ФУТБОЛ БЎЙИЧА ЙИЛЛИК ВА ОЙЛИК ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАР ИШ РЕЖАСИНИ ТУЗИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛИ

Самандар Хабибуллаевич Хабибуллаев
xabibullayev.85@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақола футбол тўгаракларини тўғри ташкил этиш учун керакли бўлган меъёрий ҳужжатлар, тўгаракнинг йиллик, ойлик иш режаси, шуғулланувчиларни тиббий кўрикдан ўтказиш, тўгарак аъзоларининг сони, спорт тўгаракларига шуғулланувчиларни қабул қилиш ёши ҳақида аниқ маълумот берилган.

Калит сўзлар: Назарий тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, индивидуал, гуруҳли, жамовий тактик ҳаракатлар, мусобақа ва ўйин тайёргарлиги.

AN EFFECTIVE WAY TO DEVELOP ANNUAL AND MONTHLY FOOTBALL TRAINING WORK PLAN

Samandar Khabibullaevich Khabibullaev
xabibullayev.85@mail.ru

ABSTRACT

This article provides detailed information on the normative documents required for the proper organization of football clubs, the annual and monthly work plan of the club, the medical examination of participants, the number of club members, the age of admission to sports clubs.

Keywords: Theoretical training, physical training, technical training, tactical training, individual, group, collective tactical movements, competition and game training.

КИРИШ

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёш авлодни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустахкамлаш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли

ташкиллаштиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни футболга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли футболчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар тайёрлаш ва миллий терма жамоалар захирасига футболчиларни тайёрлаб бориш, тренерлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш, спорт тўгаракларини тизимли тўғри ташкил этишдан иборат.

Ихтисослаштирилган футбол мактаб интернатлари мураббийлари, умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия ўқитувчиларининг футбол тўгаракларини йиллик, ойлик иш режасини тўғри режалаштиришнинг самарали усулини ишлаб чикиш.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Футбол билан шуғулланиш организмнинг умумий жисмоний ривожланишига ижобий таъсир этади, ички органларнинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам беради, модда алмашинувини яхшилайди ва ҳаракат координациясини ривожлантиради. Футбол тўгаракларини ташкил этишдан олдин барча болалар тиббий кўрикдан ўтиши ва тиббиёт ходимининг хулосасини олиши лозим. Футбол тўгаракларига шуғулланувчиларни қабул қилиш, спорт турларининг хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда 10-11 ёшдан тавсия этилади. Кичик гуруҳга 10 ёшга етмаган бўлса ҳам, яъни жисмоний томондан яхши ривожланган ва машғулотга тиббий ходим томонидан рухсат этилган ўқувчилар ҳам қабул қилиши мумкин.

Ўғил ва қиз болалар учун алоҳида ўқув гуруҳлари ташкил қилинади. Дастлабки тайёрлов гуруҳи ва кичик ўсмирлар гуруҳларида спорт турларининг хусусиятларидан келиб чиқиб шуғулланувчиларнинг сони 20 нафар, ўсмирлар гуруҳида 16 нафар ўқувчи бўлади. Шунингдек, ҳар бир гуруҳга сардор сайланади.

Биз ҳозирги кунга футбол тўгаракларида машғулотларни ҳафтасига неча маротаба ўтказиш мақсадга мувофиклигини аниқлаш мақсадида анкета сўровномасини ўтказдик.

НАТИЖАЛАР

Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти (ТВЧДПИ), “Жисмоний маданият” ва “Факултетлараро жисмоний тарбия ” кафедрасининг

14 нафар профессор ўқитувчилари бу сўровномада қатнашдилар. Бу сўровномага мавзуга оид 5 та савол ўртага ташланиб муҳокама қилинди.

Анкета сўравномаси бўйича маълумотлар

1-жадвал

Савол	Ха	Йўқ
1. Умумий ўрта таълим мактабларида футбол тўгараклари машғулотларини ҳафтасига 3 маротаба ўтказиш мақсадга мувофик бўладими	86	14
2. Умумий ўрта таълим мактабларида футбол тўгараклари машғулотларини ҳафтасига 2 маротаба ўтказиш мақсадга мувофик бўладими	43	57
3. Ўқув йили давомида 34 ҳафта футбол тўгарак машғулотларини олиб борса бўладими	71	29
4. Шуғулланувчилардан ўкув йилининг бошида ва охирида махсус тестларни қабул қилиш керакми	86	14
5. Йил давомида расмий мусобақалардан ташқари ўртоқлик учрашуларни ташкил қилиш керакми	93	7

Ўтказилган анкета сўровномаси шуни кўрсатадики, Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти “Жисмоний маданият” ва “Факултетлараро жисмоний тарбия ” кафедрасининг профессор ўқтувчилари 1-саволга 12 нафар (86%) ҳа, 2 нафар ўқитувчи (14%) йўқ дея жавоб беришди. 2-саволга эса 6 нафар ўқитувчи (43%) ҳа, 8 нафар ўқитувчи (57%) эса йўқ дея жавоб бердилар. 3-саволга 10 нафар (71%) ҳа, 4 нафар ўқитувчи (29%) эса йўқ жавобини беришди. 4-саволга 12 нафар ўқитувчи (86%) ҳа, 2 нафар ўқитувчи (14%) эса йўқ деб жавоб бердилар. Охирги 5-саволга 13 нафар ўқитувчи (93%) ва 1 ўқитувчи (7%) йўқ деб жавоб беришди.

Бу сўровнома орқали биз ҳозирги кунда футбол тўгаракларида машғулотларни ҳафтасига 3 маротаба ўтказиш мақсадга мувофиклигини аниқлаб олдик. Ўсмирлар гуруҳи учун тўгаракнинг давомийлиги бир ўқув йили учун 9 ой, 34 ҳафта, машғулотнинг давомийлиги 90-120 дақиқа йилига 204-216 соатлик йиллик, ойлик машғулотлар иш режаси биз томондан ишлаб чиқилди (2-3-жадваллар).

Футбол тўгараклари қуйидаги меъёрий ҳужжатларга эга бўлиши лозим:

- тўгаракнинг тасдиқланган низоми;
- тўгаракнинг йиллик иш режаси;
- тўгаракнинг ўтказилиш жадвали;
- тўгарак аъзолари ҳақида маълумотлар;
- ўтказилган машғулотлар юзасидан ўқувчилар давоматини қайд этиш журнали;

- тўгаракнинг муайян муддатлар оралиғидаги ёзма ҳисоботлари (биринчи ва иккинчи ярим йиллик).

№	МАВЗУЛАР НОМИ	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Жами соат
I	**Назарий тайёргарлик – 10 соат**											**10**
1.1.	Шуғулланувчиларнинг гигиенаси ва кун тартиби.	1										**1**
1.2.	Машғулотда шикастланишни олдини олиш ва тикланиш	1				1						**2**
1.3.	Мусобақа ва ўйин қоидалари		1					1				**2**
1.4.	Ўйин муҳокамаси		1	1				1	1	1		**5**
II	**Жисмоний тайёргарлик (ужт-мжт)**											**50**
2.1.	Умумий чидамлиликни ривожлантириш	3	1	1	3	3	2	1	1	1		**16**
2.2	Тезкор чидамлиликни ривожлантириш	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	**14**
2.3.	Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	**12**
2.4.	Эпчиллик ва эгилувчанликни ривожлантириш	1	1	1	1	1	1		1		1	**8**
III	**Техник тайёргарлик**											**40**
3.1.	Тўпни тўхтатиш ва узатиш	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
3.2.	Тўпни олиб юриш ва узатиш	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
3.3.	Тўпни олиб юриб дарвозага зарба бериш	1	2	2			1	2	2	2		**12**
3.4	Тўпни олиб қўйиш	1	1	1			1	1	1	1	1	**8**
IV	**Тактик тайёргарлик**											**25**
4.1.	Индивидуал тактик ҳаракатлар		1	1	1			1	1	1	1	**7**
4.2	Гуруҳли тактик ҳаракатлар	2		1		2	2		1			**8**
4.3	Жамовий тактик ҳаракатлар	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
V.	**Мусобақа ва ўйин тайёргарлиги**											**80**
5.1.	Ўқув машғулот ўйини	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**40**
5.2.	Ўртоқлик учрашуви			2			2			2		**6**
5.3.	Расмий мусобақада қатнашиш		6	6				6	6	6		**30**
5.4.	Махсис тестларни топшириш	2									2	**4**
VI	**Жами соатлар:**	**23**	**23**	**25**	**15**	**17**	**20**	**22**	**23**	**23**	**14**	**205**

№	МАВЗУЛАР НОМИ	МАШҒУЛОТ ЎТКАЗИЛАДИГАН САНАЛАР												
		С Е Н Т Я Б Р Ь												Жами соат
		3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	
I	**Назарий тайёргарлик – 10 соат**													**2**
1.1.	Шуғулланувчиларнинг гигиенаси ва кун тартиби.	15′		5′		10		10′		10′		10′		1
1.2.	Машғулотда шикастланишни олдини олиш ва тикланиш		10′		10′		10		10′		10′		10′	1
1.3.	Мусобақа ва ўйин қоидалари													
1.4.	Ўйин муҳокамаси													
II	**Жисмоний тайёргарлик (ужт-мжт)**													**8**
2.1.	Умумий чидамлиликни ривожлантириш	15′	15′	15′	15′	15	15	15′	15′	15′	15′	15′	15′	3
2.2	Тезкор чидамлиликни ривожлантириш	10′	10′		10′	10	15	10′	10′	10′	15′	10′	10′	2
2.3.	Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш	10′	10′		10′	10	10	10′	10′	15′	10′	10′	15′	2
2.4.	Эпчиллик ва эгилувчанликни ривожлантириш	5′	10′		5′	5′	5′	5′	5′	5′	5′	5′	5′	1
Ш	**Техник тайёргарлик**													**4**
3.1.	Тўпни тўхтатиш ва узатиш		10′		10′		10		10′		10′		10′	1
3.2.	Тўпни олиб юриш ва узатиш	15′				10		15′		10′		10′		1
3.3.	Тўпни олиб юриб дарвозага зарба бериш		10′		10′		10		10′		10′		10′	1
3.4	Тўпни олиб қўйиш	10′				15		10′		10′		15′		1
IV	**Тактик тайёргарлик**													**3**
4.1.	Индивидуал тактик ҳаракатлар													
4.2	Гуруҳли тактик ҳаракатлар	10′	10′		15′	10	10	10′	15′	10′	10′	10′	10′	2
4.3	Жамовий тактик ҳаракатлар	10′	10′		10′			10′		10′			10′	1
V.	**Мусобақа ва ўйин**													**6**

	тайёргарлиги													
5.1.	Ўқув машғулот ўйини	20´	20´	20´	20´	20	20	20´	20´	20´	20´	20´	20´	4
5.2.	Ўртоқлик учрашуви													
5.3.	Расмий мусобақада қатнашиш													
5.4.	Махсис тестларни топшириш			80´										2
VI	**Жами соатлар:**	**120**	**115**	**120**	**115**	**105**	**105**	**105**	**105**	**115**	**105**	**105**	**115**	**23**

ХУЛОСА

Спорт тўгараклари машғулотларини ҳафтасига 3 маротаба ўтказиш, шуғулланувчиларда тезроқ кўникма ва малакаларни эгаллаш имконини беради. Йил давомида ўртоқлик ва расмий мусобақаларда иштироқ этиш, танланган спорт турининг техникаси ва тактикасини ўргатишда муҳим аҳамиятга эгадир.

REFERENCES

1. Abdulaxatov, A. R., & Xudoyberganov, J. S. (2020). Scientific and pedagogical ways to instill in students the national and universal values through “kurash”. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(1), 44-47.
2. Abdulaxatov, A. R., & Sultonov, A. I. (2020). Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy-madaniy munosabatlarni shakllantirish (kurash misolida). *Maktab va hayot*, *3*(151), 20-21.
3. Abdulaxatov, A. R., & Sultonov, A. I. (2020). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy-madaniy munosabatlarni shakllantirish (kurash misolida). *Maktab va hayot*, (2), 20-21.
4. Achilov, T., & Zufarov, T. (2019). Improvement Of Combined Actions Of Greco-Roman Style Wrestlers Taking Into Account The Specifics Of Competitive Activity. *International Journal of Advanced Science and Technology*, *29*(12), 1913-1917.
5. Choriyev, I. (2019). Efficiency Of The Model Of Formation And Development Of Readiness For Pedagogical Design In The Conditions Of Information And Communication Technologies. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, *7*(12), 624-629.
6. Karaev, V. S. (2020). Competence And Competent: Different Approaches And Interpretations. *International Journal for Innovative Engineering and Management Research*, *9*(9), 202-206.
7. Mamatkulov, R. S., Khudoyberganov, J. S., Yusupbaeva, A. S., & Umaralieva, D. U. (2020). Features of formation of readiness of future teachers for

innovative activity by means of information technologies. *International Journal for Advanced Research in Science & Technology*, *10*(06), 1-3.
8. Mamatqulov, R. S., & Davlatova, G. H. (2019). Gimnastika maktabgacha ta'lim tizimida. *Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў*, (1).
9. Mamatqulov, R. S., & Davlatova, G. H. (2020). Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarini tarbiyalashda shaxmat o'yinining ahamiyati. *Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў*, (2), 4-9.
10. Matniyazova, H. K., Nabiyev, S. M., Abzalov, M. F., Kholiqova, M. A., & Yuldashev, O. H. (2019). Some Physiological Indicators of Domestic and Foreign Soybean Varieties under Different Water Regimes. *International Journal of Science and Research*, *8*(9), 389-392.
11. Musurmanov, P., & Shermatov, M. (2020). Innovative Approaches To Developmant Of The Professional Competence Of Future Teachers. *A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, *1*(1), 557-560.
12. Rasulova, N. S. (2020). The process of forming political parties (historical analysis). *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(1), 5-11.
13. Shermatov, M. (2020). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashda innovatsion yondashuvlar. *Xalq ta'limi*, *1*(3), 78-83.
14. Shukrullayev, J. M. (2019). 7-14 yoshli maktab o'quvchilarini voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. *Муғаллим*, *2*(1), 153-156.
15. Soatboy, O., Javlonbek, X., Shirinbekovich, K. V., & RoZmamatovich, A. A. (2019). Technique of improving the technical and tactical skills of national wrestlers. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *8*(12), 58-61.
16. Solizhonovich, M. R., Turdievich, Z. A., Bahromovich, J. A., & Erkinovna, K. M. (2020). Features and application of the cluster method of its organizations in lessons in secondary school and higher pedagogical institutions. *International Journal on Integrated Education*, *3*(3), 90-94.
17. Xabibullayev, C. X. (2020). Жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш услубияти. *Муғаллим* , *1*(4), 148-153.
18. Xudayberganov, J. S., Xabibullaev, S. X., & Madyarova, M. M. (2020). Method of development of physical qualities of the high school class wrestlers on kurash. *International Journal on Integrated Education*, *3*(3), 169-173.
19. Zufarov, T. U. (2020). Suzish sport turining ahamiyati va davolovchi ta'siri. *Maktab va hayot*, *2*(150), 20-21.
20. Zufarov, T. U., & Asatov, A. A. (2020). Umumta'lim maktablarida milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-pedagogik asoslari. *"Boshlang'ich ta'limga innovatsion va kompetensiyaviy yondashuvning dolzarb masalalari"*, 43-47.

21. Adizov, B. R., Abdulahatov, A. R., Hudoyberganov, J. S., Yusupbaeva, A. S., & Mirahmedov, F. T. (2020). The Practical State of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions. *TEST Engineering and Management*, *83*, 628-631.
22. Абдулахатов, А. Р., & Очилов, Э. О. (2020). Олий таълим муассасалари талабаларига курашнинг тарбиявий аҳамиятини ўргатиш йўллари. Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў, 1(1), 148-151.
23. Абдулахатов, А. Р. (2020). Олий таълимида кураш спортини ўқитишнинг амалиётдаги холатини ўргатиш хусусида. *Малака ошириш тизимида спорт бўйича мутахассисларнинг касбий компетентлиги механизмини такомиллаштириш: муаммолар ва ечимлар*, 195-197.
24. Абдулахатов, А. Р., Худойберганов, Ж. С., & Қурбонова, М. Э. (2020). Образовательный кластер - как ресурс инновационного развития региона. *Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў*, *1*(1), 84-89.
25. Атабеков, Ф. У., & Азаматова, Д. Ш. (2020). Важностьсотрудничества школы и семьи в начальной школе. *European research: innovation in science, education and technology*, 89-92.
26. Акрамов Р.А. Футбол дарслик: - Ўз.ДЖТИ. 2006.-406 б.
27. Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш: Ўқув қўлланма.-Т.1989.-87 б.
28. Павлов Ш.К., Абдалимов О.Х., Юсупова З.Е. Гандбол назарияси ва услубияти дарслик.-Т.”Фан ва технология”, 2017, 448 бет.