ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti

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 sohalari 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

№5(3)
2026

# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 190 sahifa,
1-may, 2026-yil.



**BOSH MUHARRIR:**
**Karimova E'zoza Gapirjanovna –** O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

**BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:**
**Ibragimova Gulsanam Ne'matovna** – Pedagogika fanlari doktori, professor

*TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI*
***Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik***
***Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik***
***Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor***
***Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor***
***Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor***
***Shermuhammadov 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***
***Shermuhammadov 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 СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

# MUNDARIJA

Bo'lajak chet tili o'qituvchilarining innovatsion pedagogik kompetentligini rivojlantirish mexanizmi .............10
Mirzaraxmonova Maftuna Ibroximjon qizi

Elementlarini integratsiya qilish: nazariy va amaliy yondashuv ..............................................................13
Ne'matov Karimjon Shavkat o'g'li

O'qish savodxonligi darslarida kitobxonlik kompetensiyasini rivojlantirishning innovatsion yondashuvlari ...19
Mahmudova Shoira Shavkat qizi

O'zbek milliy musiqasi asosida talablarda estetik did va ijro madaniyatini rivojlantirish metodikasi.............25
Gadoyeva Muborak Jumaqulovna

O'quvchilarning yozuv kompetensiyasini baholash mezonlarini takomillashtirish masalalari.......................30
Abdurashidova Xafiza Abdurashidovna

Xurshid Do'stmuhammad qissalarida rivoyatchi strategiyasi.........................................................................34
Uzoqova Nargiza Yuldosh qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tanqidiy fikrlashni shakllantirishda innovatsion texnologiyalarining ahamiyati ..........................................................................................................................37
Eshpulatov Shakir Nabiyevich, Ahrorova Ozoda Amriddinovna

"Xonada o'simliklarni o'stirish" intellekt xaritasi (Mind Map) yordamida o'quvchilarda ekologik tarbiya va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish ..........................................................41
G'aniyev Abduqahhor Gadoyevich

Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda amaliy mashg'ulotlarning tashkiliy-pedagogik jihatlari........................................................................................................................46
Joldasov Ixtiyor Suyundikovich

Boshlang'ich sinflarda iqtisodiy tarbiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik texnologiyalari .............50
N. Asadov

Bo'lajak pedagoglarni tayyorlashda kreativ kompetentlik va kasbiy muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlik mezonlari..........................................................................................................53
G. Xamidova

Gamifikatsiya elementlarining bakalavr talabalarini raqamli resurs yaratishga motivatsiyasiga ta'siri ..........56
Maxkamova Dilshodaxon Xabibjon qizi

The Influence of Family Parenting Style on the Formation of Primary School Students' Personality ...........59
Berdiyeva Mohloroyim Mirzohid qizi

Noto'liq oilalardagi onalarning tarbiyaviy uslublari va farzandlarining ijtimoiy-psixologik moslashuvi (O'zbekiston namunasida).....................................................................................................................64
Ismoiljonov Ravshan Baxtiyor o'g'li

Raqamli pedagogika sharoitida interfaol ta'lim metodlari asosida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini shakllantirish...........................................................................................................69
Jumaniyozova Donoxon Olimboyevna, Bekmuratova Muhayyo Uralbayevna

Matematika ta'limida axborot-kommunikatsiya texnalogiyalaridan foydalanishning metodik asoslari...........73
Mirzayeva Shahlo, Qodirova Muattar Ilhom qizi, Rovshanova Yulduz Shovkat qizi

O'qishga motivatsiya tushunchasi uning nazariy-psixologik tahlili..................................................................77
Azimova Rushana Zokirjon qizi

Oliy ta'lim talabalarida akademik prokrastinatsiyaning prediktorlari: akademik motivatsiya, umid va shaxs xususiyatlari ...........................................................................................81
Shodiboyev Shohruh Shuhrat o'g'li

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida rivojlantiruvchi markazlar integratsiyasini ta'minlash metodikasi...........86
Qahhorova Sevara Alimardonovna

O'quvchi-yoshlarni virtual olam ta'siridan himoya qilishning nazariy asoslari...............................................90
Isayeva Guli Parpiyevna, Ravshanov Umidjon Abdiqodir o'g'li

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matematik tafakkurni oshirishda mantiqiy masalalarning o'rni ..................93
Xilvatova Go'zal Sultonovna

Pedagogika tarixini o'qitishda talabalarda tarixiy tafakkurni rivojlantirish ....................................................97
Jurayev Bobomurod Tojiyevich

Bolalarda ona tilida tinglash hissini rivojlantirish usullari ...................................................................101
Nurmatova Muxlisa Akmal qizi

Raqamli texnologiyalar yordamida ingliz tilini o'qitish samaradorligini oshirish
(Kahoot, Quizlet va Moodle platformalari misolida) .........................................................................106
Yusupova Shahnoza Abduxafizovna

Sport maktablarida 16–18 yoshli nayza uloqtiruvchi sportchi-qizlarda portlovchi kuchni rivojlantirish ..........111
Tursunova Surayyo Botir qizi

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida pedagog kadrlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlashda
"Kasbiy rivojlanish kuni" va "Kasbiy rivojlanish soati" tadbirlari: amaliyot tahlili..........................................115
Gaffarov Azizjon Muhammadsaidovich

Maktabgacha ta'lim tashkiloti direktorlarining faoliyatini samarali tashkil etishning
nazariy jihatlari (Learning outcomes) asosida ......................................................................................124
Rabbimova Shaxnoza Soyib qizi

Bo'lg'usi o'qituvchilarda axloqiy madaniyat fazilatlarini qaror toptirishning pedagogik mexanizmlari............128
G'aniyeva Sayyora Saidmurod qizi

Yengil atletikachilarning musobaqa jarayonida tibbiy-pedagogik monitoringini takomillashtirish .................132
Mamadaliyev Abror Akbarjonovich

Sun'iy intellekt yordamida rus tilini o'qitish va uning samaradorligi ...........................................................137
Yagafarova Nazilya Rafailovna, Nazarov Sardor, Onorboyev Kamronbek

O'quvchilarda ilmiy dalillarni tahlil qilish va xulosa chiqarish kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi ......142
Baymuratova Mukaddas Xamdamovna

Ilmiy muxokamalarda pragmatik kompetentlikning roli .........................................................................150
Eshbo'riyeva Aziza Muhiddinovna

Talabalarda kognitiv-pragmatik kompetensiyalarni rivojlantirish metodikasini
takomillashtirishning mazmuni...........................................................................................................155
To'rabekova Aziza Mirzabek qizi

Maktabgacha yoshdagi bolalarda motivatsiyani shakllantirishda interaktiv metodlarning o'rni ....................159
Qamchibekova Roziyaxon Xasanboy qizi

Проблема разграничения понятий "концепт" и "понятие" в современной лингвистике:
лингвосемиотический и когнитивно-дискурсивный анализ .................................................................164
Якунина Ангелина Алишеровна

Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida amaliy bezak san'ati naqsh elementlarini
raqamli qayta ishlash va arxivlashtirish ...............................................................................................169
Jabbarov Rustam Ravshanovich

Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining yozuv kompetensiyasini rivojlantirishda
Design Thinking texnologiyasining metodik imkoniyatlari.......................................................................176
Amanbayeva Oydin Urazali qizi

Tez qalamchizgi mashqlarida psixologik-pedagogik yondashuvlarning ahamiyati .......................................181
Suyunov Navro'z Alisher o'g'li

Innovatsion yondashuv orqali bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining
metodik tayyorgarligini rivojlantirish konsepsiyasi ..............................................................................186
Xalilov Lenar Shevketovich

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

# SPORT MAKTABLARIDA 16–18 YOSHLI NAYZA ULOQTIRUVCHI SPORTCHI-QIZLARDA PORTLOVCHI KUCHNI RIVOJLANTIRISH

Tursunova Surayyo Botir qizi
Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
1-kurs magistranti

Ilmiy rahbar: Feruza Xomudjonova Komiljon qizi

**Annotatsiya:** Sport maktablarida shug'ullanayotgan 16–18 yoshli nayza uloqtiruvchi sportchi-qizlarda portlovchi kuchni rivojlantirish muammolari hamda uning sport natijalariga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida portlovchi kuchning nazariy asoslari, sport tayyorgarligidagi o'rni hamda uni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashqlar tizimi o'rganildi. Shuningdek, plyometrik mashqlar, og'irlik bilan bajariladigan mashqlar hamda maxsus uloqtirish mashqlarining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berildi. Tadqiqot natijalari portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimli ravishda qo'llanilganda sportchilarning texnik tayyorgarligi va uloqtirish natijalari sezilarli darajada yaxshilanishini ko'rsatdi. Shuningdek, sport maktablari murabbiylari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

**Kalit so'zlar:** nayza uloqtirish, portlovchi kuch, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, plyometrik mashqlar, kuch tayyorgarligi, sportchi-qizlar, sport maktablari, mashg'ulot metodikasi, yengil atletika.

**Abstract:** The problems of developing explosive strength in 16–18-year-old female javelin throwers training in sports schools and its impact on athletic performance are analyzed. The study examined the theoretical foundations of explosive strength, its role in sports training, and an effective system of exercises aimed at its development. In addition, the effectiveness of plyometric exercises, weight-training exercises, and special throwing exercises was scientifically substantiated. The research findings showed that the systematic application of training focused on developing explosive strength significantly improves athletes' technical preparedness and throwing performance. Practical recommendations for coaches working in sports schools were also developed.

**Key words:** javelin throw, explosive strength, sports training, physical qualities, plyometric exercises, strength training, female athletes, sports schools, training methodology, athletics.

**Аннотация:** Проанализированы проблемы развития взрывной силы у девушек-спортсменок 16–18-летнего возраста, занимающихся метанием копья в спортивных школах, а также её влияние на спортивные результаты. В ходе исследования изучены теоретические основы взрывной силы, её роль в спортивной подготовке и эффективная система упражнений, направленных на её развитие. Кроме того, научно обоснована эффективность плиометрических упражнений, упражнений с отягощениями и специальных метательных упражнений. Результаты исследования показали, что систематическое применение тренировок, направленных на развитие взрывной силы, способствует значительному улучшению технической подготовки спортсменок и результатов метания. Также разработаны практические рекомендации для тренеров спортивных школ.

**Ключевые слова:** метание копья, взрывная сила, спортивная подготовка, физические качества, плиометрические упражнения, силовая подготовка, девушки-спортсменки, спортивные школы, методика тренировки, лёгкая атлетика.

## KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, yengil atletikaning uloqtirish turlarida sport natijalari ko'p jihatdan sportchilarning kuch va tezkorlik sifatlariga bog'liq. Nayza uloqtirish sport turida esa portlovchi kuch yetakchi jismoniy sifat hisoblanadi.

Portlovchi kuch deganda sportchining qisqa vaqt oralig'ida maksimal kuchni namoyon qila olish qobiliyati tushuniladi. Nayza uloqtirish jarayonida sportchi yugurib kelish, oxirgi qadamlar va uloqtirish harakatini bajarishda aynan portlovchi kuchdan foydalanadi. Shu sababli ushbu jismoniy sifatni rivojlantirish sport nati-

MAKTABGACHA PRE-SCHOOL ДОШКОЛЬНОЕ

jalarining oshishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Nayza uloqtirish sport turi texnik jihatdan murakkab bo'lib, sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Mazkur sport turida sportchining asosiy vazifasi nayzani maksimal masofaga uloqtirishdan iborat bo'lib, bu jarayonda portlovchi kuch hal qiluvchi rol o'ynaydi. Chunki uloqtirish harakati juda qisqa vaqt ichida amalga oshiriladi va sportchi maksimal kuchni aynan shu vaqt oralig'ida namoyon qilishi lozim.

Sport maktablarida shug'ullanayotgan 16–18 yoshli sportchilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish eng muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda organizmning funksional imkoniyatlari yuqori bo'lib, mushak tizimi tez rivojlanadi. Shuning uchun aynan ushbu yosh bosqichida portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish katta ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning maqsadi sport maktablarida shug'ullanayotgan 16–18 yoshli nayza uloqtiruvchi sportchi-qizlarda portlovchi kuchni rivojlantirishni o'rganish hamda samarali mashqlar tizimini ishlab chiqishdan iborat.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Portlovchi kuchning nazariy asoslari. Sport nazariyasida portlovchi kuch sportchining mushaklari tomonidan qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Ushbu jismoniy sifat ko'pincha tezkorlik va kuch sifatlarining uyg'unlashuvi natijasida shakllanadi. Nayza uloqtirish texnikasi bir nechta asosiy bosqichlardan iborat: yugurib kelish bosqichi, nayzani uloqtirishga tayyorgarlik bosqichi hamda yakuniy uloqtirish harakati. Ushbu harakatlarning har birida sportchi qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon qilishi zarur. Ayniqsa, yakuniy uloqtirish harakati portlovchi kuch bilan bevosita bog'liqdir.

Portlovchi kuch sportchining mushak tolalari faoliyati bilan ham chambarchas bog'liq. Tez qisqaruvchi mushak tolalari ushbu jismoniy sifatni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida aynan ushbu mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish zarur. Sport fiziologiyasi sportchi organizmida jismoniy mashqlar ta'sirida sodir bo'ladigan funksional va morfologik o'zgarishlarni o'rganadi. Ayniqsa, yuqori natijaga yo'naltirilgan sport turlarida mushak tizimi, asab tizimi va energiya ta'minoti tizimining o'zaro faoliyati katta ahamiyatga ega. Nayza uloqtirish sport turida portlovchi kuch yetakchi jismoniy sifat hisoblanadi. Portlovchi kuch sportchining qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Ushbu jismoniy sifatning rivojlanishi asosan mushak tolalari tarkibi, asab-mushak koordinatsiyasi hamda energetik ta'minot tizimlari faoliyati bilan bog'liq.

Inson mushaklari ikki asosiy turdagi tolalardan tashkil topgan: sekin qisqaruvchi va tez qisqaruvchi mushak tolalari. Tez qisqaruvchi mushak tolalari yuqori tezlikda qisqarish qobiliyatiga ega bo'lib, portlovchi kuchni namoyon etishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, nayza uloqtirish jarayonida qo'l, yelka, orqa va oyoq mushaklarining tez qisqaruvchi tolalari faol ishtirok etadi. Sport mashg'ulotlari jarayonida plyometrik mashqlar va kuch mashqlari ushbu mushak tolalarining faoliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Natijada sportchi qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Portlovchi kuchni rivojlantirishda asab tizimi ham muhim ahamiyatga ega. Markaziy asab tizimi mushaklar faoliyatini boshqaradi hamda harakatlarning tezligi va aniqligini ta'minlaydi. Mashg'ulot jarayonida asab-mushak koordinatsiyasi takomillashib boradi, natijada mushaklar yanada samarali ishlay boshlaydi. Sportchilarda muntazam mashg'ulotlar natijasida motor birliklarning faollashuvi ortadi. Bu esa mushaklarning bir vaqtning o'zida ko'proq tolalarini ishga jalb qilish imkonini beradi. Natijada portlovchi kuch ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshadi. Nayza uloqtirish kabi qisqa vaqt davom etadigan maksimal kuch talab qiluvchi harakatlarda energiya asosan anaerob tizim orqali ta'minlanadi. Bunda kreatinfosfat (ATP–CP) energiya tizimi muhim rol o'ynaydi. Ushbu tizim mushaklarda saqlanadigan energiya zaxiralari hisobiga qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish imkonini beradi. Mashg'ulot jarayonida portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ushbu energetik tizimning samaradorligini oshiradi. Natijada sportchi yuqori intensivlikdagi harakatlarni samaraliroq bajaradi.

16–18 yosh davri organizmning faol rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Bu davrda mushak massasi ortadi, nerv tizimi faoliyati takomillashadi hamda harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi. Shu sababli ushbu yosh davrida portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar yuqori samaradorlik beradi. Biroq yosh sportchilarda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda ularning individual xususiyatlarini hisobga olish zarur. Mashqlar hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirilishi, tiklanish jarayoniga yetarli e'tibor qaratilishi kerak.

Portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan muntazam mashg'ulotlar natijasida sportchi organizmida quyidagi fiziologik o'zgarishlar yuz beradi: mushak kuchining oshishi, tez qisqaruvchi mushak tolalarining faollashuvi, asab-mushak koordinatsiyasining yaxshilanishi, harakat tezligi va kuchining ortishi. Mazkur o'zgarishlar natijasida sportchining uloqtirish texnikasi va natijalari sezilarli darajada yaxshilanadi. 16–18 yoshli sportchi-qizlarda portlovchi kuchni rivojlantirish jarayoni ularning fiziologik va morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak. Ushbu yosh davrida organizmda gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi, mushak va suyak tizimi faol rivojlanadi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Sportchi-qizlar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish muhim: mashg'ulot yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish, ortiqcha yuklama berishdan saqlanish, mashqlarni to'g'ri texnikada bajarilishini nazorat qilish hamda tiklanish jarayoniga yetarli vaqt ajratish. Mazkur omillar sportchilarning sog'lig'ini saqlash hamda sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlari jarayonida portlovchi kuchni rivojlantirish uchun turli xil mashqlar qo'llaniladi. Ularni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Plyometrik mashqlar. Plyometrik mashqlar mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar mushaklarning elastik energiyasidan samarali foydalanishni o'rgatadi. Plyometrik mashqlarga quyidagilar kiradi: joyidan balandlikka sakrash, quti ustiga sakrab chiqish, bir oyoqda sakrash mashqlari, yugurib kelib sakrash hamda chuqurlikka sakrash mashqlari. Mazkur mashqlar mushaklarning portlovchi kuchini rivojlantirishga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar. Kuch tayyorgarligi nayza uloqtiruvchi sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar mushaklarning maksimal kuchini oshirishga yordam beradi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: shtanga bilan o'tirib turish, shtangani yuqoriga ko'tarish, gantellar bilan qo'l mashqlari hamda medbol bilan uloqtirish mashqlari. Bu mashqlar yelka, qo'l, orqa va oyoq mushaklarini rivojlantiradi.

Maxsus uloqtirish mashqlari. Maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchining texnik mahoratini oshirish bilan birga portlovchi kuchni ham rivojlantiradi. Masalan: medbolni uzoqqa uloqtirish, turli og'irlikdagi nayzalar bilan mashqlar, rezina amortizator bilan mashqlar hamda qisqa masofadan kuch bilan uloqtirish mashqlari. Mazkur mashqlar sportchilarning harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi hamda uloqtirish kuchini oshiradi.

Mashg'ulot jarayonini tashkil etish. Portlovchi kuchni rivojlantirish mashg'ulotlarini tashkil etishda quyidagi metodik prinsiplarga amal qilish lozim:

1. **Tizimlilik prinsipi** – mashg'ulotlar muntazam ravishda o'tkazilishi kerak.
2. **Bosqichma-bosqichlik prinsipi** – yuklama asta-sekin oshirib boriladi.
3. **Individual yondashuv prinsipi** – sportchilarning individual imkoniyatlari hisobga olinadi.
4. **Tiklanish prinsipi** – mashg'ulotlardan so'ng tiklanish uchun yetarli vaqt ajratiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni haftasiga 2–3 marotaba bajarish yaxshi natija beradi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Sport maktablarida nayza uloqtiruvchi sportchi-qizlar bilan ishlash jarayonida quyidagi tavsiyalarni qo'llash maqsadga muvofiq:

1. Mashg'ulot dasturiga plyometrik mashqlarni muntazam kiritish.
2. Kuch tayyorgarligini rivojlantirish uchun og'irlik bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish.
3. Maxsus uloqtirish mashqlarini mashg'ulot jarayonining asosiy qismi sifatida qo'llash.
4. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini muntazam nazorat qilish.
5. Mashg'ulot jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish.

Sport maktablarida shug'ullanayotgan 16–18 yoshli nayza uloqtiruvchi sportchi-qizlarda portlovchi kuchni rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, plyometrik mashqlar, og'irlik bilan bajariladigan mashqlar hamda maxsus uloqtirish mashqlarining kompleks qo'llanilishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu sababli sport maktablarida mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etish, mashqlar tizimini to'g'ri tanlash hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Mazkur yondashuv sportchilarning portlovchi kuchini rivojlantirishga va natijada yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**
1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2015.
2. Kerimov F.A. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Toshkent, 2017.
3. Bompa T. Theory and Methodology of Training. – USA, 2009.
4. Axmatqulovna, Sitora Elova. "10–12 yoshli yengil atletikachi o'quvchilarning chidamliligini rivojlantirish". Journal of New Century Innovations, 91(1), 2025. – B. 273–278.
5. Axmatqulovna, S. E. "9–10 yoshli o'g'il bolalarni yengil atletika turlariga saralash". Journal of New Century Innovations, 91(1), 2025. – B. 267–272.
6. Xomudjonova Feruza Komiljon qizi, Tursunova Surayyo Botir qizi. "Nayza uloqtiruvchi qizlarda kuch va tezkorlikni rivojlantirishning kompleks tizimi". Образование, наука и инновационные идеи в мире, 86(1), 2026. – B. 368–375.

MAKTABGACHA PRE-SCHOOL ДОШКОЛЬНОЕ

| | |
|---|---|
| 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 sohalari va bosqichlari bo‘yicha) |
| 13.00.07 | Ta’limda menejment |
| 13.00.08 | Maktabgacha ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi |
| 13.00.09 | Ijtimoiy pedagogika |
| 07.00.00 | Tarix fanlari |
| 19.00.00 | Psixologiya fanlari |
| 01.00.00 | Fizika-matematika fanlari |
| 02.00.00 | Kimyo fanlari |
| 03.00.00 | Biologiya fanlari |
| 09.00.00 | Falsafa fanlari |
| 10.00.00 | Filologiya fanlari |
| 11.00.00 | Geografiya fanlari |

# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

**Mas'ul muharrir:** Ramzidin Ashurov

**Ingliz tili muharriri:** Murod Xoliyorov

**Musahhih:** Alibek Zokirov

**Sahifalovchi va dizayner:** Iskandar Islomov

**2026. №5(3)**



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



"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C–5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
**Litsenziya raqami: № 136361**.

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