



ISSN 2181-3787
E-ISSN 2181-3795

“PEDAGOGİK AKMEOLOGIYA”
xalqaro ilmiy-metodik jurnal

«ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ»
международный научно-методический журнал

“PEDAGOGICAL ACMEOLOGY”
international scientific-methodical journal

№2(4) 2023

Jurnal haqida

Jurnalga O'zbekiston Respublikasi Prezidenti administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan ommaviy axborot vositasi davlan ro'yxatidan o'tkazilganligi to'g'risida 1672 raqamli guvohnoma berilgan.



"Pedagogik akmeologiya" xalqaro ilmiy-metodik jurnali

"Pedagogik akmeologiya" xalqaro ilmiy-metodik jurnaliga taqdim etilgan ilmiy maqolalarga qo'yiladigan asosiy talablar falsafa doktori (PhD), fan doktori (DSc) dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini xalqaro standartlar va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzurida Oliy attestatsiya komissiyasi to'g'risidagi Nizom" talablari, shu jumladan elektron ilmiy-texnik jurnallarga qo'yiladigan talablar tizimi hisoblanadi.

«Педагогическая акмеология» международный научно-методический журнал

Основные требования к научным статьям, представляемым в международном научно-методическом журнале «Педагогическая акмеология» являются научные труды, рекомендованные для публикации основных научных результатов докторских (PhD), (DSc) диссертаций в соответствии с международными стандартами и «Положением о Высшей аттестационной комиссии» при Кабинете Министров Республики Узбекистан, в частности требования к электронным научно-техническим журналам.

About the magazine

"Pedagogical akmeology" international scientific-methodical journal

The main requirements for scientific articles submitted to the international scientific-methodical journal "Pedagogical akmeology" are scientific publications recommended for the publication of the main scientific results of doctoral (PhD), (DSc) dissertations in accordance with international standards and the "Regulation on the Higher Attestation Commission" Under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan, including from templates in the system of requirements for electronic scientific and technical journals.

ANIQ VA TABIIY FANLAR114

5

Бозоркул КАРИМОВ. Сонлардаги сирли фалсафа.....	114
Nilufar AZZAMOVA. Elektromagnetizmga oid bilimlar rivojida maksvell tenglamalar sistemasining tutgan o'rnini	122
И.Р.Камолов, А.Р.Сатторов, С.Т.Баракаева. Қуёш энергетикаси истиқболлари ва афзаллиги.....	125
Dilnoz RO'ZIYEVA. Kontekst o'qitish texnologiyasi asosida politexnik ta'lim samaradorligini oshirish.....	128
Gulhayo SAYFULLAYEVA. Astronomiyadan amaliy mashg'ulotlarga MATHCAT, MAPLE matematik paketlarni tadbiq etish metodikasi.....	133
Dildora JO'RAYEVA. Talabalarning mustaqil ta'limini bulutli texnologiyalarga asoslangan axborot muhitida tashkil etish yo'llari	136
Nozimjon ATABOYEV, Ra'no YUSUPOVA. How to create your own corpus on the sketch engine platform	140
Dilraxon BO'RIBOYEVA. Muhandislik grafikasi fanlarini o'qitishning innovatsion usuli .	145

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT152

Sitorabonu ABDUYEVA. Gandbol sport faoliyatining psixologik xususiyatlari	152
Farrux AXMEDOV. Jismoniy tarbiya va sportning global rivojlanish holati.....	156
O'tkir FARMONOV. Basketbolchilarda yurak urishning qisqarishi darajasiga qarab o'zgarishini o'rganish metodikasi	162
Laziz AZIMOV. Harakatli o'yinlarni qo'llash asosida o'smir dzyudochilarning sport bo'lgan motivatsiyasini rivojlantirish.....	166
Nasiba SABIROVA. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatishda mashg'ulotlarni samarali tashkil qilish usullari.....	174
Манучехр ИБРАГИМОВ. Футболчиларни йиллик цикл тайёргарлигида машғулот юкламаларини режалаштириш	179
Зулфизар ЮСУПОВА. Бошланғич таълимда жисмоний тарбия дарслари орқали ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш методикаси.....	185
Зулфизар ЮСУПОВА. Бошланғич синф ўқувчиларининг ижтимоийлашувида жисмоний тарбиянинг таъсири	190

Rustambek QO‘LDOSHEV

Bukhara State University

Associate Professor,

Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD)

a-mail: r.a.quldoshev@buxdu.uz

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONTENT, CURRICULA AND CHARACTERISTIC FEATURES OF “USULI JADED” TYPE SCHOOLS

The main goals of the representatives of the Jadidism movement in opening new style schools were to renew religious schools, to introduce them to modern secular knowledge, and to improve their organizational and methodological aspects. Considering the high level of illiteracy of the population, they considered it necessary to introduce new methodical schools.

Keywords: schools, jadid, usuli jadid, education, method.

Jadidizm harakati vakillarining yangi uslubdagi maktablarni ochishdagi asosiy maqsadi diniy maktablarni yangilash, ularni zamonaviy dunyoviy bilimlar bilan tanishtirish, tashkiliy va uslubiy jihatlarini takomillashtirish edi. Aholining savodsizligi yuqori ekanligini hisobga olib, ular yangi metodik maktablarni joriy etish zarur deb hisobladilar.

Kalit so‘zlar: maktablar, jadid, usuli jadid, ta’lim, usul.

The main goals of the representatives of the Jadidism movement in opening new style schools were to renew religious schools, to introduce them to modern secular knowledge, and to improve their organizational and methodological aspects. Considering the high level of illiteracy of the population, they considered it necessary to introduce new methodological schools.

Keywords: schools, jadid, usuli jadid, education, method.

To reform the old school, the Jadids proposed the following: to conduct classes in Muslim schools according to a single curriculum and relevant curricula; inclusion in the curriculum of the new method school of general educational secular disciplines - arithmetic, natural science, geography, history, Russian language, native language, etc.; to replace fanatical mullahs with teachers with appropriate education and new thinking; introduce a new sound method in Muslim schools to replace the old subjunctive; for school graduates to issue appropriate diplomas; observation of the new method schools should be given to honorable people respected among the population, etc.

In the history of Jadidism, great importance is attached to the dispute that arose between representatives of the old and new schools, which divided society into progressives - Jadids and conservatives - Kadimists. As F. Khodzhaev aptly put it, it was a clash between old views and a new wind brought from Europe and the Middle East, which served as a powerful impetus for the development of Jadidism, which laid the foundation for the “method of printed propaganda of its ideas” and sending young people to study in Muslim cultural centers.

Since the Jadids had many opponents among the clergy, whose monopoly on the education of the population was actually undermined by the new method of schools, they also held examinations in public, like an open court. This method of advertising the quality of education in new-method schools is generally characteristic of the educational activities of the Jadids of Central Asia. In the newspapers published by them, one can find information indicating the date of the final exams and the time of their holding, with an invitation to everyone to attend them. For example, on the first page of the Samarkand newspaper, there is a big announcement: “In Samarkand, at the Jadid school of Shakuriya, starting from Saturday, May 11, there will be open

ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК ЦИКЛ ТАЙЁРГАРЛИГИДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Ушбу мақола юқори малакали футболчиларнинг йиллик циклдаги тайёргарлик жараёнида машғулот юкламаларини самарали режалаштириш ҳақида адабиётлар шарҳи ва таҳлили олиб борилган.

Калим сўзлар: юқори малакали, йиллик цикл, машғулот юкламаси, тайёргарлик, мусобақа, техник-тактик.

В данной статье представлен обзор и анализ литературы эффективного планирования тренировочных нагрузок в процессе подготовки высококвалифицированных футболистов в годовом цикле.

Ключевые слова: высококвалифицированный, годовой цикл, тренировочная нагрузка, подготовительный, соревновательный, технико-тактический.

This article is a review and analysis of literature about the effective planning of training loadings in the preparation process of highly qualified players in the annual cycle.

Keywords: highly qualified, annual cycle, training load, preparation, competition, technical-tactical.

Футбол спортида жамоалар томонидан эришилган ютуқларнинг асосий омилларидан бири мусобақаларда малакали спортчилар томонидан кўрсатилган натижалардир. Яхши кўрсаткичларга эришиш учун ўқув машғулотларида режалаштирилган юкламалар футболчилар тайёргарлигининг барча жиҳатларига таъсир қилади.

Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов каби олимлар томонидан фундаментал жиҳатдан ишлаб чиқилган ва умумлаштирилган даврлаштириш назарияси йиллик тайёргарликни режалаштириб чиқиш учун назарий-услубий асос ҳисобланади. Унинг асосини катта машғулотлар цикллари асосидаги спорт машғулотларини тузиб чиқишнинг ҳар томонлама асослаб берилиши ва қўпгина мамлакатларда спортчиларни тайёрлаш тизимига жорий қилиниши, амалиётда синовлардан ўтказилиши ташкил қилинган. Даврлаштириш назариясининг асосий қондаси ва мазмун-моҳияти шундаки, спортчиларнинг юқори спорт натижаларига эришишига тайёрлик ҳолатининг тўлиқ равишда ривожлантирилиши бевосита узоқ вақт давомида амалга оширилган жараён натижаси ҳисобланади. Бу жараён эса ўз навбатида, йиллик ёки ярим йиллик цикллар орқали таъминланиши мумкин. Спорт ўйинларида мусобақалар мавсумининг ўзига хос тавсифларга эгаллигини қайд қилиб ўтиш талаб қилинади. И.В.Саенко ва бошқа олимларнинг фикрича футбол спорт турида йиллик цикл давомида жамоаларнинг 50-70 та ўйинларда иштирок этиши қайд қилинади. Бунда мусобақа даврининг давомийлиги йил давомида 6-9 ойни ташкил қилади [1, 6, 7].

И.В.Саенко фикрига кўра, микроциклларда аёллар футболда қуйидаги юкламалар нисбатини назарда тутувчи дастурлар таклиф қилинган:

- “стандарт” микроцикл: аэроб - 39%, аралаш - 45%, анаэроб гликолитик - 8%, анаэроб алақтак - 8%;

- “зарбдор” микроцикл: аэроб 20%, аралаш - 35%, анаэроб гликолитик - 7%, анаэроб алақтак - 38%;

- “қўллаб-қувватловчи” микроцикл: аэроб - 50%, аралаш - 20%, анаэроб гликолитик - 13%, анаэроб алақтак - 15%.

Мусобақаларда самарали қатнашиш мақсадида ўқув машғулот юкламаларининг юқоридаги йўналиши футболчи аёлларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини тизимли

180 равишда ошириш ва функционал ҳолатини амалга оширишни таъминлаши экспериментал тарзда исботланган.

А.И.Талипджановнинг фикрича режалаштирилган йиллик циклда машғулотларни қисқа муддатли шиддатли тайёргарлик билан алмаштириш яхши натижаларга олиб келиш мумкин эмас, чунки қисқа вақт ичида организмда зарур ижобий силжишлар рўй бермайди. Бундан ташқари, бундай “сакрашлар” кўп ҳолларда футболчи саломатлигига зарар келтиради.

Режалаштириш - бу якуний мақсадни олдиндан кўриш ва унга эришиш демакдир. Футболчиларни тайёрлаш амалиётида узоқ муддатли, йиллик, босқичли ва жорий режалаштиришдан фойдаланилади.

Йиллик циклга мўлжалланган футбол машғулотлари режаси футболчи маҳорати қандай йўналишда, қандай суръатлар билан ривожланиши ҳақида ёрқин тасаввур беради, машғулотнинг барча воситалари ҳамда футболчининг функционал имкониятларидан имкон қадар оқилона фойдаланишга кўмаклашади.

Шу билан бирга, футболчи аёлларни тайёрлаш бўйича мақсадларни белгилаш, спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олмай туриб йиллик циклдаги дастурларни ишлаб чиқиш мумкин эмас. Шунингдек, уларнинг техник-тактик даражасини ҳисобга олган ҳолда мусобақа даврига тайёрлаш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлаш жараёнида эркаклар ва аёллар ўртасида сезиларли фарқлар мавжуд [6].

Ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришда жамоа олдига қўйилган мақсад ва вазифалар, олдинги режаларни бажариш натижалари ва жамоанинг ишлаш шароитини ҳисобга олиш зарур дея алоҳида таъкидлайдилар [2]. Режада аниқ мақсад ва вазифаларни ёритувчи йиллик машғулот режаси кўрсатилиши катта аҳамият касб этади.

Бир қатор муаллифларнинг фикрича йиллик режалаштириш узоқ муддатли режаларга асосланганлиги тўғрисида маълумотлар келтирилган. У қуйидаги бўлимлардан иборат:

- тайёргарликнинг мақсади;
- тайёргарликнинг вазифалари;
- тайёргарликнинг даврлари;
- машғулот жараёнининг мазмуни;
- машғулот ва мусобақа юкламалари динамикаси;
- йиллик цикл бўйича даврлар тайёргарлик турлари ва воситаларига вақтни

таксимлаш;

- илмий-услубий таъминлаш;
- машғулот, мусобақалар ва тикланишни комплекс назорат қилиш;
- тиббий таъминлаш;
- моддий-техник таъминлаш [3].

Тайёргарликнинг йиллик циклида юкламалар ҳажми жамоанинг қайси лигада иштирок этиши, мусобақа даврининг давомийлиги ва ундаги ўйинлар сонига боғлиги таъкидланган. Машғулотнинг йиллик цикли тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларга бўлиниши бир қанча соҳа мутахассислари Р.А.Акрамов, Е.Д.Гагуа, Р.И.Нуримов ва бошқа муаллифлар томонидан эътироф этилган.

Футболчиларни йиллик циклнинг тайёргарлик босқичи юқори малакали футболчиларда 8-10 ҳафтани ташкил этади. Бу даврнинг асосий вазифаси - футболчилар тайёргарлигини ҳар томонлама таъминлаш ва унинг асосида техник-тактик маҳорати ҳамда ирода сифатларини такомиллаштиришдан иборат.

Амалиётда тайёргарлик даври икки босқичга - умумий ва махсус тайёргарлик босқичларига бўлинади. Умумий тайёргарлик даврида чидамликни ривожлантириш учун 12-15 км масофагача югуриш тавсия қилинади. Умумтайёрлов босқичида шиддатга эътибор берилса, махсус тайёрлов босқичида югуриш машқлари ва тўп билан бажариладиган машқлардан фойдаланишни тавсия этади .

Махсус чидамлилиқни тарбиялаш учун "3×2", "4×3", "5×3", "6×3", "4×4", "6×6", "8×8", "11×11" тўп билан бажариладиган ва бошқа машқлар амалиётда кенг қўлланилади.

Тайёрлов даврининг охири техник-тактик тайёргарлик ҳаракат кўникмаларини ва тактик фикрлашни такомиллаштиришга йўналтиришни тақозо этади.

Ушбу босқичда умумий жисмоний тайёргарлик ҳажмининг ўзига хос даражаси қисман махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар ҳажмидан ошади. Мазкур босқичда спортчи организмга катта талаблар қўймаслик лозим.

Юқори малакали футболчиларда замонавий машғулот жараёнининг сифати қуйидаги қоидалар асосида белгиланиши мумкин.

1. Жамоа машғулотлар жараёнини самарали бошқариш шартлардан бири - бу мақсаднинг қўйилиши, футболчилар ва жамоанинг модели ва хусусиятларига кўра машғулотни узоқ вақт давомида режалаштириш лозим.

2. Спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний ишчанлигини ошириш мақсадида катта жисмоний юкларни қўллаш асосий усул ҳисобланади. Машғулотларда бошқа спорт турларидан ва турли хил воситалардан фойдаланиш спортчининг маълум бир қобилиятларини сезиларли даражада ошириб бориши зарур ҳисобланади.

Тайёрлов даврининг махсус тайёргарлик босқичининг асосий вазифаси - махсус сифат ва малакаларни футболга мос равишда ривожлантириш, спорт формасини шакллантиришни яқунлаш ва ўйинчиларнинг мусобақага тайёрлаш тизимида муаммолар юзасидан тадқиқот ишларини олиб бориш катта аҳамиятга эга.

Бу босқичда спортчининг тактик тайёргарлигига умумий вақтнинг 40-45% ажратилади. Ўйинчиларнинг жамоада ўз мажбуриятларини бажаришини ҳисобга олган ҳолда индивидуал ҳаракатларни эгаллаши ва такомиллаштиришига эътибор берилади. Футболчилар янги гуруҳли ва жамоавий ҳаракатларни ўрганишади, шунингдек, жамоанинг таркиби ва алоҳида ўйинчиларнинг вазифалари аниқланиши бир қатор олимлар томонидан эътироф этилган.

Футболчиларнинг ўйин жараёнида бажарилган ҳаракатлари югуриш ҳажмига таъсир қилади (машқларнинг умумий сони). Футболчи аёллар ўйин давомида ўртача 723 та техник-тактик ҳаракатни бажарадилар, шундан ўртача: юқори тезликда 91,5 та (12,6%), ўртача тезликда югуриш 335 та (46,3%), юрган ҳолатда 297 та (41,1%) аниқланган. Ҳар бир ўйинда максимал даражадаги юқори тезкорликда югуришнинг умумий сонини ҳеч қандай тарзда қоникарли деб бўлмайди, шунинг учун юқори малакали футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш зарур.

Тайёргарликнинг асосий воситаси бўлиб тўп билан махсус машқлардан фойдаланиш тавсия этилади. Бу босқичда кўпроқ интервалли ва мусобақа усуллари кенг қўлланилади.

Адабиётларда футболчиларнинг тайёргарлик даври асосан 4-6 ҳафта ва ундан ҳам кўп давом этиши ҳақида фикрлар келтирилган. Буларни амалга ошириш учун асосан жамоалар ўзининг майдонида ёки чекка вилоят спорт базасида ўтказиш зарур.

Юқорида таъкидланганларни инобатга олган ҳолда мусобақа босқичининг давомийлигини 9-ойгача бўлиб, у шартли равишда қуйидаги босқичга бўлишга имкон беради:

- биринчи давра;
- танаффус;
- иккинчи давра.

Мавзуга доир махсус адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, машғулотлар мазмуни футболчиларнинг тайёргарлик даражаси ва ўйинлараро цикллarning узунлигига боғлиқлигини инобатга олиш катта аҳамиятга эга. Биринчи давранинг бошида спорт формасига эришиш давом эттирилади. Махсус бўлмаган машқлар ҳажми камаяди. Махсус машқларни танлаш спортчининг ҳар бир ўйинга юқори даражадаги тайёргарлигини таъминлашида муҳим аҳамиятга эга.

Спорт формасини бошқариш мураккаблиги Ўзбекистонда ўқув машғулотлар жараёнини юқори ташқи температура шароитида ўтказилиши билан боғлиқ. Бу даврда

машғулотлар самарасини ошириш учун машғулотларни эрталаб ва кечқурун ўтказиш кераклиги таъкидланган. Бу даврда жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат сифатларини янада такомиллаштиришга, югуриш техникаси ва тезлигини, сакрашларни, ҳаракат координациясини, техник маҳоратни мукамаллаштиришга йўналтириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Охириги йилларда соҳа мутахассисларининг амалий тажрибалари таҳлили шуни кўрсатадики, ўтиш босқичида катта ҳажмда ва жадалликда бажариладиган юкламалар ҳажми камроқ ўтилиши белгилаб олинган. Бироқ бу босқичда аста-секинлик билан махсус машқлардан спорт фаолиятидаги турли хил жисмоний машқларга ўтишни амалга ошириш лозим. Бунда машғулотларнинг давомийлиги, жадаллиги, шунингдек, мусобақаларнинг мураккаблик даражаси аста-секин пасайиб боради. Лекин катта ҳажмдаги юкламали машғулотлар режалаштириш мумкин эмас деб ҳисоблайдилар.

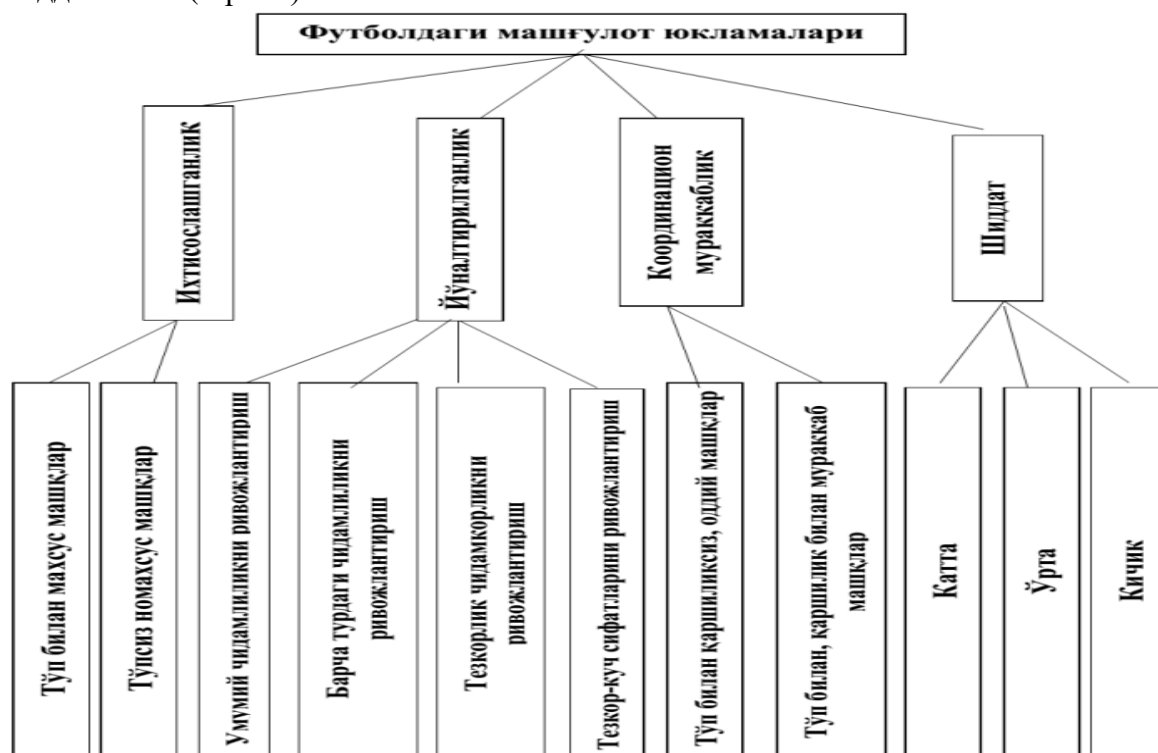
Р.И.Нуримов ва бошқа мутахассислар ҳамда назариётчилар томонидан олинган маълумотларга биноан, ўтиш даврида спортчилар мураббий ва шифокорнинг маслаҳатига кўра турли хил жисмоний машқлар бажаришга қодир бўладилар. Чунки бу даврнинг охирига келиб жисмоний тайёргарликка оид мустақил машғулотларни фаоллаштириш тавсия этилади, бунда тайёрлов даврининг биринчи босқичига ўтиш мумкин бўлади.

Юқори малакали футболчилар тайёргарлигининг йиллик цикл даврида, футбол мусобақаларини тизимли режалаштириш муҳимлиги ҳамда бу жараён мусобақалар тақвимига асосланган бўлиши кўпга илмий-услубий ишларда ёритиб берилган. Йиллик циклнинг тузилиши - тайёргарлик (8-12 ҳафта), мусобақа (34-36 ҳафта) ва ўтиш (4-6 ҳафта) даврларидан иборат [8].

Бир қатор хорижий олимлар йиллик циклдаги юкламаларнинг ҳажми мусобақа даврининг давомийлигига ва унинг таркибидаги ўйинлар сонига боғлиқ деб ҳисоблашади [4, 5,9].

Машғулот юкласининг энг кўп ахборот берувчи қуйидаги кўрсаткичлари тавсия этилади:

- ихтисослашганлик;
- йўналтирилганлик;
- координацион мураккаблик;
- шиддатлилик (1-расм).



1-расм. Футбол машғулот юкламалари

Ҳар бир муайян машқнинг ўйин машқларига ўхшашлик даражасидан келиб чиқиб, юклама махсус ва номахсус турларга бўлинади. Махсус машқларга барча футбол машқлари (техник-тактик) киради. Бу машқларда ҳаракат фаолиятлари тузилиши у ёки бу даражада мусобақа машқларининг ўхшаш кўрсаткичларига мос келади. Махсус машқлар фақат ўз тузилишига хос хусусиятлари туфайли эмас, балки уларни бажариш вақтида мотивация энг юқори даражада бўлгани учун ҳам ниҳоятда самарали ҳисобланади.

Номахсус машқларни футболчилар машғулотларда амалга оширади. Машқлардан фойдаланиш спортчининг жисмоний даражасига ижобий таъсир кўрсатади.

М.А.Годик, Ш.Т.Исеев, А.И.Талипджановларнинг фикрига кўра машғулот жараёнининг самарадорлиги турли йўналишдаги машғулот машқларининг қандай нисбатда ва қанақа изчилликда қўлланишига боғлиқ (1-жадвал).

Йўналишга кўра барча машғулот машқлари қуйидаги турларга бўлинади: анаэроб алактат (кўпроқ тезкорлик-куч сифатларининг ривожланишига таъсир кўрсатади), гликолитик (тезкорлик чидамлигига таъсир қилади), анаэроб (умумий чидамлилика таъсир қилади), аралаш (бир вақтнинг ўзида бир неча ҳаракат сифатларига таъсир кўрсатади). Шунингдек, махсус машқларнинг йўналиши юқорида санаб ўтилган таркибий қисмлардан ташқари, уларнинг мураккаблиги, майдончанинг ўлчами ва машқда иштирок этаётган ўйинчилар сони билан ҳам белгиланган.

1-жадвал

Махсус машқларнинг йўналиши (Годик М.А.)

Т/р	Машқлар	Бажариш шартлари	Майдон ўлчами (м)	ЮҚС, зарба/дак	Йўналиши
Машғулот ўйинлари					
1	11×11	Чекловларсиз	100×60	147-184	Аралаш
2	10×10	Майдончанинг ўзига тегишли қисмида бир тегиниш билан	100×60	149-186	Аралаш
3		Хужум барбод бўлганда тез орқага қайтиш	100×60	176-186	Аралаш чидамлилиқ
Ўйин машқлари					
1	6×6	Чекловларсиз	30×30	137-174	Аралаш
2	4×4	Чекловларсиз	50×50	125-147	Умумий
3	4×4	Оғирлик билан (ўйинчи елкада)	20×10	135-174	Чидамлилиқ Аралаш
“Квадратлар”					
1	“Квадрат” 2×2	Шахсий таъкиб	40×40	160-196	Тезлик чидамлилиқ
2	“Квадрат” 2×2	Чекловларсиз	50×50	139-182	Аралаш
3	“Квадрат” 6×6	Нейтрал икки тегинишли	50×30	135-174	Аралаш
Стандарт машқлар					
1	Жуфт бўлиб жонглёрлик қилиш	Эркин	3×5	121-129	Умумий чидамлилиқ
2	Жуфт бўлиб узатишлар	Бош билан, ўмбалок ошиб, жойни ўзгартириб	3×15	144-154	Умумий чидамлилиқ
3	Нишонга уриш	Майдон марказидан олиб юриш билан	30×35	130-148	Умумий чидамлилиқ

Шундай қилиб, олинадиган маълумотлар машқларнинг жисмоний юкламасини белгилайди. Уни саккизта таркибий қисм кўрсаткичлари бўйича ҳисоблаб топиш мумкин:

- машқнинг давомийлиги;
- бажарилиш шиддати;
- такрорлаш орасидаги дам оралиқлари давомийлиги;
- дам олиш хусусияти;
- такрорлаш сони;
- бажарилаётган машқнинг координацион мураккаблиги;
- машқда иштирок этаётган ўйинчилар миқдори;
- машқлар бажариладиган майдончанинг ўлчамлари.

Йиллик циклдаги машғулот жараёни тўғри, илмий асосда режалаштириш ва фақат шу ҳолдагина спортчи организмнинг функционал имкониятларини тизимли равишда ўсишига олиб келади. Шунда бир йиллик футбол мавсумида эришилган функционал имкониятларнинг ривожланиш даражаси кейинги мавсумда мустаҳкамланиб, такомиллашиб бориши нашр этилган мазкур адабиётларда тўла ёритиб берилмаган.

Юқоридаги фикр ва хулосалар футболчиларнинг мусобақаларда иштирок этиши сезиларли даражада ўзига хос тавсифларга эга мавсумолди тайёргарликлар сифатини, унинг давомийлиги ва таркибий тузилиши билан боғлиқлиги ҳамда олинган маълумотлар юқори малакали футболчиларни йиллик циклда тайёрлашда машғулот юкламаларини режалаштиришни тадбиқ этишда тадқиқотлар олиб бориш кераклигидан далолат беради

Адабиётлар

1. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. - Москва, 1998. - № 7. - С. 41-54.

2. Верхошанский Ю.В., Тихонов В.В., Лазарев В.В., Чарыева А.А. Программирование подготовленности высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле подготовки. Научно-спортивный вестник.- Москва, 1988. - №4. - 46 с.

3. Иванов Л.В. Особенности планирования подготовительного периода профессиональной футбольной команды. Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Казань - 2018. - 368 с.

4. Рылов М.В. Беговая нагрузка в тренировочном процессе начинающих футболистов 10-12 лет. Физическая культура. - М., 2005. - №1. - 138 с.

5. Суслов Ф.П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы //Теория и практика физ. культуры. 2002. - № 11. - С. 30-33.

6. Саенко И.В. Программирование тренировочных нагрузок на этапах макроцикла подготовки футболистов высокой квалификации. дис.... канд. пед. наук. - М., 2002. - 121 с.

7. Садек Д.Х. Построение тренировочного процесса квалифицированных футболистов Ирака в годичном цикле подготовки. Дисс.... канд. пед. наук. - К., 2016. - 176 с.

8. Эрдонов О.Л. Управление подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини-футболу. автореф. дис... док. (DSc) пед. наук. - Чирчик. УзГУФКС., 2019. - 74 с.

9. Юсупов Н.М. Юқори малакали футболчи қизларни тезкор-куч тайёргарлигининг ривожлантириш услубини такомиллаштириш. Дис. автореф. ... пед. фан. фалс. док. - Тошкент. ЎзДЖТИ, 2018.- 35 б.