



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



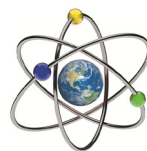
№3(2)
2026

- 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 534 sahifa,
16-mart, 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)
Woosyu 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 instituti 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

Katta guruh tarbiyalanuvchilarida kasb haqidagi dastlabki tasavvurlarni shakllantirish metodikasini innovatsion ekotizim sharoitida takomillashtirish	18
Uralova Fotima Baxtiyor qizi	
Malakali sportchilarning kommunikativ qobiliyatlarini takomillashtirishda sotsiologik yondashuv (gandbolchilar misolida).....	23
G. A. Valiyeva	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida motor alaliyali bolalarni ruhiy va nutqiy rivojlantirish usullari	27
Suyunova Surayyo Ulash qizi	
Sog'lom bola ekotizimining asoslari: ovqatlanish, immunitet va rivojlanish	31
Israilova Xusnida Adilovna	
Mobil ilovalar yordamida mustaqil o'qishni rivojlantirish	37
Raximova Feruza Najmiddinovna	
Biologiya darslarida muammoli ta'lim texnologiyasini qo'llash orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish	42
Dauekeeva Gulistan Orinbaevna	
Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari	46
Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna	
Velosiped haydashning afzalliklari.....	49
Raxmonova Go'zal Bobir qizi	
Компетентностный подход как стратегическая основа модернизации образования и его реализация в преподавании русского языка как иностранного в Узбекистане	54
Мирзакбарова Севда Бахиддиновна	
Umumta'lim maktablarida texnologiya fani mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari va metodlari.....	58
Ziyamova Gulbaxor Tulabayevna	
Типы аббревиации в русском и узбекском языках: сравнительно-типологический анализ.....	62
Рахмонова Бахтигул Пайзилловна	
Maktabgacha ta'limda nutqni rivojlantirish jarayonida didaktik o'yinlardan foydalanish metodikasi	65
Abidjonova Mushtariybonu Qobiljon qizi	
Tarbiyaviy tadbirlarni samarali tashkil etishda maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalarning o'zaro hamkorlik masalalari.....	71
Sanayeva Surayyo Bobonazarovna, Jabborova Shaxina G'affor qizi	
Qadriyatli yondashuv asosida talabalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash mexanizmlarini takomillashtirish ..	76
G'aybullayev Quvonchbek G'olibovich	
Maktab o'quvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik tahlili	83
Ismoilova N. Z.	
Yoshlar ma'naviyatini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'rni.....	87
Karshiyev Jaxongir Abdirayimovich	
Funksional savodxonlikni rivojlantirishda o'qish savodxonligining o'rni va ahamiyati	91
Xatamova Munisa Mamadulla qizi	
Transformatsiyalash tizimi asosida o'quvchilarning loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligi	95
Jurayeva Zulayxo Islomovna	
Zamonaviy boshqaruv nazariyalarida rahbar muloqoti (transformatsion, kommunikativ va ishtirokchi boshqaruv yondashuvlari asosida).....	102
Islamova Difuza Dilshodovna	



Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida pedagogik kompetentlikni tabaqalashgan yondashuv asosida rivojlantirish mazmuni	107
Begmatova Nasiba Mengnarovna	
Bo'lajak maxsus pedagoglarni inklyuziv ta'limda subyektlar faoliyatini o'rgatish metodikasi	112
Dilshodov Abrorjon Dilshodjon o'g'li	
Pre-Reading Activities to Enhance Foreign Language Reading Comprehension: Reading "The Adventures of Tom Sawyer" in 10–11 Grades	118
Djumaniyazova Zulfiya Kaliyevna	
Nutq aktlarini o'rgatishda autentik materiallardan foydalanishning metodik imkoniyatlari (filologik yo'nalish talabalari misolida)	122
Fayzulloeva Chevar G'ayrat qizi	
Yangi O'zbekistonda talaba-yoshlarni milliy yuksaltirishda jadid-marifatparvarlari ilgari surgan g'oyalarning o'rni va roli	125
Mamadaliyev Abduvoxid Maxsitaliyevich	
Gimnastikaning O'zbekistonga kirib kelish va rivojlanish tarixi	128
N. Q. Mamasidova	
Uglevodorodlar tarkibini aniqlashda massa ulushiga asoslangan reflektiv yondashuv (7-9-sinflar misolida)	131
Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich, Smanova Zulayxo Asanaliyevna	
Screencasting materiallarini yaratish va ularni o'quv jarayonida qo'llash	134
Maxmudova Dilfuza Meliyevna, Ergashov Niyozxon Ilyozxon o'g'li	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda so'z shakllanishini psixolingvistik asoslari	137
Moxirabonu G'aniyeva Adxam qizi	
Maktabgacha ta'limdagi muammolar va yechimlar: o'zbekiston respublikasi tajribasi	140
N. Sh. Miryusupova	
Interaktiv kartografik resurslar va ularning ta'lim jarayonida qo'llanilishining didaktik, kognitiv hamda metodik asoslari	143
Olimova Aziza Abdullayevna	
Mentorlik tizimining tarixiy ildizlari va rivojlanish bosqichlari	147
Oxunova Dilnoza Qaxxorjonovna, Abdumannonova Durdonaxon Shuxratjon qizi	
Talabalarining psixologik holati va stress omillarining prokrastinatsiyaga ta'siri hamda mustaqil ta'lim faoliyatini qo'llab-quvvatlash usullari	150
Razakov Farxod Kuvondikovich, Rajabov Hikmat Toshevich	
Talabalarni stulda o'tirgan qiyofachi portreti ranglavhasini ishlashga o'rgatish metodikasi	154
Sadatov Chori Xolmuradovich	
Organik kimyo fanini o'qitishda teskari ta'lim va texnologiyalarning ahamiyati	158
Umrbekova Maftuna Ulug'bek qizi, Babanazarova Ayzada Omirbaevna, Abdulkakimova Gulziyba Ziyatdinovna	
Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks metodlarini qo'llashning samaradorligi	162
Xasanova Barnoxon Abdusattor qizi	
Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik kompetentligini takomillashtirish	165
Xolbozorova Nasiba Xolbozar qizi	
Проектирование персонализированных образовательных сценариев в дошкольном образовании средствами генеративного искусственного интеллекта	168
Пак Диана Александровна	
Bo'lajak pedagoglarni tayyorlashda STEAM yondashuvining roli	170
Atenov Jandarbek Dayrabay o'g'li	
Innovatsion ta'lim muhitida talabalarining kasbiy muloqot kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	173
Bo'ltakov Sanjarbek Xazratqul o'g'li	
Alohida ta'lim ehtiyojlari mavjud bo'lgan bolalar uchun inklyuziv ta'lim tizimining ahamiyati	176
Mehmonova Nodiraxon Yusufxon qizi	

Duduqlanish nutq kamchiligini korrektsiyalashning maxsus va integratsiyalashgan texnologiyalarini rivojlantirish.....	180
Boxodirova Gulasalxon Ibrohimovna	
Эссе как инструмент формирования и диагностики компетенций в системе высшего образования .	184
Шейхмамбетов Сервер Рефикович	
Matallar va folklor hikoyalari: maktabgacha ta'lim tashkilotlarida interaktiv dars texnologiyalari.....	188
Azimova Nodira Hikmatovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ularni sportga yo'naltirishning pedagogik asoslari.....	191
Norboyev Komiljon Jurakulovich, Rustamova Kamola Xayrulla qizi	
Oliy ta'lim muassasalarida ijtimoiy-gumanitar fanlarning o'qitilishining ahamiyati.....	194
Burkhanova Sabo Tulanovna	
Oliy ta'lim muassasalarida O'zbekistonning eng yangi tarixini o'qitishning metodologik asoslari va muammolari	197
Norbutayeva Guzal Abdig'ofurovna	
Ta'lim tashkilotlarida sifatni boshqarish jarayonlarini tizimli rejalashtirishning nazariy va amaliy asoslari.....	200
Abdurashit Karimovich Avliyakov	
Tarbiya darslari samaradorligini oshirishda abdulla avloniy pedagogik hikmatlaridan foydalanishni metodik tashkil etish.....	204
Daliyeva Eliza Zokir qizi	
Badiiy-tarixiy meros asosida bo'lajak pedagoglarning refleksiv tafakkuri va kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirish	207
Qodirova Mavluda Maxodir qizi	
Adabiyot darslarida lirik asarlarni vizual yondashuvlar asosida o'qitish usullari.....	210
Sobitova Mahmudaxon Shuxratbek qizi	
ESG tamoyillarini ta'lim tizimiga joriy etish orqali talabalarda ekologik, ijtimoiy va boshqaruv ko'nikmalarini shakllantirish	216
Tursunova Shahzoda Baxromovna	
Социально-психологические факторы нарушения психологического здоровья в семье	219
Гулру Тургунова	
O'zini tarbiyalash (self-development) g'oyasining Ibn Sino ta'limotidagi o'rni	229
Usmanova E'zoza Zokirjonovna	
Оценка динамики физиологических показателей волейболистов 12–16 лет в предсоревновательный и соревновательный периоды.....	234
Умматалиева Шерзода Шерали угли	
Individual sport turlarida sportchilarning natijadorlik kompetensiyasini motivatsion omillar asosida shakllantirish.....	239
Baratov Nasriddin Karshibayevich	
O'smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini	243
Fayziyeva Nodira Sobirovna	
Transakt analiz: shaxslararo muloqotni tahlil qilishning nazariy va amaliy asoslari	247
Nilufar Sayfidinovna Sangirova	
Inklyuziv ta'lim jarayonini boshqarish mexanizmlarini rivojlantirish (umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)	252
Abdug'aniyev Abdurauf Abdumannonovich	
O'zbek milliy kurashining tarixiy rivojlanish bosqichlari va uning yoshlar tarbiyasidagi pedagogik ahamiyati.....	257
Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Almardanov Xasan Asqarovich	
Belbog'li kurashning shakllanishi va rivojlanish tarixi: jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va metodik imkoniyatlari	261
Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Norqizilov Muxammadbek Sherali o'gli	



Dzyudo kurashining tarixiy evolyutsiyasi va uning ta'lim jarayonida kompetensiyaviy yondashuv asosida qo'llanishi	265
<i>Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Norqobilov Jamshid G'ulomovich</i>	
Dzyudo kurashining tarixiy evolyutsiyasi va uning ta'lim jarayonida kompetensiyaviy yondashuv asosida qo'llanishi	270
<i>Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Nurullayev Fazliddin Murodulla o'gli</i>	
Raqamli muhitda shaxs xulq-atvori dinamikasi (bolalik va o'smirlar misolida)	275
<i>Raimdjanov Mirkarim Tolibjon o'g'li</i>	
O'quvchilarning intellektual qobiliyatlarini oshirishning pedagogik va psixologik asoslari	278
<i>Suvanova Baxtigul Baxridinovna</i>	
Xalqaro tajriba asosida o'quvchilarda tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantirish mexanizmlari	283
<i>Azimov I. T., Mirzayeva N. I.</i>	
Boshlang'ich sinflarda ingliz tili o'qitishda didaktik vositalardan foydalanish	288
<i>Ziyaboyeva Sevara Saydullayevna</i>	
Yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasi	292
<i>Nazarov Nuriddin Baxranovich</i>	
Maktab direktorining partisipativ boshqaruv faoliyatida qarorlar qabul qilish jarayonida ishtirokchilarning roli	297
<i>Jabborova Yulduzxon Hasan qizi</i>	
Tibbiyotda nizoli vaziyatlar va ularni bartaraf etish usullari	301
<i>Olimova Dono Shakirovna, Baxtiyorova Shahnoza Mansurbekovna</i>	
Ichki kasalliklarni tashxislashda klinik fikrlashning o'rni	304
<i>Tilavova Muqaddas, Hasanova Munisa, Mamatqulova Fayzo, Hakimova Xonbuvi Hakimovna</i>	
Транснациональные компании и проблема суверенитета национального государства	307
<i>Ф. Равшанов, Л. Сохибова</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarda o'quv-biluv faoliyati motivatsiyasini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati	311
<i>Muhammadiyeva Manzura Maratovna, Musulmonova Sabrina Akmal qizi</i>	
Texnologik ta'limda xorijiy tajriba	316
<i>Lochinbek Abdirasulov</i>	
Talabalarda ilmiy-tadqiqot ko'nikmalarini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari	319
<i>Saffarova Mohidil Axmadovna, Mustafayeva Feruza Anvar qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ona tili darslaridagi asosiy resurslari: "ona tili" darsligi, mashq daftari, o'qituvchi kitobi ta'lim samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida	324
<i>Soatova Hilola Shuhrat qizi</i>	
Harbiy vatanparvarlik tarbiyasi – zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omili sifatida	328
<i>R. D. Mustayev, H. F. Abduvositov</i>	
Русскоязычная литература Узбекистана современного периода: проблематика, поэтика и художественный анализ	332
<i>Чернова Татьяна Алексеевна</i>	
O'smirlar orasida tengdoshlar bosimi va uning psixologik ta'siri	335
<i>Toshpo'latova O'g'iloy Baxtiyor qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning maktabgacha yoshdagi bolalarda iste'mol madaniyatini shakllantirish jarayonida targeting yondashuvining pedagogik nazariy asoslari	339
<i>D. G. Umnov</i>	
Ona tili darslarini ikkinchi til tamoyillari asosida tashkil etish masalalari	344
<i>Maxkamova Guluzroxon Abdumutalibovna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida mustaqil ishlarni pedagogik jihatlardan tashkil etishning nazariy va amaliy aspektlari	347
<i>Mahkamov Mahammadjon Dadajonovich</i>	
Boshlang'ich sinflarda interfaol metodlar asosida dars jarayonini takomillashtirish metodikasi	351
<i>Muhammadjonova Durdonaxon Bahromjon qizi</i>	
Tarix darslarini modellashtirishda pedagogik metodlar tasnifi va ularning samaradorligi	354
<i>Ikrom Qodirov</i>	

Hadassah gospital maktabi modelining o'ziga xos xususiyatlari, pedagogik samaradorligi va uni O'zbekiston gospital maktablariga tatbiq etishning ahamiyati	357
<i>Abdullayev Aziz Habibullayevich, Ochilov Orazbek Qosim o'g'li, Alimova Dono Abbosxanovna</i>	
Davlat boshqaruvi tizimida korrupsiyaviy xavf-xatarlarni baholash va prognozlash metodologiyasi.....	361
<i>Amirxo'jayev Shukurjon Qurbonovich, Sotvoldiyev Akbarjon Umidjon o'g'li</i>	
Neyropedagogik yondashuv asosida o'quvchilarda pozitiv fikrlashni rivojlantirishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslari	364
<i>Babakulova Dilnoza Ramazonovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda nutqiy nuqsonlarning oldini olish va o'quvchilarning talaffuz madaniyatini shakllantirish metodikasi	367
<i>Baxtiyorova Nastarin Baxriddinovna, Daminova Dilbar Melimurodovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining bilim olishga qiziqishini oshirishda gamifikatsiya elementlaridan foydalanishning nazariy-metodik asoslari.....	370
<i>G'aniyeva Gulxayyo Islom qizi, Raxmatova Shaxlo Mansurovna</i>	
Ingliz tili darslarida kitobxonlik ko'nikmalarining o'ziga xosligi	373
<i>Jo'raboyeva Turg'unoy Ikromjon qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida lingvokognitiv kompetentlikni rivojlantirishning didaktik tizimi.....	377
<i>Kozimova Sadoqat</i>	
Umumta'lim maktablarida tabiiy fanlar (science)ni o'qitish orqali ekologik savodxonlikni shakllantirishning pedagogik asoslari	380
<i>Majitov Turg'unali Anvar o'g'li</i>	
Oilaviy munosabatlarda manipulyativ muloqot indikatsiyasi: psixologik tahlil va eksperimental natijalar	383
<i>Nishanova Zulfizar Yashin qizi</i>	
Bo'lajak mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishda raqamli ta'lim texnologiyalarining o'rni.....	386
<i>Nurulloyev Firuz No'monjonovich</i>	
Talabalarining kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishning tarixiy-pedagogik asoslari (ma'rifatparvar mutafakkirlar merosi misolida).....	390
<i>Sabirov Kaxramon Bektursun o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi 5-6 yoshli bolalarda muammoli vaziyatlarni mustaqil yechish qobiliyatini shakllantirish metodikasini takomillashtirish.....	393
<i>Tillayeva Vasila O'ktam qizi</i>	
Kritik fikrlash kompetensiyasining pedagogik va didaktik mazmuni	398
<i>Tursunaliyev Shaxzod Sherali o'g'li</i>	
Kurashchi qizlarning texnik harakatlarini kinematik va kinetik modellashtirish	402
<i>Xomudjonova Feruza Komiljon qizi</i>	
Oliy ta'limda ishga doir muloqot asoslari fanini o'qitish orqali talabalarning og'zaki fikrlash va nutq faoliyatini rivojlantirish	406
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekturodovna</i>	
Роль онлайн-платформ и образовательных сервисов в формировании ответственности студентов.....	409
<i>Гуламов Жасур Баходирович</i>	
Изучение изменений полярного переключения негативных и позитивных эмоций среднего воздействия в процессе развития/реабилитации механизмов эмпатии	413
<i>Ягудин Дмитрий Рустамович</i>	
Produktiv nutq ko'nikmalari orqali nutq aktlarini o'qitish samaradorligi.....	421
<i>Sadikov Erkin Tursunovich</i>	
Проблемы формирования письменной коммуникативной компетенции у студентов выпускных курсов высших учебных заведений	424
<i>Раджабова Зебинисо Анваровна</i>	
Pedagogika sohasida yangi ilmiy yo'nalish – pedagogik innovatsiya.....	427
<i>M.U. Raxmanova</i>	



Muammoli o'qitish asosida kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning ijodiy kompetensiyalarini rivojlantirish.....	431
<i>Giyasova Shaxnoza Abdurafikovna</i>	
9–10 yoshli o'quvchilar orasidagi nizolarni korreksion yondashuv bilan boshqarish	435
<i>Qulmatov Sindorqul Ibragimovich, Yarbekova Yulduz Bahromjon qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda raqamli mediakompetentlikni rivojlantirish	439
<i>Mo'minova Madina, Mamasodiqova Saida</i>	
Разработка приложения для визуализации и анализа решения задач линейного программирования.....	442
<i>Маматов Ислонбек Ильесович, Бурунова Муниса Баходировна</i>	
Mustaqil ta'lim topshiriqlarini integrativ modellashtirish tashkiliy-metodik muammo sifatida	448
<i>Ibroximova O'g'iloy Inomjon qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda axloqiy tarbiyani baholash va "tarbiya kundaligi"ni joriy etish metodikasi.....	451
<i>Norimboyeva Sarvinov Abror qizi, Norimboyeva Sarvinov Abror qizi</i>	
Talabalarda vatanparvarlik fazilatlarini rivojlantirishning nazariy-pedagogik va didaktik asoslari	456
<i>Xaydaraliyev Xurshid Xamidullayevich</i>	
Zamonaviy yosh oilalarda gender munosabatining o'rganilganlik holati	462
<i>Abduqayumova Gulnoza Karimjon qizi</i>	
Arifmetik progressiyani o'qitishda "progressiya konstruktori" amaliy-tadqiqot metodining samaradorligi....	466
<i>Abdurahmonova Zamira Raxmatullayevna</i>	
Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy kompetentligini shakllantirishning mazmuni.....	471
<i>Ashurova To'lg'anoy Ergashevna</i>	
Onlayn shaxmat platformalarining boshlang'ich sinf o'quvchilari tafakkuriga ta'siri	475
<i>Boboqulov Chori Urolovich</i>	
Ta'lim tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish.....	480
<i>Kadirkulov Dilmurod Alimahamedovich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda muloqot madaniyatini shakllantirish mezonlari.....	485
<i>Mirsagatova Nargiza Sayfullayevna</i>	
Communicative Language Teaching in Modern Classrooms: Strengths, Limitations, and Pedagogical Implications	490
<i>Mirzaliyeva Sarvinov</i>	
Pedagogika oliy ta'lim muassasasi talabalarining fizikadan metodik faoliyatga tayyorgarligini rivojlantirish	493
<i>Murtazayev Zohid Murtazayevich</i>	
Zo'ravonlikning inson ruhiyatiga salbiy ta'siri va oqibatlari	497
<i>Mutabarxon Maxsudova</i>	
STEM ta'limi sharoitida o'quvchilarning texnik tafakkurini rivojlantirishning transdisiplinar metodik modeli	501
<i>Normuxamedov Zarif</i>	
Jadidchilar asarlarida boshlang'ich ta'limga oid pedagogik qarashlarning nazariy asoslari	507
<i>Sariboyeva Aziza G'apur qizi</i>	
Pedagogika tarixida dars samaradorligini oshirish bo'yicha qarashlar va amaliyotdagi innovatsion loyihalar tahlili.....	510
<i>To'raqulova Feruza Jobir qizi</i>	
Yosh qizlarda shaxsiy mustaqillik va oilaviy mas'uliyat muvozanati	514
<i>To'xtamatova Nargiza, Boltaboyeva Marg'uba</i>	
Individual dars mashg'ulotlari orqali boksning faolligini aniqlash xususiyatlari	517
<i>Usmonov Mansur Qurbonmurotovich</i>	
Преимущества и недостатки использования виртуальных лабораторных работ по физике	522
<i>Тилова Турдихол Баратовна</i>	
Neyrolingvistik dasturlashning (NLD) nazariy va amaliy jihatlarini	529
<i>Xolikova Dilobarxon Maxsitovna</i>	



INDIVIDUAL DARS MASHG'ULOTLARI ORQALI BOKSCHINING FAOLLIGINI ANIQLASH XUSUSIYATLARI

Usmonov Mansur Qurbonmurotovich

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti jismoniy madaniyat kafedrası
mudiri, PhD p. f. b. f. d., dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqola bokschilar tayyorgarligida individual mashg'ulotlar orqali maxsus ishchanlik qobiliyatini takomillashtirish masalasiga bag'ishlangan. Mazkur ilmiy ish sport murabbiylari, bokschilar, sport uslubchilari hamda boks bo'yicha ilmiy tadqiqot olib borayotgan mutaxassislar uchun mo'ljallangan bo'lib, individual tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil etish bo'yicha amaliy ko'rsatmalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: boks, individual mashg'ulot, "yassi qo'lqoplar", texnik-taktik tayyorgarlik, psixofiziologik barqarorlik, maxsus ishchanlik qobiliyati.

Abstract: This article presents a scientifically grounded analysis of the significance of individual training sessions and their impact on the technical, tactical, and physical preparation of boxers. The study is intended for sports coaches, boxers, sports methodologists, as well as specialists conducting scientific research in the field of boxing. The paper provides practical recommendations for the effective organisation of the individual training process.

Key words: boxing, individual training, "pads", technical and tactical preparation, psychophysiological stability, special work capacity.

Аннотация: В данной статье представлен научно обоснованный анализ значимости индивидуальных занятий и их влияния на техническую, тактическую и физическую подготовку боксёров. Данное научное исследование предназначено для спортивных тренеров, боксёров, спортивных методистов, а также специалистов, проводящих научные исследования в области бокса. В работе представлены практические рекомендации по эффективной организации индивидуального процесса подготовки.

Ключевые слова: бокс, индивидуальная тренировка, "лапы", техническая и тактическая подготовка, психофизиологическая устойчивость, специальная работоспособность.

KIRISH

Dunyo boks amaliyotida individual dars jarayonida malakali bokschilarning maxsus chidamlilik qobiliyatini oshirish hamda ularning iroda mustahkamligini kuchaytirish boks mutaxassislarining asosiy diqqat markazida bo'lishi talab etilmoqda. Rivojlangan xorijiy davlatlarda boks bo'yicha o'quv-mashg'ulotlari, jumladan, individual mashg'ulot yuklamasini me'yorlash alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Xalqaro miqyosda malakali bokschilarni tayyorlash amaliyotida texnik-taktik tayyorgarlik bilan birga yassi qo'lqoplarda murabbiy bilan ishlash hamda raqibni modellashtirish vositalaridan individual darslarda foydalanish darajasining oshganligi kuzatilmoqda. Shu bilan birga, bokschilar uchun individual mashg'ulotlarni yassi qo'lqoplar bilan tashkil etishda mashg'ulot vositalari va usullarini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son¹ qarori mamlakatimizda boks sport turini kompleks rivojlantirish, yosh iste'dodlarni aniqlash, murabbiylar malakasini oshirish hamda zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlarni tatbiq etish bo'yicha muhim dasturilamal hujjat hisoblanadi. Qarorda bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish, o'quv-trenirovka jarayonini ilmiy asosda

1 <https://lex.uz/docs/-5401223>

tashkil etish, shuningdek, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash uchun individual mashg'ulotlarni keng qo'llash zarurligi alohida ta'kidlanadi. Ushbu qaror boks sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borish uchun me'yoriy-huquqiy asos bo'lib xizmat qiladi ^[1].

Turdiyev F.K. o'z tadqiqotida murabbiylarning individual mashg'ulotlarni samarali tashkil etishdagi maxsus pedagogik malakalarini shakllantirish masalasiga e'tibor qaratgan. Tadqiqotda individual mashg'ulotlarning metodik tuzilmasi, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishdagi o'rni, shuningdek, murabbiy va sportchi o'rtasidagi muloqotning psixologik jihatlarini batafsil tahlil qilingan. Turdiyevning ishlari boks mashg'ulotlarini individuallashtirishning nazariy asoslarini belgilashda muhim manba hisoblanadi ^[2].

Usmonov M.Q. mazkur dissertatsiyada "yassi qo'lqoplar"da o'tkaziladigan individual darslarning samaradorligi, bokschilarning ishchanlik qobiliyatini oshirish, yuklama hajmi va harakat faolligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ilmiy asosda o'rgangan. Usmonov individual mashg'ulotlarda qo'llaniladigan texnik-taktik vositalarning sportchi tayyorgarligiga ta'sirini statistik jihatdan tahlil qilib, samarali modelni ishlab chiqqan. Ushbu ish zamonaviy boks mashg'ulotlarini ilmiy asosda takomillashtirishda katta amaliy ahamiyatga ega ^[3].

Xalmuxamedov R.D. tadqiqotida yakkakurashchilarni, shu jumladan bokschilarni, yillik tayyorgarlik sikli davomida tayyorlash texnologiyasi ilmiy asosda yoritilgan. Muallif yuklamaning hajmi, intensivligi va dam olish fazalarini rejalashtirish tamoyillarini ishlab chiqqan. Ushbu tadqiqot boksda yillik sikllarni tuzishda individual yondashuv zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi va zamonaviy tayyorgarlik texnologiyalarining nazariy negizini yaratadi ^[4].

V.N. Shin o'z o'quv qo'llanmasida bokschilarning tayyorgarligini rejalashtirish texnologiyasini, xususan, mashg'ulot jarayonida yuklamalarni individuallashtirish, texnik-taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish masalalarini yoritadi. U mashg'ulot jarayonini sportchining individual xususiyatlariga moslashtirish zarurligini asoslab, murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar beradi. Bu manba boksda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va monitoring qilish metodikasini chuqur tushunishga yordam beradi ^[5].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Individual darslar jarayonida bokschining ishchanlik qobiliyatini oshirish usullarini aniqlash, bokschilarning jangovar harakatlarni bajarish vaqtidagi harakat faolligini belgilash hamda maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirish metodikasini ishlab chiqish tadqiqotning asosiy mazmunini tashkil etdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqotning ushbu bosqichida pulsometriya usulidan foydalangan holda bokschining individual darsdagi harakatlari, ya'ni jangovar tik turgan holda aniq zarbalar, oldinga qadam bilan zarbalar, oldinga sakrash bilan zarbalarni bajarishi maqsad qilib qo'yildi. Oldinga qadam tashlash va sakrashlar bilan aniq zarbalar yuqorida sanab o'tilgan jangovar harakatlar qatorida sportchilarning jangovar amaliyotida asosiy o'rin tutadi. Olingan ma'lumotlar yuqoridagi jangovar harakatlarni bajarishda sportchi organizmining javob reaksiyalarini, xususan, yurak urish tezligini baholashga imkon beradi. Bu esa, o'z navbatida, individual mashg'ulotlarda yuklamalarni to'g'ridan to'g'ri tartibga solish uchun zarur shartlardan biri bo'lib xizmat qiladi. Bunda yurak urish sonini bokschining harakat faolligi ko'rsatkichi sifatida tanladik, chunki u sportchi organizmiga ta'sir etuvchi turli omillarni ifodalovchi murakkab ko'rsatkich bo'lib, ayni paytda uni og'ir sharoitlarda qayd etishning soddaligi va qulayligini individual darsda ta'minlaydi.

Bizning tadqiqotimiz 19 yoshdan 26 yoshgacha bo'lgan 12 nafar bokschida o'tkazildi. Jumladan, 7 nafari birinchi razryadli bokschilar, 5 nafari esa boks bo'yicha sport ustalari edi. Tajriba Termiz shahridagi TOPSTTM boks zalida o'tkazildi. Sportchilarning har biri murabbiy bilan hamkorlikda jangovar tik turgan holatda (yaqin masofada), oldinga bir qadam bilan (o'rta masofadan bir oz kamroq), sakrash bilan (o'rta masofa), oldinga bir qadam va sakrash bilan zarbalarni bajardi (uzoq masofa). To'g'ridan to'g'ri zarbalar bilan oddiy hujumlar ko'rinishidagi jangovar harakatlar tasodifiy tartibda berilgan murabbiyning ishorasi asosida ("yassi qo'lqoplar"da harakat) amalga oshirildi. Tajriba davomida Polar H10 M-XXL yurak urish sonini o'lchash monitori yordamida sportchining elektrokardiogrammasi yozib olindi.

Tadqiqotning muvaffaqiyati ko'p jihatdan tajriba jarayoniga ta'sir etuvchi omillarga bog'liq edi. Bu omillarga tajriba muhitining bokschilar mashg'ulot o'tkazadigan va musobaqalashadigan tabiiy sharoitlarga maksimal darajada yaqinligi, shug'ullanuvchilar o'rtasida sog'lom raqobatning mavjudligi va shu kabilar kiradi. Ushbu rejalashtirishning asosiy vazifasi o'rganilayotgan funksiyaga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan omillarni o'rtacha hisoblashdan iboratdir.



1-jadval: Jangovar harakatlarini bajarish vaqtida boksining harakat faolligini aniqlash uchun tajribani rejalashtirish jadvali

Qismlar	I	II	III	IV
1	Tik turgan zarbalar	Oldinga qadam zarbalari	Oldinga sakrash zarbalari	Oldinga bir qadam va sakrash bilan zarba beradi
Tanaffuslar	0,5 daq.	3 daq.	1,5 daq.	1 daq.
2	Oldinga qadam bn. Zarbalari	Oldinga sakrash bn. zarbalari	Oldinga bir qadam va sakrash bilan zarba beradi	Tik turgan zarbalar
Tanaffuslar	1,5 daq .	0,5 daq .	3 daq .	1 daq .
3	Oldinga sakrash zarbalari	Oldinga bir qadam va sakrash bilan zarba beradi	Tik turgan zarbalar	Tik turgan zarbalar
Tanaffuslar	3 daq .	1,5 daq .	0,5 daq .	1 daq .
4	Oldinga bir qadam va sakrash bilan zarba beradi	Tik turgan zarbalar	Oldinga qadam zarbalari	Oldinga sakrash zarbalari
Dam olish	5 daq .	5 daq .	5 daq .	-

Ushbu jadvalni tahlil qiladigan bo'lsak, bokschilarning har biri to'rtta aniq zarbani amalga oshirganligini ko'ramiz, ularning har biridan keyin yurak urishi to'liq tiklanmaguncha 5 daqiqalik dam berilgan. Ushbu seriyalarning har biri, o'z navbatida, 4 ta besh daqiqalik uzluksiz ish hajmidan iborat edi. Bular: jangovar tik turgan holatda zarba berish (harakatda 25 aniq zarba/daq.), oldinga bir qadam bilan zarba berish (15 aniq zarba/daq.), oldinga sakrab zarba berish (15 aniq zarba/daq.) va oldinga bir qadam sakrash bilan zarba berish (10 aniq zarba/daq.). Shu bilan birga, har bir qismda berilgan hajmlar ketma-ketligi o'zgardi. Masalan, agar birinchi qismda faqat zarba bilan boshlangan bo'lsa, ikkinchi qismda bu harakat bilan yakunlandi. Uchinchi qismda bu harakat uchinchi o'rinda bajarilib, to'rtinchi qismda ikkinchi harakat sifatida amalga oshirildi. Biz uzluksiz ishning boshqa hajmlariga nisbatan ham xuddi shunday holatni ko'ramiz. Bundan tashqari, individual hajmlar o'rtasida ish vaqti davomida (har bir qismda) turli davomiylikdagi dam olish tanaffuslari (0,5 daq., 1 daq., 1,5 daq. va 3 daq.) berildi. Tajribani bunday rejalashtirish (ish hajmlari orasidagi dam olish tanaffuslari) bizga nazoratning ishonchililigi ta'sir etuvchi omillarni, xususan, charchoqning dastlabki belgilari, ilgari bajarilgan usullarning (ular qat'iy belgilangan ketma-ketlikda bajarilgan bo'lsa) ta'siri va shu kabilarni o'rtacha darajada hisobga olish imkonini berdi.

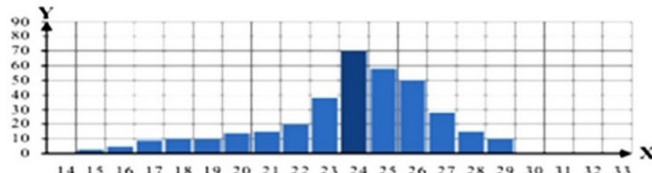
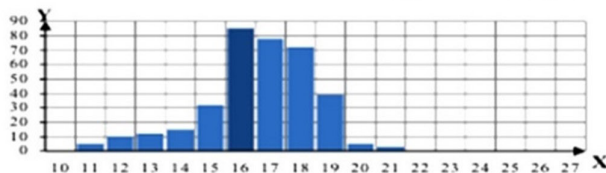
Bundan tashqari, har bir seriya davomida boksining ish va dam olishining bunday almashinishi bizga uning faoliyatini individual darsning aniq musobaqa sharoitlariga biroz yaqinlashtirishga imkon berdi, bu yerda odatda tahlil qilinadigan jangovar harakatlarning sof holdagi ko'rinishi emas, balki turli xil kombinatsiyalardagi ko'rinishi kuzatiladi. Olingan tadqiqot ma'lumotlarini tahlil qilishning asosiy usuli 10 soniya davomida yurak qisqarishlari chastotasini hisoblashdan iborat edi. Mashg'ulot turlari bajariladigan vaqt chiziqlari, aniqrog'i, butun ish davri, shu jumladan dam olish tanaffuslari bo'yicha ko'rsatkichlar har bir sportchi uchun maxsus individual jadvallarda qayd etilgan. Keyin bu birlamchi ma'lumotlar sport ustalari va birinchi razryadli sportchilar uchun alohida hisob jadvallariga guruhlangan. Umumlashtirilgan ma'lumotlar taqsimot gistogrammasi shaklida ko'rsatilgan. Ushbu gistogrammalarda quyidagicha tuzilgan: tanlangan ko'rsatkichlar bo'yicha ma'lum bir harakatni bajarishda ishning barcha berilgan hajmlari davomida yurak urish soni necha marta sodir bo'lganligi qayd etilgan.

O'ng tomonda - sport ustalari, chap tomonida - 1-razryadli sportchilarning tanlangan har-bir ish jarayonida yurak urish soni necha marta sodir bo'lganligi qayd etilgan. Masalan, sport ustalari o'rtasida bir joyda turib zarba berishda yurak urish sonining taqsimlanish gistogrammasini tahlil qilaylik. Rasmdan ko'rinib turibdiki, 10 soniya ichida zarba beradi: 10 marta, 12 zarba - 20 marta, 13 zarba - 26 marta va hokazo. Eng tez-tez uchraydigan yurak urish soni, ya'ni tartib (YUS) 16 zarba edi, ya'ni 96 zarba/daq. Agar biz bir xil jangovar harakatlarni bajarayotganda birinchi razryadli sportchilarning yurak urish soni taqsimlanishi gistogrammasini ko'rib chiqsak va uni hozirgina tahlil qilgani bilan taqqoslasak, quyidagi holatni ko'ramiz. Birinchi razryadli sportchilar orasida eng past yurak urishi 10 soniyada 15 zarba darajasida qayd etilgan bo'lsa, sport ustalarida bu ko'rsatkich 12 zarbani tashkil etdi. Birinchi razryadli sportchilar orasida pulsning eng yuqori darajasi 29, sport ustalari orasida esa 22 darajasida bo'lgan. Birinchi holatda puls tezligi 24, ya'ni puls 144 zarba/daq., sport ustalarida esa puls 96 zarba/daq. bo'lgan. Xuddi shu holat boshqa operatsiyalarni bajarishda ham aniqlangan. Ushbu holatlarning barchasida sport ustalarida yurak urishi birinchi razryadli sportchilarga qaraganda past bo'lgan.

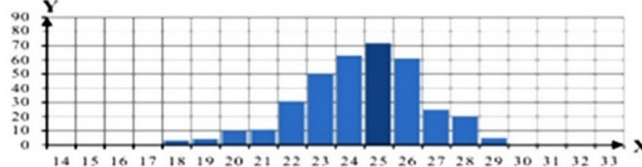
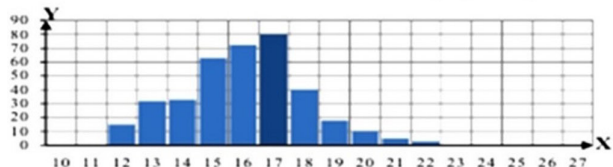


Shunday qilib, masalan: oldinga bir qadam bilan urish paytida sport ustalarida – 17 zarba (bu 102 zarba/daq. demakdir), birinchi razryadli sportchilar uchun esa – 25 zarba (150 zarba/daq.); sakrash bilan zarbada mos ravishda 21 zarba (126 zarba/daq.) va 27 zarba (162 zarba/daq.); oldinga bir qadam va sakrash bilan mos ravishda sport ustalari va I razryadli bokschilar uchun 22 zarba (132 zarba/daq.) va 29 zarba (174 zarba/daq.) kabi ko'rsatkichlar qayd etildi.

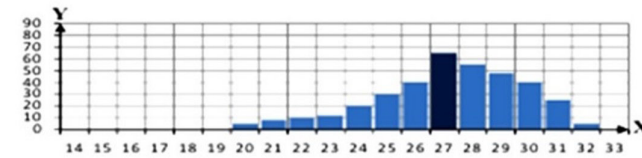
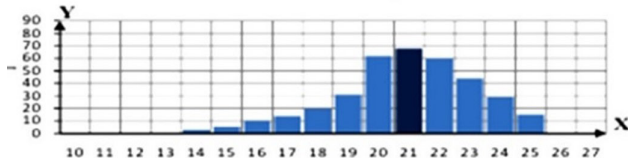
Jangovar tik turgan xolatda zarba berish



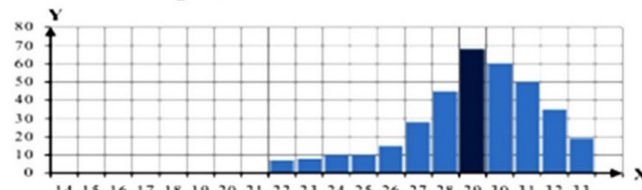
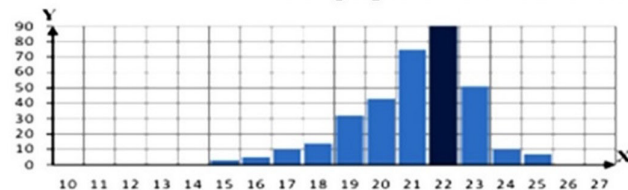
O'rtadan masafadan yaqinroq xolatda oldingan qadam bilan zarba berish



Oldinga sakrab zarba berish - o'rta masofada



Oldinga qadam tashab sakrab zarba berish - uzoq masofada



1-rasm: Boks bo'yicha individual darsda jangovar harakatlar vaqtda, yurak urish sonini taqsimlash gistogrammasi

Tadqiqot ma'lumotlarini keyingi tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, birinchi razryaddagi sportchilarda (barcha turdagi zarbalarda) yurak urish sonini taqsimlash gistogrammalari X o'qi bo'ylab ko'proq cho'zilgan. Bu shuni anglatadiki, ushbu malakali sportchilar yurak urish sonining biroz kattaroq diapazoniga ega, ya'ni sport ustalariga qaraganda o'rtacha ko'rsatkichlarga nisbatan farqlanish darajasi yuqoriroqdir. Masalan, jangovar tik turgan holda qo'l bilan zarba berishda sport ustalarida yurak urish soni 11 xil (11 dan 21 gacha), birinchi razryadli sportchilar uchun esa 15 xil (15 dan 29 gacha) bo'ladi. Taxminan xuddi shunday holat boshqa harakatlarni bajarishda ham kuzatiladi. Agar sinalgan bokschilarda yurak urish sonini taqsimlash gistogrammalarini turli xil zarbalar bo'yicha solishtirsak (sport ustalari uchun ham, birinchi razryadli sportchilar uchun ham), yurak urish soni darajasining oshishi va bajarish texnikasining murakkablashishiga qarab taqsimotning o'ngga siljishini aniq ko'rish mumkin.

Shunday qilib, masalan, sport ustalari harakatsiz turgan holda bir qo'l bilan zarba berishda 10 soniya davomida 16 zarba darajasida yurak urish soniga ega bo'lsa, oldinga bir qadam bilan zarba berishda – 17, sakrash bilan – 21 va oldinga bir qadam hamda sakrash bilan – 22 zarba ekanligi ko'rinadi. Bu ko'rsatkichlarning taxminan bir xil tendensiyasi birinchi razryadli sportchilarda ham kuzatilgan. Bu ma'lumotlar shuni anglatadiki, bizningcha, harakatlarni muvofiqlashtirish murakkabligi, bunda ishlaydigan mushaklar sonining ortishi va energiya sarfi hisobga olinsa, bu kutilmagan natija emas. Shunday qilib, turli xil jangovar harakatlarni bajarishda bir xil bokschining yurak urishi darajasi dinamikasini hisobga olish jangovar harakatlar xarakteriga qarab mushak yuklamalarining kattaligi haqida tasavvur hosil qilish imkonini berdi. Taqdim etilgan ma'lumotlar murabbiylarni bokschining aniq harakatlarni bajarishi vaqtida yuklamalarni miqdoriy baholash bo'yicha ayrim bilimlar bilan ta'minlaydi. Musobaqalarda malakali bokschilarning ishtirok etish natijalaridan sport faoliyati muvaffaqiyatining axborotli-tashxis ko'rsatkichlari sifatida foydalanish mumkin.



XULOSA

Individual darsda bokschi faoliyatini ifodalovchi axborotli ko'rsatkichlar aniqlandi: jangovar harakat tezkorligi, zarbalar aniqligi, tanlash to'g'riligi (jangovar mo'ljal olish); ularni inobatga olgan holda sportchilarning maxsus mashqlanganligini qiyosiy baholash uchun tavsiya etilishi mumkin bo'lgan kompleks ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichi ishlab chiqildi.

Mashg'ulot yuklamalarini individual darsda musobaqa xususiyatiga ega elementlar bilan boyitish uchun quyidagi vositalar va metodlar tavsiya etiladi:

- a) harakat shiddatini oshirish, harakatlar sur'ati va tezligini ko'paytirish;
- b) harakatlar koordinatsiyasini, shuningdek, texnik-taktik repertuar bo'yicha murakkab hamda turli xil jangovar harakatlarni bajarish, ayni vaqtda ularning sifatiga qo'yiladigan talablarni oshirish.

Ko'rsatib o'tilgan jismoniy imkoniyatlarni inobatga olgan holda individual yondashuvni ta'minlash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. <https://lex.uz/docs/-5401223>
2. Турдиев Ф.К. Бокс тренеринг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: дис. ... канд. пед. наук. – Т., 2002. – 132 с.
3. Usmonov M.Q. "Malakali bokschiarning ixtisoslashtirilgan tayyorgarligini individual darsda takomillashtirish": diss. (PhD). – Chirchiq, 2024. – 140 b.
4. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – Т., 2009. – 56 с.
5. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров: учебное пособие. – Ташкент, 2008. – С. 95-100.
6. AIBA Technical and Competition Rules. – Lausanne: International Boxing Association, 2021. – 109 p.
7. Градополов К.В. Бокс. – Москва: Рипол Классик, 2013. – 344 с.

- 
- 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №3(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-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

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