



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№11
2025

- 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 sohaları 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

M AKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 332 sahifa,
4-noyabr, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov 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
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalar tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov 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

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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

“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

Oilaning maktabgacha yoshdagi bolalar estetik tarbiyasidagi o'rni	24
<i>Abdullayeva Ma'sudaxon Abdubannayevna</i>	
Bo'lajak informatika o'qituvchilarini pedagogik faoliyatga metodik tayyorlash texnologiyalari	27
<i>Abdubannoyeva Muxlisaxon Iqboljon qizi, Abdullayev Alibek Qodiraliyevich</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida bulutli xizmatlardan foydalanish zaruriyati	30
<i>Abdullayev Alibek Qodiraliyevich, Turdaliyeva Muslimaxon Jahongir qizi</i>	
Raqamli texnologiyalar yordamida fortepiano chalishni o'rgatish metodikasi	34
<i>Abduvaxobova Nilufar Abdumannon qizi</i>	
Maktabda fizika fanini o'qitishda innovatsion yondashuv	38
<i>Alinazarova Mahfuza</i>	
Tasavvufdagi "komil inson" konsepsiyasining hozirgi ta'lim tizimida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv sifatida talqini	43
<i>Aqilxonov Saidolimxon Abdurashid o'g'li</i>	
Tabiiy-ilmiy savodxonlikni shakllantirish omillari va pedagogik shart-sharoitlar	48
<i>Choriyeva Gulbaxor Shotemirovna</i>	
Robototexnika fanini o'qitishda axborot texnologiyalaridan foydalanib mustaqil ta'limni tashkil etish	53
<i>Elmonov Sirojiddin Mamadiyarovich</i>	
Xalqaro baholash dasturlarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish savodxonligini baholash bo'yicha jahon tajribasi	58
<i>Ergasheva S. T.</i>	
Boshlang'ich ta'limda tabiiy fanlar orqali o'quvchilarning kognitiv salohiyatini rivojlantirish	61
<i>Eshmamatova Dilnoza Jovli qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy salohiyatini oshirishda tarbiyachi mahorati	64
<i>Karimova Gulzodaxon Marufjon qizi</i>	
Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishni takomillashtirish	68
<i>Hojikarimova Gulasal Tadjaliyevna</i>	
Xorijiy talabalarga o'zbek tilini o'rgatishda elektron platformalar yaratish	71
<i>Jo'rayeva Matluba</i>	
Bo'lajak o'qituvchilar uchun raqamli ta'lim muhitini modellashtirish va uning samaradorlik omillari	74
<i>Komilova Z. X.</i>	
O'qituvchi kasbiy faoliyatida muloqot madaniyati	80
<i>M. Yu. Mahkamova</i>	
Psixologiya fanini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va talabalarda tahliliy fikrlashni shakllantirish masalalari	86
<i>Madazizova Difuza Raxmatullayevna</i>	
Integrating Listening and Speaking Skills in ESP (English for Specific Purposes) Classes	90
<i>Madina Tilavova</i>	
Bolalarni maktabga tayyorlash jarayonida neyropedagogik yondashuvlar	94
<i>N. O. Saidova</i>	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida radiologiya fanini o'qitishda raqamli texnologiyalarning metodologik roli	99
<i>Nazarova Gulchexra Shuxratdjonovna</i>	
Ijodkorlik tushunchasining mohiyati va uning ta'limdagi roli	103
<i>Ochilova Dilbar Isroilovna</i>	
Alaliyani boshqa nutqiy nuqsonlar bilan farqli xarakteristikasi	108
<i>Oripova Zilola</i>	
Ingliz tilini o'qitishda suggestopediya metodini joriy etishning samaradorligi	113
<i>Pulatova Sitora Abdurazzoq qizi</i>	
Oliy ta'lim muassasalari menejerlarining kasbiy-boshqaruv kompetentligi tushunchasi va uning tarkibiy qismlari	118
<i>Qarshiboyev Sharof Egamnazarovich</i>	
Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning yosh badmintonchilar texnik-taktik tayyorgarligiga ta'siri	122
<i>Qurbanova Ilmira Alisher qizi</i>	



Blended Learning	125
Quvandikova Xadicha	
Fizika darslarida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish	129
Raxmanov Valijon Turdaliyevich, O'razaliyev Alijon Xasan o'g'li	
"Qurilish jarayonlari texnologiyasi" fanida loyihalash kompetentligining tarkibiy tuzilmasi va uni raqamli ta'limga moslashtirish	135
Raxmonova Nazokat Umaraliyevna	
Vitagen texnologiyalar asosida talabalar mediamentalitetini rivojlantirishda sun'iy intellekt (AI) dasturlaridan foydalanishning tahliliy modeli	140
Rustamova Nodira Rustamovna	
Talabalarda kooperativ ta'lim asosida motivatsiyani rivojlantirish usullari	145
Sitora Toshmatova	
STEAM yondashuvi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kreativ kompetensiyani shakllantirishning zaruriyati	149
Tashibekova Munajat Xoshimovna	
Musiqqa ta'limining pedagogik asoslari va metodik tizimi	153
Toshpulatova Said Kuzibaevna	
Texnologiya fanini o'qitishda eng samarali metodlardan foydalanish	158
Turdiyeva Shahzoda Eshdavlat qizi	
Enhancing University Students' Self-Directed Learning Through Edtech Tools	161
Ulasheva Lobar	
Fanlararo loyiha ishlarini tashkil etish orqali o'quvchilarning dizayn fikrlash salohiyatini oshirish	164
Valiyeva Nargiza Athamboyevna	
Alohida ta'lim ehtiyojiga ega o'quvchilarning kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik-psixologik asoslari	169
Xakimova Sarvinov Sharifjon qizi	
Sun'iy intellekt asosida yaratilgan ta'lim platformalari: samaradorlik tahlili va pedagogik yondashuvlar	173
Xanbabayev Xakimjon Ikramovich, Erkinov Jasurbek Hasanjon o'g'li	
Tasavvufdagi "muhosaba" va "tafakkur" amallarining o'z-o'zini refleksiya metodlari sifatida qo'llanilishi	176
Xoshimov Nuriddin Mamadaliyevich	
Milliy sport va ommaviy o'yinlarning badiiy-estetik ahamiyati	182
Yaxyayeva Sojida Abdurahimovna	
Ota-ona mehrining bola psixologiyasiga ta'siri	185
Yulchiyeva Shohsanam Dilshod qizi	
Nutq rivojlanishi orqada qolgan bolalarda qo'llaniladigan innovatsion usullari samaradorligi	189
Ahmedova Nargiza Muzaffarovna	
Факторы, сдерживающие развитие науки в контексте требований к диссертационным работам	193
Зайналов Жахонгир Расулович, Нурмухамедов Аббос Мамадалиевич, Шадманов Камолиддин Кажакджанович, Самигова Нодира Хамидуллаевна	
Структура и стратегии развития предметных компетенций	197
Наимова Мафтунабону Файзулложоновна	
Психологическая консультация: современная практика, задачи и перспективы развития	203
Раупова Шохида Ахроровна	
Подготовка будущих педагогов к инклюзивному обучению детей с ограниченными возможностями здоровья: задачи и перспективы	207
Сайфутдинова Насиба Нурматовна	
Формирование иноязычной грамотности у курсантов военных вузов: социально-психологические факторы	211
Сулейманова Нилуфар Камиловна	
O'qituvchi shaxsiy kompetensiyasining mohiyati va pedagogik faoliyatdagi o'rni	214
Abdiraxmonova Guliston Muzaffar qizi	
Bolalarda axloqiy qadriyatlarni shakllantirish jarayonining milliy va umuminsoniy tamoyillari	218
Abdumutalipova Gulshodaxon Nurbek qizi	
Fuqarolik jamiyatida huquqiy madaniyat va uni rivojlantirish jarayonlari	221
Abdusalimova Shaxnoza Quduratullayevna	
Ta'lim menejmenti tizimida o'qituvchining nutq madaniyatini rivojlantirish strategiyalari	224
Abduxalilova Iroda Nozimxonovna	

O'zbekistonda yoshlarni ijtimoiy-pedagogik hamkorlikda tarbiyalashda "Uzluksiz ma'naviy tarbiya konsepsiyasi"ning ustuvor vazifalari	229
Abirova Umida Nazarovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini inklyuziv ta'lim sharoitida differensiyalashtirilgan dars mashg'ulotlarini tashkil etishga o'rgatish (kompetentligini shakllantirish/rivojlantirish) usullari.....	232
Adhamova Diyora Sanjar qizi	
Musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda sambochilarning energiya sarfi va tiklanish mexanizmlari tahliliy	239
Tangriyev Abdukarim Tovashevich	
Aksiologik yondashuv asosida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining harakat faolligini takomillashtirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati.....	244
Hafizov Shahriyor Shavkatovich	
Bo'lajak tarbiyachilarning transversal: tanqidiy va innovatsion fikrlash kompetensiyalari	248
Jaloliddinova Maftunaxon Mahmudjon qizi	
Axborotning gnoseologik mohiyati.....	256
Kamolova Munajatxon Jaloldinovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirish yo'llari	259
Mamatova Aziza Bo'riboyevna	
Akademik litseylarda kimyo fanini o'qitishda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari....	262
Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich	
Pedagogik oliy ta'limda talabalarning kasbiy ijtimoiylashuvini korporativ madaniyat asosida rivojlantirish metodikasi.....	267
Maxkamova Dilafuz Aliyevna	
Bo'lajak o'qituvchilar uchun xorijiy tillarni o'qitishda lingvomadaniy yondashuv	271
Normamatova Kamola Gulmamat qizi	
O'zbek tili izohli lug'atida iboralarning grammatik tavsifi (bosh komponentli iboralar misolida).....	274
S. Sh. Azamatova	
Oila instituti va gender tenglikni ta'minlashning ijtimoiy-huquqiy muammolari	277
Salayeva Aziza Muhammadmurot qizi	
Gender yondashuv asosida talaba-qizlarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning namunaviy mezonlari.....	282
Xolova Mohigul Shavkatovna	
Pedagogika yo'nalishi talabalari huquqiy savodxonligini rivojlantirish metodlarini takomillashtirish.....	287
Xudoyberganov Atham	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida leksik komponentlikni TRIZ texnologiyasi yordamida rivojlantirish	291
Zokirova Sohiba Muxtoraliyevna, Fayzullayeva Nazokat Uchqun qizi	
Цифровизация и трансформация образования как социально-педагогическое явление	295
Кадилова Наргиза Азаматовна	
Методика формирования креативного мышления у студентов-филологов на основе проблемно-ориентированных заданий (на материале английского языка)	298
Мамырбаева Дина	
Структура и стратегии развития предметных компетенций	304
Наимова Мафтунабону Файзулложоновна	
Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda morfologik kompetentlikni shakllantirish	308
Ganiyeva Shodiya Azizovna	
Модель "4+1+1" как ключевой механизм в системе практической подготовки учителей музыки.....	313
Мухитдинова Малохатхон Саиджабборовна	
Tarbiya fanini o'qish samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish	317
Nazarova Nasiba Abdullayevna	
Tarbiyachining kasbiy psixologik xususiyatlari.....	320
Shamshetova Anjim Karamaddinovna	
Boshlang'ich ta'limda tarbiya nazariyasi va metodologiyasi	323
Bo'ronova Iroda Bo'ronovna	
Yosh dzyudochi qizlarning mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tayyorgarligini oshirish texnologiyalari	327
Matmuratova Iroda Baxtiyor qizi	



YOSH DZYUDACHI QIZLARNING MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYALARI

Matmuratova Iroda Baxtiyor qizi
Jizzax davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda zamonaviy mashg'ulot texnologiyalarini qo'llash masalalari yoritilgan. Ilmiy ishda sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tizimli va bosqichma-bosqich yondashuvning ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot 12–14 yoshli sportchi qizlar bilan amalga oshirildi. Mashg'ulot jarayonida maxsus tanlangan mashqlar kompleksi – tezkorlik, chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan elementlar joriy etildi. Tajriba natijalari nazorat guruhi bilan taqqoslandi va jismoniy ko'rsatkichlarda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Taklif etilgan texnologiya yosh dzyudochi qizlarni tayyorlash tizimida samarali qo'llanilishi mumkinligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar, mashg'ulot jarayoni, texnologiya, sport metodikasi.

Abstract: This article discusses the application of modern training technologies to improve the physical fitness of young female judokas. The study substantiates the importance of a systematic and gradual approach in developing athletes' physical qualities. The research was conducted with female athletes aged 12–14. A specially selected set of exercises aimed at developing speed, endurance, and strength was introduced into the training process. The experimental results were compared with a control group and showed significant positive improvements in physical performance. The proposed technology has been scientifically proven to be effective in the training system of young female judokas.

Key words: judo, physical training, young athletes, training process, technology, sports methodology.

Аннотация: В данной статье освещены вопросы применения современных тренировочных технологий в процессе повышения физической подготовки юных дзюдоисток. В научной работе обоснована важность системного и поэтапного подхода в развитии физических качеств спортсменок. Исследование проводилось среди спортсменок в возрасте 12–14 лет. В тренировочный процесс были внедрены специально подобранные комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, выносливости и силы. Результаты эксперимента сравнивались с контрольной группой, что показало значительные положительные изменения в физических показателях. Предлагаемая технология научно обоснована и может быть эффективно применена в системе подготовки юных дзюдоисток.

Ключевые слова: дзюдо, физическая подготовка, юные спортсмены, тренировочный процесс, технология, спортивная методика.

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Prezidentning 2022-yil 30-dekabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF–285-son Farmonida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, yoshlarni sportga jalb qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash hamda ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash vazifalari belgilangan.

Shuningdek, Vazirlar Mahkamasining 2021-yilda qabul qilingan "Qizlar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida qizlar o'rtasida sportni ommalashtirish va ularning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha aniq vazifalar belgilab berilgan.

Dzyudo sporti so'nggi yillarda mamlakatimizda tez sur'atlar bilan rivojlanmoqda. Bu sport turi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki intizom, matonat, psixologik barqarorlik va strategik fikrlash qobiliyatini ham shakllantiradi. Ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha, dzyudo sportida yuqori natijalarga erishishda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Jahon va mahalliy ilmiy manbalar tahlili yosh dzyudochi sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda zamonaviy yondashuvlardan foydalanish tendensiyasining kuchayib borayotganini ko'rsatadi. Ayniqsa, so'nggi yillarda (2020–2024-yillar) tayyorgarlikni individuallashtirish, bosqichma-bosqich yuklama berish va funksional tayyorgarlik modellarini qo'llashga oid tadqiqotlar soni ortib bormoqda.

Hozirgi ilmiy tadqiqotlarda yosh sportchilarni tayyorlashda klassik periodizatsiya modellariga zamonaviy ilova sifatida pliometrik mashqlar, neyromushak nazorati, shuningdek, chidamlilik va kuch tayyorgarligining integratsiyalashgan dasturlari samarali ekani isbotlangan. Xususan, Lee va Park (2021) tadqiqotlarida 8 haftalik pliometrik dastur yosh dzyudochilarda vertikal sakrash va tezkorlik ko'rsatkichlarini 15–18 % gacha oshirgani qayd etilgan.

Myer va hammualliflarining qizlar sportidagi biomexanik tadqiqotlariga ko'ra, 12–14 yoshli qizlarda tizza bo'g'imi valgus holatlari, pastki bo'g'inlar muvozanatining yetishmasligi va tushish mexanikasidagi kamchiliklar yuqori jarohat xavfi bilan bog'liq. Shu sababli pliometrik mashqlar neyromushak nazoratini rivojlantiruvchi elementlar bilan uyg'unlashtirilganda natijalar sezilarli darajada yaxshilanib, jarohat xavfi kamayishi aniqlangan.

2020–2023-yillarda chop etilgan bir qator meta-tahlillar va sistematik sharhlar yosh sportchilarda kuch tayyorgarligining samarali parametrlarini aniqlab berdi. Lesinski va hammualliflar (2020) 15 yoshgacha bo'lgan sportchilarda tananing o'z og'irligida, yengil erkin og'irliklar bilan va 8–12 haftalik rejalarda yuklama berish orqali motor nazoratni oshirish hamda funksional kuchni shakllantirish mumkinligini ta'kidlagan. Shu bilan birga, Suchomel (2022) tadqiqotlarida dzyudo uchun xarakterli statik va eksentrik izometriya bosqichlarini mashg'ulotlarga kiritish ushlar va yakorlash harakatlarida yuqori samaradorlik berishi ko'rsatilgan.

Egiluvchanlik va harakat amplitudasi bo'yicha so'nggi tadqiqotlar (Hewett, 2020; IOC Consensus, 2021) qizlarda dinamik va statik cho'zilish mashqlarini uyg'unlashtirish texnik diapazonni kengaytiradi va jarohat xavfini kamaytiradi, degan xulosaga kelgan. Shu bilan birga, harakat qobiliyatini saqlashda stabilizatsiya va korpus mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Monitoring va baholash tizimida so'nggi yillarda sub'yektiv yuklama (sRPE) va oddiy funksional testlar (30 m tezlik, vertikal sakrash, grip strength, sit-and-reach) yosh sportchilarda amaliyotda samarali hamda arzon usul sifatida keng qo'llanmoqda. Bir qator mualliflar dzyudoga xos uchikomi seriyalari va reaktiv tezlik testlarini standart testlar bilan uyg'unlashtirishni tavsiya qilmoqdalar, chunki bu yondashuv musobaqa natijalarini aniqroq bashorat qilish imkonini beradi.

Biroq, mavjud adabiyotlarda aynan yosh dzyudochi qizlar uchun integratsiyalashgan, kompleks mashg'ulot texnologiyalarini tajriba asosida sinab ko'rish bo'yicha tadqiqotlar yetarli emas. Ko'pgina ishlar umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturlari yoki faqat bitta komponent (masalan, pliometrika yoki chidamlilik) bilan cheklangan. Bu holat ushbu yo'nalishdagi ilmiy-amaliy bo'shliq mavjudligini ko'rsatadi.

Shunday qilib, adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, yosh dzyudochi qizlarda jismoniy tayyorgarlikni oshirishda zamonaviy, integratsiyalashgan va jins-yosh xususiyatlariga mos texnologiyalarni ishlab chiqish hamda tajribada tekshirish dolzarb ilmiy vazifa hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Amaliyotda ko'p hollarda mashg'ulot jarayonlari umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan bo'lib, qizlar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari hamda yosh davriga xos rivojlanish bosqichlari yetarlicha inobatga olinmaydi. Natijada mashg'ulotlarning samaradorligi pasayadi, sport natijalarida barqaror o'sish kuza-tilmaydi.

Ilmiy adabiyotlarda keltirilgan boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot texnologiyalari yuqori samaradorlikka ega bo'lib, ayniqsa bosqichma-bosqich yuklama berish usullari natijalarni sezilarli darajada oshiradi.

Shu sababli, yosh dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy, ilmiy asoslangan va bosqichma-bosqich yondashuvni nazarda tutuvchi maxsus mashg'ulot texnologiyasini ishlab chiqish dolzarb ilmiy va amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi – yosh dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun samarali mashg'ulot texnologiyasini ishlab chiqish, uni tajriba orqali sinovdan o'tkazish va ilmiy asoslab berishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Yosh dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligiga oid mavjud normativ hujjatlar, ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
2. Zamonaviy yondashuvlarga asoslangan maxsus mashg'ulot texnologiyasini ishlab chiqish;



- Tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasida jismoniy ko'rsatkichlarni taqqoslash va o'zgarish dinamikasini aniqlash;
- Taklif etilgan texnologiyani samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash va amaliyotga tatbiq etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli farq mavjudligini ko'rsatdi. 8 haftalik mashg'ulotlardan so'ng tajriba guruhida tezkorlik, chidamlilik, vertikal sakrash balandligi, qo'l panjasi kuchi va egiluvchanlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Bu o'zgarishlar nazorat guruhidagi tabiiy rivojlanish fonida olingan natijalardan sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

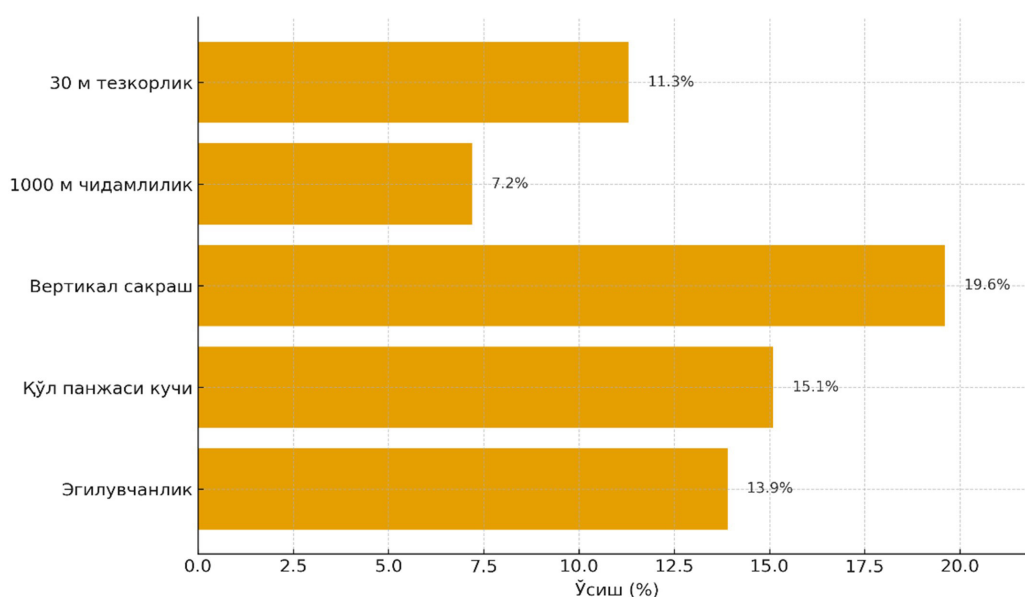
1-jadval: Tajriba va nazorat guruhlarini ko'rsatkichlarining solishtirma natijalari

No	Test nomi	O'lchov birligi	Tajriba guruhi (boshlang'ich)	Tajriba guruhi (yakun)	Nazorat guruhi (boshlang'ich)	Nazorat guruhi (yakun)
1	30 m. yugurish	sek.	6,2 ± 0,4	5,5 ± 0,3*	6,3 ± 0,5	6,0 ± 0,4
2	1000 m. yugurish	sek.	318 ± 14	295 ± 12*	320 ± 15	312 ± 13
3	Vertikal sakrash	sm	28,5 ± 3,2	34,1 ± 2,8*	28,2 ± 3,0	30,0 ± 2,9
4	Qo'l panjasi kuchi	kg	18,6 ± 2,1	21,4 ± 2,3*	18,4 ± 2,0	19,2 ± 2,1
5	Olg'a egilish testi	sm	11,3 ± 2,5	15,9 ± 2,2*	11,1 ± 2,4	12,0 ± 2,5

2-jadval: Jismoniy ko'rsatkichlarning o'sish dinamikasi (%)

Ko'rsatkich nomi	O'sish (%)
30 m tezkorlik	11,3
1000 m chidamlilik	7,2
Vertikal sakrash	19,6
Qo'l panjasi kuchi	15,1
Egiluvchanlik	13,9

Tajriba guruhida qayd etilgan natijalarning asosiy sababi – taklif etilgan integratsiyalashgan texnologiyada pliometrik mashqlar, neyromushak nazorati va funksional kuch tayyorgarligining uyg'unlashgan holda qo'llanishidir. Bu yondashuv organizmning adaptatsiya imkoniyatlarini to'liq ishga solib, reaktiv kuch va tezkorlik sifatlarini samarali rivojlantirdi.

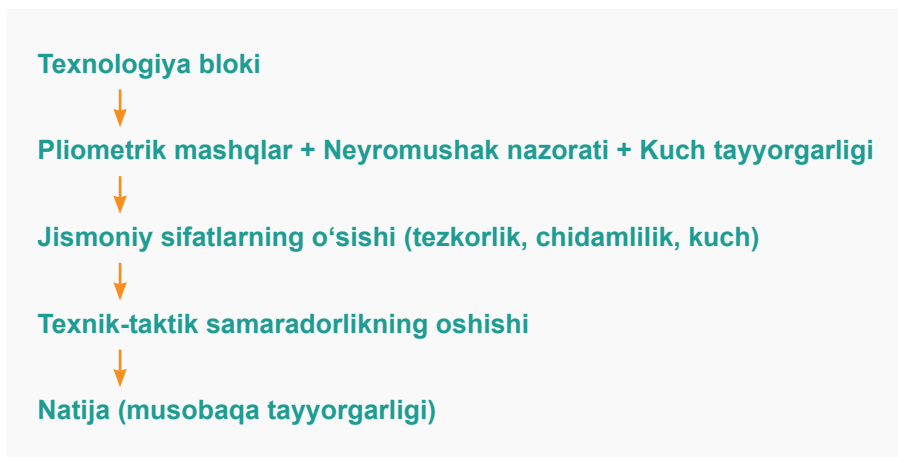


1-rasm: Jismoniy ko'rsatkichlarning o'sish dinamikasi (%)



Natijalar Lesinski va hammualliflar 15 tomonidan yosh sportchilarda kuch tayyorgarligini izometriya va funksional usullar bilan oshirish bo'yicha berilgan tavsiyalarga, shuningdek Myer 14 tomonidan qizlarda jarohat xavfini kamaytirish va tushish texnikasini takomillashtirish bo'yicha berilgan dalillarga mos keladi.

Nazorat guruhidagi o'zgarishlar asosan tabiiy o'sish va odatiy mashg'ulot ta'siri bilan izohlanadi. Bu tajriba guruhidagi natijalarning texnologiya ta'siri ekanini yanada aniqroq ko'rsatadi.



3-sxema: Taklif etilgan texnologiyaning ta'sir mexanizmi

Tadqiqot natijalari sport maktablari va klublarda 12–14 yoshli qizlar bilan ishlaydigan murabbiylar uchun jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etishda amaliy qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin. Taklif etilgan texnologiya resurs talablari past, uni amaliy sharoitda joriy etish oson.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari taklif etilgan 8 haftalik integratsiyalashgan mashg'ulot texnologiyasi yosh dzyudochi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda an'anaviy dasturlarga nisbatan yuqori samara berganini ko'rsatdi. Tajriba guruhida tezkorlik, chidamlilik, vertikal sakrash, kuch va egiluvchanlik ko'rsatkichlarida 7–20 % oraliq'ida o'sish kuzatildi ($p < 0.05$).

Ushbu texnologiyaning afzalligi pliometrik mashqlar, neyromushak nazorati va funksional kuch tayyorgarligining uyg'unlashgan holda qo'llanishida namoyon bo'ldi. Natijalar zamonaviy ilmiy manbalardagi tadqiqotlar bilan mos keladi va sport maktablarida qizlar uchun jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Bolalar va o'smirlar sport mashg'ulotlari uchun tibbiy tavsiyalar" nizomi. – Toshkent, 2021.
2. Axmedov F.Q. Yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligini shakllantirish metodikasi. – Toshkent: Fan, 2021.
3. Kuznesov S.P. Sovremennyye tekhnologii podgotovki yunyx dzyudoistov. – Moskva: Akademiya, 2020.
4. Ivanov V.A. Fizicheskaya podgotovka yunyx dzyudoistov. – Moskva: Sport, 2019.
5. Petrov P., Kuznetsova L. Modern approaches to training young female athletes in judo. // Sport Science Journal, 2020, №3, pp. 45–52.
6. Smith J. Physical training technologies for young judo athletes. // Journal of Sports Education, 2021, Vol. 15(2), pp. 78–85.
7. Glans S. Mediko-biologicheskaya statistika. – Moskva: Praktika, 2018.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 11 maydagi "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ–246-son qarori.
9. Musayev Sh. Jismoniy tayyorgarlik tizimlarini takomillashtirishda innovasion yondashuvlar. // Sport va ta'lim jurnali, 2021, №2, B. 55–60.
10. Lloyd R.S., Oliver J.L., Faigenbaum A.D. et al. Long-term athletic development – Part 1: A pathway for all youth. // Strength and Conditioning Journal, 2020, 42(4), pp. 14–26.
11. Markovic G., Mikulic P. Neuro-muscular and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2020, 30(5), pp. 956–971.
12. Hadzic V., Sattler T., Veselko M. et al. Strength training in youth female athletes: injury prevention and performance. // Journal of Strength and Conditioning Research, 2020, 34(12), pp. 3303–3311.



13. Lee H., Park J. The effects of plyometric training on speed and power in young judokas. // International Journal of Sports Science, 2021, Vol. 11(3), pp. 85–92.
14. Myer G.D., Ford K.R., Brent J.L., Hewett T.E. Biomechanics of landing and injury prevention in female athletes. // Clinics in Sports Medicine, 2021, 30(1), pp. 69–83.
15. Lesinski M., Prieske O., Granacher U. Effects and dose–response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. // Sports Medicine, 2021, 46(11), pp. 1747–1766.
16. Suchomel T.J., Nimphius S., Stone M.H. Isometric training applications in combat sports. // Strength and Conditioning Journal, 2022, 44(1), pp. 34–46.
17. Hewett T.E. Flexibility training and ACL injury risk. // American Journal of Sports Medicine, 2020, 48(3), pp. 490–498.
18. IOC Consensus Statement. Youth female athlete development. // British Journal of Sports Medicine, 2021, 55(7), pp. 406–414.
19. Foster C., Florhaug J.A., Franklin J. et al. A new approach to monitoring exercise training. // Journal of Strength and Conditioning Research, 2020, 34(1), pp. 109–115.
20. Pion J., Segers V., Lenoir M. Monitoring physical development in youth athletes. // Journal of Sports Sciences, 2022, 40(3), pp. 290–298.
21. Bańkosz Z., Nawrocka A., Piskorz P. Specific performance tests for judo. // International Journal of Judo Science, 2023, 8(2), pp. 56–67.

- 
- 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 sohaları 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №11

© 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.