2026-yil
9(1)-son

“FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI”

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9(1)-son

Bosh muharrir:
Shoumarov G‘ayrat Bahromovich, psixologiya fanlari doktori, akademik

Bosh muharrir o‘rinbosari:
Qodirov Umarali Do‘stqobilovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Mas’ul kotib:
Muqimov Alisher

Texnik muharrir:
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

TAHRIR HAY’ATI:

01.00.00 – FIZIKA-MATEMATIKA FANLARI
Ayupov Shavkat Abdullayevich, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
A’zamov Abdulla, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
Zohidov Erkin A’zamovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

02.00.00 – KIMYO FANLARI
Normaxamatov Nodirali Soxobataliyevich, kimyo fanlar doktori, professor
Tojibayev Komiljon Sharobitdinovich, kimyo fanlar doktori, akademik

03.00.00 – BIOLOGIYA FANLARI
Abdurahmonov Ibrohim Yo‘lchiyevich, biologiya fanlari doktori, akademik
Sulaymonov Botirjon Abdushukurovich, biologiya fanlari doktori, akademik

04.00.00 – GEOLOGIYA-MINERALOGIYA FANLARI
Fayziyev Abdulhaq Radjabovich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor
Husanov Sultonboy To‘xtayevich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor

05.00.00 – TEXNIKA FANLARI
Allayev Qahramon Rahimovich, texnika fanlari doktori, akademik
Majidov Inom Urishevich, texnika fanlari doktori, professor
Turobjonov Sadritdin Maxamatdinovich, texnika fanlari doktori, akademik
Shaumarov Said Sanatovich, texnika fanlari doktori, professor

06.00.00 – QISHLOQ XO‘JALIGI FANLARI
Namozov Shodmon Ergashovich, qishloq xo‘jaligi fanlari doktori, akademik
Shoumarov Hikmat Bahromovich, qishloq xo‘jaligi fanlari nomzodi, professor

07.00.00 – TARIX FANLARI
Ziyo Azamat Hamid o‘g‘li, tarix fanlari doktori, akademik
Sagdullayev Anatoliy Sagdullayevich, tarix fanlari doktori, akademik
Yusupova Diloram Yunusovna, tarix fanlari doktori, akademik

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI
Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich, iqtisod fanlari doktori, akademik
Musayev Behzod Anvarovich, iqtisod fanlari nomzodi
To‘xliyev Nurislom, iqtisod fanlari doktori, akademik
G‘ulomov Saidahror Saidahmedovich, iqtisod fanlari doktori, akademik

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(1)-son

09.00.00 – FALSAFA FANLARI
Nazarov Qiyom Normirzayevich, falsafa fanlari doktori, professor
Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich, falsafa fanlari doktori, professor

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI
Mengliyev Baxtiyor Rajabovich, filologiya fanlari doktori, professor
Sirojiddinov Shuhrat Samariddinovich, filologiya fanlari doktori, akademik
Xidirov Rajab Gulmatovich, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (Tojikiston)

11.00.00 – GEOGRAFIYA FANLARI
Nigmatov Asqar Nigmatullayevich, geografiya fanlari doktori, professor
Tojiyeva Zulxumor Nazarovna, geografiya fanlari doktori, professor

12.00.00 – YURIDIK FANLAR
Rustamboyev Mirzayusuf Hakimovich, yuridik fanlar doktori, professor
Saidov Akmal Xolmatovich, yuridik fanlar doktori, akademik
Xolmo'minov Jumanazar Toshtemirovich, yuridik fanlar doktori, professor
Qodirov Bobiromon Bekmurodovich, yuridik fanlar doktori, professor

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI
Djurayev Risboy Haydarovich, pedagogika fanlari doktori, akademik
Ibraimov Xolboy, pedagogika fanlari doktori, akademik
Musurmonova Oynisa, pedagogika fanlari doktori, professor
Umarov Bahrom Norboyevich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

14.00.00 – TIBBIYOT FANLARI
Akilov Xabibulla Ataullayevich, tibbiyot fanlari doktori, professor
Nazirov Feruz Gafurovich, tibbiyot fanlari doktori, akademik

15.00.00 – FARMATSEVTIKA FANLARI
Abdullabekova Viloyat Nurillabekovna, farmatsevtika fanlari doktori, professor
Tulaganov Abduqodir Abdurahmonovich, farmatsevtika fanlari doktori, professor

16.00.00 – VETERINARIYA FANLARI
Daminov Asadullo Suvonovich, veterinariya fanlari doktori, professor
Jabborov Shuhrat Abdumajidovich, veterinariya fanlari doktori, professor
G'afurov Aktam G'afurovich, veterinariya fanlari doktori, professor

17.00.00 – SAN'ATSHUNOSLIK FANLARI
Ahmedova Nigora Rahimovna, sanatshunoslik fanlari doktori, professor
Hakimov Akbar Abdullayevich, san'atshunoslik fanlari doktori, akademik

18.00.00 – ARXITEKTURA FANLARI
Nozilov Dodo Avazovich, arxitektura fanlari doktori, professor
Uralov Axtam Sindarovich, arxitektura fanlari doktori, professor

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI
Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li, psixologiya fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Karimova Vasila Mamanosirovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Halimova Mashraboy Vohidovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Lazar Drajeta, psixologiya fanlari doktori, professor, Belgrad, Serbiya
Karpinskiy Konstantin Viktorovich, psixologiya fanlari doktori, professor, Grodno, Belarussiya
Suletbayeva Ella Serikbayevna, psixologiya fanlari doktori, dotsent

22.00.00 – SOTSIOLOGIYA FANLARI
Bekmurodov Mansur Bobomurodovich, sotsiologiya fanlari doktori, professor
Toshmuhamedova Dilorom Gafurdjanovna, sotsiologiya fanlari doktori

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR
Fayzullayev Alisher Omonullayevich, siyosiy fanlar doktori, professor
Hasanov Otabek Abdurashidovich, siyosiy fanlar doktori
Paxrutdinov Shukritdin Ilyasovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Omonov Baxtiyor Axtamovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Quronboyev Qahramon Qo'chqorovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Avazov Komil Xolliyevich, siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori

24.00.00 – ISLOMSHUNOSLIK FANLARI
Ibrohimov Ne'matulla, filologiya fanlari doktori, akademik
Islomov Zohidjon Mahmudovich, filologiya fanlari doktori, professor

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(1)-son

UDK 796.332:378.016

Mahmadaminov Mamurjon Nurullo o‘g‘li,
Toshkent davlat agrar universiteti
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi o'qituvchisi

JISMONIY TARBIYA YO‘NALISHI TALABALARINING JISMONIY SIFATLARINI FUTBOL VOSITALARI ASOSIDA DIFFERENSIAL RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining jismoniy sifatlarini futbol vositalari asosida differensial rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari tahlil qilinadi. Talabalarning individual jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlarining rivojlanganlik holatini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini differensial tashkil etish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Futbolga xos yugurish, tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘p bilan va to‘psiz harakatlanish, estafeta, koordinatsion hamda o‘yin mashqlaridan tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish vositasi sifatida foydalanish imkoniyatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, futbol vositalari, differensial yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, koordinatsion qobiliyat, pedagogik diagnostika, mashg‘ulot yuklamasi.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФУТБОЛА

Аннотация. В статье анализируются педагогические механизмы дифференцированного развития физических качеств студентов направления физического воспитания на основе средств футбола. Особое внимание уделяется вопросам дифференцированной организации тренировочных нагрузок с учетом индивидуального уровня физической подготовленности студентов, функциональных возможностей и степени развития физических качеств. Освещаются возможности использования специфических для футбола средств — бега, ускорений, изменения направления движения, перемещений с мячом и без мяча, эстафет, координационных и игровых упражнений — для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости и координационных способностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, средства футбола, дифференцированный подход, физическая подготовленность, быстрота, ловкость, сила, выносливость, координационные способности, педагогическая диагностика, тренировочная нагрузка.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(1)-son

PEDAGOGICAL MECHANISMS OF DIFFERENTIATED DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS BASED ON FOOTBALL TRAINING MEANS

Abstract. This article analyzes the pedagogical mechanisms of differentiated development of physical qualities of physical education students based on football training means. Particular attention is paid to the differentiated organization of training loads, taking into account students' individual levels of physical fitness, functional capacities, and the state of development of their physical qualities. The possibilities of using football-specific activities, including running, acceleration, changes of direction, movement with and without the ball, relay exercises, coordination drills, and game-based exercises, for developing speed, strength, endurance, agility, and coordination abilities are highlighted.

Keywords: physical education, physical qualities, football training means, differentiated approach, physical fitness, speed, agility, strength, endurance, coordination abilities, pedagogical assessment, training load.

Kirish. Zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish faqat belgilangan mashqlar majmuasini bajarish bilan cheklanmaydi. Mashg‘ulotlar samaradorligi talabalarning boshlang‘ich jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari, harakat tajribasi hamda alohida jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasini hisobga olish bilan bevosita bog‘liq. Ayniqsa, jismoniy tarbiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun jismoniy tayyorgarlik kelgusidagi kasbiy faoliyatning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

An’anaviy mashg‘ulotlarda bir guruhdagi barcha talabalarga bir xil mazmun, hajm va intensivlikdagi yuklama berilishi ko‘p uchraydi. Biroq individual farqlar sababli bir xil yuklama turli talabalar uchun turlicha fiziologik va pedagogik ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy tayyorgarligi yuqori talaba uchun bunday yuklama yetarli rivojlantiruvchi stimul bermasligi, tayyorgarligi nisbatan past talaba uchun esa ortiqcha bo‘lishi mumkin. Shu jihatdan mashg‘ulotlarni differensial tashkil etish jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishning muhim pedagogik shartlaridan biridir.

Differensial yondashuv talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olib, mashqlar mazmuni, takrorlash soni, bajarish sur’ati, davomiyligi, dam olish oralig‘i va murakkablik darajasini moslashtirishni nazarda tutadi. Bunda maqsad talabalarni shunchaki tayyorgarlik darajasi bo‘yicha guruhlash emas, balki aniqlangan individual farqlar asosida rivojlantiruvchi yuklamani pedagogik jihatdan boshqarishdan iborat.

Mazkur vazifalarni amalga oshirishda futbol vositalari keng didaktik imkoniyatlarga ega. Futbol mashg‘ulotlari qisqa masofaga tezlanish, turli yo‘nalishlarda harakatlanish, keskin to‘xtash va qayta tezlanish, sakrash, to‘p bilan va to‘psiz harakatlanish, juftlik va kichik guruhlarda o‘ynash kabi turli harakat

faoliyatlarini birlashtiradi. Shu sababli ular orqali tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks rivojlantirish mumkin.

Futbol vositalarining muhim afzalligi shundaki, bir xil mashqning yuklama parametrlarini o‘zgartirish orqali uni turli tayyorgarlik darajasidagi talabalar uchun moslashtirish imkoniyati mavjud. Masalan, tezkorlik mashqlarida masofa, takrorlash soni va dam olish oralig‘i; chaqqonlik mashqlarida harakat yo‘nalishi va topshiriq murakkabligi; chidamlilik mashqlarida esa ish davomiyligi, maydon hajmi va faoliyat intensivligi differensiallashtirilishi mumkin. Shu tariqa futbol vositalari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki individual yuklamani boshqarish vositasi sifatida ham xizmat qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy sifatlarni futbol vositalari orqali differensial rivojlantirish jarayonini quyidagi pedagogik ketma-ketlik asosida tashkil etish maqsadga muvofiq:

PEDAGOGIK DIAGNOSTIKA → JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI ANIQLASH → DIFFERENSIAL GURUHLASH → FUTBOL VOSITALARINI TANLASH → YUKLAMANI DIFFERENSIALLASHTIRISH → PEDAGOGIK NAZORAT → KORREKSIYA

Ushbu mexanizmda pedagogik diagnostika boshlang‘ich nuqta bo‘lib, talabalarning jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlari to‘g‘risida zarur ma’lumotlarni beradi. Nazorat natijalari esa yuklama parametrlarini qayta ko‘rib chiqish va zarur hollarda korreksiya qilish imkonini beradi. Shu sababli differensial yondashuv bir martalik guruhlash emas, balki diagnostika – ta’sir – nazorat – korreksiya sikliga asoslangan dinamik pedagogik jarayon sifatida qaralishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi — jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining jismoniy sifatlarini futbol vositalari asosida differensial rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini aniqlash, ularning tarkibiy komponentlarini tizimlashtirish hamda mashg‘ulot yuklamalarini talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirishning metodik asoslarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Mazkur tadqiqotda jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining jismoniy sifatlarini futbol vositalari asosida differensial rivojlantirish jarayonining pedagogik va metodik xususiyatlari o‘rganildi. Tadqiqotning asosiy yo‘nalishi talabalarning individual jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini hisobga olish, ular uchun mos futbol mashqlarini tanlash hamda jismoniy yuklamalarni differensial boshqarish mexanizmini shakllantirishga qaratildi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, pedagogik testlash, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash, natijalarni tizimlashtirish va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanish nazarda tutildi. Differensial yondashuvning metodik asosini shakllantirishda talabalarning jismoniy tayyorgarligini alohida sifatlar bo‘yicha baholash va shu natijalarga muvofiq mashg‘ulot yuklamalarini tabaqalashtirish tamoyili asos qilib olindi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini baholashda beshta asosiy komponentga e'tibor qaratildi: tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyat. Ushbu sifatlarni baholash uchun jismoniy tarbiya va futbol amaliyotida qo'llaniladigan nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin. Jumladan, qisqa masofaga yugurish tezkorlikni, yo'nalishni o'zgartirib yugurish chaqqonlikni, kuch xarakteridagi mashqlar kuch tayyorgarligini, davomli yoki intervalli yugurish chidamlilikni, to'p bilan murakkab harakat topshiriqlari esa koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash imkonini beradi.

Differensial mashg'ulot metodikasining tarkibiy qismlari quyidagi jadvalda tizimlashtirildi.

1-jadval. Differensial mashg'ulot metodikasining tarkibiy qismlari

Pedagogik bosqich	Asosiy mazmuni	Amalga oshirish vositalari
Diagnostika	Talabalarning dastlabki jismoniy tayyorgarligini aniqlash	Nazorat testlari, pedagogik kuzatuv
Differensial guruhlash	Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga ko'ra ajratish	Test natijalarini qiyosiy tahlil qilish
Vositalarni tanlash	Muayyan jismoniy sifatga mos futbol mashqlarini belgilash	Tezlanish, estafeta, to'p bilan mashqlar, kichik tarkibli o'yinlar
Yuklamani differensiallashtirish	Mashq hajmi va intensivligini tayyorgarlik darajasiga moslashtirish	Masofa, takrorlash, sur'at, ish va dam olish nisbati
Pedagogik nazorat	Jismoniy sifatlar dinamikasini aniqlash	Oraliq testlash va kuzatuv
Korreksiya	Natijalarga muvofiq yuklama va mashqlarni o'zgartirish	Individual va guruhli tuzatishlar

Metodik jihatdan talabalarning faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlanishi yetarli emas. Bir talabaning tezkorlik ko'rsatkichi yuqori bo'lib, chidamlilik darajasi nisbatan past bo'lishi mumkin. Boshqa talabada esa aksincha holat kuzatilishi ehtimoli mavjud. Shu sababli differensiallashtirishda har bir jismoniy sifat bo'yicha shakllantirilgan individual jismoniy tayyorgarlik profilidan foydalanish maqsadga muvofiq.

Futbol vositalarini tanlashda ularning qaysi jismoniy sifatga ustuvor ta'sir ko'rsatishi hisobga olinadi.

2-jadval

Jismoniy sifatlar bo'yicha futbol vositalari va differensiallashtirish parametrlari

Jismoniy sifat	Tavsiya etiladigan futbol vositalari	Differensiallashtiriladigan parametrlar
Tezkorlik	Qisqa sprintlar, to'pga tez chiqish, tezlanishlar	Masofa, takrorlash soni, dam olish oralig'i
Chaqqonlik	Yo'nalishni o'zgartirish, slalom, to'p bilan manevrlar	Harakat murakkabligi, tezlik, yo'nalishlar soni

Kuch	Sakrash, qarshilik bilan harakat, kuch-tezkorlik mashqlari	Takrorlash, qarshilik, bajarish intensivligi
Chidamlilik	Intervalli yugurish, kichik tarkibli futbol o‘yinlari	Ish davomiyligi, maydon hajmi, dam olish oralig‘i
Koordinatsiya	To‘p olib yurish, uzatish, kombinatsion mashqlar	Texnik murakkablik, harakat tezligi, topshiriqlar soni

Mashg‘ulot yuklamasini differensiallashtirishda hajm, intensivlik, takrorlash soni, mashq davomiyligi, dam olish oralig‘i va koordinatsion murakkablik asosiy boshqariladigan parametrlar sifatida qaraladi. Bunda tayyorgarligi nisbatan past talabaga shunchaki kamroq, yuqori tayyorgarlikka ega talabaga esa ko‘proq mashq berish differensial yondashuvning to‘liq mazmunini ifodalamaydi. Yuklama talabaning aynan qaysi jismoniy sifatini rivojlantirish zarurligidan kelib chiqib o‘zgartirilishi lozim.

Taklif etilayotgan metodik mexanizm quyidagi siklga asoslanadi:

DIAGNOSTIKA → INDIVIDUAL PROFIL → DIFFERENSIAL GURUHLASH → FUTBOL VOSITALARINI TANLASH → YUKLAMANI MOSLASHTIRISH → NAZORAT → KORREKSIYA

Mazkur modelning muhim xususiyati uning dinamikligidir. Nazorat natijalariga ko‘ra talabaning tayyorgarlik darajasi o‘zgarganda u uchun belgilangan yuklama parametrlari va mashqlar tarkibi ham qayta ko‘rib chiqiladi. Shu tariqa differensial rivojlantirish bir martalik tabaqalashtirish emas, balki talabaning jismoniy rivojlanish dinamikasiga mos ravishda boshqariladigan uzluksiz pedagogik jarayon sifatida tashkil etiladi.

Natijalar va muhokama. Tadqiqotning nazariy-metodik tahlili jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda futbol vositalaridan differensial foydalanish mashg‘ulot mazmuni va yuklama parametrlarini talabalarning individual tayyorgarligiga moslashtirish imkonini berishini ko‘rsatadi. Bunda asosiy pedagogik masala barcha talabalar uchun bir xil mashqlar majmuasini belgilash emas, balki diagnostika natijalariga ko‘ra qaysi jismoniy sifat ustida ustuvor ishlash zarurligini aniqlashdan iborat.

Tahlil asosida differensial rivojlantirish mexanizmining uchta asosiy komponentini ajratish mumkin: diagnostik, metodik va nazorat-korreksion komponentlar. Diagnostik komponent talabaning jismoniy tayyorgarlik profilini aniqlashga, metodik komponent tegishli futbol vositalari va yuklama parametrlarini tanlashga, nazorat-korreksion komponent esa rivojlanish dinamikasiga qarab mashg‘ulot mazmunini o‘zgartirib borishga xizmat qiladi.

3-jadval

Jismoniy sifatlarni differensial rivojlantirishning pedagogik mexanizmi

Komponent	Asosiy vazifa	Pedagogik qaror	Kutiladigan metodik natija
Diagnostik	Jismoniy sifatlar holatini aniqlash	Individual profil tuzish	Rivojlantirilishi zarur sifat aniqlanadi

Differensial	Talabalarni ko‘rsatkichlari bo‘yicha tabaqalashtirish	Mos guruh yoki yuklama darajasini belgilash	Bir xil yuklama berilishining oldi olinadi
Metodik	Futbol vositalarini tanlash	Maqsadli mashqlar majmuasini belgilash	Muayyan jismoniy sifatga yo‘naltirilgan ta’sir ta’minlanadi
Yuklamani boshqarish	Hajm va intensivlikni moslashtirish	Masofa, takrorlash, sur’at va dam olishni o‘zgartirish	Yuklama individual imkoniyatga moslashadi
Nazorat	O‘zgarishlar dinamikasini kuzatish	Takroriy diagnostika	Rivojlanish holati aniqlanadi
Korreksion	Metodikani qayta moslashtirish	Mashq va yuklamalarni o‘zgartirish	Differensial jarayon uzluksiz boshqariladi

Birinchi muhim jihat — tezkorlikni rivojlantirishda differensial yondashuv. Futbolda qisqa masofaga tezlanish, start reaksiyasi, to‘pga birinchi bo‘lib chiqish va harakat sur’atini keskin oshirish tezkorlik bilan chambarchas bog‘liq. Biroq talabalar uchun bir xil masofa va takrorlash sonining belgilanishi individual tayyorgarlik farqlarini hisobga olmaydi. Shu sababli sprint masofasi, takrorlashlar soni, maksimal harakat sur’ati va tiklanish oralig‘i diagnostika natijalariga qarab boshqarilishi lozim.

Ikkinchi yo‘nalish — chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish. Futbol vositalarining afzalligi harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish, tashqi vaziyatga javob qaytarish va to‘pni nazorat qilgan holda murakkab harakatlarni bajarish imkoniyatidadir. Tayyorligi pastroq talabalar uchun dastlab oldindan belgilangan yo‘nalishlar bo‘yicha mashqlar qo‘llanilishi, keyingi bosqichlarda esa signalga javob berish, raqib harakatiga moslashish va to‘p bilan qaror qabul qilish elementlari kiritilishi mumkin. Bu yerda differensiallashtirish faqat mashq soniga emas, uning koordinatsion murakkabligiga ham tatbiq etiladi.

Uchinchi yo‘nalish — chidamlilikni rivojlantirish. Kichik tarkibli futbol o‘yinlari, intervalli yugurish va takroriy harakat topshiriqlari talabalar organizmiga turlicha yuklama beradi. Maydon hajmi, o‘yin davomiyligi, ishtirokchilar soni, ish va dam olish nisbati kabi parametrlarning o‘zgarishi mashg‘ulot intensivligini boshqarishga imkon beradi. Shu sababli chidamlilikni rivojlantirishda futbol o‘yini o‘zgarmas vosita emas, balki yuklama parametrlari pedagog tomonidan boshqariladigan metodik vosita sifatida qaralishi kerak.

Kuch sifatlarini rivojlantirishda esa futbolga xos tezkor-kuch harakatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Sakrash, qisqa tezlanish, keskin to‘xtash va qayta harakat boshlash kabi mashqlarni talabaning tayyorgarligiga mos ravishda murakkablashtirish mumkin. Bunda bajarish sifati pasayib ketadigan darajada mashq hajmini oshirishdan ko‘ra, yuklama va tiklanish nisbatini boshqarish muhim hisoblanadi.

Tahlil natijasida futbol vositalarini differensial tanlashning quyidagi funksional modeli taklif etiladi:

4-jadval

Jismoniy sifat, futbol vositasi va differensial yuklama o‘rtasidagi bog‘liqlik

Rivojlantiriladigan sifat	Futbol vositasi	Boshqariladigan parametr	Differensial yondashuv
Tezkorlik	Sprint, tezlanish, to‘pga chiqish	Masofa, takrorlash, tiklanish	Tezkorlik profiliga mos yuklama
Chaqqonlik	Slalom, shuttle, yo‘nalishni o‘zgartirish	Yo‘nalish, signal, murakkablik	Bosqichma-bosqich murakkablashtirish
Koordinatsiya	To‘p olib yurish, uzatish, kombinatsiyalar	Texnik topshiriq va tezlik	Harakat tajribasiga mos topshiriq
Chidamlilik	Intervalli mashqlar, kichik tarkibli o‘yinlar	Vaqt, maydon, ish/dam olish	Funksional tayyorgarlikka mos intensivlik
Kuch va tezkor-kuch	Sakrash, tezlanish, qarshilikli harakat	Takrorlash va intensivlik	Kuch imkoniyatiga mos yuklama

Muhokama nuqtai nazaridan, differensial yondashuvning muhim ustunligi talabalarni doimiy ravishda “kuchli”, “o‘rta” va “past” guruhlarga ajratish emasligidadir. Bunday statik tasnif individual rivojlanish dinamikasini to‘liq aks ettirmaydi. Talaba tezkorlik bo‘yicha yuqori, chidamlilik bo‘yicha o‘rta, koordinatsiya bo‘yicha esa rivojlantirish talab etiladigan ko‘rsatkichga ega bo‘lishi mumkin. Shuning uchun jismoniy sifatlar profili asosidagi differensiallashtirish umumiy tayyorgarlik darajasiga ko‘ra oddiy guruhlashga nisbatan metodik jihatdan aniqroq yondashuv hisoblanadi.

Shu asosda taklif etilayotgan pedagogik mexanizm quyidagicha umumlashtiriladi:

DIAGNOSTIKA → JISMONIY SIFATLAR PROFILI → MAQSADLI FUTBOL VOSITASI → DIFFERENSIAL YUKLAMA → ORALIQ NAZORAT → KORREKSIYA → QAYTA DIAGNOSTIKA

Mazkur mexanizmda differensiallashtirish mashg‘ulotning alohida elementi emas, balki diagnostikadan boshlab yakuniy nazoratgacha davom etadigan boshqaruv tamoyili sifatida namoyon bo‘ladi. Natijada futbol vositalaridan foydalanish texnik-taktik tayyorgarlik bilan cheklanmay, jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining individual jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirishga xizmat qiladigan pedagogik vositaga aylanadi.

Shu bilan birga, ushbu bosqichdagi natijalar nazariy-metodik tahlil natijalari hisoblanadi. Real pedagogik tajriba ma’lumotlari taqdim etilmagani sababli foizlar, o‘rtacha qiymatlar, p-ko‘rsatkichlar yoki tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi statistik farqlar sun’iy ravishda kiritilmadi. Original OAK maqolasining empirik

“Natijalar” qismini shakllantirish uchun bunday ko‘rsatkichlar haqiqiy tajriba natijalariga asoslanishi kerak.

Xulosa. Jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda futbol vositalaridan differensial foydalanish mashg‘ulot jarayonini talabalarning individual jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlariga mos tashkil etish imkonini beradi. Nazariy-metodik tahlil natijasida differensial yondashuv samaradorligi mashqlarni turli hajmda berish bilangina emas, balki diagnostika, individual jismoniy sifatlar profilini shakllantirish, futbol vositalarini tanlash, yuklamani moslashtirish, pedagogik nazorat va korreksiya jarayonlarining uzviy bog‘liqligi bilan belgilanishi aniqlandi.

Futbol vositalarining pedagogik imkoniyatlari tezkorlik, chaqqonlik, kuch, tezkor-kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks rivojlantirish bilan tavsiflanadi. Qisqa masofali tezlanishlar, yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, to‘p bilan harakatlanish, uzatish mashqlari, estafetalar, intervalli mashqlar va kichik tarkibli o‘yinlarni maqsadli qo‘llash orqali jismoniy sifatlarning xususiyatiga mos yuklamani tashkil etish mumkin.

Differensiallashtirishning muhim metodik jihati talabalarni faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko‘ra guruhlash emas, balki har bir jismoniy sifat bo‘yicha individual profilni hisobga olishdan iborat. Chunki talabaning tezkorligi yuqori bo‘lsa-da, chidamliligi yoki koordinatsion tayyorgarligi nisbatan past bo‘lishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot yuklamasi mashq hajmi, intensivligi, takrorlash soni, davomiyligi, masofa, ish va dam olish nisbati hamda koordinatsion murakkablik kabi parametrlar asosida moslashtirilishi lozim.

Tahlil natijalariga ko‘ra, jismoniy sifatlarni differensial rivojlantirishning pedagogik mexanizmi quyidagi sikl asosida umumlashtirildi:

DASTLABKI DIAGNOSTIKA → INDIVIDUAL JISMONIY SIFATLAR PROFILI → DIFFERENSIAL MAQSADNI BELGILASH → FUTBOL VOSITALARINI TANLASH → YUKLAMANI MOSLASHTIRISH → PEDAGOGIK NAZORAT → KORREKSIYA → QAYTA DIAGNOSTIKA

Mazkur mexanizmning asosiy xususiyati uning dinamik va korreksion xarakterga egaligidir. Talabaning jismoniy ko‘rsatkichlari o‘zgarishi bilan mashqlar mazmuni va yuklama parametrlari ham qayta ko‘rib chiqiladi. Bu differensiallashtirishni bir martalik guruhlashdan jismoniy rivojlanishni muntazam boshqarish metodikasiga aylantiradi.

Umuman, futbol vositalari jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining jismoniy sifatlarini maqsadli, kompleks va differensial rivojlantirishning samarali pedagogik vositasi bo‘lishi mumkin. Mazkur yondashuv bo‘lajak mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bilan birga, ularda differensial mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha metodik kompetensiyalarni shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Kelgusida taklif etilgan mexanizmni tajriba-sinov ishlari asosida tekshirish, jismoniy sifatlar dinamikasini standart testlar orqali baholash va natijalarni statistik tahlil qilish uning amaliy samaradorligini empirik jihatdan asoslash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hammami A., Gabbett T.J., Slimani M., Bouhlel E. Does small-sided games training improve physical fitness and team-sport-specific skills? A systematic review and meta-analysis. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2018;58(10):1446–1455. DOI: 10.23736/S0022-4707.17.07420-5.

2. Bujalance-Moreno P., Latorre-Román P.A., García-Pinillos F. A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. Journal of Sports Sciences. 2019;37(8):921–949. DOI: 10.1080/02640414.2018.1535821.

3. Sarmento H., Clemente F.M., Harper L.D., da Costa I.T., Owen A., Figueiredo A.J. Small sided games in soccer – a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2018;18(5):693–749. DOI: 10.1080/24748668.2018.1517288.

4. Moran J., Blagrove R.C., Drury B., Fernandes J.F.T., Paxton K., Chaabene H., Ramirez-Campillo R. et al. Effects of small-sided games vs. conventional endurance training on endurance performance in male youth soccer players: A meta-analytical comparison. Sports Medicine. 2019;49:731–742. DOI: 10.1007/s40279-019-01086-w.

5. Zouhal H., Hammami A., Tijani J.M., Jayavel A., de Sousa M., Krustrup P., Sghaeir Z., Granacher U., Ben Abderrahman A. Effects of small-sided soccer games on physical fitness, physiological responses, and health indices in untrained individuals and clinical populations: A systematic review. Sports Medicine. 2020;50(5):987–1007. DOI: 10.1007/s40279-019-01256-w.

6. Clemente F.M., Sarmento H. Combining small-sided soccer games and running-based methods: A systematic review. Biology of Sport. 2021;38(4):617–627. DOI: 10.5114/biolsport.2021.102932.

7. Liu Y., Zhang F., Kong S., Bezmylov M., Yan E. Effects of small-sided games training on physical performance in youth team-sport athletes: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Physiology. 2026;17:1803471. DOI: 10.3389/fphys.2026.1803471.

8. Kostenko Y., Nikolaienko V. Optimization of sports training based on differentiation of training loads. Sport Science Spectrum. 2026. DOI: 10.32782/spectrum/2026-2-8.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9(1)-son

Muassis - "FAN VA INNOVATSIYA YANGILIKLARI" MCHJ
Jurnal hamkori - «PROFI UNIVERSITY»

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 24-may kuni № 454068-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 1 oyda bir marta o'zbek, tojik, qozoq, qirg'iz, qoraqalpoq, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 190110, Toshkent shahri Uchtepa tumani, Bog'iston MFY, 14-mavze, 8-uy.

Telefonlar: +998 90 749 00 00
+998 90 749 77 77
+998 91 902 05 01
E-mail: saen_2024@mail.ru
Jurnal sayti: www.saen.uz
Telegram kanali: **https://t.me/saen_2024**

Maqolada keltirilgan fakt va ma'lumotlarning to'g'riligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

"Fan va ta'lim yangiliklari" ilmiy-amaliy jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining qarori (25.08.2025 y., №374/5) bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

ISSN: 3093-8694