



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(5)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 224 sahifa,
27-aprel, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woogyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (PhD)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

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

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

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

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

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

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

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

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

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

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

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

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

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

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

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

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo'yicha
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Формирование здоровьесберегающей образовательной среды в начальной школе в условиях инклюзии.....	10
Тургунова Нилуфар Абдусаломовна	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tez va aniq hisoblash ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	16
Dehqonova Maxliyoxon Shuhratjon, Musinjonova Dildoraxon Mahmudjon	
Научно-педагогический анализ методов математического моделирования: численные и аналитические подходы в обучении студентов	19
Мусурмонова Маъмура Оман кизи, Жураева Феруза Бахтиёр кизи, Сарсенбаева Мархабо Шадибековна	
Inklyuziv ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijtimoiy moslashuvini rivojlantirish texnologiyasi.....	26
Turdimurodova Muazzam Muzaffarbek qizi	
M. Tvenning "Tom Soyerning boshidan kechirganlari" romanida bolalar obrazining tasviri masalasi	29
Sattarov Farrux Nuridinovich	
Pedagogik dasturiy vositalar yordamida dars sifatini oshirish	35
D. K. Ibadullayev	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarning kasbga qiziqishlarini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati	41
Isabekova Dilafuz Shermirzayevna	
Молодёжь Узбекистана в системе политических процессов.....	46
Юсупова Элеонора Фердинандовна	
Математика o'qitishda zamonaviy yondashuvlar: vaziyatli tahlil va amaliy samaradorlik	51
Matyaqubova Nazira Hikmat qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik mahoratini sun'iy intellekt texnologiyalari asosida rivojlantirishning metodik modeli.....	54
Choriyev Olmosbek Baxriddin o'g'li	
Fan va tilni integratsiyalashgan holda o'qitish (CLIL)	60
M. D. Boynazarova	
Оптимизация показателей сердечного цикла у спортсменов при хроническом физическом перенапряжении посредством фармакологической поддержки	63
Нормуратов Абдулла Саппарович	
Chidamlilikka yo'naltirilgan sport turlarida uglevod va energiya almashinuvini farmakologik korreksiyasi....	67
Normuratov Abdulla Sapparovich	
O'quvchilarga dutor ijrochiligini o'rgatishning pedagogik yondashuvlari	70
Sa'dullayev Og'abek Abdurashid o'g'li, Nazirullayeva Nodira Akmal qizi	
Bolalar musiqa va san'at maktablarida individual va jamoa mashg'ulotlarini tashkil etish mexanizmlari (cholg'u ijrochiligi misolida).....	74
Omonova Charos Baxodir qizi	
Bo'lajak maktabgacha ta'lim tarbiyachilarining o'quv-biluv faoliyatini motivatsiyalashda interfaol metodlardan foydalanish.....	79
Saidova Zulfizar Norbobo qizi	
O'qituvchining kognitiv egizagi (Digital Twin): sun'iy intellekt yordamida individual pedagogik uslubni modellashtirish.....	83
Kuchkarova Feruza Qambaraliyevna	
Abdusamad Boboxo'jayev rahbarligida tarix va arxeologiya institutining rivoji: 1964-yilgi arxiv hujjati misolida	91
Abdullayev Botir Jabbor o'g'li	
Maktab o'quvchilarining musiqiy idrokni shakllantirishning ijtimoiy va didaktik zarurati.....	93
Abdumannan Maxammatov	



“Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kalokagatiyani rivojlantirishning KAMOL modeli asosidagi pedagogik texnologiyasi”	97
<i>Abdurahmonova Dilorom Jovliyevna</i>	
Morphological Structure and Word Formation of Ecotourism Terminology: A Cross-Linguistic Analysis With Reference to the Uzbek Language.....	104
<i>Absamatova Charos</i>	
Fizika fanini o'tmda o'qitishda masalalar yechishning ilmiy-metodik ahamiyati	107
<i>Akmal Mustafoyev Isaqulovich, Munajat Mustafoyeva Oltibekovna</i>	
Kasbiy yo'naltirilgan ingliz tili darslarida metakognitiv strategiyalar asosida akademik nutqni rivojlantirish ..	111
<i>Allamuratov G'ofur Ashurovich</i>	
Maktabgacha ta'limda bolalarning mayda qo'l motorikasini rivojlantirish metodikasi	116
<i>Amanova Albina Dexqon qizi</i>	
Psychological Approaches in Teaching English in Preschool Education and their Effectiveness	120
<i>Berdiqulova Zamira Albertovna</i>	
The Role of Family, Education, and Community Systems in Shaping Individual Psychological Well-Being .	124
<i>Diibar Abdullayeva Ubaydullayevna, Iroda Panjiyeva Khayitovna</i>	
Nomoddiy madaniy merosning talaba-yoshlarni yuksak ma'naviyatli shaxs sifatida tarbiyalashdagi ahamiyati	127
<i>Erboyev Suxrob Abdusalomovich</i>	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida inson resurslarini boshqarishda muvozanatlashgan ko'rsatkichlar tizimidan foydalanishning nazariy asoslari	131
<i>Gulmira Jumanova</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini o'stirishda badiiy adabiyotning dolzarbligi	135
<i>Hasanova X. Z.</i>	
Gospital ta'lim sharoitida ona tili fanini o'qitishda raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligi	139
<i>Hikmatov Bobobek Saydulloyevich</i>	
ASB bo'lgan bolalarda sensor buzilishlarning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishga ta'siri	142
<i>Isaxanova Oybarchin Abduraxim qizi</i>	
Maktabgacha ta'limda kommunikativ faoliyat samaradorligining pedagogik mexanizmlari	146
<i>Maxmutazimova Yulduz Raxmatovna</i>	
David haykali ko'z bo'lagining qalamtasvirini bajarish usullari.....	149
<i>Mo'minov Baxtiyor Karamatovich</i>	
Ta'limda fanlararo integratsiyadan foydalanishning pedagogik va psixologik asoslari	154
<i>Oblakulova Nodira Abduvali qizi</i>	
Ellipslarni tasviriy san'at va muhandislik grafikasida yasash metodikasi.....	160
<i>Sheraliyev Sanjarbek Karimberdiyevich</i>	
Kommunikativ strategiyaning yuzaga kelish omillari	170
<i>Normaxmatova Feruza Ruziboyevna</i>	
Umumta'lim maktab musiqa madaniyati darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish muammo va yechimlari	174
<i>O'rishboyeva Xumora O'rol qizi</i>	
Maktabda jismoniy tarbiya darslarida futbol elementlaridan foydalanib 10-11 yoshli bolalarda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati	177
<i>Qurbonbayeva Maftuna G'ayrat qizi</i>	
Maktabda darsdan tashqari futbol to'garaklarida o'quvchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish	182
<i>Ro'ziboyeva Fotima Quدرات qizi</i>	
Matn ustida ishlash samaradorligini baholash mezonlari	187
<i>Sadarova Nilufar</i>	
Neyroestetik stimulning yosh dinamikasidagi roli: kognitiv emotsional sferani qayta tashkil etish mexanizmlari.....	193
<i>Salaxidinova Xolida Xaliljonovna</i>	

Kasbiy ta'limda o'quvchilarning psixologik va axloqiy sifatlari	198
Salomov Abdurasul Axmadovich	
Funksiyaning hosilasi yordamida o'sish va kamayish oraliqlarini aniqlash metodikasi	201
Sherzad Eshjanovich Bekchanov, Shohida Sadullaevna Ziyadullaeva, Abdusalom A. Xudoyberdiev	
Bo'lajak tarbiyachilarning kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirishda psixologik treninglarning nazariy va amaliy asoslari.....	205
Sojida Safarova Saxadin qizi	
Destruktiv xulq-atvor psixologik va pedagogik qarovsizlik oqibati sifatida.....	207
Umirzoqova Shodiya Lutfullo qizi	
Maktabgacha ta'limda bolalar bilan innovatsion texnologiyalar yordamida ekologik omillarni singdirish	210
Xoldorova Mashxura G'ulomovna	
Роль антиоксидантной системы в повышении работоспособности спортсменов	214
Нурбаев Бахтиёр Широнович	
Shaxs irodaviy sohasini rivojlantirishning psixologik determinantlari.....	217
To'ychiyeva Shoyista Jumabayevna	



MAKTABDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA FUTBOL ELEMENTLARIDAN FOYDALANIB 10-11 YOSHLI BOLALARDA TEZKOR- KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Qurbonbayeva Maftuna G'ayrat qizi

Abu Rayxon Beruniy nomidagi UrDU
"Sport faoliyati" futbol mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada 10-11 yoshli futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini tarbiyalashning usullari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Qolaversa maktab jismoniy tarbiya darslarida futbol elementlaridan foydalangan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari haqida ham batafsil ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlari, sportchi, yosh futbolchilar, tezkorlik, kuch, jismoniy mashqlar, texnika, taktika, futbol, jismoniy tarbiya.

Abstract: This article provides information about the methods of training the speed-strength abilities of a 10-11-year-old football player. Further details are given on the methods of developing physical qualities using football elements in school physical education classes.

Key words: physical qualities, athlete, young players, speed, strength, exercise, technique, tactics, football, physical education.

Аннотация: В статье представлена информация о методах развития скоростно-силовых способностей футболистов 10-11 лет. Кроме того, представлена подробная информация о методах развития физических качеств с использованием элементов футбола на уроках физкультуры в школе.

Ключевые слова: физические качества, спортсмен, молодые футболисты, скорость, сила, упражнения, техника, тактика, футбол, физическая подготовка.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida yosh avlodni har tomonlama barkamol, sog'lom va jismonan chiniqqan holda tarbiyalash ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Jamiyat taraqqiyoti, millat salomatligi va kelajak avlodning jismoniy hamda ruhiy barkamolligi ko'p jihatdan maktablarda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligiga bog'liqdir. Shu boisdan umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy talablarga mos holda tashkil etish, ularning mazmunini boyitish va o'quvchilarning qiziqishini oshiruvchi vositalardan keng foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda o'quvchilarning jismoniy faolligining pasayishi, turli texnologik vositalarga haddan tashqari bog'lanib qolishi natijasida harakat faolligining kamayib borayotgani kuzatilmoqda. Bu esa bolalarning jismoniy rivojlanishiga, sog'lig'iga va ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli, samarali va harakatga boy tashkil etish orqali o'quvchilarda faol turmush tarzini shakllantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Futbol o'yini o'zining ommaviyligi, soddaligi va yuqori emotsionalligi bilan o'quvchilar orasida eng sevimli sport turlaridan biri hisoblanadi. Shu sababli, jismoniy tarbiya darslarida futbol elementlaridan foydalanish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirish bilan birga, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ham

muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, futbolga xos harakatlar – tez yugurish, sakrash, to'xtash, yo'nalishni keskin o'zgartirish kabi elementlar o'quvchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini samarali rivojlantirish imkonini beradi [6, B.23,25].

Tezkor-kuch qobiliyatlari sport faoliyatining eng muhim jismoniy sifatlaridan biri hisoblanadi. Ushbu qobiliyat mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon eta olish xususiyati bilan tavsiflanadi. Futbol o'yinida tezkor-kuch sifatleri o'yinchining tez start olishi, raqibdan tezlik bilan o'tib ketishi, to'pga kuchli zarba berishi, sakrash orqali ustunlikka erishishi kabi ko'plab harakatlarda namoyon bo'ladi. Shuning uchun ham futbol mashg'ulotlari jarayonida ushbu sifatni rivojlantirish alohida e'tibor talab qiladi.

Maktabda jismoniy tarbiya darslarida futbol elementlaridan foydalanib 10–11 yoshli bolalarda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati. Amaliyotchi mutaxassis va murabbiylar ta'kidlashicha, bugungi kunda O'zbekiston futbolida yetishib chiqayotgan ko'plab yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa tezkorlik, kuch va portlovchi harakat qobiliyatlari yetarli darajada rivojlanmagan. Bu esa maktab davrida jismoniy tarbiya darslari jarayonida futbol elementlaridan ilmiy asosda foydalanish, mashqlar tizimini to'g'ri tanlash va metodik izchillikni ta'minlash zaruriyatini ko'rsatadi. Mazkur muammo milliy futbolimizda texnik va jismoniy tayyorgarlikdagi tafovutlarning paydo bo'lishiga ham sabab bo'lmoqda. Bunga misol sifatida xalqaro uchrashuvlarda yosh futbolchilarning zarba kuchi, tez start olish va muvozanatni saqlashdagi kamchiliklarini keltirish mumkin [7, B.97,98].

O'zbekiston futbolining kelgusi rivojlanish bosqichi bevosita bolalar va o'smirlar futbolini takomillashtirish bilan bog'liq. Qanchalik bu yoshdagi o'quvchilarni tayyorlash, o'rgatish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni samarali tashkil etilsa, kelajak futbolchilarning texnik-taktik darajasi shunchalik yuqori bo'ladi. Shu bois jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida futbol elementlari orqali bolalarning tezlik, kuch, sakrash, aniqlik va muvozanat ko'rsatkichlarini oshirish – pedagogik jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi.

Zamonaviy futbol har bir o'yinchidan nafaqat to'p bilan to'g'ri muomala qilishni, balki qisqa vaqt ichida kuchli zarba berish, tez yo'nalish o'zgartirish, to'pni egallab turish va muvozanatni saqlashni talab etadi. Bularning barchasi tezkor-kuch qobiliyatining namoyon bo'lish shakllari bo'lib, o'quvchi organizmining harakat samaradorligi bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy tarbiya darslarida ushbu sifatleri futbol elementlari asosida shakllantirish o'quvchilarning harakat koordinatsiyasi, portlovchi kuchi va psixologik barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Chunki har bir noto'g'ri bajarilgan harakat o'yindagi uyg'unlikni buzadi, jamoaviy natijaga salbiy ta'sir ko'rsatadi [8, B. 118,120].

Yuqori malakali jamoalarda o'yinchilarning jismoniy nuqsonlarini tuzatish ancha murakkab. Shu sababli bunday sifatlar bolalik davridayoq, xususan 10–11 yoshda shakllantirilishi lozim. Chunki bu yosh fiziologik jihatdan tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Shuning uchun maktab sharoitida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarining mazmuni o'quvchilarning tezlik, kuch va harakat aniqligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Har bir mashq o'quvchi organizmining yosh xususiyatlari, psixologik tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi zarur.

Hozirgi paytgacha maktab o'quvchilarning futbol elementlari orqali tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish masalasi yetarlicha o'rganilmagan. Ilmiy manbalarda bu yoshdagi bolalarning harakat dinamikasi, oyoq mushaklarining kuchlanish darajasi, to'pga zarba berish texnikasining bosqichma-bosqich o'zlashtirilishi haqida yetarli ma'lumotlar mavjud emas. Natijada jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish metodikasidagi izchillik buzilmoqda, bu esa o'quvchilarning sport o'yinlaridagi natijaviy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois 10–11 yoshli bolalarda futbol elementlaridan foydalanish asosida tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishning samarali metodikasini yaratish, uni tajriba asosida sinovdan o'tkazish bugungi kundagi eng dolzarb pedagogik vazifalardan biridir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot ishining maqsadi: Maktabda jismoniy tarbiya darslarida futbol elementlaridan foydalanib 10-11 yoshli bolalarda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini o'rganish.

Tadqiqot ishining vazifalari:

1. Yosh futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan nazariy, amaliy va ilmiy tadqiqotlarni tahlil qilish;
2. 10–11 yoshli o'quvchilarda futbol elementlari yordamida tezkor-kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish;
3. Maktab jismoniy tarbiya darslarida futbol elementlaridan foydalanishning samaradorligini tajribada sinovdan o'tkazish.



TAHLIL VA NATIJALAR

Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini, ayniqsa tezkorlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga doir masalalar ko'plab mahalliy va xorijiy mutaxassislar tomonidan o'rganilgan. Ilmiy manbalarda 10–11 yoshli futbolchilarda portlovchi kuch, tez start olish va harakat tezligini oshirish mashg'ulotlar tizimining o'rni alohida ta'kidlanadi. 1970–1980 yillarda Chexiya, Vengriya va Germaniyalik olimlar o'z asarlarida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, mashq yuklamalari, tezlik va kuch mashqlari kompleksini keng doirada tahlil qilganlar. Ushbu tadqiqotlarda o'yinchining harakat samaradorligi, zarba kuchi, oyoq mushaklarining ish hajmi hamda ularning o'yin davomida tiklanish tezligi bo'yicha amaliy natijalar keltirilgan [5, B.102,103].

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy mezonini - bu o'yin faoliyatida tezkor va kuchli harakatlarni to'g'ri bajarish darajasidir. U o'yin natijasi, murabbiy nazorati va tahlil jarayonida aniqlanadigan ish hajmi, harakatning aniqligi hamda zarbaning kuchi bilan tavsiflanadi. Shu bois yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlar, ayniqsa tezkor-kuch imkoniyatlarini o'lchash, nazorat qilish va takomillashtirish metodikasi muhim ilmiy yo'nalish sifatida qaraladi.

Xorijiy manbalarda yosh futbolchilarning tezkorlik va kuch ko'rsatkichlarini shakllantirish uchun turli metodik yondashuvlar taklif etilgan.

Jumladan, Platonov V.N., Godik M.A., Akramov R.A., Sergeyev G.M., Lopachev Yu.N., Talipjanov A.I. kabi olimlarning ishlari futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslarini yoritadi. Ularning tadqiqotlarida sportchilarning tezlik bilan yugurish, sakrash, zarba berish va o'yin davomida harakat intensivligi o'rtasidagi bog'liqlik ilmiy asosda ko'rsatilgan.

Ma'lumki, futbolchilarning o'yin faoliyatini o'rganish jarayoni ularning harakat sifati, zarba kuchi, yugurish tezligi va koordinatsion imkoniyatlari to'g'risida katta hajmdagi ma'lumotlarni yig'ish imkonini beradi. Ammo 10–11 yoshli futbolchilarda, ya'ni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bu jarayonlar fiziologik, psixologik va metodik jihatdan yetarli darajada tadqiq etilmagan. Ilmiy adabiyotlarda ayniqsa maktab o'quvchilarining futbol elementlari yordamida tezkor-kuch qobiliyatlarini shakllantirishga oid tizimli tavsiyalar kam uchraydi. Shu sababli mazkur yo'nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar jismoniy tarbiya nazariyasini yanada boyitadi va amaliyotchi o'qituvchi hamda murabbiylar uchun muhim uslubiy asos yaratadi [9, B.123,125].

Vengriyalik mutaxassis A. Chanadi fikricha, futbol texnikasi chegaralangan bo'lsa-da, u yutuqqa erishishning asosi sanaladi. Texnik usullar o'yin jarayonida yuzaga keluvchi harakatlar majmui bo'lib, yuksak natijalarga erishish o'quvchilarning o'zlashtirgan vositalarni turli sharoitlarda to'g'ri qo'llay olishiga bog'liq. Shu sababli 10–11 yoshli o'quvchilarda futbol elementlarini o'rganish jarayonida zarba, to'pni boshqarish, uzatish, to'xtatish va himoyaviy harakatlarni o'zaro bog'liq holda o'rgatish muhimdir.

Futbol elementlari orasida aldamchi harakatlar (fintlar) ham muhim o'rin tutadi. Ular bolalarda ijodiy yondashuvni, chaqqonlikni va tez fikrlashni rivojlantiradi. Aldamchi harakatlarning asosiy usullari: qochib aldayish, zarba berib aldayish, to'pni tepib aldayish. Bu mashqlar ikki bosqichda bajariladi: tayyorlov bosqichi va harakatni yakuniy amalga oshirish bosqichi. Birinchi bosqichda o'quvchi raqibni chalg'itish uchun harakat boshlaydi, ikkinchisida esa niyatini tezda bajaradi.

V.I. Simakov ta'kidlashicha, o'yin vaziyatiga qarab fintlarning ko'plab variantlari qo'llaniladi: to'p bilan qochib ketish, kelayotgan to'pni sherikka uzatish yoki zarba o'rniga chalg'ituvchi harakat bajarish [10, B.339,347].

Tadqiqot doirasida 2024–2026-o'quv yili davomida Xiva shahri 3-son maktabining jismoniy tarbiya darslarida futbol elementlaridan foydalanish jarayoni kuzatildi. Pedagogik kuzatuvlar dars mashg'ulotlari, sport to'garaklari, sinov mashqlari hamda o'quvchilar o'rtasida tashkil etilgan o'rtoqlik uchrashuvlari davomida olib borildi.

Kuzatuvlarning asosiy maqsadi - 10–11 yoshli o'quvchilarning futbol elementlari asosida bajaradigan texnik-taktik harakatlari, ularning dars davomida faolligi, tezkorlik, kuch va koordinatsiya sifatlari rivojlanish darajasini aniqlashdan iborat bo'ldi.

Xiva shahar 3-sonli maktabda o'tkazilgan tadqiqot davomida o'quvchilarning futbol elementlari asosidagi musobaqa faoliyati kuzatildi. Tahlil natijalariga ko'ra, o'quvchilar o'yin davomida o'rtacha 440–480 ta texnik-taktik harakatni amalga oshirishgan. Ushbu harakatlarning yarmidan ko'prog'ini turli to'p uzatishlar tashkil etgan bo'lib, bu ularning o'yin davomida to'p bilan ishlash madaniyati va texnik fikrlash qobiliyatini ko'rsatadi.

Kuzatuvlardan ma'lum bo'ldiki, 10–11 yoshli o'quvchilar raqibni aldab o'tish, bosh bilan o'ynash, to'pni olib yurish va uzatish kabi texnik elementlarni bajarishda ba'zan xatolarga yo'l qo'yishadi. Buning sababi ularning texnik tayyorgarligi, muvozanatni saqlash, koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish malakalari hali to'liq shakllanmaganligidadir.

1-jadval: 10–11 yoshli o'quvchilarning o'yindagi individual texnik-taktik harakatlanish ko'rsatkichlari (tadqiqotdan oldin)

Texnik-taktik harakatlar	Himoyachilar		Yarim himoyachilar		Hujunchilar	
	Marta bajarish	Xatolar %	Marta bajarish	Xatolar %	Marta bajarish	Xatolar %
1.To'pni uzatish	17	32	18	38	10	37
2.To'pni olib qo'yish	11	38	13	50	17	41
3.Raqibni aldab o'tish	13	40	14	43	13	41
4.Bosh bilan o'ynash	7	50	6	40	6	32
5.Yon chiziqdan to'p tashlash	12	35	4	15	-	-
6.Darvozaga zarba berish	0	-	2	50	4	60

Mazkur jadval futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, unda himoyachilar, yarim himoyachilar va hujumchilarning o'yin davomida bajargan harakatlari hamda ularning samaradorligi ko'rsatib berilgan. Tahlil natijalariga ko'ra, o'yinda eng faol qatnashgan chiziq yarim himoyachilar bo'lib, ular to'p uzatish, raqibdan to'p olib qo'yish va hujumni tashkil etishda yetakchilik qiladi. Biroq aynan shu pozitsiyada xatolar foizi ham yuqori bo'lib, bu ularning texnik tayyorgarligini yanada oshirish zarurligini ko'rsatadi.

Himoyachilar asosan himoyaviy harakatlarda faol bo'lib, to'pni olib qo'yish, uzatish va yon chiziqdan to'p tashlashda ishtirok etgan. Ularning ko'rsatkichlari o'rtacha darajada bo'lsa-da, ayrim elementlarda, xususan bosh bilan o'ynashda xatolar foizi yuqori ekanligi kuzatiladi. Bu esa himoyachilarda havo to'plari bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish lozimligini bildiradi.

Hujumchilar esa asosan hujum yakunlovchi harakatlarda, jumladan darvozaga zarba berishda va raqibni aldab o'tishda faol bo'lgan. Shunga qaramay, ularning zarba berishdagi aniqligi past bo'lib, xatolar foizi yuqoriligi aniqlangan. Bu esa hujumchilar uchun zarba texnikasini takomillashtirish muhimligini ko'rsatadi. Bosh bilan o'ynashda esa hujumchilar nisbatan samaraliroq natija qayd etgan.

Umuman olganda, tahlil shuni ko'rsatadiki, barcha o'yin pozitsiyalarida texnik harakatlar bajarilgan bo'lsa-da, ularning samaradorligi yetarli darajada emas. Ayniqsa, to'p uzatish aniqligi, raqibdan to'p olib qo'yish va darvozaga zarba berish elementlarida xatolar yuqoriligi kuzatiladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, har bir pozitsiya uchun maxsus mashqlarni qo'llash va o'yin jarayoniga yaqin sharoitlarda mashq qilishga alohida e'tibor qaratish zarur.

2-jadval: 10–11 yoshli o'quvchilarning o'yindagi individual texnik-taktik harakatlanish ko'rsatkichlari (tadqiqotdan oldin)

Texnik harakatlar	Himoyachilar (marta)	Xatolar (%)	Yarim himoyachilar (marta)	Xatolar (%)	Hujumchilar (marta)	Xatolar (%)
To'pni uzatish	20	20%	22	22%	14	25%
To'pni olib qo'yish	15	25%	16	30%	19	28%
Raqibni aldab o'tish	15	28%	17	30%	16	27%
Bosh bilan o'ynash	10	30%	9	28%	8	22%
Yon chiziqdan to'p tashlash	14	20%	6	10%	-	-
Darvozaga zarba berish	2	40%	4	35%	8	30%

Tadqiqotdan keyin olingan natijalar futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligida sezilarli ijobiy o'zgarishlar yuz berganini ko'rsatdi. Mashg'ulotlar davomida qo'llanilgan maxsus uslubiyat natijasida barcha o'yin pozitsiyalarida harakatlar soni ortib, ularning bajarilish sifati yaxshilandi hamda xatolar foizi ancha kamaydi.

Xususan, to'p uzatish ko'rsatkichlari barcha chiziqalarda yaxshilandi. Himoyachilar uzatishlar sonini oshirish bilan birga aniqlikni ham sezilarli darajada yaxshiladi. Yarim himoyachilar o'yinni tashkil etishda yanada faol bo'lib, uzatishlar samaradorligini oshirdi va xatolarni kamaytirdi. Hujumchilarda ham uzatishlar soni ortib, o'zaro hamkorlik kuchaydi.

To'pni olib qo'yish harakatlarida ham ijobiy o'sish kuzatildi. Himoyachilar va yarim himoyachilar bu elementni ancha ishonchli bajarishni boshladi, hujumchilarda esa pressing va faol himoya harakatlari natijasida to'pni qaytarib olish ko'rsatkichlari oshdi. Shu bilan birga, xatolar foizi kamayib, harakatlarning samaradorligi ortdi.

Raqibni aldab o'tish (dribling) ko'rsatkichlari ham yaxshilandi. Barcha pozitsiyalardagi futbolchilar ushbu texnik elementni bajarishda ancha ishonchli harakat qila boshladi va xatolar kamaydi. Bu esa ularning individual texnik mahorati oshganini ko'rsatadi.



Bosh bilan o'ynashda ayniqsa himoyachilar va hujumchilarda sezilarli o'sish kuzatildi. Havo to'plari uchun kurashda samaradorlik oshib, xatolar kamaydi. Yarim himoyachilar ham bu elementda o'z natijalarini yaxshiladi.

Yon chiziqdan to'p tashlash harakatlarida ham aniqlik oshdi. Ayniqsa, yarim himoyachilarda xatolar juda past darajaga tushdi, himoyachilar esa ushbu elementni ancha barqaror bajarishni boshladi.

Darvozaga zarba berish ko'rsatkichlari hujumchilarda sezilarli darajada yaxshilandi. Ular nafaqat zarbalar sonini oshirdi, balki aniqligini ham yaxshilab, xatolarni kamaytirdi. Yarim himoyachilar ham hujumga faolroq qo'shilib, zarba berish ko'rsatkichlarini oshirdi, himoyachilar esa kamroq bo'lsa-da, ushbu elementda ishtirok eta boshladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ishlab chiqilgan mashg'ulot uslubiyati futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirdi. Barcha pozitsiyalarda harakatlar samaradorligi ortib, xatolar kamaydi. Bu esa mazkur uslubiyatni amaliyotda keng qo'llash mumkinligini va uning yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

10–11 yoshli bolalar uchun futbolning oddiy texnik elementlari (to'pni uzatish, dribling, zarba berish) tezkorlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bu elementlar bolalarni nafaqat jismonan faol qiladi, balki harakatlarni tez, aniq va koordinatsiyalashga o'rgatadi.

Mashg'ulotlarda futbol elementlarini o'yin va mashq metodlari bilan uyg'unlashtirish, shuningdek, individual va guruhli mashqlar orqali tezlik, chidamlilik va kuch ko'rsatkichlarini oshirishning metodik asosidir. Shu tarzda, bolalar o'quv jarayonida motivatsiya va qiziqish bilan mashg'ulotlarga jalb qilinadi.

Futbol asosidagi mashqlar bolalarning tezkorlik, reaksiya va mushak kuchini bir vaqtda rivojlantirish imkonini beradi. Masalan, tez harakatlanish, to'pni qabul qilish va zarba berish bilan birgalikda oyoq va qo'l mushaklarini kuchaytirish mumkin. Bu yoshda ko'nikmalar integratsiyalashgan shaklda shakllanishi ularning keyingi sport faoliyati uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Futbol elementlariga asoslangan mashqlar bolalarda nafaqat tezkorlik va kuchni, balki e'tibor, tez qaror qabul qilish va guruhda ishlash qobiliyatlarini ham rivojlantiradi. Shu bilan birga, bolalar mashg'ulotlarga ijobiy ruhiy munosabat bilan yondashadi va sog'lom turmush tarziga odatlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF- 5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimida tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ- 3610-sonli "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi" Qarori
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF- 5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirish mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmoni
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF- 5924 sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni
5. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash. - T., izd. Meditsina, 1989.
6. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mag'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma . Toshkent.2011.
7. Akramov J.A Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. // Fan-sportga №1 -2007 y.
8. F.T.Masharipov, D.K.Karimov "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" (futbol). Darslik. Khorezm travel nashriyoti. 393 b. Urganch. 2023 yil.
9. D.K.Karimov "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" (futbol). O'quv qo'llanma. Khorezm travel nashriyoti. 218 b.Urganch. 2022 yil.
10. D.K.Karimov "Sport mahoratini oshirish". Darslik. Khorezm travel nashriyoti. 526 b.Urganch. 2023 yil.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №4(5)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

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