



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(4)
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. 440 sahifa,
22-aprel, 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

Pedagog kadrlar tayyorlashda microteaching metodining tashkiliy asoslari va uni samarali qo'llash mexanizmlari.....	10
Abdiqayumova Malika	
Ijtimoiy pedagogik faoliyatning bolalarning moslashuv ko'nikmalarini shakllantirishdagi o'rni	14
Abdullayeva Yulduz Qurbon qizi, Xudayberdiyeva Zilola Azamat qizi	
Talabalarning og'zaki nutqini interfaol usullar yordamida rivojlantirish	18
Atamirzayeva Ezoza	
English Language Barriers Among Rural Ecotourism Guides in Uzbekistan	22
Aminova Asilaxon Sobir qizi	
Совершенствование методов обучения студентов эффективному управлению временем на основе тайм-менеджмента.....	25
Уразова М. Б., Абатова У. Б.	
Zamonaviy ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni va samaradorligi	30
Xurramova Dilso'z Baxtiyor qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin asosida ta'limni tashkil etishning pedagogik ahamiyati.....	33
Gaipova Akjunis Qayratovna	
Bo'lajak o'qituvchilarda o'zini o'zi tashkil etish tushunchasi va uning pedagogik mohiyati.....	37
Alimov Bekzod Nematovich	
O'qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanish tadbirlarini maktab darajasida boshqarishning integratsiyalashgan yondashuvi	41
Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi	
Talabalarning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar	48
Xurramova Sanobar Mahmatmurod qizi	
Pedagogical Integration as a Factor of Humanization in Professional Teacher Education	53
Yusupova Mukhabbat Anatolyevna	
Yoshlarda iqtisodiy tafakkur shakllanishida etnik muhitning ta'siri.....	58
Erkinova Sevara Najmiddin qiz	
Innovative Approaches to Teaching English in Higher Education: a Methodological Study	61
Gulsara Khakimova	
Bo'lajak pedagoglarda kognitiv faollikni rivojlantirishda neyropedagogika asoslari.....	63
Hikmatova Jamila Fatox qizi	
Maktabgacha yoshdagi aqli zaif bolalarning eshituv idrokini rivojlantirish texnologiyalari.....	68
I. S. Xamrayeva, Nuriddinova Muxayyo Ishxodjayevna	
Badiiy matn asosida nutqiy ko'nikmalar va ijodiy tafakkur integratsiyasini ta'minlash metodikasi	73
Jo'rayeva Sevinch Abdialim qizi	
Etnopedagogik muhitda maktabgacha katta yoshdagi bolalarning nutqini rivojlantirish.....	77
Murodova Farangis G'anisherovna	
Malaka oshirish jarayonida muammoga asoslangan o'qitish vositasida MTT tarbiyachilarining 4K ko'nikmasini rivojlantirish texnologiyasi	81
Ravshanova Xafiza Komilovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xalq og'zaki ijodi vositalaridan (ertak, maqol, qo'shiq, afsona, doston va boshqalar) foydalanishning nazariy asoslari, xalqaro va milliy tajribasi	85
Tog'ayeva Munisa Muxammadiyevna	
Akademik ko'nikmalarni rivojlantirish asosida kelajakdagi o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini shakllantirish	89
Tursunova Elmira Ulug'bekovna, Rayimova Mushtariy Raup qizi	
Sensor integratsiya autizm spektori buzilishi bo'lgan bolalarning xulq-atvor va hissiy holatiga ta'siri.....	91
Xamidova Muyassar Polsaidovna, Abdullayeva Muslima Shovkat qizi	



Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	96
<i>Xoshimova Dilobar Kuchkarovna, Nortosheva Dildora Orif qizi, Avazmurodova Mehribon Sharif qizi</i>	
Инновационная методика нравственного воспитания в начальных классах: подход межпредметной интеграции	101
<i>Улугмурадова Шохсанам</i>	
Shaxs o'z-o'zini anglashining ijtimoiy-psixologik jihatlari	105
<i>Bobonazarov Oybek Shoyim o'g'li</i>	
Samarqand arxitektura-qurilish instituti va shahar infratuzilmasi rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik (1950–1990yy).....	108
<i>Abulqosimova Dildora Asrorovna, O'ralov Sodiqjon</i>	
Tabiatshunoslik darslarida steam yondashuvi asosida ta'limni tashkil etish metodlari	111
<i>Gulnora Narmatova Tojiyevna</i>	
AI-Mediated Coil in Oral English Teacher Education: a Didactic Model for Developing Intercultural Communicative Competence.....	115
<i>Mukhammadiyeva Khalima Saidakhmadovna</i>	
Pedagogik faoliyatda kasbiy stress jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlari	119
<i>Xotamova Madinabonu Iloxmon qizi</i>	
Pedagogik mahorat fani asosida bo'lajak o'qituvchilarning refleksiv ko'nikmalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	123
<i>Xurramova Mohidil Baxtiyorovna</i>	
Bo'lajak kutubxonachilarda ilm-fanga oid bilimlarni o'zlashtirish malakasini shakllantirish	126
<i>O'rozov Abdurasul Norboyevich</i>	
Методологические подходы к развитию духовно-творческого потенциала детей младшего школьного возраста	130
<i>Хасанова Гулшод Касимовна</i>	
Pedagogik ta'lim transformatsiyasida talabalarning tadqiqotchilik kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyasi.....	134
<i>Rustamova Shoxista Omonjonovna</i>	
O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda voleybol mashg'ulotlarining psixoemotsional holat va ijtimoiy faollikka ta'siri	138
<i>Xonimqulova Durdona</i>	
Farzandlar tarbiyasida otalik va onalik hissining shakllanishining o'ziga xosligi	141
<i>Tursunboyeva Gavharoy Abdivohid qizi</i>	
O'quv jarayonida raqamli kontent (elektron darslik, multimedia materiallari) yaratish texnologiyalari.....	145
<i>Quvatov Shuxrat Akmurodovich, Rashidov Anvarjon Sharipovich</i>	
Scratch dasturida harflarni vizuallashtirish orqali 1-sinf o'quvchilarining tasavvurlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish.....	150
<i>Normurodova Sadoqat Xoliqulovna</i>	
Vaqttni boshqarish hamda to'g'ri taqsimlashning pedagog hayoti va faoliyatidagi ahamiyati.....	155
<i>Tursunova Nilufar</i>	
Sun'iy intellektning ingliz tili o'qitishdagi roli	159
<i>Burxonova Aziza Ikhtiyorovna, Negova Feruza Sharifovna</i>	
Разработка системы адаптивной генерации контрольных вопросов из учебных материалов на узбекском языке на основе гибридного подхода ИИ и таксономии Блума	162
<i>Бегалиев Жалолiddин Камолiddинович, Маматов Ислombек Ильесович</i>	
Применение данных беспилотной авиации для обновления картографических данных	168
<i>Хакимов Дониёр Бахтиёр угли, Бурунова Муниса Баходировна</i>	
The Role and Significance of the Acmeological Approach in the Managerial Activity of School Principals.....	172
<i>Normurodova Aziza Zuxriddin qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarda tarbiya darslarini samarali tashkil etishga o'rgatish: mazmuni, shakli va metodlari ..	178
<i>Sheraliyeva Nasiba Alimkulovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirishda ota-ona tarbiya uslublarining pedagogik imkoniyatlari.....	184
<i>Ashurova Aziza Erkinovna</i>	

Mintaqaviy sanoat korxonalarining biznes jarayonlarini tahlil qilish va baholashning zamonaviy usullari (BPM, Lean, Six Sigma yondashuvlari misolida)	188
<i>Azimova Maxfuza Rashidovna</i>	
O'zbekistonda turli etnik guruhlarda mehnat motivatsiyasining qiyosiy tahlili.....	193
<i>Erkinova Sevara Najmiddin qizi, Saidakbarova E'zozaxon Muzaffar qizi</i>	
"Geogebra" dasturi yordamida geometriya va matematik analiz kursini o'qitishda vizual tafakkurni rivojlantirish metodikasi.....	196
<i>Fayzullayeva E'zoza O'tkir qizi</i>	
Umumta'lim maktablarida raqamli transformatsiya texnologiyalarini qo'llashning zarurati.....	200
<i>Musurmanova Shodiya Xolmuratovna</i>	
Raqamli ta'lim texnologiyalari va sun'iy intellekt asosida ta'lim jarayonini takomillashtirish	204
<i>O'ktamov Madadjon O'ktam o'g'li, Boymurodova Shahzoda Alisher qizi</i>	
Gimnastikada akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi	208
<i>Raxmatova Nodira Muxtorjon qizi</i>	
Suggestiv metodlar asosida xulqi og'ishgan bolalar uchun tarbiyaviy mashg'ulotlarni loyihalash	212
<i>Shermatova Manzura Ikromjanovna</i>	
Tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tayyorlov guruh tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga tayyorlash ...	216
<i>Sanayeva S. B., Toshqulova Z. U.</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekologik tafakkurni rivojlantirishning dolzarbligi.....	220
<i>Yaxshiboyeva Nargiza Rustamqulovna</i>	
Понятие искусственного интеллекта в контексте образования и его педагогические функции	224
<i>Каримова Сабина Собировна</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarda kasbiy barqarorlik ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik omillari....	230
<i>Akramjonova Feruza Akramjonovna</i>	
Demografik yuklama sharoitida maktab pedagogik jamoasini samarali boshqarishning hr-strategiyalari.....	233
<i>Axmadqulova Ozodaxon Hamidullo qizi</i>	
Kasbiy identifikatsiya – shaxsning kasbiy o'zligini shakllantirish omili sifatida	236
<i>Bazarov Xayotbek Ne'matovich</i>	
Maktabgacha ta'lim tizimida qoraqalpoq xalq ertaklari asosida multimediyali mahsulotlar yaratish samaradorligi.....	240
<i>Bekimbetova Aynagul Amangeldievna, Ollaberganova Mohira</i>	
Odam anatomiyasi va fiziologiyasi darslarida muammoli ta'lim texnologiyalari orqali talabalarning ijodiy izlanuvchanligini faollashtirish.....	245
<i>Haydarova Pardaxol Boboqulovna</i>	
Chet el va O'zbekiston tajribasida ota-onalar bilan hamkorlikni tashkil etishning metodologiyasi	249
<i>Inomova Madina</i>	
Boshlag'ich ta'lim tabiiy fanlarini o'qitishda o'quvchilarning ijodkorligini shakllantirish metodikasi.....	253
<i>Ismatova Zulayho Asadovna, Avazova Gulnoza Qodirjon qizi</i>	
Innovatsion ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilarida ekologik tarbiyani shakllantirishning samarali yo'llari	256
<i>Ismatova Zulayho Asadovna, Xamroyeva Ozoda Norbo'ta qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'qish savodxonligi darslarida o'quvchilarning so'z boyligi va nutqiy ko'nikmalarini shakllantirish	259
<i>Mambetova Lobar Mirzavali qizi, Rajabova Nafisaxon Dilmurod qizi</i>	
Kasbiy faoliyatda pedagogik improvizatsiya ijodiy kompetensiya sifatida	264
<i>Miraxmedova Dilafro'zxon Nurilloxon qizi, Jo'rayeva Gulshodaxon Ibrohimjon qizi</i>	
Media savodxonlik tushunchasi va uning pedagogik ta'limdagi ahamiyati.....	267
<i>Salomova Lobar Sobir qizi</i>	
Innovatsion ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilarida estetik tarbiyani shakllantirish metodikasi	271
<i>Tursunova Malika Baxtiyor qizi, Aminova Oltinay Davranbek qizi</i>	
STEAM texnologiyasi asosida o'quvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish metodikasi	274
<i>Xaydarova Dilafuz Abdukurim qizi</i>	



Refleksiv ko'nikmalarni rivojlantirish – bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash bosqichi sifatida.....	279
<i>Jo'rayeva Maftuna Dilshodbek qizi</i>	
Chimyon–Chorvoq kurort-rekreatsiya zonasidagi rekreatsiya obyektlari va ulardan foydalanish holati	283
<i>Djurayeva Lobar Vaxitovna</i>	
G'ovlar osha yuguruvchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish asosida sport musobaqalariga tayyorlash.....	286
<i>Sattorqulova Fotima Jamol qizi, Sattorqulova Zuhra Jamol qizi</i>	
Grammatika va yozuv ko'nikmasining integratsiyalashuvini ESL o'quvchilarning grammatik ravonligini o'stirishdagi ahamiyati	292
<i>Ne'matova Iroda Ilhom qizi, Karimova Xadicha Fazliddin qizi</i>	
Формирование экологической культуры и проектных компетенций молодежи в формате хакатона “Климатон–25”	295
<i>Бегмуратова Зоя Асаматдиновна</i>	
Portlovchi kuch sifatini rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari.....	298
<i>Xushvaqtov Shaxzod Mamatqul o'g'li</i>	
Enhancing the Writing Skills of Non-Philological Students Through Artificial Intelligence Tools	302
<i>Rajabova Rakhimakhon Maksudovna</i>	
Supporting Children With Autism in Inclusive Education: Effectiveness of Multisensory, Visual Scheduling, and Aba Approaches.....	306
<i>Safarova Sanobar Omontashevna, Rakhimova Ozoda Abdurasul qizi</i>	
O'quv topshiriqlari orqali 6-sinf o'quvchilarining pragmatik kompetensiyasini rivojlantirishdagi leksik birliklar bilan ishlashning ahamiyati	310
<i>Ashirbayeva Nafisa Aminbayevna</i>	
O'smirlarda nevrotik holatlarning namoyon bo'lish xususiyatlari va ularni diagnostika qilishning nazariy-metodologik asoslari	313
<i>Abduraximov Doniyor Abdusaid o'g'li</i>	
Ingliz tilini o'rgatishda talabalarning ijodiy fikrlashini rivojlantirish metodlari.....	317
<i>Abirqulova Nafisa Abdusalamovna</i>	
Yuqori sinf ingliz tili darslarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning innovatsion metodik modeli	321
<i>Ahmadjonova Diyoraxon Dilshod qizi</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish va pedagogik muloqot madaniyati	326
<i>Alimov Shavkatbek Shuxratbekovich</i>	
Identification and Systematization of Emotional Intelligence Indicators in Pre-Service Primary School Teachers.....	330
<i>Aminova Nasiba Davlatboy kizi</i>	
Oligofren bolalarda kognitiv jarayonlarni rivojlantirishda o'yin terapiyasining nazariy-metodologik asoslari va pedagogik samaradorligi	334
<i>Amirsaidova Sh. M., Jumanazarova Mashhura San'atbek qizi</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili va o'qish savodxonligi darslarida matn ustida ishlash metodikasi	339
<i>Asilbekova Shoxsanam To'liqin qizi</i>	
O'zbekistonda olimpiya harakatini rivojlantirishning pedagogik asoslari	344
<i>Axmadaiyeva Gulnoz Ikramovna</i>	
Zamonaviy tibbiyotda hissiyotlarni boshqarishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari.....	348
<i>Azgarova Gulsum Alisher qizi</i>	
The Use of Problem-Based Learning Methods in Delivering High-Quality Education in Schools	351
<i>Bekmuratova U'mit Ken'esbay qizi, Abdiev Azamat</i>	
Akseleratsiyaning o'quvchilar xulq-atvoriga ta'siri	355
<i>Botirova Oydina Vadimovna</i>	
Ta'limda zamonaviy pedagogik innovatsiyalar va raqamli transformatsiya: bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarni tayyorlashning metodologik asoslari	361
<i>Eshimova Nasiba Zohiddin qizi</i>	

Kasbiy samaradorlikni oshirishda sun'iy intellektning roli: "KasbNavigator" platformasi misolida	365
<i>Isayeva Oylarxon Ro'zimatjon qizi, Sobirov Muslimjon Muxsinjon o'g'li</i>	
Ixtisoslashtirilgan maktablarda o'quvchilarning nutqiy faoliyatini rivojlantirish: integratsiyalashgan ta'lim va ijodiy yondashuv.....	369
<i>Mavlanova Saidaxon Umarovna</i>	
Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning depressiv holatlarga ta'siri	373
<i>Mirzaxmatova Sayyora Saydaxmatovna</i>	
Kiberijtimoiylashuv sharoitida avlodlararo kommunikativ o'zaro ta'sirning psixologik xususiyatlari.....	375
<i>Muhiddinova Mamlakat Nabi qizi</i>	
"Emotsional Learning Analytics"metodi asosida o'qituvchilarning reflektiv kompetensiyasini rivojlantirish ...	380
<i>Omonqulova Diyora Farhod qizi</i>	
Talabalarda milliy identiklikni shakllantirishning nazariy asoslari.....	384
<i>Qudratov Davron Sami o'g'li</i>	
Media kompetentlik va media savodxonlik tushunchalarining ilmiy-pedagogik mohiyati, tarkibi va rivojlanish tarixi.....	388
<i>Rahimova Xosiyat Uralovna</i>	
Yangilanayotgan O'zbekistonda tarix fani oqituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari	392
<i>Raxmatova Ondagul Oybek qizi</i>	
Talabalarning kasbiy tayyorgarligida mantiqiy fikrlashini rivojlantirish kompetensiyalarini shakllantirishning pedagogik muamolari.....	395
<i>Raxmonova Mavluda Suvon qizi</i>	
O'smirlarni kiberbulling tahdididan himoya qilishning psixologik mexanizmlari	398
<i>Sattorova Mohinur Sherali qizi</i>	
Bolalarda oilaga hurmat va qadriyatli munosabatni rivojlantirish jarayonida ota-ona bilan hamkorlik qilish yo'llari	401
<i>Sharofutdinova Nigora Kenja qizi, Usarova Marg'uba Nazar qizi</i>	
O'zbekistonda o'qituvchilar malakasini oshirishning vertikal modeli: tizimli tahlil va cheklovlar	405
<i>Toxirova Nafisa Dilshod qizi</i>	
Fizika fanini o'qitishda maxsus ehtiyojli o'quvchilar uchun texnologiyalar va tajribalarning roli	409
<i>Tursunov Alisher Isoqovich, G'ulomov Davlatbek Istat o'g'li</i>	
MTTda qadriyatlar kompetentligini rivojlantirish vositalari	412
<i>Urinova Rushana Tursunniyozovna, Usarova Marg'uba Nazar qizi</i>	
Boshlang'ich sinflarda nutq o'stirish metodikasini takomillashtirish.....	415
<i>Xakimova Xosiyat Jurayevna</i>	
O'smirlik davrida deviant xulq-atvor namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari	419
<i>Xalilova Sarvinoz Qodirali qizi</i>	
Ta'lim platformalarida mustaqil ta'lim ma'lumotlarini relyatsion model asosida optimallashtirish	422
<i>Xasanov Baxrom Boktiboyevich</i>	
Применение информационных технологий для интеллектуального анализа чрезвычайных ситуаций на основе edge computing и компьютерного зрения.....	426
<i>Мамаражабов Музаффар Абдурасулович, Маматов Ислombек Ильесович</i>	
Индивидуальное интеллектуальное развитие личности – как педагогическая проблема	432
<i>Олтибоева Камола Шарофжон қизи</i>	
Представления о реальной и виртуальной дружбе у подростков	436
<i>Хамидова Нигора Илхомовна</i>	

PORTLOVCHI KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI

Xushvaqto'v Shaxzod Mamatqul o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

"Jismoniy madaniyat kafedrası" assistent o'qituvchisi

ORCID: 0009-0007-6215-5920

Annotatsiya: Portlovchi kuch sifatining nazariy va amaliy jihatları tahlil qilinadi, uning sport faoliyatidagi o'rni ilmiy asosda yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi – portlovchi kuchni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlashdan iborat. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, izometrik mashg'ulotlar hamda tana vazniga asoslangan mashqlar tizimli ravishda bayon etiladi. Muallif yondashuvi ilmiy jihatdan asoslanib, amaliy tavsiyalar va xulosalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: portlovchi kuch, tezkor-kuch sifatlari, mashg'ulot metodikasi, sakrash mashqlari, sport tayyorgarligi.

Abstract: Theoretical and practical aspects of explosive strength are analyzed, and its role in sports performance is substantiated. The aim of the study is to identify effective methods for its development. Resistance training, isometric exercises, and bodyweight drills are systematically described. The author's approach is scientifically grounded, and practical conclusions and recommendations are provided.

Key words: explosive strength, speed-strength qualities, training methodology, plyometric exercises, sports training.

Аннотация: Проведён анализ взрывной силы, обоснована её роль в спортивной деятельности. Цель исследования – определить эффективные методы её развития. Рассмотрены упражнения с отягощениями, раскрыта сущность изометрических нагрузок, а также представлены упражнения с собственным весом. Авторский подход научно обоснован, сформулированы практические выводы и рекомендации.

Ключевые слова: взрывная сила, скоростно-силовые качества, методика тренировки, прыжковые упражнения, спортивная подготовка.

KIRISH

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy sifatlarini, xususan, tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Portlovchi kuch qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyati sifatida sport faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, dzyudo, kurash, futbol kabi sport turlarida ushbu sifatning rivojlanganligi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi [2].

Ilmiy adabiyotlar tahlili portlovchi kuchni rivojlantirish muammosi sport nazariyasi va amaliyotida yetarli darajada o'rganilgan bo'lsa-da, uning metodik jihatlarini takomillashtirish zarurati mavjudligini ko'rsatadi [1].

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, portlovchi kuchni rivojlantirishning uch asosiy yo'nalishi mavjud: tashqi og'irliklardan foydalanish, izometrik mashqlar hamda o'z tana vazniga asoslangan mashqlar tizimi [1].

Kuch sifati inson organizmidagi murakkab fiziologik tizimlar faoliyati bilan bog'liq bo'lib, mushak kuchi uning asosiy komponenti hisoblanadi [3]. Shu bilan birga, portlovchi kuchning rivojlanishi mushaklarning tezkor qisqarish qobiliyati va nerv-mushak tizimi faoliyatiga bog'liqdir [2].

Amaliy tadqiqotlar portlovchi kuchni rivojlantirishda elastik qarshilik vositalari, sakrash mashqlari va dinamik harakatlarning yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Biroq, mashqlarni ortiqcha takrorlash kuch chidamliligini rivojlantirishga olib kelishi mumkin [4].

Shuningdek, kuch sifatini rivojlantirishda maksimal, izometrik va dinamik usullarning qo'llanilishi muhim metodik yondashuv sifatida qaraladi [5].



TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida ilmiy-nazariy tahlil, qiyosiy tahlil hamda umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari metodikasiga oid ilmiy adabiyotlar o'rganilib, portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha mavjud yondashuvlar tizimlashtirildi.

Metodologik asos sifatida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning zamonaviy nazariyalari hamda kuch tayyorgarligi tamoyillari qabul qilindi. Tadqiqotda yuklama hajmi, intensivligi va dam olish intervallari o'rtasidagi optimal nisbatlarni aniqlashga alohida e'tibor qaratildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Portlovchi kuchning mohiyati sportchining qisqa vaqt oralig'ida maksimal darajadagi kuchlanishni yuzaga keltira olish qobiliyati bilan belgilanadi. Ushbu sifat sport faoliyatida, ayniqsa, tezkorlik va keskinlik ustuvor bo'lgan holatlarda o'zining eng muhim namoyonini topadi. Jumladan, dzyudo va sport kurashlari kabi sport turlarida raqibga qarshi samarali harakat qilish, qisqa vaqt ichida tashabbusni qo'lga olish hamda texnik usullarni yuqori tezlikda bajarish bevosita portlovchi kuch darajasiga bog'liqdir. Shu boisdan ham mazkur sifat sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi tizimida ustuvor komponentlardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, portlovchi kuchning rivojlanishi mushaklarning tezkor qisqarish qobiliyati, nerv-mushak apparatining funksional holati hamda harakat texnikasining mukammalligi bilan bevosita bog'liqdir ^[2].

Bundan tashqari, markaziy nerv tizimining qo'zg'aluvchanligi, impulslarning uzatilish tezligi hamda mushak tolalarining (xususan, tez qisqaruvchi tolalarning) ulushi ham portlovchi kuchni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Kuch sifati va uning namoyon bo'lishi inson organizmida yuzaga keladigan murakkab fiziologik jarayonlar majmuasiga asoslanadi. Mazkur jarayonlar faqat mushaklar faoliyati bilan cheklanib qolmay, balki organizmning turli funksional tizimlari o'rtasidagi o'zaro uyg'unlikni ham o'z ichiga oladi. Xususan, ruhiy (psixik), mushak, motor, vegetativ hamda gormonal tizimlar faoliyati o'zaro integratsiyalashgan holda kuch sifatining shakllanishiga xizmat qiladi. Masalan, psixologik tayyorgarlik darajasi sportchining maksimal kuchlanishga erishish qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, gormonal tizim esa mushak faoliyatining energiya bilan ta'minlanishini boshqaradi. Shu nuqtai nazardan, kuch sifati faqat "mushak kuchi" tushunchasi bilan cheklanmaydi, balki undan ancha kengroq, ko'p komponentli funksional tizim sifatida talqin etiladi ^[3, b-6]. Bu esa portlovchi kuchni rivojlantirishda faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, balki psixologik, metodik va fiziologik yondashuvlarni kompleks tarzda qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

O'rganilgan adabiyotlar tahlili portlovchi kuchni rivojlantirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotida turli metodik yondashuvlar asosida keng o'rganilganligini ko'rsatadi. Ilmiy izlanishlar natijasida ushbu sifatni shakllantirishning uchta asosiy yo'nalishi ajratib ko'rsatiladi: tashqi og'irliklardan foydalanish, izometrik xarakterdagi mashqlarni qo'llash hamda o'z tana vaznini yengish orqali mashq qilish ^[1, b-24]. Tashqi og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar mushak kuchini oshirish bilan birga, uning tezkor namoyon bo'lishiga ham xizmat qiladi. Izometrik mashqlar esa mushaklarda maksimal taranglikni saqlab turish orqali nerv-mushak aloqalarini mustahkamlaydi. O'z tana vazni asosidagi mashqlar esa harakat koordinatsiyasini yaxshilash, mushaklarning tabiiy harakat amplitudasida ishlashini ta'minlash orqali portlovchi kuchni kompleks rivojlantirishga yordam beradi.

Mazkur yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar, jumladan, sport nazariyasi vakillari tomonidan ishlab chiqilgan ilmiy qarashlar portlovchi kuchni rivojlantirishda kompleks yondashuv zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi ^[1, b-24]. Ya'ni, faqat bitta metodik yo'nalishga tayanish kutilgan natijani bermaydi, balki turli usullarni uyg'unlashtirish orqali maksimal samaradorlikka erishish mumkin. Shu bilan birga, zamonaviy sport amaliyotida metodik yondashuvlarning yetarli darajada takomillashmaganligi, mashqlarni tanlash va yuklamani ilmiy asosda taqsimlashdagi xatolar, shuningdek, sportchining individual xususiyatlarini (yoshi, tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari) yetarlicha hisobga olmaslik ushbu sifatni samarali rivojlantirishni cheklovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'lmoqda ^[2]. Bu esa trenerlar va mutaxassislar oldiga portlovchi kuchni rivojlantirish metodikasini yanada takomillashtirish vazifasini qo'yadi.

Portlovchi kuchni rivojlantirishda mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni bajarish texnikasiga qat'iy rioya qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Chunki noto'g'ri texnika nafaqat kutilgan natijani bermaydi, balki jarohatlar xavfini ham oshiradi. Xususan, elastik qarshilik vositalari (rezina) bilan bajariladigan mashqlar mushaklarda keskin taranglashish holatini yuzaga keltirib, portlovchi kuchning rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashqlar mushaklarning tezkor faollashuvini ta'minlab, nerv-mushak tizimining reaktivligini oshiradi. Bunda mashqlar maksimal kuch va yuqori tezlikda bajarilishi zarur bo'lib, harakatlar dinamik va aniq bo'lishi lozim.

Shu bilan birga, ortiqcha takrorlashlar portlovchi kuchni emas, balki kuch chidamliligini rivojlantirishga olib kelishi mumkin ^[2]. Shu sababli mashg'ulot jarayonida yuklama hajmi, intensivligi hamda dam olish oralig'i ilmiy asosda rejalashtirilishi, mashqlar esa sportchining individual xususiyatlariga mos ravishda tanlanishi maqsadga muvofiqdir.

Portlovchi kuchni rivojlantirishning birinchi yo'nalishida tashqi og'irliklardan foydalanish ustuvor hisoblanadi. Ushbu metodik yondashuv mushaklarda yuqori darajadagi kuchlanishni yuzaga keltirish orqali ularning kuch va tezlik ko'rsatkichlarini bir vaqtning o'zida oshirishga xizmat qiladi. Amaliyotda bu usul shtanga bilan o'tirib-turish mashqlari, ularga sakrash elementlarini qo'shish, og'ir to'ldirma to'plarni uloqtirish hamda kurashga xos dinamik harakatlar orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, plyometrik elementlar bilan boyitilgan mashqlar mushaklarning elastik xususiyatlarini faollashtirib, portlovchi kuchni rivojlantirishda yuqori samaradorlik beradi. Bunda mushak kuchlanishi yuk og'irligi, sakrash amplitudasi va yerga tushish burchagiga bog'liq holda o'zgaradi ^[1, b-24]. Shu sababli mashg'ulot jarayonida yuklama parametrlarini ilmiy asosda boshqarish va ularni sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ikkinchi yo'nalish izometrik mashqlarga asoslanib, mushaklar uzunligi o'zgartirilmagan holda maksimal kuchlanishni yuzaga keltirishga qaratiladi. Ushbu usul mushak tolalarining maksimal faollashuvini ta'minlab, nerv-mushak aloqalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Izometrik mashqlar statik holatda bajarilishi bilan ajralib turadi va ular mushaklarning ichki qarshiligini oshirish orqali kuchning tez namoyon bo'lishiga zamin yaratadi. Shu bilan birga, izometrik mashqlarni dinamik mashqlar bilan uyg'unlashtirish portlovchi kuchni rivojlantirishda yanada yuqori natijalarni ta'minlaydi. Uchinchi yo'nalishda esa portlovchi kuch o'z tana vaznini yengish orqali rivojlantiriladi. Mazkur usul sport o'yinlari va kurash turlarida ayniqsa muhim bo'lib, sportchining tabiiy harakat faoliyatiga yaqin mashqlarni o'z ichiga oladi. Turli sakrash mashqlari, tezkor ko'tarilishlar va tana muvozanatini talab etuvchi harakatlar ushbu yo'nalishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Amaliyotda sakrash mashqlari portlovchi kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri sifatida keng qo'llaniladi. Ular mushaklarning qisqarish tezligini oshirish, elastik energiyadan samarali foydalanish hamda nerv-mushak tizimining reaktivligini kuchaytirishga xizmat qiladi. Biroq, mashqlarni haddan tashqari ko'p takrorlash amortizatsiya fazasining cho'zilishiga olib kelib, portlovchi kuch samaradorligini pasaytirishi mumkin. Bu esa mushaklarning tezkor qisqarish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashqlarni me'yorida bajarish, ularning sifatiga e'tibor qaratish hamda har bir harakatni maksimal tezlik va aniqlik bilan amalga oshirish zarur hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida texnik jihatlarining mukammalligi portlovchi kuchning to'g'ri shakllanishida hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi.

Chuqurlikka sakrash usuli portlovchi kuchni rivojlantirishda alohida o'rin tutadi. Ushbu metod mushaklarning eksentrik va konsentrik ish rejimlarini birlashtirgan holda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Biroq, uni qo'llash maxsus tayyorgarlikni talab etadi, chunki noto'g'ri bajarilish sportchining jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Shu bois mashqlarni bosqichma-bosqich oshirish, optimal takrorlar sonini saqlash hamda mashg'ulotlarni puxta rejalashtirish zarur. Mashg'ulot yuklamasi sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va funksional imkoniyatlariga mos ravishda tanlanishi lozim ^[1, b-25]. Bu yondashuv portlovchi kuchni xavfsiz va samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Kuch sifatini rivojlantirishda yuqori darajadagi zo'riqishni qo'llash texnologiyasi muhim metodik yondashuv hisoblanadi. Ushbu yondashuv turli ish rejimlarida – maksimal, takroriy, izometrik va dinamik usullar orqali amalga oshiriladi. Har bir usul mushaklarda maksimal kuchlanish hosil qilishga qaratilgan bo'lib, ularning fiziologik ta'sir mexanizmlari o'ziga xos xususiyatlarga ega. Masalan, maksimal kuch usuli mushaklarning maksimal imkoniyatlarini ishga solishga xizmat qilsa, takroriy usul chidamlilik komponentini oshiradi, izometrik usul esa statik kuchni mustahkamlaydi. Dinamik usullar esa kuch va tezlikni uyg'unlashtirish orqali portlovchi kuchni rivojlantirishga xizmat qiladi ^[5, b-74]. Shu jihatdan ushbu usullarni kompleks tarzda qo'llash yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, portlovchi kuchni rivojlantirish jarayonida kompleks yondashuvni qo'llash eng samarali strategiya hisoblanadi. Bu yondashuv og'ir va yengil yuklamali mashqlarni uyg'unlashtirish, maksimal kuchni rivojlantirish orqali boshlang'ich bazani yaratish hamda tezkor-kuch sifatlarini bosqichma-bosqich takomillashtirishni nazarda tutadi. Bunday tizimli yondashuv sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash bilan birga, uning texnik-taktik imkoniyatlarini ham kengaytiradi ^[2]. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yuklamaning hajmi va intensivligini to'g'ri taqsimlash yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi.

Shunday qilib, mushaklarning maksimal kuchlanishini ta'minlamasdan turib kuch sifatini samarali rivojlantirish mumkin emas. Shu bois mashg'ulot jarayonida mushak kuchlanishini yuzaga keltiruvchi asosiy stimulyatorlar – tashqi qarshilik, harakat kinetik energiyasi, izometrik kuchlanish hamda boshqa omillarni oqilona qo'llash zarur. Ushbu omillarni ilmiy asosda uyg'unlashtirish kuch sifatini oshirishning metodik asosini tashkil etadi va sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi ^[4].



XULOSA VA TAKLIFLAR

Olib borilgan ilmiy-nazariy va amaliy tahlillar portlovchi kuchni rivojlantirish jarayonida kompleks yondashuvning ustuvor ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulot jarayonida yuklama va dam olish nisbatini ilmiy asosda tashkil etish, mashqlarni sportchining individual xususiyatlaridan kelib chiqib tanlash hamda harakat texnikasini mukammallashtirish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Shuningdek, portlovchi kuchni rivojlantirishda og'ir va yengil yuklamali mashqlarni uyg'unlashtirish, maksimal kuchni rivojlantirish orqali bazaviy tayyorgarlikni shakllantirish hamda keyingi bosqichlarda tezkor-kuch sifatlarini izchil takomillashtirish zarur hisoblanadi. Bu esa sportchining jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi.

Natijada portlovchi kuch sportchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishda, musobaqa faoliyatida ustunlikka erishishda hamda yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ishtayev J.M. Tezkor-kuch sport turlarida portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishga yangicha metodologik yondashuv: monografiya. – Toshkent, 2017. – 219 b.
2. Quvondiqov M.X. Dzyudo va sport kurashlari uchun portlovchi kuch va uni rivojlantirish texnik xususiyatli mashqlar // Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2025-yil. – № 51 (1-to'plam, avgust). – URL: <https://scientific-jl.com/tal/article/view/26099/25423>
3. Bobomurodov A.E. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati (jismoniy sifatlarning umumiy tasnifi): o'quv qo'llanma. – Toshkent: "O'zkitosavdonashriyoti", 2020-yil. – 149 b.
4. Kunnazarov A.M., Utepov M.D. Kuch sifatlarini rivojlantirish // Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universitetining xabarchisi (Vestnik Karakalpakskogo gosudarstvennogo universiteta im. Berdaxa). – Nukus, 2023-yil. – № 2. – B. 166–168.
5. Sultanova N.Ya. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: o'quv qo'llanma / O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, Buxoro davlat universiteti. – Buxoro: "Durdona" nashriyoti, 2023-yil. – 196 b.

- 
- 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. №4(4)

© 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.