



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(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. 558 sahifa,
2-aprel, 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

Yangi O'zbekistonning mintaqaviy va global geosiyosiy pozitsiyasi: milliy o'zlik va media reprezentatsiya tahlili	16
Salim Doniyorov	
Axborot kommunikatsiya texnologiyalari vositasida o'quvchilarning adabiy tahlil kompetensiyasini shakllantirish	21
Djo'rayev Yorqin Xolnizozovich, Xoldarova Gulchehra Tajibayevna	
Adabiy tahlil kompetensiyasini shakllantirishda elektron darsliklar va multimedia vositalaridan foydalanish.....	26
Djo'rayev Yorqin Xolnizozovich	
Ta'limdagi hurfikrlikni rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	29
Yunusov Dilshod Raxmatovich	
Boshlang'ich ta'limda kompetensiyaviy yondashuv asosida o'quvchilarda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi.....	32
Aliqulova Habiba Bahranovna	
Ayollar boksida jismoniy tayyorgarlikning yosh qizlar salomatligiga ta'siri	36
Majidov Ruslan Rustam o'g'li, Komilova Ismigul O'ktamjon qizi	
Talaba-yoshlarda internet risklarning oldini olishning pedagogik modeli	41
Muradova Maftuna Komilovna, Mamadaliyeva Umida Isroiljonovna	
Диагностика креативности студентов педагогических вузов в процессе изучения специальных дисциплин.....	44
Уразова Марина Батыровна, Соибова Толифа Дилмуродовна	
STEAM yondashuvi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ kompetentlikni shakllantirishning metodik xususiyatlari.....	49
Tashibekova Munajat Xoshimovna	
Mariya Montessori ta'limida bolalarning mustaqilligini va ijodiy faoliyatini rivojlantirishning pedagogik-didaktik shart-sharoitlari.....	53
Asqarova Ma'mura Sadriddinovna	
O'spirinlik yoshida namoyon bo'ladigan agressiv xulqning psixologik xususiyati	59
Atajanova Xurjon Pirnazar qizi	
O'zbekiston jurnalistikasining rivojlanishida jadidlarning o'rni: jurnalistikada yangi trend	64
Murtozayeva Nigora Murtoza qizi	
Virtual ta'lim texnologiyasining ta'lim jarayonini takomillashtirishdagi ahamiyati.....	67
Muxsiyeva Aziza Shamsitdinovna	
Kelajakdagi o'qituvchilarning pedagogik kreativligini ta'limiy o'yinlar orqali rivojlantirish yo'llari	69
N. A. Musayeva	
Talabalarda lisoniy tafakkurni shakllantirishga psixolingvistik yondashuvning didaktik tamoyillari	76
Odiljonova Kamola Abduvosit qizi	
Strategies for Overcoming Difficulties in Using Authentic Materials in English Language Teaching	81
Qosimov Jaloliddin Abduvali o'g'li	
Oliy ta'lim muassasalarida mustaqil ta'limni tashkil etishning pedagogik imkoniyatlari	84
Qurbonova Buzaynab Nurmuxammadiyevna	
Inspektor-psixologlarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning kasbiy faoliyatdagi ahamiyati	87
Raxmanova Dilnoza Farmanovna	
Qo'ng'iro't tumani toponimlarining leksik-semantik va genetik xususiyatlari	90
Shamshaddinova Saodat Saparbayevna	
Variativ yondashuv asosida 5–9-sinf o'quvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirishning didaktik modeli va metodik ta'minoti	93
Shamuratov Asqar Abdullayevich	



The Structural Composition and Developmental Stages of Critical Thinking Skills.....	98
<i>Shuxratjon Ismoiljonov Boymirza o'g'li</i>	
Yosh rahbar kadrlarni lavozimlarga tayinlashning psixologik xususiyatlari.....	106
<i>Sobitov Otabek</i>	
O'zbekistonda erta turmush qurish masalasi va uning psixologik tahlillari.....	111
<i>Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi</i>	
Adaptiv sportning inklyuziv ta'lim tizimida alohida ta'limga ehtiyoji bo'lgan o'quvchilarning jismoniy va funksional rivojlanishidagi ahamiyati.....	114
<i>Xasanova Sarvinoz To'liqinjon qizi</i>	
Yosh futbolchilarda texnik mahoratni rivojlantirishda differentsiallashgan mashg'ulotlar modelini qo'llash samaradorligi	118
<i>Zayniddinov Tojiddin Baxriddinovich</i>	
Фразеологизмы как носители культуры: проблемы перевода и методы обучения	123
<i>Хамидова Гулноза Турсунбой кизи</i>	
Talabalarni kreativ yondashuv asosida tarbiyaviy–innovatsion faoliyatga tayyorlash jarayonlari.....	127
<i>Adizova G. M.</i>	
Iqtidorli bolalarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash	131
<i>Ismoilova Adolat Anvarovna</i>	
STEAM – ta'lim texnologiyasi asosida o'quvchilarning fazoviy tasavvurlarini rivojlantirish metodikasi	134
<i>So'fiboyeva Gulchehra Mamurjonovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy ko'nikmalar va kompetentlikni shakllantirishning pedagogik asoslari.....	138
<i>Fayzullayeva Xovoxon Xayrullo qizi</i>	
Inklyuziv ta'limga muhtoj bolalar bilan ishlashda tarbiyachining roli.....	142
<i>Mansurova Lobar Luqmon qizi, Boqiyeva E'zoza Mashrab qizi</i>	
Rivojlanishida nuqsoni bor bolalarni ta'lim-tarbiyalashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	146
<i>Tojiboyeva Osiyoxon Alisher qizi</i>	
Xalqaro ta'lim tashkilotlari faoliyatining nazariy asoslari.....	150
<i>Abdusamadova Aziza Kamoliddin qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni ijtimoiy texnologiyalar asosida ijtimoiy-pedagogik faoliyatga tayyorlash tizimi sifatida.....	153
<i>Shanazarov Otabek</i>	
Maktabgacha ta'limda STEAM yondashuvini loyiha asosida joriy etishning pedagogik strategiyalari	158
<i>Radjapova Xuzra Tirkashevna, Abdullayeva Sarviniso</i>	
Matematika ta'limida modellashtirishning psixologik va metodik asoslari: disum loyihasi tahlili.....	161
<i>Xaydarov Xurshid Ismatovich</i>	
Darsdan tashqari mashg'ulotlarda gandbolchilarning tezkorligini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari.....	166
<i>Ismatullayeva Zuhra Rustam qizi</i>	
Osiyo xalq o'yinlari asosida jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etishning pedagogik shartlari	170
<i>Abdullayev Yashnarjon Mahkamovich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning innovatsion kompetentligini shakllantirishda klasterli ta'lim muhitining imkoniyatlari.....	173
<i>Abduraxmanov M. B.</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida tanqidiy fikrlash.....	178
<i>Chinaliyeva Ayjamal Baxitjanovna</i>	
Talabalarda raqamli ta'lim madaniyatini rivojlantirish.....	181
<i>Eshqurbonova Nafisa Bahodir qizi</i>	
Blended Educational Technologies in Higher Education: A Systematic Analysis of Foreign Research.....	183
<i>Fozilova Maxina Adashevna</i>	
Voyaga yetmaganlarda deviant xulq shakllanishida ijtimoiy-psixologik omillarning roli.....	188
<i>Galdiyeva Mehribon Durdiyevna, Saydazimov Alisher Nurali o'g'li</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Boshlang'ich tayyorlov guruhida ulotqirish texnikasi elementlarini o'rgatish samaradorligi.....	191
	Hayitmurodova Nasiba Abdusalimovna	
	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida tarbiya fanini o'qitishning metodik tayyorgarligini takomillashtirish zaruriyati.....	197
	Inoyatova Zulfiya Xamdamovna	
	Talabalarni ilmiy-tadqiqot faoliyatiga jalb etishning metodologik asoslari.....	199
	Karimova Madinabonu Dilshodbek qizi	
	Kompetentligini baholash mezonlari va indikatorlarini ishlab chiqish	203
	Kayumov Oybek Achilovich	
	Kasbiy refleksiya asosida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik mahoratini rivojlantirish.....	209
	Miraxmedova Mubina Mirxalil qizi	
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida nutq ko'nikmalarini rivojlantirish.....	211
	Nisanbayeva Akmaral Kaldibayevna	
	Maxsus ta'lim dasturlari orqali iqtidorli talabalarining ijodiy salohiyatini rivojlantirish	214
	Rayimova Shahlo Sobirjon qizi	
	STEAM ta'limida ijtimoiy intellektni rivojlantirish metodlari	217
	Toshev Elbek Choriyevich	
	Innovatsion texnologiyalar va ularning tasviriy san'at o'qituvchilarini tayyorlash tizimidagi roli.....	223
	Usmanov Botir Allaberdiyevich	
	Bo'lajak tarbiyachilarning ijtimoiy kompetensiyasini rivojlantirishda volontyorlik faoliyatining ahamiyati.....	227
	Xalilova Dilnoza Furkatovna	
	Boshlang'ich sinflarda robototexnikaning ahamiyati va o'rni	230
	Xodiyeva Dilrabo Pirimovna	
	Working With Visual AIDS in Teaching English in Primary Education	233
	Yunusova Nodira Akhmadjanovna	
	Teatr texnologiyalarini maktabgacha ta'limga integratsiya qilishning pedagogik shartlari	237
	Abdullayeva Aziza Abdurazzoq qizi, Salimova Dilmira Farxodovna	
	The Psychological Impact of Social Media on Youth	242
	Dilfuza Qarshiboyeva	
	Maktab direktori nutq etiketi – ta'lim menejmentida jamoatchilik bilan samarali muloqot asosi	246
	Islamova Dilfuza Dilshodovna	
	Dizartriyali bolalar monologik nutqini innovatsion texnologiyalar orqali rivojlantirish.....	250
	Pardayeva Muxlisa	
	Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishida bilish jarayonlarning ahamiyati.....	257
	Xaydarova Umidaxon Baxromjon qizi	
	Enhancing the Professional Competence of English Language Teachers.....	259
	Karimova Dilshoda Sodiqjon qizi	
	Maktabgacha yoshdagi bolalarda montessori metodi bo'yicha sezgir davrlar	264
	Tojiakhmedova Maftuna Umarjon qizi	
	“Personal learning assistant” vositalari asosida bo'lajak pedagoglarni tayyorlash tizimidagi zamonaviy tendensiyalar tahlili.....	268
	Muradova Maftuna Komilovna, Turobova Ro'zoy Bekmurotovna, Xayrullayev Mo'minbek Anvar o'g'li	
	Boshlang'ich sinf o'qish savodxonligi darslarida adabiy-nutqiy kompetensiyalarni shakllantirish metodikasi.....	272
	Ravshanova Dildora Sagdullayevna	
	Raqamli ta'lim sharoitida elektron axborot-ta'lim muhitining mohiyati va tarkibiy tuzilmasi.....	279
	Temurov Sobirjon Yo'ldoshevich	
	Zamonaviy ta'lim menejmentida innovatsion yondashuvlarning ahamiyati (boshlang'ich ta'lim misolida) ..	283
	Pardaboyev Doston	
	Maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilaning hamkorligida qadriyatlar tarbiyasining amaliy asoslari	286
	Xaydarova Mavluda Mo'ydinjon qizi	



Zamonaviy pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari integratsiyasi asosida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish bosqichlari va samarali shakllari.....	292
<i>G'oziyeva Mohlaroyim Qodirxon qizi</i>	
Alohida ta'lim ehtiyojiga ega bo'lgan bolalarning (aqliy nuqson) ovqatlanish tartibi	295
<i>Sh. M. Ro'ziyeva</i>	
Boshlang'ich sinflarda ona tili darslarida imlo savodxonligini oshirishda geymifikatsiya o'yini orqali samarali tashkil etish	299
<i>Mergenbaeva Asiya Erkebaevna</i>	
Musiq a o'qituvchisining pedagogik muloqatining ta'lim jarayonidagi ahamiyati	304
<i>S. M. Raxmonberdiyeva</i>	
Ijtimoiy-maishiy hayotga yo'naltirish darslarida zaif eshituvchi o'quvchilarning nutqini rivojlantirish	307
<i>Abdulxamidova Gulnoza</i>	
Ispaniya davlati ijtimoiy hayoti, madaniyati va o'ziga xos ta'lim tizimi	311
<i>Umarova Malika Xisabidinovna, Sabirova Nodira Ibrohimovna</i>	
Ertaklardagi so'zlardan foydalangan holda nutqi rivojlanmagan bolalarda muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasi	316
<i>G'opporova Mahliyoxonim</i>	
Tarbiya fanida hadislar va milliy qadriyatlarni integratsiya qilishning pedagogik imkoniyatlari	319
<i>Axmedov Boburjon Vasikovich</i>	
Chaqiriqqacha harbiy ta'lim tizimida o'quv-biluv kompetensiyalarini rivojlantirishning innovatsion yondashuvlari	324
<i>Mirzayev Shavkat Turdibayevich</i>	
Mustaqil ta'lim olish faoliyati tushunchasining pedagogik mohiyati va tarkibiy tuzilmasi (fizika fani bo'yicha).....	328
<i>Esanmurodov Otamurod Boboqand o'g'li</i>	
Oliy ta'limda immersiv yondashuvning mohiyati.....	333
<i>Muradova Maftuna Komilovna, Jontemirova Nozima Abdijabbor qizi</i>	
Yengil atletika mashg'ulotlari tizimida sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirish va rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari.....	337
<i>Yigitaliyev A. F.</i>	
Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida o'quvchilarning harakat faolligini rivojlantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlari.....	343
<i>D. R. Abdusalomov</i>	
Futbolchilarni tayyorlash jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llashning samaradorligi...	348
<i>Mirbabayev Muzaffar Ismatillayevich</i>	
Empirik tushunchalar va ularning hospital pedagogikadagi pedagogik-psixologik roli	353
<i>Sapayeva Mavluda Shanazarovna</i>	
Ayollarga nisbatan zo'ravonlikka qarshi kurash va huquqiy himoya.....	357
<i>Ibragimova Feruza Bahodirxonovna</i>	
Integrativ yondashuv asosida kongruentlik kompetensiyasini shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar.....	362
<i>Kamalova Dilobar Tairovna</i>	
Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini tashkil etish	366
<i>Raximov Farxod Maxmudovich</i>	
Haqiqiy materiallardan foydalangan holda o'qishni o'rgatish	370
<i>Axmedov Husen Uzairovich</i>	
Maktabgacha ta'limda innovatsion va fiziologik yondashuvlarning o'ziga xos xususiyatlari.....	376
<i>Ruziyeva Gulsara Temirqulovna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida talaba-yoshlarning jismoniy tarbiyasi.....	380
<i>Nazarov Zokir Abdurahmonovich</i>	
Tafakkur va mantiqiy fikrlash bo'lajak pedagog shaxsining nutq madaniyati omili sifatida	383
<i>A. Sh. Jumayev</i>	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida turizm vositasida tolerantlikni rivojlantirish pedagogik muammo sifatida.....	386
<i>Abdumannatova Aziza Abdumajit qizi</i>	

Zamonaviy didaktik vositalar asosida talabalarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-nazariy asoslari.....	390
<i>Asobayeva Noila Samatovna</i>	
Axborot texnologiyalarini kasbiy faoliyatda qo'llash" fanidan amaliy va laboratoriya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish	395
<i>Axmedova Zebixon Siddikovna</i>	
Talaba shaxsini ma'naviy-axloqiy tarbiyalashga qo'yilgan pedagogik talablar	399
<i>Boliyev Uchqun Ismatovich</i>	
Translation of Phraseological Units in Mass Media Texts.....	402
<i>Eshmurodova Ziyodaxon Urinbayevna</i>	
Phraseologisms in Modern Russian: A Corpus-Based Analysis of Structural, Semantic, and Functional Dynamics	405
<i>Farkhod Kholmatov</i>	
Yosh sportchilarda sprinterlik qobiliyatlarini rivojlantirishda o'yin uslubidagi mashqlarning o'rni.....	413
<i>G'oibov Yusufali Buxoraliyevich</i>	
Imitatsion mashqlarni nutqni avtomatizatsiyalash jarayonida qo'llash metodikasi	417
<i>G'aniyeva Muhabbat Lutfullayevna</i>	
1879-1894-yillarda yevropa va aqshdagi asos soluvchi laboratoriyalar evolyutsiyasi orqali eksperimental psixologiya genezisining qiyosiy-tarixiy tahlili.....	420
<i>Haydarov Farhod Ilnazarovich</i>	
Maktab direktori nutq etiketi – ta'lim menejmentida jamoatchilik bilan samarali muloqot asosi	423
<i>Islamova Dilfuza Dilshodovna</i>	
Bolalarda gigiyeniya qoidalarini o'rgatishning pedagogik ahamiyati	427
<i>Kalkonova Lutfiya Yusufovna, Safarova Qizlarxon</i>	
Kasbiy refleksiya va portfolio metodining ta'lim jarayonidagi ahamiyati	430
<i>Ismoilova Adolat Anvarovna, Kamoliddinova Mahliyoxon Zohidjon qizi</i>	
Практическая работа по развитию логического мышления учащихся начальных классов через дидактические игры	433
<i>Отажонов Ж. М., Мамарасулова М. А.</i>	
Umumta'lim maktablarida "tarbiya" fanini o'qitish jarayonida mavjud muammolar, ularning sabablari va takomillashtirish yo'llari.....	436
<i>Mamirova Shaxnoza Xudoyqulovna</i>	
Word Formation and Vocabulary Enrichment in Modern English and Uzbek Languages	440
<i>Muminova Feruza Muratdjanovna</i>	
Nodavlat ta'lim tashkilotlarining maktabgacha ta'lim tizimidagi o'rni va rivojlanish tendensiyalari	443
<i>Muminova Nargiza Sabitdjanovna</i>	
Shaxs taraqqiyotining turli bosqichlarida refleksiyaning rivojlanishi	447
<i>N. I. Xalilova</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda inklyuziv kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik asoslari	450
<i>Omanqulova Shohida Nematillo qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarda gender madaniyatni shakllantirishda milliy qadriyatlar va zamonaviy yondashuvning uyg'unligi	455
<i>O'tkirova Zuhaxon Ahmedjanovna</i>	
Developing Listening and Speaking Skills in Middle School	458
<i>Rakhmonova Dilrabokhon Salokhiddin kizi</i>	
Bolalarda gigiyena qoidalarini o'rgatishning pedagogik ahamiyati	461
<i>Kalkonova Lutfiya Yusufovna, Safarova Qizlarxon</i>	
Avlodlar nazariyalari haqidagi mulohazalarning nazariy tahlili: baby boomerlar, X, Y, Z avlodlari.....	464
<i>Umarova Sitora Muxlisovna, Sharifova Mahtob Murodjonovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari	467
<i>Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Sofoyeva Oysha Davlatyorovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda arifmetik amallarni o'rgatishning samarali metodlari.....	470
<i>Solijonova Mavluda Zokir qizi</i>	



Ma'naviy-ma'rifiy ishlar samaradorligini takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslari.....	472
<i>Toxirov Botirjon G'ofurjon o'g'li</i>	
Chaqiriqqacha harbiy ta'limda talabalarning harbiy ko'nikmalarini shakllantirishda psixologik omillarning o'рни.....	477
<i>Tursunov Shaxzod Ramazonovich</i>	
Bolalarning jismoniy faolligini oshirish va jismoniy rivojlantirish bo'yicha noan'anaviy jismoniy mashqlarning ahamiyati	480
<i>Xalmatova Nasiba Bozorboyevna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekologik tafakkurni rivojlantirish muammolari	485
<i>Yaxshiboyeva Nargiza Rustamqulovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv-bilish faolligini rivojlantirishda bolalar adabiyotidan foydalanish ..	488
<i>Yuldoshova Mehriniso Ochildiyevna</i>	
Hosila va uning tatbiqlarini o'rgatishda zamonaviy yondashuvlar	491
<i>Absamatov Zuxriddin Axmad o'g'li</i>	
Развитие речи у детей как ключевой фактор формирования личности.....	496
<i>Дустова Дилдора Собиржановна</i>	
Boshlang'ich sinflarda geometrik tasavvurlarni shakllantirish metodikasi	498
<i>Imamova Nasiba Xurramovna</i>	
Дидактические основы подготовки будущих педагогов к лекционной деятельности.....	501
<i>Нодира Азаматова</i>	
O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimida tarbiyalanuvchilarning ijtimoiy-hissiy rivojlanishini tarkib toptirishning o'ziga xos tamoyillari	505
<i>Mahmudova Zulfiya, Hoshimova Dilnoza</i>	
Musiqqa ta'limi yo'nalishi talabalarida qo'shiq ijrochiligi malakalarini rivojlantirishning pedagogik xususiyatlari	509
<i>Murodov Mirshoxid Burxanovich</i>	
Umummuhandislik fanlarini o'qitish jarayonida muhandislik oliy ta'lim muassasalari talabalarining texnologik kompetentligini shakllantirish	513
<i>Kiyomov Abdulla Xaytaliyevich</i>	
Психолого-педагогический анализ использования исторических материалов на уроках математики в начальных классах.....	520
<i>Джавлиева Гулнара Раушановна</i>	
Transport vositalari muhandisligida virtual reallik va simulyatsiyaga asoslangan ta'lim texnologiyalarini joriy etish: amaliy kompetensiyalarni rivojlantirishga tizimli yondashuv	529
<i>Tashpulatov Boyburi Baymurotovich</i>	
Adaptiv texnologiyalar va ularning ta'lim tizimidagi o'рни.....	533
<i>Quchqarova Dilnavoz Shaymaxammat qizi</i>	
Talaba-yoshlarda futbol mashg'ulotlari asosida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari	538
<i>Alimov Tojiddin Yaxshibayevich</i>	
Milliy madaniy meros asosida talabalarda ijtimoiy va axloqiy mas'uliyatni rivojlantirish	542
<i>Nomanov Kozimjon Kamoliddinovich</i>	
Innovatsion o'yinlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarda mayda motorikani rivojlantirish yo'llari	546
<i>Nuritdinova Xurshida Norpulatovna, Azimova Umida To'ra qizi</i>	
Pedagogical opportunities for developing productive skills in english language learning	549
<i>Shohida Otahanova</i>	
Bosh miya o'smasi bo'lgan maktab o'quvchilariga zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanib darslarni tashkil etish	552
<i>Xakimova Gulshat Abdusalomovna, Nurmuhamedova Ruxshoda Mirsodiq qizi</i>	

TALABA-YOSHLARDA FUTBOL MASHG'ULOTLARI ASOSIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY- METODIK ASOSLARI

Alimov Tojiddin Yaxshibayevich

Termiz davlat pedagogika instituti sport faoliyati va
chaqiriqqacha harbiy ta'lim kafedrasini o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada talaba-yoshlarda futbol mashg'ulotlari vositasida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari integrativ tahlil shaklida yoritilgan. Tahlil markaziga futbolning kichik formatli o'yinlari, rekreatsion mashg'ulotlar, yugurish yuklamasi bilan birikkan kombinatsiyalashgan shakllari hamda ularning kardiorespirator ko'rsatkichlar, kuch-tezkorlik sifatleri, tana tarkibi va mashg'ulot motivatsiyasiga ta'siri qo'yilgan. Manbalarni saralashda 2018-2026-yillarda e'lon qilingan ochiq ilmiy maqolalar, tizimli sharhlar, meta-tahlillar va normativ-huquqiy hujjatlar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: futbol, talaba-yoshlar, jismoniy tayyorgarlik, kichik formatli o'yinlar, chidamlilik, tezkorlik, rekreatsion futbol, oliy ta'lim.

Abstract: The article presents the scientific and methodological foundations for developing physical fitness among university students through football training, using an integrative analysis approach. The analysis focuses on small-sided football games, recreational training sessions, and combined forms that integrate game-based exercises with running loads, as well as their impact on cardiorespiratory indicators, speed-strength qualities, body composition, and training motivation. Sources published in 2018-2026, including open-access scientific articles, systematic reviews, meta-analyses, and regulatory documents, were analyzed.

Key words: football, university students, physical fitness, small-sided games, endurance, speed, recreational football, higher education.

Аннотация: В статье представлены научно-методические основы развития физической подготовленности студенческой молодежи средствами футбольных тренировок в форме интегративного анализа. В центре анализа находятся малые форматы футбольных игр, рекреационные занятия, а также комбинированные формы, сочетающие игровые упражнения с беговыми нагрузками, и их влияние на кардиореспираторные показатели, скоростно-силовые качества, состав тела и мотивацию к тренировкам. При отборе источников рассмотрены открытые научные статьи, систематические обзоры, мета-анализы и нормативно-правовые документы, опубликованные в 2018-2026 годах.

Ключевые слова: футбол, студенческая молодежь, физическая подготовленность, малые форматы игр, выносливость, скорость, рекреационный футбол, высшее образование.

KIRISH

Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmunini yangilash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va talaba-yoshlarni muntazam sport faoliyatiga jalb etish zamonaviy ta'lim siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasining Qonuni, 04.09.2015-yildagi 394-son¹ "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogik faoliyat, sport mutaxassislarini tayyorlash, ilmiy-uslubiy ta'minot hamda aholining sport bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish davlat siyosatining tarkibiy unsurlari sifatida belgilangan^[1]. Mazkur me'yoriy asos oliy ta'lim muassasalarida sport turlaridan foydalangan holda jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish masalasini amaliy va ilmiy jihatdan dolzarb mavzuga aylantiradi.

1 <https://lex.uz/ru/docs/-2742233>



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti kattalar uchun haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha jadallikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori jadallikdagi jismoniy faollikni tavsiya etadi ^[2]. Talabalar turmush tarzi esa ko'pincha auditoriya yuklamasi, ekran vaqti, harakat faolligining notekisligi va emotsional zo'riqish bilan tavsiflanadi. Sharoit shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat dars hajmini to'ldiruvchi mexanik jarayon, balki sog'lomlashtiruvchi, motivatsion va ijtimoiy-kommunikativ samara beruvchi faol tizim ko'rinishida qurilishi zarur.

Amaliyotda uchraydigan asosiy muammo futbol mashg'ulotlarining ko'pincha faqat o'yin o'tkazish bilan cheklanib, yuklama monitoringi, bosqichli rejalashtirish, pedagogik differensiallash va xavfsizlik komponentlarining yetarli darajada nazorat qilinmasligidadir. Natijada mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi samarasidan to'liq foydalanilmaydi. Maqolaning maqsadi talaba-yoshlarda futbol mashg'ulotlari asosida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslarini tahlil qilish hamda oliy ta'lim muassasasi uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot integrativ adabiyotlar tahlili shaklida bajarildi. Saralash jarayonida tizimli sharhlar uchun tavsiya etilgan PRISMA 2020 tamoyillaridan ochiqlik, tanlash mezonlarining aniqligi hamda manbalarni bosqichma-bosqich qisqartirish nuqtayi nazaridan metodik yo'nalish sifatida foydalanildi ^[3]. To'liq formal meta-tahlil amalga oshirilmadi, ammo izlanish mantiqi ilmiy manbalarni maqsadga muvofiq saralash, tematik guruhlash va qiyosiy talqin qilishga qaratildi. Dastlab 34 manba ko'rib chiqildi. Dublikatlar, faqat professional musobaqa statistikasi yoki sof taktik diagnostika bilan cheklangan ishlar, shuningdek, talaba-yoshlar va sog'lomlashtiruvchi futbol masalasiga bevosita bog'lanmagan maqolalar chiqarib tashlandi.

Yakuniy tahlil uchun 11 ta manba tanlandi: 1 ta normativ-huquqiy hujjat, 1 ta xalqaro jismoniy faollik qo'llanmasi, 1 ta metodologik qo'llanma xarakteridagi maqola, 4 ta tizimli sharh va meta-tahlil, 4 ta empirik tadqiqot. Analitik sintez quyidagi yo'nalishlar bo'yicha olib borildi: kardiorespirator tayyorgarlik, kuch-tezkorlik sifati, tana tarkibi, mashg'ulot motivatsiyasi, yuklama monitoringi va oliy ta'lim sharoitiga mos metodik parametrlar.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tahlil natijalari futbol mashg'ulotlari, ayniqsa kichik formatli o'yinlar, talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini bir vaqtning o'zida bir nechta yo'nalishda rivojlantirish imkonini berishini ko'rsatdi. Rekreatsion futbol bo'yicha meta-tahlilda turli yosh va tayyorgarlik darajasidagi ishtirokchilarda kislorod iste'moli ko'rsatkichlari, mushak kuchi, arterial bosim va umumiy jismoniy ish qobiliyatida ijobiy o'zgarishlar aniqlangan ^[4]. Futbol yuklamasining afzalligi ana shu ko'p komponentli ta'siridadir: dars jarayonida alohida chidamlilik, alohida koordinatsiya yoki alohida harakatli o'yin elementlarini bo'lib o'qitish o'rniga, bir integratsiyalashgan mashg'ulot orqali kompleks natija olish mumkin. Kollej va universitet futbolchilari ishtirokidagi tajriba ishlarida kombinatsiyalashgan yondashuvlar ham sinab ko'rilgan.

Quan va hammualliflar o'tkazgan tadqiqotda kichik formatli o'yinlar bilan running-based high-intensity interval training birlashtirilgan to'rt haftalik dastur jismoniy ko'rsatkichlar bo'yicha muayyan o'sish tendensiyasini namoyish etgan, biroq barqaror sezilarli natija olish uchun intervensiya muddatini uzaytirish va yuklamani nozik boshqarish zarurligi ko'rsatilgan ^[10].

Demak, talaba-yoshlar uchun qisqa muddatli bloklar boshlang'ich adaptatsiya bosqichi sifatida foydali, ammo asosiy samaradorlik o'rta muddatli rejalashtirishda namoyon bo'ladi. Aerob tayyorgarlikni nazorat qilish masalasida kichik formatli o'yinlardan baholash vositasi sifatida ham foydalanish mumkin. Owen va hammualliflar kichik formatli o'yinlarning yurak urish tezligi zonalari va yuklama monitoringi uchun qo'shimcha diagnostik imkoniyat berishini ko'rsatadi ^[8]. Mazkur xulosa universitet sharoitida darsni individual differensiallashtirish, tayyorgarlik darajasi farqli talabalar bilan ishlash va xavfsiz intensivlik diapazonini saqlash nuqtayi nazaridan amaliy ahamiyatga ega.

Olingan natijalar futbol mashg'ulotlarini talaba-yoshlar jismoniy tarbiyasida oddiy sport o'yini emas, balki ko'p vektorli pedagogik texnologiya sifatida talqin qilish zarurligini ko'rsatadi. Futbolning fiziologik mexanizmi takrorlanuvchi yuqori jadallikdagi harakatlar, faol tiklanish oralig'i, yo'nalish almashinuvi, sakrash va raqobatli vaziyatlar bilan bog'liq. Mazkur xususiyatlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish apparati, periferik mushaklar hamda neyromotor boshqaruvga bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik nuqtayi nazardan qaralganda, futbol mashg'uloti harakat faoliyatini emotsional fon, ijtimoiy hamkorlik va o'yin motivatsiyasi bilan mustahkamlaydi; shuning uchun u monoton yugurish yoki izolyatsiyalangan kuch mashqlariga nisbatan talabalar uchun ko'proq qabul qilinadigan vosita bo'lib xizmat qiladi ^{[4], [9]}.

1-jadval: Futbol mashg'ulotlari samaradorligi bo'yicha tanlangan tadqiqotlar va ularning metodik ahamiyati

Manba	Ishtirokchilar va dizayn	Intervensiya	Asosiy natija	Metodik xulosa
Milanović va boshq., 2019	Tizimli sharh va meta-tahlil	Rekreatsion futbol dasturlari	VO2max, mushak kuchi, arterial bosim va jismoniy ish qobiliyatida ijobiy o'zgarish	Futbol sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida kompleks ta'sir beradi.
Hammami va boshq., 2018	O'smirlar, empirik tadqiqot	Futbol mashg'ulotlari	Muvozanat, sakrash va tezkorlik ko'rsatkichlari yaxshilangan	Talabalik yoshidagi bazaviy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mos model.
Xu va boshq., 2024	Kamharakat yosh kattalar, RCT	16 haftalik kichik formatli futbol	BMI, tana tarkibi, sakrovchanlik, grip strength, shuttle-run va VO2max oshgan	8–16 haftalik dastur barqaror natija beradi.
Quan va boshq., 2024	Kollej futbolchilari, ikki guruhli tajriba	SSG + HIIT, 4 hafta	O'sish tendensiyasi kuzatilgan, ammo muddat qisqaligi cheklov yaratgan	Qisqa bloklarni uzoqroq sikl bilan to'ldirish zarur.
Gómez-Álvarez va boshq., 2024	Tizimli sharh va meta-tahlil	Untrained children/ adolescents uchun SSG	Kardiorespirator tayyorgarlik va ayrim biomarkerlarda yaxshilanish	Boshlang'ich tayyorgarlik darajasi past kontingent uchun xavfsiz va samarali format.

Tadqiqotlar o'rtasidagi qiyosiy tahlil yuklamaning hajmi va davomiyligi hal qiluvchi omil ekanini ko'rsatadi. To'rt haftalik intervensiya jismoniy ko'rsatkichlarda boshlang'ich adaptatsiyani yuzaga keltiradi, ammo chuqur morfofunktsional siljishlar uchun ko'proq vaqt talab etiladi ^[10]. Aksincha, 8-16 haftalik dasturlar tana tarkibi, chidamlilik va kuch-tezkorlik sifatlarida ancha aniq natijalarni beradi ^{[7], [9]}.

Oliy ta'lim muassasasi amaliyotida semestrlik rejalashtirish aynan ana shu muddat diapazoniga mos keladi; demak, futbol mashg'ulotlari o'quv semestri ichida bosqichli tarzda tuzilsa, natija uzluksiz monitoring asosida mustahkamlanishi mumkin. Formatlar masalasi ham metodik jihatdan muhimdir. 3×3 va 4×4 ko'rinishlari to'p bilan aloqa sonini, qaror qabul qilish tezligini va harakat zichligini oshiradi; 5×5 va 6×6 esa taktik tuzilma, maydon kengligi va o'yin ritmini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi ^{[5], [6]}.

Universitet darslarida boshlang'ich tayyorgarlik darajasi past guruhlar uchun kichikroq maydon va kamroq o'yinchi soni, tayyorgarligi yuqori guruhlar uchun esa kattaroq maydon va murakkab vazifa sharoitlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunda yurak urish tezligini 75-90% HRmax diapazonida ushlab, mashg'ulot ichida faol dam olish oralig'ini rejalashtirish va RPE shkalasidan foydalanish yuklamani individuallashtirish imkonini beradi ^{[2], [8]}.

Talaba-yoshlar bilan ishlashda xavfsizlik masalasi alohida ahamiyatga ega. Kutilmagan yuqori jadallik, yetarli qizdirishsiz o'yinga kirish, noto'g'ri maydon qoplamasi, suvsizlanish yoki individual tayyorgarlik darajasini hisobga olmaslik mikrojarohatlar xavfini kuchaytiradi. Shuning uchun futbol mashg'uloti strukturasi kamida to'rtta barqaror qismdan iborat bo'lishi kerak: funksional qizdirish, asosiy o'yin yoki o'yinli mashq, maqsadli tiklanish, yakuniy stretching va refleksiya.

Shu bilan bir qatorda, o'yin vazifalariga texnik maqsad, jismoniy sifat va kommunikativ topshiriq birgalikda kiritilganda, darsning ta'limiy samaradorligi ortadi. Maqolaning cheklovi shundan iboratki, tahlilga kiritilgan empirik ishlar yosh, jins, tayyorgarlik darajasi va intervensiya protokollari bo'yicha geterogen hisoblanadi. Talabalar kontingentida aynan O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari sharoitiga mos tajriba-sinov ishlari yetarli emas. Keyingi bosqichda mahalliy kontingent asosida 12-16 haftalik futbol dasturining tezkorlik, maxsus chidamlilik, funksional holat va motivatsion barqarorlikka ta'sirini eksperimental modelda tekshirish ilmiy jihatdan istiqbolli yo'nalish bo'lib qoladi.

XULOSA

Talaba-yoshlarda futbol mashg'ulotlari asosida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish ilmiy manbalar bilan tasdiqlangan yuqori samarali yo'nalishdir. Integrativ tahlil futbolning, ayniqsa, kichik formatli o'yinlarning kardiorespirator chidamlilik, kuch-tezkorlik sifati, tana tarkibi va mashg'ulot motivatsiyasiga kompleks ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Pedagogik jihatdan futbol mashg'ulotlari jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklan-



maydi; ular jamoada hamkorlik, tez qaror qabul qilish, fazoviy fikrlash va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini ham shakllantiradi. Shuning uchun futbol oliy ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya darsi, fakultativ to'garak va sog'lomlashtiruvchi sport dasturlari uchun ustuvor amaliy vositalardan biri sifatida qo'llanishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni, 04.09.2015-yildagi 394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni <https://lex.uz/ru/docs/-2742233>
2. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.
3. Page M.J., McKenzie J.E., Bossuyt P.M., et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372:n71. doi:10.1136/bmj.n71.
4. Milanović Z., Pantelić S., Čović N., Sporiš G., Mohr M., Krstrup P. Broad-spectrum physical fitness benefits of recreational football: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2019;53(15):926-939. doi:10.1136/bjsports-2017-097885.
5. Clemente F.M., Afonso J., Sarmiento H. Small-sided games: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLOS ONE*. 2021;16(2):e0247067. doi:10.1371/journal.pone.0247067.
6. Clemente F.M., Afonso J., Castillo D., Los Arcos A., Silva A.F., Sarmiento H. The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: a systematic review. *Chaos, Solitons & Fractals*. 2020;134:109710. doi:10.1016/j.chaos.2020.109710.
7. Hammami A., Randers M.B., Kasmi S., Razgallah M., Tabka Z., Chamari K., Bouhlel E. Effects of soccer training on health-related physical fitness measures in male adolescents. *Journal of Sport and Health Science*. 2018;7(2):169-175. doi:10.1016/j.jshs.2017.10.009.
8. Owen A.L., Newton M., Shovlin A., Malone S. The use of small-sided games as an aerobic fitness assessment supplement within elite-level professional soccer. *Journal of Human Kinetics*. 2020;71:243-253. doi:10.2478/hukin-2019-0086.
9. Xu Q., Qi K., Liu G., Li T., Clemente F.M. Effects of a 16-week recreational small-sided games soccer intervention on body composition and physical fitness in sedentary young adults: a randomized controlled study. *Heliyon*. 2024;10(3):e25242. doi:10.1016/j.heliyon.2024.e25242.
10. Quan Y.X., Zhao Y.X., Musa R.M., Morgans R., Silva R.M., Hung C.-H., Chen Y.-S. Assessing physical fitness adaptations in collegiate male soccer players through training load parameters: a two-arm randomized study on combined small-sided games and running-based high-intensity interval training. *Frontiers in Physiology*. 2024;15:1466386. doi:10.3389/fphys.2024.1466386.

- 
- 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. №4(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.

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