



№ 1/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi



ADPI Ilmiy xabarnomasi

№ 1 2026 fevral

Jurnal 2023-yildan chop etilmoqda

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligi tomonidan
2022-yil 25-oktyabrda
№ 045013 raqam bilan ro'yxatga olingan
ISSN 2181-4309

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligi huzuridagi
Oliy attestatsiya komissiyasi
Rayosatining 2024-yil 8-maydagi
№354-sonli qarori bilan
Pedagogika fanlari bo'yicha Oliy attestatsiya
komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy
natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar
ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili: 170100 Andijon shahri,
"Do'stlik" ko'chasi, 4uy, 216-xona.
Electron manzil: info@adpi.uz
Telegram: ADPI_Ilmiy_xabarnomasi
Telefon raqamlari: +998 91 484 40 90

1/1

BOSH MUHARRIR:
B.M. Rasulov- tarix fanlari doktori (DSc), professor
Mas'ul muharrir:
B.A. Sirojiddinov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor

TAHRIR KENGASHI

S.Z. Zaynobiddinov- O'zRFA akademigi
I.R. Asqarov- kimyo fanlari doktori, professor
Sh.X. Yo'lchiyev- fizika-matematika fanlari doktori, (DSc), professor
A.E. Zaynabiddinov- biologiya fanlari doktori, professor
B.X. Amanov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor
A.A. Egamberdiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), professor
M.V. Xalimova- psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Sh.J. Yusupova - pedagogika fanlari doktori, professor
Z.E. Azimova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.B. Artiqova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
V.A. Qodirov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
N.J. Abdullayeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.A. Tojiboyeva – filologiya fanlari doktori, professor
Sh.A. Xaitov- tarix fanlari doktori (DSc), professor
A.G. G'aniyev- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.K. Pozilov -biologiya fanlari doktori (DSc). professor
T.T. Kaziyeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
U.A. Usmanova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
D.T. Samatov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
A.Xakimov- pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
M.T.Parpiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), dotsent
A.A. Zaparov- texnika fanlari nomzodi, professor
U.A. Saliyev- tarix fanlari nomzodi, professor
M.I. Israil- filologiya fanlari doktori, professor
L.A. Muxammadjonova- falsafa fanlari nomzodi, professor
Sh.A. Xasanov - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
X.T. Komilova pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
M.Sh. Alimova - siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
Q. Ibaybullayev- falsafa fanlari nomzodi, dotsent
D.T. Samatov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O'M. Muxtarov- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
S.N. Yusupova- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
B.M. Do'monov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E.A. Tajimirzayev- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
K.S. Karimov – tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
A.A. Yuldashyev- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.J. Abduraxmonova - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.M. Muydinova- fizika-matematika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
J.B. Qoraboyev- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
N.T. Mo'yidinov- kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
D.A. Sobirova- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E.B. Abdullayev- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'.Sh. G'ulomov- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
L.S. Yunusov - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
U.Sh. Uktamov - geografiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
M.G'. Ergasheva - tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)
N.S. Yaqubov- tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)
M.I. O'rinboev- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muharrirlar:
O.Karimov,
U.Malikova,
B. Mashrabova.

Xalikov A.A. Talabalar o'rtasida o'tkaziladigan turli reglament asosidagi futbol musobaqalarni ahamiyati	135
Abdullayev F.D. Kichik yoshdagi o'quvchilarning jismoniy mashqlarga adaptatsiyalanish jarayonining boshlanishi	140
Botirov A.A. O'zbek tili tarixiy terminlari va leksikasining davriy taraqqiyoti	145
Камалходжаева С.С. Типы межъязыковых связей: родство и контакт	148
To'rayev A.T. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni o'sish va rivojlanishiga jismoniy mashqlarni ta'sir kuchi	153

IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLAR

Abduraimov Sh.N. Tarbiya fanini o'qitishda jamoada ishlash kompetensiyalarini rivojlantirish uchun innovatsion texnologiyalarning qo'llashning ahamiyati	158
Jo'raev Sh.M. Falsafa fanini oqitish orqali mantiqiy tafakkurni rivojlantirish tajribasi	164
Hoshimova G.Sh. Oila va ta'lim mas'uliyati sharoitida turmush qurgan talabalarning psixologik barqarorligi	167
Botirov A.A. XX asrda o'zbek tili leksikasida ruscha o'zlashmalar: qiyosiy filologik tahlil	171

ANIQ VA TABIIY FANLAR

G'aniyev A.G. "Xonada o'simliklarni o'stirish" intellekt xaritasi (MIND MAP) yordamida o'quvchilarda ekologik tarbiya va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish	174
Tuxtayeva M.Sh. Iqtisodiy kompetentlikni rivojlantirishda raqamli transformatsion muhitga moslashuvchan faol tajribaga asoslangan ta'limning ahamiyati	178
Aslonov X.Sh. O'quvchilarni olimpiadalarga tayyorlashda masalalar yechish usullari va texnologiyasi	183

**TALABALAR O'RTASIDA O'TKAZILADIGAN TURLI REGLAMENT ASOSIDAGI FUTBOL
MUSOBAQALARNI AHAMIYATI**

<https://zenodo.org/records/18754794>

Xalikov Abduxalik Abdulkhalimovich
Andijon dablart universiteti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada futbol bo'yicha talabalar musobaqalarini tashkil etishda reglament (nizom) talablarining ahamiyati va ular asosida mashg'ulot jarayonini to'g'ri yo'lga qo'yish masalalari yoritilgan. Musobaqa jarayonida belgilangan ishtirokchilar soniga mos ravishda mashg'ulotlarni tashkil etish futbolchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasini samarali oshiradi. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonining olib borish tizimini tashkil etilishi, jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash orqali tayyorgarlikni kuchaytirish sportchilarning ichki motivatsiyasi hamda musobaqada chidamkorligini rivojlanishi ta'kidlanadi.*

Kalit so'zlar: *futbol, musobaqa reglamenti, mashg'ulot jarayoni, texnik tayyorgarlik, taktik fikrlash, jismoniy yuklama, motivatsiya, pedagogik samaradorlik.*

Аннотация. *В данной статье освещается важность требований регламента (устава) при организации студенческих футбольных соревнований и вопросы правильного осуществления тренировочного процесса на их основе. Организация тренировок в соответствии с количеством участников, определенным в ходе соревнований, эффективно повышает уровень технической, тактической и физической подготовки игроков. Одновременно подчеркивается важность организации тренировочного процесса, правильного распределения физических нагрузок, усиления тренировок, развития внутренней мотивации и выносливости спортсменов в соревнованиях.*

Ключевые слова: *футбол, правила соревнований, тренировочный процесс, техническая подготовка, тактическое мышление, физическая нагрузка, мотивация, педагогическая эффективность.*

Abstract: *This article highlights the importance of regulations (charters) when organizing student football competitions and the proper implementation of training processes based on them. Organizing training sessions according to the number of participants determined during the competition effectively improves the technical, tactical, and physical fitness of players. At the same time, the importance of organizing the training process, properly distributing physical loads, intensifying training, developing internal motivation and endurance of athletes in competitions is emphasized.*

Key words: *football, competition rules, training process, technical training, tactical thinking, physical activity, motivation, pedagogical effectiveness.*

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi mamlakatimizda davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan bo'lib, yoshlar ongida sog'lom turmush tarzi, vatanparvarlik va faol fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Bunda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020-yildagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi va 27.06.2018-yildagi PF-5466-son "Yoshlar – kelajagimiz" farmonlaridagi dastur doirasida oliy ta'lim muassasalarida sportning, xususan, futbolning ommalashuviga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu, o'z navbatida, talabalar o'rtasida sport musobaqalarini ilmiy-metodik asosda tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, ta'lim jarayonining zamonaviy yo'nalishlaridan biri ekanligi, talabalarning jismoniy faolligini oshirish va ularning salomatligini mustahkamlash muhim hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatishicha, zamonaviy talabalar ko'p vaqtni kompyuter yonida, auditoriyada yoki uyda dam olish bilan vaqtlarini o'tkazadilar, bu esa jismoniy faollik kamayishi, charchoq, stress va salomatlik muammolarini keltirib chiqaradi. Shunday sharoitda futbol musobaqalari jismoniy faollikni oshirishning samarali va qiziqarli shakli sifatida xizmat qiladi. Bunda futbol musobaqalarini tashkil etish nafaqat jismoniy sog'lomlikni ta'minlaydi, balki talabalarni faol hayot tarziga, jamoada ishlashga va raqobat muhitida harakat qilishga

o'rgatadi. Bu musobaqalar yoshlarning shaxsiy rivojlanishi, jamoaviy munosabatlari va ijtimoiy integratsiyasini mustahkamlaydi. Bunday tadbirlar orqali talabalarda o'z-o'zini namoyon etish, ilhomlanish, jamoa sharafini himoya qilish hissi kuchayadi. Bu esa ta'lim muassasasi ichida ijobiy muhitni yaratishga va sog'lom raqobat muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.

Talabalar o'rtasida futbol musobaqalarini tashkil etishning yana bir muhim jihati biri, bu sog'lom avlodni shakllantirishdagi roli hisoblanadi. Futbol sport turi bu organizmning barcha asosiy jismoniy sifatlaridan tezkorlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va harakat faoliyatini rivojlantiradi. Musobaqa jarayonidagi harakatlar, tez qaror qabul qilish va taktik fikrlash yoshlarda diqqat, xotira, aqliy faoliyatning samaradorligini oshiradi [1]. Demak, futbol nafaqat jismoniy, balki intellektual rivojlanish vositasi sifatida ham ahamiyatlidir.

Bugungi kunda jamiyat oldida turgan asosiy vazifalardan biri sifatida yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishdir. Aynan futbol musobaqalari talabalarining bo'sh vaqtini ijobiy faoliyat bilan to'ldirish imkonini yaratadi. Bu musobaqalar yoshlarni himoyasiz muhitlardan, salbiy ta'sirlardan, internetga bog'liqlikdan uzoqlashtiradi. Shu bilan birga, sport musobaqalarida qatnashish ularni faol ijtimoiy hayotga jalb etadi, jamoa ichidagi o'zaro hurmat, birdamlik, mas'uliyat va do'stlikni rivojlantiradi.

Dolzarblikning yana bir ahamiyatli jihatlardan, talabalar o'rtasidagi musobaqalar sog'lom raqobat muhitini yaratishida namoyon bo'ladi. Raqobat shaxsni rivojlantiradi, uni harakatga keltiradi va maqsadga intilishni kuchaytiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musobaqa faoliyatida qatnashgan talabalarining 85 foizi sportdan tashqari faoliyatda ham yuqori ijtimoiy faollikka ega bo'ladi. Ular liderlik qobiliyatlarini namoyon etadi, tashkilotchilik ko'nikmalari rivojlanadi [2].

Shu bilan birga, futbol musobaqalari ta'lim muassasasida sog'lom muhitni yaratishda muhim tarbiyaviy vosita bo'lib xizmat qiladi. U talabalarni ichki intizomga, jamoaviy qoidalarga rioya qilishga, adolat va hurmat tamoyillariga o'rgatadi. Bu sifatlar keyinchalik ularning mehnat faoliyatida ham katta ahamiyatga ega bo'ladi. Boshqa tomondan, futbol musobaqalarini turli reglamentlarda tashkil etish talabalarining shaxsiy imkoniyatlarini hisobga olish imkonini ham yaratadi. Masalan, ba'zi talabalar uchun futzal yoki mini-futbol formati jismoniy tayyorgarligiga mos keladi, boshqalar uchun esa klassik futbol maydonidagi bellashuvlar ko'proq qiziqish uyg'otadi. Bu xilma-xillik talabalarining sport faoliyatini individuallashtirish va ishtirokchining salohiyatini namoyon etish imkonini beradi.

Oliy ta'lim muassasalaridagi sport hayotini tizimli tashkil etish nafaqat talabalar salomatligini mustahkamlaydi, balki universitet imijini ham oshiradi. Musobaqalar orqali ta'lim muassasalari o'rtasidagi hamkorlik va raqobat rivojlanadi. Masalan, respublika miqyosida "Talabalar ligasi" (5x5), "Besh tashabbus" (5x5), "Coc Cola cup" (7x7) turniri yoki "Universiyada" (11x11) kabi musobaqalarda qatnashish talabalar uchun katta sharaf hisoblanadi. Bunday musobaqalarni o'tkazish orqali universitet obro'si, sport an'analari va talabalarining sportga bo'lgan muhabbati mustahkamlanadi.

Shuningdek, turli futbol musobaqalarini tashkil etishda oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya darslarini va mashg'ulotdan tashqari darslarni boyitish imkonini ham beradi. Ya'ni nazariy bilimlar amaliyotda qo'llaniladi, talabalar futbol bo'yicha taktik fikrlashni, jamoaviy harakat strategiyani tuzishni, turli soni jihatdan raqibga qarshi o'z kuchini to'g'ri taqsimlashni o'rganadilar [3]. Bu esa, ularning sport sohasidagi bilimlarini chuqurlashtiradi, pedagogik va metodik tajribasini oshiradi.

Biz ta'lim jarayonida talabaning jismoniy rivojlanishi va uning oliy ta'lim tizimida yuqori jismoniy holat bo'yicha so'z yuritganda jismoniy madaniyat mashg'ulotlari haqida hamda shug'ullanuvchi turli sport faoliyatini nazarda tutamiz. Sport turlari bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy tarbiya eng faol namoyon bo'lish shakli bo'lib, ko'pincha "jismoniy madaniyat" tushunchasiga sinonim sifatida ishlatiladi. Sport bu jismoniy madaniyat natijalarining tizimi bo'lib, u muayyan me'yorlar, qoidalar, mashqlar va musobaqalar orqali jismoniy yutuqlarga erishishga intilishni anglatadi. Aynan shu jihatdan jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanish muammosi chambarchas bog'liq. Agar oliygohda talabalar uchun sport yo'nalishlari bo'lmasa, sport bilan shug'ullanishga qiziqish va xohish har doim ham yuqori bo'lmaydi. Shuning uchun jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan motivatsiya shaxsning jismoniy tayyorgarlik va mehnat qobiliyatining optimal darajasiga erishishga yo'naltirilgan ichki holatidir. Motivatsiya har qanday faoliyatda, jumladan jismoniy va sport faoliyatida ham, muvaffaqiyatning asosiy omili hisoblanadi.

Futbol musobaqalari talabalarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini aniqlash, baholash va tahlil qilish imkonini beradi. Bu jarayonda pedagogik nazorat usullari hamda sporti pedagogik nazorat tizimi kabi ilmiy-uslubiy yondashuvlar qo'llaniladi. Bunda musobaqa natijalari asosida talaba-sportchilarning individual salohiyati, funksional imkoniyatlari hamda taktik fikrlash qobiliyati baholanadi. Bu esa, o'z navbatida, sport zaxirasini shakllantirish, iste'dodli futbolchilarni saralash va tayyorlash, hamda professional sport tizimi uchun kadrlar zaxirasini yaratish imkonini beradi. Shu bilan birga, musobaqalarning tashkil etilishi yoshlar o'rtasida motivatsiyani oshirish, sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish, va ommaviy sport harakatini kengaytirish kabi ijtimoiy-pedagogik vazifalarni ham bajaradi.

Talabalar futboli bo'yicha musobaqalarning samarali tashkil etishlarida, avvalo, ularning to'g'ri tuzib chiqilgan reglamentlar (musobaqa nizom) bilan bog'liq. Reglament (normativ-huquqiy hujjat) musobaqa jarayonini tashkil etish, uning strukturasi, taqvim, ishtirok etish qoidalari va baholash mezonlarini belgilaydi. Bunday hujjatlar musobaqa jarayonida o'yinlarni adolatli va shaffof o'tkazishni ta'minlaydi, hakamlar faoliyati va baholash standartlarini belgilaydi, musobaqa natijalari asosida g'olib va sovrindorlarni aniqlash tartibini belgilaydi, sport intizomi va etik me'yorlarni saqlashni kafolatlaydi, musobaqalarni tizimli, rejali va ilmiy asosda tashkil etish imkonini yaratadi.

Reglamentlar, shuningdek, musobaqa jarayonida sportchi-talabalarning fiziologik yuklamalari, vosita va usullarning to'g'ri taqsimlanishi, hamda jismoniy tiklanish jarayonlarining optimallashtirishini ham hisobga olish imkonini beradi. Talabalar futboli yoshlarning shaxsiy va jamoaviy rivojlanishida muhim ijtimoiy-pedagogik fenomen hisoblanadi. U talabalarda ijtimoiy faollik, muloqot madaniyati, raqobatbardoshlik va o'zaro hurmat kabi insoniy qadriyatlarni shakllantiradi [4].

Musobaqalar natijasida oliy ta'lim muassasalarining nufuzi oshadi, talabalarning universitet hayotidagi faol ishtiroki kuchayadi va sog'lom turmush tarzi targ'ib etiladi. Shu orqali futbol nafaqat sport turi, balki ta'lim-tarbiya jarayonining integral qismi sifatida ham namoyon bo'ladi. Shunday qilib, talabalar o'rtasida o'tkaziladigan futbol musobaqalari sportning rivojlanishi, yoshlarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalash, hamda oliy ta'lim muassasalarining ijtimoiy imijini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Musobaqa reglamentlari esa ushbu jarayonning ilmiy-tashkiliy asosini ta'minlab, uning samaradorligini va adolatligini kafolatlaydi. Buning natijasida talabalar sporti tizimida ilmiy-uslubiy yondashuv

asosida tashkil etilgan musobaqalar nafaqat jismoniy kamolot, balki shaxsiy rivojlanish, pedagogik ta'sir va ijtimoiy faollikni ta'minlovchi muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi [5,6,7].

Oliyog'ha o'tkaziladigan tashkil etilayotgan futbol musobaqalari esa talabalarni uchun sevimli bo'lgan sportning ommaviy va hissiy jihatdan kuchli urg'u beriladigan yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Futbol bilan shug'ullanuvchilar shunchaki o'yin emas, balki jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishni uyg'unlashtiruvchi jarayondir. Futbol musobaqalari bo'yicha so'ngi yo'llarda turli reglament va tashkil etish shakllariga ega bo'lib, ular ta'lim jarayonining maqsadlariga mos ravishda qo'llaniladi. Masalan, universitet ichidagi musobaqalar ko'pincha kubok tizimida (musobaqadan mag'lubiyatdan so'ng chiqib ketish usulida) o'tkaziladi, ya'ni mag'lub bo'lgan jamoa keyingi bosqichga chiqmaydi. Bu tizim talabalarda iroda, qattiqqo'llik va har bir o'yinda bor kuchini berish qobiliyatini tarbiyalaydi. Ba'zi musobaqalar aylanma (davralik) tizimda tashkil qilinadi, ya'ni har bir jamoa barcha raqiblar bilan o'ynaydi va g'olib umumiy jamg'arma ochkolari bo'yicha aniqlanadi. Bu shakl strategik fikrlashni, o'z kuchini rejalashtirishni va har bir o'yin uchun mas'uliyatni his etishni rivojlantiradi.

Musobaqalarning reglamentlari talabalarining motivatsiyasi va ishtirok faolligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Bu, avvalo, aniq maqsadlar, qoidalar va rag'batlantirish tizimining mavjudligi orqali namoyon bo'ladi. Tuzilmaviy jihatdan ravshan va turli shaklda ishlab chiqilgan reglamentlar musobaqalarning tashkilotchilik muhitini yaxshilaydi, ishtirok jarayonini talabalar uchun yanada qadrlil va qiziqarli qiladi. Bu esa ularning ichki motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, mukofotlash va yutuqlarni e'tirof etish tizimining oshkoraligi muhim ahamiyat kasb etadi. Bu talabalarda ishtirok etish va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etish istagini kuchaytiradi. Musobaqalarning turli formatlarda tashkil etilishi hamda ommaviy e'tirof imkoniyatlari (masalan, sertifikatlar, diplomlar, taqdirlash marosimlari yoki yutuqlarni universitet saytlarida yoki ijtimoiy tarmoqlarda e'lon qilish) talabalarda jamoaga tegishlilik hissini kuchaytiradi va ularni yanada faol ishtirok etishga undaydi. Agar reglament o'quv yuklamalari bilan sport faoliyati o'rtasidagi muvozanatni inobatga olsa, talabalarining motivatsiyasi yanada ortib boradi. Bu holda ularda o'qish va sportni bir vaqtda uyg'unlashtirish imkoniyati paydo bo'ladi, bu esa ortiqcha zo'riqish hissini kamaytiradi [5].

Bundan tashqari, reglamentlarda interaktiv yoki jamoaviy faoliyat elementlarining mavjudligi jamoaviy ruhni rivojlantiradi, muloqot muhitini yaratadi va talabalarining ichki motivatsiyasini mustahkamlaydi. Aksi holda, juda qattiq, egila olmaydigan yoki rag'batlantirish tizimida aniqlik yo'q bo'lgan qoidalar talabalarining motivatsiyasini pasaytiradi. Bu ayniqsa vaqt yetishmasligi yoki dars jadvali bilan musobaqalar o'rtasidagi mos kelmaslik holatlarida ko'proq kuzatiladi. Shunday qilib, puxta o'ylab ishlab chiqilgan va ilmiy asoslangan sport musobaqalari reglamentlari talabalar ishtirokini rag'batlantiruvchi, ularning sport yutuqlariga va ta'lim jarayonidagi ijtimoiy faolligiga kuchli ta'sir etuvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Futbol bo'yicha talabalar musobaqalarida so'nggi yillarda turli o'yinchilar ishtirokida o'tkazilmoqda. Masalan, "Talabalar ligasi" va "Besh tashabbus" turniri odatda 5x5 o'yinchi, "Coca-Cola Cup" musobaqasi 7x7 o'yinchi, "Universiada" esa an'anaviy 11x11 o'yinchi ishtirokida o'tkaziladi. Har bir musobaqa o'ziga xos qoidalari, o'yin dinamikasi, texnik-taktik talablari va jismoniy yuklamalari mavjud. Shuning uchun ham mashg'ulot jarayoni aynan reglamentda ko'rsatilgan ishtirokchilar soniga mos ravishda tashkil etilishi zarur.

Futbol mashg'ulotlari jamoadagi o'yinchilar soniga qarab tuzilganda, texnik va taktik jihatdan uzviy rivojlanish ta'minlanadi. Masalan, 5x5 o'yinchi o'yinda jamoa harakatlari dinamik va tezkor bo'lib, o'yinchilardan yuqori darajadagi epchillik, tezkor fikrlash va harakatlarni tez almashtirish qobiliyati talab etiladi. Bunday holda mashg'ulotlarda to'p bilan

tezkor ishlash, qisqa masofada pozitsion harakatlanish, himoya va hujumni bir vaqtda bajarishga alohida e'tibor qaratiladi. 7x7 formatda esa maydon kengligi va o'yinchilar soni ko'proq bo'lgani sababli, taktik modellar murakkablashadi. Bu formatda talabalardan pozitsion uyg'unlik, jamoaviy o'yin tuzilishi, to'p uzatish trayektoriyalarini aniq tanlash va maydon bo'yicha ratsional joylashish kabi ko'nikmalar talab qilinadi. Mashg'ulot jarayonida bu ko'nikmalarni shakllantirish uchun maydonning qismlarida 3x3, 4x4, 7x7 kabi mashqlar qo'llaniladi. 11x11 formati esa futbolning klassik ko'rinishi hisoblanadi. Bu turda jamoaviy taktikalar, pozitsion himoya va hujum, qanotlardan orqali o'tkazish, standart holatlar va taktik o'yin ssenariylari keng qo'llaniladi. Shunday qilib, musobaqa reglamentida belgilangan ishtirokchilar soniga muvofiq ravishda mashg'ulot jarayonini tashkil etish sportchitalabalarning real musobaqa sharoitida samarali harakat qilish qobiliyatini oshiradi.

Mashg'ulotlarni musobaqa reglamenti talablariga mos ravishda olib borish nafaqat jismoniy jihatdan, balki pedagogik jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Bu orqali talabalarda:

- musobaqa sharoitida harakatlarni to'g'ri taqsimlash qobiliyati;
- jamoaviy hamkorlik va o'zaro anglashuv;
- taktik vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalari;
- mas'uliyat va intizom xislatlari rivojlanadi.

Shuningdek, reglament asosida tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni talabalarning motivatsiyasi va musobaqaviy ruhini kuchaytiradi. Ular har bir mashqni musobaqaga tayyorgarlik sifatida qabul qilib, o'z harakatlarini baholash va rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu jarayonda murabbiyning vazifasi har bir formatdagi o'yinga xos strategik elementlarni tushuntirish, taktik holatlarda qaror qabul qilishni o'rgatish va jamoaviy o'yinni muvofiqlashtirishdir.

Musobaqada ishtirok etuvchilar soniga moslashtirishning metodik jihatlari muhim ahamiyatga ega. Bunda mashg'ulot jarayonini to'g'ri yo'naltirish uchun murabbiylar reglamentda belgilangan ishtirokchilar soniga mos ravishda:

- maydon o'lchamini moslashtirish;
- o'yin vaqtini musobaqa standartiga muvofiqlashtirish;
- jismoniy yuklamalarni teng taqsimlash;
- taktik kombinatsiyalar va o'yin ssenariylarini real sharoitda sinab ko'rish kerak.

Masalan, 5x5 formatda maydon 40x20 metr atrofida bo'lib, o'yin tezligi yuqori va yuklama qisqa vaqt ichida sodir bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotlarda qisqa, yuqori intensivlik interval mashqlar qo'llaniladi. 7x7 formatda esa maydon kattaroq bo'lib, to'pni nazorat qilish va jamoaviy harakatlar ustuvor ahamiyatga ega bo'ladi. 11x11 formatda esa yuklama davomiyligi katta, shuning uchun funksional tayyorgarlikni oshirish, chidamlilik va strategik fikrlashni rivojlantiruvchi mashqlar muhim hisoblanadi.

Futbol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun, avvalo, musobaqa reglamentida belgilangan ishtirokchilar soni, maydon o'lchami va o'yin formati (5x5, 7x7 yoki 11x11)ni hisobga olish zarur. Har bir format uchun maxsus tayyorgarlik modelini ishlab chiqish mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi.

Birinchiidan, mashg'ulot jarayoni tizimli ravishda tashkil etilgan bo'lishi lozim. U har doim uch qismdan iborat bo'lishi kerak: tayyorlov qismi (mushaklarni faollashtirish), asosiy qism (texnik-taktik mashqlar va o'yin simulyatsiyasi) hamda yakunlovchi qism (sog'lom tiklanish va cho'zish mashqlari).

Ikkinchiidan, texnik mashqlar musobaqa formatiga mos bo'lishi zarur. Masalan, 5x5 formatda qisqa masofada tezkor paslar, burilishda to'pni qabul qilish va jamoaviy pressing elementlariga e'tibor qaratiladi. 7x7 formatda pozitsion o'yin, pas trayektoriyasini nazorat qilish va to'pni uzoq muddat saqlash bo'yicha mashqlar ustuvor bo'ladi. 11x11 formatda esa

qanot va markaz orqali hujumlar, pozitsion himoya va standart holatlarni bajarish mashqlari qo'llaniladi.

Uchinchidan, jismoniy tayyorgarlik mashqlari individual yoki guruhli shaklda bajarilishi kerak. Mashg'ulotlar yuklamasi musobaqa sikliga (tayyorlov, musobaqa va tiklanish bosqichlari) moslab belgilanadi.

To'rtinchidan, psixologik tayyorgarlik va motivatsiya elementlari joriy etilishi lozim: jamoaviy raqobat ruhini shakllantirish, ishonch va javobgarlik hissini kuchaytirish, motivatsion suhbatlar o'tkazish samarali natija beradi.

Nihoyat, har bir mashg'ulotdan so'ng natijalar tahlil qilinishi va "pedagogik nazorat tizimi" yordamida sportchilarning rivojlanish dinamikasi baholanishi tavsiya etiladi. Bu usul tayyorgarlik jarayonini muntazam takomillashtirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, musobaqa reglamentida belgilangan ishtirokchilar soni futbol mashg'ulotlarini rejalashtirish, pedagogik ta'sirni amalga oshirish va sportchilarni samarali tayyorlashda asosiy metodik yo'naltiruvchi omil hisoblanadi. Har bir reglamentning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish talabalarning texnik va taktik mahoratlarini rivojlantirish, musobaqaga yaqin sharoitda harakat qilish qobiliyatini shakllantirish va ularni yuqori natijalarga tayyorlash imkonini beradi.

Shu sababli, oliy ta'lim muassasalaridagi futbol jamoalarida musobaqa reglamentiga muvofiq ravishda mashg'ulot tizimini to'g'ri tashkil etish nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatni shakllantirish, jamoaviy ruhni mustahkamlash va talabalar sportini rivojlantirishga ham katta hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Алеева Ю. В., Попова Н. В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – №. 2 (51). – С. 7-10.
2. Головинова И.Ю. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как мотивационно-ценностный компонент на занятиях студентов в вузе. Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 55-4. – С. 156-163.
3. Никитина Л.М. Организация работы студенческого спортивного сектора. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – №. S2. – С. 264-268.
4. Перфилова Т.В., Путилина В.Ю., Шилова М.В. Спортивные соревнования как метод активизации занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи // Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – №. S2. – С. 277-284.
5. Розраенко А.А. Система студенческих спортивных соревнований // Устойчивое развитие: наука и практика. – 2019. – №. S. – С. 187-192.

UO'K: 796.011.3:373.3

KICHIK YOSHDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY MASHQLARGA ADAPTATSIYALANISH JARAYONINING BOSHLANISHI

<https://zenodo.org/records/18754804>

Abdullayev Farhod Dilshodbekovich
Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada kichik yoshdagi o'quvchilarning jismoniy mashqlarga adaptatsiyalanish jarayonining boshlanish bosqichi pedagogik-psixologik va fiziologik nuqtai nazardan tahlil etiladi. Kirishda maktab o'quvchilarida jismoniy mashg'ulotlarni tizimli tashkil etishning dolzarbligi, adaptatsiya mexanizmlarining o'rganilishi nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki harakat ko'nikmalari va o'qishga tayyorgarlikning yaxshilanishi bilan bog'liqligi asoslanadi. Metodlar bo'limida 2004–2024 yillar oralig'idagi nufuzli manbalar bo'yicha yo'naltirilgan adabiyot sharhi, jismoniy tarbiya*

