ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti



№10(4)
2026

13.00.00 Pedagogika fanlari
13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohalari va bosqichlari bo'yicha)
13.00.07 Ta'limda menejment
13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
07.00.00 Tarix fanlari
19.00.00 Psixologiya fanlari
01.00.00 Fizika-matematika fanlari
02.00.00 Kimyo fanlari
03.00.00 Biologiya fanlari
09.00.00 Falsafa fanlari
10.00.00 Filologiya fanlari
11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 586 sahifa,
20-oktyabr, 2026-yil.

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

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd), dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI
Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Karimova E.G. – Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Sayimova D. K. – texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ
Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:
Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician
Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician
Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor
Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan
Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Shermuhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor
Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)
Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)
Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)
Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)
Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)
Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor
Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers "Yangi O'zbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor
Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)
Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor
Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service
Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor
Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)
Sayimova D. K. – Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences
Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics
Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor
Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region
Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences
Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:
Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:
• Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
• Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)
Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):
• Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
• Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA CONTENTS СОДЕРЖАНИЕ

MUNDARIJA

Pedagogical Model for Developing Students' Communicative Competence: Organisation of Experimental Work and Evaluation of its Effectiveness 10
Mukhamedova Matlyuba Satvaldiyevna, Xudoyberdiyev Olloqul Isaqovich

Bakalavriat darajasida bo'lajak matematiklarning kasbiy hamda amaliy malakalarini rivojlantirish usullari ... 17
Abduraxmonov Abdumo'min, Sheraliyev Aliboy Tulboyevich

Sport mashg'ulotlarini real vaqt rejimida boshqarishda ter biomarkerlarini o'lchovchi taqiladigan biosensorlar 20
Meliqo'ziyev Azizjon Adxamjon o'g'li

Ekstremal issiqlik sharoitida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish shakllari: akklimatsiya, sovitish va individual gidratatsiya dalillari 26
Qodirova Shahlo Shavkatjon qizi

Mikroorganizmlarda fermentatsiya orqali energiya hosil bo'lishi va uning biotexnologik ahamiyati 31
Raxmatullaeva Maxfuza Igamberdiyevna

Bo'lajak pedagoglar tayyorgarligida learning analytics asosidagi metodik ta'minotning mazmuni va tuzilishi 37
Akbarova Sevaraxon Xusanboy qizi

Sovet davridan mustaqillik davrigacha O'zbekistonda suv siyosatining tarixiy transformatsiyasi: Orolbo'yi inqirozi misolida 45
Dadaboyev Nodirbek Ergashali o'g'li

Digital SAT matematika bo'limida maxsimal (800 ball) natijaga erishish strategiyalari va desmos interfaol imkoniyatlaridan foydalanish 51
Abdullayev G'ayratjon Mutalipovich

Ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan pedagoglarning, kreativ yondashuv asosida talabalarning nutq va tafakkurini rivojlantirishga oid nazariy bilim hamda amaliy malakalarga egaligi 55
Abdullayeva Mavluda Aribovna

Bo'lajak pedagoglarda pedagogik improvizatsion ko'nikma va malakalar 62
Ablokulov Sherali Davronovich

Interaktiv platformalar vositasida bo'lajak pedagoglarning texnologik-amaliy kompetensiyasini rivojlantirish: elektron ta'lim resurslarini yaratish tajribasi 66
Maxmudov Abduxalim Xamidovich, Yo'ldashev Axrorjon Egamnazar o'g'li

Elektr yoritish fanini o'qitishda yangi interfaol metodlarning ahamiyati 71
Nasretdinova Feruza Nabiyevna

Developing Methodological Decision-Making Skills in Pre-Service English Language Teachers Through Clil-Based Tasks 75
Nilufar Achilovna Tuxtayeva

Developing Linguocultural Competence Through Digital Storytelling in English Language Teaching: an Integrated Approach 79
Rakhimov Mansur

Nature of Speaking in EFL Contexts: Fluency, Accuracy, and International Competence 83
Rashidova Nodira Khabibullayevna, Egamberdiyeva Marjona Abdurasul kizi

Autizmli bolalarning sensor rivojlanishida ta'lim muhitining o'rni 89
Sh. A. Nurmatova

Ta'limda inson va sun'iy intellekt hamkorligining metodologik transformatsiyasi: inson markazli pedagogik paradigma 94
Tadjimatova Xosiyatxon Botirjon qizi

Ingliz tilini o'qitishda aralash metodlarni qo'llashning didaktik asoslari va darsni loyihalash modeli 102
Usmonova Dilnoza Muratovna

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Онлайн-проекты как механизм формирования профессиональных навыков у будущих учителей русского языка 106
Матниязова Азиза Бахтияровна

Malakali dzyudochilarni tayyorlashda texnik-taktik mahoratni takomillashtirish mexanizmlariga innovatsion yondashuv 110
Tangriyev Abdullo Tovashevich

Malakali dzyudochilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash tizimini takomillashtirish: Olimpiya saralash davrida rejalashtirish va cho'qqi shaklga chiqarish 116
Tangriyev Abdukarim Tovashevich

Sinfdan tashqari faoliyatlar jarayonida hadislarga asoslangan ma'naviy-axloqiy tarbiyaning pedagogik salohiyati va amaliy asoslarini takomillashtirish 122
Fayzullayeva Gulnoza Kamolovna

Ta'lim loyihalarining iqtisodiy-pedagogik samaradorligini baholashning nazariy-metodologik asoslari 129
Saitxonov Bobomurod Po'latovich

Rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan logopedik mashg'ulotlarda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi 133
Tojiboyeva Osiyoxon Alisher qizi

Aksiologik yondashuvning pedagogik va psixologik mohiyati 138
Hafizov Shahriyor Shavkatovich

Emotsional intellektni rivojlantirishda kognitiv yondashuvning nazariy-metodologik asoslari 142
Nishonova Lobar Mirzakulovna

Boshlang'ich sinflarda ongli o'qishni leksik-kognitiv yondashuv asosida rivojlantirish 146
Ne'matova Diyora Baxodir qizi, Shabbazova Dilfuza Ruzikulovna

O'qituvchilarda kasbiy stressning yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi individual-psixologik omillar 153
Konratbayeva Ayjamal Bazarbayevna

Xorijiy tajribada neyropedagogik yondashuvlar va kognitiv boshqaruv modellari: kengaytirilgan tanqidiy komparativ tahlil 158
Izzatullayeva Zohidaxon Sunatdullayevna

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining pedagogik mahoratini rivojlantirish muammosi: pedagogik tahlil 164
Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Israilova Oydin Uchkun qizi

O'zbek musiqiy merosi va uni talabalarda qadriyatli munosabat sifatida shakllantirish 169
Mannapov Sultonali, Mansurova Nigoraxon Rustamjonovna

Integrativ ta'lim texnologiyalari va raqamli vositalar asosida bilish kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi 173
Quvvatova Mohira Hikmatillayevna

Maktabgacha ta'limda 6–7 yoshli bolalarning metakognitiv kompetensiyalarini o'yin faoliyati orqali rivojlantirishning texnologik dasturi va uni amaliyotga tatbiq etish tizimi 177
Nuritdinova Xurshida Narpulatovna

Futbol texnikasining asosiy elementlari va texnik harakatlarni bajarish usullarini o'rgatish 182
Sadriddin Tulepov

Innovatsion ta'lim muhiti asosida pedagogika fanini o'qitish modelining samaradorligini tajriba-sinov asosida baholash 187
Abdusattorova Sarvinoz Norqo'zi qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida badiiy idrok va fanga oid kompetensiyalarni rivojlantirishning sinergetik-integrativ asoslari 192
Abdullayeva Feruza Nurillayevna

Rus tilini o'qitish jarayonida talabalarning o'qish va yozish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi 197
Allayarova Dilfuza Klichevna

Practical Methodological Approaches to Developing Management Skills of Deputy Directors in Preschool Educational Organizations Principles of Connecting Theoretical Knowledge With Practical Activity 201
Makhamadalieva E'zoza Rustamkhuja

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Kimyo muhandisligi terminologiyasida polisemiya hodisasi 205
Shomurodova Zebiniso Rajabovna

Talabalar o'quv muvaffaqiyatini rivojlantirishning pedagogik, psixologik va texnologik determinantlari 209
Turaboyeva Madinaxon Raxmonjon qizi

O'quvchilarning madaniyatlararo kompetensiyasini mediamatnlar vositasida rivojlantirishga oid xorijiy tajriba tahlili 219
Turdimuratova Aysanem

Искусственный интеллект в преподавании русского языка в узбекоязычной аудитории: возможности, риски и методические решения 224
Мустанов Убайдулла Зулпанович

Shaxs texnologik tafakkuri fenomenining falsafiy-antropologik va gnoseologik talqini 229
Toshpulatova Farida Radjabovna

Lotin tilining zamonaviy tilshunoslikdagi o'rni 234
Shirinkulova Shafoat Malikovna, Rajabova Charos Shavkat qizi

Bo'lajak o'qituvchilar raqamli mediamadaniyatini kasbiy-pedagogik sifat sifatida rivojlantirishning konseptual asoslari 240
Narmanov Alisher Hasanovich

Maktabgacha ta'lim tashkiloti menejerlarining intellektual salohiyatini tashxislashning metodik ta'minotini takomillashtirish 244
Abdumo'minova Lobar Abdujabbarovna

Sun'iy intellekt orqali talabalar kasbiy sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich tushunchalari 249
Normurodov Sherzod Boymurodovich

"Smart o'qish" raqamli platformasi va muallif metodlari asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy komponentlarini rivojlantirish 253
Obidova Shohsanam G'anijon qizi

Lingvopoetikada shakl va mazmun birligi xususida nazariy qarashlar 257
Quvonchoy Yusupova

Designing an ESP Coursebook for Architecture Students on the Basis Of VTTSS 262
Sabirova Nilufar Kudratovna

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tasviriy faoliyatni kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish 266
Xasanova Shaxnoza Toxtasinovna

A Comparative Study of Idiom and Environmental Meaning in the Works of Ernest Hemingway and Tog'ay Murod 272
Zebiniso Allayarova, Malika Bahromova

Maktabgacha ta'limda o'yinga asoslangan ta'limni takomillashtirishning O'zbekiston Respublikasidagi me'yoriy-huquqiy asoslari 277
Farmonov Murodullo Sunnatilloyevich

Обучение русскому языку студентов направления узбекской филологии с использованием искусственного интеллекта: методическая модель 282
Набиева Камиля Азимовна

Bo'lajak tarbiyachilar mediakompitentligini raqamli texnologiyalar vositasida shakllantirish samaradorligini baholash mezonlari va diagnostik vositalari 290
Tavobova Ozoda Farhodovna

Все три брата Лобачевские действительно восприняли талант отца 296
Жумаев Эркин Эргашевич, Аманниязова Бибимариям Пирнияз кызы

Pedagogik tafakkur tarixida fikr tarbiyasi: yondashuvlar va zamonaviy ta'limda qo'llanish imkoniyatlari 302
Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limni raqamlashtirish muammolari 306
Raxmatullayeva Malika Bahodir qizi

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining innovatsion pedagogik faoliyatga tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyalarining pedagogik imkoniyati 310
Imomkulova Ozoda Norboboyevna

Pedagogika mutaxassisligi magistrlarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning interdisiplinar mexanizmlari... 315
Jumaniyazova Go‘zal Baxorovna

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida parametr qatnashgan chiziqli tenglamalarni o‘rganish bo‘yicha ba’zi bir mulohazalar... 319
Musayeva Ziyoda Allayarovna

Bo‘lajak pedagoglarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda muammoli ta’lim va keys-stadi metodlarini integratsiyalash... 325
Namozova Barno Navruzovna

Umumta’lim maktablarida formativ baholash orqali o‘quvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish: pisa yondashuvi asosida... 331
Norqulov Furqat Maxmatmo‘minovich

O‘quvchilarda agressiv xulq-atvorni boshqarish va ijtimoiy xulq-atvorni tarbiyalash usullari... 336
Nusratova Setora Dilshod qizi, Sh. U. Nurullayeva

Bo‘lajak pedagoglarni tayyorlashda STEAM texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari... 343
Raxmatullin Rafis Sagitovich, Zaitov Iskander Ravilevich, Ikromova Rano Ubaydullayevna, Qodirova Raxima Rajabovna, Muratbayeva Aliya Paraxatovna, Juman Turonovich

Shaxs psixik taraqqiyotida ruhiy holat modeli mental resurs tizimining zaruriy asosi sifatida... 348
Xudoyberganova Maqsuda Jumaniyazovna

Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarining kreativ tafakkurini o‘yin texnologiyalari asosida rivojlantirish metodikasi (TRIZ va milliy xalq o‘yinlari misolida)... 353
Abdusattorova Umida Abdusamad qizi

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘yinga asoslangan ta’limning imkoniyatlari... 359
Ergasheva Muslima Komiljon qizi

Skoliozi bor talabalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi: shaxslararo munosabatlar va emotsional holat xususiyatlari... 362
Nurullayev Abdurashid Ro‘zimboyevich

Imom Abu Homid G‘azzoliy ilmiy-ma’rifiy merosi asosida oliy ta’lim talabalarini ma’naviy-axloqiy tarbiyalashning metodologik asoslarini takomillashtirish... 366
Ochilov Yakub Saydulloyevich

Socio-Psychological Factors in Staff Management in Early Childhood Education... 371
Tursunova Shaxnoza Elmurodovna

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari xodimlarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning innovatsion mexanizmlari... 376
Xudoynazarova Feruza Ilxomovna

O‘zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi: yutuqlar, muammolar va istiqbollar... 380
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna

Дидактическая модель развития когнитивных учебных действий младших школьников на языковом, текстовом, интерпретационном и трансформационном уровнях усвоения понятия “имя существительное”... 384
Солохиддинова Фазилатхон Мухиддин кизи

Raqamli jamiyatda shaxs qadriyatlarining rivojlanishida metakognitiv jarayonlarning psixologik roli... 389
Raxmonova Zarifa Ne’matovna

“Maktab maslahatchisi”ning 6 vazifasi: ijtimoiy-pedagogik tahlil... 392
Jumanov Sherzod Saloyevich

4K modeli (kreativlik, kommunikativlik, kollaboratsiya, kritik fikrlash)ning paydo bo‘lishi va pedagogik asoslari... 397
Raximova Shoira Adilbekovna

Methods for Increasing the Effectiveness of Professional Activities of Higher Education Professors and Teachers Using Digital Technologies... 401
Qosimov Jahongir Avlaqulovich

Ta’limda sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari va metodik asoslari... 406
Sulaymanova Dildora Baxtiyorovna

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Oliy ta'limda talabalarda pedagogik jarayonlarni boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi ... 410
Mamatova Saodat Maxmudovna

Pedagogical Foundations of Developing Digital Culture in Future Teachers:
A Stage-By-Stage Model and Assessment Criteria ... 415
Urazova Surayyo Elmurod qizi

Atom yadrosi va elementar zarralar fizikasi fanidan laboratoriya mashg'ulotlarini tashkil etishda
axborot texnologiyalarining o'rni ... 419
A. I. Raxmanov

Bo'lajak o'qituvchilarni xulq-atvordagi og'ishlarni korreksiyalashga tayyorlashning
suggestiv-pedagogik mexanizmlari ... 425
Shermatova Manzura Ikromjanovna

Теоретические основы развития творческих способностей младших школьников ... 429
Шукурова Н. Х., Джалолова З.

Boshlang'ich sinf musiqa darslarida multimedia vositalari va interaktiv metodlardan
unumli foydalanishning metodik asoslari ... 433
Uralova Farida Ural qizi

O'qituvchining metodik kompetensiyasini rivojlantirishda generativ sun'iy intellektning
metodik imkoniyatlari va etik jihatlari ... 438
Bahodir Sapparovich Khurramov

Xorazm vohasi ziyoratgoh nomlarining boshlang'ich sinf o'quvchilarida odob-axloq qoidalarini
shakllantirishdagi o'rni ... 444
Rajabova Nilufar Egamberganovna, Kuranbayeva Moxigul Umurbek qizi

Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarida tanqidiy fikrlash kompetensiyasini rivojlantirish:
xalqaro yondashuvlar va o'zbekiston tajribasi ... 448
Aripova Iroda Ikrom qizi

Bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashda raqamli transformatsiya va STEAM loyihalarini integratsiyalash ... 453
Ernazarov Alisher Ergashivich, Nargiza Yodgorova

Современные лучевые методы исследования опорно-двигательного аппарата ... 457
Ш. А. Иброхимов

Atom yadrosi va elementar zarralar fizikasi fanidan laboratoriya mashg'ulotlarini tashkil etishda
axborot texnologiyalarining o'rni ... 460
A. I. Raxmanov

Termin va terminologiyaning lingvistik hamda nazariy talqini ... 466
Jo'rayeva Malohat Muhammadovna

Germaniya va niderlandiyada dual ta'lim tajribasi va uni O'zbekistonda maktabgacha ta'lim yo'nalishi
talabalari ta'limida qo'llash imkoniyatlari ... 473
Alovdinova Iroda Botir qizi

Musiqa ta'limining uzluksiz ta'limdagi pedagogik roli va yoshlarning estetik hamda
ijodiy salohiyatini rivojlantirish ... 480
Abdumannonova Nilufar Baxrom qizi

Maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda sog'lomlashtirish tadbirlarining
nazariy va amaliy ahamiyati ... 484
Alhamova Sayyora Pirmuhammad qizi

Jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy rivojlanish bosqichlari va tendensiyalari O'zbekiston tajribasida ... 490
Aslonova Maloxat Akramovna

11-13 yoshli bolalarning oila va jamiyatda munosabat shakllarining pedagogik xususiyatlari ... 495
Aybekovna Usmanova Umida, Datqayeva Feruza Ubaydullayevna

16 yoshli gandbolchilarda tezkorlikni tarbiyalashning pedagogik asoslari ... 498
Do'smatov Zafarbek Anvar o'g'li

Maktab o'quvchilarida ona tiliga hurmat va nutq madaniyatini shakllantirishning pedagogik omillari ... 504
Erkinova Nafisa Sobitjon qizi

Turnik va brus mashqlarining o‘quvchilar qomati va yelka kamari mushaklari rivojiga ta’siri 510
Ibragimov Shuhratbek Iminjonovich

Raqamli ta’limda zamonaviy texnologiyalarning o‘rni 514
Isaqova Mohinur Solijon qizi

Maktabgacha yoshdagi bolalarning raqamli qurilmalardan foydalanishi va jonli muloqoti o‘rtasidagi bog‘liqlik 518
Jumaniyazova Zulfiya Aitbayevna

Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat potensialini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi 522
Muxammadova Shahlo Salimjon qizi

Voleybol sportida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning zamonaviy metodlari..... 527
Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich

O‘quvchilarda agressiv xulq-atvorni boshqarish jarayonining asosiy talablari va pedagogik-psixologik asoslari..... 530
Nusratova Setora Dilshod qizi, Sh. U. Nurullayeva

Manzara janri bo‘yicha ijodiy ishlarni badiiy va ekologik mezonlar asosida baholash..... 536
Obidov Bexzod Zokirjon o‘g‘li

Jismoniy tarbiya va sportni raqamlashtirishgning pedagogik imkoniyatlari 540
Pirimova Nargiza Adilovna

Texnika yo‘nalishi talabalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida raqamli vositalar orqali pedagogik nazoratni takomillashtirish..... 545
Ravshanov Bexruz Xasanovich, Mirzayev Olim Saidovich

11–16 yoshli dzyudochilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ilmiy asoslash 549
Sag‘dullayev Zuhriddin Akbar o‘g‘li

Umumta’lim maktablarida o‘quvchilar davomati boshqaruvining zamonaviy tashkiliy mexanizmlari..... 554
Shaxobiddinov Ravshanbek Shamsitdin o‘g‘li

STEAM fanlarni o‘qitishda o‘quvchilarda kreativ qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini joriy etishda STEAM ta’limining o‘ziga xos xususiyatlari, metadologik modeli va shart-sharoitlari..... 559
Tursunaliyeva Nazokat Toxir qizi

Jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuv asosida talabalarning harakat faolligini oshirish texnologiyasi 563
Umarova Umida Faxriddin qizi

Kompetensiyaviy yondashuv asosida jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni tarbiyalashda pedagogik jarayonlarni tashkil qilish usullari..... 568
Xo‘jamov Temur To‘lqin o‘g‘li

Geografiya fanlarini o‘qitishda iqtisodiy va ijtimoiy kompetensiyalarning o‘rni va ahamiyati 573
Xoliqova Mahbuba Orifjonovna

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilar kun tartibidagi jismoniy tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish ... 577
Yuldashova Soliha Ergash qizi

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini-o‘zi anglashning rivojlanishi..... 582
Zohidova Dilfuza Abdukhalilovna

11–16 YOSHLI DZYUDOCHILARDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIKNI ILMIY ASOSLASH

Sag‘dullayev Zuhriddin Akbar o‘g‘li
Navoiy davlat universiteti 2-kurs magistri

Ilmiy hahbar: Sh. S. Hojiyev
“Jismoniy madaniyat” kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada 11-16 yoshli dzyudochilarning sport tayyorgarligi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikning nazariy va metodik asoslari tadqiq etilgan. 11-16 yosh oralig‘ida biologik yetilish sur’atlari turlicha bo‘lishi sababli mashg‘ulot yuklamalarini faqat pasport yoshiga ko‘ra emas, balki individual jismoniy tayyorgarlik va funksional imkoniyatlarga muvofiq belgilash zarurligi ko‘rsatib berilgan. Natijada umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini shakllantirish, undan keyin maxsus tayyorgarlik vositalarini bosqichma-bosqich kuchaytirish modeli taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: dzyudo, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch, chidamlilik, koordinatsiya, maxsus chidamlilik, mashg‘ulot yuklamasi.

Abstract: This article examines the theoretical and methodological foundations of the interrelationship between general and special physical conditioning during the sports training process for judokas aged 11-16. It highlights the necessity of determining training loads based on individual physical fitness and functional capabilities-rather than solely on chronological age-due to the varying rates of biological maturation observed in this age group. Consequently, a model is proposed that involves establishing a foundation of general physical conditioning, followed by the gradual intensification of specialized training methods.

Key words: judo, general physical conditioning, special physical conditioning, speed-strength, endurance, coordination, special endurance, training load.

Аннотация: В статье рассматриваются теоретико-методические основы взаимосвязи общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки дзюдоистов в возрасте 11-16 лет. Обосновывается необходимость определения тренировочных нагрузок с учетом индивидуального уровня физической подготовленности и функциональных возможностей - а не только хронологического возраста, - что обусловлено различиями в темпах биологического созревания у спортсменов данной возрастной группы. В связи с этим предлагается модель подготовки, предусматривающая создание базы общей физической подготовки с последующим постепенным усилением интенсивности методов специальной подготовки.

Ключевые слова: дзюдо, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, скоростно-силовые качества, выносливость, координация, специальная выносливость, тренировочная нагрузка.

KIRISH

Bugungi kunda yoshlar sportini rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni erta aniqlash va ularning sport mahoratini ilmiy-metodik asosda shakllantirish sport pedagogikasining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Ayniqsa, dzyudo kabi yuqori darajadagi kuch, tezkor-kuch, koordinatsiya, chidamlilik va texnik-taktik tayyorgarlikni talab qiladigan yakkakurash sport turida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini to‘g‘ri tashkil etish kelgusidagi sport natijalarining muhim omili hisoblanadi.

Dzyudo mashg‘ulotlarida sportchi qisqa vaqt oralig‘ida yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajaradi, raqibning qarshiligini yengadi, muvozanatni saqlaydi, ushlash, tortish, itarish, aylanish, uloqtirish va parterdagi harakatlarni ketma-ket amalga oshiradi. Shu bois sportchining faqat umumiy jismoniy rivojlanganligi yetarli emas. Umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida dzyudoga xos maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish talab etiladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti 5-17 yoshli bolalar va o'smirlar uchun muntazam jismoniy faollikni tavsiya qiladi hamda jismoniy faollik jismoniy tayyorgarlik, mushak va yurak-qon tomir tizimi imkoniyatlari, suyak salomatligi va boshqa ko'rsatkichlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishini qayd etadi.

Shu nuqtai nazardan, 11-16 yosh davri dzyudochilar tayyorgarligida alohida ahamiyatga ega. Bu davrda organizmda morfofunksional va neyromuskulyar o'zgarishlar faol kechadi. Natijada kuch, tezlik, koordinatsiya va chidamlilik kabi sifatlarning rivojlanish sur'ati ham individual xususiyatlarga bog'liq ravishda farqlanadi.

Ilmiy tadqiqotlarda 11-16 yoshli 94 nafar yosh dzyudochi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda qo'l panjasi kuchi, joyidan uzunlikka sakrash va o'tirgan holatda medbol uloqtirish kabi umumiy neyromuskulyar ko'rsatkichlar bilan dzyudoga xos maxsus testlar o'rtasida sezilarli bog'liqliklar aniqlangan. Mualliflar yuqori va pastki ekstremitalarning kuchi hamda quvvati yosh dzyudochilarning maxsus jismoniy ko'rsatkichlari bilan bog'liqligini ko'rsatgan.

Demak, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni alohida va bir-biridan uzilgan jarayon sifatida tashkil qilish emas, balki ularning o'zaro ta'sirini hisobga olish zamonaviy dzyudo tayyorgarligining muhim metodik talabi hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi masalasi xalqaro sport pedagogikasi va sport fiziologiyasi tadqiqotlarida keng o'rganilgan.

Prokopczyk va hammualliflarning tadqiqotida U16 va U21 yosh guruhidagi dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi qiyosiy o'rganilgan. Tadqiqotchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashda Special Judo Fitness Test (SJFT), umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholashda esa kompleks jismoniy testlardan foydalangan. Natijalar yosh va katta guruh sportchilari o'rtasida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida farqlar mavjudligini ko'rsatgan.

2020-yilda e'lon qilingan tadqiqotda esa 11-16 yoshli 94 nafar dzyudochi ishtirok etgan. Tadqiqotda joyidan uzunlikka sakrash, medbol uloqtirish va qo'l panjasi kuchi bilan SJFT hamda Judogi Grip Strength Test o'rtasidagi munosabat o'rganilgan. Ayrim umumiy jismoniy ko'rsatkichlar SJFT natijalarini sezilarli darajada bashorat qilishi mumkinligi aniqlangan.

O'zbekistonda ham yosh dzyudochilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi masalalariga e'tibor kuchayib bormoqda. Xususan, S.Qodirov tomonidan malakali dzyudochilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan tezkor-kuch sifatlari o'rtasidagi bog'liqlik tadqiq qilingan hamda umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlarini tasniflashga oid metodik yondashuv taklif etilgan.

Shuningdek, yosh dzyudochilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishga bag'ishlangan tadqiqotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasi ham tahlil qilingan.

Mazkur tadqiqotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, umumiy jismoniy tayyorgarlik dzyudoning maxsus harakat faoliyati uchun zarur fiziologik va biomexanik bazani shakllantiradi. Biroq 11-16 yosh oralig'idagi sportchilarda ushbu ikki tayyorgarlik turi o'rtasidagi bog'liqlikni yosh bosqichlari va individual rivojlanish xususiyatlari bilan uyg'un holda ko'rib chiqish yanada muhimdir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

11-16 yoshli dzyudochilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni nazariy va metodik jihatdan asoslash hamda mashg'ulot jarayonida ularni integratsiyalashning samarali yo'nalishlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. 11-16 yoshli dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligiga oid ilmiy-metodik manbalarni tahlil qilish.
2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmunini aniqlashtirish.
3. Umumiy jismoniy sifatlarning dzyudoga xos maxsus faoliyat bilan bog'liqligini asoslash.
4. Yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish mezonlarini tizimlashtirish.
5. Umumiy va maxsus tayyorgarlikni integratsiyalashning metodik modelini ishlab chiqish.

Metodlari

Tadqiqotda quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanish nazarda tutiladi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;

- pedagogik testlash;
- qiyosiy tahlil;
- ekspert baholash;
- matematik-statistik tahlil;
- korrelyatsion tahlil;
- tizimli va funksional yondashuv.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun:

- 30 metrga yugurish;
- joyidan uzunlikka sakrash;
- qo‘l panjasi kuchi;
- gavdani ko‘tarish;
- 4×10 metr mokisimon yugurish;
- egiluvchanlik testi kabi nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashda:

- Special Judo Fitness Test (SJFT);
- judogi ushlash kuchi;
- maxsus uloqtirishlar seriyasi;
- 30 soniyalik yoki 60 soniyalik maxsus texnik harakatlar soni;
- maxsus chidamlilik;
- juftlikdagi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar kabi mezonlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

11-16 yoshli dzyudochilarda aynan umumiy neyromuskulyar ko‘rsatkichlar bilan SJFT va judogi ushlash testlari o‘rtasidagi bog‘liqlik ilmiy tadqiqotlarda ham tasdiqlangan.

TAHLIL VA NATIJALAR

1. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmuniy farqi

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining ko‘p tomonlama jismoniy rivojlanishini ta’minlaydi.
U quyidagi sifatlarni qamrab oladi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya, egiluvchanlik.
Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa ushbu sifatlarni dzyudoning o‘ziga xos harakat faoliyatiga moslashtiradi.
Masalan: umumiy kuch, maxsus tortish kuchi, ushlash, muvozanatni buzish, uloqtirish.
Shuningdek: umumiy tezkor-kuch, maxsus portlovchi harakat, oyoq-qo‘l texnikasi, uloqtirish tezligi.
Shu sababli umumiy jismoniy tayyorgarlikni maxsus tayyorgarlikning bazaviy komponenti, maxsus tayyorgarlikni esa umumiy sifatlarning dzyudoga transformatsiyalangan shakli sifatida talqin qilish mumkin.

2. Kuchning o‘zaro bog‘liqligi

Dzyudoda kuchning ahamiyati ayniqsa yuqori.
Bunda: qo‘l panjasi kuchi, bilak va yelka kuchi, gavda mushaklari kuchi, oyoq kuchi, maksimal kuch, tezkor-kuch, kuch chidamliligi bir-biri bilan chambarchas bog‘langan.
11-16 yoshli dzyudochilar bo‘yicha tadqiqotda qo‘l panjasi kuchi hamda joyidan uzunlikka sakrash natijalari SJFT ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqligi aniqlangan.
Bu holatni quyidagicha izohlash mumkin:

- umumiy kuchning rivojlanishi, kuchli ushlash, raqibni nazorat qilish, muvozanatni buzish, texnik harakatni samarali bajarish.

Demak, maxsus kuchni rivojlantirish umumiy kuch bazasisiz to‘liq amalga oshirilmaydi.

3. Tezkor-kuch tayyorgarligining o‘rni

Dzyudoda ko‘plab texnik harakatlar juda qisqa vaqt ichida bajariladi. Shu sababli faqat yuqori kuch emas, balki kuchni qisqa vaqt ichida namoyon qilish qobiliyati ham muhim.

MAKTAB TA'LIMI SCHOOL EDUCATION ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Tezkor-kuch sifatini: sakrash, qisqa sprint, medbol uloqtirish, portlovchi tortish, tezkor sherik bilan bajariladigan mashqlar orqali rivojlantirish mumkin.

Bunda umumiy tezkor-kuch mashqlari keyinchalik dzyudoga xos uloqtirish va qarshi hujum harakatlariga moslashtiriladi.

Tadqiqotlar yosh dzyudochilarda yuqori va pastki ekstremitalarning kuchi hamda quvvati maxsus dzyudo faoliyati bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

4. Chidamlilikning o'zaro bog'liqligi

Dzyudo musobaqasi davomida sportchi turli intensivlikdagi harakatlarni navbatma-navbat bajaradi. Shu sababli umumiy aerob va anaerob imkoniyatlar maxsus chidamlilikni shakllantirish uchun fiziologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Maxsus chidamlilik quyidagi jarayonlarda namoyon bo'ladi: ushlash, tortish, hujum, qarshilik, qayta tiklanish, takroriy hujum.

Shuning uchun mashg'ulotlarda faqat uzoq davom etadigan yugurish bilan cheklanib qolish yetarli emas. Umumiy chidamlilikdan maxsus chidamlilikka bosqichma-bosqich o'tish lozim.

5. Koordinatsiyaning integrativ ahamiyati

Dzyudoda kuch va tezlikning o'zi yetarli emas. Sportchi: raqibning harakatini sezishi, muvozanatni saqlashi, tana holatini tez o'zgartirishi, texnik harakatni kerakli amplitudada bajarishi, hujum va qarshi hujumni muvofiqlashtirishi kerak.

Shu sababli koordinatsiya umumiy va maxsus tayyorgarlikni bog'lovchi asosiy komponentlardan biridir.

Umumiy koordinatsiya mashqlari: to'siqlar orqali harakatlanish, turli yo'nalishda yugurish, muvozanat mashqlari, tezkor reaksiya mashqlari orqali rivojlantiriladi.

Keyinchalik ular: texnik kombinatsiyalar, hujum qarshi hujum, harakatdagi uloqtirish, raqib qarshiligida texnik harakat bilan birlashtiriladi.

6. 11-16 yosh davrining o'ziga xosligi

11-16 yosh oralig'ini bitta bir xil yosh guruhi sifatida ko'rish metodik jihatdan to'g'ri emas.

Shartli ravishda quyidagi bosqichlarni ajratish mumkin:

Yosh	Ustuvor yo'nalish
11-12 yosh	umumiy jismoniy baza, koordinatsiya, harakat malakalari
13-14 yosh	kuch, tezkor-kuch, tezlik va maxsus harakatlar
15-16 yosh	maxsus kuch, maxsus chidamlilik, texnik-taktik tayyorgarlik

Bu jadval qat'iy biologik chegara emas. Chunki bir xil yoshdagi sportchilarning biologik yetilish darajasi bir-biridan farq qilishi mumkin.

Shu sababli mashg'ulot yuklamasini individual nazorat qilish zarur.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikni integratsiyalash modeli

Tadqiqot natijalari asosida 11-16 yoshli dzyudochilar uchun quyidagi "Umumiy baza - maxsus transformatsiya - musobaqaviy integratsiya" modeli taklif etiladi.

1-bosqich - **Bazaviy tayyorgarlik.** Asosiy maqsad: umumiy kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya, egiluvchanlikni rivojlantirish.

2-bosqich - **Funksional transformatsiya.** Umumiy sifatlarni dzyudoga moslashtirish: umumiy kuch, ushlash kuchi umumiy tezlik, texnik harakat tezligi, umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, umumiy koordinatsiya, texnik koordinatsiya.

3-bosqich - **Maxsus tayyorgarlik.** judogi bilan mashqlar, maxsus tortish, maxsus uloqtirish, SJFT, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, maxsus interval yuklamalar.

4-bosqich - **Integrativ tayyorgarlik.** Bu bosqichda jismoniy sifatlar texnik-taktik harakatlar bilan birlashtiriladi. Masalan: ushlash kuchi, tezkorlik, koordinatsiya, uloqtirish, maxsus dzyudo qobiliyati.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlikning konseptual sxemasi

Umumiy jismoniy tayyorgarlik: kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya, egiluvchanlik, funksional va neyromuskulyar imkoniyatlarning rivojlanishi, maxsus jismoniy sifatlarning shakllanishi, ushlash, tortish, muvozanatni buzish, uloqtirish, maxsus chidamlilik va ish qobiliyati, texnik-taktik samaradorlik, musobaqaviy natija.

Ushbu model umumiy jismoniy tayyorgarlikni dzyudo tayyorgarligining mustaqil emas, balki maxsus tayyorgarlikni ta'minlovchi bazaviy komponenti sifatida qarash imkonini beradi.

Amaliy tavsiyalar

11-16 yoshli dzyudochilar bilan ishlaydigan murabbiylarga:

1. Mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni yetarli darajada shakllantirish.
2. Umumiy va maxsus mashqlarni bir-biridan ajratmasdan, ularning o'zaro ketma-ketligini ta'minlash.
3. Kuch mashqlarini bajarishda texnika xavfsizligi va yosh sportchining biologik rivojlanishini hisobga olish.
4. 11-12 yoshda koordinatsiya va umumiy harakat tayyorgarligiga ko'proq e'tibor berish.
5. 13-14 yoshda tezkor-kuch va umumiy kuch sifatlarini bosqichma-bosqich oshirish.
6. 15-16 yoshda maxsus kuch, maxsus chidamlilik va texnik-taktik integratsiyani kuchaytirish.
7. SJFT, qo'l panjasi kuchi, sakrash va boshqa testlarni muntazam qo'llash.
8. Test natijalarini faqat yosh normativlari bilan emas, balki sportchining individual dinamikasi bilan ham taqqoslash.
9. Mashg'ulot yuklamasini sportchining tiklanish holatiga qarab individuallashtirish.
10. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik-taktik tayyorgarlik bilan integratsiyalash.

XULOSA VA TAKLIFLAR

11-16 yoshli dzyudochilarning sport tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik fundamental metodik ahamiyatga ega.

Ilmiy manbalar tahlili umumiy jismoniy tayyorgarlikning kuch, tezkor-kuch, koordinatsiya va chidamlilik komponentlari yosh dzyudochilarning maxsus faoliyati bilan bog'liqligini ko'rsatmoqda. Xususan, 11-16 yoshli dzyudochilar ishtirokidagi tadqiqotda qo'l panjasi kuchi, sakrash quvvati va medbol uloqtirish kabi ko'rsatkichlarning SJFT hamda judogi ushlash testi natijalari bilan bog'liqligi aniqlangan.

Shu asosda umumiy jismoniy tayyorgarlikni maxsus tayyorgarlikka qarama-qarshi qo'yish ilmiy-metodik jihatdan maqsadga muvofiq emas. Aksincha, umumiy jismoniy sifatlar maxsus dzyudo qobiliyatlarining shakllanishi uchun funksional baza vazifasini bajaradi.

Shuningdek, yosh sportchilarning biologik rivojlanish sur'atlari individual farq qilishi sababli mashg'ulot yuklamalarini faqat xronologik yoshga asoslab belgilash emas, balki jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlar va individual rivojlanish dinamikasini hisobga olish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Qodirov S.E. The interrelation between general physical preparation indicators and the speed-strength indicators of qualified judokas. Research Focus International Scientific Journal. 2024. Vol. 3, No. 1.
2. Dadabayeva O.A. Особенности развития специальной выносливости юных дзюдоисток 15-16 лет. Science and Society.
3. Dadaboyeva O.A. Эффективные средства подготовки юных дзюдоисток на этапе начальной специализации. Acta NUUz. 2026.
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
5. Sagdullayev Z.A. Scientific Substantiation of the Interrelationship Between General and Special Physical Preparedness in Judo Aged 11-16. International Journal of Artificial Intelligence. 2025. Vol. 5(12). P. 2104 - 2107.
6. Makhmudov D.B. Theoretical and Practical Foundations of Developing Physical Work Capacity in the Process of Physical Training of Young Judo Athletes. Science Time. 2026.
7. O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi. Ilmiy faoliyat natijalarini nashr etish uchun tavsiya etilgan ilmiy nashrlarga qo'yiladigan talablar.

13.00.00 Pedagogika fanlari
13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi
13.00.02 Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo‘yicha)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta’limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta’lim nazariyasi va metodikasi (ta’lim sohalari va bosqichlari bo‘yicha)
13.00.07 Ta’limda menejment
13.00.08 Maktabgacha ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
07.00.00 Tarix fanlari
19.00.00 Psixologiya fanlari
01.00.00 Fizika-matematika fanlari
02.00.00 Kimyo fanlari
03.00.00 Biologiya fanlari
09.00.00 Falsafa fanlari
10.00.00 Filologiya fanlari
11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov
Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov
Musahhih: Alibek Zokirov
Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №10(4)

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

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

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