



DIFFERENTIAL DEVELOPMENT OF SPEED AND AGILITY QUALITIES OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS THROUGH FOOTBALL EXERCISES

Mahmadaminov Mamurjon Nurullo o'g'li

Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Tashkent State Agrarian
University

Abstract

This thesis examines the pedagogical and methodological aspects of the differential development of speed and agility qualities of physical education students through football exercises. Particular attention is paid to differentiating training loads by taking into account students' initial physical fitness, individual movement capabilities, and differences in speed and agility indicators. The possibilities of targeted use of acceleration drills, short-distance sprints, sharp directional changes while running, slalom movements with and without the ball, relay races, and small-sided football games are analyzed. Within the framework of the differential approach, adapting exercise distance, number of repetitions, execution speed, rest intervals, and coordination complexity to students' level of preparedness is identified as the main methodological mechanism. The thesis proposes organizing the development of speed and agility based on the sequence of initial assessment – differential grouping – selection of targeted football exercises – load individualization – pedagogical monitoring – correction. This approach is aimed at using football exercises as a means of purposefully developing speed and agility qualities while taking into account the individual capabilities of physical education students.

Keywords



"SOG'LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR"
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-6, 2026

physical education, football exercises, speed, agility, differential approach, physical fitness, sprint, change of direction, training load, pedagogical monitoring.

FUTBOL MASHQLARI VOSITASIDA JISMONIY TARBIYA YO'NALISHI
TALABALARINING TEZKORLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI
DIFFERENSIAL RIVOJLANTIRISH

Mahmadaminov Mamurjon Nurullo o'g'li

Toshkent davlat agrar universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur tezisdagi jismoniy tarbiya yo'nalishi talabalarining tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini futbol mashqlari vositasida differensial rivojlantirishning pedagogik-metodik jihatlari yoritilgan. Talabalarning boshlang'ich jismoniy tayyorgarligi, individual harakat imkoniyatlari hamda tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlaridagi farqlarni hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini tabaqalashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Tezlanishlar, qisqa masofali sprintlar, yo'nalishni keskin o'zgartirib yugurish, to'p bilan va to'psiz slalom harakatlari, estafetalar hamda kichik tarkibli futbol o'yinlaridan maqsadli foydalanish imkoniyatlari tahlil qilingan. Differensial yondashuv doirasida mashq masofasi, takrorlashlar soni, bajarish sur'ati, dam olish oralig'i va koordinatsion murakkablikni talabalarning tayyorgarlik darajasiga moslashtirish asosiy metodik mexanizmlar sifatida belgilangan. Tezisdagi tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish jarayonini dastlabki diagnostika – differensial guruhlash – maqsadli futbol mashqlarini tanlash – yuklamani individuallashtirish – pedagogik nazorat – korreksiya ketma-ketligi asosida tashkil etish taklif etiladi. Mazkur yondashuv futbol mashqlaridan jismoniy tarbiya yo'nalishi talabalarining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini maqsadli rivojlantirish vositasi sifatida foydalanishga qaratilgan.



“SOG’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-6, 2026

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, futbol mashqlari, tezkorlik, chaqqonlik, differensial yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, sprint, yo‘nalishni o‘zgartirish, mashg‘ulot yuklamasi, pedagogik nazorat.

KIRISH

Jismoniy tarbiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarning kasbiy tayyorgarligida jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanganligi muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, tezkorlik va chaqqonlik talabaning qisqa vaqt ichida harakatni boshlashi, harakat sur‘atini oshirishi, o‘zgaruvchan vaziyatga tez javob qaytarishi hamda harakat yo‘nalishini samarali o‘zgartira olishini belgilovchi asosiy jismoniy sifatlar hisoblanadi. Mazkur sifatlarning rivojlanganligi nafaqat sport faoliyatida, balki bo‘lajak jismoniy tarbiya mutaxassisining amaliy-kasbiy tayyorgarligida ham alohida ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlik va chaqqonlik o‘zaro bog‘liq bo‘lsa-da, ularni rivojlantirish jarayonida turli harakat vazifalari va yuklama parametrlarini hisobga olish talab etiladi. Tezkorlik ko‘proq harakatni qisqa vaqt ichida bajarish, tezlanish va yuqori sur‘atga erishish imkoniyati bilan bog‘liq bo‘lsa, chaqqonlik o‘zgaruvchan sharoitda harakat yo‘nalishini tez va aniq o‘zgartirish, muvozanatni saqlash hamda yangi harakat vaziyatiga moslashish qobiliyatini ham qamrab oladi. Shu sababli mazkur sifatlarni rivojlantirishda bir xil mazmundagi mashqlardan foydalanish bilan cheklanib qolish maqsadga muvofiq emas.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida talabalarning boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lmasligi ham metodik jihatdan muhim masaladir. Ayrim talabalar qisqa masofaga yugurishda yuqori natija ko‘rsatishi, biroq yo‘nalishni tez o‘zgartirish bilan bog‘liq topshiriqlarda qiyinchilikka duch kelishi mumkin. Boshqa talabada esa aksincha, koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni yaxshi bajarish bilan birga tezlanish imkoniyatlari yetarli darajada shakllanmagan bo‘lishi mumkin. Bunday



“SOG’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-6, 2026

individual farqlar barcha talabalar uchun bir xil hajm, intensivlik va murakkablikdagi mashqlarni qo‘llash imkoniyatlarini cheklaydi.

Mazkur muammoni hal etishda differensial yondashuv alohida ahamiyat kasb etadi. Differensial yondashuv talabalarni faqat umumiy jismoniy tayyorgarligiga ko‘ra “yuqori”, “o‘rta” va “past” darajalarga ajratish emas, balki ularning muayyan jismoniy sifatlar bo‘yicha individual imkoniyatlarini aniqlash va mashg‘ulot yuklamasini shu ko‘rsatkichlarga moslashtirishni nazarda tutadi. Bunda mashq turi bilan bir qatorda uning masofasi, bajarish tezligi, takrorlashlar soni, dam olish oralig‘i va koordinatsion murakkabligi ham differensiallashtiriladi.

Futbol mashqlari tezkorlik va chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun keng metodik imkoniyatlarga ega. Futbol faoliyatida qisqa masofali tezlanishlar, keskin to‘xtash, qayta tezlanish, turli yo‘nalishlarda harakatlanish, to‘pni olib yurish, raqib harakatiga javob qaytarish va tezkor qaror qabul qilish muntazam ravishda namoyon bo‘ladi. Shu jihatdan futbol mashqlaridan faqat sport texnikasini o‘rgatish vositasi sifatida emas, balki talabalarning tezkorlik va chaqqonlik sifatlariga maqsadli pedagogik ta’sir ko‘rsatuvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

Masalan, qisqa masofali sprintlar va signal asosidagi tezlanishlar tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilsa, konuslar orasida yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, slalom, to‘p bilan manevr qilish hamda reaktiv topshiriqlar chaqqonlikni rivojlantirish imkonini beradi. Kichik tarkibli futbol o‘yinlarida esa ushbu ikki sifat o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Biroq bunday vositalarning pedagogik samarasi mashqlarni talabalarning real tayyorgarlik imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etishga bog‘liq.

Shu asosda tezkorlik va chaqqonlikni differensial rivojlantirish jarayonini quyidagi metodik ketma-ketlikda tashkil etish maqsadga muvofiq:



“SOG’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-6, 2026

**DASTLABKI DIAGNOSTIKA → TEZKORLIK VA CHAQQONLIK
PROFILINI ANIQLASH → DIFFERENSIAL GURUHLASH → MAQSADLI
FUTBOL MASHQLARINI TANLASH → YUKLAMANI MOSLASHTIRISH
→ PEDAGOGIK NAZORAT → KORREKSIYA**

Mazkur ketma-ketlikda diagnostika natijalari mashg‘ulot mazmunini belgilashning boshlang‘ich nuqtasi bo‘lib xizmat qiladi. Pedagogik nazorat esa talabaning rivojlanish dinamikasiga qarab mashqlar va yuklama parametrlarini qayta moslashtirish imkonini beradi. Natijada differensiallashtirish bir martalik guruhlashdan ko‘ra uzluksiz boshqariladigan pedagogik jarayon sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsadi — jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini futbol mashqlari vositasida differensial rivojlantirishning pedagogik-metodik imkoniyatlarini aniqlash hamda mashqlar va yuklama parametrlarini talabalarning individual jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish mexanizmini asoslashdan iborat.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODLARI

Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini futbol mashqlari vositasida differensial rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslarini aniqlashga yo‘naltirildi. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni baholash, mashqlarni tizimlashtirish hamda pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanildi.

Metodik yondashuvning asosiy tamoyili talabalarga bir xil yuklama berishdan voz kechib, ularning tezkorlik va chaqqonlik bo‘yicha individual tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olishdan iborat. Shu maqsadda tezkorlikni baholashda qisqa masofali tezlanishlar va sprint xarakteridagi nazorat topshiriqlari, chaqqonlikni baholashda esa yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, slalom va reaktiv harakatlarni talab qiluvchi mashqlardan foydalanish metodik jihatdan maqsadga muvofiq deb qaraldi.



“SOG’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-6, 2026

Talabalarni differensiallashtirishda faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichi emas, tezkorlik va chaqqonlikning o‘zaro nisbatini ham hisobga olish taklif etildi. Bunda shartli ravishda quyidagi individual profillar ajratilishi mumkin: tezkorligi va chaqqonligi nisbatan yuqori; tezkorligi yuqori, chaqqonligi rivojlantirilishi zarur; chaqqonligi yuqori, tezkorligi rivojlantirilishi zarur; har ikkala sifatni kompleks rivojlantirish talab etiladigan profil. Ushbu guruhlash doimiy tasnif emas, balki nazorat natijalariga qarab o‘zgarib turadigan metodik vosita sifatida qaraladi.

Futbol mashqlari tezkorlik va chaqqonlikka ko‘rsatadigan ustuvor ta’siriga ko‘ra tizimlashtirildi.

1-jadval. Futbol mashqlarini tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish yo‘nalishlari bo‘yicha differensiallashtirish

Yo‘nalish	Futbol mashqlari	Differensiallashtiriladigan parametr
Tezkorlik	Qisqa sprint, to‘pga tez chiqish, signal bo‘yicha tezlanish	Masofa, takrorlash soni, dam olish oralig‘i
Chaqqonlik	Slalom, konuslar orasida yugurish, keskin yo‘nalish almashtirish	Yo‘nalishlar soni, tezlik, murakkablik
Reaktiv chaqqonlik	Signal, sherik yoki o‘yin vaziyatiga javoban harakat	Signal turi, qaror qabul qilish vaqti, topshiriq murakkabligi
Tezkorlik chaqqonlik	+ To‘p bilan tezkor manevr, estafeta, 1×1 vaziyatlar	Masofa, to‘p bilan harakat murakkabligi, intensivlik
Kompleks rivojlantirish	Kichik tarkibli futbol o‘yinlari	Maydon hajmi, o‘yin va dam olish vaqti, ishtirokchilar soni



“SOG’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-6, 2026

Differensial yuklamani belgilashda mashq masofasi, takrorlashlar soni, bajarish intensivligi, dam olish davomiyligi va harakatning koordinatsion murakkabligi asosiy boshqariladigan parametrlar sifatida belgilandi. Masalan, tezkorlik imkoniyati yetarli, ammo chaqqonligi rivojlantirilishi zarur bo‘lgan talabaga oddiy sprintlar hajmini ko‘paytirishdan ko‘ra, tezlikni saqlagan holda yo‘nalishni o‘zgartirish va tashqi signalga javob berishga asoslangan topshiriqlarni murakkablashtirish maqsadga muvofiq. Aksincha, chaqqonligi yaxshi, biroq tezlanish imkoniyati nisbatan past talabalarda qisqa masofali maksimal tezlanish xarakteridagi mashqlarga ustuvorlik beriladi.

Mashqlarni murakkablashtirishda bosqichlilik tamoyiliga amal qilish nazarda tutiladi:

**ODDIY HARAKAT → TEZLIK TALABI → YO‘NALISHNI O‘ZGARTIRISH
→ TO‘P BILAN BAJARISH → TASHQI SIGNALGA JAVOB → O‘YIN
VAZIYATIDA QAROR QABUL QILISH**

Bunday ketma-ketlik mashqning faqat jismoniy yuklamasini emas, balki koordinatsion va kognitiv murakkabligini ham bosqichma-bosqich oshirish imkonini beradi. Ayniqsa, chaqqonlikni rivojlantirishda oldindan ma‘lum bo‘lgan yo‘nalishni tez bajarish bilan kutilmagan signal yoki raqib harakatiga javoban yo‘nalishni o‘zgartirish bir xil vazifa sifatida qaralmasligi lozim.

Shu asosda tezkorlik va chaqqonlikni differensial rivojlantirishning metodik modeli quyidagi ko‘rinishda shakllantirildi:

**DIAGNOSTIKA → INDIVIDUAL PROFIL → MAQSADLI
MASHQLARNI TANLASH → YUKLAMA PARAMETRLARINI
DIFFERENSIALLASHTIRISH → BAJARISH NATIJALARINI NAZORAT
QILISH → KORREKSIYA**

Mazkur tezis nazariy-metodik xarakterga ega bo‘lgani sababli tadqiqot ishtirokchilari soni, tajriba va nazorat guruhleri, foiz ko‘rsatkichlari yoki statistik



ishonchlilik qiymatlari kiritilmadi. Bunday ma'lumotlar faqat real pedagogik tajriba natijalari mavjud bo'lganda berilishi ilmiy jihatdan to'g'ri hisoblanadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Nazariy-metodik tahlil natijalari futbol mashqlaridan foydalanishda tezkorlik va chaqqonlikni bir xil metodik yondashuv asosida rivojlantirish yetarli emasligini ko'rsatadi. Ushbu sifatlar futbol faoliyatida o'zaro bog'liq holda namoyon bo'lsa-da, ularning harakat tuzilishi va rivojlantiruvchi yuklamaga qo'yadigan talablari farqlanadi. Shu sababli mashqlarni tanlash va yuklamani belgilashda talabanning qaysi jismoniy sifati ustuvor rivojlantirilishi zarurligi asosiy mezon sifatida olinishi lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofada yuqori intensivlikda bajariladigan harakatlar muhim o'rin egallaydi. Futbolga xos qisqa sprintlar, to'pga tez chiqish, turli boshlang'ich holatlardan tezlanish va signal bo'yicha harakatni boshlash kabi mashqlar ushbu yo'nalishda qo'llanilishi mumkin. Bunda mashq masofasi, takrorlashlar soni va tiklanish oralig'i talabanning tayyorgarlik holatiga moslashtiriladi. Asosiy talab mashq hajmini mexanik ravishda oshirish emas, balki harakatning yuqori sifat va tezlikda bajarilishini ta'minlashdan iborat.

Chaqqonlikni rivojlantirishda esa vazifa murakkabroq xarakterga ega. Chunki chaqqonlik faqat yo'nalishni tez o'zgartirishdan iborat bo'lmay, o'zgaruvchan vaziyatni idrok etish, tegishli harakat variantini tanlash va uni qisqa vaqt ichida amalga oshirishni ham talab qiladi. Shu sababli konuslar orasida yugurish va slalom kabi oldindan belgilangan mashqlar bilan bir qatorda signalga, sherik yoki raqib harakatiga javob berishni talab qiluvchi reaktiv topshiriqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Differensial yondashuvning amaliy mazmuni talabalarning tezkorlik va chaqqonlik profillariga qarab mashg'ulot ustuvorligini belgilashda namoyon bo'ladi.

2-jadval. Talabalarning tezkorlik-chaqqonlik profiliga ko'ra differensial mashg'ulot yo'nalishlari



“SOG’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-6, 2026

Talabaning shartli profili	Ustuvor vazifa	Tavsiya etiladigan futbol mashqlari	Asosiy boshqariladigan parametrlar
Tezkorlik va chaqqonlik yuqori	Erishilgan darajani rivojlantirib borish	Murakkab kombinatsiyalar, kichik tarkibli o‘yinlar	Intensivlik va murakkablik
Tezkorlik yuqori, chaqqonlik nisbatan past	Chaqqonlikni rivojlantirish	Slalom, keskin burilishlar, reaktiv mashqlar	Yo‘nalish, signal, qaror qabul qilish
Chaqqonlik yuqori, tezkorlik nisbatan past	Tezkorlikni rivojlantirish	Qisqa sprint, tezlanish, to‘pga tez chiqish	Masofa, takrorlash, tiklanish
Har ikki sifat rivojlantirilishi zarur	Kompleks rivojlantirish	Estafeta, to‘p bilan tezkor manevr, kichik tarkibli o‘yin	Hajm, intensivlik va murakkablik

Mazkur yondashuvda muhim jihat — talabaning biror guruhga doimiy birlashtirilmasligidir. Pedagogik nazorat natijasida uning ko‘rsatkichlari o‘zgargan sari mashg‘ulotning ustuvor yo‘nalishi ham o‘zgarishi kerak. Demak, differensiallashtirish statik guruhlash emas, dinamik boshqaruv mexanizmi sifatida qo‘llaniladi.

Futbol mashqlarining yana bir metodik imkoniyati — bir mashqning o‘zini turli murakkablik darajasida tashkil etish mumkinligidir. Masalan, slalom mashqi dastlab to‘psiz va oldindan belgilangan yo‘nalishda bajarilishi mumkin. Keyingi bosqichda shu mashq to‘p bilan, vaqt chegarasi asosida, so‘ngra tashqi signalga muvofiq yo‘nalishni o‘zgartirish orqali murakkablashtiriladi. Natijada bir xil mashq vositasining pedagogik vazifasi bosqichma-bosqich o‘zgaradi:



**TO'PSIZ HAKAKAT → TO'P BILAN HAKAKAT → VAQT
CHEGARASI → TASHQI SIGNAL → REAKTIV HAKAKAT → O'YIN
VAZIYATI**

Ayniqsa, kichik tarkibli futbol o'yinlari tezkorlik va chaqqonlikni o'zaro bog'liq holda rivojlantirish uchun metodik jihatdan ahamiyatlidir. Bunday mashqlarda talaba tezlanish, to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, to'pni nazorat qilish va o'yin vaziyatiga mos qaror qabul qilish harakatlarini birgalikda bajaradi. Maydon o'lchami, ishtirokchilar soni, o'yin davomiyligi va dam olish oralig'ini o'zgartirish orqali mashg'ulotning jismoniy hamda koordinatsion yuklamasini boshqarish mumkin.

Tahlil asosida tezkorlik va chaqqonlikni futbol mashqlari vositasida differensial rivojlantirishning quyidagi pedagogik mexanizmi taklif etiladi:

**TEZKORLIK VA CHAQQONLIKNI DIAGNOSTIKA QILISH →
INDIVIDUAL PROFILNI ANIQLASH → USTUVOR JISMONIY SIFATNI
BELGILASH → MOS FUTBOL MASHQINI TANLASH → YUKLAMANI
DIFFERENSIALLASHTIRISH → ORALIQ NAZORAT → KORREKSIYA**

Shunday qilib, futbol mashqlarining pedagogik imkoniyati faqat ularning xilma-xilligida emas, balki bir xil mashqni talabaning individual jismoniy tayyorgarligiga qarab turlicha hajm, intensivlik va murakkablikda tashkil etish imkoniyatida namoyon bo'ladi. Bu esa tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish jarayonini individuallashtirish bilan birga, guruhli mashg'ulot sharoitida differensial yondashuvni amalga oshirish imkonini beradi.

Mazkur natijalar nazariy-metodik tahlilga asoslanganligi sababli ular pedagogik tajriba natijasi sifatida emas, taklif etilayotgan metodik model sifatida talqin qilinadi. Modelning amaliy samaradorligini aniqlash uchun keyingi tadqiqotlarda real tajriba va nazorat guruhlarini asosida tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlarining tajribadan oldingi va keyingi dinamikasini statistik jihatdan baholash zarur.



XULOSA

Jismoniy tarbiya yo'nalishi talabalarining tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda futbol mashqlaridan differensial foydalanish mashg'ulot jarayonini talabalarning individual jismoniy tayyorgarligiga moslashtirish imkonini beradi. Nazariy-metodik tahlil shuni ko'rsatadiki, tezkorlik va chaqqonlik o'zaro bog'liq jismoniy sifatlar bo'lishiga qaramay, ularni rivojlantirishda mashqlar mazmuni, bajarish sharoiti va yuklama parametrlarini alohida boshqarish talab etiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofali sprintlar, turli boshlang'ich holatlardan tezlanish, signal bo'yicha harakatni boshlash va to'pga tez chiqish kabi futbol mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Chaqqonlikni rivojlantirishda esa yo'nalishni keskin o'zgartirish, slalom, to'p bilan manevr qilish, tashqi signalga javob qaytarish hamda o'zgaruvchan o'yin vaziyatida harakat qarorini tez qabul qilishga asoslangan topshiriqlar ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Differensial yondashuvning asosiy xususiyati talabalarni faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlash emas, balki ularning tezkorlik va chaqqonlik bo'yicha individual profilini aniqlashdan iborat. Bunday yondashuv tezkorligi yetarli, biroq chaqqonligi rivojlantirilishi zarur bo'lgan talabalar uchun bir turdagi, chaqqonligi yuqori, lekin tezkorlik imkoniyatlari nisbatan past talabalar uchun esa boshqa yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarini belgilash imkonini beradi.

Futbol mashqlarini differensiallashtirishda masofa, takrorlashlar soni, bajarish intensivligi, tiklanish oralig'i, harakat yo'nalishlari, tashqi signal, to'p bilan bajarish darajasi va koordinatsion murakkablik asosiy boshqariladigan parametrlar sifatida ajratildi. Ushbu parametrlarning o'zgarishi bir xil mashqni turli tayyorgarlik darajasidagi talabalar uchun moslashtirish imkonini beradi.

Tadqiqot doirasida tezkorlik va chaqqonlikni differensial rivojlantirishning quyidagi metodik algoritmi taklif etildi:



**DASTLABKI DIAGNOSTIKA → INDIVIDUAL TEZKORLIK-
CHAQQONLIK PROFILI → USTUVOR RIVOJLANTIRILADIGAN
SIFATNI ANIQLASH → MOS FUTBOL MASHQLARINI TANLASH →
YUKLAMANI DIFFERENSIALLASHTIRISH → PEDAGOGIK NAZORAT
→ KORREKSIYA → QAYTA DIAGNOSTIKA**

Mazkur algoritmda differensiallashtirish bir martalik guruhlash sifatida emas, balki talabaning rivojlanish dinamikasiga muvofiq muntazam yangilanib boradigan pedagogik boshqaruv jarayoni sifatida qaraladi. Shu jihatdan futbol mashqlaridan foydalanish nafaqat tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish, balki mashg'ulotlarning individuallashtirish darajasini oshirish uchun ham metodik imkoniyat yaratadi.

Umuman olganda, futbol mashqlarini talabalarning individual tayyorgarlik ko'rsatkichlariga muvofiq tanlash va yuklama parametrlarini differensial boshqarish jismoniy tarbiya yo'nalishidagi mashg'ulotlarni tashkil etishning istiqbolli metodik yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi mumkin. Taklif etilgan modelning amaliy samaradorligini asoslash uchun keyingi bosqichda uni pedagogik tajriba-sinov sharoitida tekshirish, tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlarining boshlang'ich hamda yakuniy natijalarini qiyosiy-statistik tahlil qilish maqsadga muvofiq.

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. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2018;58(10):1446–1455. DOI: 10.23736/S0022-4707.17.07420-5.

2. Thapa R.K., Lum D., Moran J., Ramirez-Campillo R. Effects of complex training on sprint, jump, and change of direction ability of soccer players: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology. 2020;11:627869. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.627869.



“SOĞ’LIQNI SAQLASHDA YANGI YONDASHUVLAR”
nomli respublika ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-6, 2026

3. Morera-Siercovich P., Moncada-Jiménez J. A meta-analysis of the effect of small-sided games on the repeated sprint ability in soccer. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. 2020;9(4). DOI: 10.34256/ijpefs2048.
4. Jimenez-Iglesias J., Owen A.L., Cruz-Leon C., Campos-Vázquez M.A., Sanchez-Parente S., Gonzalo-Skok O., Cuenca-Garcia M., et al. Improving change of direction in male football players through plyometric training: a systematic review. *Sport Sciences for Health*. 2024;20:1131–1152. DOI: 10.1007/s11332-024-01230-8.
5. He Z., Duan T., Li D., Zhang X. Effects of resisted sprint training on agility and change-of-direction performance in soccer players: a systematic review with meta-analysis. *PeerJ*. 2025;13:e20084. DOI: 10.7717/peerj.20084.
6. Sun M., Soh K.G., Ma S., Wang X., Zhang J., Yaacob A.B. Effects of speed, agility, and quickness (SAQ) training on soccer player performance—a systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*. 2025;20(2):e0316846. DOI: 10.1371/journal.pone.0316846.
7. Wang K., He J., Zhu A., et al. Effects of different training modalities on lower-limb explosive power, acceleration, 20-m sprint performance, and change-of-direction ability in youth soccer players: a systematic review and network meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2026;18:410. DOI: 10.1186/s13102-026-02041-9.