

PEDAGOGIK MAHORAT

2(2)
2025



PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2-son (2025-yil, fevral)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2025

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2025, № 2

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 12 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: 200117, O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.

Elektron manzil: nashriyot_buxdu@buxdu.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib: Sayfullayeva Nigora Zakiraliyevna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Bagimqulov Uzoqboy Shayimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Navro'z-qada Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Bagimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Rasulov To'liq Husnovich, fizika-matematika fanlari doktori (DSc), professor

Yusufiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy G'abiy Universiteti, Bolgariya)

Andriyenko Yelena Vasilyevna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta'lim instituti, Novosibirsk, Rossiya)

Roman Tatyana Aleksandrovna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, geografiya va ijtimoiy ta'lim instituti, Novosibirsk, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomvodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Zotova Firuza Ramzatullova, pedagogika fanlari doktori, professor (Volgabo'y davlat jismoniy tarbiya, sport va turizm universiteti, Rossiya)

Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Qahhorov Sadiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudov Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Kochar Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yamaloil davlat universiteti, Rossiya)

Tadqiquljayev Zakirxo'ja Abdumamonovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Ramzatovich, texnika fanlari doktori, professor

O'rtaeva Dardamonay Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Dardiyor Dardamurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharofovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Chariyev Irgash To'riyevich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qiyamov Nishon Sodiqovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Shamirzayev Maqmatmurod Xusnovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ro'ziyeva Dilnoza Ismujonovna, pedagogika fanlari doktori, professor

Qurbanova Gulnoz Negmatovna, pedagogika fanlari doktori (DSc)

To'xtanov Qahramon Rahimbayevich, filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Nazarov Akmal Mardonovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Dilova Nargiza Gaybullayevna, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Junayev Rustam G'aniyevich, ijtimoiy fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Abdullayev Mehridin Junaydillovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Sultonov Anvar Ergashovich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor

Nurullayev Firuz No'monjonovich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Navruz-Zoda Layli Baxtiyomovna, iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Fayziyeva Umida Asadovna, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Xalikova Umida Mirovna, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

№ 2, 2025

Решением Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан от 29 декабря 2016 года журнал включён в перечень изданий, рекомендованных для публикации научных результатов статей по направлениям «Педагогика» и «Психология».

Журнал основан в 2001 году.

Журнал выходит 12 раз в год.

Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.

Учредитель: Бухарский государственный университет

Адрес редакции: 200117, Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11.

E-mail: nashriyot_buxdu@buxdu.uz

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович – доктор педагогических наук, профессор

Ответственный редактор: Сайфуллаева Нигора Закиралievна – доктор философии педагогических наук (PhD)

Хамидов Обиджон Кафирович, доктор экономических наук, профессор
Бегимкулов Умидбай Шамилулович, доктор педагогических наук, профессор
Нопруззаде Бахтиёр Назматович, доктор экономических наук, профессор
Ибрагимов Хайбод Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор
Расулов Тухит Хусенович, доктор физико-математических наук, профессор
Яннатина Елена Кирилловна, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)
Андрейченко Елена Васильевна (Институт физико-математического, информационного и технологического образования ИГПУ, Новосибирск, Россия)
Роман Татьяна Александровна (Институт истории, гуманитарного, социального образования ФГБОУ ВО ИГПУ, Новосибирск, Россия)
Чудаканова Вера Петровна, кандидат психологических наук (Национальная академия педагогических наук Украины, Украина)
Зоткина Фарида Расимовна, доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия)
Хамраев Алишон Рузметулович, доктор педагогических наук (DSc), профессор
Каскхон Сайдыл Каскхонич, доктор педагогических наук, профессор
Махмудова Музсар, доктор педагогических наук, профессор
Касанов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)
Гаджиев Абдулхалил Закирович Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор
Алишон Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор
Урасова Даринона Саиджановна, доктор филологических наук, профессор
Дурдыев Дурдишурод Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор
Махмудов Насир Махмудович, доктор экономических наук, профессор
Оталиев Ширинбой Шарофович, доктор педагогических наук, профессор
Чариев Иргаш Турасович, доктор педагогических наук, профессор
Килиев Нишан Саидович, доктор педагогических наук, профессор
Шомирзаев Махматшурод Хурамович, доктор педагогических наук, профессор
Рулмиева Дилназа Исмаиловна, доктор педагогических наук, профессор
Курбанова Гулшод Назматовна, доктор педагогических наук (DSc), профессор
Тулсанов Кахрамон Рахматович, доктор филологических наук (DSc), профессор
Назаров Асмаил Мардонич, доктор психологических наук (DSc), профессор
Дилона Нарзика Гайбуллаевна, доктор педагогических наук (DSc), профессор
Жусупов Рустам Ганиевич, доктор философии политических наук (PhD), доцент
Абдуллаев Мехриддин Жунайдуллаевич, доктор педагогических наук (DSc), профессор
Сатторов Анвар Эрматович, доктор философии педагогических наук (PhD), профессор
Нуруллоев Фират Нуриддинович, доктор философии педагогических наук (PhD)
Нопруззаде Лайла Бахтировна, доктор философии экономических наук (PhD), доцент
Файзулла Умид Асадович, доктор философии педагогических наук (PhD), доцент
Халикова Умид Мирзиевич, доктор философии педагогических наук (PhD), доцент

PEDAGOGICAL SKILLS

The scientific-theoretical and methodical journal

№ 2, 2025

By the decision of the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan dated December 29, 2016, the journal was included in the list of publications recommended for publishing scientific results of articles in the areas of «Pedagogy» and «Psychology».

The journal was founded in 2001.

The journal is published 12 times a year.

The journal is registered by the Bukhara Department of the Agency for Press and Mass Communication of Uzbekistan.

The certificate of registration of mass media № 05-072 of 22 February 2016

Founder: Bukhara State University

Publish house: 200117, Uzbekistan, Bukhara, Muhammad Iqbol Str., 11.

E-mail: nashriyot_buxdu@buxdu.uz

EDITORIAL BOARD:

Chief Editor: Pedagogical Sciences of Pedagogy, Prof. Bakhtiyor R. Adizov.

Editor: Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Nigora Z. Sayfullaeva

Doctor of Economics Sciences Prof. Obidjon X. Xamidov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Uzoqboy Sh. Begimbekov

Doctor of Economics Sciences, Prof. Bakhtiyor N. Navruz-zade

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Holboy I. Ibragimov

Doctor of Physical and Mathematical Sciences (DSc), Prof. Tulkin Kh. Rasulov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Yelka K. Yanakieva (Bulgaria)

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Andrienko Yelena Vasilyevna (Russia)

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Romm Tatyana Aleksandrovna (Russia)

Candidate of Psychology, Vera P. Chudakova (Kiev, Ukraine)

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Zotova Firoza Raxmatullova (Russia)

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Prof. Alijon R. Hamroev

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Siddik K. Kahharov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. M. Mahmudova

Doctor of Psychology, Prof. Vladimir V. Kozlov (Yaroslavl, Russia)

Doctor of Technical sciences, Prof. Zakirkhodja A. Tadjikhodjaev

Doctor of Technical sciences, Prof. Mukhtor R. Amanov

Doctor of Philology, Prof. Darmon S. Uraeva

Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Prof. Durdinurod K. Durdiev

Doctor of Economics, Prof. Nasir N. Mahmudov

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Shirinboy Sh. Olimov

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Irgash T. Chariev

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Nishon S. Kiyamov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Maxmatmurod X. Shomirzaev

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Dilnoza I. Ruzieva

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Gulnoz N. Qurbanova

Doctor of Philology, Prof. Qahramon R. Tuxsanov

Doctor of Psychology, Prof. Almal M. Nazarov

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Prof. Nargiza G. Dilova

PhD in Political Sciences, Doc. Rustam G. Jumurov

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Prof. Mehridin I. Abdullaev

PhD in Pedagogical Sciences, Prof. Anvar E. Sattarov

PhD in Pedagogical Sciences, Fiaz N. Nurulloev

PhD in Economics Sciences, Doc. Layli B. Navruz-zade

PhD in Pedagogical Sciences, Doc. Umida A. Fayzieva

PhD in Pedagogical Sciences, Doc. Umida M. Khalikova

MUNDARIJA

№	Familiya I.Sh.	Mavzu	Bet
ANIQ VA TABIIY FANLARNI O'QITISH			
	FAYZULLAYEVA Saodat Dilshodovna	Pedagogik ta'limda koinot sirlarini o'rganishda milliy neroslardan foydalanish va uning amaliy ahamiyati	8
	JAMOLOV Shahboz Jamil o'g'li, ZIYAYEV Umrzoq Murodovich	O'quvchilarning matematik bilimlarini universal harakat orqali modellashtirish	12
	JUMAYEV Jura, XAYRULLAYEVA Durdona O'ktam qizi	O'rta maktabda aniq integral mavzusini o'qitish bo'yicha takliflar	16
	KAMOLOVA Dilshoda Odilovna	Global ta'lim muhitida talabalarining ekologik kompetentligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	21
	KARIMOVA Dilorom Amonovna, USMONOVA Lola Mallayevna, ERGASHEVA Ro'zigul To'liqin qizi,	Kimyo fanini o'qitishda STEM yondashuvdan foydalanish	25
	MUSTAFOYEV Erkin Bahronovich	Integrativ yondashuv asosida fizika yo'nalishi talabalarining amaliy kompetentligini rivojlantirishning metodologik asoslari	30
	MUXIDDINOVA Sevara Muxiddin qizi	Biologik fanlarni o'qitishda innovatsion ta'lim muhitini boyihalashtirish texnologiyalari	35
	SODIQOVA Dilnavoz Qambaraliyevna	Tibbiyot oliygohlarida «Tibbiyot texnikasi va yangi tibbiyot texnologiyalari» fanini o'qitishning maqsad va vazifalari	39
	XAYRULLAYEV Choriqul Kazakovich	Oliy ta'lim muassasalarida kimyo fanlarini o'qitishda keys stadi usulidan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari	43
	YUSUBJANOVA Musharraf Tursunali qizi	Matematikani o'qitishda interfaol yondashuvlar: hodisaning ehtimolligini o'rgatishning samarali usullari	49
	РАДЖАБОВА Марҳумона Раҳман кизи	Современные педагогические технологии на уроках химии	54
	UMIROV Xabibillo Baxodirovich	Fizikadan to'garak mashg'ulotlarida akademik litsey o'quvchilarining texnik tafakkurini rivojlantirish metodikasi	58
	XUDAYBERDIEVA Arofat Isroilovna	Tezkor va tayanch konspektlar: ta'lim jarayonida samarali yozish ko'nikmalarini rivojlantirish	63
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT			
	G'ANIBOYEV Ixtiyor Davlataliyevich	Ko'pkurashchilarning jismoniy sifatini rivojlantirish metodikasi	69
	MAMBETNAZAROV Islambek Muratbayevich	Akademik eshkak eshuvchilarni eshish harakatlarini nazorat qilish xususiyatlari	74
	MUNIROV Nurali Alisherovich	Qo'l jangi sportchilarida psixologik va jismoniy tayyorlikning o'zaro ta'siri	78

QO‘L JANGI SPORTCHILARIDA PSIXOLOGIK VA JISMONIY TAYYORLIKNING O‘ZARO TA‘SIRI

Munirov Nurali Alisherovich,

Buxoro davlat universiteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

Ushbu maqolada qo‘l jangi sportchilari uchun psixologik va jismoniy tayyorgarlikning o‘zaro ta‘siri tahlil qilinadi. Maqolada sportchilarning psixologik va jismoniy salohiyatini rivojlantirish, yuqori intensivlikdagi jismoniy va psixologik zo‘riqishlarning sport faoliyatiga ta‘siri, va sportchining muvaffaqiyatiga olib keladigan psixologik va jismoniy omillar haqida so‘z yuritiladi. Mashg‘ulotlar davomida jismoniy mashqlar va psixologik tayyorgarlikning samaralari va ta‘siri keltirilgan. Sportchining psixologik xususiyatlari, idrok, tafakkur va irodani rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlikning organizmga ta‘siri haqida ma‘lumotlar taqdim etiladi.

Kalit so‘zlar: qo‘l janglari, psixologik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya, tezkor qarorlar, intensivlik, idrok, tafakkur, iroda, kurash, mashg‘ulot samaralari, psixologik zo‘riqishlar, taktik fikrlash, stressga qarshi chidamlilik.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

В статье анализируется взаимное влияние психологической и физической подготовки у спортсменов в боевых искусствах. Рассматриваются вопросы развития психических и физических качеств спортсмена, влияние высокоинтенсивных физических и психологических нагрузок на спортивную деятельность, а также психологические и физические факторы, определяющие успех спортсмена. Описаны эффекты от физической подготовки и психологической тренировки, а также влияние тренировок на организм. Приводится информация о развитии психологических особенностей, восприятия, мышления и воли, а также об эффективности физической подготовки.

Ключевые слова: рукопашный бой, психологическая подготовка, физическая подготовка, мотивация, быстрое принятие решений, интенсивность, восприятие, мышление, воля, бой, эффекты от тренировок, психологические нагрузки, тактическое мышление, устойчивость к стрессу.

THE INTERACTION OF PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL TRAINING IN HAND-TO- HAND COMBAT ATHLETES

This article analyzes the interrelationship between psychological and physical preparation in hand-to-hand combat athletes. It discusses the development of psychological and physical qualities, the impact of high-intensity physical and psychological stress on sports performance, and the factors contributing to athletic success. The effects of physical training and psychological preparation are presented, along with the influence of training on the body. Information is provided on the development of psychological traits such as perception, cognition, and willpower, as well as the impact of physical training.

Key words: hand-to-hand combat, psychological preparation, physical preparation, motivation, quick decision-making, intensity, perception, cognition, willpower, combat, training effects, psychological stress, tactical thinking, stress resistance

Kirish. Qo‘l jangi sportchilari uchun psixologik va jismoniy tayyorgarlikning o‘zaro ta‘siri haqidagi mavzu, bugungi kunda sportchilarning muvaffaqiyatga erishishida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan masalalardan biridir. Qo‘l jangi faqat jismoniy kuchni talab qilmaydi, balki yuqori darajadagi psixologik mustahkamlik va tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini ham o‘z ichiga oladi. Sportchilarning muvaffaqiyati, ularning jismoniy imkoniyatlarini psixologik jihatlar bilan uyg‘unlashtirishga bog‘liqdir. Jismoniy tayyorgarlik, sportchilarning bardoshlilik, tezkorligi va kuchini oshirish bilan birga, psixologik tayyorgarlik, diqqatni jamlash, strategik fikrlash va qarorlar qabul qilishda yordam beradi. Shu sababli, qo‘l jangi sportchilari uchun bu ikki jihatning o‘zaro bog‘liqligi va ahamiyati, sportchilarning professional faoliyatini yaxshilashda asosiy omil bo‘ladi.

Adabiyotlar tahlili. A.A. Borisov va D.V. Salkova jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga oid ilmiy tadqiqotlarida, harbiy xizmatchilarning psixofizik tayyorgarligini shakllantirishda eksperimental dasturlarni yaratish va tatbiq etish jarayonlarini o'rganishgan. Ularning tadqiqotlarida harbiy xizmatchilarning xizmat va jangovar vazifalarni bajarishda zarur bo'lgan psixologik va jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati, ularning samarali integratsiyasi, shuningdek, harbiy o'quv jarayonida psixofizik qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar tavsiflangan [2].

V.G. Volkov, R.N. Volodin, V.M. Skudnov, K.V. Pozdnyakovlar tomonidan nashr etilgan "Qo'l jangi" nomli o'quv qo'llanmasida qo'l jangining harbiy maqsadlarda qanday qo'llanilishi va uning amaliyotdagi ahamiyati alohida ta'kidlangan. Qo'l jangi usullarining taktik jihatlari va ularning harbiy tayyorgarlikda qo'llanilishi masalalariga e'tibor qaratilgan. Ushbu qo'llanmada, shuningdek, jismoniy tayyorgarlik orqali harbiy xizmatchilarda professional sifatlarni rivojlantirishning qanday amalga oshirilishi va qo'l jangi orqali shaxsiy sifatlarni shakllantirishning samarali yo'llari haqida batafsil tavsiyalar berilgan. Mashg'ulotlarni tashkil etish va o'quv jarayonining samaradorligini oshirish bo'yicha muhim masalalar ochib berilgan [3].

A.P. Kupsov va G.S. Tumanyanning "Sportivnaya bor'ba" (1978) kitobida sport jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa kurash bo'yicha ta'lim va uslubiya o'rganishga katta hissa qo'shgan asarlardir. Mazkur ishda sport kurashi bo'yicha o'quv metodikasini, texnik va taktik mashqlarni, jismoniy tayyorgarlikning turli jihatlari batafsil yoritgan. Bu kitobda kurashchilarning tayyorgarlik jarayoni, ularning jangovar salohiyatini oshirish uchun zarur bo'lgan jismoniy va psixologik mashqlar haqida to'liq ma'lumot berilgan. Kupsovning asari sport kurashining professional darajasini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi va jismoniy tayyorgarlikning samarali integratsiyasi uchun zarur metodikalarni taklif etadi [4].

G.S. Tumanyanning "Shkola masterstva borsova, dzjudistov i sambistov" (2006) kitobida esa kurash, dzudo va sambo bo'yicha ustalik maktabini yaratishga bag'ishlangan. Kitobda, kurashchilar va jangovar sportchilar uchun o'quv mashg'ulotlarini qanday tashkil etish, ularning professional sifatlarni qanday rivojlantirish, taktik va texnik aspektlarni yaxshilashning muhim yo'llari haqida keng tavsiyalar berilgan. Tumanyanning asarida sportchi tayyorgarligini har tomonlama mustahkamlash, uning jismoniy kuchi va ruhiy chidamliligini oshirish uchun muhim tavsiyalar mavjud. Shu sababli, ushbu asarlar jismoniy tayyorgarlik va sportning jangovar turlariga oid o'quv jarayonini takomillashtirish, shuningdek, kurashchilar va jangovar sportchilarni tayyorlash jarayonidagi metodik yondashuvlarni rivojlantirishga doir ilmiy tadqiqotlarning o'rganilganlik darajasini yanada boyitadi va ilmiy asoslarni mustahkamlashga yordam beradi. Bu asarlar, shuningdek, harbiy va huquq-tartibotni saqlovchi tashkilotlarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qo'shgan hissasi bilan alohida ahamiyatga ega [5].

Muhokama va natijalar. Qo'l jangi sport faoliyatiga har qanday kasbiy-amaliy faoliyatning psixologik tuzilmasini tavsiflovchi barcha kategoriyalar taalluqlidir: motivatsiya, maqsadlar, vositalar, natija. Shu bilan birga, bu faoliyatning bir qator o'ziga xos farqlari ham mavjud. Sportchi qo'l jangi texnikasini o'rganish va uni takomillashtirish jarayonida o'zining kuchi orqali vaqt va makonda tanasini boshqarishning o'ziga xos harakatlar majmuasini ongli ravishda egallaydi. Ushbu faoliyat davomida u zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va hokazo) rivojlantiradi, shu bilan birga, psixik jarayonlar, holatlar va shaxsiy fazilatlarini takomillashtiradi.

Qo'l jangi sportining o'ziga xosligi faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmaydi. Ushbu sport turida sportchi yuqori darajada maqsadga yo'naltirilgan, strategik fikrlash va tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Shu boisdan, qo'l jangining psixologik jihatlari nihoyatda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Ushbu faoliyatning xususiyatlaridan kelib chiqib, unga xos quyidagi o'ziga xos jihatlarni ajratish mumkin:

1. Boshqa sportchilar bilan muloqot va o'zini boshqarish zarurati: Qo'l jangi sportining samarali bajarilishi uchun sportchi o'zini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Bu, bir tomondan, o'z raqibiga nisbatan munosabatni to'g'ri belgilashni talab qilsa, boshqa tomondan, jismoniy va psixologik zo'rliqlar orasida barqarorlikni saqlashni talab qiladi. Shu bilan birga, sportchi jismoniy kuchga ega bo'lishi kerak, lekin bu kuchni boshqarish va to'g'ri joyda va vaqtda qo'llay olish ham juda muhim.

2. Sport o'zaro harakat sifatida qo'l jangining mohiyati: Psixologik jihatdan qo'l jangi raqib bilan kurashda g'alabaga intilish sifatida tavsiflanadi. Bu kurashda nafaqat jismoniy kuch, balki ruhiy mustahkamlik, o'z-o'zini nazorat qilish va strategik fikrlashni talab qiladi. Raqibning xatti-harakatlarini taxmin qilish va unga qarshi to'g'ri choralar ko'rish ko'pincha jismoniy imkoniyatlardan ko'ra ko'proq muvaffaqiyat keltiradi.

3. Yuqori intensivlik va psixologik zo'rliqlar: Qo'l jangiga yuqori intensivlikdagi jismoniy va psixologik zo'rliqlar xosdir. Sportchi bir vaqtning o'zida nafaqat jismoniy kuch sarf qiladi, balki uning

ruhiy holati ham muhim rol o'ynaydi. Har bir zarba, har bir qaror jismoniy va psixologik kuchlarni talab qiladi. Shu sababli, sportchi yuqori darajadagi diqqat va mas'uliyatni namoyon etishi kerak, chunki har bir harakatda muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlikni aniqlovchi faktorlar bor.

4. Tizimli va oqilona foydalanish: Jismoniy va psixologik zo'riqlardan tizimli va oqilona foydalanish natijasida ular odatiy holga aylanadi va organizm hamda psixikaning moslashishi tufayli sport faoliyatining belgilangan vazifalarini hal qilish imkonini beradi. Bu jarayon vaqt o'tishi bilan sportchining tayyorgarligini yanada yuqori darajaga olib chiqadi. Sportchi bu jarayonda o'zining psixologik va jismoniy salohiyatini birlashtirib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi.

Qo'l jangining psixogrammasini tahlil qilish jarayonida quyidagi talablar aniqlanadi:

Sportchi raqibning niyatlari va harakatlari, sport musobaqasining muhiti va boshqa omillar haqida katta hajmdagi ma'lumotni qabul qilishi kerak. U ushbu ma'lumotni tezkorlik bilan qayta ishlashi, taktik vaziyatni baholashi va ko'plab texnik-taktik harakatlar ichidan aynan mazkur vaziyatga eng mos keladiganini tanlashi zarur. Bu jarayon sportchining tezkor fikrlash, shuningdek, strategik rejalashtirish va raqibning harakatlariga javob berish qobiliyatiga bog'liqdir. Sportchi o'zining barcha jismoniy va ruhiy resurslarini maksimal darajada safarbar qilgan holda raqibiga qarshi kurashadi.

Qo'l jangida yuqori darajadagi psixologik va jismoniy tayyorgarlik, xotira, diqqat va tafakkur kabi psixik jarayonlarni rivojlantirishi zarur bo'lgan o'ziga xos psixologik jihatlar:

Idrok va diqqat: Sportchi raqibning harakatlarini va har bir zarbani tezkor idrok qilib, unga javob berish uchun diqqatini jamlashi zarur. Diqqatning yuqori darajada bo'lishi va uzoq muddat davomida barqaror bo'lishi musobaqada g'alaba qozonish uchun muhim omil hisoblanadi.

Xotira va tafakkur: Sportchi jang davomida bir necha taktika va strategiyalarni eslab qolishi, o'z strategiyasini o'zgartirish va raqibining harakatlariga qarshi javob berish uchun tafakkurini ishlatishi zarur.

Iroda va qat'iyat: Kurashda qarorlar qabul qilish va ularni amalga oshirish katta irodaviy kuchlarni talab qiladi. Sportchi o'z maqsadiga erishish uchun sabr-toqat, qat'iyat va yuqori irodaga ega bo'lishi kerak.

Qo'l jangini sport faoliyati turi sifatida tahlil qilish, uning psixologik va jismoniy tomonlarini birlashtirgan holda sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi omillarni yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Sportchi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki ruhiy mustahkamlik va strategik tafakkurni rivojlantirishi zarur.

Qo'l jangining o'ziga xosligi sababli, idrok, xotira, tafakkur, tasavvur va xayol kabi psixik jarayonlarga hamda diqqatning muayyan xususiyatlariga yuqori talablar qo'yiladi. Raqibning harakatlarini uzluksiz nazorat qilish zarurati diqqatning intensivligi va barqarorligiga alohida talablarni qo'yadi.

Qo'l jangining taktik xarakteri ko'p jihatdan sportchilarning operativ tafakkurining xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu tafakkur bir vazifadan ikkinchisiga kelib chiqadigan masalalarni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Yaxshi rivojlangan xayolsiz qo'l jangchisini tasavvur qilish qiyin. Bu faqat xayolning qiziqarli taktik yangiliklar yaratish va original mashg'ulot metodlarini tanlashga yordam berishi bilangina bog'liq emas. Hozirgi zamonaviy qo'l jang darajasida, g'alaba uchun barcha jismoniy va ruhiy kuchlarni safarbar qilish zarur bo'lgan sharoitda, eng yuqori darajadagi improvizatsiyani rivojlangan xayolga ega jangchi namoyon qilishi mumkin.

Sportchi musobaqalar davomida qaror qabul qilish va uni amalga oshirish katta irodaviy kuchlarni talab qiladi hamda yuqori rivojlangan irodaviy fazilatlarini talab etadi. Taktik niyatlarni amalga oshirish uchun maqsad sari intilish, faoliyat va qat'iyat zarur: yolg'on harakatlardan hujumga, hujumdan esa himoya va qarshi hujumga tezkor o'tish qat'iyatlilik va tashabbuskorlikni talab qiladi; raqib uslubiga qarshi kurashish va o'z uslubini o'tkazish – faollikni, raqibni hujumga chaqirish va keyinchalik qarshi hujum qilish esa jasoratni talab etadi.

Qo'l jangchi musobaqalar davomida o'z yutuqlari va psixik fazilatlarini namoyon qilishida sportning stress omillariga qanchalik bardoshli ekanligi muhim ahamiyatga ega. Kurashning zo'riqligi va kuchli hissiyotlar sportchining ijobiy xususiyatlarini qanchalik rag'batlantirishi, shuningdek, psixologik holatlar sport faoliyatiga qanchalik ta'sir qilishi ham natijalarni belgilab beradi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi faoliyatni mukammallashtirish tizimi ta'sirida shakllanadi. Mashg'ulotning qat'iy rejimi, ovqatlanish va uyqu, sportchining faol xarakterdagi mehnati, qulay maishiy sharoitlar, muntazam tibbiy xizmat, shaxsiy va jamoat gigiyenasi qoidalariga rioya qilish, qat'iy belgilangan bo'sh vaqtning mavjudligi – bularning barchasi sportchining jismoniy mukammallashuvi uchun qulay sharoit yaratadi. Sportchining jangovar faoliyatga jismoniy tayyorligini ta'minlashning asosiy, eng tabiiy va samarali vositasi – bu jismoniy tayyorgarlikdir. Aynan turli xarakterdagi jismoniy mashqlarni maqsadli qo'llash orqali inson organizmiga keng qamrovli va chuqur ta'sir ko'rsatiladi.

Funksional, morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar: Jismoniy tayyorgarlikning samaralari organizmdagi funksional, morfologik va biokimyoviy o'zgarishlarda o'z ifodasini topadi. Funksional o'zgarishlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va boshqa organ va tizimlarning samaradorligini oshirishga olib keladi. Ushbu tizimlarning takomillashuvi sportchining yurak urish tezligini normal holatga keltirishi, nafas olish quvvatini oshirishi va energiya sarfini optimallashtirishi mumkin. Boshqa tomondan, morfologik o'zgarishlar organizmdagi mushak tizimi va suyaklar mustahkamlanishiga yordam beradi. To'qima va hujayra darajasidagi yangilanishlar esa organizmning qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi, bu esa sportchining bardoshli va tezkorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Biokimyoviy o'zgarishlar kimyoviy energiya tezda safarbar qilinishini va uni sportchining harakat faoliyatini ta'minlaydigan mexanik energiyaga aylantirish imkonini beradi.

Jismoniy mashqlar va ularning ta'siri: Har qanday mushak faoliyati organizmda moslashuv jarayonlarini keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar nafaqat mushaklarni kuchaytiradi, balki organizmning umumiy bardoshlilikini oshiradi. Sportchining mushak faoliyati davomida egallaydigan belgi va xususiyatlar, o'z navbatida, uning jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Yuqori darajadagi tayyorgarlik orqali sportchilar kasbiy faoliyatida yuqori ishlash qobiliyatiga ega bo'ladilar. Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlikning samarali tizimi nafaqat individual, balki jamoaviy sport faoliyatida ham muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Bu esa sportchi uchun yangi jismoniy imkoniyatlarni ochadi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalari va metodlarini tanlash: Sportchilarning kasbiy faoliyatida muhim bo'lgan belgi va xususiyatlarni shakllantirish uchun jismoniy tayyorgarlik vositalari va metodlarini to'g'ri tanlash juda muhimdir. Jismoniy tayyorgarlikni aniq va samarali tashkil qilish sportchining o'z faoliyatiga moslashtirilgan kompleks mashqlar orqali amalga oshiriladi. Asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar (masalan, kuch, tezlik, bardoshlilik) sportchining musobaqalardagi faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bilan birga, bunday tayyorgarlik tizimi individual yondashuvni ham taqozo etadi, chunki har bir sportchining biologik va psixologik xususiyatlari boshqacha bo'lishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlikning himoya ta'siri: Jismoniy tayyorgarlikning samaralari faqat sportchining yuksalishi bilan cheklanmaydi, balki uning jismoniy yuklamalarga moslashish va stresslarga qarshi himoya qilish qobiliyatini oshiradi. Agar sportchi jismoniy yuklamalarga to'g'ri va samarali moslashgan bo'lsa, u har qanday noodatiy sharoitlarda yuqori mahsuldorlikni ta'minlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shuningdek, o'rganilgan metodlar yordamida sportchilar organizmlarida maxsus mexanizmlar faollashadi, bu esa stressga qarshi chidamlilikni oshiradi va jismoniy yuklamalarga qarshi yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Mashg'ulotning samaralari va ta'siri: Mashg'ulot jarayonida organizmda moslashuvchan o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi va uning ishlash qobiliyatini kuchaytiradi. Mashg'ulot davomida eng ko'zga chiroyli ta'sir ko'rsatuvchi samaralarga quyidagi effektlar kiradi:

1. **Tejamkorlik effekti:** Bu ta'sir organizmning energetik samaradorligini oshirishga yordam beradi. Yurak va nafas olish tizimining optimallashtirish sportchining to'g'ri o'tkazilgan mashg'ulotlar orqali uzun muddat davomida yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi.

2. **Antigipoksik effekt:** Bu ta'sir organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyojini optimallashtiradi va sportchining to'qimalarini kislorod bilan samarali ta'minlaydi.

3. **Antistress effekti:** Sportchilarning psixologik holatini mustahkamlash orqali stressni yengish va yaxshi natijalarga erishish imkoniyatini yaratadi.

4. **Genoregulyatorlik effekt:** Sportchilarning genetik imkoniyatlarini faollashtiradigan mexanizmlar orqali ularning mushaklarining rivojlanishini va jismoniy kuchini oshiradi.

5. **Psixenergetik effekt:** Bu ta'sir orqali sportchilar nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham ko'proq chidamli bo'ladilar, bu esa musobaqalarda aqliy va jismoniy ish qobiliyatini maksimal darajaga chiqaradi.

Bularning barchasi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va kasbiy faoliyatida ustunliklarni ta'minlaydi, yuqori natijalarga erishish imkonini yaratadi. Jismoniy tayyorgarlikning kompleks yondashuvi, mushaklarning rivojlanishi, organizmning moslashuvchanligi va stressga qarshi chidamliligi sportchining eng yuqori darajada faoliyat ko'rsatishiga yordam beradi.

Xulosa. Qo'l yangi sportchilari uchun psixologik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro ta'siri haqidagi tahlil natijalariga ko'ra, ushbu ikki jihatning uyg'unlashuvi sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Jismoniy tayyorgarlik, mushaklarning kuchini va organizmning chidamliligini oshirish bilan birga, sportchining stressga qarshi chidamliligini va jismoniy yuklamalarga moslashish qobiliyatini ham kuchaytiradi. Psixologik tayyorgarlik esa, sportchining qaror qabul qilish tezligini, diqqatni jamlash qobiliyatini va raqibning harakatlariga tezkor javob berish strategiyalarini takomillashtiradi.

Qo'l jangi sporti yuqori intensivlikdagi jismoniy va psixologik zo'riqlashlarni talab qilgani sababli, sportchi nafaqat jismoniy kuchga, balki ruhiy mustahkamlikka ham ega bo'lishi lozim. Ushbu sport turi raqib bilan kurashishda nafaqat jismoniy imkoniyatlarni, balki tezkor fikrlash va strategik tafakkurni ham o'z ichiga oladi. Sportchilar o'z maqsadlariga erishishda yuqori darajadagi irodaviy kuch, qat'iyat va diqqatni jamlash kabi psixologik fazilatlarini rivojlantirishlari zarur.

Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlikning samarali tizimi sportchining umumiy ishlash qobiliyatini oshiradi va uni musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun tayyorlaydi. Sportchilar uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlikning birgalikda amalga oshirilishi, ularning maksimal darajadagi performans ko'rsatkichlariga erishishida bevosita ta'sir qiladi.

Xulosa qilib aytganda, qo'l jangi sportida muvaffaqiyatga erishish uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirish zarurati alohida ahamiyatga ega. Bu ikki jihatning o'zaro ta'siri sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi va ularning professional faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi “Qo'l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-287-son Qarori.
2. Борисов А. А. Салькова Д. В. Формирование психофизической готовности курсантов военных вузов к выполнению служебных и боевых задач средствами физической подготовки // Военный инженер. 2019. № 7. С. 18.
3. Волков В.Г., Володин Р.Н., Скуднов В.М., Поздняков К.В. Рукопашный бой: учеб. пособие/. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2022. – 122 с.
4. Купцов А. П. Спортивная борьба: учебник. М. : Физкультура и спорт, 1978. 403 с.
5. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие. М. : Академия, 2006. 592 с.
6. Alisherovich M.N. Theory and methodology of types of wrestling // Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-3 (118). – С. 54-57.
7. Munirov N. A. Sportda qobiliyat va iqtidorni rivojlantirishda muhim faktorlar //Journal of Innovation in Educational and Social Research. – 2024. – Т. 2. – №. 11. – С. 20-25.
8. Муниров Н. А. Национальная борьба (Кураш)-одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодёжи //Учёный XXI века. – 2019. – Т. 4. – С. 69-70.
9. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся //Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 47-49.
- 10.Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш //Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 110-111.



Buxoro davlat universiteti muassisligidagi
“PEDAGOGIK MAHORAT”
ilmiy-nazariy va metodik jurnali
barcha ta’lim muassasalarini
hamkorlikka chorlaydi.

Pedagoglarning sevimli nashriga aylanib ulgurgan “Pedagogik mahorat” jurnali maktab, kollej, institut va universitet pedagogik jamoasiga muhim qo’llanma sifatida xizmat qilishi shubhasiz.

Mualliflar uchun eslatib o’tamiz, maqola qo’lyozmalari universitet tahririy-nashriyot bo’limida qabul qilinadi.

Manzilimiz: Buxoro shahri, M.Iqbol ko’chasi 11-uy
Buxoro davlat universiteti, 1-bino 2-qavat, 219-xona

Tahririyat rekvizitlari:

Moliya vazirligi g’aznachiligi

23402000300100001010

MB BB XKKM Toshkent sh. MFO 00014 INN 201504275

BuxDU 400110860064017094100350005

Pedagogik mahorat: rivojlanamiz va rivojlantiramiz!

**PEDAGOGIK
MAHORAT**

Ilmiy-nazariy va metodik
jurnal

2025-yil 2-son (113)

2001-yil iyul oyidan
chiqa boshlagan.

OBUNA INDEKSI: 3070

Buxoro davlat universiteti nashri

Jurnal oliy o’quv yurtlarining professor-o’qituvchilari, ilmiy tadqiqotchilar, ilmiy xodimlar, magistrantlar, talabalar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hamda maktab o’qituvchilari, shuningdek, keng ommaga mo’ljallangan.

Jurnalda nazariy, ilmiy-metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop etiladi.

Nashr uchun mas’ul:
Nigora SAYFULLAYEVA
Muharrir: Mexrigiyo SHIRINOVA
Musahhih: Sarvinoz RAXIMOVA

Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop etish sifati uchun bosmaxona javobgar.

Bosishga ruxsat etildi 27.02.2025

Bosmaxonaga topshirish vaqti
28.02.2025

Qog’oz bichimi: 60x84. 1/8

Tezkor bosma usulda bosildi.

Shartli bosma tabog’i – 20,6

Adadi – 100 nusxa

Buyurtma № 21

Bahosi kelishilgan narxda.

“BUKHARAHAMD PRINT”
MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Bosmaxona manzili: Buxoro shahri
J.Ikromiy MFY, Hofiz tanish Buxoriy
ko’chasi, 190 B-uy.