



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



№2(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

# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 454 sahifa,  
2-fevral, 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)  
**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  
**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 instituti dotsenti  
**Saifnazarov I.** – falsafa fanlari doktori, professor  
**Nematov Sh.E.** – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)  
**Tillashayxova X.A.** – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
**Yuldasheva F.I.** – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
**Doniyorov S. M.** – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)  
**Yuldasheva D.B.** – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent  
**Tangriyev A. T.** – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori  
**Ashurov R. R.** – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
**Panjiyev M. A.** – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari  
**Xudayberganov N. A.** – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)  
**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**

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

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

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

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

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

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

**Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor**

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

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

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

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

**Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor**

**Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics**

**Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor**

**Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region**

**Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun**

**Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences**

**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

|                                                                                                                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kasbiy mahorat va tajribalarni rivojlantirishning mazmuni, shakl va usullari .....                                                                                                      | 22  |
| <i>Yo'ldasheva Feruzaxon Shavkatbekovna</i>                                                                                                                                             |     |
| O'zbek tili darslarida 5E modelini qo'llash orqali ta'lim sifatini oshirish:<br>Chimboy tumani 36-sonli ixtisoslashtirilgan maktab misolida .....                                       | 26  |
| <i>Kojamuratova Ulbosin Punkitbaevna</i>                                                                                                                                                |     |
| Shaxs ijtimoiy faolligi: tushuncha va tahlil.....                                                                                                                                       | 29  |
| <i>Baxriyeva Nargiza Axmadovna</i>                                                                                                                                                      |     |
| Fiziognomika va psixologik yondashuvlar asosida portret qalamtasviri ta'limini takomillashtirish.....                                                                                   | 33  |
| <i>Babadjanov Axmadjan Xudayberdiyevich</i>                                                                                                                                             |     |
| Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini<br>pedagogik texnologiyalar asosida rivojlantirish .....                                                          | 37  |
| <i>Nusharov Bobir Bolbekovich</i>                                                                                                                                                       |     |
| Личностные характеристики как ассимиляция системы отношений<br>младших школьников и предмет воспитательного воздействия учителя .....                                                   | 41  |
| <i>Олимова Азиза Кахрамоновна</i>                                                                                                                                                       |     |
| "Vitagen ta'lim texnologiyalari" asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini<br>o'quvchilarda perseptiv qobiliyatni rivojlantirishga o'rgatishning didaktik imkoniyatlari ..... | 47  |
| <i>Tursunboyeva Kamola Ilxomjon qizi</i>                                                                                                                                                |     |
| Ekologik ta'lim va tarbiya asosida talabalarda ekoturistik madaniyatni rivojlantirishning<br>pedagogik-metodik asoslari.....                                                            | 50  |
| <i>Kamolov Baxtiyor Xasanboyevich</i>                                                                                                                                                   |     |
| Individual ta'lim trayektoriyasi: maktabgacha yoshdagi bolalarda ekspressiv<br>nutq buzilishlarining o'ziga xos xususiyatlari .....                                                     | 54  |
| <i>Fayziyeva Nozima Oybek qizi</i>                                                                                                                                                      |     |
| Boshlang'ich sinf matematika darslarida mantiqiy masalalardan foydalanish samaradorligi .....                                                                                           | 59  |
| <i>Ibragimova Nozima Ulug'bekovna, Pardayeva Hosila Qudratulla qizi</i>                                                                                                                 |     |
| Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda tarbiyachining kreativ roli .....                                                                              | 64  |
| <i>Botirova Lobar Kamolovna</i>                                                                                                                                                         |     |
| O'quvchilarda mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.....                                                                                                                                   | 69  |
| <i>Kaipova Tazagul, Kaipova Elmira</i>                                                                                                                                                  |     |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarini zamonaviy kasb-hunarlariga qiziqitirishda<br>integrativ usullardan foydalanish .....                                                                   | 73  |
| <i>Ergasheva Nigora Erkinovna</i>                                                                                                                                                       |     |
| Proposals for the Development of Education in Teaching Musical-Historical and Theoretical Subjects .....                                                                                | 76  |
| <i>Sobirova Gulkhayo Aktamjonovna</i>                                                                                                                                                   |     |
| Raqamli ta'lim sharoitida talabalarda mediakompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari.....                                                                                      | 81  |
| <i>Rustemov Abseit Trijan o'g'li</i>                                                                                                                                                    |     |
| Hamkorlik ko'nikmalarini takomillashtirishga oid tajriba-sinov ishlarini tashkil etish mazmuni .....                                                                                    | 85  |
| <i>Baxramova O'ramol Uralovna</i>                                                                                                                                                       |     |
| Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining matn ustida ishlash orqali o'quvchilarning nutqiy<br>kompetensiyalarini rivojlantirishda nazariy asoslanish mohiyati.....                 | 88  |
| <i>Boxodirova Muxlisa Xoljigitovna</i>                                                                                                                                                  |     |
| Zoologiya fanini o'qitish jarayonida talabalarining ilmiy-tadqiqot faolligini rivojlantirish mexanizmlari .....                                                                         | 92  |
| <i>Dushekeeva Nasiba Rustembaevna, Arepbaev Islambek Muratbaevich</i>                                                                                                                   |     |
| Ingliz tilini o'rganishda zamonaviy texnologiyalarning roli .....                                                                                                                       | 96  |
| <i>Ergasheva Mehriyona</i>                                                                                                                                                              |     |
| Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining tasviriy ko'nikmalarini<br>shakllantirishning nazariy asoslari .....                                                           | 100 |
| <i>Jummayeva Sayyora Shokir qizi</i>                                                                                                                                                    |     |





|                                                                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| The Role of Digital Technologies and Virtual Reality in Modern English Teaching Methodologies .....                                                         | 104 |
| Seilkhanova Rita Nurniyazovna, Kalbaeva Mexriban Elbrus qizi                                                                                                |     |
| Sog'lom separatsiya orqali yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash:<br>tibbiy-psixologik yondashuvning empirik tahlili .....                                      | 109 |
| Mavlyanova Surayo Sultanaliyevna                                                                                                                            |     |
| Badiiy-tarixiy meros asosida pedagog shaxsini tarbiyalash: nazariya va amaliyot uyg'unligi .....                                                            | 112 |
| Qodirova Mavluda Maxodir qizi                                                                                                                               |     |
| Gamified Programming Platforms: Analysis and Recommendations .....                                                                                          | 116 |
| Ra'nokhon Ne'matjon kizi Rakhimova                                                                                                                          |     |
| Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida giperaktiv bolalar bilan ishlashning ilmiy-nazariy asoslari .....                                                        | 123 |
| Raimqulova Sojida Abdusaid qizi                                                                                                                             |     |
| Qandli diabet bilan og'rikan bemorlarga pedagogik yordam ko'rsatish tizimi.....                                                                             | 126 |
| Shermatova Yakut Sabirovna                                                                                                                                  |     |
| O'smirlar o'rtasida kiberbulling .....                                                                                                                      | 129 |
| Tashbekova Aziza Mirsuxbatovna                                                                                                                              |     |
| Uzoq muddatli davolanishga muhtoj bolalar uchun tyutorlik yordamini tashkil etish .....                                                                     | 132 |
| Tolipova Pokiza Xasan qizi, Isamuxamedova Dildora Raxmatilayevna                                                                                            |     |
| Zamonaviy maktablarda xavfsizlik madaniyatining roli.....                                                                                                   | 135 |
| Turdiyeva Zilola Jalilovna                                                                                                                                  |     |
| Global akademik reyting va raqobat muhitida xalqaro olimpiadalarning o'rni .....                                                                            | 138 |
| Xalikova Umida Mirovna                                                                                                                                      |     |
| Tarbiyachining bolalarni tasviriy faoliyatga o'rgatish jarayonidagi o'rni .....                                                                             | 143 |
| Xasanova Shaxnoza To'xtasinovna, Rahimova Umida Abdurasul qizi                                                                                              |     |
| Biologiya darslarida TIMSS topshiriqlarini integratsiyalash.....                                                                                            | 148 |
| Zayniyev Suxrobjon Islombek o'g'li, Komiljonova Muslima Shuxrat qizi                                                                                        |     |
| О трансверсальных компетенции воспитателя дошкольного образования.....                                                                                      | 153 |
| Садыкова Шоиста Акбаровна, Назарматова Дилшода Умаралиевна                                                                                                  |     |
| Talaba-yoshlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning pedagogik-psixologik xususiyatlari .....                                                           | 156 |
| Kushakova Gulnora Egamkulovna                                                                                                                               |     |
| Yosh oilalarda ajralishlarni bartaraf etishning pedagogik mexanizmlarini<br>aksiologik yondashuv asosida takomillashtirish .....                            | 160 |
| Normurodova Gulnora Ikromovna                                                                                                                               |     |
| Maktabgacha ta'lim tarbiyachilarining innovatsion faoliyatini rivojlantirish mexanizmlari .....                                                             | 164 |
| Mamadaliyeva Dildora Alisher qizi                                                                                                                           |     |
| Psixologik zo'ravonlikning o'smirlarda destruktiv xulq shakllanishiga ta'siri .....                                                                         | 168 |
| Jurakulova Dildora Ziyadullayevna                                                                                                                           |     |
| Maktab maslahatchilarining boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari .....                                                                | 172 |
| Kazakova Saxiba Abdurayimovna                                                                                                                               |     |
| Kichik maktab yoshi o'quvchilarida ongli intizomni tarbiyalashning samarali usullari.....                                                                   | 178 |
| Ziyayev Adxamjon                                                                                                                                            |     |
| Lingvokulturologiyada konsept tushunchasining nazariy talqini .....                                                                                         | 182 |
| Jo'rayeva Nozima Nozim qizi                                                                                                                                 |     |
| Sport takomillashuvi bosqichida voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish texnologiyasi .....                                                  | 185 |
| Shaimardanov Sherbek Abdurashid o'g'li                                                                                                                      |     |
| Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarda nutq rivojlanishining pedagogik-psixologik xususiyatlari .....                                                        | 189 |
| Teshaboyeva Feruza Raximovna                                                                                                                                |     |
| Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasiga oilaning katta avlodi va ularning ta'siri.....                                                                 | 192 |
| Ashirova Sojida Baxromovna                                                                                                                                  |     |
| Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy-metodik tayyorgarligini<br>differensial yondashuv asosida o'qitishning tarixiy pedagogik ildizlari ..... | 196 |
| Bekmuratova Shoxida Ne'matjonovna                                                                                                                           |     |

|                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Talabalarda yozuv kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish .....                                                                     | 200 |
| <b>Jabborova Salomat Abdijalilovna</b>                                                                                                                     |     |
| Integrativ o'qitish asosida bo'lajak logopedlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish mazmuni.....                                                  | 204 |
| <b>Maxmudova Madinaxon Sobirxonovna</b>                                                                                                                    |     |
| 6-7 yoshli bolalarda mehnatsevarlik xislatlarini shakllantirishda xalq og'zaki ijodidan foydalanish .....                                                  | 208 |
| <b>Kasimova Dilrabo Baxadirovna, Omonxonova Muzayamxon Sarvar qizi</b>                                                                                     |     |
| Bo'lajak surdopedagoglarni koxlear implantli bolalar bilan ishlashga tayyorlashda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish texnologiyasi .....                 | 213 |
| <b>Raximova Xurshidaxon Sadikovna</b>                                                                                                                      |     |
| Yevropa muhandislik ta'limi tajribasi asosida texnika yo'nalishlari talabalarida texnik kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari .....     | 217 |
| <b>Xalikova Nargiza Abduvaliyevna</b>                                                                                                                      |     |
| Tilning obrazli kuchi: perifrazalar turlari va xususiyatlari .....                                                                                         | 221 |
| <b>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</b>                                                                                                                     |     |
| Inklyuziv ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ishlashning pedagogik va psixologik xususiyatlari.....                                    | 224 |
| <b>Zayirkulova Nozima Ilyas qizi</b>                                                                                                                       |     |
| Mentorlik faoliyatida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish ....                                            | 229 |
| <b>Zikriyayev Zokir Mamirovich</b>                                                                                                                         |     |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish.....                                                                                   | 232 |
| <b>Xadicha Muxammadiyeva Karomatovna, Sunnatullayeva Amina</b>                                                                                             |     |
| Professional kompetentlik va uning shaxs psixologik xususiyatlari bilan o'zaro bog'liqligi .....                                                           | 235 |
| <b>Artikova Nodira Shavkat qizi</b>                                                                                                                        |     |
| Talaba qizlarni jismoniy faolligini rivojlantirish tasnifi va ularni orgatish metodikasi.....                                                              | 240 |
| <b>Otasheva Oysanamxon Hamidulla qizi</b>                                                                                                                  |     |
| Maktabgacha yoshdagi bolalarda shaxslararo munosabatlar o'rtasidagi bog'liqlik .....                                                                       | 245 |
| <b>Bekchanova Kuvanch Roximovna</b>                                                                                                                        |     |
| Voleybolchilarni tayyorlashda differensial vositalaridan foydalanishning zarurligini, ularning o'yin amplusini hisobga olgan holda aniqlash usullari ..... | 249 |
| <b>Kambarov Kozimjon Ibragimovich</b>                                                                                                                      |     |
| 2-toifa diabet bilan bog'liq stressga qarshi kurashish strategiyalari va psixologik holatlar .....                                                         | 254 |
| <b>Sadikova Umida Botirovna</b>                                                                                                                            |     |
| Boshlang'ich ta'limda vizual va multimediyaviy texnologiyalarning pedagogik-psixologik ahamiyati .....                                                     | 258 |
| <b>Raximova Faridabonu Alisher qizi</b>                                                                                                                    |     |
| Boshlang'ich sinf ona tili darslarida VARK modeli asosida multimodal o'qitishni tashkil etish (OAK talablariga mos maqola).....                            | 261 |
| <b>Raximova Mushtariy Alisher qizi</b>                                                                                                                     |     |
| Raqamli ta'lim muhitida veb-texnologiyalar asosidagi platformalarning dasturiy ta'minotini ishlab chiqish va optimallashtirish .....                       | 264 |
| <b>Zoxidov Jahongir Botirxonovich</b>                                                                                                                      |     |
| Eshitishda nuqsoni bo'lgan koxlear implantli bolalar og'zaki nutqini umumta'lim jarayonida ona tili darslarida rivojlantirish metodikasi.....              | 272 |
| <b>Isoqjonova Dilfuzaxon Muxtorjon qizi</b>                                                                                                                |     |
| Bo'lajak surdopedagoglarni mustaqil ta'lim jarayonida kasbiy malakani shakllantirishning samarali metodlari .....                                          | 276 |
| <b>Teshabayeva Oyguil Fazliddinovna</b>                                                                                                                    |     |
| Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasiga o'ziga ishonch va o'z-o'zini qadrlashning ta'siri .....                                          | 280 |
| <b>M. R. Sultonova</b>                                                                                                                                     |     |
| Shifoxonalarda tashkil etilgan maktablarda bemor o'quvchilar bilan faoliyat olib boruvchi pedagoglarga qo'yiladigan talablar .....                         | 284 |
| <b>Umarova Saboxon Minavvarovna, Abdusattorova Gulxumor</b>                                                                                                |     |



|                                                                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Chet til ta'limida mustaqil ishni tashkil etish masalalariga doir .....                                                                                               | 287 |
| <b>Erkayev Elmirza Temirovich</b>                                                                                                                                     |     |
| 10–11 yoshli futbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish metodikasi.....                                                                                         | 294 |
| <b>Ishmuratov Hasanboy Karimjonovich</b>                                                                                                                              |     |
| Jismoniy tarbiya darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining samaradorligini oshirish usullari .....                                                                | 298 |
| <b>Yaqubov Arslon Maxmudovich</b>                                                                                                                                     |     |
| Mahmudxo'ja Behbudiy faoliyati va uning o'rganilishi .....                                                                                                            | 301 |
| <b>Dinora Eshboyeva Alisher qizi</b>                                                                                                                                  |     |
| Bo'lajak o'qituvchilarda axloqiy kompetensiyalarni kasbiy faoliyatida qo'llay olish.<br>Axloqning kelib chiqishi va asoslanish masalasini nazariy tahlil qilish ..... | 306 |
| <b>Shaxayev Bauirjan Seytgalievich</b>                                                                                                                                |     |
| Maktabgacha ta'limda STEAM ta'lim texnologiyalarini qo'llashda raqamli ta'lim<br>texnologiyalaridan foydalanish .....                                                 | 310 |
| <b>Ahmedova Zuhraxon Mamurovna</b>                                                                                                                                    |     |
| Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarda elementar matematik tasavvurlarni<br>shakllantirishning dolzarbligi va zaruriyati .....                                  | 314 |
| <b>Mirzabayeve Zebo Umarovna</b>                                                                                                                                      |     |
| Elektrolitlarda elektr toki mavzusini o'qitishda noto'g'ri tasavvurlar va ularni bartaraf etish metodikasi .....                                                      | 317 |
| <b>Xoliqov Qurbonboy To'ychiyevich</b>                                                                                                                                |     |
| Mediata'lim asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining milliy tarbiya faoliyatini takomillashtirish ..                                                     | 323 |
| <b>Ibodullaeva Dildora Shukrulla qizi</b>                                                                                                                             |     |
| Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limga jalb etilgan imkoniyati cheklangan<br>bolalar bilan ishlashda montessori metodikasining uyg'unligi .....        | 327 |
| <b>Ismatova Shodiya Ne'matilla qizi, Xaydarova Shaxlo Narzullayevna</b>                                                                                               |     |
| XIV asr oxiri va XV asr boshlari turkiy tillar taraqqiyotini o'rganishda<br>"Kitob ul-Bulg'at" asarining lingvistik tadqiqi .....                                     | 332 |
| <b>Tursunaliyeva Muslimabonu Abduvosit qizi</b>                                                                                                                       |     |
| Informatika ta'limida interfaol o'quv majmualari asosida o'yinli texnologiyalarni<br>qo'llash orqali o'quvchilarning bilim va kompetensiyalarini rivojlantirish.....  | 336 |
| <b>Nabiyev Feruz Abdumannonovich</b>                                                                                                                                  |     |
| STEAM loyihalari asosida maktab o'quvchilarida tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantirish.....                                                                        | 341 |
| <b>Choriyor Maxmatraimov Eshmatovich</b>                                                                                                                              |     |
| Psixolog talabalarda tolerantlik va madaniyatlararo kompetensiyalarni shakllantirish .....                                                                            | 345 |
| <b>Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna</b>                                                                                                                             |     |
| Raqamli ta'lim muhitining pedagogik salohiyati asosida o'quvchilarning kreativ qobiliyatlarini<br>rivojlantirish (texnologiya fanini o'qitish misolida).....          | 348 |
| <b>Kulboyeva Dilnoza Abdug'ofurovna</b>                                                                                                                               |     |
| O'zbek tili – faxrim, g'ururim .....                                                                                                                                  | 351 |
| <b>H. Shukurova, M.Jumanazarova</b>                                                                                                                                   |     |
| Zamonaviy dars – pedagogik ijodkorlikning asosiy maydoni.....                                                                                                         | 355 |
| <b>M. Kuzibayeve</b>                                                                                                                                                  |     |
| Talabalarni ta'lim jarayonida sun'iy intellekt elementlaridan foydalanishga<br>tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....                                         | 358 |
| <b>Mastonov Jahongir Mamatqul o'g'li</b>                                                                                                                              |     |
| Raqamli maktabda yashil o'quv dasturi: kengaytirilgan va virtual reallik texnologiyalari<br>bilan integratsiyaning pedagogik modeli.....                              | 362 |
| <b>Maxmudov Abdiqodir Yusupovich</b>                                                                                                                                  |     |
| Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida kasbiy faoliyat jarayonida pedagogik empatiyani<br>shakllantirish pedagogik muammo sifatida .....                                  | 367 |
| <b>Orinbaeva Jarqinay Djuginis qizi</b>                                                                                                                               |     |
| Gamified Programming Platforms: Analysis and Recommendations .....                                                                                                    | 371 |
| <b>Ra'nokhon Ne'matjon kizi Rakhimova</b>                                                                                                                             |     |

|                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini rivojlantirishda nazariya va amaliyot integratsiyasi muammolari .....                      | 377 |
| Sh. A. Xujakulov, T. B. Kadirov                                                                                                               |     |
| Uzoq muddat davolanayotgan bolalarning matematik savodxonligini oshirishda fanlararo bog'lanishning roli.....                                 | 383 |
| Tursunova Dildora Ziyadullayevna, Ochilov Orazbek Qosim o'g'li                                                                                |     |
| Sayyid Burhoniddin Muhaqqiq Termiziyning "Maorif" asarida bilish etikasi va ma'naviy-axloqiy tarbiya .....                                    | 387 |
| Tursunova Nilufar Samiyevna                                                                                                                   |     |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarining og'zaki nutqini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari .....                                          | 393 |
| Tursunova Saidra Isakovna                                                                                                                     |     |
| Yosh avlodni tarbiyalashda hamkorlik tarbiya texnologiyasining o'rni .....                                                                    | 396 |
| Pirlijeva Gulmira Botir qizi                                                                                                                  |     |
| Integrativ raqamli-didaktik yondashuv asosida interfaol o'quv majmuallardan foydalanish muammolari va rivojlanish istiqbollari.....           | 400 |
| Nabiyev Feruz Abdumannonovich, Mamanazarov Baxrom Jumonovich                                                                                  |     |
| Eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarni tasviriy faoliyatda bilish jarayonlarini rivojlantirish .....                                            | 405 |
| Sadirova Kamola Giyozovna                                                                                                                     |     |
| Kurash sport turining yoshlar jismoniy va ma'naviy rivojlanishidagi ahamiyati.....                                                            | 409 |
| O'razboyeva Adiba Abdug'ani qizi                                                                                                              |     |
| Bo'lajak oilaviy shifokorlarning kasbiy motivatsion rivojlanishini ta'minlashning pedagogik yondashuvlari.                                    | 413 |
| Xalmuxamedov Bobir Taxirovich                                                                                                                 |     |
| О развитии учебно-познавательной деятельности студентов .....                                                                                 | 418 |
| М. Халикова                                                                                                                                   |     |
| Психологические механизмы искажения истины в процессе социализации: нормативно-когнитивная модель и смешанное эмпирическое исследование ..... | 421 |
| С. Ю. Нишанов                                                                                                                                 |     |
| Методы повышения речевой активности студентов в процессе обучения иностранному языку.....                                                     | 425 |
| Утешова Зернегул Хурметуллаевна                                                                                                               |     |
| Prenatal va erta chaqaloqlik rivojlanishi va rivojlanishning biologik asoslari .....                                                          | 429 |
| N. Mirbabayeva                                                                                                                                |     |
| O'smir shaxsining rivojlanishi .....                                                                                                          | 433 |
| Matyakubova Shohista Odamboy qizi                                                                                                             |     |
| O'zbekistonning ma'naviy va madaniy hayotida jadidlarning tutgan o'rni .....                                                                  | 435 |
| N. M. Qodirova                                                                                                                                |     |
| Development of Physical Qualities Through the Use of Special Physical Exercises With Student Participation.....                               | 439 |
| Rikhsiev Dilshod Shavkatovich                                                                                                                 |     |
| Tabiiy fan darslarida STEAM ta'lim texnologiyasidan foydalanishning ahamiyati .....                                                           | 442 |
| Umaraliyeva Baxtilaxon Raxmonali qizi                                                                                                         |     |
| Special Physical Exercises in Coxarthrosis During the Preoperative and Postoperative Periods of Rehabilitation.....                           | 446 |
| Valiev Farrukh Nigmatjonovich                                                                                                                 |     |
| Роль цифровых технологий и дидактических принципов в учебных практик.....                                                                     | 449 |
| Байметов М. М.                                                                                                                                |     |



# 10–11 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Ishmuratov Hasanboy Karimjonovich

Urganch davlat pedagogika instituti magistri

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada 10–11 yoshli futbolchilarda tezkorlik sifatini (harakat tezligi, start tezligi, reaksiya tezligi va tezkorlikka barqarorlik) ilmiy asoslangan metodika asosida rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda bolalar organizmining rivojlanish qonuniyatlari, yosh va psixofiziologik xususiyatlari, motorik ko'nikmalarning shakllanish jarayoni hamda futbol o'yinining zamonaviy talablari tahlil qilingan. Tezkorlik sifatini shakllantirishda o'yin xarakteridagi mashqlar, qisqa davomli maksimal yuklamalarga asoslangan interval uslubi, texnik-taktik topshiriqlar bilan integratsiyalashgan tezlik mashqlari va psixologik tayyorgarlik omillarining ahamiyati ochib berilgan. Taklif etilayotgan metodika haftalik mikrotuzilmalari, mashg'ulot namunalarini hamda nazorat testlari orqali amaliy jihatdan asoslab berilgan. Maqola yakunida bolalar futboli bilan shug'ullanuvchi murabbiylar va sport maktablari uchun metodik tavsiyalar hamda kelgusidagi ilmiy tadqiqotlar yo'nalishlari keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** futbol, 10–11 yosh, tezkorlik, start tezligi, reaksiya tezligi, bolalar sporti, mashg'ulot metodikasi.

**Abstract:** This article examines the issues of developing speed abilities in 10–11-year-old football players, including movement speed, starting speed, reaction speed, and speed endurance, based on a scientifically grounded methodology. The study analyzes the patterns of children's physical development, age-related and psychophysiological characteristics, the formation of motor skills, as well as the modern demands of football performance. Special attention is given to the use of game-based exercises, interval methods involving short-term maximal loads, speed drills integrated with technical and tactical tasks, and psychological preparation factors in the development of speed abilities. The proposed methodology is practically substantiated through weekly microcycle structures, training session models, and control tests. The article concludes with methodological recommendations for youth football coaches and sports schools, as well as directions for future scientific research.

**Key words:** football, 10–11 years, speed abilities, starting speed, reaction speed, youth sport, training methodology.

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы развития скоростных качеств у футболистов 10–11 лет (скорость движения, стартовая скорость, скорость реакции и скоростная устойчивость) на основе научно обоснованной методики. Проанализированы закономерности развития детского организма, возрастные и психофизиологические особенности, формирование двигательных навыков, а также современные требования футбольной игры. Показана роль игровых упражнений, интервального метода с кратковременными максимальными нагрузками, скоростных упражнений, интегрированных с технико-тактическими заданиями, а также факторов психологической подготовки в формировании скоростных качеств. Предлагаемая методика обоснована на практике с использованием структуры недельных микроциклов, примеров тренировочных занятий и контрольных тестов. В заключение представлены методические рекомендации для тренеров детского футбола и спортивных школ, а также перспективные направления дальнейших научных исследований.

**Ключевые слова:** футбол, 10–11 лет, скоростные качества, стартовая скорость, скорость реакции, детский спорт, методика тренировки.

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi O'RQ-394-son<sup>1</sup> Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi

1 O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi O'RQ-394-son Qonuni: <https://lex.uz/docs/-2742233>



PQ–3907-son<sup>2</sup> qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning ustuvor vazifalari belgilab berilgan.

So'nggi yillarda futbol o'yinining sur'ati sezilarli darajada oshib bormoqda. Yuqori darajadagi jamoalar o'yinchilari nafaqat jismoniy bardoshlilikka, balki tezkor qaror qabul qilish, qisqa masofalarda keskin tezlanish hamda tez yo'nalish o'zgartirish qobiliyatiga ham ega bo'lishlari zarur. Ayniqsa, 10–11 yosh davrida bolalar futbolida tezkorlik sifatini to'g'ri va ilmiy asoslangan usullar orqali rivojlantirish kelgusida sport mahoratini shakllantirishning muhim poydevorini tashkil etadi.

Tezkorlik sifati ko'p komponentli bo'lib, unda markaziy asab tizimi faolligi, mushak-asab tizimi muvofiqligi, texnik tayyorgarlik darajasi hamda psixologik omillar (diqqat, reaksiya, motivatsiya) o'zaro uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi. 1; 2. 10–11 yoshli futbolchilar uchun tezkorlikni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishda quyidagi omillarni inobatga olish talab etiladi: biologik va psixofiziologik yetilish darajasi; harakat ko'nikmalari-ning shakllanishidagi "sezgir davr"; jarohatlanish xavfining oldini olish; mashg'ulot yuklamalari hajmi va intensivligi o'rtasidagi optimal mutanosiblik; shuningdek, o'yin elementlari bilan bog'liq motivatsion jihatlari.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Zamonaviy sport ilmda tezkorlik futbolchilarning musobaqaviy faoliyatini belgilovchi asosiy jismoniy sifatlardan biri sifatida e'tirof etiladi. J. M. Sheppard va W. B. Young tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda tezkorlik va agility tushunchalarining tasnifi, ularni rivojlantirish va baholash usullari ilmiy asosda yoritilgan bo'lib, ayniqsa qisqa masofalarda tezlanish va yo'nalish o'zgartirish futbol o'yinining hal qiluvchi omillari sifatida ko'rsatib berilgan. S. V. Hill-Haas va hammualliflar futbol mashg'ulotlarida kichik o'lchamli o'yinlar orqali tezkorlik va funksional tayyorgarlikni oshirish imkoniyatlarini ilmiy jihatdan asoslab, o'yin xarakteridagi mashqlar yuqori samaradorlikka ega ekanligini ta'kidlaydilar.

Bolalar va o'smirlar sportida tezkorlikni rivojlantirish masalasi yoshga xos fiziologik qonuniyatlar bilan chambarchas bog'liq. R. M. Malina, C. Bouchard va O. Bar-Or tomonidan bolalar organizmining o'sishi, yetilishi va jismoniy faolligi o'rtasidagi bog'liqlik chuqur tahlil qilingan bo'lib, tezlik va reaksiya qobiliyatlarini rivojlantirish uchun 10–11 yosh davri sezgir bosqichlardan biri ekanligi asoslab berilgan. R. S. Lloyd va J. L. Oliver tomonidan taklif etilgan yosh sportchilarni uzoq muddatli rivojlantirish modeli tezkorlikni kuch va chidamlilikdan ajratgan holda, bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi. R. M. Philippaerts va hammualliflar esa biologik yetilish darajasi bilan tezkorlik ko'rsatkichlari o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini yosh futbolchilar misolida ko'rsatib bergan.

Milliy va mintaqaviy tadqiqotlarda ham tezkorlikni rivojlantirish metodikasiga alohida e'tibor qaratilgan. Sh. E. Boltaev tomonidan yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish masalalari yoritilib, tezkorlikni texnika va o'yin faoliyati bilan integratsiyalash muhimligi ta'kidlangan. A. E. Madaminovning jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid tadqiqotlarida tezkorlikni rivojlantirishning pedagogik asoslari, yuklamani me'yorlash va yosh xususiyatlarini hisobga olish masalalari keng yoritilgan. Shuningdek, G. I. Mukhamedov va hammualliflar ta'lim va sport jarayonida klaster yondashuvini qo'llash orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshirish imkoniyatlarini ko'rsatib, yosh futbolchilar tayyorgarligida tizimli yondashuv muhim ekanligini asoslab berganlar.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur maqolaning maqsadi – xalqaro ilmiy adabiyotlar hamda amaliy tajriba asosida 10–11 yoshli futbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan samarali, zamonaviy va amaliyotga tatbiq etiladigan metodikani asoslash hamda tavsiya etishdan iborat.

Tezkorlik tushunchasi va uning futbolchidagi ko'rinishlari. Tezkorlik – bu shaxsning berilgan sharoitda harakat faoliyatini eng qisqa vaqt ichida boshlash va amalga oshira olish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. 3. Futbolchi kontekstida tezkorlik bir nechta o'zaro bog'liq komponentlardan iborat:

Start tezligi (tezlanish) – 5–10 metr masofada maksimal tezlikka erishish qobiliyati. Bu, ayniqsa, to'pga birinchi bo'lib yetib borish, raqibdan ajralib chiqish yoki himoyada tez qaytish vaziyatlarida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Masofa bo'ylab yugurish tezligi – odatda 20–30 m yoki 30–40 m oralig'ida futbolga xos bo'lgan chiziqli (to'g'ri yo'nalishdagi) tez yugurish qobiliyati.

Reaksiya tezligi – tashqi signalga (murabbiy buyrug'iga, hushtakka, vizual ishoraga, raqibning harakati yoki to'p traektoriyasiga) javob harakatining boshlanishigacha o'tgan vaqt oralig'i. Futbolida bu ko'rsatkich o'yin vaziyatini o'qish va uni tez baholash jarayoni bilan uzviy bog'liq.

2 O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ–3907-son qarori: <https://lex.uz/docs/-3864155>

**TAHLIL VA NATIJALAR**

Tezkor yo'nalish o'zgartirish (agility) – qisqa vaqt ichida tezlanish, to'xtash, keskin burilishlar, yonlama va diagonal yo'nalishlarda harakatni o'zgartirish qobiliyatini ifodalaydi. Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda ushbu tushuncha ko'pincha “koordinatsion tezkorlik” yoki “o'yin tezkorligi” atamalar bilan ham yuritiladi. Tezkorlikka barqarorlik esa o'yin davomida, ayniqsa ikkinchi bo'limda ham yuqori tezkor ko'rsatkichlarni saqlab qolish qobiliyatini anglatadi. Ushbu komponent ayrim holatlarda “sur'atda bardoshlilik” tushunchasi bilan uyg'unlashib ketadi, biroq 10–11 yosh davrida u nisbatan ehtiyotkorlik bilan rivojlantirilishi lozim. Tezkorlikning mazkur komponentlarini alohida va kompleks ravishda rivojlantirish murabbiydan mashg'ulotlarni puxta rejalashtirish, yuklamalarni qat'iy nazorat qilish hamda o'yin mazmuniga moslashtirilgan mashqlarni tanlashni talab etadi.

10–11 yoshli bolalarning jismoniy va psixofiziologik xususiyatlariga ko'ra, mazkur yosh davri nisbatan barqaror o'sish bosqichi hisoblanadi va bolalar hali pubertat davriga to'liq kirib bormagan bo'ladi. Shu sababli mushak massasining keskin o'sishi kuzatilmaydi, biroq tayanch-harakat apparati, markaziy asab tizimi hamda yurak-qon tomir tizimi jadal rivojlanishda davom etadi. Ushbu yosh davriga xos asosiy xususiyatlar shundan iboratki, motorik analizatorlar (ko'rish–harakat, eshitish–harakat) o'rtasidagi funksional bog'lanishlar faol shakllanadi va koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishining sezgir davri kuzatiladi. Markaziy asab tizimida qo'zg'alish jarayonlarining tormozlanish jarayonlaridan ustunligi tezkor, ammo ayrim hollarda nazoratsiz harakatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Harakat stereotiplari nisbatan tez shakllanadi, biroq noto'g'ri texnik ko'nikmalarni keyinchalik tuzatish murakkablashadi. E'tibor barqarorligi odatda 15–20 daqiqa bilan cheklanadi, shu bois mashg'ulot jarayonida faoliyat turlarini tez-tez almashtirish va o'yin elementlarini kiritish muhim ahamiyat kasb etadi. Fiziologik nuqtayi nazardan qaralganda, ushbu yosh davri tezlik qobiliyatini, xususan, reaksiya tezligi va harakat chastotasini (qadam tezligi, oyoq ishinining tezligi) rivojlantirish uchun qulay davr hisoblanadi.

Biroq maksimal kuch mashqlari, og'ir shtangalar bilan ishlash hamda ortiqcha plyometrik yuklamalar (chuqur sakrashlar, balandlikdan pastga sakrashlar) umurtqa pog'onasi va bo'g'imlarga ortiqcha yuk tushirishi mumkinligi sababli cheklanishi yoki moslashtirilgan shaklda qo'llanilishi lozim.

Tezkorlikni rivojlantirish mexanizmlari bir nechta nazariy yondashuvlar orqali izohlanadi. Asab-mushak tizimi nazariyasiga ko'ra, tezkorlik markaziy va periferik asab tizimlarining impulslarni yuqori tezlikda uzatishi, motor birliklarning tez va sinxron ishga tushirilishi hamda mushak tolalarining qisqarish tezligi bilan bevosita bog'liqdir. Energetik nazariya nuqtayi nazaridan esa kichik masofalarda bajariladigan tezkor harakatlar asosan adenozintrifosfat–kreatinfosfat (ATF–KF) tizimi hisobiga amalga oshadi. 10–11 yosh davrida ushbu tizim yetarli darajada faol bo'lsa-da, uning sig'imi kattalarnikiga nisbatan past bo'ladi, shu sababli mashqlar qisqa davomli (5–8 soniya) bo'lib, to'liq yoki qisman tiklanish oralig'ida bajarilishi zarur. Koordinatsion nazariya tezkor harakatlarda mushaklarning faollashuvi va bo'shashuvi (relaksatsiya)ning optimal navbatma-navbatligi, harakat amplitudasi, qadam chastotasi va uzunligi hamda harakat yo'nalishining aniq muvofiqlashuvi hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi. Shu jihatdan, tezkorlikni texnik va koordinatsion tayyorgarlikdan ajratib bo'lmaydi. Psixologik nazariyaga ko'ra esa reaksiya tezligi va qaror qabul qilish sur'ati diqqatning konsentratsiyasi, oldindan taxmin qilish (anticipation), vizual va taktil axborotni qayta ishlash tezligi bilan chambarchas bog'liq. Shu bois tezkorlikni rivojlantirish metodikasi mazkur nazariy tamoyillarni kompleks hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim.

10–11 yoshli futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirishda bir qator metodik tamoyillar asosiy yo'riqnoma sifatida qabul qilinadi. Jumladan, tezkorlik mashqlari qisqa davomli bo'lib, maksimal yoki submaksimal intensivlikda (5–8, ayrim hollarda 10–12 soniya) bajarilishi kerak, chunki uzoq davom etuvchi mashqlar tezkorlikdan ko'ra chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Takroriy tezlik mashqlari orasida 30 soniyadan 2–3 daqiqagacha bo'lgan yetarli dam olish oralig'i (yurib dam olish, yengil yugurish, nafas mashqlari yoki yengil texnik elementlar orqali) ta'minlanishi zarur. Tezkorlikni texnika bilan integratsiyalashgan holda rivojlantirish, ya'ni to'p bilan va to'psiz texnik elementlar (dribling, to'pni qabul qilish va uzatish, zarba berish) orqali mashg'ulotlar tashkil etish samaradorlikni oshiradi. O'yinlashtirilgan mashqlar bolalar uchun motivatsiyaning asosiy manbai bo'lib, estafeta va kichik o'yinlar ko'rinishidagi topshiriqlar tezkorlikni tabiiy tarzda rivojlantirish imkonini beradi. Yuklamaning individualizatsiyasi ham muhim bo'lib, bir xil yoshdagi bolalar biologik rivojlanish darajasiga ko'ra farq qilishi sababli masofa uzunligi, takrorlar soni va dam olish oralig'i individual tarzda moslashtirilishi lozim. Mashqlar murakkabligi, tezligi va signal turlarining (vizual, eshitish, taktil) variativligi bosqichma-bosqich oshirib borilishi, shuningdek, jarohatlanish xavfsizligi uchun yetarli isinib olish, mos poyabzal va nazorat ostida sakrash mashqlaridan foydalanish talab etiladi.

Tezkorlik va texnikani integratsiyalashgan mashqlar qatoriga 10–15 m masofada to'p bilan dribling bajarilib, so'ng 5–10 m to'psiz sprintni amalga oshirish mashqi kiradi, bu esa to'p bilan ishlash va start tezligini uyg'unlashtiradi. “1×1 tezkor duel” mashqida kichik maydon segmentida ikki o'yinchi qarama-qarshi turib, murabbiy signaliga ko'ra to'pga yaqinroq bo'lgan futbolchi hujumchi, ikkinchisi himoyachi vazifasini bajaradi va qisqa masofada raqibni chetlab o'tish yoki to'pni olib qo'yish maqsad qilinadi. “Bir teginishda zarba” mashqlarida esa



murabbiy yoki sherik tomonidan uzatilgan to'pga futbolchi bir tegishda tez zarba berib, reaksiya, koordinatsiya va zarba tezligini rivojlantiradi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda 10–11 yoshli futbolchilar bilan haftasiga 3–4 marotaba mashg'ulot o'tkazilishi va tezkorlikka qaratilgan ish umumiy tayyorgarlik tuzilmasiga integratsiyalangan bo'lishi lozim. Uch mashg'ulotli haftalik mikrotsikl namunasi sifatida birinchi kuni start tezligi va chiziqli sprintga yo'naltirilgan mashqlar, ikkinchi kuni yo'nalish o'zgartirish tezkorligi va reaksiya mashqlari, uchinchi kuni esa tezkorlik va texnikani integratsiyalashgan mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Tezkorlik mashqlari odatda mashg'ulotning boshida, isinib olishdan keyin va charchoq kam bo'lgan paytda bajarilishi, mashg'ulotning oxirgi qismida esa nisbatan kam intensiv, taktika va texnikaga yo'naltirilgan o'yin elementlari kiritilishi lozim.

Tezkorlik sifatining rivojlanishini baholash va nazorat qilish uchun muntazam testlash zarur bo'lib, 10–11 yoshli futbolchilar uchun 5 m sprint testi, 20 m sprint testi, "Illinois agility test" yoki shunga o'xshash moslashtirilgan testlar tavsiya etiladi. Reaksiya tezligini baholashda signal bo'yicha start, kutilmagan yo'nalishda tashlangan to'pni ushlab qolish kabi usullar qo'llanilishi mumkin. Testlar oyiga bir marta yoki 6–8 haftada bir marotaba o'tkazilib, natijalar asosida mashg'ulot dasturiga zarur tuzatishlar kiritiladi.

Murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar shundan iboratki, tezkorlik mashqlari har bir mashg'ulotda kamida 10–20 daqiqani tashkil etishi, haftasiga 2–3 marotaba aniq tezkorlikka yo'naltirilgan bloklar bo'lishi lozim. To'psiz va to'p bilan bajariladigan mashqlar o'rtasida muvozanat saqlanishi, mashqlar qisqa seriyalar bilan takrorlanib, dam olish oralig'i qat'iy nazorat qilinishi kerak. 10–11 yosh davrida katta og'irliklar va keskin plyometrik mashqlardan qochib, asosan o'z tana og'irligi bilan bajariladigan mashqlarni tanlash tavsiya etiladi. Shuningdek, har bir futbolchi uchun kundalik yoki haftalik kuzatuv varag'ini yuritish ortiqcha yuklanishning (overtraining) oldini olishga xizmat qiladi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, 10–11 yoshli futbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish ularning kelgusidagi sport mahorati va raqobatbardoshligida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Ushbu yosh davrining fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan metodika quyidagi asosiy yo'nalishlarni qamrab olishi zarur.

Mazkur metodika xalqaro ilmiy adabiyotlar, murabbiylik amaliyoti hamda bolalar sporti fiziologiyasi tamoyillariga asoslangan bo'lib, futbol maktablari va akademiyalarida samarali qo'llanilishi mumkin. Kelgusida yirik namunalarda eksperimental tadqiqotlar o'tkazish, turli tezkorlik mashqlarining o'zaro ta'sirini chuqurroq o'rganish hamda gender xususiyatlarini hisobga olgan holda metodikani yanada takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ–3031-son Qarori.
2. Sheppard, J. M., Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
3. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. *Human Kinetics*.
4. Lloyd, R. S., Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61–72.
5. Болтаев Ш. Э. Ёш волейболчиларни инновацион ёндашув асосида машғулот жараёнини ташкил этиш // Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириш. Илмий-методик журнал. – Нукус, 2022. – № 1. – 87–92 б.
6. Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J. (2006). Science and practice of strength training. *Human Kinetics*.
7. Mukhamedov, G. I., Khodjamkulov, U. N., Shofkorov, A. M., Makhmudov, K. S. (2020). Pedagogical education cluster: Content and form. *ISJ*.
8. Philippaerts, R. M., et al. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 221–230.
9. Madaminov, A. E. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. UDK 796.81(075.8), KBK 75.175 ya73. "Dimal" nashriyoti, Toshkent, 2025.
10. Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220.
11. Boltayev, Sh. E., Abdurahmonov, Sh. A., Qo'ziyeva, F. B. Umumta'lim maktab o'quvchilarida klaster usulini qo'llash orqali jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish // The Journal of Academic Research in Educational Sciences (ARES). – Vol. 3. – № 12. – 2022. – P. 339–342.



- 
- 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. №2(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.