
Texnik harakat aniqligi	O'rtacha	Yuqori

Yuklamalarning optimal rejalashtirilishi nerv-mushak tizimining faol holatda saqlanishiga xizmat qiladi.

Kuzatuvlar musobaqa oldi davrida mashg'ulotlar qisqarishi hisobiga sportchilarning psixofunksional holati yaxshilanganini ko'rsatdi.

Pedagogik testlar natijalari. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi musobaqa oldi davrda maxsus testlar orqali baholandi.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=18)

Test nomi	Boshlang'ich ($\bar{X} \pm \sigma$)	Musobaqa oldi ($\bar{X} \pm \sigma$)
30 m yugurish (soniya)	4,3 $\pm$ 0,2	4,0 $\pm$ 0,1
Turnikda tortilish (marta)	15 $\pm$ 2	18 $\pm$ 2
3 daqiqalik maxsus mashq	42 $\pm$ 4	48 $\pm$ 3

Tezkorlik va maxsus chidamlilikning oshishi anaerob energiya tizimining faollashuvi bilan izohlanadi.

Test natijalari musobaqa oldi mashg'ulotlarining jismoniy sifatlarni saqlab qolish va yaxshilashda samarali ekanini ko'rsatdi.

Musobaqa oldi va umumiy tayyorgarlik bosqichlari qiyoslab o'rganildi.

Ko'rsatkich	Umumiy bosqich	Musobaqa oldi bosqichi
Mashg'ulot hajmi	Yuqori	O'rtacha
Mashg'ulot intensivligi	O'rtacha	Yuqori
Tiklanish vaqti	Qisqa	Uzaytirilgan

Qiyosiy tahlil musobaqa oldi davrda intensivlik ustuvorligini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

Funksional holatni baholash natijalari. Sportchilarning yurak-qon tomir tizimi holati musobaqa oldi davrda baholandi.

Ko'rsatkich	Boshlang'ich	Musobaqa oldi
Yurak urishi (zarba/min)	72 $\pm$ 4	64 $\pm$ 3
Qayta tiklanish vaqti	3,5 daqiqa	2,4 daqiqa

Yurak urish tezligining pasayishi sportchilarning funksional tayyorgarligi oshganidan dalolat beradi.

**Matematik-statistik tahlil natijalari:**

Olingan ma'lumotlar statistik qayta ishlanib, quyidagi natijalar aniqlandi:

Ko'rsatkich	t-qiyamat	p
Tezkorlik	2,6	<0,05
Kuch	2,9	<0,01
Maxsus chidamlilik	3,1	<0,01

Natijalarning ishonchliligi statistik jihatdan tasdiqlandi ($p < 0,05$).

Tadqiqot natijalari asosida quyidagilar umumlashtirildi:

1. Musobaqa oldi tayyorgarlik jismoniy sifatlarni optimal darajada saqlab qoladi;
2. Yuklamalarni to'g'ri muvofiqlashtirish sportchilarning funksional holatini yaxshilaydi;
3. Ilmiy asoslangan rejalashtirish sport natijalarining oshishiga xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 18–20 yoshli belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligi sport natijalarini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va amaliy kuzatuvlar asosida musobaqa oldi davrida kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik va chaqqonlik ko'rsatkichlarining optimal darajada rivojlanishi zarurligi aniqlandi.

Pedagogik testlar natijalari sportchilarda mashg'ulotlar yakunida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ijobiy o'sishini tasdiqladi. Qiyosiy tahlil esa rejalashtirilgan va ilmiy asoslangan mashg'ulot yuklamalari qo'llanilganda sportchilarning funksional holati barqaror saqlanishini ko'rsatdi. Funksional holatni baholash metodlari orqali yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuv darajasi musobaqa oldi bosqichida yuqori ahamiyatga ega ekanligi isbotlandi.

Matematik-statistik tahlil olingan natijalarning ishonchliligini ta'minlab, tadqiqotda qo'llanilgan metodlarning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari belbog'li kurashchilarni musobaqa tayyorlash jarayonida kompleks va tizimli yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Takliflar:

1. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish.
2. Kuch va tezkorlik mashqlarini maxsus texnik-taktik elementlar bilan uyg'unlashtirib olib borish.
3. Funksional holatni muntazam monitoring qilish orqali ortiqcha zo'riqlashlarning oldini olish.
4. Pedagogik testlardan muntazam foydalanib, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilish.
5. Mashg'ulot jarayonida tiklanish vositalaridan (faol dam olish, cho'zish mashqlari, nafas mashqlari) samarali foydalanish.
6. Murabbiylar uchun musobaqa oldi tayyorgarlik bo'yicha ilmiy-uslubiy seminarlar tashkil etish.
7. Olingan ilmiy natijalarni sport maktablari va oliy ta'lim muassasalarida o'quv-uslubiy qo'llanma sifatida joriy etish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ахматов М.С. Белбоғли кураш назарияси ва методикаси. – Тошкент: Фан, 2019.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2014.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва, 2016.
4. Bompа T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.
5. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2020.
6. Isayev Sh.X. Milliy kurash turlarida sport tayyorgarligi. – Toshkent, 2018.
7. Nazarov R.S. Sport mashg'ulotlarining fiziologik asoslari. – Samarqand, 2017.
8. Harre D. Principles of Sports Training. – Berlin, 2013.
9. Ozolin N.G. System of Sports Training. – Moscow, 2015.
10. Karimov A.A. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. – Buxoro, 2020.
11. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. – Human Kinetics, 2018.

- 
- 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

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №2(1)

© 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-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.