



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№6(6)

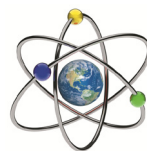
2026

- 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. 596 sahifa,
22-iyun, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

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

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
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

“Kitobxonlar klubi” modelining ingliz tili to‘garak mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning kognitiv kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmlari.....	10
Madaminova Gulzira Gulamkadirovna	
Bo‘lajak pedagoglarning kasbiy faoliyatida suggestiv yondashuvning o‘rni	14
Arolov Davronjon Davlataliyevich	
Akmeologik yondashuv asosida maktabgacha ta‘lim direktor o‘rinbosarlarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmini takomillashtirish	19
Asatullayeva Sitora Dilmurod qizi	
Hozirgi o‘zbek tilida neologizmlarning tarixi va bugungi kun taraqqiyoti.....	22
Bektosheva Mehinbonu Abdumalik qizi	
Maktabgacha ta‘lim tashkilotlari bolalarida jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	26
Djurayeva Dilfuza Nuriddin qizi	
Korpus lingvistikasi vositalari yordamida bo‘lajak ingliz tili o‘qituvchilarining til tahlili ko‘nikmalarini shakllantirish metodikasi.....	30
Eshonqulova Sarvinoz Yashinovna	
Talabalarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda sun‘iy intellektning o‘rni va ahamiyati.....	35
Hojiyeva Nasiba Bahodirovna	
Logopedik mashg‘ulotlarni tashkil etish va rejalashtirish moduliga oid mustaqil ta‘lim topshiriqlarini integrativ modellashtirishning innovatsion texnologiyalari.....	39
Ibroximova O‘g‘iloy Inomjon qizi	
Jismoniy tarbiya darslarida ortiqcha vaznli bolalarga differensial yondashuvning ahamiyati	43
Yuldashev Bobirjon Noibjon o‘g‘li	
Maktabgacha ta‘lim tashkilotida xalq og‘zaki ijodi vositasida bolalarning axloqiy sifatlarini shakllantirishning ahamiyati.....	48
Muradxanova Munisaxon Ikrom qizi	
Bo‘lajak psixologlarda altruistik xulq motivlarini rivojlantirishning psixologik imkoniyatlari	54
Nusratova Mexriniso Baxshilloevna	
Inklyuziv ta‘lim tushunchasi va uning zamonaviy pedagogik paradigmalar tizimidagi o‘rni.....	59
Pulatova Dilfuza Azamkulovna	
Magistrlarda “Imposter sindromi”ni yengish orqali kreativ salohiyatni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari.....	66
Qayumov Baxtiyor Zokirjon o‘g‘li	
Kichik maktab yoshidagi bolalar nutqining fonematik rivojlanishi	70
Qurbonova Sevara Suyunovna	
Mikrobiologiya ta‘limida individual pedagogik texnologiyalarni joriy etish mexanizmlari	74
Raxmatov Oxunjon Soibjonovich	
“Estetik tarbiya”, “kreativ kompetensiya”, “estetik tarbiya mexanizmlari” tushunchalarining konseptual asoslari.....	79
Saidova Feruza Akramovna	
Zamonaviy ta‘lim jarayonida neyropedagogika yordamida nutqiy ko‘nikmalarni rivojlantirish.....	84
Sidiqova Yulduz Sobirovna	
“So‘nggi jadid” Begali Qosimovning ilmiy-pedagogik merosi.....	88
Toxirova Dilshoda Inom qizi	
Ona tili darslarida o‘qib tushunish ko‘nikmasini rivojlantiruvchi mashq va topshiriqlar ustida ishlash	92
Turg‘unova Nilufar Muxiddin qizi	
Ingliz, golland va o‘zbek tillaridagi frazeologizmlarning lingvostatistik xususiyatlari.....	96
Xaydarova Go‘zalxon	



Maktabgacha yoshdagi bolalarda hayotiy kompetensiyalarni shakllantirishda yumshoq ko'nikmalarning ahamiyati.....	101
<i>Xolmatova Dilshoda Sherali qizi</i>	
Farzandlarda kitobxonlik madaniyatini rivojlantirishda oilaning pedagogik imkoniyatlari	105
<i>Yusupova Diloromxon Sabirdjanovna</i>	
Yoshlarda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish orqali sotsial manipulyativ ta'sirlarga psixologik barqarorlikni shakllantirish.....	109
<i>Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna</i>	
O'quvchilarda modellashtirish ko'nikmalarini shakllantirishga ko'maklashadigan faoliyat usullari	114
<i>Abdurazzaqov O'ktam Abduqayumovich</i>	
Dizartriya shakllarining klinik-patogenetik tahlili va differensial diagnostikasi	120
<i>Axmedova V. T.</i>	
Boshlang'ich sinflarda fanlararo yondashuvga asoslangan integrativ topshiriqlar ishlab chiqishning uslubiy asoslari.....	127
<i>Elmurodova Inoyat Abdumutalibovna</i>	
Deviant xulq-atvorli o'smirlar ijtimoiylashuvining psixologik determinantlari.....	132
<i>Elov Ziyodullo Sattorovich</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida talabalar o'quv natijalarini baholashning pedagogik modeli.....	138
<i>Ernazarov Mirzohid Yo'ldosh o'g'li</i>	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida biokimyo fanini raqamli texnologiyalar asosida o'qitish metodikasi	145
<i>Mamadaliyeva Zarina Raxmat qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda kognitiv tilshunoslikni joriy etish masalalar	150
<i>Mamatova Gulshan Amankulovna</i>	
Doston musiqiy merosini o'rganishni uslubiy takomillashtirish mazmuni.....	153
<i>Qo'shayev Ilhom Axtamovich, Nasirova Sevinch Ismatovna</i>	
"Elektr yoritish" fanida mustaqil ta'limning zamonaviy shakllari.....	157
<i>Nasretdinova Feruza Nabiyeвна</i>	
Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish	162
<i>Nazarova Dildora Asatovna, Kuchkorova Robiya Shuxrat qizi</i>	
Dual ta'limda oliy ta'lim va maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning mazmuni.....	167
<i>Qoraboyeva Zohidaxon To'lanboyevna, Tursunbayeva Sevara Abdullo qizi</i>	
A Methodological Model for Developing Pedagogical Reflection in Pre-Service EFL Teachers.....	172
<i>Rahimberdiyeva Maftuna Rakhimberdi kizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzining kasbiy kompetentlikka ta'siri	177
<i>Raximova Saboxat Qaxramon qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda interaktiv texnologiyalar va faol ta'lim metodlarining samaradorligi	182
<i>Safarova Nigora Nasilloevna</i>	
Maktabgacha ta'lim jarayonida interfaol usullarning mazmuni, turlari va funksional ahamiyati.....	190
<i>Safarova Soliha Ilhomovna</i>	
Talabalarni ma'naviy tarbiyalash jarayonida diagnostik metodlardan samarali foydalanishning ahamiyati...	196
<i>Saotmuratova Zebo Yuldash qizi</i>	
Musiqqa ta'limida interfaol metodlardan foydalanishning didaktik imkoniyatlari.....	200
<i>Saparov Raxim Muratbayevich</i>	
Maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirish ijtimoiy zarurat sifatida.....	204
<i>Xolmatova Yodgoroy Baxtiyorjon qizi</i>	
Energetika fanlarini o'qitishda sun'iy intellektdan foydalanishning pedagogik afzalliklari.....	208
<i>Zoxidov Iqboljon Zokirjonovich</i>	
Методическая модель контекстуального обучения в формировании лингвокультурной компетенции при обучении русскому языку в национальных группах	213
<i>Рустамова Ферузaxon Махмуджановна</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Integrating Artificial Intelligence into EFL Academic Writing Instruction: Opportunities, Challenges, and Pedagogical Implications..... 218 Allamurodov Elyor Tursun ugli	218
	Sahna nutqida adabiy tur va janrlarning metodik talqini..... 223 Dilrabo Jumanova	223
	Sun'iy intellekt asosidagi ta'lim ekotizimi: imkoniyatlar va xavflar 227 Oqil Ochilov Lutfullo o'g'li	227
	Z avlod bilan ishlashda ta'lim va tarbiyaga oid zamonaviy tendensiyalar 232 Ravshanov Sanjar Tolibjonovich	232
	Talabalarni ma'naviy tarbiyalash jarayonida diagnostik metodlardan samarali foydalanishning ahamiyati... 235 Saotmuratova Zebo Yuldash qizi	235
	Tarixiy-ilmiy materiallar va zamonaviy texnologiyalar integratsiyasi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining geometrik tafakkurini rivojlantirish metodikasi..... 239 Toshpulatova Mamura Ismailovna, Mannonova Dilafro'z Ravshan qizi	239
	Davlat-xususiy sherikchilik asosidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarini boshqarish va muvofiqlashtirish ... 244 Xakimov Abdug'ulom Soyibjonovich	244
	Ingliz tilini boshqa sohadagilarga o'qitishda grammatik jihatlar 247 Ataboyeva Guliruxsor Baxtiyor qizi	247
	Methodological Foundations for Developing Environmental Education Through the Integration of Climate Change Education Into Biology Lessons in General Secondary Schools..... 250 Abdurakhmanova Iqbolkhon Yulchiyevna	250
	Sharq va G'arb mutafakkir olimlarining oila va farzand tarbiyasi borasidagi qarashlari 255 Berdiyeva Dilnoza A'zamovna	255
	Ommaviy sport turlari yordamida ayollarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirishda ilmiy yondashuv 258 Charos Axmadova	258
	STEAM integratsiyasi orqali maktab o'quvchilarida tadbirkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish 262 Choriyor Maxmatraimov Eshmamatovich	262
	Maktabgacha ta'lim kafedrasida bo'lajak tarbiyachilarni innovatsion-metodik faoliyatga tayyorlashni transformatsion boshqarish texnologiyasi 267 Djalalov Baxromjan Begmurzayevich	267
	Raqamli transformatsiya sharoitida yosh ota-onalarda yolg'izlik hissining namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik va etnopsixologik omillar 272 Erimmetova Nafisa Bahromovna	272
	Zamonaviy ta'lim muhitida talabalarning ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasi va uning strategiyalari 279 Haqberdiyeva Dinora Qobil qizi	279
	Maktab direktorlarining moliyaviy boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish tehnologiyalari..... 283 Karimov Jaxongir Abdunabiyevich	283
	Jadidlar merosiga e'tibor: tarixiy xotira va ma'naviy tiklanish omili..... 287 Madaminova Shaxodat Shomurotovna	287
	Sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'limdagi o'rni va nutqni baholashdagi imkoniyatlari..... 293 Mahmudova Maftuna Aktam qizi	293
	Effectiveness of Simulator Technologies in Pilot Training: an Experimental Study 297 Maksudov Ilhomjon Turgunboy o'g'li	297
	Yangi O'zbekistonda o'qituvchi maqomining huquqiy kafolatlari va pedagogik faoliyat samaradorligi..... 301 Menlibayeva Azima Oralbayevna, Oralbayeva Aziza	301
	Raqamli jamiyat sharoitida ong transformatsiyasining falsafiy jihatlari..... 305 Muxitdin Nazarov	305
	10-11-sinf o'quvchilarida o'qishdan yozuvga o'tish ko'nikmasini rivojlantirishning bosqichli metodik tizimi ... 310 Nazarova Shoiraxon Abdumo'min qizi	310
	Zamonaviy ta'lim paradigmasida "potensial" tushunchasi: shaxsning rivojlanishga qaratilgan ichki imkoniyatlari, bilim, ko'nikma, qobiliyat va kompetensiya..... 314 Qurbonova Gulmira Alisher qizi	314



Deffenbacherning driving anger scale metodi asosida haydovchilarning agressiv xulq-atvorining psixologik xususiyatlarini jinslar kesimida o'rganish	318
<i>Rahim Usmonov Raxmonali o'g'li</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik-psixologik mexanizmlari.....	323
<i>Sadoqat Sarmanova Shermahmatovna</i>	
Vizual axborot: paydo bo'lish tarixi, qo'llanish sohalari va ta'lim jarayonidagi ahamiyati.....	328
<i>To'g'izboyev Faxriddin Ulashovich</i>	
Fizika darslarini tashkil etishning mazmuni, mohiyati va didaktik tamoyillari.....	334
<i>Turabova Lobar Xusen qizi</i>	
Ekstrakorporal urug'lantirish orqali tug'ilgan bolalarda xotiraning rivojlanishi	339
<i>Usmonova Xusnora Ergashovna</i>	
Raqamli ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilarining emotsional barqarorligini shakllantirish.....	344
<i>Yusupova Diloromxon Sabirdjanovna</i>	
Milliy va xalq o'yinlari vositasida talabalarni sog'lomlashtirish.....	347
<i>Axmedov Gayratjon Kosimovich</i>	
Деонтология медицинского персонала: этико-профессиональные ориентиры в условиях современной медицины.....	350
<i>Бабаджанова Гулчехра</i>	
Формирование творческого восприятия учащихся на уроках музыки.....	355
<i>Габдульманова Ильнура Минисламовна</i>	
Qizlar tarbiyasida maktab va mahalla hamkorligi monitoring tizimini takomillashtirishning pedagogik asoslari.....	358
<i>Abdurazoqova Marg'uba Muxammad qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tarbiyachilarida iqtisodiy tushunchalarni shakllantirish pedagogik muammo sifatida	362
<i>Ergashova Dilafro'z</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarda kasbiy karyerani shakllantirishning metodologik asoslari	365
<i>Hayitova Sarvinov Mahmudovna, Ilmiy rahbar: Ashirova Sojida Baxromovna</i>	
Pedagogical and Methodological Foundations for Developing an Interactive Mobile Application for Teaching English to Preschool Children (Based on the Solobee Project).....	368
<i>Khurshida Kuchkarova</i>	
O'spirinlarda kiberbullingning profilaktikasi va psixokorreksion imkoniyatlari.....	373
<i>Ibodova Gulimehr Inoyat qizi</i>	
Pedagogical Factors and Didactic Conditions for Developing Communicative Competence in Future Teachers.....	378
<i>Mirzayeva Gulshan Azamatovna</i>	
Musiq ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari.....	382
<i>Altmisheva Maftunabonu Baxtiyor qizi</i>	
The Importance of the Concept of Discursive Competence in Teaching English.....	386
<i>Mukhamatjonova Diyora Rustam qizi</i>	
Koxlear implantli bolalarni ta'lim jarayoniga moslashtirishning korreksion-pedagogik asoslari.....	390
<i>Najimova Muhabbat</i>	
Alfa avlod uchun internet xavflari klassifikatsiyasi metodlarini ishlab chiqish klassifikatori	393
<i>Ahralov Shavkat Sulaymonovich, Ahrorova Sevara Sulaymon qizi</i>	
Aqli zaif o'quvchilar ta'limida sensor integratsiyaning pedagogik imkoniyatlari.....	398
<i>Tajibayeva Shaxnoza Abdumuxtorovna</i>	
Koxlear implantatsiyali o'quvchilarning psixologik-pedagogik rehabilitatsiyasi samaradorligini oshirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.....	401
<i>Yuldasheva Saodat Utkurovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni zamonaviy pedagogik fikr-g'oyalardan kreativ foydalanishga tayyorlashning ustuvor tamoyillari.....	406
<i>Akbarova Feruza Uktamjonovna</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Biologiya ta'lim bosqichida noan'anaviy integratsiyalashgan darslar jarayonida CLIL texnologiyasini joriy etish 410 <i>Azimov Ibragimjon Toshpulatovich, Toshpo'latova Nigina Ibrohimjon qizi</i>
	Onlayn ta'lim muhitida didaktik kompetensiyani takomillashtirish yo'llari 416 <i>Kushimova Mahbuba Janibekovna</i>
	Inklyuziv ta'lim sharoitida koxlear implantga ega bolalarning eshituv-nutqiy faoliyatini tashkil etishning pedagogik asoslari 420 <i>Mirzayeva Umidaxon Inamovna</i>
	Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlashda pedagogik shart-sharoitlar va tamoyillar tizimi 423 <i>Omanqulova Shohida Nematillo qizi</i>
	Talabalarda axborot-psixologik tahdidlarni oldini olishning psixologik imkoniyatlari 426 <i>Ramazonov Jahongir Djalolovich</i>
	Changes in the Structure and Strength of the Aluminum Alloys SAV-1 Irradiated With Fast Neutrons 431 <i>S. A. Baytelesov, F. R. Kungurov, G. N. Turdieva, I. V. Papushki, A.V. Galushko</i>
	Bo'lajak o'qituvchilarning mantiqiy fikrlash kompetensiyasini baholashga diagnostik model asosida yondashuv 438 <i>Suvankulova Malika Baxtiyor qizi</i>
	"Integratsion mexanizm" – integratsiyani tadqiq etishdagi muhim yo'nalish sifatida 444 <i>Xayitov Lazizbek Rustamjon o'g'li</i>
	Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talaba qizlarining somatotipik va funksional xususiyatlariga ko'ra taqalashirilgan individual fitnes mashg'ulotlari uslubiyati 447 <i>Ziyatov Muhammad Namazovich</i>
	Проблемы формирования координационных способностей у дошкольников с нарушением слуха и рекомендации по их развитию 451 <i>Закирова Сарвиноз Баратовна, Кобулова Шахризода Равшан кизи</i>
	Uy ta'limi sharoitida o'quvchilarning o'qish savodxonligini rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari 455 <i>Sodiqova Nurgul Tursunboyevna</i>
	Paradzyudoni rivojlantirishning dolzarb muammolari va ularni takomillashtirish yo'llari 459 <i>Berdiyev Sherzod Ochilovich</i>
	Pedagogik antropologiya Ushinskiy talqinida 462 <i>Ochilova M. P.</i>
	Using Concept Checking Questions to Improve Vocabulary Retention in English Language Classrooms: Evidence from Uzbekistan 468 <i>Ramazonov Jasurbek Safar O'g'li</i>
	Oliy ta'limda tasviriy san'at: an'anaviylik va zamonaviy tendensiyalar uyg'unligi 472 <i>Bozorov Farxod Toyir o'g'li</i>
	Oliy ta'lim tizimida ona tili o'qitishning kognitiv-kontseptual asoslari va lingvodidaktik tizimini takomillashtirish 475 <i>Djo'rayeva Shaxnoza Shakirjanovna</i>
	O'qish savodxonligi darslarida o'quvchilarga she'riy asarlarni o'qitish metodikasini takomillashtirish 478 <i>Salohiddinova Lobar Qahramon qizi</i>
	Deontologik yondashuv asosida maktab direktorlarining boshqaruv madaniyatini takomillashtirish 482 <i>Abdulxayeva Maxiraxon Boriyonovna</i>
	Sportchilarda gipoksik mashg'ulotlar davomida qon aylanish tizimining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish 485 <i>Adilbekov T. T.</i>
	Maktabgacha yoshdagi bolalarda mehnatsevarlik va tejamkorlik fazilatlarini rivojlantirish texnologiyasi 488 <i>Alisherova Raxnomo Odiljon qizi</i>
	Pedagogikada enigmatik matn tushunchasi: nazariy talqin, tasnif va didaktik funksiyalar 493 <i>Ibroximova Xilola To'xtasinjon qizi</i>
	Futbol akademiyalarida yosh iste'dodlarni kashf etishda murabbiyning pedagogik mahorati va bolalar psixologiyasi 498 <i>Shukurova Sayyora Sa'dullayevna, Kadirov Abdurashid</i>
	Ikkinchi tartibli egri chiziqlar va ularni hayotiy masalalarga tatbiq etish orqali o'qitish metodikasi 502 <i>To'xtasinov Dadaxon Farxodovich, Nafisa Tuxtasinova</i>



Sport jamoalarida norasmiy liderlikning shakllanish omillari va psixologik asoslari (raqamli muhit kontekstida)	507
<i>Usmonov Alisher G'offorali o'g'li</i>	
Methodological Features of Constructing the Basketball Training Process in Physical Education Clubs of General Education Schools.....	511
<i>Baymurotov Ismakhmud Alievich</i>	
Kollaborativ o'qitish texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari	514
<i>Bobonova Zulfiya Alimqul qizi</i>	
How Anxiety Affects Speaking Performance in IELTS Preparation Classes.....	517
<i>Fariza Ergasheva O'lmas kizi</i>	
Matematika o'qitishning klassik metodlaridan zamonaviy usullariga o'tish tendensiyalari	523
<i>G'ofurov Jamoliddin, Ma'rifjonova Mubina</i>	
Til darslarida komparativ tafakkurni shakllantirishning pedagogik modellari	527
<i>Mohinbonu Usmonova Uchqun qizi</i>	
Taekvondochilarda ideomotor tayyorgarlikni rivojlantirishda vizual signal va zarba datchikli qurilmaning diagnostik imkoniyatlari.....	532
<i>Po'latov Xumoyun Tursunali o'g'li</i>	
Teacher Professional Competence Development in ELT: Theoretical And Practical Perspectives	537
<i>Qilichova Zarifa Xayrullo Qizi</i>	
Современные подходы к формированию коммуникативных умений у учащихся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата	540
<i>Закирова Сарвиноз Баратовна, Зайнутдинова Зулхумор</i>	
Ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish (maktabgacha ta'lim jarayoni misolida)	544
<i>Eldor Raxmatov Rayxonovich, Nodira Ochilova Yo'ldoshevna</i>	
Nutq rivojlanishi modulini o'qitishda bo'lajak logopedlarning kasbiy kompetensiyasini shakllantirish	547
<i>Xamroyeva Zumradxon Arabboy qizi</i>	
Методология совершенствования теории и практики предмета "Родной язык и читательская грамотность" в системе высшего образования	551
<i>Шоира Баймурадовна Бабаева</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kasbiy-pedagogik kompetentlikni rivojlantirishda smart tahlilning o'rni.....	556
<i>Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi</i>	
Buxoro amirligida yangi usul maktablari faoliyati: yutiqqlari va muammolar.....	559
<i>Ahmadov Olimjon Shodmonovich</i>	
Tarbiya darslarida mifologik dunyoqarashni shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari	565
<i>Ahmadov Olimjon Shodmonovich, Dilmurotova Nazokat Sobirjonovna</i>	
Yunon-rim kurashchilarining vazn toifalarini hisobga olgan holda aylanma mashqlar asosida kuch sifatlarini rivojlantirish.....	570
<i>Abdikulov J. N.</i>	
The Art of Translating Wordplay: Ibrohim Gafurov's Strategies in Rendering James Joyce's Ulysses into Uzbek	574
<i>Abdurafova Gulbahor O'tkirbek qizi, A. T. Amanov</i>	
Xorijiy tillarni o'qitishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning didaktik tamoyillari	578
<i>Aliyeva Mashhura Tog'aymurodovna</i>	
"Go'zallik" konseptining paremlar orqali shakllantirilgan nominativ maydoni tahlili	583
<i>Babanazarova Sohiba Abdusharipovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekopedagogik kompetensiyalarni shakllantirishning nazariy asoslari.....	587
<i>Raximova Nuquljon Yusupovna</i>	
Dual ta'limning afzalliklari va rivojlanish istiqbollari	590
<i>Sh. A. Ismatova</i>	
Effective Methods of Mastering Connotative Educational Materials.....	593
<i>Khoshimova Dilnoza Rixsiboyevna</i>	



YUNON-RIM KURASHCHILARINING VAZN TOIFALARINI HISOBGA OLGAN HOLDA AYLANMA MASHQLAR ASOSIDA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Abdikulov J. N.

O'zbekiston Milliy universiteti Taekvando va sport fakulteti
Taekvando va sport kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada malakali yunon-rim kurashchilarining vazn toifalarini hisobga olgan holda aylanma mashg'ulotlar asosida kuch sifatlarini rivojlantirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqotning maqsadi sportchilarning vazn toifalariga moslashtirilgan kuch tayyorgarligi uslubini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda 19-25 yoshdagi 30 nafar malakali yunon-rim kurashchisi ishtirok etdi. Sportchilar yengil, o'rta va og'ir vazn toifalariga ajratildi. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish, testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Ishlab chiqilgan uslub haftasiga to'rt marotaba o'tkazilgan sakkiz stansiyali aylanma mashg'ulotlarni o'z ichiga oldi. Tadqiqot natijalari barcha vazn toifalaridagi kurashchilarda qo'l panjasi va orqa mushaklari kuchining mutlaq hamda nisbiy ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshganligini ko'rsatdi. Olingan natijalar vazn toifalarini hisobga olgan holda tashkil etilgan aylanma mashg'ulotlar yunon-rim kurashchilarining maxsus kuch tayyorgarligini samarali rivojlantirishini tasdiqladi.

Kalit so'zlar: yunon-rim kurashi, kuch tayyorgarligi, aylanma mashg'ulot, vazn toifalari, dinamometriya, maxsus jismoniy tayyorgarlik, kurashchilar.

Abstract: This article investigates the development of strength abilities in qualified Greco-Roman wrestlers through circuit training programs designed according to athletes' weight categories. The purpose of the study was to develop a strength training methodology adapted to different weight categories and to evaluate its effectiveness. Thirty qualified Greco-Roman wrestlers aged 19-25 participated in the study. The athletes were divided into lightweight, middleweight, and heavyweight groups. Pedagogical observation, testing, pedagogical experiment, and mathematical-statistical analysis were used as research methods. The developed methodology included an eight-station circuit training program performed four times per week. The results demonstrated significant improvements in both absolute and relative indicators of hand grip strength and back muscle strength across all weight categories. The findings confirm that circuit training differentiated according to weight categories is an effective approach for improving the special strength preparedness of qualified Greco-Roman wrestlers.

Key words: Greco-Roman wrestling, strength training, circuit training, weight categories, dynamometry, special physical preparation, wrestlers.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы развития силовых качеств квалифицированных борцов греко-римского стиля на основе круговой тренировки с учетом весовых категорий спортсменов. Цель исследования заключалась в разработке методики силовой подготовки, адаптированной к различным весовым категориям борцов, и определении ее эффективности. В исследовании приняли участие 30 квалифицированных борцов греко-римского стиля в возрасте 19-25 лет. Спортсмены были разделены на группы легких, средних и тяжелых весовых категорий. В ходе исследования применялись методы педагогического наблюдения, тестирования, педагогического эксперимента и математико-статистической обработки данных. Разработанная методика включала круговую тренировку из восьми станций, проводимую четыре раза в неделю. Результаты исследования показали статистически достоверное увеличение абсолютных и относительных показателей силы мышц кисти и мышц спины у спортсменов всех весовых категорий. Полученные данные подтверждают эффективность применения круговой тренировки в системе специальной силовой подготовки борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: греко-римская борьба, силовая подготовка, круговая тренировка, весовые категории, динамометрия, специальная физическая подготовка, борцы.



KIRISH

Zamonaviy sport kurashi tizimida yunon-rim kurashi eng murakkab va yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari sportchilardan nafaqat texnik-taktik mahoratni, balki yuqori darajadagi jismoniy sifatlarni, ayniqsa kuch, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni talab qiladi. Kurashchining musobaqadagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning kuch salohiyati va uni texnik harakatlar jarayonida samarali namoyon qila olish qobiliyatiga bog'liq^(1, [5-6-b.]).

Yunon-rim kurashida barcha texnik usullar asosan yuqori tana qismi yordamida bajariladi. Shu sababli qo'l, yelka kamari, gavda va orqa mushaklarining rivojlanganligi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi^(2, [10-12-b.]). Kurashchining raqibni ushlab turish, ko'tarish, uloqtirish va muvozanatdan chiqarish kabi texnik harakatlarni samarali bajarishi yuqori darajadagi kuch tayyorgarligini talab etadi^(3, [43-46-b.]). Shu nuqtai nazardan kuch sifatlari rivojlantirish yunon-rim kurashchilari tayyorgarlik tizimining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurashchilarning kuch tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilgan^(3, [33-35-b.]). Mazkur ishlarda asosan umumiy va maxsus kuchni rivojlantirish, tezkor-kuch sifatlarini oshirish, portlovchi kuchni takomillashtirish hamda maxsus trenajyorlardan foydalanish masalalari yoritilgan^(4, [5-6-b.]). Biroq mavjud uslublarning aksariyatida sportchilarning vazn toifalarini hisobga olgan holda yuklamalarni differensiallashtirish masalasi yetarlicha o'rganilmagan.

Musobaqa amaliyoti shuni ko'rsatadiki, turli vazn toifalaridagi kurashchilar organizmining funksional imkoniyatlari, mushak massasining hajmi, energetik ta'minot mexanizmlari va jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi sezilarli farqlanadi^(5, [1-3-b.]). Shu sababli yengil, o'rta va og'ir vazn toifalariga mansub sportchilar uchun bir xil hajm va intensivlikdagi yuklamalarni qo'llash har doim ham yuqori samaradorlik bermaydi.

So'nggi yillarda sport tayyorgarligi amaliyotida aylanma mashg'ulot usuli keng qo'llanilmoqda^(5, [5-6-b.]). Ushbu usulning afzalligi shundaki, u bir mashg'ulot davomida bir nechta mushak guruhlariga kompleks ta'sir ko'rsatish, mashqlar hajmi va intensivligini boshqarish hamda individual xususiyatlarni hisobga olish imkonini beradi. Bundan tashqari, aylanma mashg'ulotlar kuch, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini birgalikda rivojlantirishga xizmat qiladi^(6, [4-6-b.]).

Aylanma mashg'ulotlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular sportchilarning funksional holatini yaxshilash, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini takomillashtirish hamda organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuv imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, mazkur uslub mashqlarni vazn toifalari bo'yicha differensiallashtirish imkoniyatini yaratadi^(7, [4-7-b.]).

Yuqoridagi holatlar malakali yunon-rim kurashchilarining vazn toifalarini hisobga olgan holda aylanma mashg'ulotlar asosidagi kuch tayyorgarligi uslubini ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash zarurligini belgilaydi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Vazn toifalarini hisobga olgan holda aylanma mashg'ulotlar asosida malakali yunon-rim kurashchilarining kuch tayyorgarligi uslubini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yunon-rim kurashchilarining kuch tayyorgarligi bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Turli vazn toifalaridagi sportchilarning kuch tayyorgarligi xususiyatlarini aniqlash.
3. Aylanma mashg'ulotlar asosida kuch tayyorgarligi uslubini ishlab chiqish.
4. Ishlab chiqilgan uslubning samaradorligini pedagogik tajriba orqali baholash.
5. Olingan natijalarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish.

Tadqiqot gipotezasi:

Agar malakali yunon-rim kurashchilarining kuch tayyorgarligi aylanma mashg'ulotlar asosida va vazn toifalarini hisobga olgan holda tashkil etilsa, u holda sportchilarning qo'l panjasi hamda orqa mushaklari kuchining mutlaq va nisbiy ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi va mashg'ulot jarayonining samaradorligi ortadi.

Tadqiqot metodlari. Pedagogik kuzatish, test sinovlari, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Tadqiqotda 19-25 yoshdagi, sport malakasi bo'yicha sport ustaligiga nomzod (SUN) va sport ustasi (SU) darajasidagi 30 nafar yunon-rim kurashchisi ishtirok etdi. Ishtirokchilar vazn toifalariga qarab uch guruhga ajratildi: yengil vazn (60 va 67 kg), o'rta vazn (77 va 87 kg) hamda og'ir vazn (97 va 130 kg) toifalari.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ishlab chiqilgan uslub haftasiga 4 marta o'tkaziladigan aylanma mashg'ulotlardan iborat bo'lib, turli mushak guruhlarning kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini o'z ichiga oldi. Qolgan mashg'ulot kunlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish va tiklanish jarayonlarini ta'minlovchi mashqlar qo'llanildi.

Aylanma mashg'ulot 8 ta stansiyadan tashkil topdi:

- 1 ta tayyorlov stansiyasi;
- 6 ta asosiy stansiya;
- 1 ta yakunlovchi stansiya.

Tayyorlov stansiyasida umumrivojlantiruvchi va yengil atletika mashqlari bajarildi. Asosiy stansiyalarda qo'l, yelka kamari, gavda va oyoq mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qo'llanildi. Jumladan, turnikda tortilish, arqonga chiqish, polga tayanib qo'lni bukib-yozish, og'irliklar bilan mashqlar, sakrashlar, o'tirib-turishlar, gavgani egish va burish mashqlari bajarildi. Kuch sifatlarini kompleks rivojlantirish maqsadida gantellar, shtanga, kurash manekeni hamda sportchining vazn toifasiga mos sherik bilan bajariladigan mashqlar qo'llanildi.

Uslubning asosiy xususiyati yuklamani vazn toifalariga qarab differensiallashtirish hamda har bir mashqning ikkinchi va uchinchi takrorlarida yuklama hajmini bosqichma-bosqich oshirishdan iborat bo'ldi. Mashqlar orasidagi dam olish oralig'i 30–60 soniya, stansiyalar orasida esa 5–7 daqiqani tashkil etdi. Bir mashg'ulotning umumiy davomiyligi 90 daqiqani tashkil etdi.

Uslub samaradorligini baholash maqsadida yillik makrotsikl boshida va oxirida dinamometriya usuli orqali kuch ko'rsatkichlari aniqlanib, qo'l panjasi bukuvchi mushaklari kuchi hamda orqa mushaklarining statik kuchi baholandi.

Natijalar barcha vazn toifalaridagi kurashchilarda mushak kuchining mutlaq va nisbiy ko'rsatkichlari ishonchli ravishda oshganligini ko'rsatdi.

Qo'l panjasi mushaklari kuchining mutlaq o'sishi:

- yengil vazn toifalari - 5,90 %;
- o'rta vazn toifalari - 3,16 %;
- og'ir vazn toifalari - 4,24 %.

Qo'l panjasi mushaklari kuchining nisbiy o'sishi:

- yengil vazn toifalari - 4,53 %;
- o'rta vazn toifalari - 2,49 %;
- og'ir vazn toifalari - 3,73 %.

Orqa mushaklari kuchining mutlaq o'sishi:

- yengil vazn toifalari - 4,38 %;
- o'rta vazn toifalari - 2,21 %;
- og'ir vazn toifalari - 2,67 %.

Orqa mushaklari kuchining nisbiy o'sishi:

- yengil vazn toifalari - 9,15 %;
- o'rta vazn toifalari - 3,36 %;
- og'ir vazn toifalari - 4,87 %.

Pedagogik tajriba natijalari ishlab chiqilgan uslubning barcha vazn toifalaridagi kurashchilarda kuch ko'rsatkichlarini statistik jihatdan ishonchli ravishda yaxshilash imkonini berishini ko'rsatdi.



XULOSA VA TAKLIFLAR

Yunon-rim kurashchilarining kuch tayyorgarligida vazn toifalarini hisobga olgan holda aylanma mashg'ulotlardan foydalanish masalasi yetarli darajada o'rganilmagan.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan va amaliyotda sinovdan o'tkazilgan uslub kurashchilarning qo'l panjasi hamda orqa mushaklari kuchining mutlaq va nisbiy ko'rsatkichlarini samarali rivojlantirish imkonini berdi. Yillik makrotsikl davomida olingan natijalar barcha vazn toifalarida kuch sifatlarining sezilarli darajada yaxshilanganligini tasdiqladi.

Mazkur uslub o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi hamda kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kelgusida ushbu uslubni yanada mukammallashtirish maqsadida har bir alohida vazn toifasi uchun jismoniy yuklama hajmi va intensivligini yanada aniqroq differensiallashtirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2014 y.
2. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.
3. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2017 y.
4. Nurjan o'g'li, Abdikulov Jandos. "Yunon-rim kurashchilarining tayyorgarlik darajalarin aylanma uslub yordamida oshirish." //Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies. Vol. 1. No. 3. 2022.
5. Абдикулов Ж. Н. Использование круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля //Экономика и социум. - 2024. - №. 2-2 (117). - С. 350-356.
6. Nurjan o'g'li, Abdikulov Jandos. "Aylanma uslub yordamida 12-13 yoshli yunon-rim kurashchilarning jismoniy sifatlarini "Экономика и социум" №3(130)-2 2025 www.iupr.ru 13 takomillashtirish."// O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali 3.30 (2024): 374-379.
7. Nurjan o'g'li, Abdikulov Jandos. "O'quv-mashg'ulot guruhi 4- tahsil yilidagi yunon-rim kurashchilarining musobaqa davrida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uslubiyati."// Innovation In The Modern Education System 5.41 (2024): 15-19.

- 
- 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(6)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" 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.