



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No6(2)  
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 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 AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 166 sahifa,  
5-iyun, 2026-yil.

## **BOSH MUHARRIR:**

Karimova E'zoza Gapijanovna – 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  
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  
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  
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)  
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:**

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**

**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**

**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**

**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

Bitiruvchi talabalarning qadriyatlar tizimining psixologik xususiyatlari .....	10
<i>Abdulazizova Muslima, Abdurasulova Sevinch, Ikromova Aziza, Iskanderova Sayora</i>	
Oila va ta'lim tizimida raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish va uning psixologik omillari.....	14
<i>Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li, Yo'lchiyeva Zarinabonu Sanjarali qizi</i>	
Ta'lim tizimida sun'iy intellekt texnologiyalarining o'rni .....	18
<i>Abdullayeva Arofatxon Abduvaxobovna, Mirzahamdov Shahriyor Botir o'g'li</i>	
O'quvchilarni sport musobaqalariga tayyorlashda jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy kompetensiyasining tarkibiy tuzilmasi va rivojlanish mexanizmlari .....	22
<i>Abduraximov Ziyodullo Xojakbar o'g'li, Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich, Nasimov Ulug'bek Orif o'g'li</i>	
Ta'limni raqamli transformatsiyalash sharoitida o'quv jarayonini tashkil etishning integratsion shakllarini qo'llash metodikasi.....	28
<i>Allamova Shoxista Shavkat qizi</i>	
Surxon vohasida sog'liqni saqlash tizimi: muammolar va yechimlar (Sherobod tumani misolida, 1925–1945-yillar).....	33
<i>Allamurotov Asadbek Baxtiyor o'g'li</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida kasbga yo'naltirish tizimini takomillashtirish .....	37
<i>Axmedova Muxabbat Axmedovna</i>	
Ko'p o'zgaruvchili funktsiyaning oraliq qiymatlari haqidagi teoremlar va ularning isbotlari .....	42
<i>Boqiyev X. X., Muxtorova Sevinch Asad qizi, Yuldoshova E'zoza Ravshan qizi</i>	
Bo'lajak mutaxassislarining huquqiy tafakkurini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari.....	46
<i>D. M. Xolnazarova</i>	
Oilaviy tarbiya samaradorligini oshirishda innovatsion yondashuvlar: tajriba-sinov natijalari asosida .....	49
<i>Ibragimova Aziza Toshniyazovna</i>	
Bo'lajak tabiiy fanlar o'qituvchilarining metodik kompetentligini shakllantirishda interaktiv integratsiyaning roli .....	55
<i>Jo'rayeva Xushro'ya Yaxyoxon qizi</i>	
Corrective Feedback in Foreign Language Learning Acts as a Vital Tool for Improving Accuracy With Research Indicating.....	58
<i>Kamalova Dilnoza Kurbanbayevna</i>	
Doping va halollik masalasi: sportdagi dolzarb muammo.....	64
<i>Kobilov Sobir Donakulovich</i>	
Yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning teknik va taktik harakatlarini takomillashtirish usullari.....	69
<i>Muhtorov Abdusattor Abdupatto o'g'li</i>	
3-4 yoshli bolalarda nutqning grammatik tuzilishini shakllantirishning psixolingvistik asoslari .....	75
<i>Rasulova Xulkaroy Abduhalil qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda gender identifikatsiyasini rivojlantirishda ota-onalar bilan ishlashning mobil ilovaga asoslangan innovatsion modeli .....	80
<i>Razzoqova Mahliyo Qosimjonovna</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida geografiya fanining zamonaviy metodik yondashuvlari va o'qitishning samaradorligi.....	84
<i>Sunnatillayeva Zarina Sulaymon qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning samaradorligini oshirish usullari .....	88
<i>Usmonov Salohiddin, Jo'rayeva Rayhona</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining konfliktologik kompetentligini rivojlantirish konsepsiyasi .....	94
<i>Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Zaripova Xolida Baxtiyor qizi</i>	
O'quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning interfaol metodlari.....	100
<i>Zokirov Mirzaraxim Abdualiyevich</i>	



O'quv jarayonida innovatsion baholash texnologiyalarining ilmiy-pedagogik mazmuni .....	103
<i>Sobirova Marjona Shavkat qizi</i>	
Taekvondochilarning musobaqa davrida hujumkorlik jihatlarini oshirish .....	110
<i>Abdulfattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li</i>	
Gender yondashuv asosida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari.....	114
<i>Shokirova Hilola Abduraxmon qizi</i>	
Ingliz tilida tinglab tushunish malakasini rivojlantirishda raqamli ta'limning samaradorligi .....	120
<i>Aytimbetova U. T.</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning ijodiy kompetensiyalarini rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish...	124
<i>Axmedova Nazokat Erkinovna</i>	
"Inklyuziv ta'lim. gospital pedagogika" fanida dasturiy-metodik ta'minotning mazmuniy-texnologik va monitoring-dagnostik komponentlari.....	128
<i>Azamxonov Baxodir Sayitkamolxonovich</i>	
Ingliz tilida og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirishda 5–6-sinf o'quvchilari uchun samarali usullar .....	132
<i>Rajabova Zarafshon Davronovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy nutq madaniyatini shakllantirishning innovatsion-metodik asoslari .....	135
<i>Tuxtayeva Mehriyo Shavkatovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda sifat so'z turkumini o'rganish mazmuni.....	140
<i>Usmonova Gulnoza Jaloliddin qizi</i>	
Образность современной медицинской терминологии .....	144
<i>Дулдулова Наргиза Ашимовна, Мирзаахмедова Нигора Ашимовна</i>	
Развитие исследовательской компетентности младших школьников посредством межпредметной проектной деятельности.....	148
<i>Мухтарова Лобар Абдиманнабовна, Нормаматова Розия Уктам кизи</i>	
Психолого-педагогические риски цифровой образовательной среды .....	154
<i>Рузметова Хилола Абдушариповна, Моминова Мадина Шукурулла кизи</i>	
"TALIA": система контент-генерации на основе ИИ для подготовки учителей .....	158
<i>Хасанов Зафар Шавкат угли</i>	



## TAEKVONDOCHILARNING MUSOBAQA DAVRIDA HUJUMKORLIK JIHATLARINI OSHIRISH

Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

“Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada taekvondochilarning musobaqa davrida hujumkorlik jihatlari oshirishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi musobaqa jarayonida sportchilarning hujumlar soni, zarbalar aniqligi, kombinatsion harakatlar va ochko olish samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturining samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda 16-22 yoshdagi 24 nafar malakali taekvondochi ishtirok etdi. Eksperimental guruh bilan sakkiz hafta davomida kombinatsion hujumlar, qarshi hujumlar, reaksiya mashqlari, taktik bosim yaratish, video tahlil va psixologik faollashtirish usullari qo'llanildi. Natijalar hujumlar soni, aniq zarbalar foizi va g'alaba ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari asosida murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

**Kalit so'zlar:** taekvondo, hujumkorlik, musobaqa faoliyati, kombinatsion hujum, qarshi hujum, taktik tayyorgarlik, reaksiya tezlik, sport psixologiyasi, musobaqa samaradorligi.

**Abstract:** This article covers the theoretical and practical foundations of improving the offensive abilities of taekwondo athletes during the competition period. The purpose of the study is to determine the effectiveness of a special training program aimed at increasing the number of attacks, strike accuracy, combination movements, and scoring efficiency during competitions. The study involved 24 qualified taekwondo athletes aged 16-22 years. The experimental group underwent training based on combination attacks, counterattacks, reaction drills, tactical pressure, video analysis, and psychological activation methods for eight weeks. The results showed a significant increase in the number of attacks, the percentage of accurate strikes, and the winning rate. Based on the results of the study, practical recommendations were developed for coaches.

**Key words:** taekwondo, aggressiveness, competitive activity, combination attack, counterattack, tactical training, reaction speed, sports psychology, competitive performance.

**Аннотация:** В статье рассматриваются теоретические и практические основы повышения атакующих качеств у тхэквондистов в соревновательный период. Целью исследования является определение эффективности специальной программы тренировок, направленной на увеличение количества атак, точности ударов, комбинационных движений и эффективности набора очков у спортсменов в соревновательный период. В исследовании приняли участие 24 квалифицированных тхэквондиста в возрасте 16-22 лет. В течение восьми недель с экспериментальной группой использовались методы комбинированных атак, контратак, реактивных упражнений, тактического давления, видеоанализа и психологической активации. Результаты показали значительное увеличение количества атак, процента точных ударов и показателей побед. На основе результатов исследования были разработаны практические рекомендации для тренеров.

**Ключевые слова:** тхэквондо, атакующая техника, соревновательная деятельность, комбинированная атака, контратака, тактическая подготовка, скорость реакции, спортивная психология, эффективность соревнований.

### KIRISH

Taekvondo zamonaviy Olimpiya sport turi sifatida yuqori tezlik, aniqlik, koordinatsiya va taktik fikrlashni talab etadi. Musobaqalarda g'alaba ko'pincha tashabbusni kim birinchi qo'lga olishi bilan belgilanadi. Faol hujumkor uslubga ega sportchi raqibni doimiy bosim ostida ushlab turadi, ochko olish imkoniyatlarini ko'paytiradi va hakamlar nazarida jangni nazorat qilayotgan sportchi sifatida ko'rinadi.

Hujumkorlik tushunchasi ko'p hollarda faqat ko'p zarba berish sifatida talqin qilinadi. Aslida esa hujumkorlik bu sportchining vaziyatni tez baholashi, hujumni o'z vaqtida boshlashi, zarbalarni aniqlik bilan bajarishi, kombinatsiyalarni to'g'ri tanlashi va psixologik jihatdan faol pozitsiyani saqlab turish qobiliyatidir. Taekvondoda hujumkorlikning yetishmasligi passiv jang uslubiga, tashabbusni yo'qotishga va natijada mag'lubiyatga olib keladi.



So'nggi yillarda World Taekwondo qoidalarida elektron himoya vositalarining takomillashuvi sportchilardan zarbalarni yanada aniq va kuchli bajarishni talab qilmoqda. Bu holat hujumkorlikni nafaqat son, balki sifat jihatidan ham rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Hujumlarning samaradorligi sportchining texnik arsenaliga, maxsus chidamliligiga, qaror qabul qilish tezligiga va psixologik holatiga bevosita bog'liq. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali taekvondochilar bellashuv davomida ko'proq kombinatsion hujumlardan foydalanadi, qarshi hujumlarni tez tashkil etadi va raqibning xatolaridan unumli foydalanadi. Shu sababli musobaqa davrida hujumkorlikni oshirish bo'yicha maxsus metodikalarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi taekvondochilarning musobaqa davrida hujumkorlik jihatlarini oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturining samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

- hujumkorlikning tarkibiy qismlarini tahlil qilish;
- sportchilarning dastlabki ko'rsatkichlarini baholash;
- maxsus mashg'ulot dasturini ishlab chiqish;
- dastur samaradorligini aniqlash;
- amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot gipotezasi shundan iboratki, agar musobaqa davrida kombinatsion hujumlar, reaksiyon mashqlar, taktik bosim va psixologik tayyorgarlik vositalari tizimli ravishda qo'llansa, sportchilarning hujumkorlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Taekvondochilarning musobaqa faoliyatini takomillashtirish, xususan, hujumkorlik jihatlarini rivojlantirish masalasi sport nazariyasi va metodikasida muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Hujumkorlik sportchining texnik-taktik tayyorgarligi, psixologik holati, reaksiyon tezligi va musobaqa vaziyatlarini tez baholash qobiliyati bilan chambarchas bog'liq.

Taekvondo bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda hujumkor harakatlarning samaradorligi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishi ta'kidlangan. Jumladan, Y.H. Kim va J.K. Lee o'z tadqiqotlarida yuqori malakali taekvondochilar bellashuv davomida ko'proq kombinatsion hujumlardan foydalanishi hamda tashabbusni qo'lga olgan sportchilar g'alaba qozonish ehtimoli yuqori bo'lishini aniqlaganlar. Ularning fikricha, hujumkorlik faqat hujumlar soni bilan emas, balki zarbalarning aniqligi va taktik samaradorligi bilan ham belgilanadi.

J.Pieter va W.Heijmans tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda taekvondochilarning musobaqa faoliyatida psixologik tayyorgarlikning o'рни alohida yoritilgan. Olimlarning ta'kidlashicha, sportchilarda o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lganda hujum tashabbusini qo'lga olish va faol jang olib borish ko'rsatkichlari sezilarli ravishda ortadi.

Rossiyalik olimlar V.V.Galkin va A.A.Karyagin taekvondochilar tayyorgarligida reaksiyon tezlik va qarshi hujum ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligini asoslab berganlar. Ularning ilmiy ishlarida qarshi hujumlarni samarali tashkil etish sportchilarning musobaqadagi natijalarini yaxshilashga xizmat qilishi ko'rsatib o'tilgan.

O'zbekistonlik olimlardan A.K.Karimov, B.A.Nurmatov va Sh.Q.Ismatovlarning tadqiqotlarida yakkakurash sport turlarida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish, sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish hamda maxsus mashqlar yordamida jangovar samaradorlikni oshirish masalalari o'rganilgan. Ular sportchilar tayyorgarligida individual yondashuv va musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlarning ahamiyatini ta'kidlaydilar.

Tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, taekvondochilarning hujumkorlik jihatlarini rivojlantirish bo'yicha ayrim tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, musobaqa davrida kombinatsion hujumlar, qarshi hujumlar, reaksiyon mashqlar va psixologik faollashtirish vositalarini kompleks qo'llashning samaradorligi yetarli darajada o'rganilmagan. Shu jihatdan mazkur tadqiqot taekvondochilarning musobaqa faoliyatida hujumkorlik ko'rsatkichlarini oshirishning ilmiy-amaliy asoslarini takomillashtirishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda 16-22 yoshdagi 24 nafar taekvondochi ishtirok etdi. Ularning sport staji 4 yildan 9 yilgacha bo'lib, sport razryadi bo'yicha birinchi razryaddan sport ustaligiga nomzod darajasigacha bo'lgan sportchilar qamrab olindi. Ishtirokchilar tasodifiy usulda nazorat va eksperimental guruhlariga ajratildi. Tadqiqot sakkiz hafta davom etdi.

Dastlabki bosqichda barcha sportchilarning hujumlar soni, aniq zarbalar foizi, kombinatsion hujumlar chastotasi, qarshi hujum samaradorligi, o'rtacha ochkolar soni va g'alaba foizi baholandi. Buning uchun nazorat sparringlari, video tahlil va murabbiy ekspert baholashidan foydalanildi.

Ekspperimental guruh bilan haftasiga besh marta maxsus mashg'ulotlar olib borildi. Har bir mashg'ulotning 20-25 daqiqasi hujumkorlikni rivojlantirishga ajratildi. Mashg'ulotlar quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oldi: old oyoq bilan tezkor hujumlar, ikki va uch zarbali kombinatsiyalar, fintlardan foydalanish, qarshi hujumlar, tatamida bosim yaratish, signal bo'yicha hujum boshlash va psixologik faollashtirish.

Video tahlil jarayonida sportchilarning har bir hujumi qayd etildi va quyidagi mezonlar bo'yicha baholandi: hujum boshlash vaqti, zarbaning aniqligi, ochko bilan yakunlanishi, kombinatsiya tarkibi va raqibga psixologik bosim darajasi.

Psixologik tayyorgarlik vositalari sifatida vizualizatsiya, ijobiy self-talk, nafas mashqlari va musobaqa oldi qisqa ritual qo'llanildi. Vizualizatsiyada sportchi muvaffaqiyatli hujumlarni ongida tasavvur qildi. Self-talk uchun "Men tashabbusni qo'limga olaman", "Men birinchi hujum qilaman", "Har bir imkoniyatdan foydalanaman" kabi formulalar ishlab chiqildi.

Natijalar tavsifiy statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar o'rtasidagi foizli o'zgarishlar hisoblandi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot boshida eksperimental guruh sportchilarining hujumlar soni va aniqligi o'rtacha darajada bo'lib, ko'plab sportchilar passiv jang uslubiga moyillik ko'rsatdi. Bellashuvlarning birinchi raundlarida ular ko'pincha raqib harakatlarini kutish bilan cheklanib, hujum tashabbusini kech qo'lga olgan.

Sakkiz haftalik maxsus mashg'ulot dasturidan so'ng sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Raund davomida hujumlar soni o'rtacha 43,3 foizga oshdi. Sportchilar avvalgiga nisbatan ko'proq tashabbus ko'rsatib, bellashuv boshidanoq faol kurash olib bordi. Aniq zarbalar foizi 38,1 foizga yaxshilandi. Bu natija sportchilarning hujumlarni shunchaki ko'paytiribgina qolmay, ularni texnik jihatdan samaraliroq bajarishni o'rganganini ko'rsatadi. Elektron himoya vositalariga tushadigan toza zarbalar soni oshdi.

Kombinatsion hujumlar soni ikki barobar ortdi. Sportchilar bitta zarba bilan cheklanmay, ketma-ket ikki yoki uch zarbali hujumlarni qo'llashni boshladi. Ayniqsa, old oyoq bilan fint, keyin aylana zarbasi va yakunda boshga zarba kabi kombinatsiyalar samarali bo'ldi. Qarshi hujum samaradorligi ham sezilarli oshdi. Sportchilar raqibning hujumidan keyin darhol javob qaytarishni o'rgandi. Bu ularga raqib xatolaridan unumli foydalanish imkonini berdi.

O'rtacha ochkolar soni 62,2 foizga oshdi. Musobaqa natijalarida g'alaba foizi 79,2 foizgacha yetdi. Sportchilarning ko'pchiligi murabbiylar va ekspertlar tomonidan "faol", "tajovuzkor", "jangni nazorat qiluvchi" sifatida baholandi.

Subyektiv so'rov natijalariga ko'ra, sportchilarning aksariyati kombinatsion hujumlar va vizualizatsiya mashqlarini eng samarali deb baholadi. Ular ushbu mashqlar musobaqada o'ziga ishonch va faol harakat qilishga tayyorlikni oshirganini ta'kidladi.

Olingan natijalar taekvondochilarda hujumkorlikni rivojlantirish murakkab, ammo boshqariladigan jarayon ekanini tasdiqlaydi. Hujumkorlikning oshishi bir vaqtning o'zida texnik, taktik, jismoniy va psixologik omillar rivojlanishini talab qiladi. Hujumlar sonining ko'payishi sportchining tashabbuskorligini kuchaytiradi. Bellashuv tempini nazorat qilayotgan sportchi raqibga o'z uslubini qabul qildiradi. Bu esa raqibni ko'proq xato qilishga majbur qiladi. Tashabbusni yo'qotgan sportchi esa himoyaga o'tadi va qaror qabul qilishda kechikadi.

Zarbalar aniqligining yaxshilanishi hujumkorlikning sifat komponentini ifodalaydi. Ko'p hujum qilishning o'zi yetarli emas; ochko beruvchi toza zarbalar muhim. Shu sababli mashg'ulotlarda elektron himoya vositalariga mos ravishda zarba aniqligi ustida alohida ishlash talab etiladi.

Kombinatsion hujumlar taekvondoda raqib himoyasini yorib o'tishning eng samarali vositalaridan biridir. Bitta zarba ko'pincha oson bloklanadi, biroq fint bilan boshlangan va turli balandliklarga yo'naltirilgan ketma-ket zarbalar raqibning himoya tizimini buzadi. Tadqiqotda kombinatsion hujumlar sonining ikki barobar ortishi sportchilarning taktik fikrlashi rivojlanganini ko'rsatdi.

Qarshi hujumlarning takomillashuvi sportchining kuzatuvchanligi va reaksion tezligi oshganini anglatadi. Taekvondoda ko'plab ochkolar aynan raqibning xatosidan keyin olinadi. Shu sababli qarshi hujum ko'nikmalarini shakllantirish musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik tayyorgarlikning roli alohida ta'kidlashga loyiq. Ko'plab sportchilar texnik jihatdan tayyor bo'lsa-da, musobaqada ehtiyotkorlik, qo'rquv yoki ishonchsizlik sababli faol hujum qilmaydi. Vizualizatsiya, ijobiy self-talk va nafas mashqlari sportchilarda ichki to'siqlarni kamaytiradi va hujumga bo'lgan tayyorlikni kuchaytiradi.



Reaksiyon mashqlar sportchining tashqi signalga javob berish vaqtini qisqartiradi. Natijada sportchi hujum uchun qulay vaziyatlarni tezroq payqaydi va ulardan samarali foydalanadi. Bu ayniqsa yuqori tempdagi bellashuvlarda muhim ahamiyatga ega.

Taktik bosim yaratish usuli raqibni tatami chetiga siqib borish, uning harakat erkinligini cheklash va psixologik noqulaylik yaratishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari ushbu usulning ham hujumkorlikni oshirishda samarali ekanini ko'rsatdi.

Mazkur tadqiqotning amaliy ahamiyati shundaki, taklif etilgan metodika sport maktablari, taekvondo klublari, oliy sport mahorati markazlari va terma jamoalar tayyorgarligida qo'llanishi mumkin. Dastur murabbiylar uchun sodda, tushunarli va amaliy jihatdan qulay tuzilgan.

Tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Ishtirokchilar soni nisbatan kam bo'ldi. Tadqiqot muddati sakkiz hafta bilan cheklangan. Kelgusida turli yosh toifalari va yuqori malakali sportchilar bilan kengroq tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiq.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Taekvondochilarning musobaqa davrida hujumkorlik jihatlarini oshirish sport natijalarini yaxshilashning muhim omillaridan biridir. Sakkiz haftalik maxsus mashg'ulot dasturi hujumlar soni, zarbalar aniqligi, kombinatsion hujumlar, o'rtacha ochkolar va g'alaba foizining sezilarli oshishiga olib keldi.

Eng samarali vositalar sifatida kombinatsion hujumlar, reaksiyon mashqlar, qarshi hujumlar, taktik bosim yaratish va psixologik faollashtirish usullari aniqlandi. Ushbu metodikalarni mashg'ulot jarayoniga tizimli joriy etish sportchilarning musobaqa faoliyatini samarali yaxshilaydi. Hujumkorlikni rivojlantirish murabbiydan rejalashtirilgan yondashuvni, sportchidan esa yuqori intizom va faol ishtirokni talab qiladi. Musobaqalarda tashabbusni qo'lga olish va uni saqlab qolish g'alabaga olib boruvchi eng muhim omillardan biridir.

1. Har bir mashg'ulotda kamida 15-20 daqiqa hujumkorlikka oid mashqlarga ajratish.
2. Ikki va uch zarbali kombinatsiyalarni muntazam takrorlash.
3. Reaksiyon mashqlarni vizual va ovozli signal asosida bajarish.
4. Har hafta nazorat sparringlari va video tahlil o'tkazish.
5. Musobaqa oldidan vizualizatsiya va self-talk usullarini qo'llash.
6. Sportchining individual uslubiga mos hujum kombinatsiyalarini tanlash.
7. Tatami chetida bosim yaratish ko'nikmalarini rivojlantirish.
8. Hujumlar soni va aniqligini muntazam monitoring qilish.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li Parataekvondochilarning musobaqa oldi tayyorgarligi 2025-yil, dekabr, 12-son
2. Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li. Parataekvondochilarni psixologik tayyorlash. NAMANGAN-2026
3. Attack tactics of para taekwondo athletes Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li
4. Technicalskillsinpara-taekwondo Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li
5. Abdufattoyev, A. (2024, November). Taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
6. Abdufattoyev, A., & Saydaxmadov, A. (2024, November). Taekwondoning fiziologiya bilan bog'liqligi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
7. Parataekvondochilarning musobaqa oldi tayyorgarligi: ilmiyasoslangan yondashuv va samaradorlik tahlili. Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li Maktabgacha va maktab ta'lim. 2026-yil, aprel, 4(3)-son.
8. Pre-Competition Preparation of Para Taekwondo Athletes Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li European Journal of Interdisciplinary Research and Development April- 2026.
9. Parataekvondochilarning maxsus texnik harakatlari va ularni takomillashtirish usullari Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li "Olimpiya va Paralimpiya sport turlarini ommalashtirishva rivojlantirishdagi muammolar va yechimlar" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjuman.Farg'ona 2026.
10. Taekvondochilarning texnik darajasini shakillantirish metodiksi Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li "Olimpiya va Paralimpiya sport turlarini ommalashtirishva rivojlantirishdagi muammolar va yechimlar" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjuman. Farg'ona 2026.
11. Абдупаттоев, А., & Тухтасинов, Б. (2024, June). Многомерная оптимизация систем на основе нечеткой логики: методы, алгоритмы, примеры реализации. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
12. To'xtasinov, B., & Abdupattoyev, A. (2024). Belbog'li kurashning jismoniy foydalari. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 61-63.

- 
- 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



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

**Mas'ul muharrir:** Ramzidin Ashurov

**Ingliz tili muharriri:** Murod Xoliyorov

**Musahhih:** Alibek Zokirov

**Sahifalovchi va dizayner:** Iskandar Islomov

---

**2026. №6(2)**

---

© 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.**

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