



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№7(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. 264 sahifa,
13-iyul, 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

Bolalik davridagi autizmning turli shakllarini differensial tashxislash	10
<i>Saydaliyeva Xojiya Abduljalil qizi</i>	
Autizm spektri buzilishi bo'lgan bolalarda kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirishda qo'llaniladigan korreksion ish tamoyillari	14
<i>Karimova Zulfiya Abduraxmanovna, Saydaliyeva Xojiya Abduljalil qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda axborot iste'mol madaniyatini rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari	19
<i>Dadonova Aziza Tulkunovna</i>	
Ilk o'spirinlik yoshidagi o'quvchilarning o'z-o'ziga bo'lgan munosabatini psixologik tahlili	23
<i>Mamaradjabova Bog'zoda Abdilxakimovna, Panjiyeva Nargiza Botirovna</i>	
Oliy ta'lim tizimida muammoli o'qitish texnologiyasi	30
<i>Tuksanova Zilola Izatulloyevna</i>	
Shahar va qishloq yuqori sinf o'quvchilarida irodaviy sifatlarining qiyosiy tahlili	35
<i>Mamaradjabova Bog'zoda Abdilxakimovna, Panjiyeva Nargiza Botirovna</i>	
Organik kimyo ta'limida ochiq tipli STEAM loyihalarini loyihalashning didaktik modeli va uni amaliyotga joriy etish metodikasi	41
<i>Bo'riyev Rashidbek O'ktamjonovich</i>	
Kasbiy kompetentlikni oshirishda raqamli ta'lim vositalari va interaktiv metodlardan foydalanish	47
<i>Fazildjanova Nilufar Xikmatdjanovna</i>	
Tadbirkorlik faoliyatini innovatsion va ta'lim ekotizimidagi roli	50
<i>Mirzayeva Nigora Ibrohimjon qizi</i>	
Kasbiy ta'lim muassasalarida strategik boshqaruvni joriy etishning nazariy-metodologik asoslari	54
<i>Qobilov Voxidjon Zoxidovich</i>	
Психологические факторы мотивации личности в обучении иностранному языку	58
<i>Мухамеджанова Римма Рашидовна</i>	
Jadid ma'rifatparvarlarining boshlang'ich ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarda kitobxonlik fazilatlarini va madaniyatini shakllantirishdagi pedagogik tajribalari	66
<i>Ahmadov Olimjon Shodmonovich, Fayzilova Mohinur Azamhon qizi</i>	
Talabalarda kelajakni strategik modellashtirish layoqatini rivojlantirish bo'yicha ilg'or xorijiy va mahalliy tajribalarning qiyosiy-pedagogik tahlili	70
<i>Sadriddinova Feruza Meliyevna</i>	
Bo'lajak pedagoglarda kreativ fikrlashni rivojlantirishda fanlararo abstsessial va ordinal bog'liqlikka asoslangan metodik ta'minotni takomillashtirish	75
<i>Xudayberganov G'ayrat Quranboyevich</i>	
Maktablarda chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlikni isloh qilish: muammo va yechimlar	80
<i>Qudratov O'ktam G'ofurovich</i>	
Ustoz-shogird tizimida raqamli vositalardan foydalanishning metodik asoslari	85
<i>Tursunov Xusniddin Isomovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ kompetensiyani shakllantirishda maktab va oila hamkorligining pedagogik imkoniyatlari	88
<i>Safarova Halovat Barnoyevna</i>	
Globallashtirish sharoitida tolerantlik madaniyatining nazariy-metodologik asoslari	91
<i>Yusupova Maftuna Ilxomiddin qizi, Qurbonova Zebiniso Mamarajab qizi</i>	
Adobe After Effects muhitida inersiyaviy davomiylik va ustma-ust harakatni avtomatlashtirishning matematik modeli (Ziyoanim Overlap)	97
<i>Hakimov Bahtiyorjon Muzaffar o'g'li</i>	
Tizimli yondashuv asosida talabalarining raqamli kompetensiyasini takomillashtirishning uch komponentli konseptual modeli	101
<i>Kulidjanova Yulduzxon Inomjon qizi</i>	



The Theory of Fostering Students' Responsibility for Natural Resources and Waste in Karakalpak Folk Pedagogy.....	104
Tursinbekova Qundizgul Joldasbekovna	
Soft skills kompetensiyalarining ilmiy-pedagogik mohiyati va zaruriyati: soft skills tushunchasining evolyutsiyasi, asosiy komponentlari, turlari va tasnifi	109
Igamberdiyeva Gulmira Botir qizi	
O'zbek va ingliz tillarida "yolg'izlik" konseptining leksik-semantik xususiyatlari.....	115
Sabina Saitmurodova Olim qizi	
Bo'lajak pedagoglarni kasbiy tayyorlashda art-pedagogikaning imkoniyatlari.....	119
Komolova Iroda Xamidullayevna	
9-sinf iqtisodiy va ijtimoiy geografiya darslarida GIS texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari va uslubiy muammolari	123
Sapayeva Gulbahor Odilbek qizi	
Zamonaviy biologiya ta'limida interaktiv metodlarni qo'llashning nazariy jihatlarini	126
Abdullayeva Guzalxan Vladimirovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini xalqaro baholash dasturlari bilan ishlashga tayyorlashning zarurati	130
Berdimurodova Mexrubon Masudjonovna	
Nutq nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy moslashuv jarayoniga ta'sir etuvchi omillar	136
G'aniyeva Maloxat Odilovna	
Ruh salomatlikni mustahkamlashda psixologik treninglarning ahamiyati	140
Maqsuda Norbosheva, Nafisa Abduyeva	
Xitoy tilini xalqaro miqyosda o'qitishning zamonaviy tendensiyalari.....	144
Shasaidova Lola Shamaksudovna	
Социально-экологический кризис в Южном Приаралье.....	149
Сейтова З. П.	
Iqtisodiy fanlar bo'yicha to'garak faoliyatini tashkil etishning nazariy-metodik asoslari.....	153
Xusanboyeva Tursunoy Muxammadqasimjanovna	
Motivational Readiness for Continuous Professional Development.....	162
Okilova Kamola Sadulloyevna	
Raqamli ta'lim muhitida o'quvchilarda antisotsial xulq-atvorning oldini olishning pedagogik mexanizmlari ..	166
Davronova Zarrina Baxtiyorovna	
Yapon tilini o'qitishda らしい (rashii) evidentsiallik ko'rsatkichini o'rgatishning pedagogik xususiyatlari	173
Musayeva Aziza Ibrohim qizi	
Ta'lim tizimini rivojlantirishda pedagogik prognostikaning nazariy-metodologik asoslari va metodik imkoniyatlari.....	178
Sharipova Shaxnoza Xasanovna	
Qoraqalpoq nasrida inson psixologiyasi.....	183
Dosbergenova Miyrigul Sadiratdinovna	
Tibbiy ta'lim klasterida talaba markazlashgan muhitni shakllantirish: kredit-modul sharoitida intellektual adaptiv tyutorlik texnologiyasining pedagogik imkoniyatlari	188
Ibragimova Venera Azadovna	
Turli yosh davrlarida perfektsionizm va maqullanish motivatsiyasi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish.....	193
Nazaraliyeva Marhabo Xayitboyevna	
Frazeologik derivatsiyaning lingvomadaniy xususiyatlari	197
Raxmonova Gavhar Nuritdinovna	
Development of adolescent thinking and its psychodiagnostics and psychocorrection	202
Samarova Shoxista Rabidjanovna	
Jadid pedagogik konsepsiyasi va zamonaviy ta'lim tizimi integratsiyasi: tarixiy-pedagogik tahlil va amaliy yo'nalishlar	209
Shamsullayeva Ruxsatoy Sunnatullayevna	

Kredit-modul tizimi asosida kasbiy ta'lim tashkilotlari o'quvchilarini kasbiy kompetensiyalarini baholashning pedagogik mexanizmi	213
Shoyqulov Baxtiyor Bakirovich	
Modern Socio-Psychological Trends in the Study of Emotional Alienation	219
Yangibaeva Dildorakhon Rakhmon kizi	
O'quv-mashq guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligi.....	225
Xolmaxmatov Boburjon Musurmon o'g'li	
Sport ta'limida axborot bilan boyitilgan o'quv muhitini yaratish va vizualizatsiya vositalarining didaktik imkoniyatlari	230
Muxitdinova Nigora Mexriddinovna	
Bo'lajak mutaxassislarda yangi avlod darsliklari bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari	236
Abdujalilov Farruxbek Po'latjon o'g'li	
O'smirlarda deviant xulq-atvor shakllanishining psixologik xususiyatlari.....	239
Robiya Toshpo'latova Akmal qizi, X. A. Asqarova	
Aralash ta'limning pedagogik mohiyati va didaktik tamoyillari.....	244
Azerbayeva Elmira Muratbayevna	
Texnikaviy fanlarni o'qitish jarayonini tashkil qilish	248
Niyazova Bibiniso Boltayevna	
Estetik tarbiya va ruhiy go'zallik: san'at va adabiyotga muhabbat orqali shaxsdagi buzg'unchi xulq-atvorning oldini olish.....	253
Nigora Yo'ldasheva Sodiqjon qizi	
Raqamli texnologiyalar asosida bo'lajak qishloq xo'jaligi muhandislarini loyihalash-konstruksiyalash faoliyatiga tayyorlash metodikasini takomillashtirish	259
Xolmo'minova Shahnoza Gulyam qizi	



O'QUV-MASHQ GURUHI FUTBOLCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Xolmaxmatov Boburjon Musurmon o'g'li

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti, Jismoniy tarbiya kafedrası
p.f.f.d. (PhD), v.b. dotsent

<https://orcid.org/0009-0005-2512-4960>

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quv-mashq guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Futbolchilarning tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini shakllantirishda samarali mashg'ulot uslublari yoritilgan. Shuningdek, o'quv-mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish, yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish va nazorat qilishning ahamiyati ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, tizimli tashkil etilgan mashg'ulotlar futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: futbol, o'quv-mashq jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, mashg'ulot metodikasi, sport tayyorgarligi.

Abstract: This article analyzes the theoretical and practical foundations of developing the physical fitness of football players in a training group. Effective training methods aimed at improving such physical qualities as speed, endurance, strength, agility, and flexibility are discussed. The study also examines the importance of the gradual development of physical fitness, proper planning of training loads, and effective monitoring during the training process. The findings indicate that systematically organized training sessions are an important factor in improving both the general and special physical fitness of football players.

Key words: football, training process, physical fitness, endurance, speed, strength, agility, flexibility, training methodology, sports training.

Аннотация: В данной статье проанализированы теоретические и практические основы развития физической подготовленности футболистов учебно-тренировочной группы. Освещены эффективные методы тренировок, направленные на формирование таких физических качеств, как быстрота, выносливость, сила, ловкость и гибкость. Также рассмотрено значение поэтапного развития физической подготовленности, правильного планирования тренировочных нагрузок и контроля за ними в процессе учебно-тренировочной деятельности. По результатам исследования установлено, что систематически организованные тренировки являются важным фактором повышения общей и специальной физической подготовленности футболистов.

Ключевые слова: футбол, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовленность, выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость, методика тренировки, спортивная подготовка.

KIRISH

Hozirgi kunda futbol sport turi dunyo miqyosida keng rivojlanib borayotgan va katta qiziqish uyg'otayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Futbolchilarning yuqori sport natijalariga erishishi ko'p jihatdan ularning jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Ayniqsa, o'quv-mashq guruhi futbolchilarini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni to'g'ri rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. O'quv-mashq jarayonida futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllantirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki futbol o'yini davomida sportchilardan yuqori darajadagi tezkorlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlik talab etiladi [2, 3, 4]. Shu sababli mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash hamda zamonaviy mashg'ulot metodlaridan foydalanish muhim hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, o'quv-mashq guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning sport mahoratini oshirish va musobaqalarga samarali tayyorlash sport pedagogikasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalasi ko'plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Jumladan, F.A. Kerimov sportchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligini asoslab bergan.

R.M. Zaynutdinov yosh sportchilar bilan ishlashda zamonaviy mashg'ulot metodlari va yuklamalarni ilmiy rejalashtirishning ahamiyatini ta'kidlagan.

R. Sattorov, A. Sobirov va B. Turg'unov o'smir futbolchilarning tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish metodikasini yoritgan.

Shuningdek, T.T. Yunusov va M.T. Yunusov jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish sport natijadorligini oshirishning muhim omili ekanligini qayd etganlar. Mazkur tadqiqot ushbu ilmiy yondashuvlarga tayangan holda o'quv-mashq guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalarini tahlil qiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot Shahrisabz shahrida faoliyat yuritayotgan futbol to'garagining o'quv-mashq guruhi futbolchilari ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda 14-16 yoshdagi 20 nafar futbolchi qatnashdi.

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- pedagogik testlash;
- matematik-statistik tahlil.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun quyidagi testlar qo'llanildi:

- 30 metrga yugurish - tezkorlikni aniqlash;
- 1000 metrga yugurish - umumiy chidamlilikni baholash;
- Joyidan uzunlikka sakrash - tezkor-kuch sifatini aniqlash;
- 4×10 metrga mokisimon yugurish - chaqqonlikni baholash.

Tajriba mashg'ulotlari 12 hafta davomida haftasiga 4 marotaba tashkil etildi. Mashg'ulotlar tarkibiga intervalli yugurishlar, maxsus yugurish mashqlari, plyometrik mashqlar va o'yin uslubidagi mashqlar kiritildi.

Zamonaviy futbol - bu atletik o'yin hisoblanib, yuqori harakat faolligi va kurashlarga boy harakatlarni ifodalaydi. U futbolchilardan yuqori funksional imkoniyatlarni hamda tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishni talab qiladi. Jismoniy tayyorgarlik vazifalari - sog'liqni har tomonlama rivojlantirish va mustahkamlash, futbolchining funksional imkoniyatlari hamda jismoniy sifatlarni oshirishdan iborat ^[1: 35]. Bu vazifalar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi.



1-rasm: Jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik futbolchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlab, alohida jismoniy sifatlarning yanada samarali namoyon bo'lishiga turtki bo'ladi. U maxsus yo'nalishga ega bo'lishi lozim. Aniqlik, sportchining tana a'zolari va organizmi tizimini futbol talablariga yo'naltirilgan holda mustahkamlaydi.



TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot yakunida futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi.

Ko'rsatkichlar	Tajriba boshida	Tajriba oxirida
30 m yugurish (soniya)	$4,95 \pm 0,18$	$4,72 \pm 0,15$
1000 m yugurish (daq.)	$4,21 \pm 0,24$	$3,58 \pm 0,19$
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	205 ± 8	219 ± 7
4×10 m mokisimon yugurish (soniya)	$10,82 \pm 0,29$	$10,31 \pm 0,25$

Maxsus jismoniy tayyorgarlik futbolchining harakat faoliyatini shakllantirishda yetakchi omil hisoblanib, o'yin texnikasi va taktikasi, musobaqa yuklamasi hamda ruhiy holat ko'rsatkichlari bilan bog'liqdir. Futbolchining o'yinni o'zlashtirishdagi bilim va malakalarini qo'llashi orqali amalga oshiriladi.



2-rasm: Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uzviy bog'liq bo'lib, bir-birini to'ldirib turadi. Bir tomondan, tayyorgarlikning bu turlari o'yin jihatlariga bog'liq, boshqa tomondan esa futbolchi harakatlarining musobaqalardagi real imkoniyatlarini aniqlaydi. Shuni ham e'tiborga olish zarurki, o'yinchining yetarli darajada yuqori jismoniy tayyorgarligi ruhiy jihatdan ham asosiy rol o'ynaydi. O'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytirib, irodaviy sifatlarini yanada oshiradi [5, 6].

Futbolchining funksional imkoniyatlari uning jismoniy tayyorgarligining asosini tashkil qiladi. Jismoniy sifatlarining darajasiga qarab o'yinchining imkoniyatlari va qobiliyati namoyon bo'ladi. Jismoniy sifatlarni esa muntazam ravishda tarbiyalash lozim.



3-rasm: Kuchni tarbiyalash

Kuchni tarbiyalash. Zamonaviy atletik futbol o'yinchining kuch qobiliyatlariga yuqori talablar qo'yadi. Bu o'yinda aynan tezlik-kuch qobiliyatlari yetakchi omil hisoblanadi. Har qanday ampuada kuchli o'yinchi bo'lishi lozim. Ham himoya, ham yarim himoya, ham hujumda kuchli o'yinchilarning jam bo'lishi o'yinning muvaffaqiyatiga ta'minlaydi. Ham mushaklarning chiniqqanligi, ham organizmning kuchliligi katta ahamiyatga ega [7, 8].



Futbolchining kuch qobiliyatini tarbiyalash quyidagilarga yo'naltirilgan bo'lishi lozim:

- mushaklarning mutlaq kuchi darajasini saqlash va rivojlantirish;
- ancha qisqa vaqt davomida maksimal kuch ko'rsatish;
- ish kuchini ma'lum bir joyga va vaqtga taqsimlay olish ko'nikmasini shakllantirish.

Kuchni rivojlantirish uchun asosan shtanga, to'ldirma to'p va sherik bilan mashqlar bajarish lozim bo'ladi ^[10]. Masalan, to'ldirma to'pni uloqtirish, tepish hamda sherik bilan mashq qilish. Lozim bo'lsa, yakka kurash elementlaridan ham foydalaniladi.



4-rasm: Tezlikni tarbiyalash

Tezlikni tarbiyalash. Bunda futbolchining qisqa vaqt oralig'ida bajarishga qodir bo'lgan harakati tushuniladi. Tezlikning elementar va kompleks ko'rinishlari mavjud. Elementar ko'rinishga oddiy va murakkab reaksiya vaqti, harakatlar chastotasi kiradi. Lekin o'yinda ko'proq kompleks ko'rinishga ega bo'lgan tezlik qo'llaniladi. Ya'ni, alohida texnik harakatlar bajarishda, to'p bilan va to'psiz harakatlanganda, yugurish tezligini va yo'nalishini o'zgartirganda, o'yin sur'ati o'zgarganda kompleks ko'rinishdagi tezlik zarur bo'ladi ^[9]. Tezlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalarga yugurish, rezina qarshiligi bilan yugurish, qumda yugurish, tezlik va yo'nalishni o'zgartirgan holda yugurish hamda to'siqlar osha yugurish tavsiya etiladi.

Tadqiqot natijalari o'quv-mashq guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa, intervalli yugurishlar va plyometrik mashqlar tezkorlik hamda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qildi.

Futbol o'yinida sportchi qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda harakat qilishi, keskin yo'nalishni o'zgartirishi va uzoq vaqt davomida ish qobiliyatini saqlab qolishi lozim. Shu sababli mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishi kerak.

Tadqiqot natijalari boshqa olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar bilan ham mos keladi. Ular yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini muntazam nazorat qilish va mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish zarurligini ta'kidlaydilar.



XULOSA VA TAKLIFLAR

O'quv-mashq guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligi sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Futbol o'yinida yuqori darajadagi tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar futbolchilarning samarali o'yin ko'rsatishida asosiy rol o'ynaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'quv-mashq jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, mashg'ulot yuklalarini to'g'ri rejalashtirish hamda zamonaviy metod va vositalardan foydalanish futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg'un holda rivojlantirish futbolchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi va ularning sport mahoratini takomillashtirishga xizmat qiladi. Demak, o'quv-mashq guruhi futbolchilarining jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda rivojlantirish va nazorat qilish sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlashda muhim pedagogik hamda metodik ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Керимов Ф. А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. - Тошкент: Ўқитувчи, 2005. - 316 б.
2. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Тошкент: Зар қалам, 2004. - 334 б.
3. Зайнутдинов Р. М. Ёш спортчиларни тайёрлашда замонавий методлар. - Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси давлат илмий нашриёти, 2016. - 256 б.
4. Сатторов Р., Собиров А., Тургунов Б. Ўсмир футболчиларни жисмоний тайёрлаш методикаси. - Тошкент: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети нашриёти, 2020. - 184 б.
5. Юнусов Т. Т., Юнусов М. Т. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Тошкент: Иқтисод-молия, 2017. - 400 б.
6. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 yoshli yosh futbolchilarning funksional tayyorgarligining yoshga bog'liq xususiyatlari." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496.
7. Boburjon, Xolmaxmatov, et al. "O'smir va bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish." //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi 18.5 (2024): 220-222.
8. Boburjon, Xolmaxmatov va boshqalar. "Yengil atletika turlari va ularning qoidalari." // "Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi 18.6 (2024): 68-70
9. Boburjon, Xolmaxmatov va boshqalar. "Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning o'rni va ahamiyati." //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi 18.1 (2024): 120-123.
10. Boburjon, Xolmaxmatov, et al. "O'smir va bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish." //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi 18.5 (2024): 220-222.

- 
- 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. №7(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.

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