

Respublika OAK jurnali

ISSN 2181-4201

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY-METODIK JURNALI

AVGUST 2026, 5-SON

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
<https://etjournal.buxdpi.uz>



BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 5

BUXORO – 2026

PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA VA METODIKA

AKMEOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNING INDIVIDUAL JISMONIY YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Mansurov Olimjon Odil o'g'li,

Buxoro davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası
o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada oliy ta'lim talabalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida individual jismoniy yuklamalarni akmeologik yondashuv asosida optimallashtirishning nazariy-metodik asoslari yoritilgan. Akmeologik yondashuv talabaning jismoniy rivojlanishini me'yoriy natijaga erishish bilangina emas, balki shaxsiy imkoniyatlarining yuqori nuqtasiga bosqichma-bosqich intilish, o'z-o'zini diagnostika qilish, maqsad qo'yish, yuklamani ongli boshqarish va refleksiya bilan bog'laydi. Tadqiqotda funksional holat, jismoniy tayyorgarlik, yurak urish zaxirasi, subyektiv zo'riqish darajasi (RPE), mashg'ulot davomiyligi, tiklanish va motivatsion-refleksiv ko'rsatkichlarni birlashtiruvchi “AKME–LOAD” metodik modeli taklif etilgan. Model asosida individual yuklamani rejalash, bajarish, session-RPE orqali monitoring qilish va keyingi mashg'ulotga korreksiya kiritish algoritmi ishlab chiqilgan. Taklif etilgan metodika talabani yuklama obyekti emas, o'z jismoniy rivojlanishining faol subyekti sifatida shakllantirishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: akmeologik yondashuv, individual jismoniy yuklama, talaba, jismoniy tarbiya, HRR, RPE, session-RPE, o'z-o'zini nazorat, refleksiya, yuklamani optimallashtirish.

Аннотация: В статье раскрыты теоретико-методические основы оптимизации индивидуальных физических нагрузок студентов высших образовательных организаций на основе акмеологического подхода. Акмеологическая логика связывает физическое развитие не только с выполнением нормативов, но и с последовательным достижением индивидуально значимого «акме», самодиагностикой, целеполаганием, осознанной регуляцией нагрузки и рефлексией. Предложена методическая модель «AKME–LOAD», объединяющая показатели функционального состояния, физической подготовленности, резерва частоты сердечных сокращений, субъективной оценки усилия (RPE), продолжительности занятия, восстановления и мотивационно-рефлексивной готовности. Разработан алгоритм планирования, мониторинга и коррекции нагрузки с использованием session-RPE. Методика ориентирована на формирование студента как активного субъекта собственного физического саморазвития.

Ключевые слова: акмеологический подход, индивидуальная физическая нагрузка, студент, физическое воспитание, HRR, RPE, мониторинг, саморегуляция.

Abstract: The article substantiates a methodology for optimizing university students' individual physical loads through an acmeological approach. The approach interprets physical development not merely as compliance with common standards, but as a process of achieving individually meaningful progress through self-diagnosis, goal setting, conscious load regulation and reflection. An “AKME–LOAD” model is proposed that integrates functional status, physical fitness, heart-rate reserve, perceived exertion (RPE), session duration, recovery and motivational-reflective indicators. The methodology includes an individualized planning algorithm, monitoring by session-RPE, and subsequent load correction. The proposed framework positions the student as an active

subject of physical self-development and provides a pedagogical basis for balancing health-preserving requirements with progressive personal development.

Keywords: acmeological approach, individualized physical load, university student, physical education, HRR, RPE, session-RPE, self-regulation, load optimization.

Kirish: Oliy ta’limda jismoniy tarbiya mashg’ulotlarining samaradorligi faqat talabalarning belgilangan normativlarni bajarishi bilan emas, balki ularning sog’lig’ini mustahkamlash, jismoniy faollikka barqaror ehtiyoj hosil qilish, funksional imkoniyatlarni oqilona rivojlantirish va o’z jismoniy holatini mustaqil boshqarish kompetensiyasini shakllantirish bilan belgilanadi. 2026-yilda qabul qilingan O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi O’RQ-1123-son Qonunida oliy ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanishni tashkil etish, sport klublari faoliyatini yo’lga qo’yish, ilmiy-uslubiy tizimlar va raqamli texnologiyalardan foydalanishga sharoit yaratish vazifalari belgilangan [1]. Mazkur me’yoriy asos jismoniy tarbiya ta’limida individuallashtirilgan, ilmiy asoslangan va monitoringga tayanuvchi metodikalarni rivojlantirishni dolzarb qiladi.

Jismoniy yuklama barcha talabalarga bir xil hajm va intensivlikda berilganda biologik yosh, funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, sport tajribasi, motivatsiya, uyqu va tiklanish, salomatlik holati hamda psixologik tayyorlikdagi individual farqlar yetarli darajada hisobga olinmasligi mumkin. Bir xil tashqi yuklama ikki talaba organizmida turli ichki javobni yuzaga keltiradi. Shu sababli zamonaviy trening nazariyasida tashqi yuklama bilan bir qatorda yurak urish tezligi, subyektiv zo’riqish, tiklanish va individual javoblarni kuzatish zarurligi ta’kidlanadi [3–7].

Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti kattalar uchun haftalik jismoniy faollik bo’yicha umumiy sog’lomlashtiruvchi tavsiyalarni belgilaydi, biroq o’quv mashg’ulotidagi konkret yuklama talabaning joriy tayyorgarligi va individual javoblariga moslashtirilishi kerak [2]. Mann, Lamberts va Lambert nisbiy mashq intensivligini belgilashda fiziologik chegaralar va individual farqlarni hisobga olish zarurligini ko’rsatgan [5]. Foster va hammualliflar taklif etgan session-RPE usuli esa mashg’ulot davomiyligi va subyektiv zo’riqish bahosini birlashtirib, ichki yuklamani sodda monitoring qilish imkonini beradi [3].

Akmeologik yondashuv mazkur muammoni pedagogik jihatdan yangi rakursda ko’rish imkonini beradi. Akmeologiyada shaxs taraqqiyoti tayyor standartga moslashish emas, balki o’z imkoniyatlarini anglash, shaxsiy maqsadni belgilash, o’z-o’zini rivojlantirish va yuqori natijaga bosqichma-bosqich erishish jarayoni sifatida talqin qilinadi. Zamonaviy tadqiqotlarda akmeologik kompetensiya o’zini tartibga solish, motivatsiya, refleksiya va kasbiy-shaxsiy taraqqiyot bilan bog’lanmoqda [8–10]. Jismoniy tarbiya jarayoniga bunday yondashuvni kiritish talabani “yuklama bajaruvchi”dan “o’z jismoniy rivojlanishini boshqaruvchi” subyektga aylantiradi.

Muammoning o’rganilganlik darajasi va nazariy asoslar: Jismoniy yuklamani individuallashtirish bo’yicha tadqiqotlar odatda uch guruh ko’rsatkichlariga tayanadi: tashqi yuklama (vaqt, masofa, takrorlar, tezlik, og’irlik), ichki fiziologik yuklama (yurak urish tezligi, yurak urish zaxirasi, kislorod iste’moli bilan bog’liq ko’rsatkichlar) va subyektiv yuklama (RPE, charchoq, tayyorlik). Halson mashg’ulot yuklamasini monitoring qilishda yagona ko’rsatkichga tayanishdan ko’ra, amaliy, sodda va muntazam qo’llanadigan ko’rsatkichlar majmuasidan foydalanish muhimligini ta’kidlaydi [4].

Yurak urish zaxirasi (heart rate reserve — HRR) individual nisbiy intensivlikni belgilashda amaliy vositalardan biri hisoblanadi. Maqsadli yurak urish tezligi odatda dam olishdagi yurak urish tezligi va maksimal yurak urish tezligi o’rtasidagi farqqa tayangan holda hisoblanadi. Maksimal yurak urishini yosh orqali baholashda Tanaka va hammualliflar $208 - 0,7 \times \text{yosh}$ tenglamasini taklif etgan [6]. Biroq bunday formulalar taxminiy bo’lib, o’quv jarayonida sog’liq holati, tibbiy guruh, subyektiv zo’riqish va pedagogik kuzatuv bilan birgalikda qo’llanishi kerak.

RPE (rating of perceived exertion) talabaning mashqning qanchalik og’ir tuyulganini subyektiv baholashiga asoslanadi. Foster usulida session-RPE mashg’ulot davomiyligi (daqiqada)

va mashg'ulotning umumiy RPE bahosining ko'paytmasi sifatida hisoblanadi [3]. Bu usul yurak urish monitori bo'lmagan sharoitda ham yuklama dinamikasini kuzatish imkonini beradi va turli mashq turlarini bitta shartli birlikda qiyoslashga yordam beradi. Tadqiqotlar session-RPE ning ko'plab sport va mashg'ulot sharoitlarida amaliy validligini ko'rsatgan [11,12].

Akmeologik yondashuvda esa fiziologik ko'rsatkichlarning o'zi yetarli emas. Talabani shaxsiy maqsadi, o'z holatini anglash, muvaffaqiyatga yo'nalgan motivatsiya, o'z-o'zini nazorat qilish, natijani tahlil qilish va keyingi qadamni mustaqil rejalashtirish qobiliyati ham metodikaning tarkibiy qismi bo'lishi kerak. Yessenamanova va hammualliflar akmeologik kompetensiyani motivatsiya va shaxsiy-professional taraqqiyot bilan bog'liq holda o'rgangan [8]. Jismoniy madaniyat sohasidagi akmeologik ishlar ham shaxsiy jismoniy madaniyat, professionallik va o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan yondashuvning istiqbolliligini ko'rsatadi [9,10].

Shu asosda individual jismoniy yuklamani optimallashtirishni faqat puls zonasini tanlash yoki mashqlar sonini kamaytirish/oshirish bilan cheklash metodik jihatdan tor yondashuvdir. Yuklama talabani biologik javobi, pedagogik maqsadi va akmeologik taraqqiyot trayektoriyasini birlashtirgan holda boshqarilishi lozim.

1-jadval. An'anaviy va akmeologik-individual yondashuvning qiyosiy tavsifi

Mezon	An'anaviy yondashuv	Akmeologik-individual yondashuv
Maqsad	Umumiy normativ va dastur talabini bajarish	Shaxsiy sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi “akme”ga erishish
Yuklama manbai	Guruh uchun bir xil topshiriq	Diagnostik profil va joriy tayyorlik
Nazorat	Asosan yakuniy normativ	Jarayon: HRR/RPE, bajarish sifati, tiklanish, refleksiya
Talaba roli	Topshiriqni bajaruvchi	Maqsad qo'yuvchi, kuzatuvchi va o'zini boshqaruvchi subyekt
Natija mezon	Absolyut ko'rsatkich	Boshlang'ich holatga nisbatan individual progress + xavfsiz bajarish
Korreksiya	O'qituvchi qarori	O'qituvchi ekspertizasi + talaba refleksiyasi + monitoring ma'lumoti

Tadqiqot maqsadi va metodologiyasi: Tadqiqotning maqsadi – akmeologik yondashuv, jismoniy yuklamani individual rejalashtirish va ichki yuklama monitoringini integratsiyalash asosida oliy ta'lim talabalari uchun individual jismoniy yuklamalarni optimallashtirish metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Maqolada nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, ilmiy manbalarni kontent-tahlil qilish, pedagogik modellashtirish, metodik konstruksiyalash va tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot empirik tajriba natijalarini taqdim etmaydi; unda keyingi tajriba-sinovda tekshirilishi mumkin bo'lgan “AKME-LOAD” metodik modeli, diagnostik karta va yuklamani korreksiya qilish algoritmi ishlab chiqiladi.

Metodikaning metodologik asosini quyidagi tamoyillar tashkil etadi:

individuallashtirish – yuklamani talabani joriy funksional holati va tayyorgarligiga mos belgilash;

akmeologik maqsadlilik – talabani o'z boshlang'ich holatiga nisbatan shaxsiy taraqqiyot maqsadini belgilashi;

sogʻlomlashtiruvchi ustuvorlik – pedagogik natija salomatlikni saqlash va xavfsiz jismoniy faollik bilan uygʻun boʻlishi;

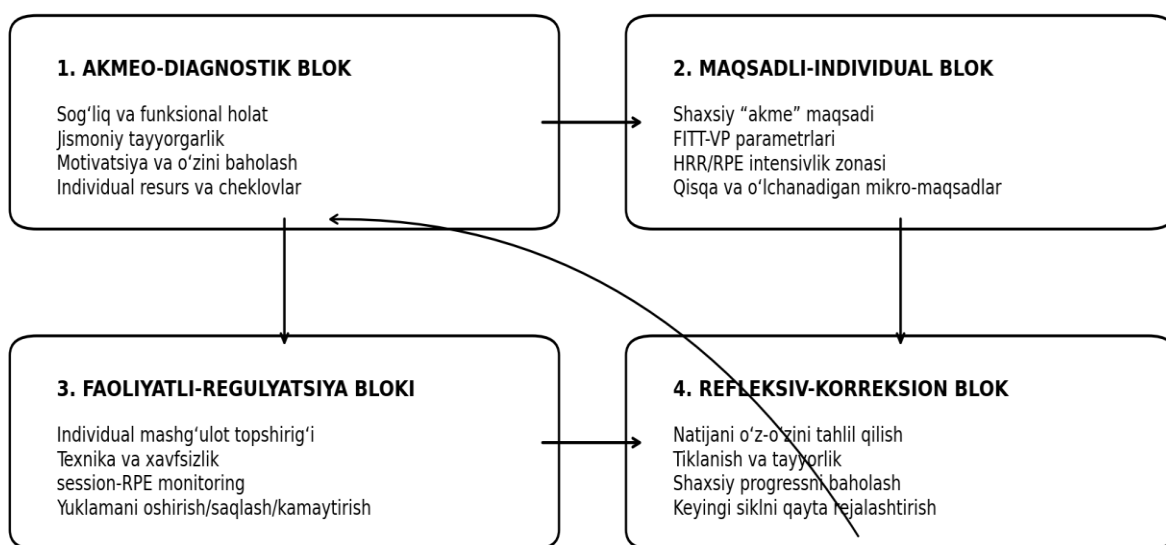
monitoring va qayta aloqa – yuklama haqidagi qaror bir martalik test emas, muntazam kuzatuvga tayanishi;

refleksivlik – talaba zoʻriqish, tiklanish va progressni tushunib, keyingi faoliyatini ongli rejalashtirishi;

progressivlik – yuklama oshishi shaxsiy moslashuv va texnik sifat saqlanganda bosqichma-bosqich amalga oshirilishi.

Taklif etilayotgan “AKME–LOAD” modeli individual jismoniy yuklamani fiziologik monitoring bilan cheklamasdan, uni talabaning oʻzini rivojlantirish, oʻzini nazorat qilish va refleksiv boshqarish kompetensiyasi bilan birlashtiradi. Model toʻrtta oʻzaro bogʻlangan blokdan iborat.

“AKME-LOAD” individual jismoniy yuklamani optimallashtirish modeli



1-rasm. “AKME–LOAD” individual jismoniy yuklamani optimallashtirish modeli

1. Akmeo-diagnostik blok. Talabaning tibbiy/jismoniy tarbiya guruhi, dam olishdagi yurak urish tezligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakat tajribasi, mashqni subyektiv qabul qilishi, motivatsiyasi, oʻz-oʻzini nazorat qilish koʻnikmasi va individual cheklolari aniqlanadi. Diagnostika “kim kuchli?”ni aniqlash uchun emas, aynan qaysi talabaga qanday boshlangʻich yuklama va pedagogik tayanch zarurligini belgilash uchun ishlatiladi.

2. Maqsadli-individual blok. Talaba oʻqituvchi bilan birgalikda 4–8 haftalik individual rivojlanish maqsadini belgilaydi. Maqsad normativ natijadan tashqari, masalan, “bir xil ish hajmida RPE ni pasaytirish”, “aerob ish davomiyligini xavfsiz oshirish”, “texnikani buzmasdan takrorlar sonini koʻpaytirish”, “muntazam oʻz-oʻzini monitoring qilish odatini shakllantirish” kabi shaxsiy progress mezoniga ega boʻladi.

3. Faoliyatli-regulyatsiya blok. Yuklama turi, chastotasi, intensivligi, davomiyligi va progressiyasi FITT-VP mantiqiga koʻra tanlanadi. Intensivlikni kuzatishda HRR va RPE bir-birini toʻldiruvchi koʻrsatkich sifatida qoʻllanadi. Mashgʻulotdan keyin session-RPE qayd etilib, tashqi yuklama bilan ichki javob oʻrtasidagi nisbat tahlil qilinadi.

4. Refleksiv-korreksion blok. Talaba mashgʻulot yakunida zoʻriqish, texnik bajarish, tiklanish, shaxsiy muvaffaqiyat va qiyinchilikni qisqa baholaydi. Oʻqituvchi ushbu maʼlumotni pedagogik kuzatuv bilan birlashtirib, keyingi mashgʻulotda yuklamani oshirish, saqlash yoki kamaytirish haqida qaror qabul qiladi. Shu tariqa yuklama boshqaruvi yopiq siklga aylanadi.

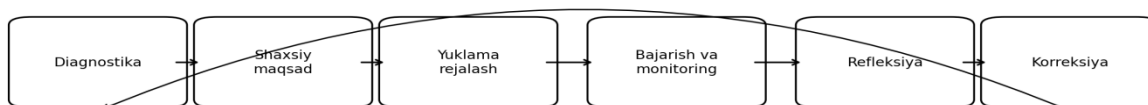
2-jadval. Akmeologik individual yuklama kartasining asosiy ko'rsatkichlari

Yo'nalish	Ko'rsatkich	Metodik qo'llanishi
Sog'liq va xavfsizlik	Tibbiy guruh, qarshi ko'rsatmalar, o'qituvchi nazorati	Mashqlar turi va umumiy cheklovni belgilash
Funksional holat	Dam olish YUT; HRR; mashqdan keyingi yurak urish dinamikasi	Nisbiy intensivlikni kuzatish
Subyektiv ichki yuklama	RPE (0–10); session-RPE = daqiqa × RPE	Bir xil tashqi yuklamaga individual javobni solishtirish
Jismoniy tayyorgarlik	Chidamlilik, kuch, tezkorlik/koordinatsiya bo'yicha boshlang'ich test	Boshlang'ich ish hajmi va progressiyani tanlash
Tiklanish	Uyqu, umumiy charchoq, mushak og'rig'i, mashg'ulotga tayyorlik bo'yicha qisqa o'z-o'zini baholash	Keyingi mashg'ulot hajmini korreksiya qilish
Akmeologik holat	Maqsad aniqligi, o'zini nazorat, motivatsiya, refleksiya	Talabaning subyekt pozitsiyasini rivojlantirish

Yurak urish zaxirasi asosidagi maqsadli yurak urish tezligi metodik kuzatuvning mumkin bo'lgan komponentidir: maqsadli YUT = dam olish YUT + intensivlik ulushi × (taxminiy maksimal YUT – dam olish YUT). Maksimal YUTni yosh orqali baholashda Tanaka formulasi ($208 - 0,7 \times \text{yosh}$) ilmiy adabiyotlarda keng qo'llanadi [6]. Mazkur hisoblar tibbiy diagnostika o'rnini bosmaydi; talabalar salomatlik guruhi, o'qituvchi nazorati va subyektiv holat bilan birgalikda talqin qilinadi.

Session-RPE usulida ichki yuklama mashg'ulot davomiyligi va umumiy subyektiv zo'riqish bahosining ko'paytmasi bilan ifodalanadi [3]. Masalan, bir xil 40 daqiqalik mashg'ulot bir talaba uchun RPE=4, ikkinchi talaba uchun RPE=7 bo'lishi mumkin. Tashqi topshiriq bir xil bo'lsa ham, ichki yuklama sezilarli farqlanadi. Aynan shu holat individual optimallashtirish zaruratini ko'rsatadi.

Akmeologik individual yuklamani boshqarish sikli



2-rasm. Akmeologik individual yuklamani boshqarish sikli

Taklif etilgan metodikada yuklamani o'zgartirish faqat oldingi natija oshgan yoki kamayganiga qarab emas, to'rtta savol asosida amalga oshiriladi: 1) talaba mashqni texnik jihatdan sifatli bajardimi? 2) rejalashtirilgan nisbiy intensivlik va RPE qanday bo'ldi? 3) keyingi mashg'ulotgacha tiklanish qoniqarlami? 4) talaba shaxsiy maqsadga nisbatan progressni anglayaptimi? Shu savollarning integrativ talqini yuklamani oshirish, saqlash yoki kamaytirish qarorini beradi.

Akmeologik komponentning pedagogik mexanizmi: Akmeologik yondashuvning asosiy yangiligi shundaki, individual yuklama tashqi nazorat obyektidan talabani o'z-o'zini rivojlantirish vositasiga aylantiriladi. Talaba mashg'ulot boshlanishida “bugun qancha bajaraman?” savoli bilan cheklanmay, “bugungi vazifa mening shaxsiy maqsadimga qanday xizmat qiladi?” savoliga javob topadi.

Metodik jarayonda shaxsiy “akme” mutlaq sport natijasi emas. U talabani boshlang'ich imkoniyatiga nisbatan eng maqbul, sog'lom va barqaror progress nuqtasidir. Shu sababli ikki talabani yakuniy sonli natijasi turlicha bo'lsa ham, agar ikkalasi o'z funksional imkoniyatiga mos ravishda sezilarli, xavfsiz va ongli taraqqiyotga erishgan bo'lsa, pedagogik natija yuqori deb baholanishi mumkin.

Akmeologik refleksiya har bir mashg'ulot yakunida 1–2 daqiqalik qisqa karta orqali tashkil etilishi mumkin: “Bugungi yuklama menga qanchalik mos bo'ldi?”, “Qaysi mashqda texnikam yaxshilandi?”, “Qaysi vazifada ortiqcha zo'riqish sezdim?”, “Keyingi mashg'ulot uchun bitta aniq maqsadim nima?”. Bunday refleksiya tanani anglash, o'zini baholash va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasini rivojlantiradi.

Talabani o'z-o'zini boshqarishiga o'tish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Dastlab o'qituvchi yuklama va monitoringni ko'proq boshqaradi; keyinchalik talaba RPE, mashg'ulot hajmi va shaxsiy progressni qayd etadi; yuqori bosqichda esa o'qituvchi bilan kelishgan holda mashg'ulotning ayrim parametrlarini mustaqil rejalashtiradi. Bu yondashuv akmeologik kompetensiyani o'zini tartibga solish va mas'uliyat komponentlarini amaliy jismoniy faoliyat bilan bog'laydi.

Muhokama: Taklif etilgan metodika mavjud yuklama monitoringi yondashuvlaridan uch jihati bilan farqlanadi. Birinchidan, u talabalarning jismoniy tarbiya darsiga moslashtirilgan bo'lib, sportchi tayyorlashdagi murakkab monitoring tizimini to'liq ko'chirmaydi; kam xarajatli va pedagogik amaliyotda qo'llash mumkin bo'lgan RPE, session-RPE, yurak urish kuzatuv va refleksiv kartadan foydalanadi. Ikkinchidan, bir xil ichki yuklama diapazoniga erishishning o'zi yakuniy maqsad emas; yuklama talabani shaxsiy taraqqiyot maqsadi bilan bog'lanadi. Uchinchidan, monitoring ma'lumotlari faqat o'qituvchi uchun emas, talabani o'z-o'zini boshqarish kompetensiyasini shakllantirish uchun ishlatiladi.

Fosterning session-RPE konsepsiyasi ichki yuklamani sodda va turli mashg'ulot turlarida taqqoslanadigan shaklda qayd etish imkonini beradi [3]. Halson monitoring tizimi amaliy, sodda va muntazam bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi [4]. Shu fikrlardan kelib chiqib, oliy ta'lim jismoniy tarbiya mashg'ulotida katta laboratoriya infrastrukturasiga ehtiyoj sezmasdan individualizatsiyani kuchaytirish mumkin. Biroq RPE subyektiv baho ekanligi sababli uni talabalarga tushuntirish va dastlabki haftalarda o'qituvchi nazorati bilan kalibrlash zarur.

HRR asosidagi nisbiy intensivlik individual fiziologik farqni qisman hisobga olsa-da, faqat yurak urish tezligiga tayangan holda kuch, koordinatsiya yoki interval xarakterdagi barcha yuklamani mukammal baholash mumkin emas [5]. Shuning uchun maqolada yurak urish, RPE, bajarish texnikasi va tiklanish birgalikda talqin qilinadi. Bu ko'p mezonli yondashuv talaba jismoniy tarbiyasining sog'lomlashtiruvchi-pedagogik xususiyatiga ko'proq mos keladi.

Akmeologik komponent metodikaga shaxsiy ma'no beradi. Agar talaba faqat tashqi norma bilan solishtirilsa, past tayyorgarlikdagi talaba doim muvaffaqiyatsiz, yuqori tayyorgarlikdagi talaba esa kam harakat bilan ham muvaffaqiyatli ko'rinishi mumkin. Shaxsiy progressga asoslangan baholash esa har bir talabani boshlang'ich imkoniyatidan rivojlanishini ko'rsatadi va ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlash uchun pedagogik sharoit yaratadi.

Shu bilan birga, metodikaning chegaralari mavjud. U tibbiy rehabilitatsiya yoki individual davolash dasturi emas. Sog'liq bo'yicha maxsus cheklovi bo'lgan talabalar yuklamasi tegishli tibbiy ko'rsatmalar asosida tashkil etilishi lozim. Shuningdek, taklif etilgan modelning samaradorligi keyingi tadqiqotlarda tajriba va nazorat guruhlari, uzoqroq kuzatuv, jismoniy tayyorgarlik va motivatsion-refleksiv ko'rsatkichlar orqali empirik tekshirilishi zarur.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki: birinchidan, talabalarning individual jismoniy yuklamalarini optimallashtirish bir xil normativ yuklamani kichik o'zgartirish bilan cheklanmasdan, funksional holat, jismoniy tayyorgarlik, subyektiv zo'riqish, tiklanish va shaxsiy taraqqiyot maqsadini integratsiyalashni talab qiladi, ikkinchidan, Akmeologik yondashuv talabaning jismoniy tarbiya jarayonidagi subyekt pozitsiyasini kuchaytirib, maqsad qo'yish, o'z holatini kuzatish, yuklamani anglash, natijani refleksiya qilish va keyingi progressni rejalashtirishni metodikaning tarkibiy qismiga aylantiradi hamda uchinchidan, taklif etilgan “AKME–LOAD” modeli akmeo-diagnostik, maqsadli-individual, faoliyatli-regulyatsiya va refleksiv-korreksion bloklar orqali individual yuklamani siklik boshqarish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O'RQ-1123-son “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni. Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi: Lex.uz.
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO; 2020.
3. Foster C., Florhaug J.A., Franklin J., Gottschall L., Hrovatin L.A., Parker S., Doleshal P., Dodge C. A new approach to monitoring exercise training. Journal of Strength and Conditioning Research. 2001;15(1):109–115. DOI: 10.1519/00124278-200102000-00019.
4. Halson S.L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Medicine. 2014;44(Suppl 2):S139–S147. DOI: 10.1007/s40279-014-0253-z.
5. Mann T., Lamberts R.P., Lambert M.I. Methods of prescribing relative exercise intensity: physiological and practical considerations. Sports Medicine. 2013;43(7):613–625. DOI: 10.1007/s40279-013-0045-x.
6. Yessenamanova K., Arinova B. et al. Development of acmeological competence in rising social teachers. Frontiers in Education. 2022;7:901050. DOI: 10.3389/feduc.2022.901050.
7. Martirosova T.A. Akmeologicheskiy podkhod v formirovanii professional'no-prikladnoy fizicheskoy kul'tury bakalavrov v vuze. 2019.
8. Koldasbayeva B. et al. Quantitative study of the level of acmeological potential of future physical education teachers. 2021.
9. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2021.
10. Franklin B.A. et al. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and exercise prescription: contemporary scientific considerations. 2022.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA , PSIXOLOGIYA VA METODIKA	
AKMEOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNING INDIVIDUAL JISMONIY YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH Mansurov Olimjon Odil o'g'li	4
CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLIK BOSQICHIDA UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI BOSHQARISH MUAMMOLARI Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li	11
CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM DIDAKTIKASIDA TARBIYALASHNING ASOSIY YO'NALISHLARI Bozorov Aziz Abloqulovich	16
DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA TASVIRIY SAN'AT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI Bozorova Hamida Shukrilloevna	23
CHIZMACHILIK FANINI SUN'IY INTELLEKTDAN FOYDALANIB O'QITISHNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI Omonova Rayxon	26
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA REGBI ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ORQALI TALABALARNING HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI E.E. Jumayev	31
JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI TALABALARIGA KURASH TEXNIK HARAKATLARINI O'RGATISHNING UYG'UNLASHTIRILGAN METODIK MODEL G'ulomov Nasillo Baxshullo o'g'li	34
BO'LAJAK PEDAGOGLARDA HUQUQIY KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISH MEZONLARI VA INDIKATORLARI Mirzayev Toxirjon Turg'unovich	43
ISSIQ IQLIMDA MASHG'ULOT YUKLAMASINI RPE VA YURAK URISH CHASTOTASI YORDAMIDA BAHOLASH I.I. Saidov	55
IMOM ABU HOMID G'AZZOLIY QARASHLARI ASOSIDA FARZAND TARBIYASINING METODOLOGIK VA NAZARIY ASOSLARINI TADQIQ ETISH Isoqova Gulnoz Ulug'bek qizi	61
RAQAMLI MONITORING VOSITALARI ORQALI YOSH KURASHCHILAR YUKLAMASINI OPTIMALLASHTIRISH Karim Mahramov	67

TALABALARNING REFLEKSIV KOMPETENSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING MAVJUD HOLATI Jumayeva Azizabonu Mo'min qizi	74
IQTIDORLI O'QUVCHILAR BILAN ISHLASHGA DOIR TAJRIBALAR Kattaqulova Nozbibi Shokir qizi	82
MINIATYURA SAN'ATIDA AN'ANAVIY VA ZAMONAVIY TASVIRIY VOSITALARNING UYG'UNLIGI Nozimova Muhabbat Akram qizi	85
DIGITAL TECHNOLOGY FOR L2 LISTENING DEVELOPMENT: CALL, MALL, CAPTIONS, VR, AND AI Juraboeva Nigina Olimjon kizi	95
ISSIQ IQLIM SHAROITIDA GIDRATATSIYA TARTIBINING YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING FUNKSIONAL HOLATI VA JISMONIY ISH QOBILIYATIGA TA'SIRI Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li	99
GANDBOLCHI TALABA QIZLARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA BOSQICHMA-BOSQICH YUKLAMA BERISH METODIKASI Dilnoza I. Yarasheva	105
OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIGA BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISHNING PEDAGOGIK VA METODIK ASOSLARI Sarvinoz Iskandar qizi	111
GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI Saidova Mahbuba Ayubovna	118
BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHIDAGI SPORT GIMNASTIKACHILARDA MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINING SAMARADORLIGI Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich	127
THE APPLICATION OF THE PEDAGOGICAL CONCEPT OF JADID SCHOOLS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM Shamsullayeva Ruxsatoy Sunnatullayevna	134
MULTIMEDIA VOSITALARI ASOSIDA TALABALARNING MUSTAQIL FIKRLASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI Toshova To'ygul Amin qizi	141
INKLYUZIV TA'LIM MUHITIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HAYOTIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEKANIZMLARI Urunova Dilafro'z Muzafarovna	145
МАКТАБ КЛАСТЕРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН, КОМПЕТЕНЦИЯВИЙ ВА РЕСУРСЛАРГА АСОСЛАНГАН ЁНДАШУВЛАР Максуда Умаровна Бадалова	153
ЭВОЛЮЦИЯ ПОНЯТИЯ «КОММУНИКАТИВНАЯ	158

КОМПЕТЕНЦИЯ» В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ: ОТ ЯЗЫКОВОГО ЗНАНИЯ К ИНТЕГРАТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ Нуруллаева Гузал Анваровна	
FILOLOGIYA FANLARI	
ОТ ПЕРЕЖИВАНИЯ К СМЫСЛУ: АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ИНТЕРПРЕТАЦИОННОГО ОСВОЕНИЯ ПОЭЗИИ А. АХМАТОВОЙ В ПРОЦЕССЕ ЯЗЫКОВОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ Жабборова Гулчехра Жобировна	168
NUTQIY AKTNI TADQIQ ETISHNING LINGVOPRAGMATIK VA ANTROPOSENTRIK MEZONLARI Akramova Surayo Renatovna	174
TILNI O'RGANISH JARAYONIDA SUN'IY INTELLEKTNING KALIT JIHATLARI VA UNDAN SAMARALI FOYDALANISH STRATEGIYALARI: RAQAMLI DAVR TILSHUNOSLIGINING YANGI UFQLARI Boymurodova Nishona Yunus qizi	178
IMOM G'AZZOLIY ASARLARIDA "ILM" KONSEPTINING LINGVOKOGNITIV TALQINI Barnoyeva Zarina Sayfiddinovna	184
ПУТЬ К СМЫСЛУ ЧЕРЕЗ СИМВОЛ: АВТОРСКАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ТВОРЧЕСТВА А. БЛОКА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ЛИТЕРАТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Жабборова Гулчехра Жобировна	189
INGLIZ XALQ ERTAKLARI LINGVOMADANIY-DIDAKTIK MIKROKORPUSINI SHAKLLANTIRISH: TANLASH MEZONLARI VA ANNOTATSIYA MODELI Djabbarova Feruza Azamovna	194
JOMIY VA NAVOIY IDIOSTILIDA "LA'L" KONSEPTI VA UNING METAFORIK XUSUSIYATLARI Tavakkal Choriyev	200
SUN'IY INTELLEKT ASOSIDAGI ADAPTIV TOPSHIRIQLARNING TALABALAR KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDAGI O'RNI Shabonova Shaxnoza Baxriddinovna	213
ANIQ VA TABIIY FANLAR	
BO'LAJAK BIOLOGIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHGA QO'YILADIGAN ZAMONAVIY TALABLAR Hamdamova Nozima Mukimovna	218
GRAFIK SAVODXONLIKNI BAHOLASHDA ANIMATSION DIAGNOSTIKA VOSITALAR Xo'janiyozov Shokir Rustamovich	225