

INNOVATION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

INNOVATIVE PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

Scientific journal

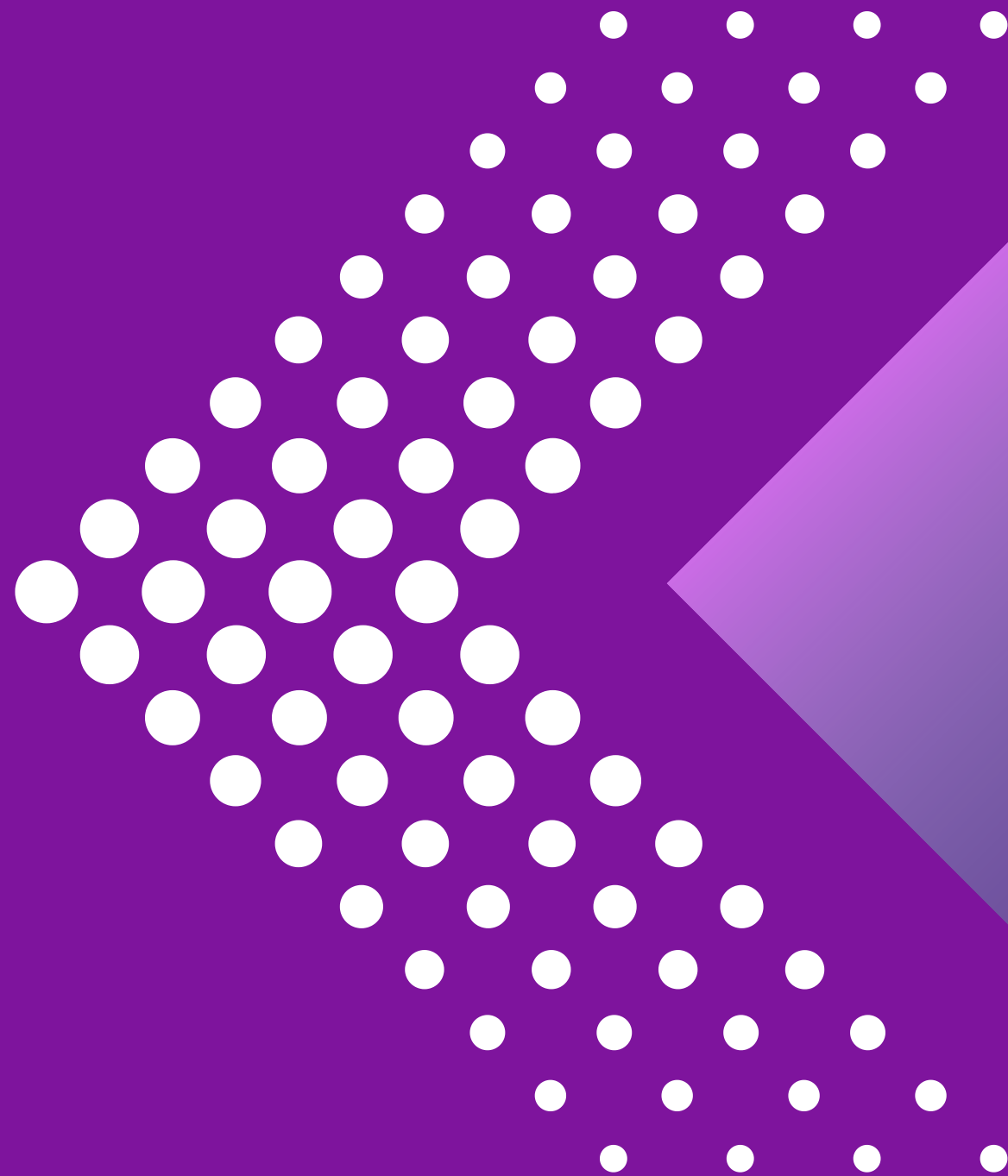
INNOVATION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

ISSN: 2181-4465

INNOVATIVE PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

Scientific journal





INNOVATSION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

(To‘rtinchi son)

Oliy attestatsiya komissiyasi (OAK) Rayosatining 2025-yil 24-sentyabrdagi 375/5-son qaroriga muvofiq pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga “Innovatsion pedagogika va psixologiya” ilmiy jurnali kiritilgan.

Toshkent – 2025



**“Innovatsion pedagogika va psixologiya”
ilmiy jurnalining tahrir hay’ati:**

Bosh muharrir:

*Nishanova Z. T. – psixologiya fanlari doktori, professor,
Xalqaro psixologiya fanlari akademiyasining haqiqiy a’zosi (akademigi)*

Bosh muharrir o‘rinbosari:

Egamberdiyeva F.O. – pedagogika fanlari nomzodi, professor

Mas’ul muharrir:

Umarov B.M. – psixologiya fanlari doktori, professor

Musahhih:

Norkulova G.

Tahrir hay’ati a’zolari:

<i>Kozlov V.V.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, akademik (Rossiya);</i>
<i>Lekerova G.J.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor (Qozog‘iston);</i>
<i>Sibel Sönmez</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor (Turkiya);</i>
<i>Shafiyeva I.I.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor (Ozarbayjon);</i>
<i>Palatkina G.V.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor (Rossiya);</i>
<i>Xazova S.A.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, dotsent (Rossiya);</i>
<i>Ibragimov X.I.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, akademik;</i>
<i>Mirqosimova M.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, akademik;</i>
<i>Quchqorova N.M.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Niyozmetova R. X.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Muslimov N.A.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Xalilova Sh.T.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Xodjayev B.X.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Kadirova M.R.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Nazarova D.A.</i>	<i>Pedagogika fanlari nomzodi, professor;</i>
<i>Shoumarov G‘. B.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, akademik;</i>
<i>Karimova V.M.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Atabaeva N.B.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Abdullaeva D.U.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Baykunosova G.Y.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Qarshieva D.S.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Alimbayeva Sh.T.</i>	<i>Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent;</i>
<i>Nishanov S.Y.</i>	<i>Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)</i>

**MUNDARIJA
PEDAGOGIKA****Quchqorova Nargiza Mamajonovna**

Shaxsga yoʻnaltirilgan yondashuv asosida talabalar ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishning didaktik taʼminoti 4

Boltayev Aʼzam Akramovich

Yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish mexanizmlari 13

Пасилов Баходир Абдуллаевич

Изучение межнациональных отношений в Узбекской ССР в 1920-1930-е годы в высших учебных заведениях 23

Abdullayev Ilhom Xushnudovich

Sport kurashlarida mashgʻulot samaradorligini oshirish 35

Taylakova Dilnoza Norbekovna

Ona tili fanini oʻqitishda shaxsga yoʻnaltirilgan pedagogik texnologiyalardan foydalanish metodikasini takomillashtirish 44

Moʻydinov Maxsudbek Rustambek oʻgʻli, Joʻrayeva Shalola Kamol qizi

Belbogʻli kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda koordinatsion mashqlarning oʻrni 50

Qodirova Mashxura Mirzaakbarovna

Chet tili oʻqitish metodikasida ogʻzaki nutqni shakllantirishga oid ilmiy-nazariy yondashuvlar (arab tili misolida) 60

Maʼmurbekova Gulzoroy Aʼzamjon qizi

Malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishda maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi 69

Rahmanova Difuza Abdibannayevna

Gimnastrada mashgʻulotlaridan foydalanish asosida talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish 79

Boʻronboyeva Xushriyo Toshkenboyevna

Maktab direktorlari boshqaruvida oʻquv jarayonini samarali tashkil etish 89

Sattorova Gulmira Asqarjon qizi

Maktab rahbarlari boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishning samarali yoʻllari 100

PSIXOLOGIYA**Poʻlatov Laziz Azamat oʻgʻli**

Oliy taʼlimda talabalarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda, shaxsiy rivojlanish tizimining innovatsion modeli 109

Odilbekov Mansurbek Maxmudjon oʻgʻli

Kasbiy faoliyatda stressga bardoshlilik va emotsional charchashdagi bogʻliqlik 120

Mamataliyeva Xulkaroy Murodjonovna

Ingliz tilini oʻqitishda kollaborativ yondashuvning ilmiy-nazariy asoslari 130

Gulamjanova Komila Farrux kizi, Rustamova Jamila Farrukhovna

Cognitive and affective factors influencing the effectiveness of foreign language learning 137

Oʻrozaliyeva Oʻlmasoy Kubay qizi

Xarakter aksentuatsiyasi va uning ijtimoiy moslashuvga taʼsiri 146



**MALAKALI SAMBOCHI QIZLARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI
TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR MAJMUASINING
SAMARADORLIGI**

**EFFECTIVENESS OF A SPECIAL EXERCISE COMPLEX FOR
DEVELOPING SPEED-STRENGTH QUALITIES IN SKILLED FEMALE
SAMBO ATHLETES**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОК**

Ma'murbekova Gulzoroy A'zamjon qizi

Oriental universiteti o'qituvchisi,

Mustaqil izlanuvchi

Tel.: 998 99-407-72-24

E-mail: gulzoroymamurbekova@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda 15-17 yoshli malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi o'rganildi. 6 oylik pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi plyometrik sakrashlar, qisqa masofalarda maksimal tezlikda yugurish, qarshilik bilan kuch mashqlari va yo'nalishni tez o'zgartirish mashqlarini qo'llagan holda mashg'ulot olib bordi, nazorat guruhi esa an'anaviy dastur bo'yicha tayyorlandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida 30 m va 100 m yugurish, mokisimon yugurish (3×10 m), pastki turnikda tortilish hamda turgan joyidan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanish ($p < 0,05$ va $p < 0,01$) qayd etildi. Statistik tahlil taklif etilgan metodikaning yuqori samaradorligini isbotladi. Ushbu majmua sambochi qizlarda jangda tashabbusni qo'lga olish, qarshi hujumni tez boshlash va raqibga moslashish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: *sambo, tezkor-kuch, portlovchi kuch, koordinatsiya, plyometrik mashqlar, mashg'ulot metodikasi, yo'nalish almashinuvi, musobaqa tayyorgarligi.*

Abstract. This study investigated the effectiveness of a specialized exercise complex aimed at developing speed-strength qualities in qualified female sambo athletes aged 15-17 years. Over a 6-month pedagogical experiment, the experimental group trained using plyometric jumps, maximal speed short-distance sprints, resistance strength exercises, and coordination drills requiring rapid changes of direction, while the control group followed the traditional training program. The results demonstrated significant improvements in the experimental group in 30 m and 100 m sprints, shuttle run (3×10 m), pull-ups on a low bar, and standing long jump ($p < 0.05$ and $p < 0.01$). Statistical analysis confirmed the high effectiveness of the proposed methodology. This complex plays an important role in developing practical skills in female sambo athletes, such as seizing the initiative during a match, quickly initiating counterattacks, and adapting to an opponent's actions.

Keywords: *sambo, speed-strength, explosive power, coordination, plyometric exercises, training methodology, change of direction, competitive preparation.*



Аннотация. В данном исследовании изучалась эффективность комплекса специальных упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых качеств у квалифицированных девушек-самбисток 15-17 лет. В течение 6-месячного педагогического эксперимента экспериментальная группа тренировалась с использованием плиометрических прыжков, спринта на максимальной скорости на короткие дистанции, силовых упражнений с сопротивлением и координационных заданий с быстрым изменением направления движения, в то время как контрольная группа занималась по традиционной программе. Результаты показали значительное улучшение в экспериментальной группе по показателям бега на 30 м и 100 м, челночного бега (3×10 м), подтягиваний на низкой перекладине и прыжка в длину с места ($p < 0,05$ и $p < 0,01$). Статистический анализ подтвердил высокую эффективность предложенной методики. Данный комплекс имеет важное значение для развития у девушек-самбисток практических навыков, таких как захват инициативы в схватке, быстрое начало контратаки и адаптация к действиям соперника.

Ключевые слова: самбо, скоростно-силовые качества, взрывная сила, координация, плиометрические упражнения, методика тренировки, смена направления, соревновательная подготовка.

KIRISH

Zamonaviy sport tizimi sportchidan faqat tayyorlangan texnik malakani emas, balki yuqori darajadagi jismoniy, psixologik va funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Kurash turlarida, xususan, sambo sportida jang davomida tezkor qaror qabul qilish, yoʻnalishni keskin oʻzgartirish, zarur vaziyatda kuch impulsini bir zumda shakllantirish hamda raqib harakatiga tez javob qaytarish qobiliyati alohida ahamiyatga ega. Bu jarayonlar esa sportchining tezkor-kuch va portlovchi kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasi bilan bevosita bogʻliq boʻladi. Sport ilmida kuch sifati umumiy, maxsus, portlovchi, tezkor hamda kuch chidamliligi kabi koʻrinishlarda namoyon boʻladi va ular mushak toʻqimasining qisqarish xususiyatlari, nerv-mushak boshqaruvi, energiya taʼminoti hamda biokimyoviy jarayonlar faoliyati bilan bogʻliqdir. Tezkor-kuch esa mushaklarning minimal vaqt oraligʻida maksimal kuch impulseini hosil qila olish qobiliyati boʻlib, aynan kurash jarayonida chalish, tashlash va qarshi hujum fazalarida yechuvchi rol oʻynaydi. 15-17 yoshli sambochi qizlar organizmida oʻsish, mushak tolalarining differentsiallasuvi, nerv tizimining signallarni uzatish tezligi va harakat koordinatsiyasi faol rivojlanadigan davr hisoblanadi. Shu bois ushbu yosh davrida toʻgʻri tanlangan maxsus mashqlar majmuasi jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishini taʼminlaydi. Mazkur tadqiqotning maqsadi malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtiruvchi maxsus mashqlar tizimining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi sport trenirovkasidagi eng murakkab jarayonlardan biri bo'lib, u mushak tolalarining qisqarish tezligi, nerv impulslarining o'tkazilish tezligi, mushaklararo koordinatsiya va energetik ta'minot tizimlarining birgalikdagi faoliyatiga bog'liq. Matveev (1977), Platonov (2004), Verkhoshanskiy (1999) singari mashhur olimlar plyometrik mashqlar portlovchi kuchni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ta'kidlaydi. Sambochilar uchun tezkor-kuchning ahamiyati quyidagi jihatlarida yorqin namoyon bo'ladi. Verkhoshanskiy plyometrik mashqlar natijasida mushak tolalarida "portlovchi qisqarish mexanizmi" kuchayishini ta'kidlaydi. Sayfullin esa yugurishning qisqa masofalarda keskin tezlashish fazasi markaziy nerv tizimining tezkor qo'zg'aluvchanligini oshirishini ilmiy asoslaydi. Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sambochilar tayyorgarligida umumiy jismoniy mashqlar yetarli emas, maxsus kuch va tezlik mashqlari tizimli ravishda qo'llanishi shart. Sambo sporti bo'yicha tayyorgarlik tizimida tezkor-kuch sifatleri sportchining texnik-taktik mahoratini amalda namoyon etish imkoniyatini belgilovchi asosiy jismoniy ko'rsatkichlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Matveev L.P. (1977)ning ta'kidlashicha, har qanday sport turi uchun jismoniy sifatlarning rivojlanishi dinamik jarayon bo'lib, u yuklama mazmuni, takrorlanish soni, intensivlik va tiklanish davri bilan chambarchas bog'liqdir. Sambochilar uchun tezkor-kuch sifatining yetarli darajada shakllanmaganligi texnik harakatlarning sust bajarilishiga, hujum ritmining pasayishiga va qarshi hujumda tashabbusni yo'qotishga olib keladi.

Verkhoshanskiy Yu.V. (1999) portlovchi kuchni rivojlantirish mexanizmini mushak tolalarining qisqarish tezligi, nerv impulslarining o'tkazilish darajasi va mushaklararo koordinatsiya uyg'unligi bilan izohlaydi. Uning fikricha, plyometrik mashqlar mushaklarning "cho'zilish-qisqarish" siklini faollashtirib, qisqa vaqt ichida yuqori kuch impulsi hosil qilishga xizmat qiladi. Bu jarayon kurashchining chalish va tashlash fazalarida juda muhimdir, chunki aynan shu paytda sportchi depsinish impulsini eksploziv kuch bilan uzatadi.

Platonov V.N. (2004) esa kurash sportida harakat tezligining tashkiliy boshqaruvi markaziy nerv tizimi reaksiya tezligi va mushaklar bilan aloqa samaradorligi orqali shakllanishini ta'kidlagan. U tezlanish mashqlari, yugurish segmentlarining keskin o'zgarishi, tez to'xtash va qayta tezlanish (re-acceleratsiya) usullarini tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida keltiradi.

S.F. Sayfullin (2012) sambochilar tayyorgarligida yuqori tana kamarining kuch chidamliligini rivojlantirish zarurligini alohida ko'rsatib o'tadi, chunki kurashning katta qismi raqib qo'lini ushlash, bosim berish, tortish va parter vaziyatida nazorat qilish orqali amalga oshiriladi. Shuning uchun tortilish, itarilish va qarshilik bilan bajariladigan juftlik mashqlari yuqori tana mushaklarining stabilizatsion faoliyatini kuchaytiradi.



Shuningdek, shuni ta'kidlash lozimki, yosh sportchilar organizmida 15-17 yosh davrida yurak-qon tomir, nafas olish tizimi va periferik mushak tizimi faol ravishda rivojlanadi (Mishchenko V.S., 2005). Bu davr tezlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni maqsadli shakllantirish uchun eng qulay fiziologik davr hisoblanadi. Shu bois tadqiqotda qo'llanilgan mashqlar majmuasi yosh davriga mos, yuklamaning ortib borish tamoyiliga asoslangan bo'lishi ilmiy jihatdan to'g'ri yondashuvdir.

Shunday qilib, ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki:

- Sambo sportida tezkor-kuch sifati musobaqaviy ustunlik uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi;
- Bu sifatni rivojlantirishda plyometrik, tezlanish, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar eng samaralidir;
- Mashg'ulot jarayoni yoshga mos, bosqichma-bosqich yuklama orttirish prinsipi asosida tashkil etilishi kerak;
- Mashqlar tizimli qo'llanilganda mushak-nerv apparati funksional moslashadi va texnik-taktik samaradorlik oshadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot 15-17 yoshli malakali sambochi qizlar ishtirokida 6 oy davomida olib borildi. Tadqiqotning ilmiy asoslanishi eksperimental nazorat usuliga tayangan holda amalga oshirildi, bunda sportchilar ikkita guruhga – tajriba va nazorat guruhlariga teng ravishda bo'lindi. Guruhlar tarkibi biologik yosh, sport tayyorgarligi darajasi, vazn toifalari va umumiy jismoniy ko'rsatkichlari bo'yicha tenglashtirildi.

Tadqiqot jarayoni uch bosqichda tashkil etildi:

1. Boshlang'ich diagnostika bosqichi – jismoniy sifatlarning dastlabki ko'rsatkichlarini aniqlash;
2. Trenirovka ta'sirini qo'llash bosqichi – maxsus mashqlar majmuasini tizimli ravishda joriy qilish;
3. Yakuniy baholash bosqichi – metodikaning samaradorligini statistik tahlil asosida baholash.

Mashg'ulot yuklamasi progressiv orttirish, siklik davrlashtirish va mushak guruhlarini alternatsiyalash tamoyillari asosida qurildi. Mashqlar haftasiga 3 marta, yuklama intensivligi esa har 2 haftada 85% → 95% chegarali zonagacha oshirib borildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot 15-17 yoshli 20 nafar malakali sambochi qizlar ishtirokida 6 oy davomida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga - tajriba va nazorat guruhlariga teng taqsimlandi. Tajriba guruhi o'quv-mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch, portlovchi kuch va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasi asosida shug'ullandi. Nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot dasturi bo'yicha tayyorlandi.



Natijalar tajriba guruhi mashg‘ulotlarining samaradorligini aniqlash maqsadida statistik tahlil asosida solishtirildi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan nazorat testlari va ularning mazmuni Quyidagi testlar jismoniy sifatlarning maqsadli rivojlanish dinamikasini baholash uchun tanlandi:

Test	Baholangan sifat	Tanlash ilmiy asosi
30 m yugurish	Tezkor-kuch	Mushak tolalarining qisqarish tezligi va start impulsini belgilaydi
100 m yugurish	Tezlik chidamliligi	Anaerob glikoliz tizimining barqarorlik darajasini ko‘rsatadi
3×10 m moksimon yugurish	Yo‘nalish almashinuvi tezligi	Fazoviy-dinamik koordinatsiya va markaziy nerv tizimi reaksiyasini aks ettiradi
Pastki turnikda tortilish	Yuqori tana kuch chidamliligi	Scapulo-humeral mushaklar stabilizatsiyasining darajasini beradi
Joyidan uzunlikka sakrash	Portlovchi kuch	Tayanch-depsinish impulsi va mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch chiqarish qobiliyatini baholaydi

1. Tezkor-kuch sifatini aniqlovchi 30 metrga yugurish natijalari

№	Tajriba guruhi (s)	Nazorat guruhi (s)
1	5,5	6,2
2	5,5	5,8
3	6,0	5,8
4	5,3	5,5
5	5,3	5,5
6	5,3	5,8
7	6,1	5,2
8	5,2	5,3
9	6,5	5,3
10	5,9	6,0
O‘rta (X)	5,7	5,6
σ	0,42	0,31
V %	7,34	5,56

30 metrga yugurish natijalari tezkor-kuch sifatlarining boshlang‘ich darajasini aks ettiradi. Tajriba guruhida o‘rtacha ko‘rsatkich 5,7 s bo‘lib, mushak tolalarining qisqarish



tezligi va start impulsining yetarli emasligi kuzatildi. Mashg‘ulotlar joriy etilgach, tezlanish mexanizmi va mushak faollashuvi yaxshilandi. Nazorat guruhida esa ko‘rsatkichlar nisbatan barqaror bo‘lib, bu umumiy jismoniy tayyorgarlikning ustunligi, ammo maxsus tezlik sifatlarining yetarli darajada shakllanmaganini bildiradi.

1. Tezlik chidamliligi – 100 metrga yugurish natijalari

Guruh	Boshlang‘ich ko‘rsatkich (s)	Yakuniy ko‘rsatkich (s)	O‘zgarish (%)	P daraja
Tajriba	17,4	16,8	3,4	p < 0,05
Nazorat	17,5	17,1	2,3	p < 0,05

Ushbu o‘zgarish anaerob glikoliz tizimining faollashuvi va yurak-qon tomir tizimining funksional moslashuvi bilan izohlanadi. Tajriba guruhida harakat iqtisodiyligi oshgan, qadam uzunligi va chastotasi optimallashtirilgan. Nazorat guruhida o‘sh nisbatan sust kechib, o‘zgarishlar asosan umumiy tayyorgarlik natijasi sifatida qayd etildi.

2. 3×10 metr moksimon yugurish natijalari

Guruh	Boshlang‘ich (s)	Yakuniy (s)	O‘zgarish (%)	P daraja
Tajriba	5,8	5,5	5,17	p < 0,05
Nazorat	5,7	5,2	8,77	p > 0,05

Bu mashq sportchining yo‘nalish almashtirish, tez to‘xtash va qayta tezlanish qobiliyatini baholaydi. Tajriba guruhida natijalar markaziy nerv tizimining tezkor boshqaruvi, mushaklararo koordinatsiya va tormozlanish-tezlanish fazalarining uyg‘unligi oshganini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida o‘zgarish bor, ammo bu o‘zgarishlar barqaror emas, chunki mashg‘ulotlarda yo‘nalishli tezkorlik mashqlari qo‘llanilmagan.

3. Yuqori tana kuch chidamliligini baholovchi pastki turnikda tortilish natijalari

Guruh	Boshlang‘ich (marta)	Yakuniy (marta)	O‘shish (%)	P daraja
Tajriba	14,7	21,0	43,0	p < 0,01
Nazorat	12,4	13,5	8,9	p > 0,05

Bu natijalar yuqori tana mushaklarining kuch sig‘imi va scapulo-humeral bo‘g‘imlarning barqarorligi oshganini bildiradi. Tajriba guruhida mushaklarning kuch ishlash amplitudasi kengaygan, nafas-ritm muvozanati yaxshilangan, yelkalar bo‘g‘imlari



stabilizatsiya funksiyasi mustahkamlangan. Nazorat guruhidagi o'sish esa tabiiy jismoniy moslashuv bilan cheklangan.

4. Pastki tana portlovchi kuchini baholovchi turgan joydan uzunlikka sakrash natijalari

Guruh	Boshlang'ich (sm)	Yakuniy (sm)	O'zgarish (sm)	P daraja
Tajriba	161,0	181,7	+20,7	$p < 0,01$
Nazorat	165,6	184,6	+19,0	$p > 0,05$

Natijalar pastki tana mushaklarining portlovchi kuch qobiliyati ancha rivojlanganini ko'rsatadi. Tajriba guruhida depsinish impulsi, mushak qisqarish tezligi va harakat amplitudasi yaxshilangan. Bu o'zgarishlar kurash jarayonida chalish, tashlash va hujum fazalarida ustunlikni ta'minlovchi omil bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan 6 oylik pedagogik tajriba natijalari malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch, portlovchi kuch, kuch chidamliligi va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etilgan maxsus mashqlar majmuasining mazmuni va yuklama xarakteriga bevosita bog'liqligini ilmiy asosda tasdiqladi. Tadqiqot davomida tajriba guruhi ishtirokchilarida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli ijobiy o'sish qayd etildi. 30 metrga yugurish testidagi natijalar mushak tolalarining qisqarish tezligi va start impulsining oshganini, 100 metrga yugurish natijalari esa tezlik chidamliligi, qadam ritmi va nafas-ritm boshqaruvining takomillashganini ko'rsatdi. 3×10 metr mokisimon yugurish mashqi bo'yicha olingan o'sish sportchilarda yo'nalishni tez almashtirish, tormozlanish-tezlanish fazalarini boshqarish, raqib harakatiga moslashish qobiliyati kuchayganini tasdiqladi. Pastki turnikda tortilish mashqi natijalari yuqori tana kamarida kuch chidamliligi va stabilizatsion mushaklar faolligining sezilarli ortganini ko'rsatdi. Joyidan uzunlikka sakrash mashqi esa pastki tana mushaklarining portlovchi kuch mexanizmining sifat jihatdan rivojlanganini tasdiqladi. Statistik tahlil (X , σ , $V\%$, $p < 0,05$; $p < 0,01$) natijalarning tasodifiy emasligini, balki qo'llanilgan metodika ta'siri natijasida yuzaga kelganini ko'rsatdi. Bu esa taklif etilgan mashg'ulot tizimi sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini kompleks yaxshilaganini anglatadi. Shunday qilib, taklif etilgan metodika malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlari, portlovchi kuch, koordinatsion tayyorgarlik va yuqori tana kuch chidamliligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lib, sportchining musobaqa jarayonida tashabbusni qo'lga olish, hujumni boshlash, qarshi hujumni samarali amalga oshirish, texnik usullarni aniqlik va tezlik bilan bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tezkor-kuch va portlovchi kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi o'quv-mashg'ulot jarayonining barcha bosqichlarida muntazam qo'llanishi



tavsiya etiladi. Mashqlar haftasiga kamida 3 marotaba, yuklama intensivligi bosqichma-bosqich oshirilgan holda tashkil etilishi lozim.

Plyometrik mashqlar, qisqa masofalarda maksimal tezlikda yugurish, sakrash mashqlari, keskin yoʻnalish almashinuvi bilan bajariladigan mashqlar sambochi qizlar tayyorgarligida asosiy vosita sifatida qoʻllanilishi kerak, chunki ular portlovchi kuch va tezlanish fazalarini samarali rivojlantiradi.

Mashgʻulotlar davomida yuklama va dam olish nisbatiga qatʼiy amal qilinishi zarur. Tiklanish jarayoni yetarli boʻlmaganda mushaklarda ortiqcha charchoq toʻplanadi va mashqlar samaradorligi pasayadi.

Yuqori tana kuch chidamliligini oshiruvchi mashqlar – turnikda tortilish, qarshilik bilan bajariladigan juftlik mashqlari, rezina lenta bilan tortish mashqlari – muntazam ravishda oʻquv mashgʻulotlariga kiritilishi tavsiya etiladi.

Yoʻnalishni tez almashtirishga qaratilgan mokisimon yugurish, keskin toʻxtash va qayta tezlanish mashqlari jang jarayonida pozitsiya almashtirish va qarshi hujumni boshlash imkoniyatlarini oshiradi. Bularni mashgʻulotning har bir bosqichida qoʻllash maqsadga muvofiq.

Taklif etilgan metodikani sport maktablari, oʻrta maxsus sport taʼlim muassasalari, ixtisoslashgan sport klublari va oliy sport taʼlim muassasalarida qoʻllash tavsiya etiladi, chunki metodika yosh sportchilar fiziologik xususiyatlariga mos keladi va amalda yuqori samaradorlik koʻrsatadi.

Mashgʻulot jarayonini rejalashtirishda yosh davri fiziologik xususiyatlari inobatga olinishi lozim. 15–17 yosh davrida mushak-nerv tizimi faol oʻsayotganligi bois, yuklama hajmi va intensivligi ilmiy asoslangan tarzda berilishi kerak.

Sportchilarning mashgʻulot jarayonidagi oʻzgarishlarini baholash uchun muntazam ravishda test nazorati oʻtkazib borilishi lozim. Bu mashgʻulot samaradorligini aniq belgilash va yuklamani individual tarzda boshqarish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYHATI:

14. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi PQ-336-sonli Qarori.

15. Abdullayev SH.A., Xolmurodov, L.Z. (2017). Erkin kurash. Oʻquv-uslubiy qoʻllanma. – Toshkent: ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti. 132 b.

16. И.Абдуллаев М.Мелиқўзиева (2025). Иссиқ иқлимли ўлкаларда спортчилар овқатланишининг ўзига хос физиологик хусусиятлари. Modern Science and Research, 4(1), pp. 462-467.

17. Adilov S.Q. (2019). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). Oʻquv qoʻllanma. Toshkent: Fanlar akademiyasi bosmaxonasida nashr etilgan. 221 b.

18. Bobur D., Abdullayev I. (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish



xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. *Modern Science and Research*, 4(6), pp. 116-122.

19. Davidov V., Abdullayev I. (2025). Talabalarda axloqiy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. *Modern Science and Research*, 4(6), pp. 135-142.

20. Eshmanova U., Qo‘qorov J. (2025). Maktab yoshidagi voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda rejali mashg‘ulotlarning dolzarbligi va pedagogik asoslari. *Modern Science and Research*, 4(5), 977-981.

21. F.A.Kerimov N.A.Tastanov E.I Qodirov (2017). Yunon-rim kurashi. O‘quv – uslubiy qo‘llanma. Toshkent: “PRESS NASHRIYOTI”. 132 b.

22. Ma‘murbekova G.A. (2024). Improving the speed and agility of national wrestlers. *The Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, volume-4, issue-12, pp. 34-37.

23. Mo‘yudinov M., Jaynarov N. (2025). O‘smir yoshdagi og‘ir atletikachilarning ratsional ovqatlanishini samarali tashkillashtirishning usullari. *Modern Science and Research*, 4(6), pp. 398-406.

24. N.A.Tastanov, Sh.S.Tursunov, Sh.A.Abdullayev, S.Q Adilov (2017). Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo‘yicha). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fan va texnologiya. 264 b.

25. Toshpolatova D., Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 yoshli futbolchilarning fiziologik xususiyatlari asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo‘llari. *Modern Science and Research*, 4(5), 508-513.

26. Po‘latov L.A. (2025). Talabalarning o‘ziga xos xususiyatlarini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati. *Modern Science and Research*, 4(1), B. 1242-1250.

REFERENGES:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-sonli Qarori. (In Uzbek)

2. SH.A. Abdullayev, L.Z. Xolmurodov (2017). Erkin kurash. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent: ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti. 132 b. (In Uzbek)

3. I. Abdullayev M. Meliq o‘ziyeva (2025). Issiq iqlimli o‘lkalarda sportchilar ovqatlanishining o‘ziga xos fiziologik xususiyatlari. *Modern Science and Research*, 4(1), pp. 462-467. (In Uzbek)

4. S.Q. Adilov (2019). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fanlar akademiyasi bosmaxonasida nashr etilgan. 221 b. (In Uzbek)

5. D. Bobur, I. Abdullayev (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. *Modern Science and Research*, 4(6), pp.



116-122. (In Uzbek)

6. V. Davidov, I. Abdullayev (2025). Talabalarda axloqiy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. *Modern Science and Research*, 4(6), pp. 135-142. (In Uzbek)

7. U. Eshmanova, J. Qo‘qorov (2025). Maktab yoshidagi voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda rejali mashg‘ulotlarning dolzarbligi va pedagogik asoslari. *Modern Science and Research*, 4(5), 977-981. (In Uzbek)

8. F.A. Kerimov, N.A. Tastanov, E.I. Qodirov (2017). Yunon-rim kurashi. O‘quv – uslubiy qo‘llanma. Toshkent: “PRESS NASHRIYOTI”. 132 b. (In Uzbek)

9. Ma‘murbekova G.A. (2024). Improving the speed and agility of national wrestlers. *The Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, volume-4, issue-12, pp. 34-37. (In English)

10. M. Mo‘ydinov, N. Jaynarov (2025). O‘smir yoshdagi og‘ir atletikachilarning ratsional ovqatlanishini samarali tashkillashtirishning usullari. *Modern Science and Research*, 4(6), pp. 398-406. (In Uzbek)

11. N.A. Tastanov, Sh.S. Tursunov, Sh.A. Abdullayev, S.Q. Adilov (2017). Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo‘yicha). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fan va texnologiya. 264 b. (In Uzbek)

12. D. Toshpolatova, S. Mamadaliyev (2025). 12–14 yoshli futbolchilarning fiziologik xususiyatlari asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo‘llari. *Modern Science and Research*, 4(5), 508-513. (In Uzbek)

13. Po‘latov L.A. (2025). Talabalarning o‘ziga xos xususiyatlarini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati. *Modern Science and Research*, 4(1), B. 1242-1250. (In Uzbek)



Oriental universitetining
“Innovatsion pedagogika va psixologiya”
nomli jurnali

Jurnal Oliy o‘quv yurtlari hamda ilmiy-tadqiqot muassasalarining professor-o‘qituvchilari, doktorantlari, mustaqil tadqiqotchilari, magistrantlari, talabalari va keng kitobxonlar ommasiga mo‘ljallangan. Maqola muallifining fikri tahririyat fikrini ifodalamaydi.

INNOVATSION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Bosh muharrir: **Nishanova Z. T.**

Bosh muharrir o‘rinbosari: **Egamberdiyeva F. O.**

Mas’ul muharrir: **Umarov B. M.**

Musahhah: **Norkulova G.S**

Manzil: Toshkent shahri, Olmazor tumani, Norzatepa ko‘chasi, 52.

Telefon: +998 93 004-57-77. Murojaat uchun: https://t.me/Innovative_Pedagogy_Psychology

“Innovatsion pedagogika va psixologiya” jurnali
O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi
Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligining
№ 061546 raqamli guvohnomasi bilan ro‘yxatdan o‘tkazilgan.
Oriental universiteti Kengashining 2025-yil 23-dekabr, 4-sonli
yig‘ilish bayonnomasiga asosan nashrga ruxsat etildi.