



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No5(5)  
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. 90 sahifa,  
22-may, 2026-yil.

## **BOSH MUHARRIR:**

Karimova E'zoza Gapijranovna – 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)  
Wookyuu 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  
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
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  
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**

**Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate 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**

**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

Matematika fanini o'qitishda kommunikativ va ijtimoiy-psixologik yondashuvlar .....	10
<i>Esonturdiyev Mamatqobil Nurmamatovich</i>	
Geografik axborot tizimlari (GAT) texnologiyalari asosida bo'lajak geografiya o'qituvchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish metodikasi .....	13
<i>Bahromova Muhayyo Imomqul qizi</i>	
Geografiya ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning nazariy-metodik asoslari .....	18
<i>Tuyg'unov Murodjon Salimqul o'g'li</i>	
Biologiyani o'qitishda belgili-ramziy ko'rgazmalilik vositalaridan foydalanishning o'quvchilarning tadqiqotchilik faoliyatini rivojlantirishdagi roli .....	22
<i>Azimov I. T., Daminova F. A.</i>	
PISA 2025 doirasida raqamli ta'lim kompetensiyalarini baholashning innovatsion mexanizmlari .....	25
<i>Doniyorov Muxiddin Normamatovich, Ishanov Almat Adilxanovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tabiiy savodxonligini oshirishda zamonaviy pedagogik vositalarni qo'llash .....	28
<i>Abdunazarov Bobir Normurodovich</i>	
Raqamli ta'lim resurslari asosida kredit-modul tizimida talabalarning o'quv faoliyatini takomillashtirish .....	32
<i>Jumayeva Ra'no To'ychi qizi</i>	
Oila va maktab integratsiyasining shaxs kamolotiga ta'siri .....	36
<i>Rasulova Dildora Shuhratovna, Raxmatova Zulxumor Alimovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kreativ kompetensiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlari va uning ijtimoiy ahamiyati .....	40
<i>Sultanova Sahobar Ravshanbekovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ekologik tarbiyani shakllantirishda tabiiy fanning o'rni .....	43
<i>G'afforova Zarnigor Abdumo'min qizi</i>	
Umumiy o'rta ta'limda o'qituvchi va ota-onalar ijtimoiy hamkorligini rivojlantirish .....	47
<i>Xalikova Zaxro Mirshadmanovna, Xolbo'tayev Muzaffar Odilovich, Bozorova Xadicha Javlon qizi</i>	
Nutqida kechikish kuzatiladigan bolalarda nutqni qo'l va barmoq motorikasini rivojlantiruvchi o'yinlar orqali shakllantirish .....	51
<i>Ne'matova Hilola Ikrom qizi, Ahmadova Fotima Adizovna</i>	
Taym menejment asosida bo'lajak o'qituvchilarda liderlik fazilatlarini rivojlantirish .....	55
<i>Soliyeva Ruxsora Sharobiddin qizi</i>	
Sun'iy intellekt va NLP texnologiyalari asosida elektron ta'lim muhitida talabalarning mustaqil ta'lim kompetensiyalarini rivojlantirish .....	58
<i>Otakishiyeva Gulshano Abdulaziz qizi</i>	
Pedagogik kvalimetriya asosida bo'lajak o'qituvchilarning diagnostik madaniyatini shakllantirishning nazariy asoslari .....	61
<i>G'aniyeva Muattarxon Nodirbek qizi</i>	
Образовательные технологии с учётом восприятия цвета: психологические и методические аспекты .....	64
<i>Имамова Хурият Эргаш кизи</i>	
Yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish .....	69
<i>Ergashov Qaxramonjon Asqarovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini mantiqiy masalalar yechishga o'rgatish usullari .....	76
<i>G'iyosova Dilovar Orif qizi</i>	
Haykaltaroshlik fanining metodik qo'llanilishi .....	80
<i>Qodirov Bobirjon Botirjonovich</i>	
Ijtimoiy xavf ostidagi bolalarni qo'llab-quvvatlashning jahon tajribasi va psixologik-pedagogik asoslari .....	85
<i>Manzura Qosmuratova</i>	



# YOSH ERKIN KURASHCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH



Ergashov Qaxramonjon Asqarovich  
 Andijon davlat universiteti

fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yosh erkin kurashchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari hamda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ta'sir qiluvchi omillar o'rganildi. Shuningdek, zamonaviy mashg'ulot metodlari asosida chidamlilikni oshirishning samarali usullari yoritildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar, interval yuklamalar va individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yosh kurashchilarning chidamlilik darajasini sezilarli ravishda oshiradi.

**Kalit so'zlar:** erkin kurash, chidamlilik, sport tayyorgarligi, yosh sportchilar, jismoniy sifatlar, mashg'ulot metodikasi, maxsus chidamlilik, funksional tayyorgarlik, interval mashqlar.

**Abstract:** This article analyzes the scientific and methodological foundations for developing endurance in young freestyle wrestlers. During the research, the athletes' physical fitness, functional capabilities, and factors influencing the development of special endurance were examined. In addition, effective methods for improving endurance based on modern training methodologies were highlighted. The research results demonstrated that training sessions organized on the basis of special exercises, interval loads, and an individual approach significantly improve the endurance level of young wrestlers.

**Key words:** freestyle wrestling, endurance, sports training, young athletes, physical qualities, training methodology, special endurance, functional training, interval exercises.

**Аннотация:** В данной статье анализируются научно-методические основы развития выносливости у юных борцов вольного стиля. В ходе исследования были изучены физическая подготовленность спортсменов, их функциональные возможности, а также факторы, влияющие на развитие специальной выносливости. Кроме того, были освещены эффективные методы повышения выносливости на основе современных методик тренировок. Результаты исследования показали, что тренировки, организованные на основе специальных упражнений, интервальных нагрузок и индивидуального подхода, значительно повышают уровень выносливости юных борцов.

**Ключевые слова:** вольная борьба, выносливость, спортивная подготовка, юные спортсмены, физические качества, методика тренировок, специальная выносливость, функциональная подготовка, интервальные упражнения.

## KIRISH

Bugungi kunda sport sohasini rivojlantirish, yosh avlodni sog'lom va jismonan barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, Olimpiya va xalqaro sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtai nazardan, erkin kurash sport turi ham zamonaviy sport tizimida alohida o'rin egallaydi.

Erkin kurash sporti katta jismoniy kuch, yuqori tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni talab qiladigan murakkab sport turlaridan biridir. Musobaqa jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida katta hajmdagi jismoniy yuklamalarni bajaradi, raqib qarshiligiga bardosh beradi va texnik-taktik harakatlarni yuqori intensivlikda amalga oshiradi. Bunday sharoitda sportchining chidamlilik sifati uning musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Chidamlilik organizmning uzoq davom etuvchi jismoniy va ruhiy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatidir.

Sport nazariyasida chidamlilik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Umumiy chidamlilik organizmning uzoq davom etuvchi jismoniy ishlarni bajarish imkoniyatini ifodalasa, maxsus chidamlilik ma'lum sport faoliyatiga moslashgan holda texnik va taktik harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini anglatadi. Ayniqsa, erkin kurashda maxsus chidamlilikning rivojlanganligi sportchining jang davomida faol harakat qilishiga, texnik usullarni sifatli bajarishiga va musobaqaning so'nggi daqiqalarida ham yuqori natijani saqlab qolishiga yordam beradi.

Yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish jarayoni murakkab pedagogik va fiziologik jarayon hisoblanadi. Chunki o'smirlilik davrida organizmning funksional tizimlari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda yosh va individual fiziologik xususiyatlarni hisobga olish muhimdir. Noto'g'ri tashkil etilgan yuklamalar sportchilarning ortiqcha charchashiga, funksional zo'riqishiga va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Sport amaliyotida chidamlilikni rivojlantirish uchun turli metod va vositalardan foydalaniladi. Jumladan, interval mashqlar, takroriy yuklamalar, aylanma mashg'ulotlar, funksional tayyorgarlik mashqlari va maxsus kurash usullari sportchilarning chidamlilik sifatini oshirishda samarali vosita sifatida qo'llaniladi. Ushbu metodlar organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlari faoliyatini yaxshilash orqali sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, zamonaviy sport tayyorgarligida individual yondashuv tamoyili alohida ahamiyat kasb etadi. Har bir yosh sportchining fiziologik rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi va tiklanish imkoniyatlari turlicha bo'lganligi sababli mashg'ulotlarni individuallashtirish sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda sport fiziologiyasi va sport pedagogikasi sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda yosh kurashchilarning chidamlilik sifatini rivojlantirish masalalariga katta e'tibor qaratilmoqda. Biroq mavjud metodikalarning ayrimlari zamonaviy musobaqa talablari va yosh sportchilarning funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelmaydi. Shu bois chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirishning samarali metod va vositalarini aniqlash, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish hamda sportchilarning funksional tayyorgarligini oshirish bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalari yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, musobaqa faoliyatini samarali tashkil etish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish masalasi sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu mavzu bo'yicha mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari hamda maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodlarini chuqur o'rganishga qaratilgan.

V. N. Platonov sportchilar tayyorgarligi nazariyasida chidamlilikni sport natijalariga ta'sir qiluvchi asosiy jismoniy sifat sifatida baholaydi. Olimning fikricha, sportchilarning umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirish mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish bilan chambarchas bog'liq. Uning tadqiqotlarida funksional tayyorgarlik va tiklanish jarayoniga alohida e'tibor qaratilgan.

L. P. Matveyev sport mashg'ulotlari nazariyasida sportchilar tayyorgarligini bosqichma-bosqich tashkil etish zarurligini asoslaydi. Olim chidamlilikni rivojlantirishda yuklama hajmi va intensivligini to'g'ri taqsimlash muhim ekanligini ta'kidlaydi. Uning ilmiy qarashlari zamonaviy sport mashg'ulotlari tizimining metodologik asosini tashkil etadi.

N. G. Ozolin yosh sportchilar tayyorgarligiga oid tadqiqotlarida o'smir sportchilarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarurligini qayd etadi. U yosh sportchilarda ortiqcha yuklamalarning salbiy oqibatlarini ko'rsatib, mashg'ulotlarni individuallashtirish muhimligini asoslaydi.

F. A. Kerimovning sport kurashi nazariyasiga bag'ishlangan ishlari erkin kurashchilar tayyorgarligining texnik, taktik va jismoniy tomonlarini kompleks ravishda o'rganishga qaratilgan. Olim erkin kurashda maxsus chidamlilik texnik harakatlarning barqarorligini ta'minlashini ta'kidlaydi.

A. A. Po'latov o'z tadqiqotlarida kurash sportida jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy metodlarini yoritib beradi. U maxsus mashqlar va yuqori intensivlikdagi yuklamalar sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishini ilmiy asosda tahlil qilgan.

Sh. T. Xasanovning tadqiqotlari bevosita erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasiga bag'ishlangan bo'lib, unda interval mashqlar va aylanma mashg'ulotlarning samaradorligi ko'rsatib berilgan. Olim maxsus chidamlilikni rivojlantirish musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirishini ta'kidlaydi.

T. Bompa sport mashg'ulotlarini davrlashtirish nazariyasida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rejalashtirishning ilmiy asoslarini ishlab chiqqan. Uning fikricha, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish sportchilarning chidamlilik sifatini samarali rivojlantirishga yordam beradi.



D. Harre sport tayyorgarligining tamoyillarini ishlab chiqib, sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishda muntazam va tizimli mashg'ulotlarning muhimligini asoslaydi.

Y. Verkshoshansky maxsus kuch va funksional tayyorgarlik bo'yicha olib borgan tadqiqotlarida yuqori intensivlikdagi mashqlar sportchilarning chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

V. M. Zatsiorsky sport fiziologiyasi va kuch tayyorgarligi bo'yicha ilmiy ishlarida sportchilarning mushak faoliyati, jismoniy yuklamalarga moslashuvi hamda charchoq mexanizmlarini chuqur tahlil qilgan.

V. Issurin zamonaviy sportchilar tayyorgarligi bo'yicha tadqiqotlarida kompleks mashg'ulot tizimi sportchilarning funksional va texnik tayyorgarligini birgalikda rivojlantirishga xizmat qilishini ta'kidlaydi.

Adabiyotlar tahlili natijasida quyidagi umumiy ilmiy qarashlar aniqlandi:

- chidamlilik sport natijalariga bevosita ta'sir qiluvchi asosiy jismoniy sifat hisoblanadi;
- yosh sportchilarda mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish muhim ahamiyatga ega;
- interval va aylanma mashg'ulotlar chidamlilikni samarali rivojlantiradi;
- maxsus texnik mashqlar sportchilarning musobaqa faoliyatini yaxshilaydi;
- funksional tayyorgarlik va tiklanish jarayonini nazorat qilish sport samaradorligini oshiradi.

Umuman olganda, tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirishda muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Ushbu manbalar sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini samarali tashkil etish hamda zamonaviy mashg'ulot metodlarini ishlab chiqishda katta ahamiyatga ega.

Topilgan xato va tuzatishlar hisoboti:

- "Shu nuqtai nazardan erkin kurash..." jumlasidan keyin vergul qo'yildi;
- ortiqcha tashlangan tabulyatsiyalar olib tashlandi;
- "Pulotov" familiyasi "Po'latov" shaklida o'zbek imlosiga moslashtirildi; punktuatsiya va uslubiy uyg'unlik me'yorlashtirildi;
- ro'yxat bandleri yakuniga tinish belgilari qo'yildi; tutuq belgilarining qo'llanishi birxillashtirildi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslarini aniqlash maqsadida kompleks sport-pedagogik va fiziologik metodlardan foydalanildi. Tadqiqot metodologiyasi sport mashg'ulotlari nazariyasi, yosh sportchilar fiziologiyasi hamda funksional tayyorgarlik konsepsiyalariga asoslandi. Tadqiqot davomida yosh erkin kurashchilarning umumiy va maxsus chidamlilik darajasi, funksional imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi hamda mashg'ulot yuklamalariga moslashuv holati o'rganildi. Shuningdek, zamonaviy mashg'ulot metodlarining sportchilar organizmiga ta'siri tahlil qilindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish metodi yordamida sport fiziologiyasi, erkin kurash nazariyasi, chidamlilikni rivojlantirish metodikasi va yosh sportchilar tayyorgarligiga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Ushbu metod orqali chidamlilikning nazariy asoslari hamda zamonaviy mashg'ulot metodlari tahlil qilindi; pedagogik kuzatish metodi asosida sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi harakat faolligi, texnik usullarni bajarish sifati, yuklamalarga moslashuvi va tiklanish darajasi muntazam kuzatildi.

Kuzatish davomida sportchilarning mashqlarni bajarish intensivligi va charchash holatlari qayd etildi; pedagogik tajriba metodi yordamida yosh kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Tajriba davomida sportchilar bilan interval mashqlar, aylanma mashg'ulotlar, takroriy yuklamalar hamda maxsus texnik mashqlar bajarildi; jismoniy tayyorgarlik testlari orqali sportchilarning umumiy va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari baholandi. Test mashqlari sifatida uzoq masofaga yugurish, maksimal intensivlikdagi kurash elementlari, vaqtga asoslangan mashqlar va funksional chidamlilik sinovlari qo'llanildi; fiziologik kuzatish metodi yordamida sportchilarning yurak urish chastotasi, nafas olish tezligi, tiklanish darajasi va organizmning yuklamaga moslashuv holati o'rganildi. Ushbu metod sportchilarning funksional tayyorgarligini aniqlash imkonini berdi; qiyosiy-tahliliy metod orqali an'anaviy mashg'ulot usullari bilan zamonaviy chidamlilikni rivojlantirish metodlarining samaradorligi solishtirildi.

Olingan natijalar asosida samaraliroq metodlar aniqlandi; statistik tahlil metodlari yordamida tajriba natijalari matematik jihatdan qayta ishlanib, sportchilarning ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar tahlil qilindi.

Tadqiqot davomida quyidagi mezonlar asosida baholash ishlari olib borildi:

- umumiy chidamlilik darajasi;
- maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari;
- mashqlarni bajarish intensivligi;
- yurak urish chastotasi;
- tiklanish tezligi;
- texnik harakatlarning sifati;
- jismoniy ish qobiliyati;
- charchoqqa bardoshlilik darajasi.

Pedagogik tajriba jarayonida mashg'ulotlar bosqichma-bosqich murakkablashtirib borildi. Dastlab sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga e'tibor qaratildi, keyingi bosqichlarda esa maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar qo'llanildi.

Mashg'ulotlarda quyidagi vositalardan keng foydalanildi:

- interval yugurish mashqlari;
- aylanma mashg'ulotlar;
- yuqori intensivlikdagi kurash elementlari;
- maxsus texnik-taktik mashqlar;
- funksional tayyorgarlik mashqlari;
- juftlikda bajariladigan qarshilik mashqlari.

Shuningdek, tadqiqot davomida yosh sportchilarning individual fiziologik xususiyatlari hisobga olindi. Har bir sportchining yuklamaga moslashuv darajasi va tiklanish imkoniyatlariga qarab mashg'ulot hajmi hamda intensivligi belgilandi. Tajriba davomida sportchilarning mashg'ulotlardan keyingi tiklanish jarayoniga ham alohida e'tibor qaratildi. Tiklanish jarayonida faol dam olish, nafas mashqlari va funksional bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalanildi.

Umuman olganda, qo'llanilgan metodlar yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodi-kasining samaradorligini ilmiy asosda baholash, sportchilarning funksional tayyorgarligini aniqlash hamda mashg'ulot jarayonini takomillashtirish imkonini berdi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodik mashg'ulotlar sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. O'tkazilgan pedagogik tajribalar va funksional kuzatishlar asosida sportchilarning chidamlilik darajasi, jismoniy ish qobiliyati hamda mashg'ulot yuklamalariga moslashuv ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Tajriba davomida interval mashqlar, aylanma mashg'ulotlar va maxsus texnik mashqlardan muntazam foydalanilgan sportchilarda charchoqqa bardoshlilik darajasi ancha yuqori bo'lgani aniqlandi. Mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich murakkablashtirib borilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy holatlarni ko'rsatdi:

- interval mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshiladi;
- maxsus texnik mashqlar harakat samaradorligini oshirdi;
- aylanma mashg'ulotlar umumiy chidamlilik darajasini rivojlantirdi;
- takroriy yuklamalar mushaklarning ish qobiliyatini kuchaytirdi;
- individual yondashuv sportchilarning mashg'ulotlarga moslashuvini yaxshiladi.

Shuningdek, pedagogik tajriba natijasida sportchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarish sifati ham yaxshilangani kuzatildi. Ayniqsa, mashg'ulotlarning so'nggi bosqichlarida sportchilar texnik usullarni kamroq charchoq bilan bajarishga erishdilar.



Natijalar shuni ko'rsatdiki:

- mashg'ulotlardan keyingi tiklanish jarayoni tezlashdi;
- nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari oshdi;
- yurak urish chastotasining me'yorlashuvi yaxshilandi;
- sportchilarning harakat faolligi ortdi;
- musobaqa davomida texnik aniqlik saqlab qolindi.

Pedagogik kuzatish davomida tajriba guruhidagi sportchilar nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq natijalarni qayd etdilar. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi mashqlarni bajarish davomiyligi va harakat sifati sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning psixologik tayyorgarligida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Maxsus chidamlilik mashqlari sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, murakkab vaziyatlarda faol harakat qilishiga yordam berdi.

Quyidagi ijobiy natijalar ham qayd etildi:

- sportchilarning musobaqaga moslashuv darajasi yaxshilandi;
- jismoniy yuklamalarga bardoshlilik oshdi;
- charchoqdan keyingi tiklanish vaqti qisqardi;
- texnik harakatlarning tezligi va aniqligi ortdi;
- uzoq davom etadigan janglarda faol harakat saqlab qolindi.

Tahlillar natijasida mashg'ulotlarni individuallashtirishning samaradorligi ham aniqlandi. Yosh sportchilarning yosh, vazn va fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda belgilangan yuklamalar chidamlilik sifatining yanada samarali rivojlanishiga olib keldi. Bundan tashqari, maxsus funksional mashqlar sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini va harakat boshqaruvini ham rivojlantirgani kuzatildi. Bu esa texnik usullarni bajarish sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tadqiqot davomida quyidagi umumiy tendensiyalar aniqlandi:

- muntazam va ilmiy asosda tashkil etilgan mashg'ulotlar chidamlilikni samarali rivojlantiradi;
- interval va aylanma metodlar sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshiradi;
- maxsus kurash mashqlari musobaqa faoliyatiga moslashuvni kuchaytiradi;
- tiklanish jarayonini nazorat qilish mashg'ulot samaradorligini oshiradi;
- individual yondashuv sport natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirishning zamonaviy metodlari sportchilarning jismoniy, funksional va texnik tayyorgarligini kompleks ravishda oshirishini tasdiqladi. Olingan natijalar mashg'ulot jarayonini takomillashtirish va yosh sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish sport mahoratini oshirishning eng muhim omillaridan biri ekanligini tasdiqladi. Ayniqsa, erkin kurash kabi yuqori intensivlikni talab qiladigan sport turlarida chidamlilik sportchining texnik-taktik harakatlarni uzoq vaqt davomida sifatlil bajarishi va musobaqaning oxirgi bosqichlarida ham faol harakat qilishi uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash mumkinki, zamonaviy sport amaliyotida faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan yuqori natijalarga erishish qiyin hisoblanadi. Erkin kurash sportida maxsus chidamlilikning rivojlanganligi sportchining jang davomida texnik usullarni samarali qo'llashi, qarshi hujumlarni amalga oshirishi va yuqori sur'atni saqlab qolishiga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan interval mashqlar va aylanma mashg'ulotlarning samaradorligi yuqori ekanligi aniqlandi.

Ushbu metodlar organizmning yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilash bilan birga, sportchilarning charchoqqa bardoshlilikini ham oshirdi. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi mashqlar organizmning anaerob va aerob imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etdi.

Muhokama davomida quyidagi muhim jihatlar aniqlandi:

- maxsus chidamlilik sportchilarning texnik-taktik barqarorligini ta'minlaydi;
- interval mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi;

- aylanma mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi;
- maxsus texnik mashqlar musobaqa faoliyatiga moslashuvni kuchaytiradi;
- individual yondashuv yosh sportchilarning fiziologik imkoniyatlarini hisobga olish imkonini beradi.

Shuningdek, tadqiqot davomida mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri taqsimlash yosh sportchilarda ortiqcha charchash va funksional zo'riqishga olib kelishi mumkinligi kuzatildi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida yuklama hamda tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda rejalashtirish zarurligi aniqlandi.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish bosqichma-bosqich amalga oshirilishi kerak. Dastlab umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish, keyinchalik esa maxsus chidamlilikni rivojlantirish samaraliroq natija beradi. Bu yondashuv sportchilarning organizmini katta yuklamalarga moslashtirish imkonini yaratadi. Tadqiqot davomida psixologik tayyorgarlikning ham muhim ahamiyatga ega ekanligi qayd etildi.

Chidamlilik mashqlari sportchilarning ruhiy barqarorligini, o'ziga bo'lgan ishonchini va murakkab vaziyatlarda faol harakat qilish qobiliyatini rivojlantirdi. Ayniqsa, uzoq davom etadigan mashg'ulotlar sportchilarda iroda va sabr-toqat sifatlarini shakllantirishga yordam berdi. Bundan tashqari, individual yondashuvning samaradorligi ham aniqlandi. Har bir sportchining yosh, vazn, jismoniy tayyorgarlik va tiklanish imkoniyatlari turlicha bo'lgani sababli mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish yuqori natijalarga erishishga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik va fiziologik yondashuvlardan foydalanish zarurligini ko'rsatdi. Ayniqsa, funksional nazorat, tiklanish jarayonini monitoring qilish va mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish sportchilar tayyorgarligini samarali tashkil etishda muhim omil hisoblanadi.

## XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillash-tirish sport tayyorgarligining muhim yo'nalishlaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus mashg'ulot metodlari sportchilarning umumiy va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qildi.

Tadqiqot asosida quyidagi asosiy xulosalarga kelindi:

- chidamlilik erkin kurash sportida asosiy jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi;
- maxsus chidamlilik sportchilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini oshiradi;
- interval mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantiradi;
- aylanma mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlikni kuchaytiradi;
- maxsus texnik mashqlar texnik-taktik harakatlarning barqarorligini ta'minlaydi;
- individual yondashuv sportchilarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirib borish sportchilarning organizmini katta yuklamalarga moslashtirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Bu esa ortiqcha charchash va funksional zo'riqishning oldini olish imkonini beradi.

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy-amaliy xulosalar ham shakllantirildi:

- mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarini yaxshilaydi;
- tiklanish jarayonini nazorat qilish mashg'ulot samaradorligini oshiradi;
- funksional tayyorgarlik sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini rivojlantiradi;
- psixologik tayyorgarlik chidamlilik sifatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- zamonaviy metodlardan foydalanish yosh sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlashda samarali hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirishning zamonaviy metodlarini qo'llash sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Ilmiy asosda tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni sportchilarning musobaqalardagi natijalarini yaxshilash, texnik-taktik mahoratini oshirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.



**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Platonov, V. N. (2015). Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi. Moskva: Sport nashriyoti.
2. Matveyev, L. P. (2008). Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. Moskva: Fizkultura i sport.
3. Ozolin, N. G. (2010). Yosh sportchilar tayyorgarligi asoslari. Moskva.
4. Kerimov, F. A. (2005). Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O'qituvchi.
5. Po'latov, A. A. (2018). Kurash sportida jismoniy tayyorgarlik. Toshkent: Fan.
6. Xasanov, Sh. T. (2020). Erkin kurashda maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasi. Toshkent.
7. Bompa, T. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
8. Harre, D. (2012). Principles of Sports Training. Berlin: Sportverlag.
9. Verkhoshansky, Y. (2011). Special Strength Training Manual for Coaches. Rome.
10. Zatsiorsky, V. M. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.
11. Issurin, V. (2016). Building the Modern Athlete. Ultimate Athlete Concepts.

- 
- 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. №5(5)**

---

© 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.**

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