

O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI JIZZAX FILIALI

ISSN 2181-3884



ZAMONAVIY ILMIY-TEXNIK TADQIQOTLAR

xalqaro jurnali

Vol. 2 No. 4

2026

**International Journal of
Contemporary Scientific
and Technical Research**
Volume 2 Issue 4
2026

**Zamonaviy ilmiy-texnik
tadqiqotlar xalqaro jurnali**
4-son
2026

**Международный журнал
современных научно-
технических
исследований**
Том 2 Выпуск 4
2026



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI

Xalqaro ilmiy-elektron jurnali

Tahrir kengashi raisi:

P.f.d., prof., O.X. Turakulov

Bosh muharrir:

A.A. Abdumalikov

Tahrir kengashi mas'ul kotibi:

D.M. Jomurodov

Tahririyat hay'ati:

1. B.f.d., prof., S. Murodova (O'zMU Jizzax filiali, UZB)
2. P.f.n., prof., S. Usmanov (O'zMU Jizzax filiali, UZB)
3. T.f.n., dos., S. Tavboev (O'zMU Jizzax filiali, UZB)
4. F.f.d., prof., N. Djusupov (O'zDJTU, UZB)
5. T.f.d., dos., S. Ruzimov (TTPU, UZB)
6. P.f.d., prof., G. Lekerova (SKU, KZH)
7. DSc., Ali Coşkan (ASUI, TR)
8. T.f.d., prof., D. Irgasheva (TATU, UZB)
9. T.f.d., prof., I. Siddikov (NRU TIIAME, UZB)
10. T.f.n., dos., S. Eshkabilov (NDU, US)

Zamonaviy ilmiy-texnik tadqiqotlar xalqaro elektron jurnali (International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research) O'zMU Jizzax filiali Kengashining qaroriga asosan tashkil etilib, 2022-yil 9-sentabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №038200 raqami bilan ro'yxatidan o'tkazilgan, shuningdek davlatlararo standartlar talabi asosida O'zbekiston Milliy kutubxonasidan jurnal uchun 2181-3884 ISSN raqami olingan.

© "O'zMU Jizzax filiali" – 2023

Tahririyat manzili:

130100, Jizzax viloyati, Jizzax shahri,
Sh.Rashidov Shox ko'chasi, 259-uy.



BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA MASHG'ULOT MIKROSIKLLARINING SAMARADORLIGI

Atayev Otabek Raximberganovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, dotsent.

e-mail: otabekata7@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3955-1111>

Annotatsiya.

Maqolada 9–11 yoshli futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tipik va maqsadli mashg'ulot mikrotsikllari asosida tayyorlashning xususiyatlari yoritilgan. Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish va texnik ko'nikmalarni shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Pedagogik eksperiment natijalari asosida mikrotsikllarni maqsadli qo'llashning ahamiyati asoslangan hamda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: futbol, yosh futbolchilar, boshlang'ich tayyorgarlik, tipik mikrotsikl, maqsadli mikrotsikl, mashg'ulot yuklamasi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Атаев Отабек Рахимберганович

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, доцент.

Аннотация.

В статье рассматриваются особенности подготовки футболистов 9–11 лет на этапе начальной подготовки на основе типовых и целевых тренировочных микроциклов. Проанализированы вопросы планирования тренировочных нагрузок, развития физических качеств, совершенствования координации движений и формирования технических навыков. На основании результатов педагогического эксперимента обоснована значимость целенаправленного применения микроциклов, а также разработаны практические рекомендации по эффективной организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, начальная подготовка, типовой микроцикл, целевой микроцикл, тренировочная нагрузка, физическая подготовка, техническая подготовка.

EFFECTIVENESS OF TRAINING MICROCYCLES IN IMPROVING THE PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Atayev Otabek Raximberganovich

Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Associate Professor.

Abstract.

The article examines the specific features of training football players aged 9–11 at the initial training stage using typical and targeted training microcycles. It analyzes issues related to planning training loads, developing physical qualities, improving motor coordination, and forming technical skills. Based on the results of a pedagogical experiment, the importance of the targeted application of training microcycles is substantiated, and practical recommendations for the effective organization of the training process are developed.

Keywords: football, young football players, initial training, typical microcycle, targeted microcycle, training load, physical training, technical training.

Kirish. Zamonaviy futbolda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonini ilmiy

asosda tashkil etish, mashg'ulot yuklamalarini maqsadli rejalashtirish hamda futbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishni talab etadi. Bu jarayonning samaradorligi, avvalo, mashg'ulotlarning mazmuni, ularning o'zaro izchilligi, qo'llaniladigan vosita va usullarning maqsadga muvofiqligi hamda mikrotsikllarning oqilona tuzilishiga bog'liq. Ayniqsa, futbolchilarni tayyorlashning boshlang'ich bosqichida mashg'ulot mikrotsikllarini to'g'ri rejalashtirish kelgusida sport mahoratining shakllanishi uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Sport nazariyasi va futbol mashg'ulotlari amaliyotida so'nggi yillarda tipik va maqsadli mashg'ulot mikrotsikllaridan foydalanishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Tipik mikrotsikllar mashg'ulot jarayonini muayyan tartib va izchillik asosida tashkil etishga xizmat qilsa, maqsadli mikrotsikllar futbolchilarning muayyan jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, funksional imkoniyatlarini oshirish va musobaqa faoliyatiga tayyorlash kabi vazifalarni hal etishga yo'naltiriladi. Mazkur mikrotsikllarning maqsadga muvofiq uyg'unlashtirilishi mashg'ulot jarayonining umumiy samaradorligini oshirish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda yuklamalarni ularning tayyorgarlik darajasiga moslashtirish imkonini beradi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida futbolchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, to'pni boshqarish, to'p uzatish va qabul qilish, raqibni aldash, to'pni olib qo'yish, zarba berish hamda o'yin vaziyatiga muvofiq qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu vazifalarni samarali hal etish uchun mashg'ulot mazmuni yosh futbolchilarning yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi, harakat tajribasi va individual imkoniyatlariga mos ravishda belgilanishi lozim. Bunda o'yinli mashqlar, harakatli o'yinlar, soddalashtirilgan futbol o'yinlari va maxsus tayyorgarlik vositalaridan maqsadli foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Shu bilan birga, futbolchilarni tayyorlash amaliyotida mikrotsikllarni rejalashtirish jarayonida ayrim kamchiliklar ham kuzatiladi. Jumladan, mashg'ulotlarning mazmuni va tuzilishida bir xillikning ustunligi, mashqlarning aniq pedagogik vazifalarga yetarlicha yo'naltirilmaganligi, yuklama hajmi va shiddatining o'zaro nisbatiga yetarli e'tibor berilmasligi tayyorgarlik jarayonining samaradorligini cheklashi mumkin. Bunday holatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish, texnik-taktik ko'nikmalarni barqarorlashtirish va o'yin faoliyatida o'zlashtirilgan harakatlarni qo'llash qobiliyatini shakllantirishga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoldan xoli emas [1, 3, 5].

Mazkur muammolarning muhim jihatlaridan biri mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati, davomiyligi va tiklanish oraliqlarini ilmiy asosda belgilashdan iborat. Jismoniy yuklamalarni rejalashtirishda futbolchilarning funksional holati, mashg'ulotlarga moslashuv darajasi va oldingi mashg'ulotlar ta'sirini hisobga olish zarur. Ayniqsa, yuklamalarning asossiz ravishda ortib ketishi yoki yetarli darajada taqsimlanmasligi charchoqning to'planishiga, harakatlarni bajarish aniqligining pasayishiga va mashg'ulot samaradorligining kamayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli tipik va maqsadli mikrotsikllarda yuklamalarni maqsadga muvofiq taqsimlash, mashg'ulotlar o'rtasidagi mantiqiy bog'liqlikni ta'minlash hamda tiklanish jarayonlarini hisobga olish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi [2, 4, 6].

Shu nuqtayi nazardan, futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidanoq tipik va maqsadli mikrotsikllar asosida tayyorlash tizimini takomillashtirish dolzarb ahamiyatga ega. Ushbu yondashuv mashg'ulot jarayonining mazmunini aniq belgilash, har bir mashg'ulotning maqsad va vazifalarini o'zaro muvofiqlashtirish, jismoniy yuklamalarni oqilona taqsimlash hamda futbolchilarning texnik-taktik va funksional tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi [7, 8].

Shunday qilib, tadqiqotning dolzarbligi futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tipik va maqsadli mashg'ulot mikrotsikllarini ilmiy asosda rejalashtirish, ularning mazmuni va tuzilishini takomillashtirish, jismoniy yuklamalar hajmi hamda shiddatini maqsadli taqsimlashga qaratilgan uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi. Ushbu yo'nalishdagi ilmiy izlanishlar yosh futbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini samarali rivojlantirish, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish hamda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan harakat va o'yin ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

TADQIQOTNING MAQSADI

Tadqiqotning maqsadi futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tipik va maqsadli mashg'ulot mikrotsikllari asosida tayyorlash tizimini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, ularning mazmuni, tuzilishi va metodik xususiyatlarini asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

1. Futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tayyorlash jarayonida tipik va maqsadli mashg'ulot mikrotsikllarini qo'llashning ilmiy-nazariy asoslari, o'ziga xos xususiyatlari va pedagogik imkoniyatlarini o'rganish hamda ularning mashg'ulot jarayonidagi ahamiyatini aniqlash.

2. Yosh futbolchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va dastlabki sport tayyorgarligini hisobga olgan holda tipik va maqsadli mikrotsikllarning mazmuni, tuzilishi hamda mashg'ulot vositalari va usullarini tanlash mezonlarini ilmiy jihatdan asoslash.

3. Tipik va maqsadli mashg'ulot mikrotsikllarida jismoniy yuklamalarning hajmi, shiddati, davomiyligi va tiklanish oraliqlarini maqsadga muvofiq taqsimlash xususiyatlarini belgilash hamda ularning o'zaro mutanosibligini ta'minlashga qaratilgan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish.

TADQIQOT METODIKASI VA TASHKIL ETILISHI. Tadqiqot maqsadi va belgilangan vazifalarni amalga oshirish, futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tipik va maqsadli mashg'ulot mikrotsikllari asosida tayyorlash

jarayonining mazmuni hamda samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash uchun quyidagi tadqiqot metodlaridan foydalanish nazarda tutiladi:

1. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. Futbolchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimi, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining xususiyatlari, mashg'ulot mikrotsikllarini rejalashtirish, jismoniy va texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga oid ilmiy manbalar o'rganiladi. Tahlil natijasida mavjud yondashuvlarning afzalliklari va kamchiliklari aniqlanib, tadqiqot muammosining ilmiy-uslubiy asoslari shakllantiriladi.

2. Sotsiologik so'rov va mutaxassislar bilan suhbat. Futbol murabbiylari va soha mutaxassislarining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tipik va maqsadli mikrotsikllarni qo'llash, mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash, mashqlarni tanlash hamda mashg'ulot samaradorligini baholash bo'yicha fikrlari o'rganiladi.

3. Pedagogik kuzatuv. Yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayonidagi faolligi, mashqlarni bajarish sifati, harakatlar aniqligi, jismoniy yuklamalarga moslashuvi va texnik harakatlarni o'zlashtirish xususiyatlari kuzatiladi. Olingan ma'lumotlardan mikrotsikllar mazmunini takomillashtirishda foydalaniladi.

4. Nazorat-pedagogik sinovlar (testlar). Futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash, shuningdek, mashg'ulot jarayonidagi o'zgarishlarni baholash maqsadida tegishli nazorat mashqlari qo'llaniladi. Test natijalari dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlarni taqqoslash orqali tahlil qilinadi.

5. Dasturlash va modellashtirish. Tipik va maqsadli mashg'ulot mikrotsikllarining tuzilishi, mashg'ulotlar ketma-ketligi, vosita va usullar tarkibi, yuklamalar hajmi hamda shiddatining nisbati belgilanadi. Ishlab chiqiladigan model yosh futbolchilarning individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda shakllantiriladi.

6. Pedagogik eksperiment. Ishlab chiqilgan mashg'ulot mikrotsikllarining samaradorligini tekshirish, ularning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlash hamda an'anaviy mashg'ulotlarni tashkil etish usullari bilan qiyosiy baholash maqsadida pedagogik eksperiment o'tkaziladi.

7. Matematik-statistik tahlil. Tadqiqot davomida olingan miqdoriy ma'lumotlar statistik usullar yordamida qayta ishlanadi. O'rtacha arifmetik qiymatlar, standart og'ishlar va ko'rsatkichlar o'rtasidagi farqlarning statistik ahamiyati aniqlanib, eksperiment natijalarining ishonchliligi baholanadi.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Tadqiqotni tashkil etish jarayoni mantiqiy izchillikka asoslangan ikki bosqichda amalga oshiriladi. Birinchi bosqichda (2023-yil mart-iyun oylari) futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot mikrotsikllarini rejalashtirishga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar o'rganiladi, futbol nazariyasi va uslubiyati bo'yicha mutaxassislar bilan suhbatlar o'tkaziladi hamda mashg'ulot amaliyoti tahlil qilinadi. Ushbu bosqichning asosiy maqsadi tipik va maqsadli mikrotsikllarning xususiyatlarini aniqlash, ularning mashg'ulot jarayonida qo'llanilish holatini o'rganish va tadqiqotning keyingi bosqichi uchun metodik asos yaratishdan iborat bo'ladi.

Ikkinchi bosqichda (2023-yil iyul-oktabr oylari) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi futbolchilarning mashg'ulot jarayonini tipik va maqsadli mikrotsikllar asosida tashkil etish mazmuni ishlab chiqiladi. Bunda mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalari, qo'llaniladigan mashqlar, ularning ketma-ketligi, yuklamalar hajmi va shiddati hamda tiklanish oraliqlarini rejalashtirishga alohida e'tibor qaratiladi. Shuningdek, ishlab chiqilgan dasturni pedagogik eksperiment orqali tekshirish va uning samaradorligini baholash ishlari amalga oshiriladi.

Tadqiqotning eksperimental qismida 9–11 yoshli 32 nafar yosh futbolchining ishtirok etishi nazarda tutiladi. Dastlabki nazorat-pedagogik testlar natijalari asosida ishtirokchilar soni teng bo'lgan nazorat va tajriba guruhlarini shakllantiriladi. Har bir guruhga 16 nafardan futbolchi kiritiladi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar amaldagi tayyorgarlik dasturi asosida tashkil etilsa, tajriba guruhida tipik va maqsadli mikrotsikllarning ishlab chiqilgan modeli qo'llaniladi.

Pedagogik eksperiment davomida har ikki guruhda mashg'ulot jarayonining asosiy shartlari, nazorat testlarini o'tkazish tartibi va natijalarni baholash mezonlarining taqqoslanuvchanligi ta'minlanadi. Eksperiment boshida va yakunida olingan natijalar o'zaro taqqoslanib, futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar tahlil qilinadi. Bu esa tipik va maqsadli mikrotsikllardan foydalanish samaradorligi to'g'risida ilmiy asoslangan xulosalar chiqarish imkonini beradi.

Izoh: Agar ushbu matn maqola yoki dissertatsiyada amalga oshirilgan tadqiqotni tavsiflash uchun mo'ljallangan bo'lsa, eksperiment o'tkazilgan joy, sanalar va ishtirokchilar haqidagi ma'lumotlar haqiqiy tadqiqot ma'lumotlariga muvofiq keltirilishi kerak. Yuqoridagi matnda tajriba guruhi uchun dasturning mazmuni bayon etilgan, ammo natijalar oldindan taxmin qilinmagan.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqotning birinchi vazifasi doirasida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayonida tipik va maqsadli mikrotsikllarni qo'llash xususiyatlari o'rganildi. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili hamda futbol mutaxassislari bilan o'tkazilgan suhbatlar natijalariga ko'ra, tipik va maqsadli mikrotsikllar mashg'ulot jarayonini tizimli tashkil etish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda o'ziga xos vazifalarni bajaradi.

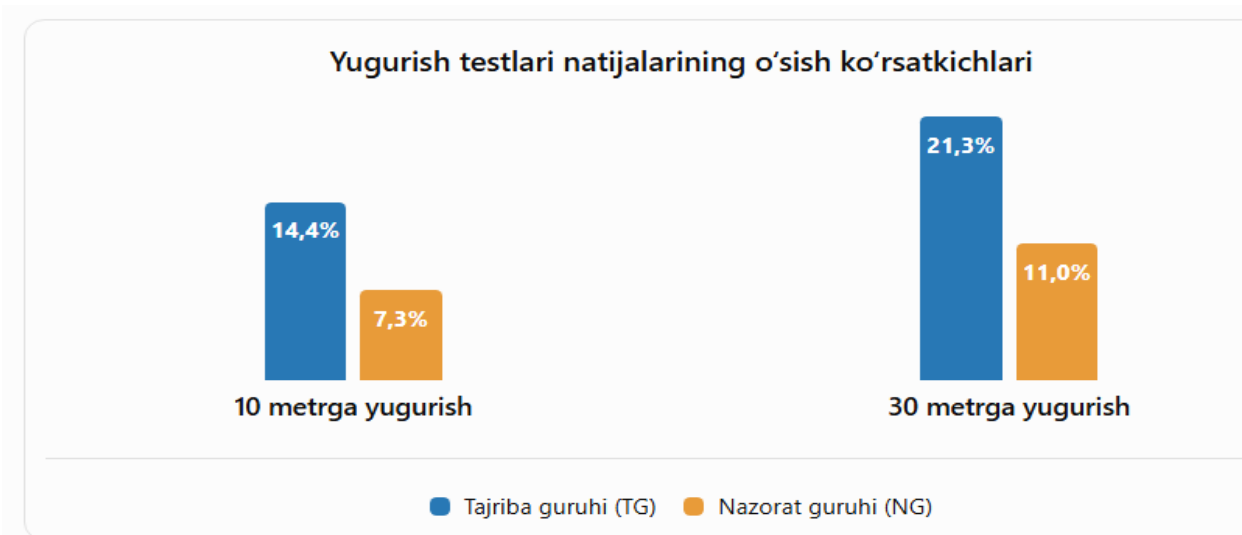
Tipik mashg'ulot mikrotsikllari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir nechta vazifasini kompleks hal etishga yo'naltiriladi. Ularda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar o'zaro muvofiqlashtiriladi. Maqsadli mikrotsikllar esa muayyan jismoniy sifat yoki harakat qobiliyatini ustuvor rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday mikrotsikllar futbolchilarning maxsus tayyorgarligini takomillashtirish, muayyan harakat ko'nikmalarini shakllantirish va o'yin faoliyatida zarur bo'ladigan harakatlarni

bajarish samaradorligini oshirishga qaratilganligi bilan ajralib turadi.

Tadqiqotning ikkinchi vazifasini hal etish jarayonida 9–11 yoshli futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshirishda mashg'ulot yuklamalarini maqsadli dasturlashning ahamiyati asoslandi. Xususan, tipik va maqsadli mikrotsikllarda kichik, o'rta va katta hajmdagi yuklamalarni oqilona taqsimlash, mashg'ulot vositalarini maqsadga muvofiq tanlash hamda ularning ketma-ketligini belgilash tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Bunda yuklama hajmi va shiddatini futbolchilarning yosh xususiyatlari, dastlabki tayyorgarlik darajasi va funksional imkoniyatlariga moslashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik eksperiment davomida o'tkazilgan nazorat-pedagogik sinovlar tipik va maqsadli mikrotsikllarda jismoniy yuklamalarni dasturlash samaradorligini baholash imkonini berdi. Futbolchilarning tezkorlik qobiliyatini aniqlash uchun 10 va 30 metr masofaga yugurish testlaridan foydalanildi. Olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlarida tezkorlik ko'rsatkichlarining ijobiy dinamikasini ko'rsatdi.

Tajriba guruhida pedagogik eksperiment yakuniga kelib 10 metr masofaga yugurish natijalari 14,4 foizga, 30 metr masofaga yugurish natijalari esa 21,3 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhida mazkur ko'rsatkichlar mos ravishda 7,3 va 11,0 foizni tashkil etdi. Demak, 10 metrga yugurishda tajriba guruhidagi o'sish nazorat guruhiga nisbatan 7,1 foiz bandiga, 30 metrga yugurishda esa 10,3 foiz bandiga yuqori bo'ldi. Ushbu natijalar tipik va maqsadli mikrotsikllar asosida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish tezkorlik qobiliyatini rivojlantirishda istiqbolli metodik yondashuv ekanini ko'rsatadi (1-rasm).



Izoh: ustunlar ichida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sish natijalari foizlarda ifodalangan.

1-rasm. Shakllantiruvchi pedagogik tajriba davomida 9–11 yoshli yosh futbolchilarning tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) texnik tayyorgarligi natijalarining o'sish ko'rsatkichlari, %.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatuvchi harakat-koordinatsiya qobiliyatlari 3×10 metrga mokisimon yugurish va statik muvozanatni saqlash testlari orqali baholandi. Eksperiment natijalari har ikki guruhda harakat-koordinatsiya ko'rsatkichlarining yaxshilanganini ko'rsatdi. Biroq nazorat guruhidagi futbolchilarning yakuniy natijalari tajriba guruhi ko'rsatkichlaridan past bo'ldi. Bu holat mashg'ulot jarayonida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan vositalarni maqsadli tanlash va yuklamalarni rejali taqsimlashning ahamiyatini ko'rsatadi.

Harakat koordinatsiyasining takomillashuvi futbolchilarda to'pni boshqarish, harakat yo'nalishini o'zgartirish, muvozanatni saqlash va texnik usullarni o'zgaruvchan sharoitlarda bajarish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Shu nuqtayi nazardan, 3×10 metrga mokisimon yugurish va statik muvozanatni saqlash testlarining natijalari jismoniy tayyorgarlik bilan texnik harakatlarni bajarish qobiliyati o'rtasidagi funksional bog'liqlikni baholashda muhim ahamiyatga ega.

Pedagogik eksperiment davomida texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ham ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Jumladan, to'pni o'ng va chap oyoqda olib yurish, shuningdek, to'pni o'ng, chap va ikkala oyoqda navbatma-navbat jonglyorlik qilish mashqlari bo'yicha tajriba guruhida natijalarning o'sish sur'ati nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo'ldi. Bu esa texnik harakatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni maqsadli mikrotsikllar tarkibiga kiritish ijobiy samara berishi mumkinligini ko'rsatadi.

To'pni olib yurish mashqlari oyoqlar harakatining muvofiqligini, to'pga tegish kuchini nazorat qilishni, harakat tezligini boshqarishni va yo'nalishni o'zgartirish qobiliyatini rivojlantiradi. Jonglyorlik mashqlari esa to'p bilan muomala qilish aniqligini, harakatlar koordinatsiyasini va to'pni oyoqning turli qismlari bilan nazorat qilish ko'nikmalarini

takomillashtirishga yordam beradi. Ushbu mashqlarni muntazam va izchil qo'llash yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini shakllantirish uchun muhim metodik vosita hisoblanadi.

Jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili tipik va maqsadli mikrotsikllar asosida mashg'ulot jarayonini dasturlash yosh futbolchilarning sport mahoratini shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatadi. Tipik mikrotsikllar umumiy jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga xizmat qilsa, maqsadli mikrotsikllar muayyan harakat qobiliyatlari va texnik ko'nikmalarni takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Shu bois ularni mashg'ulot jarayonida o'zaro bog'liq holda qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Olingan natijalar asosida tipik va maqsadli mikrotsikllarni yillik tayyorgarlik sikli davomida maqsadga muvofiq navbatlashtirish tavsiya etiladi. Bunda tipik mikrotsikllar orqali umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari hal etilsa, maqsadli mikrotsikllar muayyan texnik usullarni o'zlashtirish va harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi lozim. Mikrotsikllarning mazmunini belgilashda futbolchilarning individual xususiyatlari, o'zlashtirilgan ko'nikmalar darajasi, yuklamalarga moslashuvi va tiklanish holati hisobga olinishi zarur.

Shu bilan birga, keltirilgan foiz ko'rsatkichlari asosida guruhlar o'rtasidagi farqlarning statistik ishonchligi to'g'risida qat'iy xulosa chiqarish uchun dastlabki va yakuniy natijalar, tarqalish ko'rsatkichlari hamda tegishli statistik mezonlar talab etiladi. Shuningdek, texnik tayyorgarlik testlari bo'yicha aniq foiz qiymatlari keltirilmagani sababli ularning o'sish darajasini raqamli jihatdan baholash imkoni mavjud emas.

XULOSA

Futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish va rejalashtirish tipik hamda maqsadli mashg'ulot mikrotsikllarini ilmiy asosda dasturlashga bog'liq. Bunda mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati va davomiyligini futbolchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlari hamda tayyorgarlik darajasiga muvofiq belgilash muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning ikki-uchta o'zaro bog'liq vazifasini kompleks hal etishga qaratilgan tipik mikrotsikllar hamda muayyan jismoniy sifat yoki texnik ko'nikmani rivojlantirishga yo'naltirilgan maqsadli mikrotsikllarning oqilona uyg'unlashtirilishi mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalarini umumlashtirish asosida futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tipik va maqsadli mikrotsikllar asosida tayyorlashni takomillashtirish bo'yicha quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirish uchun tipik va maqsadli mashg'ulot mikrotsikllarini yillik tayyorgarlik sikli davomida maqsadga muvofiq navbatlashtirish zarur. Bunda kichik, o'rta va katta hajmdagi jismoniy yuklamalarni futbolchilarning funksional holati, tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot vazifalariga muvofiq taqsimlash maqsadga muvofiqdir. Mazkur yondashuv mashg'ulot vositalarining izchilligini ta'minlash, yuklamalarga moslashuvni yaxshilash va sportchilarning harakat imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish uchun sharoit yaratadi.

2. Tipik mashg'ulot mikrotsikllaridan yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish, harakat sifatlarni takomillashtirish hamda funksional imkoniyatlarini kengaytirish jarayonida foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu mikrotsikllar tarkibiga tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish orqali mashg'ulot vazifalarini o'zaro muvofiqlashtirish mumkin. Bunda mashqlarning mazmuni va yuklama ko'rsatkichlari futbolchilarning yosh xususiyatlariga mos bo'lishi lozim.

3. Maqsadli mashg'ulot mikrotsikllarini muayyan texnik usullarni o'zlashtirish, harakat ko'nikmalarini takomillashtirish, shuningdek, yetarlicha rivojlanmagan jismoniy sifatlarni va maxsus harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida qo'llash maqsadga muvofiqdir. Xususan, to'pni o'ng va chap oyoqda olib yurish, to'pni turli usullarda uzatish va qabul qilish, jonglyorlik, tezlanish hamda yo'nalishni o'zgartirish kabi mashqlarni maqsadli mikrotsikllar tarkibiga kiritish texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga yordam beradi.

4. Mashg'ulot mikrotsikllarini dasturlashda yuklamalar hajmi va shiddatining o'zaro nisbati, mashg'ulotlar ketma-ketligi, tiklanish oraliqlari hamda futbolchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Kichik, o'rta va katta hajmdagi yuklamalarni rejalashtirishda mashg'ulotning asosiy maqsadi, qo'llaniladigan vositalarning murakkabligi va oldingi yuklamalar ta'siri inobatga olinishi lozim. Bu esa mashg'ulot jarayonini maqsadli boshqarish va yosh futbolchilarning jismoniy hamda texnik tayyorgarligini kompleks takomillashtirish uchun muhim metodik asos hisoblanadi.

5. Tipik va maqsadli mikrotsikllarni qo'llash samaradorligini baholash uchun tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida muntazam nazorat-pedagogik sinovlar o'tkazish tavsiya etiladi. Bunda 10 va 30 metrga yugurish, 3x10 metrga mokusimon yugurish, statik muvozanatni saqlash, to'pni olib yurish va jonglyorlik kabi testlardan foydalanish mumkin. Dastlabki va yakuniy natijalarni qiyosiy tahlil qilish futbolchilarning jismoniy, koordinatsion va texnik tayyorgarligidagi o'zgarishlarni aniqlash, mashg'ulot dasturining samaradorligini baholash hamda keyingi tayyorgarlik vazifalarini belgilash imkonini beradi.

Umuman olganda, tipik va maqsadli mashg'ulot mikrotsikllarini o'zaro uyg'unlashtirgan holda qo'llash futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kompleks rivojlantirishning muhim tashkiliy-metodik sharti hisoblanadi. Ushbu yondashuv mashg'ulot jarayonini maqsadli rejalashtirish, jismoniy yuklamalarni oqilona taqsimlash, texnik ko'nikmalarni izchil shakllantirish va futbolchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishga xizmat qiladi. Shu

sababli mikrotsikllarni dasturlash tizimini takomillashtirish yosh futbolchilarning keyingi tayyorgarlik bosqichlariga muvaffaqiyatli o'tishi va sport mahoratining bosqichma-bosqich shakllanishi uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Антипов А. В., Кулишенко И. В., Губа В. П. Особенности планирования тренировочных микроциклов в многолетнем процессе подготовки спортивного резерва футбольных академий // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 9–11.
2. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола: учебник. – Москва: Спорт, 2018. – 624 с.
3. Милованов С. Н., Михеева О. С., Илюшина Е. С. Особенности обучения ведению мяча юных футболистов 10–11 лет на основе применения средств повышенной координационной сложности // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 270–274.
4. Ермолов Ю. В., Блинов В. А. Планирование тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла футболистов 11–12 лет // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 17.
5. Орлов А. В. Алгоритм-метод проектирования тренировочной нагрузки как инструмент моделирования недельных циклов подготовки юных футболистов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – Вып. 4. – С. 112–117.
6. Адаптация структурно-содержательных компонентов образовательных стандартов к современной системе подготовки спортивного резерва в футболе / М. Ю. Нифонтов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 10. – С. 69–70.
7. Битюков В. С., Гаевская О. В. Методические особенности формирования навыков техники обманных движений на этапе начальной подготовки футболистов // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. – 2022. – № 4 (41). – С. 11–17.
8. Бухали У., Суслов С. И., Ляшенко Х. М. Содержание двигательно-координационной подготовки начинающих футболистов при обучении удару по мячу // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – Вып. 6. – С. 70–77.