



FUTBOLCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONLARINI TASHKIL QILISHDA REJALASHTIRISH VA BOSHQARISHNING AHAMIYATI

Amirqulov Otabek Ismoilovich

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti "Jismoniy
madaniyat va sport" kafedrasi v.b.dotsenti*

e-mail: o.amirqulov72@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada yosh futbolchilar bilan olib boriladigan sport tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish va boshqarish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qurilmaviy, blokli-modulli rejalashtirishning zamonaviy yondashuvlari aniqlashtirilgan. Trenirovka jarayonlarini tashkil etish bo'limlarga bo'lib tayyorlov jarayonlarini tashkillashtirish, blokli-modulli orqali yillik siklni rejalashtirish va shunga asosan jismoniy sifatlarni takomilashtirib jarayoni davom ettirish ko'zda tutilgan. Blokli-modulli rejalashtirish jarayoni yosh futbolchilar yoshiga qarab jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik taktik harakatlarga o'rgatishni to'g'ri yo'lga qo'yish ko'zda tutilgan.

Kalit so'zlar: sport tayyorgarlik, trenirovka jarayoni, funksional tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, trenirovka jarayoni bosqichlari, trenirovka jarayonlarining siklli qurilmasi, tayrgarlik davri, musobaqa davri, o'tish davri.

KIRISH

O'zbekistonda iste'dodli va salohiyatli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zahirasini shakllantirish, zamonaviy yondashuvlar asosida trenirovka jarayonlarini rejalashtirish va tashkillash ishlari muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shuni alohida qayd qilish lozimki, O'zbekistonda yoshlar futboli va professional futbolni yanada rivojlantirish, uning moddiy bazasini mustahkamlash,



sportchilarning yangi avlodini tayyorlash, mamlakat futbolining xalqaro obro__sini oshirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 04.12.2019 yil — O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida", dagi PF-5887-sonli Farmoni qabul qilgan bo__lib, yoshlar terma jamoalarini, oliy liga jamoalarining tarkiblarini to‘ldirishga qodir bo‘lgan yosh futbolchilarni tayyorlash, takomillashtirish bo‘yicha zaruriy shart-sharoitlar va ilmiy-metodik ishlanmalarni yaratish kabi muhim vazifalarga ustuvorlik berilgan [1]. Yosh futbolchilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayonlarini rejalashtirish va boshqarish, tayyorgarlikning zamonaviy qurilmaviy, blokli-modulli rejalashtirish xususiyatlarini aniqlashtirishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Maxsus adabiyotlar tahliliga ko‘ra, sport tayyorgarlik jarayonida turli xil trenirovka vositalari va usullaridan foydalanish orqali sportchi organizmining funksional tizimlarini ma‘lum moslashtirilgan qayta qurishga erishish, musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ma‘lum bir tayyorgarlik darajasiga erishishni ta‘minlashga qaratilgan [7] bo‘lsa-da, yosh futbolchilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayonlarini rejalashtirish va ilmiy boshqarish masalalari to‘liq o‘z yechimini topmagan. Bu muhim masalalarni hal qilish aspektida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish muammosining holatini tavsiflash yetarlicha o‘rganilmagan ilmiy-metodik vazifalarni aniqlashtirish zarurati mavjud.

Alohida ishlarda (Orlov A.V., 2022 y.) yosh futbolchilarda mashg‘ulot yuklamasini loyihalash algoritm-usulida haftalik mashg‘ulot sikllari modeli ishlab chiqilgan, trenirovkalarning maxsus tayyorgarlik bosqichida organizmning funksional holati ko‘rsatkichlari dinamikasi, hamda haftalik mashg‘ulot sikllaridagi tayyorgarlikning umumiy hajm samaradorligi o‘rganilgan ilg‘or yondashuvlar ham mavjud [7]. Yosh futbolchilar misolida turlicha shart-sharoitlarni taqozo etuvchi ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish, yosh hamda malaka bo‘yicha har xil sportchilar bilan, ko‘pincha xususiy masalalarni hal qilish bilan cheklangan holda



hech qanday tizimlilik va o‘zaro bog‘lanishlarsiz bajarilgan yondashuvlarni kuzatish mumkin [2,3,5].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Sport nazariyasi va amaliyotida ko‘p yillik trenirovka jarayoni bir nechta bosqichlarda tashkil topgan bo‘lib, ular ma‘lum darajali bog‘liqlik va ketma-ketlikka ega [10]:

- dastlabki sport tayyorgarligi;
- dastlabki ixtisoslashuv;
- chuqurlashtirilgan tayyorgarlik;
- sport takomillashuvi.

Agarda, tayyorgarlikning barcha bosqichlariga qisqa tavsif berilsa, unda, birinchi bosqichda tayyorgarlik vositalarini mashqlar va o‘yinlarning eng keng doirasini qamrab olishi kerakligini aytish lozim. Tayyorgarlik ko‘p sonli zaruriy sifatlar (maxsus tayyorgarlik)ning bittasiga spesifik ta‘sir qilishni istisno qiladi.

O‘rgatishning ikkinchi va uchinchi bosqichlarida futbolga taalluqli qobiliyatlarni va futbol potensialini alohida texnik elementlar va usullarni o‘rganish, mustahkamlash bilan rivojlantirish sodir bo‘ladi. Futbolchi o‘yindagi texnik va harakat vazifalarini hal qilishi uchun mustahkam ko‘nikmalarni egallashi va barqarorlashtirishi zarur.

To‘rtinchi - takomillashtirish bosqichning vazifalari: texnik va taktik ko‘nikmalar bazasida o‘zlashtirilgan jismoniy potensialni ta‘minlashdan iborat. Oldingi bosqichlarda erishilgan barcha sifatlarni takomillashtirish hamda futbolchilarni o‘yin paytida individual imkoniyatlarini amalga oshirish hisoblanadi [3].

TAHLIL VA NATIJALAR

Futbolchilarning ko‘p yillik trenirovkalarini jarayonlari yoshga oid chegaralar bilan aniqlanadi. Agarda, yuqorida keltirilgan chegaralar yoshi bo‘yicha shartli ravishda belgilansa, unda taxminan quyidagi ko‘rinishga ega bo‘ladi:

- dastlabki sport tayyorgarlik – 8-12 yosh;



- dastlabki ixtisoslashuv – 13-14;
- chuqurlashtirilgan tayyorgarlik – 15-16 yosh;
- sportda takomillashuv – 17-18 yosh.

Tasniflagich birmuncha shartli va tayyorgarlikning har xil bosqichlarida rejalashtirish paytida farqni ancha aniq ko'rish uchun zarur. Bunday tabaqalashtirilgan yondashuv tayyorgarlikning bosqichma-bosqich va yillik bosqichlarida prinsipial farqni ko'rish uchun zarur. Eng asosiysi – ko'p yillik rejalashtirishda strategik jihatdan to'g'ri orientir olish uchun maqsadlarni sifatli farqini ko'rishdan iborat bo'lsa kerak.

Ko'p yillik trenirovkalarni rejalashtirish, ushbu jarayonni boshqarishning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi. Rejalashtirishdan maqsad futbolchi organizmini ko'p yillik rejalashtirishda zo'riqtirmasdan rivojlanishini ta'minlashdan iborat.

Ko'p yillik trenirovkalarni rejalashtirish quyidagilarga asoslanib amalga oshiriladi:

- yillik siklda qo'yilgan vazifalar bilan;
- sport formasini shakllantirish va rivojlantirish qonuniyatlari bilan;
- davriylashtirish bilan;
- sport musobaqalari taqvimini bilan.

Yosh futbolchilar bilan trenirovkalar yil davomida o'tkaziladi, mikro, mezo va makro sikllardan tashkil topadi. Makro-sikl uchta davrdan iborat: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish.

Har xil malakali futbolchilarning o'quv-trenirovka jarayonini tahlil qilish, trenirovkaning yillik sikl bosqichlari vaqt bo'yicha har xil davomiylikka ega ekanligini ko'rsatadi. Ayrim sikllarning davomiyligi yoshga, tayyorgarlik darajasiga va musobaqalar taqvimiga bog'liq holda kamayadi yoki ortadi [3,6.10].

Tayyorgarlik bosqichi – bunda, yosh futbolchilarning texnik va taktik ko'nikmalari, jismoniy va irodaviy tayyorgarligi tiklanadi va takomillashtiriladi. Ushbu bosqich, musobaqa bosqichiga nisbatan trenirovkalarni katta hajmdaligi bilan



xarakterlidir. Katta hajmdagi yuklama organizmning barcha tizimlarida va harakat ko'nikmalarida siljishlar bo'lishi uchun shart-sharoit yaratadi.

Tayyorgarlik bosqichi umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik etaplariga bo'linadi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor yosh futbolchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishga, har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligiga qaratiladi. Texnik va taktik tayyorgarlik harakat ko'nikmalarini va taktik malakalarni tiklashga, ularni takomillashtirishga va yangilarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan [9]. Boshidanoq, katta hajm chidamlilikni, kuchni, epchillikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga va kam darajada tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarga va tezkor-kuch xarakteridagi mashqlarga ajratiladi. Boshlanishida o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazish tavsiya qilinmaydi, chunki yosh futbolchilarning organizmi bellashuvlardagi katta kuchlanishlarga hali tayyor bo'lmaydi. O'rtoqlik uchrashuvlarini bosqichning yakunida o'tkazish tavsiya qilinadi. Umumiy chidamlilikni (aerob imkoniyatlarni) rivojlantirish uchun bosqichning boshida mashg'ulotlarni har kuni o'tkazish samaralidir. Buning uchun, ikkinchi trenirovkaning oxirida (har qanday yo'nalganlikdagi) 10-15 minut davomida kross yugurish tavsiya qilinadi (YuQCh – 150 zarba/min).

Bunday mashqlarni uyg'unlashtirgan holda qo'llash, organizmning aerob mahsuldorligini oshiradi. Undan tashqari, aerob yuklama trenirovkaning oxirida oldingi yuklamaning ta'siri ostida qonda to'plangan sut kislotasini oksidlanishini kuchaytiradi. Bosqichning o'rtasidan boshlab, umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun bitta mashg'ulot o'tkazish mumkin va u, qo'llab-quvvatlash uchun yetarlidir. Buning uchun har xil sharoitlardagi, har xil darajadagi jadallikdagi YuQCh rejimi 140-160 zarba/min bo'lgan davomiy yugurish qo'llaniladi. Bu, asosan, ishning uzluksiz turi (bir maromdagi, o'zgaruvchan).

Bu vaqtda, maxsus jismoniy tayyorgarlikka ham, avvalam bor, tezkor-kuch tayyorgarlikka e'tibor qaratiladi. O'yin texnikasi va taktika mashqlari to'liq hajmda bajariladi, tezkorlikni va uning tarkibiy qismlarini barchasini rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus chidamlilikni rivojlantirish mashqlari kengroq qo'llaniladi.



Aerob-anaerob yoʻnalgan yuklamalar rejalashtiriladi. YuQCh 150-175 zarba/min chegarasida. Buning uchun, nospesifik hamda spetsifik mashqlar qoʻllaniladi. Mashqlarning koordinatsion murakkabligi sekin-asta ortadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida musobaqalarga bevosita tayyorgarlik amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik va xususan, tezkor-kuch tayyorgarlik, maxsus chidamlilik ustida ishlash mashgʻulotlarda yetakchi oʻrin egallaydi. Harakat koʻnikmalarini murakkablashtirilgan oʻyin sharoitlariga adaptatsiya qilishiga alohida eʼtibor qaratiladi. Ushbu bosqichda, harakat apparatini tuproq sharoitlariga qayta qurishga va bir vaqtning oʻzida trenirovka yuklamalarini jadalligini oshirishga tayyorgarlikka katta eʼtibor qaratish zarur. Ishning hajmi birmuncha qisqaradi, lekin jadalligi ortadi. Trenirovka usullari ham oʻzgaradi: birmaromdagi va oʻzgaruvchandan takroriy va intervallikka qarab. Oʻyinning texnik elementlari va variantlarini qayta oʻzlashtirish keng olib boriladi.

Musobaqa bosqichi – uning davomiyligi (5-6 oy) vazifalarni maqsadga yoʻnaltirilgan taqsimlanishini talab qiladi, chunki mavsum davomida ortib boradigan toliqishni faqatgina toʻgʻri balanslashtirilgan rejalashtirish bilan bartaraf qilish mumkin. Ushbu bosqichdagi trenirovka umumiy va maxsus tayyorgarlikni qoʻllab turishga yoʻnaltiriladi.

Oʻyin texnikasi va taktikasidagi mashqlar texnik va taktik harakatlarni mustahkamligini va variativligini oshirishga ustivor yoʻnaltirilgan. Musobaqa bosqichida, asosan, aerob-anaerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga ustivor yoʻnaltirilgan trenirovka yuklamalari rejalashtiriladi. Agarda, yosh futbolchilarda ushbu bosqichda aerob imkoniyatlarini pasayishi sodir boʻlsa, maxsus jismoniy tayyorgarlikni qoʻllab turish boʻyicha trenirovka ishini olib borish qiyin boʻladi. Bunday holatda, umumiy chidamlilikni oshirishga yoʻnaltirilgan trenirovka yuklamalari rejalashtiriladi.

Oʻtish bosqichi – bu bosqich, musobaqa bosqichida toʻplangan toliqishni bartaraf qilish, organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlarini tiklash uchun zarur. Lekin jismoniy mashqlar bilan faol shugʻullanish toʻxtatilmaydi, bu, sport



formasini keskin pasayishini oldini olishga imkoniyat yaratadi. Yuklamaning hajmi kamayadi. Sportning boshqa turlari (tennis, suzish, sport va harakatli o'yinlar va b.) bilan shug'ullanish jismoniy ishchanlik qobiliyatini saqlashga ko'maklashadi, bunda, harakat apparati, uning passiv qismlari ishtirok etadigan har xil harakatlarni bajarishga majbur bo'ladi, spesifik musobaqa turi bilan band bo'lgan qismlari dam oladi.

Bu davrda bir xil tipdagi, monoton (bir xil, o'zgarmas) yuklamalarni bermagan ma'qul. Yosh futbolchilar tayyorgarligini har xil yoshga oid bosqichlari uchun trenirovka komponentlari hajmini taqsimlash quyidagi tarzda amalga oshirish tavsiya etiladi:

- 8 dan to 12 yoshgacha (dastlabki tayyorgarlik bosqichi). Jismoniy tayyorgarlikka amaliy mashg'ulotlar materialini umumiy hajmidan 40-45% ajratiladi. Texnik-taktik tayyorgarlikka – 55-60% ajratiladi;

- 13 dan to 14 yoshgacha (dastlabki sportda ixtisoslashish bosqichi). Jismoniy tayyorgarlikka – 35-40%, texnik-taktik tayyorgarlikka – 60-65% ajratiladi. Mashg'ulotlarning 20-25% dan kam bo'lmagan qismini o'quvchilarni tayyorlashni individual yo'nalganligi bilan tashkil etiladi;

- 15 dan to 16 yoshgacha (chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichi). Jismoniy tayyorgarlikka – 35-35%, texnik-taktik tayyorgarlikka – 60-70% ajratiladi. Mashg'ulotlarning 30-40% dan kam bo'lmagan qismini tayyorgarlikning individual yo'nalganligi bilan o'tkazish maqsadga muvofiq;

- 17 dan to 18 yoshgacha (sportda takomillashuv bosqichi). Jismoniy tayyorgarlikka – 20-25%, texnik-taktik tayyorgarlikka – 75-80% ajratiladi. Mashg'ulotlarning 40-45% dan kam bo'lmagan qismini futbolchilarni tayyorlashni individual yo'nalganligi bilan o'tkaziladi.

Kuniga ikki martalik trenirovka mashg'ulotlari tizimida tiklanish vositalarini yo'nalganligi sezilarli darajadagi ahamiyatga ega. Shuning uchun, to'liq tiklanish uchun mos ravishdagi pedagogik va tibbiy-biologik vositalar yordamida tiklanishni ta'minlaydigan sxema kerak.



Kichik sikllar doirasida yuklamalar va dam olishni rejalashtirish trenerlarning ishida markaziy o‘rin egallaydi. Mikrosikllarda ishni rejalashtirish paytida turadagan vazifalarning xilma-xilligi ichida ikkita asosiysini ajratish tavsiya etiladi:

- alohida trenirovka mashg‘ulotlarini maqsadga mos kattaligini va yo‘nalganligini aniqlash;
- ushbu mashg‘ulotlarni sikl doirasida ratsional taqsimlash;

Hozirga qadar ushbu vazifalarni hal qilishning metodologik yondashuvlari tajribaviy asoslangan [9]:

- alohida trenirovka mashg‘ulotlarining yuklamalari va ularning yaxlit ta‘siri ostida kechuvchi toliqish va tiklanish jarayonlarining o‘tish xususiyatlariga;
- mazkur mikrosikl bosqichining umumiy qurilmaviy ahamiyatiga;
- futbolchilarni tayyorgarlik darajasiga;
- musobaqalar taqvimiga.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonining ratsional qurilmaviy fiziologik asosida sportchining funksional zahiraviy imkoniyatlarini musobaqa faoliyatida optimal to‘liq namoyon etish maqsadida qayta taqsimlash fazasi hisobga olinadi. Futbolchilarning yetakchi jismoniy sifatlarini aniqlash paytida maxsus jismoniy tayyorgarlik strukturasini o‘rganish bo‘yicha amaliy tajribalarni umumlashtirish natijalari asosida chidamlilikni har xil turlariga 48%, start, masofa va portlovchi kuchlanishga 24,5% to‘g‘ri kelishi aniqlangan [8].

Shunday qilib, chidamlilikka birinchi darajali e‘tibor qaratiladi. Ikki tomonlama o‘yinda futbolchilar tezkor harakatlanishlarni, texnik usullarni ko‘p marta takrorlashadi, shuning uchun, harakat amallarini o‘yin davomida samaradorligini pasaytirmasdan bajarish chidamlilik darajasiga bog‘liq, ya‘ni ortib borayotgan toliqishga tezkor-kuch tayyorgarlikni yetarlicha yuqori roli paytida qarshilik ko‘rsata olishga bog‘liq. Tezkorlik va kuch sifatlarini namoyon qilishda futbolchilarning kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga ustuvor ahamiyat beriladi.

O‘yin paytida futbolchilar ko‘p martalik tezlanishlarni, to‘xtashlarni, yo‘nalishni o‘zgartirgan holda yugurishni bajarishadi, shuning uchun ushbu holatlarni



hisobga olgan holda, harakat ko'nikmalarini izdan chiqaruvchi beqaror omillarga alohida e'tibor qaratiladi [8].

O'tkazilgan kuzatuv natijalari bilan bog'liq bo'lgan tajriba ma'lumotlari o'quv-trenirovka siklida qattiq strukturaviy birliklar majmuasining o'rniga har xil egiluvchan qayta qurishlar va variant ko'rinishlarga yo'l qo'yadigan blokli-modulli strukturalar asosida sportchining tayyorgarlik jarayoniga polimorfizm hodisasini qo'llash ratsionalligi to'g'risida dastlabki xulosalarga olib keladi. Sport nazariyasining diagnostik test ishonchligini aniqlash amallari misolida polimorfizm bir tayyorgarlik guruhi doirasi (individa ichra)da xususiyatlari bilan o'zaro farq qiladigan bir necha individlar bo'lishi [5].

Blok-modulli ta'lim jismoniy tarbiya va sport sohasida tobora ommalashib bormoqda. Modul va bloklarga bo'lingan dastur, tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida rejalashtirilgan trenirovka vazifalarini shug'ullanuvchilar uchun oson va tushunarli qiladi. Nimadan boshlash va trenirovka jarayonini qanday qurish kerakligini aniqlashga hojat yo'q. Dastur bloklarini berilgan tartibda kuzatib borish kifoya (<https://dzen.ru/a/YcLclRTuUYfqbis>).

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga asosan yoshlar futbolida sport tayyorgarlik jarayonining qurilmaviy xususiyatlari aniqlashtirilgan:

1. Etap – mantiqan yakunlangan, futbolchilarni vaqt jihatidan uzoq davom etadigan tayyorgarligi bosqichi, kumulyativ trenirovka samarasini ta'minlashga qaratilgan bo'lib, uning hisobiga sport formasini cho'qqisiga chiqish bilan ham va uni optimal darajagacha pasaytirish bilan ham bog'liq bo'lgan va birinchi navbatda, musobaqalar taqvimini va asosiy musobaqalar muddatlari bilan belgilanadigan o'quv-trenirovka jarayonini masshtabli vazifalari hal qilinadi. Etapning davomiyligi 1 oydan 3 oygacha bo'lishi mumkin.

2. Blok – etap bilan taqqoslanganda ancha qisqa, trenirovka jarayonini mazmuni bo'yicha nisbatan butun qismi, jamoani joriy musobaqalarda ishtiroki bilan bog'liq vazifalarni hal qiladi. Bloklar, hal qiladigan vazifalarning xarakteriga bog'liq holda, rivojlantiruvchi (organizmning alohida funksional tizimlarini imkoniyatlarini



oshirish, o'yinchining texnik-taktik tayyorgarligi komponentlarini va jamoaning taktik tayyorgarligini, atletik tayyorgarligini – o'yinchining tezkor-kuch plyus koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish), sintezlovchi (alohida sportchilar va jamoa tomonidan oldingi bloklarda erishilgan imkoniyatlarini birligi), qo'llab turuvchi, pasaytiruvchi va hokazolar bo'lishi mumkin. Blokning davomiyligi – 2 haftadan to 3 haftagacha.

3. Modul – trenirovka kunlari seriyasi bo'lib, trenirovka jarayonining biron-bir xususiy (oralik) vazifasini hal qilishga yo'naltirilgan va toliqish va tiklanish jarayonlarini yuklamalarni navbatda qo'llanilishiga bog'liq bo'lgan o'zaro harakati bilan belgilanadi. Modulning davomiyligi 3-7 kunni tashkil qiladi.

4. Jarayon – modulda rejalashtirilgan vazifalarni hal qilish, zarurati bo'lganda korreksiya (tuzatish kiritish) imkonini beradigan bir nechta trenirovka mashg'ulotlari, ayrim paytlarda kunlar. Modulni korreksiya qilish jarayoni qo'shimcha trenirovka kunlarini yoki mashg'ulotlarini kiritilishi bilan, trenirovka mashg'ulotlarini ketma-ketligini o'zgartirish yoki ularni bekor qilish bilan bog'liq bo'lishi mumkin (bunday holatda, fragmentlar korreksiya qiluvchi va aniqlashtiruvchi deb ataladi). Dam olish kuni yoki bir nechta dam olish kunlari trenirovka jarayonini alohida fragmentini tashkil qilishi mumkin.

5. Ish kuni – kuniga 2-3 ta – trenirovka, trenirovka-musobaqa, majmuaviy, tematik, individual-guruhli, futbolchining ekspress-tashhisi bilan uyg'unlikdagi individual mashg'ulotda o'yinchining holatini boshqarishning variabel, nisbatan mustaqil richagi sifatida talqin qilinadi. Variabel ingliz va fransuz tilida —o'zgaruvchanlik hodisasini aks etadi va sohaga aloqador trenirovka jarayonini boshqarish, shakl variantlari, o'zgaruvchanligi, yoki beqarorligi e'tiborga olinadi. Hodisalardagi o'zgarishning o'zi variatsiya, o'zgarish natijasi ko'pincha variatsiya yoki variant deb ham ataladi (<https://kartaslov.ru>).

XULOSA

Futboldagi faoliyat shunchalik ko'p qirralikka, bunda, ayrim kamchiliklar, masalan jismoniy tayyorgarlik - yuqori texnik-taktik mahorat bilan, psixik barqarorlik



va hokazolar bilan qoplanishi ehtimoli mavjud. Yuksak sport mahorati maktablarining vazifasi - har tomonlama: texnik-taktik, funksional, psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish bilan yosh futbolchilarni tarbiyalashdan iborat. Yuksak sport mahorati maktablaridan kelgusida haqiqiy iqtidorli futbolchilar o'sib chiqadi va namoyon bo'ladi, ularda maxsus jismoniy sifatlarning aniq ustivorligida ham boshqa sifatlari yetarlicha rivojlanish imkoniga ega bo'ladi.

Zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini dasturlashtirishga, tashkillashtirishga va boshqarishga tomon yondashuvlar o'zgarmoqda. Bir tomondan, sport fani tomonidan to'plangan daliliy material trenirovka jarayonini optimal variantda tuzish imkonini beradi, boshqa tomondan – trenirovka dasturining tarkibiy qurilmasi va shakl ko'rinishi birmuncha o'zgacha tus olmoqda. Har bir mashg'ulot, har bir trenirovka mashqi oldindan trenirovka shartlarini, ayniqsa, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olmagan holda tayyorlangan darsbay dasturlarning vaqti o'tdi. Bunday dasturlarda yuklamalarning hajmi va jadalligi, trenirovkaning vositalari va usullari qotib qolgan holda berilgan va trener bunday dastur doirasidan chiqib keta olmaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining — O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida 04.12.2019-yildagi PF-5887-son Farmoni, <https://lex.uz/docs/4631208>
2. Abdullaev M.J. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. P. 115-122 [13.00.00№3]
3. Akramov R., Tixonov V., Nurimov R. Planirovaniye i organizatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa visoko kvalifitsirovannix futbolistov. Metod., rekomendatsii., - T.: 1997, 54 s.



4. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJaYEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9,

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200с.

6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.

7. Платонов А.В. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов. автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 26 с.

8. Романов А.А. Комплексная методика формирования спортивно-технического мастерства юных баскетболистов 10-12 лет. автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 21 с.

9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры. М.:Физкультура и спорт, 1987.-128 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.