



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No6(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. 368 sahifa,  
1-iyun, 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)  
Woogyu 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

Milliy xarakter tushunchasining pedagogik va aksiologik talqini.....	10
<b>Usmonova Muattar Bahadirjonovna</b>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'zini o'zi anglashida muloqotning o'rni .....	14
<b>Yaxshiboyeva Zuhra, Pardayeva Munisa</b>	
Maktabgacha ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishning zamonaviy usullari .....	17
<b>Dilsora Shodmonova</b>	
Педагогические предпосылки развития билингвизма у детей в дошкольных образовательных учреждениях .....	24
<b>Истамова Нигора Азимжановна</b>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida neyrogimnastika texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik asoslari.....	29
<b>Saidova Nigora Olimovna, G'ulomova Shaxnoza Abdusalom qizi</b>	
Jismoniy tarbiya va sport: iqtidorli yoshlarni tanlash, saralash va ularni maqsadli tayyorlashning zamonaviy yo'llari.....	32
<b>Muxamedjanov Shovkat Muxrumovich</b>	
Yoshlar ma'naviy-axloqiy tarbiyasida tarixiy xotira, milliy meros va qadriyatlardan foydalanishning pedagogik asoslari.....	36
<b>Nomozov Muhammadyusuf Meyliqul o'g'li</b>	
Sport tashkilotlarida rahbarlik qilish va boshqarish.....	40
<b>Artikov Xayrulla Baxtiyarovich</b>	
Formation and Development Stages of Terminology as a Scientific Discipline .....	44
<b>Lola Mannobova</b>	
Lexicographic Features of Onomastic Units in English and Uzbek Dictionaries .....	48
<b>Berdiyeva Mashhura Tulqin qizi</b>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining qobiliyat, qiziqish va o'rganish usullarini hisobga olgan pedagogik metodlar va dars rejaları .....	51
<b>Abdullaeva Gulmira, Egamberganova Yorqinoy Ollobergan qizi</b>	
Disputning ingliz romanlaridagi pragmatik va lingvokulturologik ko'rinishlari .....	55
<b>Abdumalikova Diyoraxon Rafiqjon qizi</b>	
O'yin texnologiyalarining aqliy rivojlanishida muammolari bo'lgan bolalar ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishdagi o'rni .....	59
<b>Abdunazarov Abdumutal Olimovich</b>	
Auditoriyada va auditoriyadan tashqari jarayonda talabalar ijtimoiylashuvini rivojlantirish mexanizmlari .....	64
<b>Alimova Gulrux Farhod qizi</b>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kreativ fikrlashni rivojlantirishda interaktiv o'yin texnologiyalarining pedagogik imkoniyatlari .....	70
<b>Axtamova Mohinur O'tkir qizi</b>	
Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarni qo'llab-quvvatlashda mahalla va ijtimoiy xizmatlarning o'rni .....	74
<b>Dumarova Gulfira Kozimbekovna, To'Iqinova Muxlisaxon Jamshid qizi</b>	
O'zbek milliy romanchiligida tarixiy haqiqat va badiiy talqin (Xayriddin Sultonning "Yaldo kechasi" romani misolida) .....	78
<b>G'aybulloyeva Parvina Samandar qizi</b>	
Aqli zaif bolalarda kommunikativ faoliyatning ontogeneza shakllanishi .....	82
<b>Hamraqulova Durdona Dilshod qizi</b>	
Neuroeducation va Phygital Learning asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kognitiv faolligini rivojlantirish metodikasi .....	87
<b>Hikmatova Yulduz Nuritdinovna</b>	



Autizm spektri buzilgan bolalarning ijtimoiy-pedagogik moslashuvining nazariy asoslari .....	91
<i>Shodmanxojiyeva Iroda Ne'matulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda o'yin texnikalarining roli .....	95
<i>Jamolova Farida Fatillo qizi</i>	
Ta'lim qardosh tillarga yo'naltirilgan mtt direktorining boshqaruv kompetentligini rivojlantirish mexanizmlari (Qoraqalpog'iston Respublikasi misolida) .....	98
<i>Jumagulova Gulziya Madiyarovna</i>	
Oliy ta'limda talabalarning raqamli taqdimot va ommaviy nutq ko'nikmalarini axborot texnologiyalari vositasida takomillashtirish .....	103
<i>Junaydullayev Oxunjon Kaxorjon o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida o'yin texnologiyalari orqali nutq malakalarini rivojlantirish .....	107
<i>Maqsuda Maxsudovna Murodova</i>	
O'zbek tilida "nur" so'zining ko'chma ma'nolari .....	113
<i>Maxbuba Axatova</i>	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarini kasbiy tayyorlashda raqamli texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari .....	116
<i>Misirova Nodira Tovbayevna, Nosirova Dilfuza Sa'dullayevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilida og'zaki nutqini shakllantirishdagi qiyinchiliklar .....	120
<i>Nabiyeva Xilola Abdulmuratovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ma'naviy-ma'rifiy qiyofasini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari... ..	123
<i>Niyozova Maftuna Normaxmat qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida "Tarbiya" fanini tabiiy fanlar bilan integratsiyalash asosida ekologik tafakkurni shakllantirish.....	126
<i>Norbo'tayeva Iroda Yunusovna</i>	
Suzish vositalari yordamida talabalarning qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantirish metodikasi .....	130
<i>Nosirov Sardor To'lqinjon o'g'li</i>	
Bo'lajak pedagoglarning metakognitiv kompetensiyasini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari .....	134
<i>Nosirova Ra'no Xamidovna</i>	
Dual ta'limda oliy ta'lim va maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning mazmuni.....	137
<i>Qoraboyeva Zohidaxon To'lanboyevna, Tursunbayeva Sevara Abdullo qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar nutqida noverbal vositalarning roli .....	142
<i>Qurbanova Surayyo Tuynazar qizi, Maqsudboyeva Dilbar Olimjon qizi</i>	
Texnologiya fanini o'qitishda integrativ yondashuvning pedagogik zarurati va nazariy asoslari .....	146
<i>Qurbonmurotov Eldor Abdusaidovich</i>	
O'zbekistonning zamonaviy ta'lim muhitida o'zbek-rus bilingvizmi sharoitida o'quvchilar nutqining psixolingvistik xususiyatlari.....	149
<i>Qurdasheva Bonu Bexzod qizi</i>	
Xorij olimlari tadqiqotlarida prosotsial xulq-atvor namoyon bo'lishining o'rganilishi .....	153
<i>Rahimova Sarvinov Odilboy qizi</i>	
Musiqqa fanlarini o'qitishda inquire-based learning texnologiyasidan foydalanish metodlari.....	157
<i>Raximova Dilbar Rizakulovna</i>	
Maktab rahbarining qaror qabul qilish uslubi pedagogik jamoa ijtimoiy faolligini rivojlantirish omili sifatida..	161
<i>Raximova Maryam O'tkir qizi</i>	
Yosh sportchilarda yurak-qon tomir tizimining morfofunksional adaptatsiyasi va sportchi yuragi fenomeni..	173
<i>Alimova Nasiba Adxamovna</i>	
Mintaqaviy iqtisodiyotda turizm klasterlarini rivojlantirishning zamonaviy yo'nalishlari.....	179
<i>Kurbonova Kamola Ilxomovna</i>	
Nutq madaniyati va notiqlik san'ati .....	183
<i>Mamadaliyeva Lola Shailyasovna</i>	
Molekulyar fizikada klasster yondashuvi asosida masalalar yechish samaradorligini oshirish .....	188
<i>Mirzamuratov Baxodir Fayzullayevich</i>	
Oliy o'quv yurtlari, sport tashkilotlari va sport marketingi tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning zarurati.....	192
<i>Samatov Javlonbek Abdukayumovich</i>	





Bo'lajak biologiya o'qituvchilarida tolerantlik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik asoslari .....	276
<i>Xidirov Faxriddin Fozilovich</i>	
Транслингвальные практики русскоязычных мигрантов в условиях многоязычной среды .....	280
<i>Рахмонова Нилуфар Уткир кизи</i>	
Nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarda leksik-grammatik komponentni diagnostika qilish metodlari .....	284
<i>Mamatkulova Lobar Tolibjonovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin texnologiyalari asosida bolalarning ta'limiy faoliyatini rivojlantirish.....	288
<i>Norqulova Ma'mura Husniddin qizi</i>	
Nutqdagi fonetik kamchiliklarning o'quv faoliyati va savodxonlikka ta'siri .....	293
<i>Xikmatova Saboxat Xusniddinovna</i>	
Oliy ta'limda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish omillari .....	296
<i>Xusanbayeva Ziyoda Maxmutdjon qizi</i>	
Social-Psychological Factors of Increasing the Quality of Life .....	300
<i>Abdullaeva Ranazhon Matyakubovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy ko'nikmalarini rivojlantiruvchi zamonaviy o'quv topshiriqlarini ishlab chiqishning ilmiy-metodik asoslari.....	307
<i>Abdumalikova Gulchiray</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tayanch hayotiy va fanga oid kompetensiyalarni shakllantirishning didaktik imkoniyatlari.....	311
<i>Adizova Nigora Baxtiyorovna, Sayfullayeva Dilnoza Amrullayevna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida ingliz tili darslarida madaniyatlararo kompetensiyani rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari .....	316
<i>Azimova Maftuna Azizbekovna</i>	
Talabalarda lingvistik kompetensiyani rivojlantirishning pedagogik asoslari .....	321
<i>Eshbekova Dilnoza Ibraimovna</i>	
Boshlang'ich ta'lim o'quvchilarida moslashuvchanlikning psixologik xususiyatlari .....	324
<i>Fayziyeva Gulhayo Erkin qizi, Fatullayeva Manzura Idillo qizi</i>	
Naim Karimov talqinida Oybek badiiy tafakkurining biografik manbalari .....	327
<i>Jonpo'lotova Gulshoda Qobil qizi</i>	
Kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish .....	334
<i>Muxamedjanov Umidulla Fayzullayevich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda axloqiy idealni shakllantirishning ijtimoiy-pedagogik asoslari .....	337
<i>Saidova Malika Erkin qizi</i>	
Yengil atletika texnikalarini pedagogik mahoratni rivojlantirish metodikalarida qo'llash .....	340
<i>Sattarov Qarshiboy Narqulovich, Mirzayev Karim Mamarasul o'g'li</i>	
Yengil atletika mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning innovatsion metodikasi .....	344
<i>Sattarov Sardor Sunnatulloevich</i>	
Innovatsion rivojlanish asosida uzluksiz ta'limning integratsiyalashgan mazmunini modellashtirish metodologiyasi.....	348
<i>Umarov Lutfillo Murodilloyevich</i>	
Milliy maktablarda rus tilini o'qitishda raqamli ta'lim resurslari va veb-saytlardan foydalanish metodikasi....	352
<i>Xolmirzayeva Munira Jahongir qizi</i>	
Педагогические основы повышения профессиональной компетентности будущих преподавателей физического воспитания высших образовательных учреждений .....	357
<i>Мавлянов Бахром Сангирович</i>	
Раннее выявление и мониторинг кожных заболеваний с помощью искусственного интеллекта: интегрированные архитектуры, алгоритмы и перспективы клинического внедрения .....	361
<i>Э. Ш. Назирова, Ш. Б. Абдусаломова</i>	

# KURASHCHILARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH

Muxamedjanov Umidulla Fayzullayevich

O'zDJTU Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Kurash sportida yuqori natijalarga erishishda sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligi muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, kuch sifatini rivojlantirish kurashchilarning musobaqa faoliyatida samarali harakat qilishida asosiy o'rin tutadi. Maqolada mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlar va vositalardan oqilona foydalanish orqali sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning sportchilar organizmiga ta'siri, ularning texnik mahoratini takomillashtirishdagi ahamiyati hamda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish usullari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** kurash, kurashchilar, kuch sifati, maxsus mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, sport mahorati, mashg'ulot jarayoni, maxsus vositalar, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya, sport qobiliyati, psixologik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar.

**Abstract:** This article discusses the theoretical and practical aspects of using special exercises for the development of wrestlers' strength qualities. Achieving high sports performance largely depends on athletes' physical, technical-tactical, and psychological preparation. In particular, strength development plays a key role in the effective execution of technical actions and successful competitive performance. The article analyzes the improvement of wrestlers' general and special physical fitness through the rational use of special exercises and training methods. Furthermore, the influence of strength-oriented exercises on athletes' bodies, their importance in improving technical mastery, and methods for organizing effective training sessions are examined.

**Key words:** wrestling, wrestlers, strength qualities, special exercises, physical training, technical-tactical training, sports mastery, training process, special means, endurance, speed, coordination, sports abilities, psychological preparation.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты использования специальных упражнений для развития силовых качеств борцов. В достижении высоких спортивных результатов важную роль играют физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка спортсменов. Особое значение имеет развитие силы, которое обеспечивает эффективное выполнение технических приёмов и успешное ведение соревновательной деятельности. В статье анализируются вопросы совершенствования общей и специальной физической подготовки борцов посредством рационального использования специальных упражнений, и средств тренировки. Также рассматривается влияние упражнений, направленных на развитие силы, на организм спортсменов, а также их значение в повышении спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** борьба, борцы, силовые качества, специальные упражнения, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, спортивное мастерство, тренировочный процесс, специальные средства, выносливость, быстрота, координация, спортивные способности, психологическая подготовка.

## KIRISH

Bugungi kunda kurash sport turi yoshlarni jismonan barkamol, irodali va vatanparvar ruhda tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kurashchilarning yuqori sport natijalariga erishishida ularning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, kuch sifati alohida o'rin egallaydi. Kuch sifati sportchining texnik usullarni samarali bajarishi, raqib qarshiligini yengib o'tishi hamda musobaqa davomida yuqori faollikni saqlab qolishida muhim omillardan biridir. Kurash mashg'ulotlarida maxsus mashqlardan foydalanish sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Maxsus mashqlar orqali sportchilarning mushak kuchi, tezkorligi, chidamliligi va koordinatsion qobiliyatlari takomillashadi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish kurashchilarning sport mahoratini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.



## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'zbekistonda kurash sport turi keng ommalashgan bo'lib, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda katta natijalarga erishgan va erishib kelmoqda. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash sport rivojlanishining hozirgi zamon bosqichi tendensiyalarini inobatga olishni taqozo etadi. Jahon sport maydonlarida yuksak natijalarga erishish uchun sport tayyorgarligini muntazam nazoratga olish, tahlil etish hamda tayyorgarlik texnologiyalarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish talab qilinadi. Kurashchilarning musobaqa faoliyatini yanada takomillashtirish uchun o'quv-mashg'ulotlari jarayonining samaradorligini oshirish va yangi, samarali metodikalarni tatbiq etish dolzarb masalalardan hisoblanadi. Kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini mukammallashtirish masalalari vatanimiz va xorijiy mutaxassislar tomonidan har tomonlama o'rganilib, tadqiq etib kelinmoqda. G'alabaga erishishdagi muvaffaqiyat ko'p jihatdan turli-tuman texnik harakatlar ko'nikma va malakalarining egallanganlik darajasi hamda ularning barqarorligi bilan belgilanadi. Harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatining yuqori darajada rivojlanganligi muayyan vaziyatlarda hujum yoki qarshi hujum usullarini amalga oshirish uchun samarali yechim topishga yordam beradi. Yuqoridagi fikrlar mazkur masalaning dolzarbligini belgilab beradi.

Kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasi:

- qo'shpoyaga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish;
- trenajordan foydalangan holda qorin mushaklarini rivojlantirish;
- qo'shpoyaga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib-tushirish;
- girani o'tirgan holda oldinga va pastga uzatish;
- trenajordan foydalangan holda og'irlikni oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish va son mushaklarini rivojlantirish;
- trenajorda o'tirgan holda shtangani ko'krakka olib kelish;
- trenajordan foydalangan holda og'irlikni oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish;
- o'tirgan holda gantelni ko'krakka olib kelish;
- yotgan holda trenajordan foydalanib, og'irlikni qo'llar yordamida ko'krakka tushirish va ko'tarish, qo'l hamda ko'krak mushaklarini rivojlantirish;
- tik turgan holda shtangani ko'krakka olib kelish;
- trenajordan foydalangan holda og'irlikni qo'llar yordamida qoringa tortish, qo'l va orqa mushaklarini rivojlantirish;
- trenajordan foydalangan holda qo'llarni tutashtirish va qaytarish, qo'l hamda yelka mushaklarini rivojlantirish;
- trenajordan foydalangan holda og'irlikni qo'llar yordamida pastga tortish, qo'l va orqa mushaklarini rivojlantirish;
- gorizontal yotgan holda qo'l va oyoqlarni bir vaqtda tutashtirish, qorin mushaklarini rivojlantirish;
- yelkalarga shtangani ko'targan holda o'tirib-turish mashqlari;
- ko'prik holatida boshdan oshib o'tish;
- trenajordan foydalangan holda og'irlikni qo'llar yordamida bosh orqasiga tortish, qo'l va orqa mushaklarini rivojlantirish;
- ko'prik holatiga tushish (most);
- trenajordan foydalangan holda qo'llarni oldinga va orqaga itarish;
- tizzalar bukilgan holda o'tirib-turish, oyoq mushaklarini rivojlantirish.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqotda Respublika Olimpiya zaxiralari maktab-internati tarbiyalanuvchilari tanlab olindi. Tadqiqotimizda jami 24 nafar vazni va sport darajasi bir-biriga yaqin talabalar ishtirok etdi. Tadqiqot 2019-2020-o'quv yilida olib borildi. Kurashchilarning yoshi 16-17 yosh etib saralab olindi. Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy qobiliyatlari – kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va

egiluvchanlikni rivojlantirish birinchi darajali ahamiyatga ega. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotlarda yetakchi rol o'ynaydi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi. Agar mashqlar majmuasining ta'siri birinchi turdagi o'zgarishga olib kelsa, bu mashqlarning organizmga ijobiy ta'siri hisoblanadi. Agar uchinchi turdagi o'zgarish ro'y bersa, bu mashqlarning organizmga salbiy ta'sirini ko'rsatadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri musobaqa faoliyati yo'nalishiga kirmaydigan harakat sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Masalan, kurashchining aerob chidamlilik darajasi yetarli bo'lmasa, u tezlik-kuch mashqlarini bajarganida tez charchaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa bunday holatlarning oldini oluvchi umumtayyorlov mashqlari hisoblanadi.

Yugurish, yurish, suzish, sport o'yinlari va umumrivojlantiruvchi gimnastika UJTning asosiy manbalari hisoblanadi. UJT mashqlarini to'g'ri tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Har qanday kurashchi kurashga tushishdan tashqari yugurish, yurish, sakrash, arqonga ko'tarilish, sport o'yinlari bilan shug'ullanish, shtanga ko'tarish, murakkab akrobatik mashqlarni bajarish va shu kabi boshqa mashqlarni ham bajara olishi kerak. Turgan gapki, bu sport turlarida kurashchi yuksak natijalarga erishishi shart emas. Chunki mazkur mashqlarning barchasi amaliy xarakterga ega bo'lib, ular sportchining asosiy maqsadiga xizmat qiladi. Tadqiqotimizda quyidagi mashqlar majmuasidan foydalanildi.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida keltirilgan kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan maxsus mashqlar majmuasi orqali kurashchilarning kuch sifatini samarali rivojlantirish mumkin.

Amaliy tavsiyalar: Malakali kurashchilarning kuch sifatini aniqlashda biz tomonimizdan tavsiya etilgan maxsus mashqlar majmuasini o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga joriy etish sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini namoyon etish bo'yicha aniq ma'lumotlar olish imkonini beradi. Kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligini aniqlash bo'yicha maxsus mashqlar majmuasini (bellashuv davomida kurashchilar qarama-qarshi turgan holda ularning ko'zlarini mato bilan bog'lab bajarilgan texnik-taktik usullarni) nafaqat kurashchilar, balki paralimpiya sportchilari tayyorgarligida ham qo'llash mumkin. Mazkur mashqlar majmuasi kurashchilarning yillik mashg'ulotlar rejasini takomillashtirishda ijobiy samara beradi hamda ularning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish imkonini yaratadi.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda maxsus mashqlardan samarali foydalanish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Maxsus mashqlar yordamida sportchilarning mushak kuchi, chidamliligi, tezkorligi hamda texnik-taktik mahorati rivojlanadi. Mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va individual yondashuv asosida tashkil etish sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi. Kelgusida kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida zamonaviy pedagogik va sport texnologiyalaridan foydalanish, ilmiy-uslubiy tavsiyalarni amaliyotga keng joriy etish orqali sportchilar salohiyatini yanada oshirish mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 256 b.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: ITA-PRESS, 2020. – 320 b.
3. Kerimov F.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Tafakkur Bo'stoni, 2018. – 280 b.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Moskva: Sport, 2019. – 680 s.
5. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2017. – 543 s.
6. Bomp T. Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. – 412 p.
7. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training Manual for Coaches. – Rome: Verkhoshansky Publications, 2016. – 298 p.
8. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – London: Ultimate Athlete Concepts, 2021. – 240 p.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarorlari va farmonlari asosida jismoniy tarbiya hamda sportni rivojlantirishga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlar to'plami. – Toshkent, 2022.
10. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy-uslubiy materiallari. – Toshkent, 2023.

- 
- 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. №6(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.**

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