

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.Ashurov	
Yosh voleybolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini oshirishda uslubiy yondashuvlar	106
T.A.Julboyev	
Kredit-modul tizimida anorganik kimyo o'quv fanida mustaqil ta'limdan esse yozish ko'nikmasini rivojlantirish.....	111
C.Ф.Джафарзода	
Некоторые парадоксы несоответствий результатов тестов "остаточных знаний" студента и учащихся в вузе в контексте выбора дидактических целей ценностно-содержательного управления временем.....	115
A.M.Maxmudov	
Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish	124
I.U.Nurmetova	
Dzyudo bilan shug'ullanuvchi qizlarni tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda texnik usullardan foydalanish	129
U.R.Radjarov	
Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi 1- 2-sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarini milliy harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishni didaktik ahamiyati	136
G.K.Yakubova, M.Mashrapova	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'sish va rivojlanish qonuniyatlari tahlili	141
B.A.Rahimov	
Yosh voleybolchilarni zamonaviy sport mutaxassisligiga yo'naltirishning samaradorligi	148
N.V.Nosirov	
Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarida metodik kompetentsiyalarni rivojlantirishning muammolari va innovatsion usullari	154
F.I.Sharipova	
The development of reading literacy among future nurses	158
L.X.Bektursinova	
Bo'lajak o'qituvchilarda pedagogik imijni shakllantirishning ayrim masalalari.....	164
K.X.Abduvaliyeva	
Некоторые аспекты интеграции заданий по химии в процессе обучения химии	169
R.M.Ubaydullayev	
Bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini sport pedagogikasi vositasida rivojlantirish texnologiyasi	173
M.M.Yuldashov	
Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish texnologiyalari	180
M.A.Suyunova	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilada maktabgacha yoshgdagi bolalarda ekologik dunyoqarashni shakllantirish usullari.....	185
M.X.Tillavoldiyeva	
Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy taraqqiyot o'rtasidagi aloqadorlik muammolari	190

IQTISODIYOT

O.Sh.Valiev	
The nexus between fdi net inflows and doing business index: analysis from Uzbekistan	194

FALSAFA

A.A.Qambarov	
Qur'on oyatlari hamda hadislarda keltirilgan "shukronalik" tushunchasining ijtimoiy-falsafiy tahlili	199
S.U.Yuldashev	
Jamiyatni ilmiy boshqarishning institutsional va funksional jihatlari	203
G.N.Navro'zova	
Shoh Naqshbandni tavsiflovchi yangi manbaa	207
A.N.Sanaqulov	
Ta'lim tizimida virtual reallikdan foydalanish istiqbollari	211



UO‘K: 786:8815

YOSH FUTBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH**ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ****INCREASING GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS****Maxmudov Azamjon Muxtarovich**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh futbolchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan tajriba asosida olingan natijalar taxlil yoritilgan. Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini xarakterlaydigan autentik testlar orasidan mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlili va shaxsiy amaliy tajriba ma‘lumotlarimiz asosida tanlab olingan sinov testlari bo‘yicha nazorat va tajriba guruhlari 15 yoshli futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha pedagogik tajriba o‘tkazilgan.

Аннотация

В данной статье освещается анализ результатов, полученных на основе эксперимента, направленного на повышение общей физической подготовки юных футболистов. Педагогический опыт по показателям физической подготовленности 15-летних футболистов контрольной и экспериментальной групп по тестовым тестам, отобранным на основе анализа имеющихся материалов научно-методической литературы и данных нашего личного практического опыта среди аутентичных тестов, характеризующие показатели физической подготовленности спортсменов.

Abstract

This article highlights the analysis of the results obtained from an experiment aimed at increasing the general physical fitness of young football players. Pedagogical experience in terms of physical fitness indicators of 15-year-old football players of the control and experimental groups on test tests selected based on the analysis of available scientific and methodological literature materials and data from our personal practical experience among authentic tests, characterizing indicators of physical fitness of athletes.

Kalit so‘zlar: futbol, test, norma, taxlil, tayyorgarlik, mashg‘ulot, olim.**Ключевые слова:** футбол, тест, норма, анализ, подготовка, занятие, ученый.**Key words:** football, test, norm, analysis, preparation, lesson, scientist.**KIRISH**

Bugungi kunda yurtimizda sportning barcha turlari qatori futbolga ham davlat siyosati darajasida alohida ahamiyat berila boshlandi. Bugungi kungacha ushbu sport turi bo‘yicha juda ko‘plab Qaror va Farmonlar chiqarilib, bu muddat ichida yoshlar va o‘smirlar terma jamoalarimiz Osiyo birinchiligida bir necha bor sovrinli o‘rinlarni egallab mundial o‘yinlarida ishtirok etishdi. Ushbu muafaqqiyatlar bilan birga bugungi kunda o‘z yechimini kutib turgan qator muammolar qatorida milliy terma jamoamizning Olimpiyada o‘yinlari va Jahon chempionati yo‘llanmasini qo‘lga kiritma olmayotganligi eng asosiy muammo bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-115-sonli Qarori yuqoridagi muammolarni hal qilish maqsadida ishlab chiqilgan bo‘lib bunda bolalar futbolini rivojlantirish masalasi yuqori o‘rinda turadi.

Mazkur qaror mazmuniga ko‘ra yosh futbolchilarni tayyorlash sifatini oshirishga qaratilgan ilmiy tajribalarni amalga oshirish va futbolchilarni tayyorlash metodini takomillashtirish bo‘yicha aniq vazifalar belgilangan bo‘lib mazkur maqoladagi yo‘nalishlar asosida tayyorlangan.

PEDAGOGIKA

Jumladan futbolchilarimizni halqaro musobaqa faoliyatidagi pedagogik tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki barcha yosh toifasidagi jamoalarimiz futbolchilarining jismoniy tayyorgarligi talab darajasida emas. Bu omil o'quv mashg'ulot jarayoni mazmunidagi jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan vositalar shakllarini takomillashtirish va qo'llash uslublarini o'zgartirish zaruratini keltirib chiqaradi. Shu sababli 15 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini testlash va ustunlik va kamchiliklarni aniqlashni maqsad qildik.

Adabiyotlar taxlili va metodlar.

Biz tomonimizdan o'rganilgan ilmiy- uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mahalliy olimlardan I.A.Koshbaxtiyev, R.A.Akramov, R.I.Nurimov, A.I.Talipdjanov, Sh.T.Iseyevlar B.I.Plon va Helgerud, J., Engen, L.S., Wisloff, U.& Hoff, J lar yillik mashg'ulot siklidagi mashg'ulot yuklamalarni optimal nisbatlarini ishlab chiqish bo'yicha turlicha taklif va tavsiyalarni keltirib o'tganlar. Biroq yuqoridagi mulliflarning ilmiy manbalarida o'zgaruvchan musobaqa kalendari asosida mashg'ulotlarni aniq bir yosh toifasi (Futbol akademiyalari) bo'yicha taqsimlash biroz nazardan chetda qoldirilgan. Aynan yillik rejada bir vaqtning o'zida ko'p yillik, istiqbolli rejalashtirish hamda mezosikllar va mikrosikllarning aniqlashtirilishi uyg'unlashadi. Musobaqalar taqvim va mavsumiy-iqlimiy o'zgarishlar yillik tayyorgarlik siklidagi mashg'ulot yuklamalariga ko'p ta'sir o'tkazadi. Ko'rsatib o'tilgan omillardan tashqari, o'quv yilining umumiy davriyligi (o'quv yuklamasi dinamikasi, uning choraklar bo'yicha tashkil qilinishi, ta'til muddatlari va h.k.) yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot mikroorganizmasiga ta'sir qiladi.

ISHNING MAQSADI

15 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish.

TADQIQOT USULLARI VA TASHKIL ETILISHI

Ishimizda quyidagi usullardan foydalanildi: Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; pedagogik testlash; matematik-statistik usullar.

Bugungi kunda jismoniy tayyorgarlikni aniqlash va baxolashga oid ko'pgina ma'lumotlar umumlashtirilgan bo'lib bu futbolchilarni tayyorlash jarayonida yaxshi samara bermoqda. Biroq testlarni umumlashtirish va optimallashtirilib borish masalasi mutaxassislar oldida turgan dolzarb vazifalardan sanaladi.

Ushbu tadqiqot 2022-2023-yillarda, 15 yoshli futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini testlash amalga oshirildi. Bunda 30 va 50 m ga yugurish, joydan uzunlikka sakrash, joydan 3 xatlab sakrash, 400 m ga yugurish, 7x50, Yo-Yo, Kuchni aniqlovchi, Ozolin testi, 30 m ga to'p bilan yugurish, To'pni uzoqlikka tepish, 5x30 testlari qabul qilindi. Bunda tanlab olingan testlar kooreksiyalash orqali to'g'irlandi va testlash jarayoni orqali barcha jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasini o'rganish maqsad qilindi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan autentik testlar orasidan mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlili va shaxsiy amaliy tajriba ma'lumotlarimiz asosida tanlab olingan sinov testlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlari 15 yoshli futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalaribo'yicha ma'lumotlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Nazorat (n=20) va tajriba (n=20) guruhlari 15 yoshli futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan testlar bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd qilingan natijalari va ularning statistik xarakteristikalarini solishtirish

TB	test	NG			TG			AF	NF	t	P
		X	sig	V, %	X	sig	V, %				
1-	30 metrga yugurish,s	4,73	0,6	12,68	4,64	0,602	12,97	0,09	1,90	0,37	>0,7
2-	50 m ga yugurish,s	8,19	1,12	13,70	8,38	1,17	13,96	0,19	2,32	0,41	>0,6
3	Joydan uzunlikka sakrash,m	223,27	26,21	11,74	217,48	25,97	11,94	5,79	2,59	0,54	>0,5
4	Joydan 5 xatlab sakrash,m	11,76	1,61	13,69	11,98	1,672	13,96	0,22	1,87	0,33	>0,7
5-	400 m ga yugurish,s	70,39	8,88	12,62	68,94	8,93	12,95	1,45	2,06	0,40	>0,6
6-	7x50	66,39	7,73	11,64	68,32	8,17	11,96	1,93	2,91	0,59	>0,5

7	Yo-Yo	1000,3 4	127,12	12,71	1022,16	132,37	12,95	21,82	2,18	0,41	>0,6
8	Kuch	91,24	12,46	13,66	92,82	12,95	13,95	1,58	1,73	0,30	>0,7
9	Egiluvchanlik	8,53	0,99	11,61	8,31	0,996	11,99	0,22	2,58	0,54	>0,5
10-	30 mga to'p bilan yugurish	5,32	0,67	12,59	5,46	0,707	12,95	0,14	2,63	0,50	>0,6
11	To'pni uzoqlikka tepish jami	75,34	10,49	13,92	77,01	10,77	13,99	1,67	2,22	0,38	>0,7
12	To'pni 2 qo'lda uzoqqa tashlash	18,14	2,28	12,57	17,63	2,29	12,99	0,51	2,81	0,55	>0,5
13-	5x30	27,86	3,79	13,60	27,28	3,81	13,97	0,58	2,08	0,37	>0,7
									2,30		

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (foizlarda).

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlarini 15 yoshli futbolchilarining o'rganilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha tajriba boshida qayd etilgan natijalari o'zaro bir-birlariga yaqin ekanligini ta'kidlab o'tish zarur. Jumladan, o'rganilgan 1-test, ya'ni "30 metr masofaga yugurish" vaqti natijalari bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi

15 yoshli futbolchilari ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 4,73 \pm 0,60$ s. ga (ushbu guruhdagi mazkur test natijalari uchun hisoblangan variatsiya koeffitsiyenti $V = 12,68$ foizni tashkil etgan) teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhida mazkur

ko'rsatkichlar $\bar{X} \pm \sigma = 4,64 \pm 0,602$ s. ga (variatsiya koeffitsiyenti $V = 12,97$ foiz) teng ekanligi aniqlandi. Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarini 15 yoshli futbolchilarining natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqi 0,09 s. ni va ularning (nazorat guruhi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy farqi 1,90 foizni tashkil etganligi aniqlandi (1-diagramma).

Xuddi shunga o'xshash holda, 2-test, ya'ni "50 metr masofaga yugurish" vaqti natijalari bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi 15 yoshli futbolchilari ko'rsatkichlarining o'rtacha

arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 8,19 \pm 1,12$ s. ga (ushbu guruhdagi mazkur test natijalari uchun hisoblangan variatsiya koeffitsiyenti $V = 13,70$ foizni tashkil etgan) teng bo'lgan

bo'lsa, tajriba guruhida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{X} \pm \sigma = 8,38 \pm 1,17$ s. ga (variatsiya koeffitsiyenti $V = 13,96$ foiz) teng ekanligi aniqlandi. Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarini 15 yoshli futbolchilarining natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqi 0,19 s. ni va ularning (nazorat guruhi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy farqi 2,32 foizga teng ekanligi kuzatildi.

Shuning bilan birga, pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini sinaluvchilarining o'rganilgan o'n uchta umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik testlari orasida eng kichik nisbiy farq 8-testda, ya'ni kuch ko'rsatkichlarida (1,73 %), eng katta nisbiy farq esa 6-testda, ya'ni 7x50 m. masofaga makkisimon yugurish vaqti natijalarida (2,91 %) kuzatilgan bo'lsa, ushbu o'n uchta testlar bo'yicha umumiy o'rtacha nisbiy farq 2,30 % ni tashkil etganligi aniqlandi.

Tajriba guruhidagi qayta testlash natijalarida shuni narsa yaqqol namoyon bo'ldiki, ko'rsatkichlarga etobor qaratadigan bo'lsak 9 ta meyordan 5 tasida ishonchlilik darajasi $R < 0,05$ ga teng bo'ldi, ikkita testda $R < 0,01$, yana ikkita testda $R < 0,001$ ishonchlilik darajasiga chiqqanligi bilan yaqqol ajralib turibdi. Nazorat guruxining ko'rsatkichlariga nisbatan ancha yuqori darajada o'sganligi hamda model ko'rsatkichlarga yaqin ekanligi 3- jadvaldan yaqqol ko'rish mumkin.

2-jadval

Nazorat (n=20) guruhi 15 yoshli futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan testlar bo'yicha qayd qilingan natijalari va ularning statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

Tes t.r	X	sig	V, %	X	sig	V, %	AO'	NO'	t	P
1-	4,73	0,6	12,68	4,32	0,524	12,13	0,41	8,67	1,78	>0,05
2-	8,19	1,122	13,70	7,28	0,956	13,13	0,91	11,11	2,14	<0,05
3	223,27	26,21	11,74	246,37	27,44	11,14	23,1	10,35	2,11	<0,05
4	11,76	1,61	13,69	12,97	1,707	13,16	1,21	10,29	1,79	>0,05
5-	70,39	8,88	12,62	64,34	7,81	12,14	6,05	8,59	1,77	>0,05
6-	66,39	7,73	11,64	59,89	7,28	12,16	6,50	9,79	2,12	<0,05
7	1000,34	127,12	12,71	1114,46	135,56	12,16	114,12	11,41	2,13	<0,05
8	91,24	12,46	13,66	102,57	13,45	13,11	11,33	12,42	2,14	<0,05
9	8,53	0,99	11,61	9,43	1,05	11,13	0,90	10,55	2,16	<0,05
10-	5,32	0,67	12,59	4,87	0,59	12,11	0,45	8,46	1,75	>0,05
11	75,34	10,49	13,92	84,88	11,17	13,16	9,54	12,66	2,16	<0,05
12	18,14	2,28	12,57	20,17	2,44	12,10	2,03	11,19	2,11	<0,05
13-	27,86	3,79	13,60	25,32	3,33	13,15	2,54	9,12	1,74	>0,05
NG								10,35		

Izoh: AO'-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Mazkur testlash natijalarining o'zgarish omillari xususida fikr yuritadigan bo'lsak nazorat va tajriba guruxining yillik ish rejasi bir hil bo'lib o'quv mashg'ulotlarni tashkil etishdagini tafovut borligi ma'lum bo'ldi.

3-jadval

Tajriba (n=12) guruhi 15 yoshli futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan testlar bo'yicha qayd qilingan natijalari va ularning statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

TG	X	sig	V, %	X	sig	V, %	AO'	NO'	t	P
1-	4,64	0,602	12,97	3,87	0,47	12,14	0,77	16,59	3,49	<0,01
2-	8,38	1,17	13,96	6,37	0,84	13,19	2,01	23,99	4,83	<0,001
3	217,48	25,97	11,94	264,97	29,49	11,13	47,49	21,84	4,19	<0,001
4	11,98	1,672	13,96	14,53	1,91	13,15	2,55	21,29	3,48	<0,01
5-	68,94	8,93	12,95	56,72	6,87	12,11	12,22	17,73	3,76	<0,01
6-	68,32	8,17	11,96	54,46	6,08	11,16	13,86	20,29	4,71	<0,001
7	1022,16	132,37	12,95	1257,44	152,48	12,13	235,28	23,02	4,04	<0,001
8	92,82	12,95	13,95	116,68	15,29	13,10	23,86	25,71	4,13	<0,001
9	8,31	0,996	11,99	10,26	1,14	11,11	1,95	23,47	4,46	<0,001
10-	5,46	0,707	12,95	4,49	0,55	12,25	0,97	17,77	3,75	<0,01
11	77,01	10,77	13,99	96,36	12,68	13,16	19,35	25,13	4,03	<0,001
12	17,63	2,29	12,99	21,76	2,64	12,13	4,13	23,43	4,09	<0,001

O'rganilgan o'n uchta umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik testlari bo'yicha nazorat va tajriba guruxlarida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlarini hammasi turli juda yomon ($R > 0,7$ bilan $R > 0,5$ oralig'ida hamda $t = 0,30$

bilan $t = 0,55$ oraliq intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz ijobiy o'zgarganligi kuzatildi.

Bundan tashqari, tajriba boshida nazorat guruhida o'rganilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar natijalari asosida aniqlangan variatsiya koeffitsiyenti ko'rsatkichlari $V = 11,64\%$ bilan $V = 13,92\%$ oralig'ida, tajriba guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar $V = 11,94\%$ bilan $V = 13,99\%$ intervalida joylashgan qiymatlarga ega bo'lganligi hamda ushbu qiymatlar gradatsiyaning qoniqarli bo'limining ijobiy qismida joylashganligi aniqlandi. Ushbu zikr etilgan faktlar pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isboti hisoblanadi.

Jumladan tajriba guruhida mashg'ulotlarni tashkil etishda jismoniy sifatlarni rivojlantiriga qaratilgan vositalarni asosan tayyorgarlik davrining umumtayyorlov bosqichida qo'llash mexanizmi yaratilgan bo'lib bunda asosan quyidagi omillarga alohida e'tibor qaratiladi:

-qo'llanilayotgan mikrotsikllardagi jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan vositalarni mikrotsikl maqsad vazifalari asosida taqsimlash;

- vositalarni qo'llashda aylanma mashg'ulot usulidan foydalanish;

- yuklamalarni ta'sir e'tish darajalariga ko'ra nazoratni uzluksizligini ta'minlash;

- mashg'ulotni individuallashtirish;

Mazkur omillar 3 oy mobaynida tajriba guruxidagi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali o'sishiga zamin yaratib berdi.

XULOSA

Nazorat va tajriba guruhi futbolchilarining tajriba boshida va so'nggida olingan natijalardagi o'zgarishni inobatga olib yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tayyorgarlik davrida mikrotsikllarni tuzishda mazkur yo'nalishga oid vositalarni qo'llash usullarini ilg'or tajribalar asosida tashkil etish katta samara berishi mumkin. Yana bir jixat shundan iboratki aylanma mashg'ulotlardan foydalanish aynan jismoniy sifatlarni rivojlantirishda katta samara berishi mumkin. Shu sababli tajriba guruxida qo'llanilgan ushbu usullar samarali bo'lib mikrotsikllar mazmunini optimallashtirish va yuklamalar hajmi va me'rini aniq belgilash asosida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish mumkin bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori. <http://Lex.uz>.
2. Нуримов Р.И, Курбонов О.Л, Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов. Учебная пособие. Ташкент. 2009, С. 95-97.
3. Iseyev SH.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish - T., Ilmiy texnik axborot press nashriyoti 2014.- B. 239.
4. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов, Учебное пособие. Т.2001.124 с.
5. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировки. Терра спорт 2002.-240 С.
6. Dreimal gute Ballfuehrung.: Fussball-Jugend. - Hamburg, 1990. - N8.-S.
7. Helgerud, J., Engen, L.S., Wisloff, U.& Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. Med.Sci Sports Exercise, 33 (11)