



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



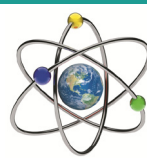
No9(1)
2026

- 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 88 sahifa,
2-sentyabr, 2026-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)
Woosyu 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 oğlu – 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

O'smirlarda hissiy bezovtalikning psixologik determinantlari sifatida o'z-o'zini baholash va o'ziga munosabat xususiyatlari.....	10
<i>Ibraymova Altinay Esemuratovna</i>	
Bo'lajak pedagoglar shaxsiyatida ksenofobiya xavfi: kasbiy deformatsiya omillari va uning pedagogik faoliyatga ta'siri	16
<i>Abdiraximova Dildora Begimkulovna</i>	
Biologiya ta'limida sun'iy intellektdan foydalanish: didaktik imkoniyatlar, muammolar va metodik yechimlar	20
<i>Raxmatov Uchkun Ergashevich</i>	
Talabalarda mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash o'rtasidagi psixologik bog'liqlik.....	28
<i>Adizova Muxabbat Muxitdinovna</i>	
Oliy ta'lim rahbar-kadrlarida stressogen vaziyatlarni boshqarishning pedagogik-psixologik o'ziga xos jihatlari	32
<i>Sultonov Mansur G'aniyevich</i>	
Boshlang'ich ta'limda individual yondashuv orqali o'quvchilarning ta'lim natijalarini yaxshilash	37
<i>Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Bo'tayeva Saodat Xudoyor qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning raqamli resurs bazasini yaratish kompetensiyasi: tuzilma va mezonlar.....	41
<i>Qo'qonboyeva Durdona Faxriddin qizi</i>	
Biologiyani o'qitishda zamonaviy ta'lim metodlari.....	44
<i>Joldasbayeva Gulchexra Maksetbayevna</i>	
Organik fotoelementlarning moslashuvchanligini oshirish.....	49
<i>Jalolova Pokiza Muzaffarovna</i>	
Dzyudo sport turida texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi.....	54
<i>Ko'palov Sanjar Ulug'bekovich</i>	
Interactive Methods for Developing Sociolinguistic Competence in Higher Education	59
<i>Baxramova Diyora Sanjar qizi</i>	
Texnika yo'nalishi talabalarini ishlab chiqarish muhitiga tayyorlashda CDIO va sanoat korxonalari hamkorligining pedagogik imkoniyatlari	66
<i>Gaffarov Xasan Ravshanovich</i>	
Onkologik bemorlarga tashxisni bildirish madaniyati va uning psixologik oqibatlari (O'zbekiston misolida)...	70
<i>Jonpo'lotova Manzura Jahonovna</i>	
Malaka oshirish jarayonida rahbar-kadrlarning SOFT-kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligi.....	75
<i>Axrorova Umida Xamidullayevna</i>	
Refleksiv ta'lim muhitida o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantirishning didaktik parametrlari tizimi	81
<i>Sadikova Shaxnoza Ulug'bek qizi</i>	

DZYUDO SPORT TURIDA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Ko'palov Sanjar Ulug'bekovich

Osiyo Xalqaro Universiteti Urganch filiali p.f.n., professor

Annotatsiya: Maqolada dzyudochilarning texnik tayyorgarligini maxsus mashqlar vositasida takomillashtirishning nazariy-metodik asoslari tahlil qilingan. Ilmiy manbalar tahlili asosida texnik mahoratning kumi-kata, kuzushi, tsukuri va kake komponentlari, uchi-komi, nage-komi, vaziyatli randori hamda tachi-waza-ne-waza o'tishlarining o'rni aniqlashtirilgan. Tadqiqot metodologiyasi nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, kontent-tahlil, pedagogik modellashirish va umumlashtirish usullariga tayangan. Maxsus mashqlarni "texnik aniqlik - tezlik - variativlik - qarshilik - musobaqaviy sharoit" ketma-ketligida qo'llashga asoslangan metodik yondashuv taklif etilgan. Natijada maxsus mashqlarni sportchining texnik-taktik profili, yetakchi usullari va aniqlangan texnik xatolariga muvofiq tabaqalashtirish dzyudochining texnik harakatlar barqarorligi va musobaqaviy samaradorligini oshirishning muhim sharti ekanligi asoslangan.

Kalit so'zlar: dzyudo, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, kumi-kata, kuzushi, tsukuri, kake, uchi-komi, nage-komi, tachi-waza, ne-waza, randori, texnik-taktik tayyorgarlik, individuallashtirish.

Abstract: The article analyzes the theoretical and methodological foundations for improving the technical preparedness of judo athletes through special exercises. Based on scientific literature, the role of kumi-kata, kuzushi, tsukuri and kake, as well as uchi-komi, nage-komi, situational randori and tachi-waza-ne-waza transitions, is clarified. The research methodology combines theoretical and comparative analysis, content analysis, pedagogical modeling and generalization. A methodological approach is proposed in which special exercises are introduced through the sequence "technical accuracy - speed - variability - resistance – competitive conditions". It is substantiated that differentiating special exercises according to the athlete's technical-tactical profile, preferred techniques and typical technical errors is an important condition for improving the stability and competitive effectiveness of technical actions.

Key words: judo, technical preparation, special exercises, kumi-kata, kuzushi, tsukuri, kake, uchi-komi, nage-komi, tachi-waza, ne-waza, randori, technical-tactical preparation, individualization.

Аннотация: В статье проанализированы теоретико-методические основы совершенствования технической подготовки дзюдоистов посредством специальных упражнений. На основе анализа научных источников уточнена роль компонентов kumi-kata, kuzushi, tsukuri и kake, а также uchi-komi, nage-komi, ситуационного randori и переходов tachi-waza-ne-waza. Методология исследования включала теоретический и сравнительный анализ, контент-анализ, педагогическое моделирование и обобщение. Предложен методический подход к применению специальных упражнений в последовательности "техническая точность - скорость - вариативность - сопротивление - соревновательные условия". Обосновано, что дифференциация специальных упражнений с учетом технико-тактического профиля, ведущих приемов и типичных технических ошибок спортсмена является важным условием повышения устойчивости и соревновательной эффективности технических действий.

Ключевые слова: дзюдо, техническая подготовка, специальные упражнения, kumi-kata, kuzushi, tsukuri, kake, uchi-komi, nage-komi, tachi-waza, ne-waza, randori, технико-тактическая подготовка, индивидуализация.

KIRISH

Zamonaviy dzyudoda sport natijasi faqat jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan emas, balki sportchining o'z texnik arsenalini o'zgaruvchan bellashuv vaziyatida qanchalik tez, aniq va maqsadga muvofiq qo'llay olishi bilan belgilanadi. Bellashuvning qisqa epizodlarida ushlab uchun kurash, muvozanatni buzish, usulga kirish, tashlashni yakunlash va zarurat tug'ilganda parterga uzluksiz o'tish bir-biridan ajralgan emas, balki yagona texnik-taktik zanjir sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois texnik tayyorgarlikni alohida usullarni ko'p marotaba takrorlash bilangina cheklash bugungi musobaqa talablari nuqtayi nazaridan yetarli emas.



Dzyudo texnikasining klassik tuzilishida kuzushi, tsukuri va kake ketma-ketligi tashlashning asosiy harakat mantiqini ifodalaydi; zamonaviy bellashuvda esa bu zanjir kumi-kata uchun kurash, qarshi harakat va ne-wazaga o'tish bilan yanada murakkablashadi. Yuqori malakali dzyudochilarda natijadorlikning texnik variativlik va hujum yo'nalishlarining xilma-xilligi bilan bog'liqligi aniqlangani texnik arsenalni funksional va vaziyatli shaklda rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi ^{[1][2]}.

Mazkur muammo mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlarning vazifasini qayta ko'rib chiqishni talab etadi. Uchi-komi va nage-komi texnik ko'nikmani takrorlash vositasi bo'lish bilan birga, yuklama parametrlari o'zgartirilganda maxsus jismoniy tayyorgarlikka ham ta'sir ko'rsatishi mumkin; randori esa musobaqa faoliyatiga eng yaqin mashq shakli sifatida texnik qarorlarni qarshilik sharoitida sinovdan o'tkazadi ^[3].

Maqolaning maqsadi - dzyudochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi maxsus mashqlar mazmunini ilmiy manbalar asosida tizimlashtirish, ularni mashg'ulot jarayoniga kiritishning metodik ketma-ketligini asoslash va texnik tayyorgarlikni individuallashtirish mezonlarini aniqlashtirish.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Dzyudo bo'yicha ilmiy adabiyotlarda texnik mahorat ko'p omilli hodisa sifatida talqin qilinadi. J. Kano va T. Daigo tomonidan bayon qilingan klassik yondashuvda tashlash texnikasi muvozanatni buzish, optimal kirish va yakunlovchi harakatning uyg'unligiga tayanadi. Bu yondashuv texnikani tashqi shakl sifatida emas, balki kuch, tayanch va harakat yo'nalishidan oqilona foydalanish tizimi sifatida tushunishga imkon beradi.

E. Franchini va hammualiflar yuqori malakali dzyudochilarning texnik faoliyatini o'rgangan holda, yuqori natija ko'rsatgan sportchilar baho keltiruvchi tashlash usullaridan ko'proq va turli yo'nalishlarda foydalanganini ko'rsatgan. Mualliflar texnik variativlik va hujum yo'nalishlarining xilma-xilligi raqib uchun harakatlarni oldindan bashorat qilishni qiyinlashtirishini ta'kidlaydi. Mazkur xulosa mashg'ulotlarda faqat "sevimli usul"ni avtomatlashtirish emas, balki shu usulning turli kirishlari, qarshi usullar va kombinatsiyalarini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi ^[1].

Franchini, Brito, Fukuda va Artioli dzyudoga xos mashg'ulot shakllarining fiziologik xususiyatlarini tahlil qilib, uchi-komi, nage-komi va randorining yuklama xarakteri mashq davomiyligi, takrorlar soni, ish-dam nisbati va bajarilayotgan usulga qarab sezilarli o'zgarishini ko'rsatgan. Demak, texnik mashqning samarasi nafaqat uning mazmuniga, balki yuklamani tashkil etish usuliga ham bog'liq ^[2].

Uchi-komiga bag'ishlangan tajribaviy tadqiqotlarda turli vaqt tuzilmalari va texnikalardan foydalanish sportchining fiziologik javobi hamda ish qobiliyatiga turlicha ta'sir qilishi aniqlangan. Bu holat uchi-komini mexanik takrorlash vositasi sifatida emas, texnik aniqlik va maxsus ish qobiliyatini birgalikda boshqarish imkonini beruvchi mashq sifatida qo'llashga asos beradi ^[3].

B. Miarka va hammualiflar yosh guruhlaridagi dzyudo bellashuvlarini vaqt-harakat va texnik-taktik ko'rsatkichlar orqali tahlil qilib, bellashuvning ushlar, tik turib kurashish, texnik harakat va parter epizodlari yosh va malaka xususiyatlariga ko'ra farqlanishini ko'rsatgan. Shundan kelib chiqib, maxsus mashqlar mazmunini barcha sportchilar uchun bir xil belgilash emas, balki tayyorgarlik bosqichi va musobaqa faoliyati xususiyatlariga moslashtirish lozim ^[4].

Ne-waza bo'yicha zamonaviy tahlillar ham tik turib bajarilgan muvaffaqiyatsiz yoki natijali hujumdan keyingi davomiy harakatning muhimligini ko'rsatadi. Elita dzyudosida parterda baho keltiruvchi harakatlarning katta qismi tachi-wazadagi epizoddan keyin yuzaga kelishi aniqlangan. Bu natija mashg'ulotda "tashlash tugashi bilan mashq tugaydi" degan yondashuvdan voz kechib, tachi-waza-ne-waza o'tishlarini alohida metodik birlik sifatida o'rgatish zarurligini asoslaydi ^[5].

Tahlil qilingan adabiyotlarda maxsus mashqlarning alohida shakllari yetarlicha yoritilgan bo'lsa-da, ularni texnik xato turi, sportchining individual texnik-taktik profili va musobaqa faoliyatidagi ehtiyoj bilan bog'lagan yaxlit ketma-ketlik kamroq uchraydi. Mazkur maqolada aynan shu bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan metodik tizimlashtirish taklif etiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu ish nazariy-metodik yo'nalishdagi tahliliy tadqiqot sifatida bajarildi. Tadqiqotda empirik tajriba natijalari sun'iy ravishda kiritilmadi; xulosalar dzyudo texnikasi, texnik-taktik faoliyat, maxsus mashg'ulot shakllari va musobaqa faoliyatiga bag'ishlangan ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish asosida shakllantirildi. Bu yondashuv maqoladagi tavsiyalarni mavjud ilmiy dalillar bilan bog'lash va amaliy metodik xulosalarni manbalardan mantiqan chiqarish imkonini berdi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

- nazariy tahlil va sintez - dzyudo texnik tayyorgarligining tarkibiy qismlarini ajratish va o'zaro bog'lash uchun;

- qiyosiy tahlil - uchi-komi, nage-komi, randori va vaziyatli mashqlarning metodik imkoniyatlarini solishtirish uchun;
- kontent-tahlil - ilmiy maqolalarda uchraydigan texnik-taktik ko'rsatkichlarni tizimlashtirish uchun;
- pedagogik modellashtirish - maxsus mashqlarni bosqichma-bosqich qo'llash algoritmini ishlab chiqish uchun;
- umumlashtirish - amaliy tavsiyalar va nazorat mezonlarini shakllantirish uchun.

Manbalarni tanlashda dzyudoning texnik-taktik tayyorgarligi, musobaqa faoliyatining vaqt-harakat tuzilishi, uchi-komi va nage-komining mashg'ulot ta'siri, texnik variativlik hamda tachi-waza-ne-waza bog'lanishiga bevosita aloqador ilmiy ishlar ustuvor deb olindi. Klassik metodik manbalar dzyudo texnikasining asosiy tushunchalarini izohlash uchun, retsenziyalangan ilmiy maqolalar esa zamonaviy dalillarni asoslash uchun qo'llanildi.

Tahlil birligi sifatida maxsus mashqning (1) texnik maqsadi, (2) bajarilish sharoiti, (3) raqib qarshiligi darajasi, (4) tezlik va variativlik talabi, (5) musobaqa harakatiga yaqinlik darajasi belgilandi. Shu mezonlar asosida mashqlar "aniqlikni shakllantirish - yaxlit koordinatsiya - tezkor bajarish - variativ qo'llash - faol qarshilik - musobaqaviy integratsiya" ketma-ketligida tizimlashtirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Dzyudochilarning texnik tayyorgarligi va uning tarkibiy tuzilishi

Texnik tayyorgarlik dzyudochining ma'lum bir usulni tashqi ko'rinishda to'g'ri bajarishidan ko'ra kengroq tushunchadir. U optimal ushlashni egallash, raqibning tayanch holatini o'zgartirish, zarur masofa va burchakni yaratish, usulga o'z vaqtida kirish hamda harakatni baho keltiradigan tarzda yakunlash qobiliyatlarini birlashtiradi. Shu sababli texnik mahoratni baholashda harakatning aniqligi bilan bir qatorda uning tezligi, vaziyatga mosligi, qarshilikka chidamliligi va variativligi e'tiborga olinishi kerak.

Dzyudo texnik tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlariga kumi-kata, kuzushi, tsukuri, kake, tachi-wazadan ne-wazaga o'tish, kombinatsion va qarshi hujum harakatlari kiradi. Ushbu komponentlar mashg'ulotda alohida takomillashtirilishi mumkin, biroq yakuniy maqsad ularni bitta uzluksiz texnik-taktik harakatga birlashtirishdan iborat.

Maxsus mashqlarning texnik tayyorgarlikdagi o'rni

Maxsus mashqlar musobaqa harakatining muhim elementlari yoki yaxlit tuzilishini takrorlaydi. Ularning qiymati shundaki, murabbiy mashq sharoitini maqsadga qarab boshqara oladi: dastlab qarshiliksiz aniq bajarish, keyin tezlikni oshirish, so'ng yo'nalish va ushlashni o'zgartirish, undan keyin faol qarshilik va vaqt tanqisligini kiritish mumkin.

Kumi-katani takomillashtiruvchi mashqlarda maqsad faqat ushlash kuchini oshirish emas, balki kerakli ushlashga tez kirish, raqibning ushlashini buzish va shu zahoti hujum pozitsiyasini yaratishdan iborat. Kuzushi va tsukuri mashqlarida esa sportchi raqibning og'irlik markazi va harakat yo'nalishidan foydalanishni o'rganishi kerak. Bunda sakkiz yo'nalishda muvozanatdan chiqarish, qadam tashlash davomida usulga kirish va raqib qarshi kuchidan foydalanib, yo'nalishni o'zgartirish samarali vosita bo'la oladi.

Uchi-komi texnik kirishning ritmi va koordinatsiyasini takomillashtirish uchun qulay bo'lib, uning statik, harakatdagi, tezkor, rezina amortizatorli, kombinatsiyali va qarshilikli variantlari mavjud. Nage-komi esa uchi-komida shakllangan kirishni tashlashning yakuniy fazasi bilan bog'laydi. Shu bois bu ikki vosita ketma-ket qo'llanganda "kirish sifati - yakunlash sifati" bog'lanishi yaxshiroq nazorat qilinadi.

Randori va vaziyatli randori texnik harakatni erkin qarshilik sharoitiga ko'chirish vazifasini bajaradi. Vaziyatli randorida murabbiy ma'lum ushlash, hujum yo'nalishi, hisob holati yoki tachi-waza-ne-waza o'tishini oldindan belgilab berishi mumkin. Bu usul texnik ko'nikma bilan taktik qaror qabul qilish jarayonini birlashtiradi.

Maxsus mashqlarni qo'llashning metodik ketma-ketligi

Texnik tayyorgarlikni tashkil etishda mashqlar murakkabligini birdan oshirish emas, texnik sifat saqlangan holda bosqichma-bosqich kuchaytirish maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda harakatning tayanch nuqtalari va fazalari aniqlashtiriladi. Ikkinchi bosqichda kuzushi-tsukuri-kake yaxlit bajariladi. Uchinchi bosqichda texnik tuzilish buzilmagan holda tezlik oshiriladi. To'rtinchi bosqichda ushlash, yo'nalish, masofa va raqib harakati variativ qilinadi. Beshinchi bosqichda faol qarshilik, kombinatsiya va qarshi usullar kiritiladi. Oltinchi bosqichda mashq vaqt, hisob va charchoq omillari bilan musobaqa sharoitiga yaqinlashtiriladi.

Shunday qilib, metodik yo'nalish "aniqlik → yaxlitlik → tezlik → variativlik → faol qarshilik → musobaqaviy integratsiya" tamoyiliga asoslanadi. Bu ketma-ketlik texnikani avtomatlashtirish bilan cheklanib qolmasdan, uni real bellashuv vaziyatiga ko'chirish imkonini beradi.



№	Maxsus mashq	Asosiy yo'nalish	Bajarish me'yori	Dam olish
1	Rezina bilan uchi-komi	Tsukuri tezligi va harakat stereotipi	3×15-20 marta	60-90 s
2	Sherik bilan tezkor uchi-komi	Ritm va kirish tezligi	4×10-15 marta	60-90 s
3	Harakatda uchi-komi	Dinamik koordinatsiya	3×10-12 marta	1-2 min
4	Nage-komi	Yaxlit tashlash texnikasi	3-4×6-8 marta	2-3 min
5	Kumi-kata uchun vaziyatli kurash	Dominant ushlar va hujumga o'tish	4-6×20-30 s	40-60 s
6	Kuzushi mashqlari	Muvozanatni maqsadli buzish	3×8-10 marta	60 s
7	Kombinatsiyali hujum	Texnik variativlik	3-4×6-8 marta	1,5-2 min
8	Tachi-waza → ne-waza	Texnik uzluksizlik	3×5-8 marta	1,5-2 min
9	Vaziyatli randori	Qaror qabul qilish va qarshilik	4-6×1-2 min	1-2 min
10	Erkin randori	Musobaqaviy integratsiya	3-5×3-4 min	2-4 min

Izoh: jadvaldagi yuklama me'yorlari namunaviy bo'lib, sportchining yoshi, malakasi, vazn toifasi, mashg'ulot davri va texnik vazifasiga ko'ra individual ravishda aniqlashtiriladi.

Texnik tayyorgarlikni individuallashtirish va nazorat qilish

Maxsus mashqlarni tabaqalashtirishda uchta mezon amaliy jihatdan muhim: texnik xatoning turi, sportchining yetakchi texnik arsenali va musobaqa faoliyatidagi kamchilik. Masalan, kuzushi sust bo'lsa, muvozanatdan chiqarishga qaratilgan vaziyatlar ulushi ko'paytiriladi; tsukuri fazasida masofa yoki oyoq qo'yish xatosi kuza-tilsa, sekin va tezkor uchi-komi kombinatsiyasi qo'llanadi; kake yetarli bo'lmasa, nage-komi va usulga xos tezkor-kuch mashqlariga ko'proq o'rin beriladi.

Texnik nazorat faqat bajarilgan takrorlar soni bilan cheklanmasligi lozim. Mashg'ulot va nazorat bellashuvlarida texnik aniqlik, natijali hujumlar ulushi, turli yo'nalishlarda bajarilgan hujumlar, kombinatsiya va qarshi usullar, dominant ushlar egallash va tachi-waza-ne-waza o'tishlari qayd qilinishi mumkin. Videoanaliz kuzushi boshlanishi, oyoqlarning tayanch holati, tana burilishi, kirish masofasi va yakuniy fazadagi muvofiqlikni ko'rish uchun ayniqsa foydalidir.

Pedagogik nazorat uchun texnik aniqlik koeffitsiyenti (TAK) = texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan harakatlar soni / umumiy urinishlar soni × 100 %, hujum samaradorligi koeffitsiyenti (HSK) = natijali hujumlar soni / jami hujumlar soni × 100 % tarzida hisoblanishi mumkin. Ushbu ko'rsatkichlar mutlaq mezon emas, biroq bir sportchining turli davrlardagi dinamikasini solishtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili va metodik tizimlashtirish natijalari maxsus mashqning samaradorligi uning nomi bilan emas, qanday sharoitda va qaysi vazifaga yo'naltirilgan holda bajarilishi bilan belgilanishini ko'rsatadi. Masalan, uchi-komi bir xil tashqi shaklga ega bo'lsa-da, sekin ritmda texnik aniqlikni, yuqori tezlikda kirish tezligini, qisqa ish-dam intervallarida esa maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Shu sababli murabbiy mashqni "uchi-komi" deb belgilash bilan kifoyalanmasdan, uning maqsadi va yuklama parametrlarini aniq ko'rsatishi zarur.

Texnik variativlik haqidagi ilmiy natijalar yuqori darajadagi dzyudoda bir usulni ko'p takrorlashning o'zi yetarli emasligini tasdiqlaydi. Yetakchi usulning turli kumi-kata variantlari, chap-o'ng yo'nalishlar, kombinatsiyalar va qarshi usullar bilan bog'lanishi sportchining harakatini kamroq bashorat qilinadigan qiladi. Shu bilan birga, ortiqcha usullar sonini o'rgatish ham maqsad emas; asosiy vazifa kichik, lekin funksional va vaziyatga mos texnik arsenalni rivojlantirishdir^[1].

Tadqiqotning cheklovi shundaki, maqolada mualliflik pedagogik tajribasi yoki yangi eksperimental guruh natijalari keltirilmagan. Shu sababli taklif etilgan mashqlar me'yorlari normativ emas, metodik namunalar sifatida qabul qilinishi lozim. Keyingi tadqiqotlarda ushbu yondashuvni turli yosh va malaka guruhlarida pedagogik tajriba orqali tekshirish, texnik aniqlik, hujum samaradorligi va musobaqaviy natijadorlik dinamikasini statistik baholash maqsadga muvofiq.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Dzyudochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlar alohida usullarni takrorlash vositasi emas, balki texnik ko'nikmani musobaqa sharoitiga bosqichma-bosqich ko'chirish mexanizmi sifatida qo'llanishi kerak.

Ilmiy adabiyotlar tahlili kumi-kata, kuzushi, tsukuri va kake komponentlarining yaxlitligi, texnik variativlik, uchi-komi va nage-komining maqsadli yuklama parametrlari, shuningdek, tachi-waza-ne-waza o'tishlari texnik-taktik samaradorlik uchun muhim ekanligini ko'rsatadi.



Maxsus mashqlarni "aniqlik → yaxlitlik → tezlik → variativlik → faol qarshilik → musobaqaviy integratsiya" ketma-ketligida tashkil etish, mashqlarni texnik xato turi va individual texnik-taktik profilga ko'ra tabaqalashtirish tavsiya etiladi.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilishda takrorlar sonidan tashqari texnik aniqlik, natijali hujumlar ulushi, hujum yo'nalishlari variativligi, kombinatsiyalar va tachi-waza-ne-waza o'tishlari kabi sifat ko'rsatkichlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Kano J. Kodokan Judo. Tokyo: Kodansha International, 1994.
2. Daigo T. Kodokan Judo Throwing Techniques. Tokyo: Kodansha International, 2005.
3. Franchini E., Del Vecchio F.B., Matsushigue K.A., Artioli G.G. Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*. 2011;41(2):147-166. doi:10.2165/11538580-000000000-00000.
4. Franchini E., Sterkowicz S., Meira C.M.J., Gomes F.R.F., Tani G. Technical variation in a sample of high level judo players. *Perceptual and Motor Skills*. 2008;106(3):859-869. doi:10.2466/pms.106.3.859-869.
5. Franchini E., Brito C.J., Fukuda D.H., Artioli G.G. The physiology of judo-specific training modalities. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014;28(5):1474-1481.
6. Franchini E., Panissa V.L.G., Julio U.F. Physiological and performance responses to intermittent Uchi-komi in Judo. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013;27(4):1147-1155. doi:10.1519/JSC.0b013e3182606d27.
7. Miarka B., Cury R., Julianetti R., Battazza R., Julio U.F., Calmet M., Franchini E. A comparison of time-motion and technical-tactical variables between age groups of female judo matches. *Journal of Sports Sciences*. 2014;32(16):1529-1538. doi:10.1080/02640414.2014.903335.
8. Sterkowicz S., Sacripanti A., Sterkowicz-Przybycień K. Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: a biomechanical approach. *Archives of Budo*. 2013;9(1):51-58.
9. Imamura R.T., Hreljac A., Escamilla R.F., Edwards W.B. A three-dimensional analysis of the center of mass for three different judo throwing techniques. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2006;CSSI:122-131.
10. Franchini E., Artioli G.G., Brito C.J. Judo combat: time-motion analysis and physiology. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2013;13(3):624-641.
11. Miarka B., Panissa V.L.G., Julio U.F., Del Vecchio F.B., Calmet M., Franchini E. A comparison of time-motion performance between age groups in judo matches. *Journal of Sports Sciences*. 2012;30(9):899-905.
12. Ouerghi I., Daira I., Chtourou H., Bouassida A., Bouhlel E., Franchini E., Ardigo L.P. Effects of intensified training and tapering periods using different exercise modalities on judo-specific physical test performances. *Biology of Sport*. 2022;39(4):875-881. doi:10.5114/biolSport.2022.108702.
13. Franchini E., Cormack S., Takito M.Y. Effects of high-intensity interval training on Olympic combat sports athletes' performance and physiological adaptation: a systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2019;33(1):242-252. doi:10.1519/JSC.0000000000002957.
14. Belkadi A., Cherara L., Beboucha W., Messaoudi K. Establishing model characteristics for optimising special physical and technical-tactical preparation in elite judo athletes. *Studia Sportiva*. 2026;20(1). doi:10.5817/StS2026-1-10.
15. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
16. Dopico-Calvo X., Iglesias-Soler E., Santos L., Carballeira E., Mayo X. Analysis of Successful Behaviors Leading to Groundwork Scoring Skills in Elite Judo Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(6):3165. doi:10.3390/ijerph19063165.

- 
- 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

2026. №9(1)

© 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.