

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

6-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.Abdullayev	
Jismoniy madaniyat fani dasturlarini takomillashtirish muammolari	105
T.A.Akbarov	
O'rta maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini baholash va monitoring jarayonlarini pedagogik tahlil qilish	109
N.A.Qosimov	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirishning samarali usullari.....	114
T.A.Xasanov	
Harbiy ta'lim fakulteti talabalarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda innovatsiyalar.....	118
R.R.Abdusatorov	
Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda bolalarning jismoniy tarbiya jarayonlarini optimal tashkil etish metodlari	126
M.M.Yuldashov	
Sog'lom turmush tarzini jamiyatda targ'ib qilishda ijtimoiy-madaniy texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari.....	132
G.K.Yakubova	
Sport tibbiyotida fiziologik nazorat usullari va funksional baholash metodlari	137
B.Q.Sobirjonov	
Raqamli ta'lim tizimida ilmiy-pedagogik yondashuv asosida ma'lumotlarni tahlil qilish	143
G.Q.Muxamadaliyeva, M.R.Akbaraliyeva	
Tabiiy va sun'iy tolalarni o'quvchilarga o'rgatishda steam va smart metodlari orqali o'qitish samaradorligini oshirish	146
E.Y.Raximova	
Davolash jismoniy tarbiyasini qo'llash orqali o'pkadagi kislorod almashinuvini meyorlashtirish ...	150
K.K.Babayev	
Inson organizmining qarish jarayonidagi metabolik mexanizmlar va ularni sekinlashtirishda jismoniy faollikning roli	156
Z.R.Raxmonova	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining suggestiv kompetentligini rivojlantirishning metodologik jihatlarini	160
A.I.Yuldashev	
Genderli yondashuv asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning pedagogik tamoyillari ..	164
A.H.Saipova	
Bolalar adabiyotining nutqiy rivojlanishdagi o'rni	169
T.T.Yusupov	
Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonida mushak guruhlarini kompleks rivojlantirishning ahamiyati	172
A.R.Hamroqulov	
Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya faniga integratsiya qilish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish.....	177
N.A.Sultanov	
"Musika to'garaklarida innovatsion yondashuv: kross-platforma texnologiyalarining ahamiyati va amalga oshirish tajribasi".....	184
M.E.Djuraev	
Futbolchilar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda mashg'ulotlarni rejalashtirish	189
M.Sh.Suyarov	
Usmle dasturida bo'lajak shifokorlar klinik kompetentligini rivojlantirishning nazariy-metodologik jihatlarini.....	196
B.D.Raximov	
Huquqni muhofaza qilish organlar tuzilmalari xodimlarining jismoniy tayyorgarligini oshirish usullarini o'rganish	201
A.S.Yuldashev	
Tarjimonlarning lingvomadaniy va kommunikativ kompetentligini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati	205
M.O.Erkaboyev	



UO'K:

FUTBOLCHILAR TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК ПРИ РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ****PLANNING TRAINING SESSIONS FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES IN FOOTBALL PLAYERS****Djuraev Elyorjon Madaminovich** 

Farg'ona davlat universiteti Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasasi o'qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoni, ularning jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligini shakllantirishning metodik asoslari tahlil qilinadi. Futbolchilar tayyorgarligi ikki bosqich — umumiy va maxsus tayyorgarlik — orqali amalga oshiriladi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida jismoniy chidamlilik, texnik va taktika ko'nikmalari rivojlantiriladi, maxsus tayyorgarlik bosqichida esa futbolga xos sport sifatlari va o'yindagi samaradorlik oshiriladi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarni rejalashtirish, nazorat qilish va musobaqalarda o'yinchilarning tayyorgarlik darajasini baholash metodlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari yosh futbolchilarning samarali tayyorgarligi va ularning musobaqa natijalarini yaxshilashda metodik yondashuvning ahamiyatini tasdiqlaydi.

Аннотация

В статье анализируются процессы подготовки юных футболистов, а также методические основы формирования их физической, технико-тактической и психологической готовности. Подготовка футболистов осуществляется в два этапа — общая и специальная подготовка. На этапе общей подготовки развиваются физическая выносливость, технические и тактические навыки, тогда как на этапе специальной подготовки акцент делается на развитие специфических футбольных качеств и повышение игровой эффективности. Также рассматриваются методы планирования тренировок, контроля и оценки уровня подготовки игроков во время соревнований. Результаты исследования подтверждают важность методического подхода для эффективной подготовки юных футболистов и повышения их спортивных результатов.

Abstract

The article analyzes the process of training young football players and the methodological foundations for developing their physical, technical-tactical, and psychological readiness. The preparation of football players is carried out in two stages — general and special training. During the general training stage, physical endurance, technical skills, and tactical abilities are developed, while the special training stage focuses on football-specific qualities and enhancing performance in the game. Additionally, methods for planning training sessions, monitoring, and assessing players' readiness during competitions are examined. The results of the study confirm the importance of a methodological approach for the effective training of young football players and improving their competitive performance.

Kalit so'zlar: yosh futbolchilar, tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik bosqichi, maxsus tayyorgarlik bosqichi, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulotlarni rejalashtirish, nazorat, musobaqa faoliyati.

Ключевые слова: юные футболисты, подготовка, этап общей подготовки, этап специальной подготовки, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, планирование тренировок, контроль, соревновательная деятельность

Key words: young football players, training, general training stage, special training stage, technical-tactical training, physical training, training planning, monitoring, competitive activity.

KIRISH

Mamlakatimiz futbolchilarining mahoratini oshirish, ko'p jihatdan, bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirish bilan bevosita bog'liqdir. Yuqori malakali jamoalardagi o'yinchilarning texnik va taktik ko'nikmalaridagi kamchiliklarni bartaraf etish oson kechmaydi. Shu bois, bolalar va o'smirlarni tayyorlash jarayoni qanchalik samarali bo'lsa, xalqaro miqyosdagi yutuqlar ham shunchalik barqaror va muvaffaqiyatli bo'lishi amalda isbotlangan. Shuning uchun yosh futbolchilarni tayyorlashga e'tibor kuchaytirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Yosh futbolchilarni tayyorlash – bu mutaxassislarning bir-birini to'ldiruvchi tajribalari va ilmiy-tadqiqot ma'lumotlariga asoslangan, uzoq muddatli va ko'p qirrali jarayondir. Shu bilan birga, yosh sportchilarni tayyorlashning dolzarb vazifalari bolalar va o'smirlar sporti sohasidagi ilmiy izlanishlar bilan chambarchas bog'liqdir. Tezkorlik va kuchlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalarini chuqur o'rganish bilan shug'ullangan olimlar orasida V.P. Filin, M.Ya. Nabatnikova, Yu.D. Jeleznyak, N.J. Bulgakova, A.M. Shlemin, V.V. Balsevich va boshqalar alohida ajralib turadi.

Shuningdek, ushbu omillar sportchilarning musobaqa faoliyati natijalariga qanday ta'sir qilishini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar ham mavjud. Bu sohada S. Andreyev, R.A. Akramov, G.F. Boychenko, A.P. Gerasimenko, M.A. Godik, Said Omar, Sh.T. Iseyev, R.I. Nurimov, A.N. Nikolayev va boshqa mutaxassislar o'z hissa qo'shgan. Natijada sportchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish va tahlil qilishning turli metodlari ishlab chiqilgan va amaliyotda qo'llanib kelinmoqda [1, 2,3,4].

Ko'pgina sport turlarida musobaqa faoliyatini qayd etishda turli ko'rinishdagi belgilardan keng foydalaniladi. Masalan, voleybolda D.A. Rodminena, V.A. Sokolova, M.O. Sushgurovlar tomonidan turli belgilar tizimi ishlab chiqilgan bo'lsa, basketbolda K. Ryusheva, tennishda esa S.A. Savinlar shunday metodlarni amaliyotga tadbiiq etgan. Ushbu belgilash tizimlari sportchilarning harakatlarini, o'yin texnikasini va taktikasini aniqlik bilan qayd etish imkonini beradi, shuningdek, murabbiylar va trenerlarga musobaqa jarayonini chuqur tahlil qilishga zamin yaratadi.

Musobaqalarni rejalashtirish va nazorat qilish sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning eng muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Rejalashtirish yordamida kelajakdagi mashg'ulotlar tartiblashtiriladi, ularning samaradorligi va bajarilishi imkoniyati aniqlanadi. Ko'plab sport mutaxassislari – Arkadyev B.A., Blashchak I.M., Godik M.A. va boshqalar – rejalashtirish jarayonining sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda beqiyos ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydilar.

Mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayonida sportchining jismoniy xolati, texnik va taktik tayyorgarligi, shuningdek, uning bajarayotgan yuklamalari haqidagi ma'lumotlar asos bo'lib xizmat qiladi. Futbolchilarni tayyorlashda bu xolatlar kompleks ko'rsatkichlar orqali baholanadi. Murabbiy mashg'ulotlarning yuklamalarini boshqarish orqali, maqsadli ravishda, ushbu ko'rsatkichlarni o'zgartirish va sportchining natijadorligini oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Sportchilarning tayyorgarligini samarali tashkil etish va ularning natijadorligini oshirishda turli xolatlarni hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Tezkor xolat deb, sportchining bir mashg'ulotdan so'ng yoki ma'lum bir mashqni bajargandan keyin, organizmida qoladigan qisqa muddatli "iz" tushuniladi. Ushbu xolat juda qisqa vaqt davomida namoyon bo'lishiga qaramay, uning nazoratini amalga oshirish murabbiy uchun muhimdir, chunki mashg'ulotning samaradorligi aynan tezkor nazorat natijalari orqali aniqlanadi.

Sportchilarning tayyorgarlik xolatlarini baholash va kuzatish amaliyotida uch turdagi nazorat ishlatiladi: **tezkor nazorat, joriy nazorat va bosqichli nazorat.**

Tezkor nazorat mashg'ulotning individual yuklamalari, mashqlar seriyasi va butun mashg'ulot jarayonini jismoniy va fiziologik parametrlar bo'yicha baholashga mo'ljallangan. Bu nazorat turi mashg'ulotning har bir elementini aniqlik bilan tahlil qilish imkonini beradi. Tezkor nazorat yordamida murabbiy mashg'ulotning samaradorligini aniqlab, sportchining organizmidagi tezkor o'zgarishlarni kuzatadi va ularni kelajakdagi mashg'ulotlarga asos qilib oladi.

Joriy nazorat esa mikrosikllarda yuklamalarni qayd etishga qaratilgan bo'lib, u turli sport turlarida 5 kundan 14 kungacha davom etadi. Bu nazorat turi har bir kunlik mashg'ulotlarda tezkor nazorat natijalarini umumlashtirish orqali amalga oshiriladi. Shu tariqa murabbiylar mikrosikl bo'yicha sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash imkoniyatiga ega bo'ladi. Joriy nazoratning asosiy vazifalaridan biri – yuklamalarning turli zonalar bo'yicha nisbatlarini aniqlash va ularni maqbul darajaga keltirishdir. Bu jarayon mashg'ulot natijalarini tizimli baholashga xizmat qiladi.

Bosqichli nazorat – bu mashg'ulot jarayonini ma'lum bosqichlarda baholash tizimi bo'lib, uning davomiyligi 2–5 mikrosikldan tortib, bir necha oygacha bo'lishi mumkin. Bosqichli

nazoratning asosiy maqsadi rivojlantiruvchi va samarali vositalarni aniqlash, ularni amaliyotda to'g'ri qo'llash va sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik darajasini oshirishdan iborat.

Futbolchilar tayyorgarligi tizimida ushbu nazorat turlarini ajratish quyidagi vazifalarni samarali bajarishga yordam beradi: sportchining ko'p yillik tayyorgarligini boshqarish, o'rta va kichik sikllarni (mikrosikllarni) o'z ichiga oladigan yillik tayyorgarlikni rejalashtirish. Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va davomiyligi bir nechta omillarga bog'liq: sportchining individual va jinsiy xususiyatlari, biologik rivojlanishi, mahorat sur'atining o'sish xususiyatlari, sportchining mashg'ulotlarni boshlagan va maxsus tayyorgarlikka kirishgan yoshi, yuqori sport natijalarini ta'minlaydigan musobaqa faoliyati va tayyorgarlik tizimi, shuningdek, musobaqa jarayonida qo'llaniladigan qo'shimcha omillar (maxsus ovqatlanish, trenajerlar, individual reabilitatsiya va hokazo).

Futbolchilar tayyorgarligini samarali tashkil etish va ularning musobaqa natijalarini oshirishda mashg'ulotlarning kundalik rejalari muhim rol o'ynaydi. Kundalik rejalashtirish ikki darajada amalga oshiriladi: **jamoa uchun umumiy reja** va **har bir futbolchi uchun individual reja**.

Jamoa uchun tuziladigan umumiy istiqbol reja butun jamoa uchun asosiy maqsad va vazifalarni belgilaydi. Ushbu reja jamoaning barcha futbolchilariga tatbiq qilinadi, ularning individual xususiyatlaridan qat'iy nazar, umumiy mashg'ulot yo'nalishlarini ko'rsatadi. Shu bilan birga, individual reja har bir futbolchi uchun alohida ishlab chiqiladi va unda umumiy rejadagi ko'rsatmalar futbolchining shaxsiy xususiyatlari, yoshi, salomatligi va mahorat darajasiga moslashtiriladi. Umumiy va individual rejalarining uyg'unligi sportchining tayyorgarlik jarayonini maksimal darajada samarali tashkil etishga yordam beradi, bunda umumiy reja yetakchi rolni bajaradi.

Futbol bo'yicha eng yirik musobaqalarni, masalan, jahon chempionati yoki Olimpiya o'yinlarini hisobga olgan holda, futbolchilar mashg'ulotining umumiy istiqbol rejasini odatda **to'rt yillik sikl** asosida tuzish maqsadga muvofiqdir. Individual rejalar esa futbolchining yoshi, jismoniy holati va mahorat darajasiga qarab turli muddatga belgilanadi. Mashg'ulotlarning istiqbolli rejalari ishlab chiqilishidan oldin musobaqalarning to'rt yillik kalendari tayyorlanishi zarur, bu esa rejalashtirish jarayonining asosini tashkil qiladi.

Muhim jihat shundaki, istiqbolli reja bir necha yillik oddiy rejalar yig'indisi emas, balki futbolchilarning mahoratini oshirish va salomatligini mustahkamlashga doimiy ravishda oshib boruvchi talablarni aks ettiradigan tizimli hujjat bo'lishi kerak. Rejada mashg'ulotlar vositalari, yuklamalar intensivligi, nazorat me'yorlari va vazifalar yillar davomida qanday o'zgarishi ko'zda tutiladi. Shu tariqa, futbolchining rivojlanish yo'nalishlari va maqsadlari tizimli ravishda belgilab boriladi.

Futbolchilar tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini aniqlash samarali tayyorgarlik tizimini yaratish uchun asosiy shartlardan biridir. Bu jarayonda sportchilarning vrach tekshiruvi natijalari, turli nazorat testlari va musobaqalardagi qatnashuv ko'rsatkichlari hisobga olinadi. Shu yo'sinda o'tkazilgan tahlillar murabbiyga to'g'ri xulosalar chiqarish, mashg'ulotlarda istiqbol rejasining asosiy vazifalari va ko'rsatkichlarini aniqlash imkonini beradi.

Futbolchilarning mahorati oshishi bilan mashg'ulotlar soni va ularning hajmi yildan-yilga ortib boradi. Asosan mashg'ulotlar sonining o'sishi individual mashg'ulotlar hisobiga amalga oshiriladi. Mashg'ulot intensivligi esa mashg'ulot maqsadidan kelib chiqib rejalashtiriladi. Bu jarayonda futbolchilarning organizmidagi energiya hosil bo'lish jarayonlari – aerob, anaerob, glikolitik, anaerob-glikolitik va aerob-anaerob tizimlarning rivojlanish darajasi hamda yurak-tomir, nafas olish va boshqa a'zolar faoliyati e'tiborga olinadi.

Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning ajralmas qismi sifatida qaraladi. Ushbu reja jamoaning ichki va xalqaro musobaqalar taqvimini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Bir yillik rejalashtirish quyidagi asosiy bo'limlardan iborat: tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari, tayyorgarlik davrlari, mashg'ulot jarayonining mazmuni, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining dinamikasi, yillik sikl bo'yicha tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqt taqsimoti, ilmiy-uslubiy ta'minlash, mashg'ulot, musobaqa va tiklanishni kompleks nazorat qilish, tibbiy ta'minlash hamda moddiy-texnik ta'minlash.

Yillik sikl davomida mashg'ulotlar hajmi jamoaning qaysi liga yoki turnirda qatnashishiga, musobaqa davrining uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq. Mashg'ulot yillik sikli uch asosiy davrga bo'linadi: **tayyorgarlik davri**, **musobaqa davri** va **o'tish (tiklanish) davri**. Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari odatda o'rtacha 180–240 soatni tashkil qiladi, musobaqa davrida

PEDAGOGIKA

esa 380–400 soat atrofida bo'ladi. Shu tariqa, jami yil davomida o'quv-mashg'ulot ishlari 700–750 soatni tashkil etadi. Agar o'yinlarni qo'shadigan bo'lsak (150–170 soat), futbolchilarning amaliy ish hajmi yiliga taxminan 900 soatga yetadi (5,27,29,36).

Tayyorgarlik davri yuqori malakali jamoalarda oxirgi yillarda qisqarib, 8–10 haftagacha yetadi. Bu davrda asosiy vazifa futbolchilar tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni oshirish va iroda sifatlarini takomillashtirishdan iboratdir. Mashg'ulotlar boshlanishidan oldin sportchilar puxta tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi, shuningdek, ularning salomatligi va jismoniy tayyorgarlik darajasi baholanadi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga bo'linadi: **umumiy tayyorgarlik bosqichi** va **maxsus tayyorgarlik bosqichi**. Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor jismoniy chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi. Masalan, yugurish mashqlari futbolchining o'yindagi 12–15 km masofani bosib o'tishi inobatga olinib tuziladi. Bu bosqichda shiddat va tezlikni oshirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa chidamlilikni to'p bilan birga rivojlantirishga urg'u beriladi. Buning uchun 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 va boshqa turdagi mashqlar qo'llaniladi. Shu davrda futbolchilar texnik va taktika ko'nikmalarini mustahkamlash, qaror qabul qilish tezligini oshirish, jismoniy va psixologik chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar bajariladi.

Tayyorgarlik bosqichining yakunida texnik-taktik tayyorgarlikning alohida ahamiyati bor. Bu yerda futbolchilar harakat ko'nikmalarini takomillashtiradi, o'yindagi vaziyatlarga tez va to'g'ri javob bera olishni o'rganadi, shuningdek, taktika bo'yicha fikrlashni rivojlantiradi. Natijada, futbolchilar yillik sikl davomida nafaqat jismoniy, balki texnik va taktika jihatdan ham tayyor bo'ladi, bu esa ularni musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi (1-jadval).

Tayyorgarlik davri haftalik bosqichini taqsimlashning namunaviy jadvali

1-jadval

Davomiylik	O'tkazish joyi	Vazifalar
1-3 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi.	– chuqur tibbiy ko'rik o'tkazish – funksional va fiziologik tayyor-garlikni testlash; – harakat sifatleri, texnik-taktik mahoratni tiklash va takomillashtirish bo'yicha o'quv mashg'ulotlari o'tkazish; – o'yinchilarning axloqiy-irodaviy holatini yaxshilash; – sport formasini shakllantirish;
4-6 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi.	– o'yin texnika va taktikasi, maxsus jismoniy sifatlar mashg'uloti; – o'yinchilarning individual xususi-yatlarini hisobga olgan holda ruhiy tayyorgarlik va axloqiy holatni oshirish; – mashg'ulotning katta va maksimal shiddatiga ko'nikish;
7-8 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi.	– ekstremal sharoitda o'yin texnika va taktikasini takomillashtirish; – hujum va himoya harakatlari turlarini o'yin sharoitiga moslashtirib mashg'ulot o'tkazish; – o'yinning standart tizimlarini maromiga yetkazish.

9-10 hafta	Jamoa rahbari aniqlaydi.	– maxsus o'yin mashg'ulotlarida va o'rtoqlik uchrashuvlarida jamoaviy o'yinni takomillashtirish; – barcha o'yinchilarni yuqori sport formasiga, birinchi o'yinga yuqori tayyorgarlik darajasiga keltirish.
------------	--------------------------	--

Futbolchilarning tayyorgarlik jarayonida **umum tayyorlov bosqichi** asosiy poydevor sifatida xizmat qiladi. Ushbu bosqichda asosiy e'tibor futbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga qaratiladi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda umumiy vaqtning taxminan 40–45% i ushbu yo'nalishga ajratiladi.

Mashg'ulotlarda futbolchilarning **kuch, chidamlilik, tezlik va chaqqonlik** kabi jismoniy xususiyatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Buning uchun turli sport vositalari va mashq metodlaridan foydalaniladi. Xususan, yengil atletika, akrobatika, suzish va turli sport o'yinlari mashqlari samarali vosita sifatida qo'llaniladi. Mashg'ulotlar ham sport zallarida, ham ochiq havoda rejalashtiriladi, bu esa futbolchilarni turli sharoitlarga moslashishga o'rgatadi.

Texnik tayyorgarlik umum tayyorlov bosqichida ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'lib, unga umumiy vaqtning 35–40% i ajratiladi. Bu bosqichda futbolchilar **to'p bilan ishlash, dribling, uzatmalar, zarbalar va boshqa texnik ko'nikmalarni** takomillashtiradi. Texnik mashg'ulotlar o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan, shuning uchun futbolchilar amaliyot davomida o'z texnik tayyorgarligini maksimal darajada rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlik umum tayyorlov bosqichida umumiy vaqtning 20–25% ini tashkil qiladi. Bu bosqichning asosiy vazifasi – futbolchilarga umumiy o'yin ko'nikmalarini mustahkamlash, individual va guruhli taktik harakatlarni egallash hamda ularni murabbiy nazorati ostida takomillashtirishdir. Shu bilan birga, futbolchilarning o'yindagi qaror qabul qilish tezligi, maydondagi pozitsiyalarni to'g'ri tanlash va raqib harakatlariga javob berish qobiliyati ham shakllantiriladi.

Ruhiy tayyorgarlik ham umum tayyorlov bosqichining ajralmas qismi hisoblanadi. Har bir mashg'ulot, ayniqsa turnir va musobaqaga tayyorgarlik jarayonida, futbolchilarning psixologik barqarorligini oshirishga, stressga chidamliligini rivojlantirishga va jamoaviy ruhni mustahkamlashga qaratiladi. Shu tariqa, jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik bir-biri bilan uyg'unlashgan holda futbolchilarning umumiy rivojlanishini ta'minlaydi.

Haftalik mashg'ulot siklida yuklamaning taqsimlanishi futbolchilarning tananing turli jismoniy va texnik ko'nikmalarini samarali rivojlantirishga yo'naltiriladi. Bu taqsimot futbolchilarning charchashini kamaytiradi va mashg'ulot samaradorligini oshiradi. 2-jadvalda umum tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotlarning taxminiy haftalik taqsimlanishi keltirilgan bo'lib, u murabbiylar uchun qulay metodik qo'llanma vazifasini bajaradi.

Natijada, umum tayyorlov bosqichi futbolchilarning jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligini birlashtiruvchi poydevor sifatida xizmat qiladi va keyingi maxsus tayyorgarlik bosqichlari uchun mustahkam asos yaratadi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichining haftalik mashg'ulot mikrosiklida yuklamalarning tahminiy taqsimlanishi

2-jadval

Sikl kunlari	Mashg'ulot davomiyligi	Yuklama tavsifi	
yo'nalishi		kattaligi	
I	1-90 daq.	Harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish.	O'rtacha
	2-90 daq.	Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish.	O'rtacha
II	1-90 daq.	Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish.	O'rtacha
	2-120 daq.	Kuch chidamkorligini rivojlantirish.	Katta

PEDAGOGIKA

III	1-120 daq.	Kuch chidamkorligini rivojlantirish.	Katta
	2-90 daq.	Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish.	O'rtacha
IV	1-90 daq.	Harakat sifatlarini kompleks takomillashtirish.	O'rtacha
	2-90 daq.	Harakat sifatlarini kompleks takomillashtirish.	O'rtacha
V	1-120 daq.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.	O'rtacha
	2-90-120daq.	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	Katta
VI	1-120 daq.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.	Katta
	2-90-120daq.	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	O'rtacha
VII		Tiklovchi tadbirlar, dam olish.	

Futbolchilar tayyorgarligida **maxsus tayyorgarlik bosqichi** muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrning asosiy vazifasi – futbolga mos maxsus jismoniy sifatlar va texnik-taktik malakalarni rivojlantirish, sport formasini shakllantirishni yakunlash va o'yinchilarning musobaqa ishiga tayyorligini ta'minlashdir. Bu bosqich futbolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning o'yindagi samaradorligini oshirishga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik bosqichida umumiy vaqtning 25–30% ini tashkil qiladi. Asosiy e'tibor futbolchilarning **maxsus chidamlilik, tezlik, kuch va chaqqonlik** kabi o'ziga xos sport sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini va maxsus futbolga moslashgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Shu tariqa, futbolchilar o'yin davomida yuzaga keladigan holatlarga moslashadi, ularning organizmi yuqori intensivlikdagi ishga tayyor bo'ladi.

Texnik tayyorgarlikga umumiy vaqtning 35–40% i ajratiladi. Bu bosqichda futbolchilar **o'yinga yaqinlashtirilgan sharoitlarda to'p bilan ishlash texnikasini** egallash va takomillashtirish bilan shug'ullanadi. Masalan, dribling, uzatma, zarba va himoya texnikasini o'yin vaziyatlariga yaqin tarzda bajarish mashqlari asosiy o'rin tutadi. Shu bilan birga, texnik ko'nikmalar futbolchilarning tez qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishga ham xizmat qiladi.

Taktik va o'yin tayyorgarligi umumiy vaqtning 40–45% ini tashkil etadi. Bu bosqichda futbolchilar jamoa tarkibidagi o'z majburiyatlarini bajarishni o'rganadi, individual harakatlarni takomillashtiradi va jamoaviy taktika bo'yicha bilimlarini mustahkamlaydi. Futbolchilar yangi guruhli va jamoaviy harakatlarni o'rganadi, shuningdek, jamoaning tarkibi, pozitsiyalari va alohida o'yinchilarning vazifalarini chuqur anglaydi. Shu tariqa, o'yindagi vaziyatlarga mos javob berish, pozitsion harakat va strategik qaror qabul qilish qobiliyatlari rivojlanadi.

XULOSA

Maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotning asosiy shakli tematik va kompleks mashg'ulotlar bo'lib, ular turli yo'nalishdagi tayyorgarlik elementlarini birlashtiradi. Tematik mashg'ulotlarda futbolchilarning o'yindagi aniq vazifalari va o'yin sharoitlariga mos harakatlar takomillashtiriladi. Kompleks mashg'ulotlar esa jismoniy, texnik va taktika ko'nikmalarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishga qaratilgan.

Shuningdek, bu bosqichda musobaqa va oraliqli mashg'ulotlarning ulushi oshadi. Futbolchilar qisqa muddatli turnirlar, Kubok o'yinlari va boshqa musobaqalarda ishtirok etishi mumkin, bu esa ularning real o'yin sharoitida tayyorgarligini mustahkamlaydi. Musobaqa tajribasi futbolchilarning stressga chidamliligi, qaror qabul qilish tezligi va jamoa bilan o'zaro ishlash ko'nikmalarini oshirishga xizmat qiladi.

Natijada, maxsus tayyorgarlik bosqichi futbolchilarning individual va jamoaviy tayyorgarlik darajasini birlashtiruvchi va o'yin samaradorligini oshiruvchi muhim davr sifatida xizmat qiladi.

Ushbu bosqichda futbolchilar musobaqa ishiga tayyorlanadi va ularning texnik-taktik, jismoniy hamda ruhiy ko'rsatkichlari sezilarli darajada rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Godik M.A. Sport metrologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 312 b.
2. Filin V.P., Fomin N.A. Yosh sportchilar tayyorgarligining asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 1980. – 256 s.
3. Nabatnikova M.Ya. Yosh sportchilar tayyorgarligining ilmiy-metodik asoslari. – Moskva: Fizkul'tura i sport, 1982. – 280 s.
4. Jeleznyak Yu.D. Futbolchilar tayyorgarligining nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Terra-Sport, 2004. – 272 s.
5. Балсевич В.К. Онтокинезиология человека. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
6. Shlemin A.M. Futbolchilar tayyorgarligi. – Moskva: Fizkul'tura i sport, 1975. – 208 s.
7. Andreyev S.N. Futbol: o'quv qo'llanma. – Moskva: Sovetskiy sport, 2008. – 320 s.
8. Akramov R.A. Futbol murabbiylari uchun qo'llanma. – Toshkent: Sharq, 2005. – 248 b.
9. Godik M.A. Futbolchilar tayyorgarligini nazorat qilish. – Moskva: Chelovek, 2010. – 216 s.
10. Nurimov R.I. Futbolchilar tayyorgarligida nazorat va rejalashtirish. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 180 b.
11. Iseyev Sh.T. Futbol: nazariya va amaliyot. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2018. – 196 b.
12. Gerasimenko A.P. Futbolchilar tayyorgarligining zamonaviy texnologiyalari. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2012. – 288 s.
13. Boychenko G.F. Futbol mashg'ulotlarini rejalashtirish. – Minsk: Vysheyshaya shkola, 2009. – 224 s.