

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA
YECHIMLAR”**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И
РЕШЕНИЯ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND
SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2022 yil 28-29 aprel

Buxoro - 2022

“Inson qadrini ulug’lash va faol mahalla yili” ga bag’ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida **202 yil 28-29 aprel kunlari “Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar”** mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

Anjumanning maqsadi: Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

DASTURIY QO‘MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, kotib

II TASHKILIY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arsionov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
11	O‘.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” katta o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma‘ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma‘ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma‘ruza tezislari berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kundan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislari (maqolalar) **GOOGLE SCHOLAR**, **CROSSREF** xalqaro bazasida indeksatsiyalanadi, har biriga alohida [Crossref DOI](#) raqam beriladi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma‘ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

МУНДАРИЖА

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ РЕКТОРИ О.Х.ХАМИДОВНИНГ АНЖУМАН ИШТИРОКЧИЛАРИ ВА МЕҲМОНЛАРИГА ТАБРИК СЎЗИ	3
Жумаев Рустам Ғаниевич. БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ.....	4
Зарипов Гулмурот Тоҳирович. ЁШ АВЛОДНИНГ БАРКАМОЛ ВА СОҒЛОМ БЎЛИБ ТАРБИЯЛанишиДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ГИГИЕНАСИНИНГ ЎРНИ	6

1-SHO'BA: TA'LIM MUASSASALARIDA O'TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING MUAMMO VA ECHIMLARI.....

С.И.Иноят, Г.С.Ражабова. АБУ АЛИ ИБН СИНО АСАРЛАРИДА ТАЪЛИМ ВА СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ МАСАЛАЛАРИ.....	11
Ибраимов Холбой Ибрагимович. ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА РУҲИЙ БАРКАМОЛЛИК УЙҒУНЛИГИ МАСАЛАЛАРИ	14
Махмудов Мэлс Хасанович. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ	17
Орипова Моҳина Нишод кизи. Баймуратов Раджаб Сайфитдинович. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ	19
Abdullayev Avazbek Alisherjon o'g'li. MAKTABDA O'QUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI	24
Q.T.Arabbayev. SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI.....	26
Sobirov Abdulaziz Abdurazikovich. BOLANI MAKTABGA TAYYORLASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI.....	28
Rahmanov Akmal Azimovich. Tursunova Dilshoda Tohirjon qizi. GIMNASTIKACHI QIZLARINING KORDINATSION QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR	31
Ishankulov Baxtiyor Muratovich. MAKTAB O'QUVCHILARI O'RTASIDA "ALPOMISH" VA "BARCHINOY" MAXSUS TEST SINOVLARINING IJTIMOY VA TARBIYAVIY XUSUSIYATLARI.....	32
Pirimova Nargiza Adilovna. BADIY GIMNASTIKANING TA'LIM VA TARBIYA JARAYONIDAGI O'RNI.....	33
Raxmonov Rauf Rasulovich, Rahmatova Mehrinigor Karimovna. UMUM TA'LIM MAKTABLARDA YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI.	36
Каххоров Сиддик Каххорович, Хайитов Умиджон Ҳамидович, Сайфуллаев Азизбек Амрулло ўғли УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯ ВОСИТАЛАРИНИНГ ЎРНИ.....	38
Hojiyev Sherali Suvonovich. TA'LIM MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI.....	40
Sharipova Dilyara Djumaniyozovna, Mamanova Aziza Abduxoliq qizi. 13-14 YOSH SPORTCHILARNI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA JALB QILISH.	42
B.A.Sultonov . SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI VA XUSUSIYATLARI.....	43
Абдукаримов Нурмахан Амирханович, Абдуғаниев Бунёдбек Неймат ўғли. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	45
Ergashov Mansur Yarashovich. "BIOKIMYO VA SPORT BIOKIMYOSI" FANINI O'QITISH JARAYONIGA TIZIMLI YONDASHUV	47
Шакиржанов Темур Азъамжонович. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ	49
Шакиржанов Темур Азъамжонович, Шакиржанова Клара Ташкенбаевна. ИЧКИ ИШЛАР ХОДИМЛАРИНИНГ КАСБИЙ МАҲОРАТИНИ ОШИРИШНИНГ УСТУВОР ОМИЛЛАРИ.....	52
Davronov Nurzod Ismoilovich, Baxtiyorov Aziz Ixtiyor o'g'li, QADRIYATLI YONDASHUV ASOSIDA SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH	54

<u>Б.Мамуров.</u> Убенов Пазылбек Керимнияз улу, ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШНИНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШЛАРИ.	55
Ибрагимов М. БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ.....	57
<u>F.S. Fazliddinov.</u> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛИДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ.....	60
Г. Р. Муратова, Комилова М. СДАЧА НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» КАК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ БУДУЩИХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ В СПОРТЕ И ОБОРОНЕ СТРАНЫ.	62
<u>Р.Ю.Бабадинов.</u> МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ ҲОЛАТИНИНГ ТАҲЛИЛИ.....	65
Усмонов Ш. МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МАЗМУНИ ВА ВАЗИФАЛАРИ.	67
Nazarova N.E., Ergashev D.E., ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT RIVOJLANISHINING FAOLIYAT YO'NALISHI.....	70
<u>А.Ш.Иноятов</u> КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ МУҲОФАЗА ҚИЛИШДА GERONТОЛОГИЯ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ИНТЕГРАТИВ ФАОЛИЯТИ.	72
Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich. ZAMONAVIY MAKTAB SHARTOTLARIDA TA'LIM VA JISMONIY TARBIYA MUAMMOLARI.....	75
Axmedov Qahramon Asliddinovich, Musayev Otabek Qudrotovich. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI KOMPENTENSIYAVIY YONDOSHUV ASOSIDA TASHKIL QILISH.....	77
Rayimov Shaxzod Alikulovich, Musayev Otabek Qudrotovich. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATGA O'RGATISH JARAYONINING TUZILISHINI LOYIHALASH.	79
Бобров А.Д. , Иванова М.М. ВЛИЯНИЕ ГРАФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РЕЗУЛЬТАТ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	81
Пашкова Анастасия Николаевна, Пашков Артем Петрович, ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА.....	83
Толиштинов Богдан Генодиевич, ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ.....	85
Elova Sitora Axmatkulovna. TA'LIM MUASSASALARIDA O'TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING MUAMMOLARI.....	87
M.K.Hojimurodova. JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA'SIRI.....	89
<u>O.Yo.Tolibova</u> 1-4 SINIF O'QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI- INDIVIDUAL YONDASHISH.....	91
Nurullayev Jasurbek Otaxon o'g'li. TALABALARNING UMUMIY- O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDAGI AMALIYOTGA KASBIY- PEDOGOGIK TAYYORGARLIK DARAJASINI BAHOLASH USLUBINI ISHLAB CHIQUISH.....	93
Абдуллаев Абдукаюм Абдулхаевич., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР ЖАРАЁНИДА ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИ ЎТКАЗИШ МАЗМУНИ.....	95
R.X.Kadirov, R.R.Latipov, M.N.Jumaeva. SPORT FAOLIYATIGA YO'NALTIRISHNING IJTIMOY MUAMMOLARI VA YECHIMLARI.....	98
Лебедева Надежда Олеговна, Кузнецова Елена Дмитриевна. ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И ПЛАСТИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ.....	101
Ф.Э.Эшматов. МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.....	103
Қамбаров О.Ф. ГИПОДИНАМИК ОМИЛЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТЛАРИГА ТАЪСИРИ.....	106
Qurbonov X., Khoshimova Mehrangiz Olmurod qizi. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLAR.....	108
Qurbonov X., Maxsudova Mohigul Muxtor qizi. UMUMIY VA O'RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA'LIM MUASSASALARIDA QIZLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA JALB QILISH MASALALARI.....	110

**ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛИДАГИ МАШҒУЛОТ
ЮКЛАМАЛАРИ**

10.53885/edinres.2022.52.68.029

Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyo

Kafedrasi o'qituvchisi F.S. Fazliddinov

Аннотация: мақолада ёш футболчиларни тайёрлашда машғулот юкламаларининг

тақсимланиши ҳақида фикрлар баён этилган.

Аннотация: В статье рассматривается распределение тренировочных нагрузок при

подготовке юных футболистов.

Annotation: The article discusses the distribution of training loads in the preparation of young football players.

Калит сўзлар: юкламалар миқдори, машғулот, йиллик цикл, бошланғич юкламалар, мусобақа даври.

Ключевые слова: количество нагрузок, обучение, годовой цикл, начальные нагрузки, период соревнований.

Keywords: number of loads, training, annual cycle, initial loads, competition period.

Ўзбекистонда баркамол авлодни тарбиялаш, қобилиятли ёшларни спортга фаол жалб этиш, миллий футболимизни янада қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш учун зарур шарт-шароитлар яратиш, ёш футболчиларни танлаб олиш ва уларда профессионал маҳорат ҳамда кўникмаларни чуқур ривожлантиришни таъминлаш, шунингдек, улардан футбол бўйича мамлакат клублари ва терма жамоаларига ишончли захирани шакллантириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг бир қатор Фармон ва Қарорлари қабул қилинди. Бу ҳужжатларда ёш футболчиларнинг назарий тайёргарлиги ва техник-тактик кўникмаларини такомиллаштириш, профессионал фазилатларини ривожлантириш, шунингдек, замонавий футболни ривожлантириш халқаро талабларига мувофиқ ҳолда ёш футболчиларни тайёрлаш жараёнини илмий-услубий тавсиялар асосида ташкил этиш вазифалари белгиланди.

Футбол дунё миқёсидаги энг ривожланган ва етарли даражада оммалашган спорт тури ҳисобланади. Спорт даражасидаги мусобақалар натижалари омманинг нафақат кайфиятига, балки бевосита инсонларнинг меҳнат фаолиятига таъсир қилади, миллатлар ва давлатлар маънавияти дахлдор бўлади. Шу сабабли ҳам спорт соҳасига илмий жиҳатдан ёндашув ва тадқиқотлар олиб бориш жадал тарзда ривожланмоқда. Сўнгги йилларда футболда, умуман олганда спортда қайд этилаётган натижалар шу соҳада олиб борилаётган тажрибалар ва янгиликлар улуши нечоғлик аҳамиятли эканлигини кўрсатади. Давлатимизнинг спортга, жумладан футболга бўлган эътибори йилдан-йилга ортиб бораётганлигини кўришимиз мумкин. Юртимизда ёш авлоднинг жисмоний тайёргарлик масалалари борган сари муҳим аҳамият касб этмоқда. Футболчиларнинг жисмоний, функционал, техник-тактик

тайёргарлигига таъсир кўрсатадиган омилларнинг бирлигини ўзида мужассам қиладиган бир қатор масалалар илмий- методик адабиётларда етарли даражада ёритилмаган. Ёш футболчилар тренировкаси бўйича алоҳида экспериментал ва методик ишланмалар турли шароитларда, ёши ва малакаси хар ҳил бўлган футболчилар билан амалга оширилган. Кўпинча, хусусий масалаларга эътибор берилиб, тизимлилик ва ўзаро боғлиқлик муаммолари эътибордан четда қолади. Юқоридаги келтирилган

барча далиллар тадқиқ қилинаётган муаммонинг узоқ ва яқин хориж давлатларида ҳамда Ўзбекистонда етарлича ўрганиб чиқилмаганлиги ва долзарблигидан далолат беради. Футболчиларнинг йиллик машғулоти циклидаги юкламалари ҳажми ва жадаллиги – доимий миқдор бўлмай, нотекис ўзгариб туради. Футболчилардаги спорт юкламалари ҳажмининг ўзгариши эгри чизиғи машғулоти ва мусобақалар сонининг ўзгариши, уларнинг давомийлиги маълумотларига қараб кузатилади, спорт юкламаларининг жадаллиги эгри чизиғи эса юкламалар миқдори (катта, ўрта, кичик) бўйича кузатилади. Бу маълумотларни анализ қилиш футболчилар машғулотининг йиллик циклида юкламаларни тақсимлашнинг принципиал схемаларини тузишга имкон беради. Йиллик циклнинг бошида(тайёргарлик даври, январ- март) юкламалар ҳажми аста-секин оширилади, кейин эса жадаллашади (апрел-июл), шундан сўнг борган сари камайиб боради. Бу ҳол ўтиш даврининг 61 бошланишигача давом этади. Машғулотлар бошланғич юкламалар жадаллиги тўхтамай ошиб боради ва бу деярли бутун йиллик цикл мобойнида давом этади ҳамда фақат мусобақа даврининг якуновчи фазасидагина кескин камаяди. Мусобақа даврининг иккинчи ярми бошланиши билан (август-сентябр) машғулотлар жадаллиги ўзининг энг юқори нуқтасига этади. Кейинчалик, футболчиларнинг тобора чарчаб

боришини ҳисобга олиб, машғулотлар жадаллигини секин-аста камайтирилади. Бунда футболчиларга вақт-вақти билан юклама бериш (машқлар жадаллигини камайтириш) жуда муҳимдир.

Мусобақалар ва уларнинг сони мусобақаларнинг қалендар планига мувофиқ равишда режалаштирилади, бунда уларни ўтказиш муддатлари ва қийинлиги ҳисобга олинади. Ўртоқлик мусобақалари қийинлик даражасига қараб қуйидагича режалаштирилади: тайёргарлик даврида – мусобақалар аҳамиятининг аста-секин ошиб боришини ҳисобга олиб; мусобақалар даврида - футболчиларнинг машқ кўрганлик (машғулоти қилганлик) ҳолатига қараб: ўтиш даврида мусобақалар аҳамиятининг аста-секин камайишини ҳисобга олиб. Барча мусобақалар йиллик циклда ойлар бўйича тақсимланади. Дам олиш эса мусобақаларнинг сони ва қийинлиги, машғулотларнинг ҳажми ва жадаллиги ҳамда футболчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб режалаштирилади. Жадаллигига кўра машғулотлар катта, ўртача ва кичик юкламали машғулотларга бўлинади. Машқларни бажаришдаги юкламалар ниҳоятда индивидуал бўлиши керак. Машқларнинг бажариш тезлиги максимал тезликнинг 80-85% и, шу билан бирга, машқни бажариш охирига келганда томир уриш тезлиги минутига 175-180 атрофида бўлиши лозим. Дам олиш интерваллари камида 45-90 сония, кўпи билан 3-4 дақиқа бўлиши керак. Кичик юкламали машқларга шундай машқлар кирадик, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутига 130-150 мартага этади. Машқлардан бажариш тезлиги- максимал тезликнинг 50-60% ини ташкил этади. Айлана бўйлаб оддий югуришни, турли ҳолатда юришни, шошилмай тўп олиб юришни, хилма-хил гимнастика машқларини, турган жойидан дарвозага тепишни, турган жойдан бир-бирига тўп узатишни, янги техник усулларга ўргатиш ва ҳоказоларни паст суръатда бажариладиган машқларга киритиш мумкин. Ўртача юкламали

машқларга шундай машқлар кирадики, уларни максимал тезликнинг 70-85% ида бажарганда, томир уриш тезлиги минутага 150-165 тага етади. Масалан, турли хил старт ҳолатидан турлича югуриш, хилма-хил тезликда (20-30 м) ва шиддат билан югуриш (15-20), турган жойдан узунликка сакраш, баландликка сакраётиб айна вақтда сонларни кўкракка тортиш, шунингдек, тўпни олиб юргандан кейин узатиш, чекланган майдончада тўпни олиб юриш. Тўп билан турли хил эстафеталар ўтказиш, тўпни тез олиб юриш, тўп билан турли хил эстафеталар ўтказиш ва ҳ.к. Катта юклаган машқларга шундай машқлар кирадики, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутага 170-190 мартага етади. Масалан, мусобақа тарзидаги «моксимон» югуриш, чекланган майдончада «қувлашмачоқ» ўйнаш, чўққайиб ўтирган ҳолатда сакраб (отилиб) туриш, рақиб билан олишган ҳолда 8-10 м га шиддат билан юргандан кейин мўлжалга тўп тепиш, махсус топшириқ (юқори суръатни сақлаб туриш, жамоадаги ўйинчилар сонини камайтириш билан ўйнаш, чекланган майдончаларда (2х3, 3х3, 4х4, 6х6, 8х8) ўйнаш. Машғулотларни бирон бир жадаллик даражасига ўтказишда қуйидагиларга ,

яъни: а) машғулотларнинг характери (суръати, қийинлиги ва бошқалар) ва давомийлигига;

б) машқлар оралиғидаги дам олиш интервалларининг давомийлиги ва унинг характерига

(пассив, актив);

в) олдинги машғулот ва мусобақалардан кейинги машғулот ва дам олишнинг давомийлигига;

г) футболчиларнинг шахсий хусусиятларига;

д) теварак - атрофдаги муҳит шороитларига;

ж) машқ бажаргандан кейин тикланиш жараёнининг қанча давом этишига амал қилинади.

Юклаганларни режалаштиришда унинг ҳажми машғулотнинг давомийлиги билан эмас, балки жадаллиги билан белгиланишини ёдда тутиш керак. Масалан минутага 165- 180 марта ЮҚС билан тўп тепиб бажариладиган 70 минутлик иш –катта юклаган, шунча вақт давомида минутага 130-150 марта ЮҚС билан тўп тепиб ишлаш кичик юклаган машғулот ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Футбол дарслик. П.Н.Казаковнинг умумий таҳрири остида. Тошкент “Ўқитувчи” 2013 й.

2. Ю.Н. Лопачев “Болаларга футбол ҳақида” Тошкент “Медицина” 2012 й.

3. Р.Акрамов Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Тошкент “Медицина” 2009й.

4. FS Fazliddinov TYPES OF COMPETITION LOADS IN FOOTBALL. Web of Scientist: International

Scientific Research Journal 2022/2/2

5. Ф. Фазлиддинов, М. Тошев Физическая культура и спорт как формирования социального

здоровья молодёжи Халқ таълими (илмий-методик журнали) 2020

6. Farhod Fazliddinov S ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ

ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz) 2020

7. Ф. Ф. Савриевич, Т. М. Шодиевич, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ- Web of Scientist: Международные научные исследования..., 2021