

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР
ИНСТИТУТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
PhD.33/01.02.2022.Ped.146.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР
ИНСТИТУТИ**

ИГАМБЕРДИЕВ ОБИДЖОН РУБДУЛЛА ЎҒЛИ

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДАГИ 11-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ
ФУТБОЛ БИЛАН ШУҒУЛЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2022

УДК: 796.062:061:07

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD)
по педагогическим наукам**

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Игамбердиев Обиджон Рубдулла ўғли

Умумтаълим мактабларидаги 11-12 ёшли ўқувчиларни футбол билан шуғуллантириш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш.....3

Игамбердиев Обиджон Рубдуллаевич

Повышение физической подготовленности учащихся 11-12 лет общеобразовательных школ путём занятий футболом.....29

Igamberdiyev Obidjon Rubdulla ugli

Improving a physical preparation of secondary schoolchildren aged 11-12 through training with football.....53

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....57

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР
ИНСТИТУТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
PhD.33/01.02.2022.Ped.146.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР
ИНСТИТУТИ**

ИГАМБЕРДИЕВ ОБИДЖОН РУБДУЛЛА ЎҒЛИ

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДАГИ 11-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ
ФУТБОЛ БИЛАН ШУҒУЛЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2022

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида 2020.3.PhD/Ped1845 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетидан бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида www.uzdjtsu.uz ҳамда “ZiyoNET” Ахборот-таълим порталида (www.ziyounet.uz) манзилларига жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Нуримов Раҳмонберди Игамбердиевич
педагогика фанлари номзоди, профессор

Расмий оппонентлар:

Эрдонов Ориф Латипович
педагогика фанлари доктори (DSc), доцент

Акрамов Жасур Анварович
педагогика фанлари номзоди, профессор

Етакчи ташкилот:

Наманган давлат университети

Диссертация ҳимояси Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти ҳузуридаги PhD.33/01.02.2022.ped.146.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил “___” _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтди. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «В» биноси, 2-қават, кичик мажлислар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй).

Диссертация автореферати 2022 йил “___” _____ кун тарқатилган.
(2021 йил “___” _____ даги рақамли реестр баённомаси).

Р.М.Маткаримов

Илмий даража берувчи илмий кенгаш
раиси п.ф.д (DSc), профессор

Ж.М.Иштаев

Илмий даража берувчи
Илмий кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д (PhD), доцент

Р.М.Маткаримов

Илмий даража берувчи илмий кенгаш
қошидаги Илмий семинар раиси п.ф.д (DSc), профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунёда футболнинг ривожланиб бориши футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини доимий ўсиб бориши билан боғлиқ. Футбол спорт турининг жадал ривожланиши натижасида майдондаги ҳаракатлар кўлами кенгайиб, самараси ортиб бормоқда. Ушбу омил футбол бўйича захираларни таъминлаш билан бирга ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигига ҳам юқори талабларни қўяди, бу эса ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ва уларнинг ўқув машғулотлари сифатини яхшилаш талабини келтириб чиқармоқда. Шунини инобатга олган ҳолда умумтаълим мактабларида футбол тўғаракларини ташкил этиш ва уларда шуғулланувчи ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш ҳам долзарб масалалардан бўлиб қолмоқда.

Жаҳонда футбол билан шуғуллантириш тизимини тўғри йўлга қўйиш, ўқувчилар организмига жисмоний юкламаларни таъсир қилиши, мактаб ўқувчиларининг машғулот юкламаларини меъёрлаш, умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг ҳаракат самарадорлигини ўрганиш, таҳлил қилиш ва тезкор футбол учрашувларига мувофиқ шуғулланиш воситаларини оптималлаштириш бўйича кўплаб илмий – тадқиқот ишлари ўтказилмоқда. Футбол тўғаракларида шуғуллантириш орқали ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, машғулот воситалари ва усулларини доимий такомиллаштириш муҳим омиллардан бири бўлиб бормоқда. Бу борада мактаб ўқувчиларининг синфдан ташқари машғулотларда жисмоний тайёргарлигини ошириш ва уларнинг машғулот юкламаларини меъёрлашга қаратилган тадқиқотларни олиб боришга бўлган эҳтиёж тобора ортиб бормоқда.

Сўнгги йилларда мамлакатимизда умумтаълим мактабларининг ўқув жараёнини ташкил этиш бўйича қатор ишлар амалга оширилиб, мактаб ўқувчилари ўртасида ҳаракат кўникмаларининг зарур фондини шакллантириш, ўқувчиларнинг асосий жисмоний тайёргарлигига замин яратади, соҳада олиб борилган тадқиқотлар мактаб ўқувчиларини футбол спорт тури билан шуғуллантириш борасида ҳал этилиши керак муаммолар бор эканлигини кўрсатмоқда. Республикада “...болалар ва ўсмирларнинг футбол билан шуғулланишга қизиқишини ошириш, ҳаваскор футболни оммавийлаштириш, бу борада умумтаълим мактаблари, бошқа таълим муассасалари, маҳалла ва ташкилотларда футбол бўйича мусобақаларни мунтазам равишда ташкил этиш”¹ муҳим аҳамият касб этади. Бу эса болаларни футбол билан шуғуллантириш, уларни жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишини ошириш долзарб масала эканлигини кўрсатади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирларитўғрисида” ги № ПФ 5887 сон фармони. Халқ сўзи газетаси, 6 декабр, 252-сон.

тўғрисида” № ПФ 5887-сон, 2020 йил 24 январдаги “Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармонлари, 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3031-сон, 2018 йил 16 мартдаги “Футболни ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ 3610-сон Қарорлари ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъерий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий ва маънавий – маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг дарсдан ташқари машғулотларини ташкил этиш, мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида шуғуллантириш ва асосий жисмоний сифатларини тарбиялаш бўйича Т.С.Усмонхўжаев., Р.С.Саламов., О.В.Гончаровалар бир қатор тадқиқотлар олиб борганлар.²

Футболчиларни тайёрлаш, турли ёшдаги футболчилар тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари, ёш футболчиларнинг тайёргарлик турлари, улар машғулотларини оптималлаштириш ва ёш футболчиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш масалалари бўйича И.А.Кошбахтиев., Р.И.Нуримов., Р.А.Акрамов., Ш.Т.Исеев., С.Р.Давлетмуратов., Д.К.Исмагилов ва Ф.Р.Махаммаджановлар томонидан қатор илмий изланишлар олиб борилган. Ўрганилган адабиётлардан келиб чиқиб айтиш мумкинки шуғулланувчи ёшларни жисмоний тайёргарлигини ошириш соҳа мутахассислари олдида турган долзарб масалалардан биридир.³

Чет эл олимларидан мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш, таълим муассасаларида дарсдан ташқари машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича Лях В.И., Годик М.А., Бальсевич В.К., Лубышева Л.И кабилар қатор илмий изланишлар олиб борганлар. Турли ёшдаги футболчилар тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари,

² Усмонхўжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с двигательной активностью: Автореф. дис... док.пед.наук. Т., 1995.-50 с.; Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2018.-296 б.; Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018.-204 б.

³ Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов, Учебное пособие. Т., 2001.-124 б. Нуримов Р.И., Акрамов Р.А., Исеев Ш.Т., Давлетмуратов С.Р.: Футбол назарияси ва услубияти. Илмий техника ахбороти пресс нашриёти 2019.-432 б. Исмагилов Д.К. Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Дисс... док. философии (PhD). Чирчик. 2018.-160 с. Махаммаджанов Ф.Р. Эффективность подготовки юных футболистов на основе учета возрастных особенностей организма. Дисс. док. философии (PhD). Чирчик. 2018.- 25 б.

машғулотларни шуғулланувчилар организмга жисмоний юкламаларини таъсири, футбол билан шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш ва назорат қилиш бўйича Кузнецов А.А., Костюкевич В.М. Гужаловский А.А., Запоражанов В.А. каби бир қатор олимлар тадқиқотлар олиб борганлар. Ушбу олимларнинг фикрича, ҳаракат тайёргарлиги ўқувчилар соғлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Футбол спорт турида ўзгарувчан вазиятлардаги ҳаракатлар сонининг кўплиги, тез ва чакқон бажариладиган ҳаракатлар ва ўйин вақтининг узоқ муддатлиги футболчилардан барча жисмоний сифатлари – жисмоний тайёргарлиги яхши бўлишини талаб этади.⁴

Дарсдан ташқари машғулотларда қатнашиш ўқувчиларни янада соғлом қилиши исботланган. Шундан келиб чиқиб айтиш мумкинки, умумтаълим мактаблари ўқувчиларини футбол тўғаракларига қамраб олиш ва уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш ўсиб келаётган авлодни жисмоний тарбиялашда ва уни такомиллаштиришда катта аҳамиятга эга. Шу сабабли ушбу масалани ўрганиш долзарб ҳисобланади ва янада чуқур ҳамда ҳар томонлама изланишларни тақозо этади.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган илмий тадқиқот муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институтининг илмий-тадқиқот ишлари режасининг “Ўзбекистонда мактабгача ва умумий ўрта таълим муассасаларида тарбияланувчи-ёшларнинг жисмоний тарбия тизимида педагогик технологияларни такомиллаштириш” мавзуси доирасида амалга оширилган.

Тадқиқотнинг мақсади умумтаълим мактабларидаги 11-12 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун ёшга оид хусусиятларини инобатга олган ҳолда футбол тўғаракларни ташкил қилиш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

футбол билан шуғулланувчиларнинг асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган махсус машқларни машғулотларга тадбиқ қилиш ва мусобақаларга тайёрлаш имконияти кенгайтириш;

умумтаълим мактабларида шуғулланувчиларнинг ёшини инобатга олган ҳолда футбол тўғаракларини ташкил қилиш, уларни оммавий спорт билан қамраб олиш ва машғулотларни ўтказиш тизимини ишлаб чиқиш;

⁴Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.:Терра-Спорт, 2000 – с 192.; Годик М.А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах. Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 9. с 15-17.; Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Модернизация школьного урока на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г Москва.2004.-с 32.; Кузнецов А.А. Футбол – настольная книга детского тренера. -М: Олимпик-человек. 2008-72 с.; Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Винница: Планер, 2013-194.-с 103.; Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс... док.пед.наук. - М., 1979.-с 57.; Запоражанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте. Теория и практика физической культуры -1982.-№2.-с 41-43.;

асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида йиллик машғулот воситалари ва жисмоний тайёргарликни оширишга йўналтирилган машқларни қатъий тартибга солиш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш имкониятларини такомиллаштириш;

футбол билан шуғулланувчи 11-12 ёшли ўқувчиларнинг машғулотларида қўлланиладиган жисмоний тарбия воситаларини шиддати ва ҳажмини меъёрлаш, машғулотларда қўлланиладиган машқлар ритмини белгилаш, такрорлаш сонини жисмоний тайёргарликни ошириш учун мутаносиблигини аниқлаш ва машқлар серияларини оптималлаштириш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш;

Тадқиқотнинг объекти сифатида умумий ўрта таълим мактабларида ташкил этилган футбол тўғарақлари тарбияланувчилари фаолияти олинган.

Тадқиқотнинг предметини футбол тўғарагида шуғулланувчи 11-12 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тарбия воситалари, методлари ва жисмоний машқлардан фойдаланиш жараёни олинган.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-методик адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, анкета сўрови, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, инструментал усул, педагогик тажриба, математик-статистика усулларида фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

футбол машғулотларда шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган таёрлов, ўйин, тўп билан бажариладиган индивидуал ва гуруҳли машқларни йиллик машғулотларга киритиш ҳисобига мусобақаларга тайёрлаш имконияти кенгайтирилган;

умумтаълим мактабларида шуғулланувчиларнинг ёшини инобатга олган ҳолда футбол тўғарақларини ташкил қилишга қаратилган вақтинчалик ва доимий машғулот гуруҳларини тартиблаштирувчи тизимни ишлаб чиқиш ҳисобига оммавий спорт билан қамраб олиш имкониятлари кенгайтирилган;

асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида йиллик машғулот воситалари жисмоний тайёргарликни оширишга йўналтирилган ҳолда, ўртача машқ рукнига тўғри келувчи машқларни стандарт ва ўзгарувчан машқ услубияти бўйича қатъий тартибга солиш ҳисобига жисмоний сифатларни ривожлантириш имкониятлари такомиллаштирилган;

11-12 ёшли ўқувчилар учун мўлжалланган жисмоний тарбия воситаларини шиддати ва ҳажмини меъёрлаш орқали машғулотларда қўлланиладиган машқларритмини белгилаш, такрорлаш сонини жисмоний тайёргарликни ошириш учун мутаносиблигини аниқлаш ва машқлар серияларини оптималлаштириш ҳисобига жисмоний сифатлар ривожлантирилган;

Тадқиқотнинг амалий натижаси қуйидагилардан иборат:

футбол машғулотларда шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган

индивидуал ва гуруҳли машқларни қўллаш орқали мусобақаларга тайёрлаш имкониятлари кенгайтирилган;

умумтаълим мактабларида шуғулланувчиларнинг ёшини инобатга олган ҳолда футбол тўғаракларини ташкил қилишга қаратилган вақтинчалик ва доимий машғулот гуруҳларини тартиблаштирувчи тизим ишлаб чиқилган;

11-12 ёшли ўқувчиларнинг футбол машғулотларида қўлланиладиган жисмоний тарбия юкламаларини меъёрлаш орқали жисмоний сифатлар ривожлантирилган;

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончилиги билиш назарияси метадологияси (билишнинг диалектик методи) ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз ва чет эл олимлари, шунингдек, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган амалиётчи мураббийларнинг фикр – мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир – бирини тўлдириб боровчи тадқиқот методларининг қўлланилганлиги, таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба – синов ишларининг репрезентивлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик статистика таҳлил методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти ўтказилган педагогик тажрибаларда олинган натижалар асосида умумтаълим мактабларида 11-12 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича танланган воситалар ва уларни қўллаш услубларининг илмий асосланганлиги ушбу соҳадаги маълумотларни, назарий билимларни бойитиш ва кенгайтириш имконини беради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти тадқиқот натижалари асосида ишлаб чиқилган амалий тавсиялар амалиётчи мураббийларга умумтаълим мактабларида футбол тўғаракларини ташкил этишда юкламаларни меъёрлаш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш учун ишончли тестлардан фойдаланиш, йиллик режаларни тузишда машғулот вариантларини қўллаш, жисмоний тайёргарликни ошириш жараёнининг самарадорлигини оптималлаштиришга имкон беради.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Умумтаълим мактабларида 11-12 ёшли ўқувчиларнинг футбол тўғаракларига қамраб олиш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича ишлаб чиқилган назарий ва амалий таклифлар асосида:

футбол машғулотларда шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни машғулотлар таркибига киритиш ҳисобига мусобақаларга тайёрлаш имкониятини кенгайтириш бўйича таклифлар “Футбол назарияси ва услубияти (Умумтаълим мактаблари ва БЎСМ ишларини режалаштириш)” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2022 йил 17 мартдаги

106-рақамли буйруғи асосида 106-037 рақамли гувоҳнома). Натижада 11-12 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси 16,8% га яхшиланган;

умумтаълим мактабларида шуғулланувчиларнинг ёшини инобатга олган ҳолда футбол тўғаракларини ташкил қилишга қаратилган машғулот гуруҳларини тартиблаштирувчи тизимни ишлаб чиқиш ҳисобига оммавий спорт билан қамраб олиш имкониятлари кенгайтириш бўйича таклиф ва тавсиялар “Футбол назарияси ва услубияти (Умумтаълим мактаблари ва БЎСМ ишларини режалаштириш)” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2022 йил 17 мартдаги 106-рақамли буйруғи асосида 106-037 рақамли гувоҳнома). Натижада футбол тўғаракларига қамраб олиш 22,5% га яхшиланган;

асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида йиллик машғулот воситалари жисмоний тайёргарликни оширишга йўналтирилган ҳолда, ўртача машқ рукнига тўғри келувчи машқларни стандарт ва ўзгарувчан машқ услубияти бўйича қатъий тартибга солиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича олиб борилган машғулотлар такомиллаштирилган ҳолда “Футбол назарияси ва услубияти (Умумтаълим мактаблари ва БЎСМ ишларини режалаштириш)” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2022 йил 17 мартдаги 106-рақамли буйруғи асосида 106-037 рақамли гувоҳнома). Натижада 11-12 ёшли ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражаси 18,1% га, махсус жисмоний тайёргарлик даражаси 12,4% га ошган.

11-12 ёшли ўқувчиларнинг футбол тўғаракларида қўлланиладиган жисмоний юкларни шиддати ва ҳажмини меъёрлаш орқали машғулотларда қўлланиладиган машқлар ритмини белгилаш, такрорлаш сонини жисмоний тайёргарликни ошириш учун мутаносиблигини аниқлаш ва машқлар серияларини оптималлаштириш ҳисобига жисмоний сифатлар ривожлантириш бўйича таклиф ва тавсиялар “Футбол назарияси ва услубияти (Умумтаълим мактаблари ва БЎСМ ишларини режалаштириш)” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2022 йил 17 мартдаги 106-рақамли буйруғи асосида 106-037 рақамли гувоҳнома). Натижада футбол тўғаракларида шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланганлик даражасини 4,6 % га оширишга имкон берган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 2 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 19 та илмий-услубий иш, шу жумладан, 1 та ўқув қўлланма, 2 та ўқув-услубий қўлланма, 1 та дастур, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 3 та мақола, жумладан, 2 та республика ва 1 та хорижий журналларда чоп этилган.

Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши. Диссертация иши 128 саҳифа матндан иборат бўлиб, кириш, 4 та боб, 14 та жадвал, 19 та расм, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги асослаб берилган. Муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги баён қилинган, тадқиқотнинг мақсади ва вазибалари, шунингдек, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқот усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, тадқиқотнинг амалий натижалари, тадқиқот натижаларнинг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар берилган.

“Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг илмий-услубий асослари” деб номланган биринчи бобида умумтаълим мактабларида жисмоний тайёргарликни ошириш, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлик ҳолатларини баҳолаш, мактаб ўқувчиларининг синфдан ташқари машғулотларини олиб бориш, уларга бериладиган юктамаларнинг ҳажми ва болалар организмига таъсирини ўрганиш бўйича олиб борилган ишлар ҳамда жисмоний тайёргарликни оширишда қўлланиладиган жисмоний машқларнинг аҳамияти ва илмий-услубий моҳияти мутахассис – олимларнинг фикр – мулоҳазалари ва хулосалари асосида очиб берилган. Умумтаълим мактабидаги 11-12 ёшли ўқувчилар мос равишда 4-5-синфда бўлишади. Бу ёшда организмнинг ривожланиши нисбатан бир хил бўлади. Умуртқа эгиловчан, боғлам аппарати эластик, аммо етарлича кучли эмас. Мушаклар тизими ва ҳаракат регуляция марказлари жадал ривожланади.

Мавжуд маълумотларга кўра, 11-12 ёшли умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда етарлича илмий изланишлар олиб борилмаган. Таҳлил қилинган маълумотлар, кўрсатилган муаммоларни ечимини топиш учун футбол тўғарақларида шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш юзасидан машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш зарур.

Диссертациянинг **“Тадқиқот усуллари ва унинг ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқотни ташкил қилинишида фойдаланилган усуллар, уларни қўллаш услубияти ва шартлари батафсил ёритилган. Диссертация ишини бажариш ва ташкил қилиш учун фойдаланилган илмий тадқиқотлар методлари келтирилган. Тадқиқот ва педагогик тажрибани ташкил этиш масалалари, илмий ва илмий – услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета сўровномаси, педагогик кузатувлар, педагогик назорат синовлари, педагогик назорат машқ

(тест) лари, педагогик тажриба ва математик – статистик таҳлил услубидан фойдаланилганлиги келтириб ўтилган.

Педагогик тажриба учта босқичда ташкил қилинди:

1-босқич (2015-2018-йиллар) – мавзуга оид илгари чоп этилган ишларни назарий таҳлил қилиш, ҳал этилмаган муаммоларни аниқлаш, ушбу муаммони ҳал этиш бўйича замонавий амалиётни ўрганиш, ўрганилаётган муаммони ҳал этишга қўмаклашувчи жисмоний тарбия, спорт назарияси ва амалиётидаги чора-тадбирларни ўрганиш, тадқиқот фаразини ифодалашни амалга ошириш.

2-босқич (2018-йил сентябр ойидан 2019-йил май ойигача) асосий босқич ҳисобланиб, такомиллаштирилиб ишлаб чиқилган дастурнинг самарадорлигини текширишга йўналтирилган. Бу босқичда тажриба ўтказиш тизимининг бошланғич ҳолатини ўрганиш, назорат ва тажриба гуруҳларидан жисмоний тайёргарликни баҳолаш бўйича тадқиқотдан олдинги ва кейинги натижалар олиниб таҳлил қилинди.

3-босқич (2019-2021) – тажрибани яқунлашга йўналтирилган:

ижобий натижа берган тажрибанинг шарт-шароитлари тавсифи; тажрибавий таъсиротлари субъектларининг (шуғулланувчилар) хусусиятлари ёритилиб тажриба давомида аниқланган ўлчашлар тизимининг қўлланилиш самарадорлигини кўрсатган ҳолда олинган натижаларга таяниб тадқиқот яқунланди.

Диссертациянинг учинчи боби **“11-12 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини тадқиқ этиш”** деб номланган бўлиб, ушбу бобда умумтаълим мактабларида футбол тўғарақларини ташкил қилиш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларга берилаётган жисмоний юкламаларни меъёрлаш, ташкил этилаётган тўғарақларни тизимлаштириш, ташкил этилган тўғарақлар қониқарлилигини баҳолаш каби масалаларни ўрганиш учун махсус саволлар ишлаб чиқилди ва анкета сўровномаси ўтказилди. Сўровномада Тошкент вилояти ва Тошкент шаҳридан танлаб олинган, имкониятлари ва шароитлари бир – бирига яқин бўлган 40 та умумтаълим мактабларининг 148 нафар жисмоний тарбия фани ўқитувчилари (тўғарақ раҳбарлари) иштирок этди. Сўровнома тадқиқотни ўтказишга доир 10 та саволдан иборат бўлиб, олинган натижалар қуйидагича бўлди.

Умумтаълим мактабларида футбол тўғарақларини ташкил этиш дастури ишлаб чиқилиши керакми? дея қўйилган саволга респондентларнинг 85% (126 та) и “Ҳа”, 15% (22 та) и эса “Йўқ” дея жавоб бердилар.

11-12 ёшли ўқувчиларнинг футбол тўғарақларида машғулот юкламаларига ажратилган вақтлар меъёрланганми? дея берилган саволга 8% (12 та) респондент “Ҳа” жавобини, 92% (136 та) “Йўқ” жавобини беришди.

11-12 ёшли ўқувчиларнинг машғулотлари давомийлигини ҳозиргига нисбатан ошириш керакми? дея қўйилган саволга 68% (101 та) респондент “Ҳа”, 32% (47 та) и эса “Йўқ” дея жавоб беришди.

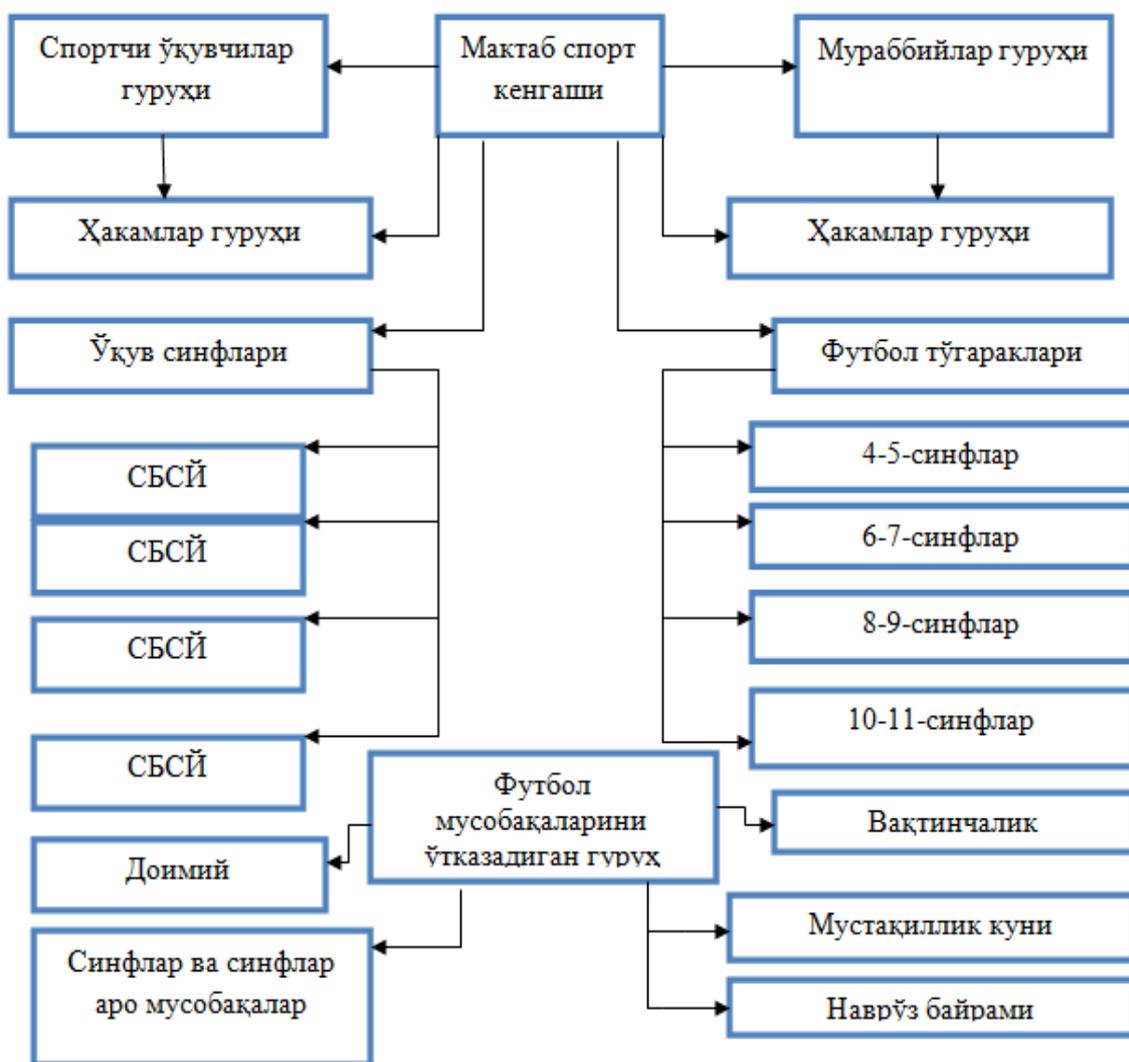
Респондентларнинг берган жавоблари қуйидагиларни аниқлашга имкон берди:

умумтаълим мактабларида ўтказилаётган футбол секциялари тизимлаштирилмаган ва қониқарли эмаслиги;

шуғулланувчиларнинг машғулот юкламалари меъёрланмаганлиги; машғулотларни илмий асосланмаганлиги, машғулот воситалари таснифланмаганлиги;

шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини етарли даражада оширишга хизмат қилиши учун футбол тўғрақларини тизимли ташкил этилиш долзарблигини билиш мумкин бўлди.

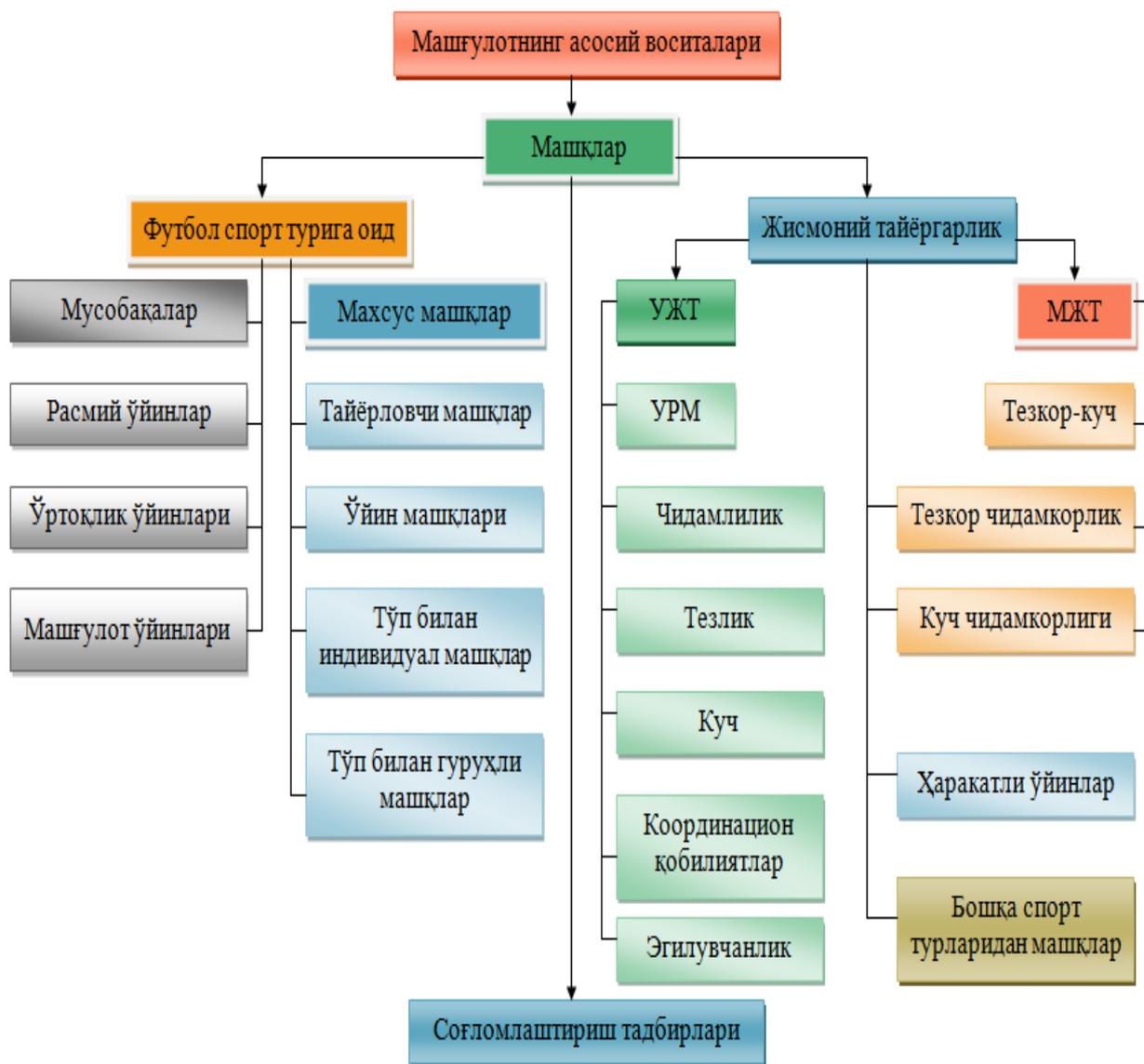
Ўтказилган сўровнома натижаларига асосланган ҳолда умумтаълим мактаблари ўқувчилари учун футбол тўғрақлари ташкил этилди. Тақдим этилган тизим бўйича 40 та умумтаълим мактабларида футбол тўғрақлари ташкил этилди ва тўғрақларда жами бўлиб 3846 нафар ўқувчи-шуғулланувчилар қамраб олинди (1-расм).



1-расм. Умумтаълим мактабларида футбол тўғрақларини ташкил этиш тизими.

Изоҳ: СБСЙ – синфлар бўйича спорт йўриқчиси.

Ўрганилган олимларнинг фикрлари ва тажрибаларидан келиб чиқиб, футбол тўғарақларида қўлланиладиган воситаларни таснифлаш машғулотни самарали ташкил этиш ва шуғуллантириш мақсадини амалга оширишда яқиндан ёрдам беришини англаш мумкин. Шу мақсадда тадқиқот давомида футбол тўғарақларида қўлланиладиган воситалар таснифи ишлаб чиқилди. Машғулот воситаларини таснифлашда жисмоний тайёргарликка алоҳида аҳамият қаратилди: асосий жисмоний сифатлар, махсус жисмоний сифатлар, миллий ва ҳаракатли ўйинлар, икки томонлама ўйинлар каби бўлимларга йўналтирилган ҳолда шакллантирилди (2-расм).



2-расм. Умумтаълим мактабларида ташкил этилган футбол тўғарақларида машғулот воситаларнинг таснифи

Тадқиқот ташкил этилгач, умумтаълим мактабларида анъанавий футбол тўғарагида шуғулланувчилар (НГ) ва биз томонимиздан ташкил этилган футбол тўғарақларида шуғулланувчилар (ТГ) нинг жисмоний тайёргарликларини баҳолаш мақсадида назорат тестлари олинди. Назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчиларининг танланган тестлар бўйича педагогик

тажриба бошида кўрсатган натижаларининг статистик характеристикалари таҳлили олиниб, унда ҳар бир тест бўйича гуруҳдаги синалувчилар кўрсатган натижаларнинг ўртача арифметик қийматлари (\bar{X}), ўртача арифметик ёки стандарт оғиш (σ), вариация коэффициентлари (V) ҳамда НГ га нисбатан ТГ нинг ўртача арифметик қийматларининг абсолют ва нисбий фарқлари солиштирилган (1-жадвал).

Чунончи, НГ да тажриба бошида энг кичик вариация коэффициенти “6 минутли югуриш” масофасида ($V=6,11\%$), энг катта катталиги эса “3x10 м масофага моккисимон югуриш” га сарфланган вақтда ($V=19,67\%$) кузатилган бўлса, ТГ да ҳам айнан шу икки тест натижаларида, мос равишда, “6 минутли югуриш” масофасида $V=16,73\%$ ва “Узоқ масофага зарба бериш” назорат тестида $19,95\%$ кузатилди.

3.1-жадвал

Педагогик тажриба бошида назорат (НГ) ва тажриба (ТГ) гуруҳлари синалувчиларининг танланган тестлар бўйича кўрсатган натижаларининг статистик таҳлили (n=50)

Синов тестлари	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи			Фарқи		t	P
	\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V	Абсолют %	Нисбий %		
Турган жойидан узунликка сакраш, см	139,44	25,48	18,27	144,06	26,74	18,56	4,62	3,31	0,88	>0,05
6 минутли югуриш, м	1045,34	168,43	16,11	1031,76	172,66	16,73	-13,58	1,30	0,40	>0,05
3x10 м масофага моккисимон югуриш, с	10,37	2,04	19,67	10,76	2,14	19,89	0,39	3,76	0,93	>0,05
30 м масофага югуриш, с	5,98	1,05	17,56	6,12	1,1	17,97	0,14	2,34	0,65	>0,05
Гавдани олдинга эгиш, см	5,09	0,94	18,47	5,17	0,98	18,96	0,08	1,57	0,42	>0,05
Махсус жисмоний тайёргарлик										
30 м масофага тўпни олиб юриш, с	7,29	1,27	17,42	7,21	1,29	17,89	-0,08	1,10	0,31	>0,05
Узоқ масофага зарба бериш, м	34,38	6,66	19,37	35,53	7,09	19,95	1,15	3,34	0,84	>0,05
Турган жойидан тўлдирма тўпни улоктириш (1 кг), м	3,68	0,68	18,48	3,59	0,68	18,94	-0,09	2,45	0,66	>0,05

Шунинг билан бирга, педагогик тажриба бошида НГ ва ТГ синалувчиларининг ўрганилган ҳамма назорат тестлари бўйича натижаларининг ўртача арифметик қийматлари фарқининг статистик ишончилигини Стюдент тақсимооти критик қийматларини ҳисоблаш асосида баҳолаш натижалари фарқи ($P > 0,5$ аҳамиятлилик даражада) ишончсиз эканлигини кўрсатди.

Тадқиқот бошида олинган тест натижаларининг нисбий фарқлари шунини кўрсатмоқдаки, ТГ ва НГ ларининг жисмоний тайёргарлик даражалари деярли бир хил. Ўрганилган адабиётлар таҳлилидан маълумки, ушбу кўрсаткичлар тадқиқот ўтказиш учун ишончли ҳисобланади. Бу кўрсаткичлардан кўришимиз мумкинки, ўрганилган тестлар бўйича синалувчиларнинг ёш даври учун вариация коэффицентининг бундай қийматлари яхши кўрсаткич ҳисобланади. Педагогик тажриба бошида аниқланган НГ даги қийматларга нисбатан ТГ даги ўртача арифметик қийматларининг нисбий фарқларини энг катта кўрсаткичи (3,76 %) “3x10 м масофага моқисмон югуриш” масофасида ва энг кичик қиймати (1,10 %) “30 м масофада тўпни олиб юриш вақти” машқида аниқланди. Ўрганилган саккизта тест бўйича нисбий фарқларнинг ўртача қиймати 2,40 % ни ташкил қилди.

Диссертациянинг **“Ишлаб чиқилган дастур самарадорлигини тажрибада асослаш”** деб номланган тўртинчи бобида тажриба ва назорат гуруҳи футболчиларини жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг қиёсий статистик таҳлили, футбол тўғарақларида қўлланилган машғулот воситаларининг қўллаш ҳажми ва меъёрлари самарадорлигини тажрибада асослаш, ишлаб чиқилган ҳамда амлиётга тадбиқ этилган “Умумтаълим мактабларида футбол тўғарақларини ташкил этиш дастури” бўйича олиб борилган машғулотларнинг самарадорлиги батафсил баён қилинган.

Биз томонимиздан олиб борилган тадқиқотда машғулотларнинг асосий қисми жисмоний сифатларни тарбиялаш, шуғулланувчиларнинг жисмоний саломатлигини ошириш ва футбол элементларига ўргатишни ўз ичига олди. Ўтказилган тадқиқотимизда машғулот юкламалари жисмоний тайёргарликни оширишга қаратилган мажмуавий машғулотларни ўз ичига олган бўлиб, ўтказилган барча машғулотларда юкламаларнинг тақсимланиши қуйидагича бўлди (2-жадвал).

Техник – тактик ҳаракатларга ажратилган жами вақт 1967 дақиқани, ёки умумий машғулот вақтининг 29% ини ташкил этди. Бу машғулот юкламасининг энг катта қисмини ташкил қилди. Умумривожлантирувчи машқлар жами 557 дақиқа ёки умумий соатнинг 8% ини ташкил қилди. Тезлик тайёргарлиги машқларига жами 658 дақиқа ажратилган бўлиб, умумий соатнинг 9,6% ини ташкил қилди. Тезкор – куч тайёргарлиги машқларига жами 481 дақиқа ажратилган бўлиб, умумий соатнинг 7% ини ташкил қилди. Куч тайёргарлиги машқларига тадқиқот давомидаги соатларнинг 354 дақиқаси ажратилиб, ушбу ажратилган вақт умумий юкламалар ҳажмини 5% ини ташкил қилди. Чидамкорликни тарбияловчи

машқларга жами 683 дақиқа ажратилган бўлиб, умумий юкломанинг 10% ини ташкил қилди. Ушбу кўрсаткич машғулотларнинг жисмоний тайёргарликка ажратилган энг кўп миқдорини ташкил қилмоқда. Координацион қобилиятларни тарбиялашга қаратилган машқларга ажратилган вақт 506 дақиқани, умумий соатларнинг 7,4% ини ташкил қилди. Эгилувчанликни тарбияловчи машқларга жами 329 дақиқа, ёки умумий соатларнинг 5% и ажратилди. Ушбу кўрсаткич машғулотларга ажратилган юкломаларнинг энг кам миқдорини ташкил қилмоқда.

2-жадвал

11-12 ёшли ўқувчилар билан футбол бўйича олиб борилган машғулотларда тадқиқот давомида қўлланилган воситалар ҳажми (дақ)

Машғулотлар мазмуни	Сентябр – Ноябр	Декабр – Феврал	Март – Май	9 ойлик жами
Техник – тактик тайёргарлик	780	625	562	1967
Умумривожлантирувчи машқлар	182	175	200	557
Тезлик тайёргарлиги	208	250	200	658
Тезкор– куч тайёргарлиги	156	150	175	481
Куч тайёргарлиги	104	125	125	354
Чидамлиликни тарбиялаш	208	250	225	683
Координацион қобилиятларни тарбиялаш	156	175	175	506
Эгилувчанликни тарбиялаш	104	100	125	329
Миллий ва ҳаракатли ўйинлар	130	150	125	405
Назарий тайёргарлик ва ўйинлар	312	250	338	900
Жами	2340	2250	2250	6840

Машғулотлар давомида қўлланилган миллий ва ҳаракатли ўйинларга жами 405 дақиқа ажратилди. Бу кўрсаткич умумий соатларнинг 6% ини ташкил қилди. Ташкил этилган тўғарақларнинг назарий тайёргарлик ва ўйинларга ажратилган жами вақти 900 дақиқани, умумий соатларнинг эса 13% ини ташкил қилди.

11-12 ёшли ўқувчилар учун йиллик машғулотларни режалаштиришда асосий эътибор саломатликни мустаҳкамлашга, ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка: тезлик, куч, чидамкорлик, координацион қобилиятлар ва эгилувчанликни ривожлантиришга қаратилади.

Тадқиқот давомида футбол тўғарақларида шуғулланувчиларнинг 9 ойлик машғулот режаси тасдиқланиб, унга кўра ҳафтасига 2 марта, 90 дақиқадан машғулотлар олиб борилди. Жами 76 та машғулот, 152 соат (академик) ни ташкил қилди. Шуғулланувчиларни йиллик машғулотларида 8 соат назарий тайёргарликка, 62 соат умумий жисмоний тайёргарликка, 18 соат махсус жисмоний тайёргарликка, 47 соат техник тайёргарликка, 11 соат тактик тайёргарликка, назорат тестларини ўтказишга 4 соат, тиббий кўрикдан ўтказишга эса 2 соат ажратилди. Бундан ташқари ўтказиладиган мусобақалар тасдиқланган режаси бўйича олиб борилиши белгилаб қўйилди. Машғулотларнинг назарий қисмида футбол спорт турига кириш,

ривожланиш тарихи, умумий ва махсус тайёргарлик ҳамда техник – тактик тайёргарлик бўйича умумий тушунчалар бериб борилди (3-жадвал).

3-жадвал

Футбол тўғаракларида 11-12 ёшли ўқувчилар учун йиллик машғулот воситаларининг тақсимланиши

№	Мазмуни	Соат ҳажми
1	Назарий машғулот	8
2	Умумий жисмоний тайёргарлик	62
3	Махсус жисмоний тайёргарлик	18
4	Техник тайёргарлик	47
5	Тактик тайёргарлик	11
6	Мусобақалар	Спорт тадбирлари иш режаси бўйича
7	Назорат тестларини ўтказиш	4
8	Тиббий кўрикдан ўтказиш	2
10	Умумий соатлар	152

ИЗОҲ:

1.11-12 ёшли болалар ўйини ҳажми кичиклаштирилган майдонда ўтказилади.

2.Шуғулланувчилар тиббий кўрикдан ўқув йили бошида ва охирида ўтказилади.

3.Тестлар ўқув йилининг бошида ва охирида ўтказилади.

Олиб борилган машғулотлар шуғулланувчиларни ёшини инобатга олган ҳолда тақсимланган юклама меъёрларига қатъий амал қилиниб ташкил этилиб, жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар жараёнида болаларга жисмоний тарбия дарсларида таниш бўлган воситалардан ва бошқа спорт туридаги (енгил атлетика, баскетбол, волейбол, қўл тўпи) воситалардан ҳамда миллий ва ҳаракатли ўйинлар, гимнастика машқларидан фойдаланилди (4-жадвал).

4-жадвал

Умумтаълим мактабларида 11-12 ёшли ўқувчилар учун ташкил этилган тўғарак машғулотларининг йиллик режаси

МАВЗУЛАР	Соатлар		
	Жами	Назарий машғулот	Амалий машғулот
Назарий машғулот	8		
Ўзбекистонда футболни ривожлантириш тўғрисидаги қарор ва фармонлар		1	-
Футболнинг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи		1	-
Ўзбекистонда футболнинг ривожланиш тарихи		1	-
Соғломлаштириш ва чиниқтириш масалалари		1	-
Умумий жисмоний тайёргарлик	62		62
Жисмоний тайёргарлик тўғрисида умумий тушунча		1	-
Саф машқлари. Юриш ва югуриш турлари		-	2
Қисқа, ўрта ва узок масофага югуриш		-	5
Тезлик қобилиятини тарбиялаш		-	6
Осилган ва таянган ҳолда бажариладиган машқлар		-	4
Куч қобилиятини тарбиялаш		-	6

4-жадвалнинг давоми

Миллий ва ҳаракатли ўйинлар		-	5
Спорт ўйинлари (волейбол, баскетбол, гандбол)		-	6
Чидамлилиқни тарбиялаш		-	6
Эстафета ўйинлари		-	6
Эгилувчанлиқни тарбиялаш		-	6
Миллий ва ҳаракатли ўйинлар			4
Координацион қобилиятларни тарбиялаш			6
Махсус жисмоний тайёргарлик	18		18
Махсус жисмоний тайёргарлик тўғрисида умумий тушунча		1	-
Тўпни ён чизиқдан ўйинга киритиш		-	2
8 метр масофага тўпни тўсиқлар орасидан олиб юриб дарвозага зарба бериш		-	4
Узоқ масофага тўп узатиш		-	4
3x20 метрга тўпни олиб юриш		-	4
Жонглёрлик қилиш		-	4
Техник тайёргарлик	47		47
Техник тайёргарлик бўйича умумий тушунча		1	-
Тўпга оёқда зарба беришни ўргатиш		-	6
Тўпни тўхтатишни ўргатиш		-	4
Тўпни олиб юришни ўргатиш		-	6
Футбол элементлари бор ҳаракатли ўйинлар		-	4
Тўпни узатиш ва тўхтатишни ўргатиш		-	6
Тўпни ён чизиқдан ўйинга киритиш		-	4
Тўпни олиб қўйишни ўргатиш		-	6
Тўпга бош билан зарба беришни ўргатиш		-	4
Узоқ масофага тўп узатишни ўргатиш		-	5
Дарвозабон ўйин техникаси		-	2
Тактик тайёргарлик	11		11
Тактика ва тактик тизимлар ҳақида тушунча		1	-
Майдонни кўра олиш бўйича машғулотлар		-	4
Хужум ва ҳимоя ҳаракатлари		-	4
Тўп билан ва тўпсиз тактик ҳаракатлар		-	3
Икки томонлама ўйинлар	Ўйинларда болаларнинг ҳар томонлама тайёргарликлари текшириб борилади, камчиликлар назарий машғулотларда айтиб борилади		
Мусобақалар	Спорт тадбирлари иш режаси бўйича		
Назорат тестларини ўтказиш	4	Шуғулланувчиларнинг техник, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини текшириш бўйича назорат меъёрларини олиш	
Тиббий кўриқдан ўтказиш	2		
ЖАМИ:	152	8	138

Асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш орқали жисмоний тайёргарликни оширишга қаратилган машғулот юкламаларини меъёрлашда шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари ва спорт билан шуғулланганлик

даражаларига алоҳида эътибор қаратилган. 11-12 ёшли ўқувчиларнинг тезлик, чидамкорлик, куч, эгилувчанлик, координацион қобилиятларини тарбиялаш ва тезкор-куч сифатини ривожлантиришда уларнинг ривожланиш даражасига таъсирини ўрганиш орқали машғулот юкламалари меъёрланган. Уларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган ҳар бир машқнинг такрорлаш сони, сериялари, дам олиш оралиқлари ва тикланиш ҳолати бўйича аниқ кўрсаткичлари ҳисоблаб борилди. Берилаётган воситаларнинг шуғулланувчилар организмга таъсир этиш даражаси ЮҚС билан назорат этиб турилди (Polar Time 2).

Футбол билан шуғулланувчиларнинг ўйин давомидаги ҳаракатлари шиддати кичикдан юқори даражагача ўзгариб туради. Шуғулланувчиларнинг асосий жисмоний сифатларини тарбиялашга эришиш – жисмоний тайёргарликнинг оптимал бўлиши улар ҳаракат фаолиятининг самарадорлигини белгилаб беради. Шундай экан, тадқиқот давомида қўлланиладиган воситаларни мазмуни ва меъёрларини ишлаб чиқиш талаб этилади. Шундан келиб чиққан ҳолда футбол тўғрақларида фойдаланилган жисмоний машқларнинг қўлланилиш ҳажми ва меъёрлари белгилаб олинди (5-жадвал).

Чидамкорлик машқларидан фойдаланишни мураббий машғулотнинг мақсади ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда қўллайди. Чидамкорликка қаратилган машқларнинг қўлланилиши машғулотнинг асосий қисмида, яъни чигалёзди ва УРМ дан сўнг қўлланилади. Бу вақтга келиб эса шуғулланувчиларнинг ЮҚС дақиқасига ўртача $109,8 \pm 10,3$ зарба атрофида бўлди. Шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичи машқни бажариш вақтида дақиқасига ўртача $141,4 \pm 11,7$ зарба атрофида бўлиши керак. Бунда мураббий бажарилаётган ишнинг шиддати секинлашиб ва тезлашиб кетишини назорат қилиб туриши керак бўлади. Машқнинг давомийлиги 2-12 дақиқа (юқори шиддатда), 1-2 мартадан, 2 серияда бажарилади. Шуғулланувчиларга ушбу машқ бундан ортиқ берилганда нафас олиши ва юрак урушининг тезлашиши, ҳаракатлар уйғунлигининг бузулиши, масофани босиб ўтиш тезлиги пасайиши каби ҳолатлар ҳисобга олиниб шиддат ва ҳажми меъёрланди.

Тезлик сифатини ривожлантиришда кўрсатилган хусусиятларни инобатга олган ҳолда машқларни танлаб, уларнинг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини ишлаб чиқилди. Тезлик тайёргарлигига қаратилган машқларидан олдин шуғулланувчиларнинг ЮҚС дақиқасига ўртача $109,8 \pm 10,1$ зарбага тенг бўлади, машқни бажариш вақтида эса ЮҚС дақиқасига ўртача $182,5 \pm 11,4$ зарбага етади. Машқнинг давом этиш вақти 5-14 сонияни, такрорлаш сони эса 4 марта ва 3-4 серия этиб белгиланди. Машқнинг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини машғулот жараёнида бевосита қўлланилаётган юкламаларга шуғулланувчилар организмнинг ташқи жавобларига қараб белгилаб олинди.

Қатор мутахассисларнинг фикрича 11-12 ёшли ўқувчилар учун куч сифатини ривожлантириш сенситив давр ҳисобланмасада организмни ривожланиши ва ҳаракат фаолиятини мустаҳкамлаш учун ушбу ёшда ҳам кучни ривожлантириш бўйича машғулотлар олиб борилади. Куч сифати ёш

футболчиларни ҳаракат фаолиятларини самарали бажаришда, айниқса, ўйин давомида тўпга зарба бериш, тўпни ён чизикдан ўйинга киритиш каби ҳаракатларни амалга оширишда яққол намоён бўлади. Шуларни инobatга олган ҳолда футбол тўғаракларида шуғулланувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларнинг ҳам шиддати ва ҳажми меъёрлари белгилаб олинди.

5-жадвал

Футбол тўғаракларида фойдаланилган жисмоний машқларнинг қўлланилиш ҳажм ва меъёрлари

№	Мазмуни	Машқдан олдинги ЮҚС (Шиддат кичик)	Машқнинг давомийлиги	Машқлар орасидаги дам олиш (сония)	Машқни бажариш вақтида ЮҚС (Шиддат юқори)	Сериялар орасидаги дам олиш (дақ)	Машқдан кейинги ЮҚС (Шиддат кичик)	Меъёри	
								Такрорлаш сони	Серия
1	Чидамлилиқ	109,8±10,3	2-12 дақ	60-120	141,4±11,7	2	113,8±8,9	1-2	2
2	Тезкорлик	109,8±10,1	5-14 с	30-50	182,5±11,4	2	120,4±11,2	4	3-4
3	Куч тайёргарлиги	108,5±12,6	5-16 с	45-60	149,4±16,8	2-3	116,4±12,2	2-4	2-4
4	Координацион қбилиятлар	116,4±8,6	6-14 с	30-50	161,9±13,6	2	119,6±10,5	4	2-4
5	Эгилувчанлик	111,1±24,6	4-12 с	5- 20	122±36,2	1	108,4±10,8	6-8	4
6	Тезкор куч қбилиятлари	111,6±10,3	8-16 с	45-60	183,5±13,9	2	119,4±10,6	1-4	2-4

Унга кўра машқни бажариш давомийлиги 5-16 сония, машқни такрорлаш сони 2-4 марта ва сериялар сони 2-4 марта этиб белгиланди. Машқлар орасидаги дам олиш вақти 45-60 сонияни, сериялар орасидаги дам олиш эса 2-3 дақиқани ташкил этади. Шуғулланувчиларнинг машқларни бошлашдан аввалги ЮҚС бир дақиқада ўртача 108,5±12,6 зарбани ташкил этиб, машқни бажариш вақтида эса уларнинг ЮҚС дақиқасига ўртача 149,4±16,8 зарба атрофида бўлади. Сериялар орасидаги дам олишдан сўнг уларнинг ЮҚС дақиқасига ўртача 116,4±12,2 мартагача пасаяди.

Координацион қбилиятларни ривожлантиришда биз мамлакатимиз ва чет эл олимлари томонидан амалда қўлланилган ва тавсия этилган машқларни танлаб олдик ҳамда уларни қўлланилиш шиддати, ҳажм ва меъёрларини ишлаб чиқдик. Координацион қбилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлардан олдин шуғулланувчиларнинг бир дақиқадаги ЮҚС ўртача 116,4±8,6 зарбани ташкил этади. Машқни бажариш вақтида эса уларнинг ЮҚС дақиқасига ўртача 161,9±13,6 мартага етади.

Машқни бажариш давомийлиги 6-14 сония, машқлар орасидаги дам олиш 30-50 сония, сериялар орасидаги дам олиш вақти эса 2 дақиқани ташкил этади. Машқлар 4 мартадан 2-4 серия давом эттирилади. Сериялар орасидаги дам олишдан сўнг шуғулланувчиларнинг дақиқалик ЮҚС ўртача $119,6 \pm 10,5$ мартагача камайганлиги кузатилди.

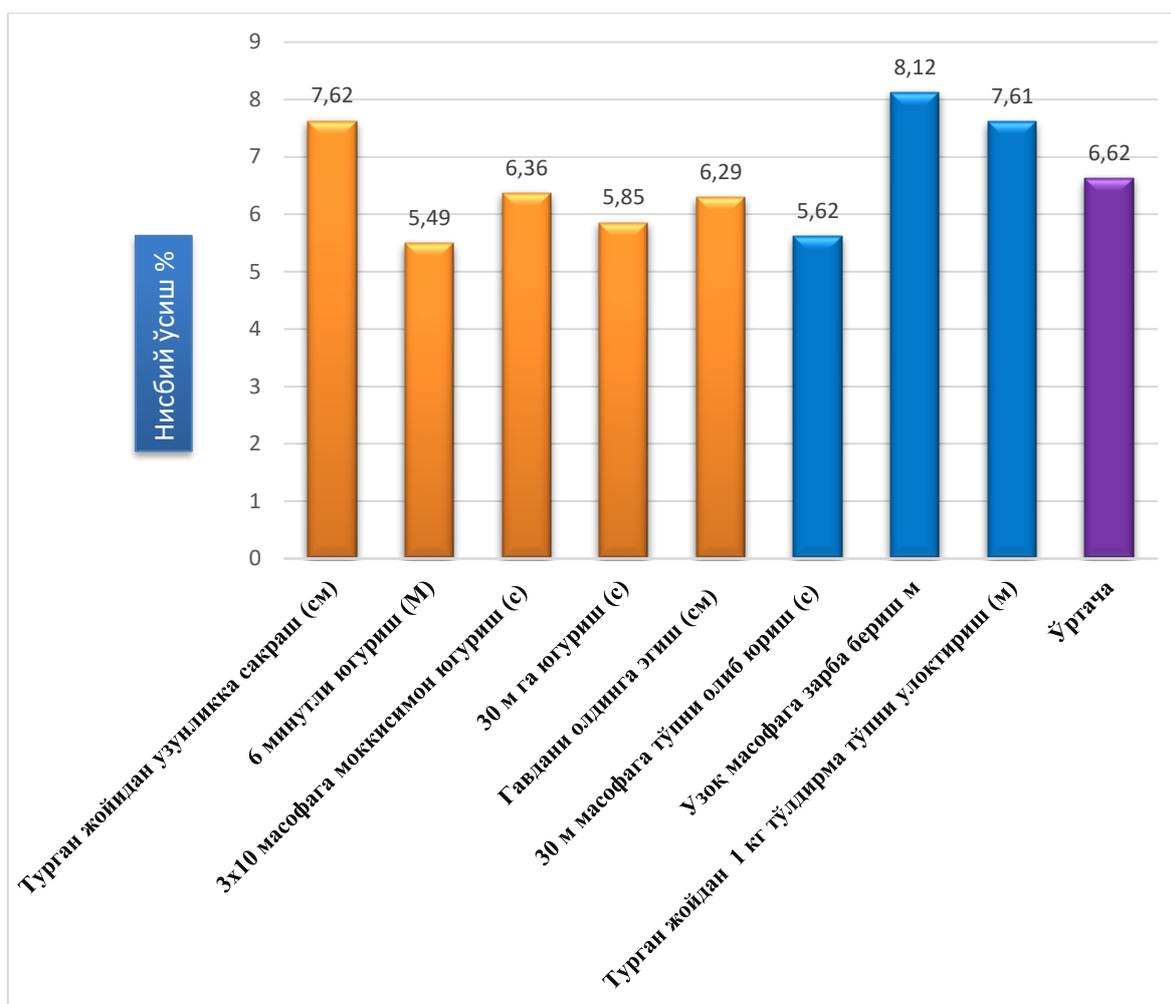
Эгилувчанликни ривожлантиришга қаратилган машқларни бошлашдан аввал шуғулланувчиларнинг бир дақиқалик ЮҚС ўртача $111,1 \pm 24,6$ марта атрофида бўлади. Машқнинг давомийлиги 4-12 сонияни, машқлар орасидаги дам олиш вақти 5-20 сония, машқларни такрорлаш сони 6-8 марта 4 серия давом этади. Сериялар орасидаги дам олиш вақти 1 дақиқа этиб белгиланди. Машқни бажариш вақтида шуғулланувчиларнинг бир дақиқадаги ЮҚС ўртача $122 \pm 36,2$ зарбага етди. Сериялар орасидаги дам олиш вақтидан сўнг шуғулланувчиларнинг дақиқалик ЮҚС ўртача $108,4 \pm 10,8$ зарбага тенг бўлди.

Тезкор-куч йўналишидаги машқларни бажаришдан олдин шуғулланувчиларнинг бир дақиқалик ЮҚС ўртача $111,6 \pm 10,3$ марта атрофида бўлади. Машқнинг давомийлиги 8-16 сонияни ташкил этиб, машқни бажариш вақтидаги ЮҚС дақиқасига ўртача $183,5 \pm 13,9$ мартага этади. Машқлар орасидаги дам олиш 45-60 сония, сериялар орасидаги дам олиш 2 дақиқани ташкил этади. Сериялар орасидаги дам олишдан сўнг шуғулланувчиларнинг бир дақиқалик ЮҚС ўртача $119,4 \pm 10,6$ мартагача пасайиб машқни бошлашдан олдинги ҳолатига яқинлашди. Машқни такрорлаш сони 1-4 марта, сериялар сони 2-4 марта этиб белгиланди.

Машқларни такрорлаш сони ва сериялари юқорида кўрсатилган шиддат ва меъёрлардан кўпайтирилганда шуғулланувчиларда толиқиш, баъзиларида чарчаганликдан шикоят ҳоллари, юрак уруши ва нафас олишнинг кескин ошиб кетиши кузатилди. Машқлар ва сериялар орасидаги дам олиш вақтлари камайтирилганда эса шуғулланувчиларнинг дақиқалик ЮҚС машқни бошлашдан аввалги ҳолатига яқинлашмади ва кейинги бериладиган юкламага тайёр эмаслиги намоён бўлди. Дам олиш ораликлари юқоридагидек бўлганида уларнинг ЮҚС етарлича пасайганлиги кузатилди. Ушбу кўрсаткичларни инобатга олган ҳолда машқларни қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрланди.

Педагогик тажриба охирида тажриба бошида ўтказилган синовлар ҳар иккала гуруҳда ҳам яна такрорланди. НГ синалувчилари кўрсатган натижаларнинг ўртача арифметик қийматларининг педагогик тажриба давомида нисбий ўсишининг энг катта кўрсаткичи “Узоқ масофага зарба бериш” назорат тестида кузатилиб, у $8,12\%$ ижобий ўзгарган бўлса, ушбу гуруҳнинг энг кичик ўзгариши $5,49\%$ ли ижобий ўсишни ташкил этди ва бу “6 минутли югуриш” вақти бўйича кузатилди.

Ўрганилган ҳамма машқлар бўйича НГ даги натижалар ўртача арифметик қийматларининг нисбий ўсишларининг ўртача қиймати $6,62\%$ ни ташкил этди (3-расм).



3-расм. Назорат гуруҳи sinalувчиларининг танланган тестлар бўйича кўрсатган натижаларининг педагогик тажрибадан сўнг нисбий ўсиш динамикаси

Шунинг билан бирга, НГ sinalувчиларининг ўрганилган тестлар бўйича кўрсатган натижалари ўртача арифметик қийматларининг педагогик тажриба давомида ўсишининг статистик ишончилигини Стьюдент тақсимоти критик қийматлари асосида баҳолаш бу гуруҳ sinalувчилари натижалари ўртача арифметик қийматларининг нисбий ўсишлари тажриба давомида фақат “Турган жойидан узунликка сакраш” ($t=2,03$), “Узоқ масофага зарба бериш” ($t=2,05$), ва “Турган жойидан тўлдирма тўпни улоқтириш (1 кг)” ($t=2,00$) машқларида паст аҳамиятлик даражасида ($P<0,05$) статистик ишончли, қолган ҳолларда нормал аҳамиятлик даражасида ($t=1,68$ ва $t=1,72$ оралиғидаги $P>0,05$) статистик ишончсиз ижобий ўзгарганлигини кўрсатди (6-жадвал).

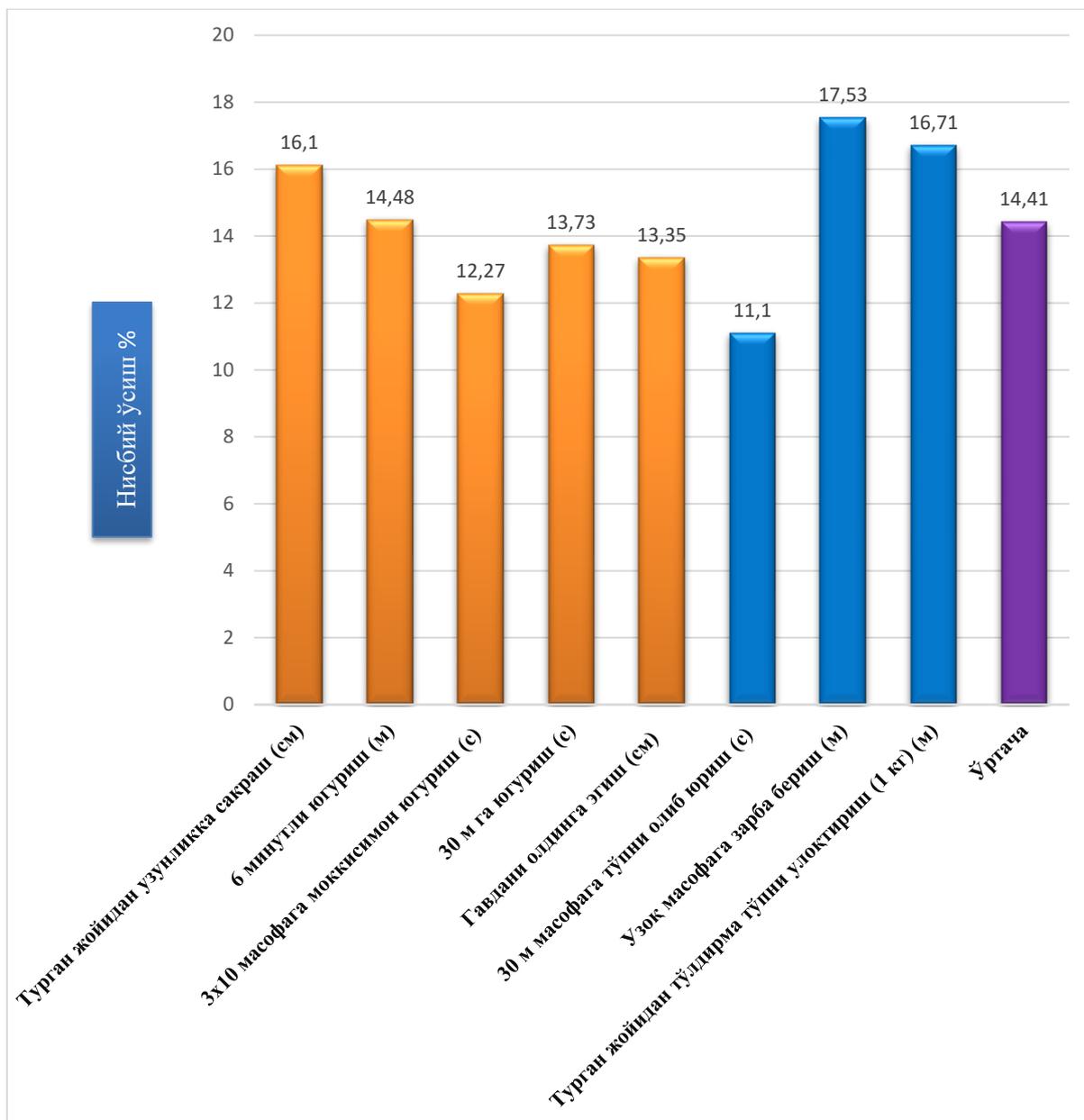
Тажриба гуруҳида эса тажриба бошида энг кичик вариация коэффиценти “6 минутли югуриш” вақтида ($V=16,73$ %) дан тажриба охирига келиб айнан шу тестда ($V=15,83$ %) гача, энг катта катталиги эса “Узоқ масофага зарба бериш” назорат тестида $V=19,95$ % дан “3x10 м масофага моноксимон югуриш” вақтида 19,49 % гача камайганлиги (яхшиланганлиги) кузатилди.

**Назорат гуруҳи синалувчиларининг танланган назорат тестлар бўйича
кўрсатган натижаларининг педагогик тажрибадан сўнг статистик
таҳлили (n=50)**

Синов тестлари	Тажриба бошида			Тажриба охирида			Ўсиши		t	P
	\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V	Абсолют %	Нисбий %		
Турган жойидан узунликка сакраш, см	139,44	25,48	18,27	150,06	26,74	17,82	10,62	7,62	2,03	<0,05
6 минутли югуриш, м	1045,34	168,43	16,11	1102,78	166,94	15,14	57,44	5,49	1,71	>0,05
3x10 м масофага моккисимон югуриш, с	10,37	2,04	19,67	9,71	1,87	19,26	-0,66	6,36	1,69	>0,05
30 м га югуриш, с	5,98	1,05	17,56	5,63	0,98	17,41	-0,35	5,85	1,72	>0,05
Гавдани олдинга эгиш, см	5,09	0,94	18,47	5,41	0,97	17,93	0,32	6,29	1,68	>0,05
Махсус жисмоний тайёргарлик										
30 м масофага тўпни олиб юриш, с	7,29	1,27	17,42	6,88	1,16	16,86	-0,41	5,62	1,69	>0,05
Узоқ масофага зарба бериш, м	34,38	6,66	19,37	37,17	6,94	18,67	2,79	8,12	2,05	<0,05
Турган жойидан тўлдирма тўпни улоқтириш, (1 кг) м	3,68	0,68	18,48	3,96	0,72	18,18	0,28	7,61	2,00	<0,05

ТГ синалувчилари кўрсатган натижаларнинг ўртача арифметик қийматларининг педагогик тажриба давомида нисбий ўсишининг энг катта кўрсаткичи “Узоқ масофага зарба бериш” назорат тестида кузатилиб, 17,53 % ижобий ўсган бўлса, ушбу кўрсаткичнинг энг кичик ўзгариши 11,10 % ли ижобий ўсишни ташкил этди ва бу “30 м масофага тўпни олиб югуриш” вақти бўйича кузатилди.

Ўрганилган ҳамма машқлар бўйича ТГ даги натижалар ўртача арифметик қийматларининг нисбий ўсишларининг ўртача қиймати 14,41 % ни ташкил этди (4-расм).



4-расм. Тажриба гуруҳи синалувчиларининг танланган тестлар бўйича кўрсатган натижаларининг педагогик тажрибадан сўнг нисбий ўсиш динамикаси

Шунинг билан бирга, ТГ синалувчиларининг ўрганилган тестлар бўйича кўрсатган натижалари ўртача арифметик қийматларининг педагогик тажриба давомида ўсишининг статистик ишончилигини Стьюдент тақсимоти критик қийматлари асосида баҳолаш бу гуруҳ синалувчилари натижалари ўртача арифметик қийматларининг нисбий ўсишлари тажриба давомида учта тестда, яъни “3x10 м масофага моккисимон югуриш” ($t=3,31$), “Гавдани олдинга эгиш” ($t=3,35$) ва “30 м масофага тўпни олиб юриш” ($t=3,32$) машқларида яхши аҳамиятлилик даражасида ($P<0,01$) эканлиги аниқланди (7-жадвал).

**Тажриба гуруҳи синалувчиларининг танланган назорат тестлари бўйича
кўрсатган натижаларининг педагогик тажрибадан сўнг статистик
таҳлили (n=50)**

Синов тестлари	Тажриба бошида			Тажриба охирида			Ўсиши		t	P
	\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V	Абсолют %	Нисбий %		
Турган жойидан узунликка сакраш, м	144,06	26,74	18,56	167,26	29,68	17,74	23,2	16,10	4,11	<0,001
6 минутли югуриш, м	1031,76	172,66	16,73	1181,16	186,96	15,83	149,4	14,48	4,15	<0,001
3x10 м масофага моккисимон югуриш, с	10,76	2,14	19,89	9,44	1,84	19,49	-1,32	12,27	3,31	<0,01
30 м га югуриш, с	6,12	1,1	17,97	5,28	0,92	17,42	-0,84	13,73	4,14	<0,001
Гавдани олдинга эгиш, см	5,17	0,98	18,96	5,86	1,08	18,43	0,69	13,35	3,35	<0,01
Махсус жисмоний тайёргарлик										
30 м масофага тўпни олиб юриш, с	7,21	1,29	17,89	6,41	1,11	17,32	-0,8	11,10	3,32	<0,01
Узоқ масофага зарба бериш, м	35,53	7,09	19,95	41,76	7,99	19,13	6,23	17,53	4,12	<0,001
Турган жойидан тўлдирма тўпни улоқтириш, (1 кг) м	3,59	0,68	18,94	4,19	0,77	18,38	0,6	16,71	4,13	<0,001

Шундай қилиб, НГ синалувчиларини ўрганилган тестлар бўйича кўрсаткичларининг статистик характеристикаларининг тавсифларининг педагогик тажриба давомида ижобий ўзгаришига (ўрганилган тестлар бўйича гуруҳдаги ўртача нисбий ўсиш 6,62 %) нисбатан ТГ даги айнан мос кўрсаткичларнинг ижобий ўзгаришлари (ўрганилган тестлар бўйича гуруҳдаги ўртача нисбий ўсиш 14,41 %, яъни НГ дагига нисбатан 2,18 марта) юқори ва статистик ишончли (НГ да 3 та тест бўйича ўзгаришлар нормал $P < 0,05$ аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли, қолганлари ишончсиз $P > 0,05$; ТГ да эса 3 таси яхши ($P < 0,01$) ва қолган бешта тест бўйича юқори ($P < 0,001$) аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли эканлиги аниқланди ва бу фактлар билан тажриба гуруҳида қўлланилган дастурнинг самарадорлиги тасдиқланди.

ХУЛОСАЛАР

1. Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш муаммолари бўйича илмий-услубий адабиётларнинг таҳлил қилиш натижасида аксарият тадқиқотчилар томонидан дарс ҳамда дарсдан ташқари машғулотлар ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари етарли эмаслигини таъкидлаш билан бирга уларнинг базавий имкониятларини шакллантиришининг янги тизимларини ишлаб чиқиш зарурияти борлигини таъкидлашган.

2. Ўтказилган анкета сўровнома натижалари бўйича, умумтаълим мактабларида футбол тўғаракларини ташкил этиш дастури ҳозирги замон талабларига жавоб бермаслиги аниқланди. Шундан келиб чиқиб, ўқувчилар ҳаракат фаоллигини мунтазам равишда таъминлашга қаратилган йиллик машғулотлар ҳажми ва мазмуни ёшга хос хусусиятларни инобатга олган ҳолда “Умумтаълим мактабларида футбол тўғаракларини ташкил этиш дастури” қайта ишлаб чиқилди. Ишлаб чиқилган дастур бўйича 11-12 ёшли ўқувчилар учун жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, тиббий кўрикдан ўтказиш, мусобақа фаолиятини назорат қилиш каби муҳим компонентлар таъсири аниқланди.

3. Умумтаълим мактабларида ўқувчиларни дарсдан ташқари фаолиятини самарали ташкил қилиш ва футбол тўғаракларига кенг қамраб олиш мақсадида “Умумтаълим мактабларида футбол тўғаракларини ташкил этиш тизими” ишлаб чиқилди. Бу тизимга кўра мактабларда 4 та гуруҳда тўғараклар ташкил этилиб, 1-гуруҳ 4-5-синф, 2-гуруҳ 6-7-синф, 3-гуруҳ 8-9-синф ва 4-гуруҳ 10-11-синф ўқувчиларини қамраб олади ва уларни доимий машғулот ўтказиш, тайёргарлигини назорат қилиш ҳамда оммавий спортга қамраб олиш имконияти кенгайтирилди.

4. Умумтаълим мактабларининг футбол тўғаракларида қўлланилаётган воситаларни йўналишини аниқлаш ва уларнинг самарадорлигини ошириш мақсадида машғулотларнинг таснифи қайта ишлаб чиқилиб, машғулотлар таснифида умумий ва махсус жисмоний сифатлар, миллий ҳамда ҳаракатли ўйинлар, соғломлаштириш тадбирлари ва бошқа спорт турларидан фойдаланишга ҳам алоҳида эътибор қаратилди.

5. Футбол машғулотларида шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни машғулотлар таркибига киритиш ҳисобига шуғулланувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичи 18,1 % га яхшиланган бўлса, махсус жисмоний тайёргарликларидан тезкор-куч, тезкор-чидамкорлик ва куч чидамкорлигини ривожланиш кўрсаткичи 12,4 % га яхшиланганлиги аниқланди.

6. Тадқиқот давомида машғулотларда қўлланилган машқларни шиддат ва ҳажм меъёрлари ишлаб чиқилди. Унга кўра шуғулланувчиларнинг машқланишдан олдинги юрак қисқариш сони 108–116 марта оралиғида (кичик шиддат) бўлган бўлса, машқни бажариш вақтида 122–183 мартагача

(аралаш шиддат) етганда асосий ҳаракат кўрсаткичлари ривожланганлиги аниқланди.

7. Тадқиқот давомида назорат гуруҳи синалувчиларини ўрганилган тестлар бўйича кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида ижобий ўзгаришига нисбатан тажриба гуруҳидаги айнан мос кўрсаткичларнинг ижобий ўзгаришлари (ўрганилган тестлар бўйича гуруҳидаги ўртача нисбий ўсиш 14,41 %, яъни назорат гуруҳидагига нисбатан 2,18 марта) юқори ва статистик ишончли, 3 та кўрсаткичлар бўйича яхши ($P < 0,01$) ва қолган бешта тест бўйича юқори ($P < 0,001$) аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли эканлиги аниқланди. Ушбу кўрсаткичлар биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастур ва машғулот ўтказиш тизими умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда самарали эканлигидан дарак беради.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Мазкур диссертация иши юзасидан ўтказилган кузатувлар, сўровнома натижалари жорий тадқиқот ва педагогик тажриба асосида 11-12 ёшли ўқувчиларни футбол машғулотларини олиб бориш жараёнида қуйидаги амалий тавсияларни таклиф қилинади:

1. Ишлаб чиқилган “Умумтаълим мактабларида футбол тўғаракларини ташкил этиш дастури” дан футбол билан шуғулланувчи мактаб ўқувчиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган назорат тестларидан фойдаланиш;

2. Умумтаълим мактабларида ўқувчиларни футбол билан шуғуллантириш, уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини баҳолаш, назорат қилиш ва мониторингини олиб бориш;

3. 11-12 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун машғулот юкламаларини меъёрлашда таклиф қилинган меъёрларни қўллаш;

4. Умумтаълим мактабларида ташкил қилинган футбол тўғаракларининг мунтазамлиги ва болалар организмига ижобий таъсирини ошириш мақсадида ўқув таътилларида ҳам машғулот ўтказиш ва уларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланганлик даражасини мунтазам назорат қилиб бориш;

5. 11-12 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигидаги камчиликларни аниқлаш, жисмоний тайёргарликни оширишга қаратилган воситаларни ёшга оид хусусиятларини инобатга олган ҳолда амалга ошириш;

6. 11-12 ёшли ўқувчиларни футбол тўғаракларига қамраб олиш ва шуғуллантиришда қўлланиладиган жисмоний воситаларнинг мазмунини умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларини инобатга олган ҳолда ташкиллаштириш;

7. Умумтаълим мактаблари футбол тўғаракларида шуғулланувчилар машғулотининг асосий қоидалари бўйича базавий ҳаракат тайёргарлигини оширувчи воситалар таснифидан фойдаланиш тавсия қилинади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ИГАМБЕРДИЕВ ОБИДЖОН РУБДУЛЛА ЎҒЛИ

**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
11-12 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ПУТЁМ ЗАНЯТИЙ
ФУТБОЛОМ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером 2020.3.PhD/Ped1845

Докторская диссертация выполнена при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу www.ziyo.net.uz.

Научный руководитель: **Нуримов Рахмонберди Игамбердиевич**
кандидат педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Эрдонов Ориф Латипович**
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Акрамов Жасур Анварович
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация: **Наманганский государственный университет**

Защита диссертации состоится «__» «_____» 2022г. в ____ часов на заседании Научного совета PhD.33/01.02.2022.ped.146.01 при Научно исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Узбекском государственном университете физической культуры и спорта, корпус “Б”, малый конференц-зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за №_____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Тел.:(0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2022 года
(реестр протокола рассылки №_____от «__» _____ 2022 года.)

Р.М.Маткаримов
Председатель научного совета по
присуждению научных степеней, д.п.н., профессор

Ж.М.Иштаев
Учёный секретарь научного совета по
присуждению научных степеней, д.ф.п.н., доцент

Р.М.Маткаримов
Председатель научного семинара при научном совете по
присуждению научных степеней, д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире развитие футбола связано с постоянным ростом уровня физической подготовленности футболистов. В результате интенсивного развития футбола, как вида спорта, расширяется круг действий на поле и повышается их эффективность. Данный фактор, вместе с обеспечением резервов по футболу ставит большие требования к уровню физической подготовленности молодых футболистов, что выдвигает проблему повышения их уровня физической подготовленности и улучшения качества учебно-тренировочных занятий. Исходя из этого, организация секций по футболу в общеобразовательных школах и повышение уровня физической подготовленности занимающихся в них учеников является актуальным вопросом.

В странах, где развит футбол, проводятся многочисленные исследования вопросов правильной организации системы занятий футболом, влияния физических нагрузок на организм учащихся, нормирования нагрузок занятий учащихся общеобразовательных школ, эффективности их двигательных действий, оптимизации средств занятий футболом. Повышение физической подготовленности учащихся на занятиях спортивной секции по футболу, постоянное совершенствование средств и методов занятий считается важным фактором. В данном направлении повышается потребность в проведении научных исследований проблемы повышения уровня физической подготовленности учащихся во внеурочных занятиях и нормированию их нагрузок.

В годы независимости в нашей Республике проводится большая работа по организации учебного процесса в общеобразовательных школах, формированию необходимого фонда двигательных навыков среди учащихся, созданию фундамента для основной физической подготовки учащихся. Вместе с этим, исследования в данной области указывают на наличие проблем развития занятий футболом среди учащихся общеобразовательных школ, которые ждут своего разрешения. В Узбекистане вопросы "...повышения заинтересованности детей и подростков занятиями футболом, обеспечения массовости любительского футбола и в этих целях регулярная организация соревнований по футболу в общеобразовательных школах, в других образовательных заведениях, в махаллях и организациях"¹ имеют важное значение. Это подтверждает актуальность проблемы занятий детей футболом, их физического развития и физической подготовленности.

Настоящая диссертационная работа в определенной степени служит реализации задач, указанных в Постановлениях Президента Республики Узбекистан "О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта" за № ПП-3031 от 3 июня 2017 года, "О мерах по

¹Указ Президента Республики Узбекистан № УП-5887 от 4 декабря 2019 года "О мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на совершенно новый уровень". Газета "Народное слово", 6 декабря, № 252

дальнейшему развитию футбола” за № ПП- 3610 от 16 марта 2018 года, в Указе “О мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на совершенно новый уровень” за № УП-5887 от 24 января 2020 года, а также в других нормативно-правовых документах, направленных на определение приоритетных направлений развития футбола.

Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в соответствии приоритетным направлением развития науки и технологий республики. “Формирование и реализация системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства и путь их реализации”.

Степень изученности проблемы. Повышение физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, организация занятий физического воспитания на уроках и внеурочных занятиях, развитие основных физических качеств изучены такими учеными как Т.С.Усмонхўжаев., Р.С.Саламов, О.В.Гончарова.² Вопросы подготовки, особенности и виды физической подготовки, повышения физической подготовленности юных футболистов изучали Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И., Акрамов Р.А., Исеев Ш.Т., Давлетмурадов С.Р., Исмагилов Д.К., Махамаджанов Ф.Р.³ Изучение имеющейся литературы показало, что проблема повышения физической подготовленности юных футболистов считается актуальной для специалистов отрасли.

Зарубежные ученые В.И.Лях, М.А.Годик, В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева⁴ исследовали вопросы контроля физической подготовленности учащихся, организации и проведения внеурочных занятий в общеобразовательных школах. А.А.Кузнецов, В.М.Костюкевич, и ряд других авторов исследовали специфические особенности подготовки

²Усмонхўжаев Т.С.: Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: Автореф. дис... док.пед.наук. Т., 1995.-50 с.; Р.С.Саламов: Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2018.-296 б.; Гончарова О.В.Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018.-204 б.

³Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов, Учебное пособие. Т., 2001.124 б. Р.И.Нуримов., Р.А.Акрамов., Ш.Т.Исеев., С.Р. Давлетмуродов: Футбол назарияси ва услубияти. Илмий техника ахбороти пресс нашриёти 2019. 432–б. Исмагилов Д.К: Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Дисс...док.философии (PhD). Чирчик. 2018.-160 с.; Махамаджанов Ф.Р. Эффективность подготовки юных футболистов на основе учета возрастных особенностей организма //Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори PhДдиссертацияси автореферати, ЎзДЖТСУ 2018, 25-б.

⁴Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.:Терра-Спорт, 2000. - С.192., Годик М.А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах //Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 9. - С. 15-17., Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Модернизация школьного урока на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г Москва. Кузнецов А.А. Футбол - настольная книга детского тренера.-М: Олимпик-человек.2008. - 72 с. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. // Винница: Планер, 2013 – 194 с., Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. д. пед. наук. - М., 1979. – с Запоражанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте //Теория и практика физической культуры. - 1982. - № 2. - С. 41-43;

футболистов разных возрастов, влияние физических нагрузок на организм занимающихся, вопросы повышения физической подготовленности и контроля учебно-тренировочного процесса. Этому авторов двигательная подготовка является важной составной частью здоровья учащихся. Многочисленность действий в изменяющихся ситуациях футбола и которые нужно выполнять быстро и на скорость, длительность времени игры требуют улучшения всех физических качеств и уровня физической подготовленности спортсменов.

Доказано улучшение здоровья учащихся, которые принимают участие во внеурочных занятиях по физической культуре. Отсюда можно утверждать, что привлечение учащихся общеобразовательных школ в спортивную секцию по футболу и повышение их физической подготовленности имеет важное значение. Поэтому, изучение данного вопроса считается актуальной и требует глубокого и всестороннего научного исследования.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения. Диссертационная работа выполнена в рамках научно-исследовательского плана НИИ физической культуры и спорта “Совершенствование педагогических технологий в системе физического воспитания детей в дошкольных и общеобразовательных учреждениях Узбекистана”.

Цель исследования – разработка предложений и рекомендаций по организации футбольных секций для повышения физической подготовленности учащихся 11-12 лет общеобразовательных школ с учетом их возрастных особенностей.

Задачи исследования:

расширение возможностей внедрения в учебно-тренировочный процесс специальных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств футболистов и подготовки к соревнованиям;

разработка системы организации спортивных секций по футболу с учетом возраста занимающихся учащихся общеобразовательных школ, охвата их массовым спортом и проведения занятий;

совершенствование возможностей развития физических качеств путем упорядочивания упражнений, направленных на повышение средств годовых циклов занятий и физической подготовки в целях развития основных физических качеств футболистов;

развитие физических качеств путем нормирования интенсивности и объема средств физического воспитания, определения ритма, пропорциональности, количества повторов упражнений и оптимизации серии упражнений, применяемых на занятиях для повышения физической подготовленности 11-12 летних учащихся, занимающихся футболом.

Объект исследования – деятельность занимающихся секции по футболу в общеобразовательных школах.

Предмет исследования в процесс использования средств, методов физического воспитания и физических упражнений на занятиях 11-12 летних учащихся, занимающихся в секциях по футболу.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, инструментальный метод, кластерные виды педагогических условий, педагогический контроль, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены возможности подготовки к соревнованиям за счет внедрения в годовые занятия индивидуальных и групповых упражнений подготовительного, игрового характера и которые выполняются с мячом, направленные на развитие основных физических качеств для повышения физической подготовленности занимающихся футболом;

расширены возможности охвата массовым спортом за счет разработки системы, упорядочивающей группы учащихся общеобразовательных школ, занимающихся временно и постоянно в спортивных секциях по футболу с учетом их возраста;

у совершенствованы возможности развития физических качеств за счет строгого упорядочивания упражнений, подходящих к тематике по стандартной и изменчивой методике путем направления их на повышение физической подготовленности и средств годовых циклов занятий в целях развития основных физических качеств футболистов;

развиты физические качества путем нормирования интенсивности и объема средств физического воспитания, определения ритма, пропорциональности, количества повторов упражнений и оптимизации серии упражнений, применяемых на занятиях для повышения физической подготовленности 11-12 летних учащихся, занимающихся футболом.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

расширены возможности подготовки к соревнованиям путем применения индивидуальных и групповых упражнений, направленных на развитие основных физических качеств для повышения физической подготовленности учащихся 11-12 лет;

разработана система, упорядочивающая группы временно и постоянно занимающихся в секциях по футболу с учетом возраста учащихся общеобразовательных школ;

развиты физические качества путем нормирования физических нагрузок, применяемых на занятиях по футболу среди 11-12 летних учащихся.

Надежность результатов исследования. Надежность результатов исследования определяется методологией теории познания (диалектический метод познания), а также научной обоснованностью взглядов отечественных и зарубежных ученых и ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта, мнением заслуженных тренеров-практиков Узбекистана, репрезентативностью обследуемого контингента, применением

взаимодополняющих друг-друга методов, соответствующих задачам исследования, количественной и качественной обеспеченностью анализов и задачи исследования, применением современных методов математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость исследований заключается в том, что отбор средств для повышения физической подготовленности 11-12 летних учащихся общеобразовательных школ на основе полученных в ходе педагогических экспериментов и научная обоснованность методов их внедрения позволило расширить сведения в данной области, а также обогатить теоретические знания.

Практическая значимость исследований заключается в том, что практические рекомендации, выработанные на основе экспериментальных результатов, позволят тренерам-практикам использовать надежные тесты, применить варианты занятий при составлении годовых планов, оптимизировать эффективность процесса повышения физической подготовленности для нормирования нагрузок, контроля физической подготовки занимающихся при организации работы спортивных секций в общеобразовательных школах.

Внедрение результатов исследования. На основании теоретических и практических рекомендаций, разработанных для повышения физической подготовленности 11-12 летних учащихся общеобразовательных школ путем охвата их в спортивные секции по футболу:

предложения по расширению возможностей подготовки к соревнованиям за счет включения в структуру занятий упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, занимающихся футболом включены в содержание учебного пособия “Футбол назарияси ва услубияти (Умумтаълим мактаблари ва БЎСМ ишларини режалаштириш)” (Свидетельство Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан за № 106-037 согласно приказа за № 106 от 17 марта 2022 года). В результате, уровень физической подготовленности 11-12 летних учащихся общеобразовательных школ улучшился на 16,8%;

предложения и рекомендации по расширению возможностей охвата массовым спортом за счет разработки системы, упорядочивающей группы учащихся общеобразовательных школ, занимающихся в спортивных секциях по футболу с учетом их возраста включены в содержание учебного пособия “Футбол назарияси ва услубияти (Умумтаълим мактаблари ва БЎСМ ишларини режалаштириш)” (Свидетельство Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан за № 106-037 согласно приказа за № 106 от 17 марта 2022 года). В результате, охват учащихся в спортивные секции по футболу увеличился на 22,5%;

усовершенствованные занятия по развитию физических качеств за счет строгого упорядочивания упражнений, подходящих к тематике по стандартной и изменчивой методике путем направления их на повышение

физической подготовленности и средств годовых тринеровки в целях развития основных физических качеств футболистов включены в содержание учебного пособия “Футбол назарияси ва услубияти (Умумтаълим мактаблари ва БЎСМ ишларини режалаштириш)” (Свидетельство Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан за №106-037 согласно приказа за № 106 от 17 марта 2022 года). В результате, уровень физической подготовленности 11-12 летних учащихся повысился на 18,1%, а уровень специальной физической подготовленности – на 12,4%;

предложения и рекомендации по развитию физических качеств путем нормирования интенсивности и объема средств физического воспитания, определения ритма, пропорциональности, количества повторов упражнений и оптимизации серии упражнений, применяемых на занятиях для повышения физической подготовленности 11-12 летних учащихся, занимающихся футболом в спортивных секциях включены в содержание учебного пособия “Футбол назарияси ва услубияти (Умумтаълим мактаблари ва БЎСМ ишларини режалаштириш)” (Свидетельство Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан за № 106-037 согласно приказа за № 106 от 17 марта 2022 года). В результате, уровень физической подготовленности 11-12 летних учащихся, занимающихся в сортивных секциях по футболу повысился на 4,6%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждены на 2 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Результаты исследований опубликованы в 19 научно-методических публикациях, из них 1 учебное пособие, 2 учебно-методических пособий, 1 программа, 3 статьи в журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан (2 статьи в республиканском и 1 статья в зарубежном журнале).

Объем и структура диссертации. Диссертация изложена на 128 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы. Включает 14 таблиц, 19 рисунков и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обоснована актуальность и необходимость темы, изложены степень изученности проблемы, цель и задачи исследования, а также определены объект и предмет, показано соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологии, научная новизна исследований, достоверность, теоретическая и практическая значимость работы, внедрение в практику результатов, их опубликованность, сведения о структуре.

В первой главе диссертации **“Научно-методические основы повышения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ”** изложен анализ мнений и заключений

специалистов и ученых по повышению физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, оценке их уровня физического развития, организации и проведению внеклассных занятий со школьниками, изучению объема физических нагрузок учащихся и влиянию их на организм детей.

Дети 11-12 лет соответствуют учащимся 4-5-ых классов и в данном возрасте развитие организма бывает относительно одинаковым, позвоночник бывает гибким, аппарат связок эластичным, но недостаточно сильным, система мышц и центры регуляции движений развиваются интенсивно.

По имеющейся информации, в касательно развития физической подготовленности школьников 11-12 лет не проводилось достаточного количества научных исследований. На основании проанализированных данных необходимо разработать комплексное упражнений для улучшения физической подготовленности футболистов, чтобы найти решение обозначенных проблем.

Во второй главе диссертации **“Методы и организация исследований”** изложены использованные методы для осуществления установленных задач исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Экспериментальные исследования проводились с 2015 по 2021 годы в три этапа.

1-этап (2015-2018 г.г.) – посвящен анализу изданных теоретических работ по теме диссертации, изучению современной практики решения данной проблемы и сопутствующих мер для разрешения проблем физического воспитания, теории и практикиспорта, изложению гипотезы исследования.

2-этап (с сентября 2018 годапо май 2019 года) – основной этап – был посвящен изучению эффективности разработанной программы, изучению предварительного состояния проведения экспериментов, анализу результатов предварительной и итоговойоценке физической подготовленности футболистов контрольной и экспериментальной группы.

3-этап (2019-2021 г.г.) –был направлен на завершение экспериментов согласно полученных в ходе характеристики условий экспериментов с положительными результатами, а также опираясь на результаты эффективности применения системы изучения особенностей субъектов (занимающихся) экспериментального влияния.

В третьей главе диссертации **“Исследование физической подготовленности 11-12 летних учащихся”** разработаны специальные вопросы для изучения организации секции по футболу в общеобразовательных школах, повышению физической подготовленности занимающихся, нормированию физических нагрузок, систематизации формирующихся спортивных секций, оценке удовлетворительности

требованиям организуемых секций по футболу, а также проведено анкетирование среди учителей физической культуры общеобразовательных школ. В анкетировании приняли участие 148 учителей физической культуры (руководители секций по футболу) из 40 общеобразовательных школ города Ташкента и Ташкентской области, близкие к друг-другу по возможностям и условиям работы. Анкета состояла из 10 вопросов, касающихся теме диссертационной работы и результаты были следующими.

На вопрос “Нужно ли разработать программу по созданию в общеобразовательных школах секций по футболу?” 85% респондентов (126 человек) ответили утвердительно и 15% (22 человек) отрицательно.

На вопрос “Нормировано ли время, выделенное на нагрузки занятий в секции по футболу 11-12-летних учащихся?” 8% (12 человек) респондентов ответили “Да” и 92% (136 человек) “Нет”.

На вопрос “Нужно ли увеличить длительность занятий 11-12-летних учащихся относительно существующей?” 68% (101 человек) респондентов ответили “Да” и 32% (47 человек) “Нет”.

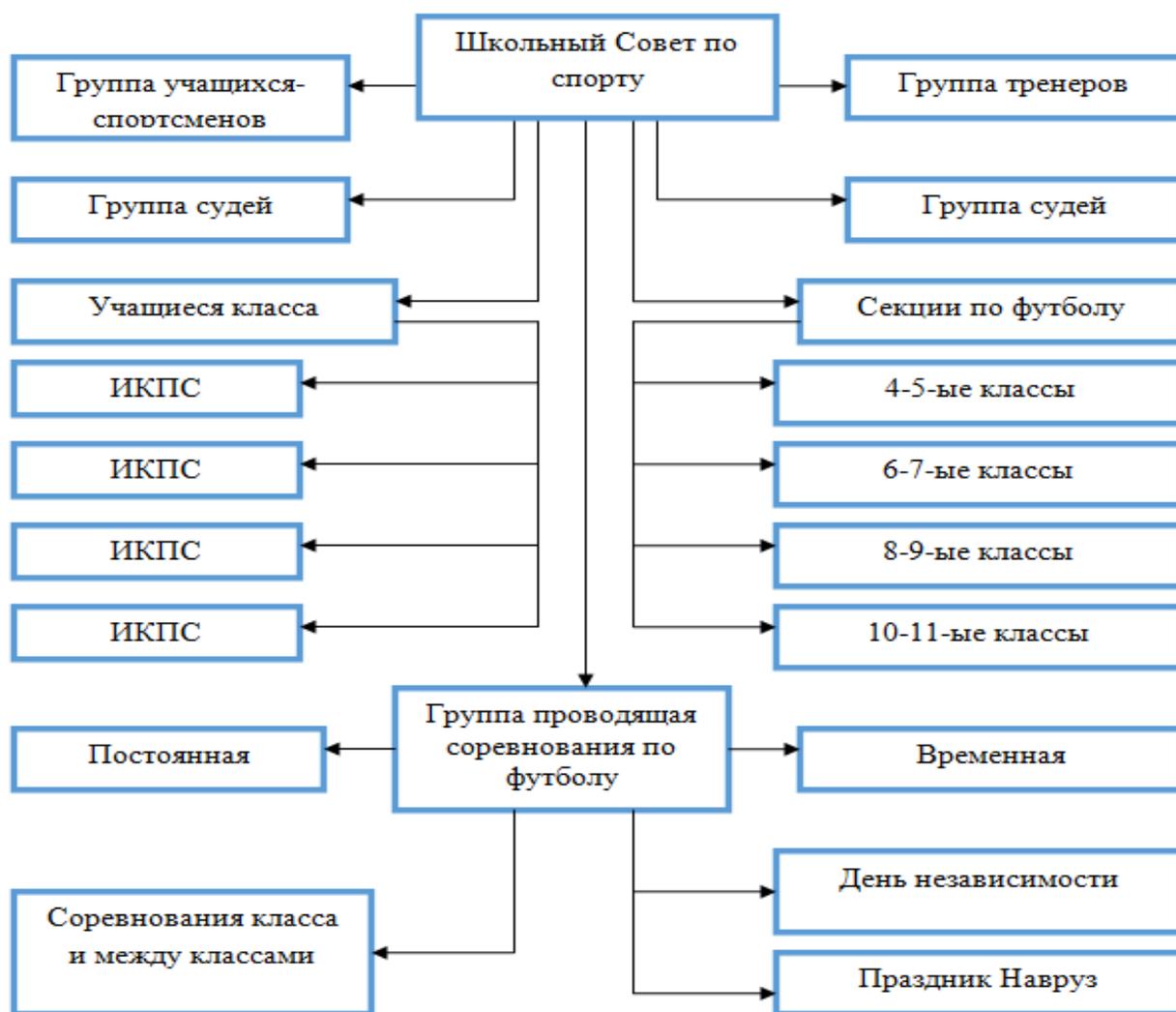


Рисунок-1. Система организации работы секций по футболу в общеобразовательных школах.

Примечание: ИКПС – инструктор класса по спорту.

Ответы респондентов позволили выявить:
 в общеобразовательных школах работа секций по футболу не систематизирована и находится в неудовлетворительном состоянии;
 нагрузки занятий в них ненормированы и научно необоснованы;
 средства занятий не классифицированы;
 актуальность системной организации работы секций по футболу в общеобразовательных школах для повышения физического развития и физической подготовленности занимающихся на достаточном уровне.

На основе результатов анкетирования нами были организованы работа секций по футболу в 40 общеобразовательных школах города Ташкента и Ташкентского области по представленной системе, которой охвачено всего 3846 учащихся 11-12-лет (см.рис.1).

Исходя из анализа мнений и практики ученых можно заключить, что классификация средств, применяемых в спортивных секциях по футболу может оказать практическую помощь в эффективной организации занятий и реализации цели тренировки.

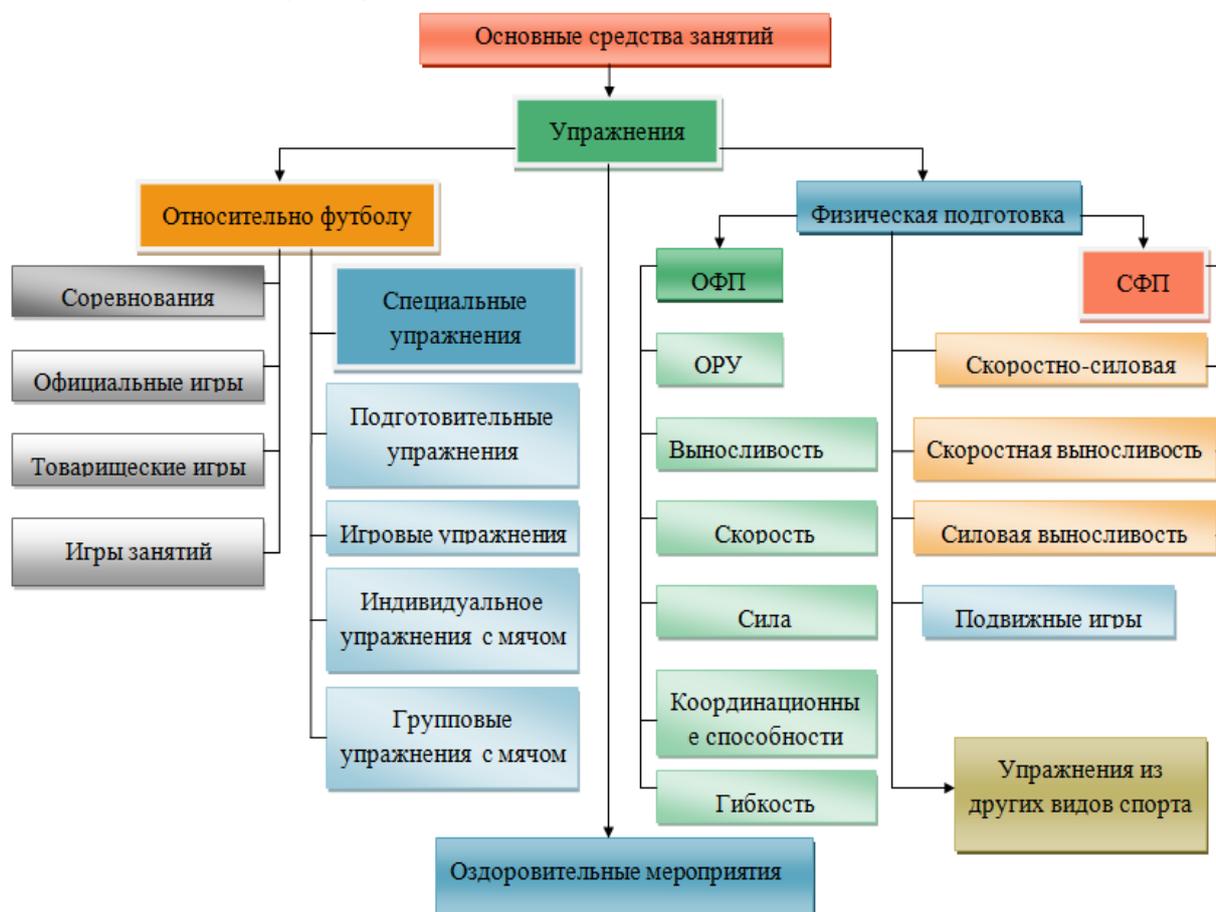


Рисунок-2. Классификация средств занятий в секциях по футболу общеобразовательных школ

Исходя из этого, в ходе исследований разработана классификация средств, применяемых в спортивных секциях по футболу. Во время классификации средств особое внимание обращено на физическую подготовленность: развитие основных физических качеств, специальных физических качеств и подвижные игры, двусторонние игры (см.рис.2).

В ходе исследований нами проведены контрольные тесты по оценке уровня физической подготовленности учащихся, занимающихся в спортивных секциях по футболу по традиционной программе (контрольная группа) и программе, разработанной нами (экспериментальная группа). По итогам анализа результатов учащихся контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) в начале педагогических экспериментов по отобраным тестам были выявлены средние арифметические значения (\bar{X}), среднее арифметическое или стандартное отклонение (σ), коэффициенты вариации (V) а также сравнены абсолютные и относительные разницы среднеарифметических значений результатов КГ по отношению ЭГ (таблица 1).

Таблица 1

Статический анализ результатов показанных по избранным контрольным тестам исследуемых контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в начале педагогического эксперимента (n=50)

Контрольные тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа			Разница		t	P
	\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V	Абсолютный %	Относительный %		
Прижок с места в длину см	139,44	25,48	18,27	144,06	26,74	18,56	4,62	3,31	0,88	>0,05
6 минутный бег, м	1045,34	168,43	16,11	1031,76	172,66	16,73	-13,58	1,30	0,40	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	10,37	2,04	19,67	10,76	2,14	19,89	0,39	3,76	0,93	>0,05
Бег 30 м, с	5,98	1,05	17,56	6,12	1,1	17,97	0,14	2,34	0,65	>0,05
Наклон туловища вперед, см	5,09	0,94	18,47	5,17	0,98	18,96	0,08	1,57	0,42	>0,05
Специальная физическая подготовка										
Время прохождения расстояния 30 м, с	7,29	1,27	17,42	7,21	1,29	17,89	-0,08	1,10	0,31	>0,05
Удар по мячу на дальность, м	34,38	6,66	19,37	35,53	7,09	19,95	1,15	3,34	0,84	>0,05
Бросок набивного мяча на дальность (1 кг), м	3,68	0,68	18,48	3,59	0,68	18,94	-0,09	2,45	0,66	>0,05

Так, в начале эксперимента если в КГ наименьшее значение коэффициента вариации ($V=6,11\%$) наблюдалось на расстоянии “6 минутный бег”, а наибольшее значение в “челночном беге 3×10 м.” ($V=19,67\%$), то в ЭГ именно в результатах этих тестов наблюдалось, соответственно, на расстоянии “6 минутный бег” $V=16,73\%$ и в “челночном беге 3×10 м.” $V=19,95\%$.

В четвертой главе диссертации “**Экспериментальное обоснование эффективности разработанной программы**” всесторонне излагается сравнительный статистический анализ показателей физической подготовленности футболистов контрольной и экспериментальной группы, экспериментальное обоснование эффективности объема и нормирования применения средств в секциях по футболу, эффективность занятий, организованных по разработанной и внедренной на практике “Программы организации секций по футболу в общеобразовательных школах”.

Основная часть занятий по разработанной нами программы включала воспитание физических качеств, улучшение физического здоровья занимающихся и обучение их элементам футбола. В наших исследованиях, нагрузки включали комплекс занятий, направленный на повышение физической подготовки, где распределение нагрузок на занятиях выглядело следующим образом (см.табл.2).

Таблица 2

Объем примененных в ходе экспериментов средств по футболу занятиях среди 11-12 летних учащихся (в минутах)

Содержание занятий	Сентябрь – ноябрь	Декабрь – февраль	Март – май	Всего за 9 месяцев
Технико–тактическая подготовка	780	625	562	1967
Общеразвивающие упражнения	182	175	200	557
Скоростная подготовка	208	250	200	658
Скоростно-силовая подготовка	156	150	175	481
Силовая подготовка	104	125	125	354
Воспитание выносливости	208	250	225	683
Воспитание координационных способностей	156	175	175	506
Воспитание гибкости	104	100	125	329
Национальные и подвижные игры	130	150	125	405
Теоретическая подготовка и игры	312	250	338	900
Всего	2340	2250	2250	6840

Время, отведенное на технико-тактическую подготовку составило 1967 минут или 29% общего времени, отведенного для занятия, что составляет большую часть нагрузки занятия. Объем общеразвивающих упражнений составил 557 минут или 8% всего времени, отведенного для занятия. Для упражнений скоростной подготовки было отведено 658 минут, что составило 9,6% всего времени. На скоростно-силовую подготовку всего было отведено 481 минут, что составило 7% всего времени. Для упражнений силовой подготовки в ходе экспериментов было отведено 354 минут, что составило 5% всего объема нагрузок. Для воспитания выносливости всего было выделено 683 минут, что составило 10% всего объема нагрузок. Этот показатель составил самый большой объем времени отведенного на занятия по физической подготовке. Время отведенное на занятия, направленные для воспитания координационных способностей составило 506 минут или 7,4% всего отведенного времени. На упражнения для воспитания гибкости отведено 329 минут или 5% всего времени, что составляет самый маленький показатель нагрузок занятий. Для национальных и подвижных игр, примененных во время занятий было отведено 405 минут, что составило 6% всего объема нагрузок. Теоретические занятия и игры в организованных спортивных секциях по футболу занимали 900 минутили 13% общего времени.

Таблица 3

Распределение средств в годовом плане в секция по футболу, для 11-12 летних учащихся

№	Содержание	Академический час
1	Теоретическое занятие	8
2	Общеразвивающая подготовка	58
3	Специальная физическая подготовка	14
4	Техническая подготовка	42
5	Тактическая подготовка	8
6	Двусторонние игры	16
7	Соревнования	По плану спортивных мероприятий
8	Проведение контрольных тестов	4
9	Проведение медицинского осмотра	2
10	Судейство и инструктаж	-
11	Всего часов	152

Примечание: 1. Объем игр 11-12 летних детей проводится в маленьких площадках.

2. Медосмотр проводится в начале и в конце учебного года.

3. Тесты проводятся в начале и в конце учебного года.

При годовом планировании занятий 11-12 летних учащихся основное внимание было уделено на укрепление их здоровья, всестороннюю физическую подготовку: развитие быстроты, силы, выносливости, координационных способностей и гибкости. В ходе исследований утверждено

план занятий спортивной секции по футболу на 9 месяцев, согласно которого занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут каждое. Всего было проведено 76 занятий, на которые израсходовано 152 часа (академических).

В годовом плане занятий было отведено на теоретическую подготовку – 8 часов, общую физическую подготовку – 62, специальную физическую подготовку – 18, техническую подготовку – 47, тактическую подготовку – 11, проведение тестов – 4, проведение медицинского осмотра – 2 часа. Было определено проведение других соревнований по специально утвержденному плану (см.табл.3).

В теоретической части занятий даются общие понятия по введению в футбол, истории развития футбола, общей и специальной подготовке, а также технико-тактической подготовке занимающихся.

Занятия были организованы при строгом соблюдении нормы распределенных нагрузок с учетом возраста занимающихся, в процессе занятий по физической подготовке использованы средства, знакомые детям с уроков по физическому воспитанию в школе (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гандбол), а также национальные и подвижные игры, гимнастические упражнения (см.табл.4).

Таблица4

Годовой план занятий в секциях по футболу, организованных для 11-12 летних учащихся общеобразовательных школ

Темы	Часы		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Теоретические занятия	8		-
Постановления и Указы по развитию футбола в Узбекистане		1	-
История развития и появления футбола		1	-
История развития футбола в Узбекистане		1	-
Вопросы оздоровления и закаливания		1	-
Общая физическая подготовка	62		62
Общее понятие о физической подготовке		1	-
Упражнения построения. Виды ходьбы и бега		-	1
Бег на короткие, средние и длинные дистанции		-	4
Воспитание способности быстроты		-	6
Упражнения, выполняемые в висе и в опоре		-	2
Воспитание силовой способности		-	6
Национальные и подвижные игры		-	4
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол)		-	6
Воспитание выносливости		-	6
Эстафетные игры		-	6
Воспитание гибкости		-	6
Воспитание координационных способностей		-	6
Специальная физическая подготовка	18		18
Общее понятие о специальной физической подготовке		1	-

Продолжение таблицы 4

Введение мяча в игру из-за боковой линии		-	2
Ведение мяча на дистанции 8 метров через препятствия и удар в ворота		-	4
Передача мяча на длинную дистанцию		-	4
Ведение мяча на дистанции 3x20 метров		-	2
Жонглирование с мячом		-	1
Техническая подготовка	47		47
Общее понятие о технической подготовке		1	-
Обучение удару по мячу ногой		-	4
Обучение остановки мяча		-	4
Обучение ведению мяча		-	4
Подвижные игры с элементами футбола		-	4
Обучение передаче и остановке мяча		-	6
Введение мяча в игру из-за боковой линии		-	4
Обучение отбору мяча		-	4
Обучение удару головой по мячу		-	4
Обучение передачи мяча на длинную дистанцию		-	4
Игровая техника вратаря		-	3
Тактическая подготовка	11		11
Понятие о технической и тактической системе		1	-
Занятия по умению видеть поле		-	3
Атакующие и защитные действия		-	2
Действия с мячом и без мяча		-	2
Двусторонние игры	В ходе игр проверяется всесторонняя подготовка детей, недостатки разбираются на теоретических занятиях		
Соревнования	Согласно плана спортивных мероприятий		
Проведение контрольных тестов	4	Проведение контрольных тестов по технической, общей и специальной подготовке занимающихся	
Проведение медицинского осмотра	2		
ВСЕГО:	152	8	138

При нормировании нагрузок занятий, направленных на повышение физической подготовленности путем воспитания основных физических качеств особое внимание обращали на возрастные особенности и уровень спортивной подготовленности занимающихся. При воспитании скоростных, силовых качеств, выносливости, гибкости и развитии скоростно-силовых качеств 11-12 летних учащихся нормировали нагрузки занятий исходя из их влияния на уровень развития детей. Рассчитывали точные показатели по количеству повторов, серии повторов каждого упражнения, промежутков отдыха и состоянию восстановления, направленных на повышение физической подготовленности учащихся. Уровень влияния применяемых средств на организм занимающихся контролировали по ЧСС (Polar Time 2).

Интенсивность действия занимающихся во время игры изменялась от минимума до максимума. Воспитание основных физических качеств занимающихся – оптимальность физической подготовленности определяет эффективность их двигательной деятельности. Исходя из этого, нами в ходе исследований разработано содержание и нормативы применяемых средств, определены объем и нормативы используемых физических упражнений на занятиях секций по футболу (см.табл.5).

Тренер, использует упражнения на выносливость исходя из цели и задач занятий. Использование упражнений на выносливость осуществляется в основной части занятия после общеразвивающих упражнений и разминки. К этому времени, ЧСС занимающихся составляет в среднем около $109,8 \pm 10,3$ ударов в минуту. Показатель ЧСС занимающихся во время выполнения упражнения должен быть в среднем около $141,4 \pm 11,7$ уд/мин. Здесь, тренер должен контролировать уменьшение и увеличение интенсивности выполняемого упражнения. Продолжительность упражнения 2-12 минут, выполняется 1-2 раза по 2 серии. При увеличении интенсивности данного упражнения больше этого показателя, нужно нормировать объем и интенсивность учитывая ускорение частоты дыхания и пульса, нарушение координации действий, снижение скорости преодоления дистанции.

Таблица5

Объем и нормы применения упражнений, используемых на спортивных секциях по футболу

№	Содержание	ЧСС до упражнений (темп маленький)	Продолжительность упражнениями	Отдых между упражнениями (с)	ЧСС во время выполнения упражнения (темп высокий)	Сериялар орасидаги дам олиш (дак)	ЧСС после упражнения (темп маленький)	Норма	
								Количество повторений	Серия
1	Выносливость	$109,8 \pm 10,3$	2-12 мин	60-120	$141,4 \pm 11,7$	2	$113,8 \pm 8,9$	1-2	2
2	Скорсть	$109,8 \pm 10,1$	5-14 с	30-50	$182,5 \pm 11,4$	2	$120,4 \pm 11,2$	4	3-4
3	Силовая подготовка	$108,5 \pm 12,6$	5-16 с	45-60	$149,4 \pm 16,8$	2-3	$116,4 \pm 12,2$	2-4	2-4
4	Координационная способности	$116,4 \pm 8,6$	6-14 с	30-50	$161,9 \pm 13,6$	2	$119,6 \pm 10,5$	4	2-4
5	Гипкост	$111,1 \pm 24,6$	4-12 с	5-20	$122 \pm 36,2$	1	$108,4 \pm 10,8$	6-8	4
6	Скорорстно-силовые способности	$111,6 \pm 10,3$	8-16 с	45-60	$183,5 \pm 13,9$	2	$119,4 \pm 10,6$	1-4	2-4

При развитии скоростного качества с учетом указанных особенностей нами отобраны упражнения и разработаны нормы объема и интенсивности

их применения. После применения упражнений, направленных на скоростную подготовку показатели ЧСС занимающихся составили $109,8 \pm 10,1$ уд/мин, а во время выполнения упражнения – $182,5 \pm 11,4$ уд/мин. время продолжительности упражнения составило 5-14 секунды, количество повторений определено как 4 раза и 3-4 серии. Нормы объема и интенсивности используемых упражнений определены исходя из внешних ответов организма занимающихся непосредственно на действие используемых нагрузок в процессе занятий.

Согласно мнениям ряда специалистов, хотя развитие силового качества для 11-12 летних учащихся не является сенситивным периодом для развития организма и укрепления двигательной деятельности, в данном возрастном этапе также проводятся занятия по развитию силы. Качество силы ярко проявляется во время эффективного выполнения юными футболистами двигательной деятельности, особенно, при осуществлении удара по мячу во время игры, введении мяча в игру из-за боковой линии. С учетом этого, определяются нормативы объема и интенсивности средств, применяемых при развитии силового качества занимающихся в спортивных секциях по футболу.

Согласно его, длительность выполнения упражнения определяется как 5-16 секунд, количество повторов – 2-4 раза и количество серий – 2-4 раза. Время отдыха между упражнениями – 45-60 сек., а сериями – 2-3 минут. Показатели ЧСС занимающихся до начала выполнения упражнений в среднем составили – $108,5 \pm 12,6$ уд./мин, а во время выполнения упражнения в среднем – $149,4 \pm 16,8$ уд./мин. После отдыха между сериями показатели их ЧСС снизились до – $116,4 \pm 12,2$ уд./мин.

При развитии координационных способностей, нами отобраны наиболее эффективные упражнения, которые применялись и рекомендованы отечественными и зарубежными учеными, а также разработаны объем, интенсивность и нормы их применения. Перед применением упражнений, направленных на развитие координационных способностей показатель ЧСС занимающихся составил $116,4 \pm 8,6$ уд./мин, а во время выполнения упражнения повысился до – $161,9 \pm 13,6$ уд./мин. Длительность выполнения упражнения 6-14 секунд, время отдыха между упражнениями – 30-50 сек., а между сериями – 2 минуты. Количество повторов – 4 раза и количество серий – 2-4 раза. После отдыха между сериями показатели ЧСС снизились до – $119,6 \pm 10,5$ уд./мин.

Перед началом выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости показатель ЧСС занимающихся находился на уровне $111,1 \pm 24,6$ уд./мин. Длительность выполнения упражнения 4-12 секунд, время отдыха между упражнениями – до 20 сек., а между сериями – 1 минута. Количество повторов – 6-8 раза и количество серий – 4 раза. Во время выполнения упражнений показатель ЧСС занимающихся составил в среднем – $122 \pm 36,2$ уд./мин, после отдыха между сериями – $108,4 \pm 10,8$ уд./мин.

Перед началом выполнения упражнений скоростно-силового направления показатель ЧСС занимающихся находился на уровне $111,6 \pm 10,3$ уд./мин. Длительность выполнения упражнения 4-12 секунд, время отдыха между упражнениями – 45-60 сек., а между сериями – 2 минуты. Количество повторов – 1-4 раза и количество серий – 2-4 раза. Во время выполнения упражнений показатель ЧСС занимающихся составил в среднем – $183,5 \pm 13,9$ уд./мин, после отдыха между сериями – $119,4 \pm 10,6$ уд./мин.

Когда количество и серии упражнений увеличиваются по объему и интенсивности больше, чем указанные выше нормы, наблюдаются признаки утомления, у некоторых учащихся усталость, резкое увеличение пульса и частоты дыхания. А когда уменьшается время отдыха между упражнениями и сериями, то ЧСС занимающихся не приблизился к предварительной отметке и они не были готовы к выполнению следующей нагрузки. Когда промежуток отдыха был как указано выше, то ЧСС у них достаточно снизился. Объем и интенсивность упражнений были нормированы с учетом данных показателей.

В конце педагогического эксперимента в обеих группах проведены контрольные тесты, в которых самый высокий относительный рост (8,12%) среднего арифметического значения наблюдался в КГ в тесте “Удар по мячу на дальность”, а самый низкий рост (5,49%) наблюдался в тесте “6 минутный бег”. По всем изученным упражнениям результаты КГ относительный рост по среднему арифметическому значению составил в среднем 6,62% (см.рис.3).

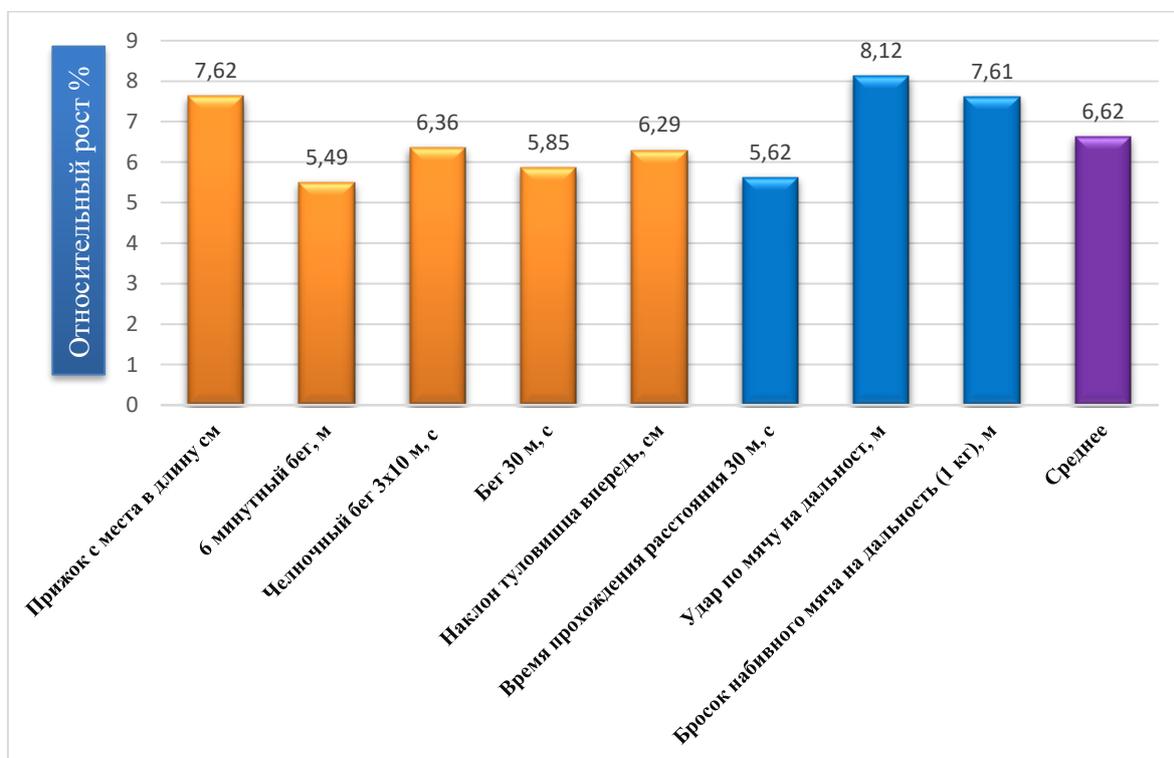


Рисунок-3. Динамика относительного роста результатов учащихся контрольной группы в ходе педагогического эксперимента

Вместе с тем, оценка статистической достоверности роста среднего арифметического значения результатов учащихся КГ по изученным тестам в ходе педагогического эксперимента на основе критических значений по Стьюденту показала, что у них относительный рост среднего арифметического значения результатов наблюдался в тесте “Прыжки в длину с места” ($t=2,03$), “Удар по мячу на дальность” ($t=2,05$), в тесте “Метание наполненного 1 кг мяча с места” ($t=2,00$) наблюдался статистически достоверный низкий уровень значимости ($P<0,05$), а в остальных случаях наблюдался статистически недостоверный положительный рост уровня значимости (между $t=1,68$ и $t=1,72$; $P>0,05$) (см.табл.6).

Таблица-6

Статистический анализ динамики изменения результатов по избранным тестам учащихся контрольной группы в конце эксперимента (n=50)

Контрольные тесты	В начала эксперимента			В конце эксперимента			Прирост		t	P
	\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V	Абсолютный %	Относительный %		
Прыжок с места в длину см	139,44	25,48	18,27	150,06	26,74	17,82	10,62	7,62	2,03	<0,05
6 минутный бег, м	1045,34	168,43	16,11	1102,78	166,94	15,14	57,44	5,49	1,71	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	10,37	2,04	19,67	9,71	1,87	19,26	-0,66	6,36	1,69	>0,05
Бег 30 м, с	5,98	1,05	17,56	5,63	0,98	17,41	-0,35	5,85	1,72	>0,05
Наклон туловища вперед, см	5,09	0,94	18,47	5,41	0,97	17,93	0,32	6,29	1,68	>0,05
Специальная физическая подготовка										
Время прохождения расстояния 30 м, с	7,29	1,27	17,42	6,88	1,16	16,86	-0,41	5,62	1,69	>0,05
Удар по мячу на дальность, м	34,38	6,66	19,37	37,17	6,94	18,67	2,79	8,12	2,05	<0,05
Бросок набивного мяча на дальность (1 кг), м	3,68	0,68	18,48	3,96	0,72	18,18	0,28	7,61	2,00	<0,05

В экспериментальной группе в начале экспериментов самый маленький коэффициент вариации ($V=16,73\%$) наблюдался в тесте “6 минутный бег”, а в конце экспериментов улучшился до $V=15,83\%$. Самый высокий рост ($V=19,95\%$) наблюдался в тесте “Челночный бег 3x10 м” результат улучшился до $19,49\%$. Самый высокий показатель относительного роста среднего арифметического значения результатов учащихся ЭГ в ходе педагогического эксперимента наблюдался в тесте “Удар по мячу на

дальность”, который положительно улучшился на 17,53%, самые низкие изменения (11,10%) данного показателя наблюдались в тесте “Ведение мяча на дистанции 30 м с препятствиями”. По всем изученным тестам результаты ЭГ по относительному росту среднего арифметического значения составили 14,41 % (см.рис.4).

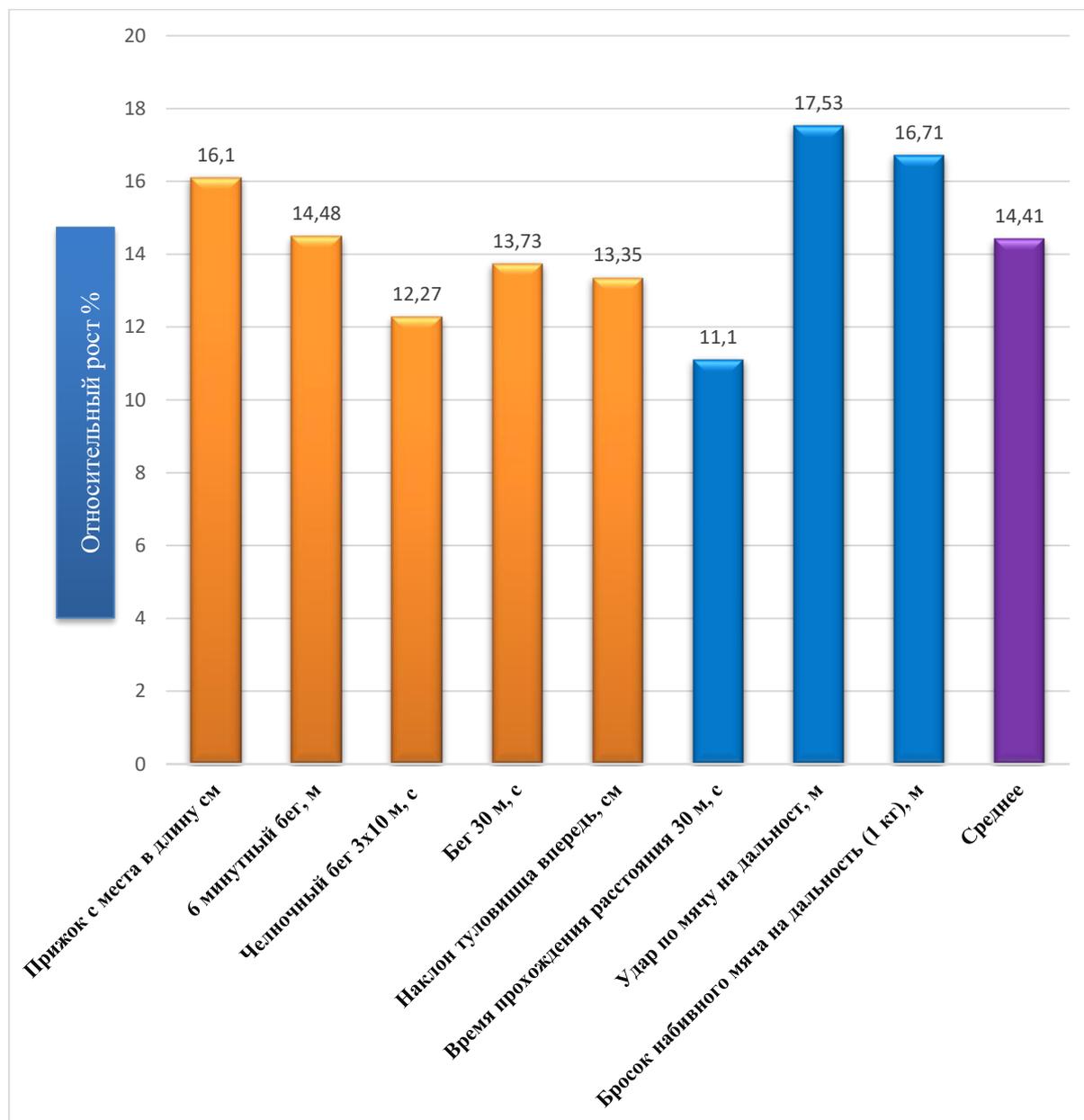


Рисунок-4. Динамика относительного роста результатов учащихся экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента

Вместе с тем, оценка статистической достоверности роста среднего арифметического значения результатов учащихся ЭГ по изученным тестам в ходе педагогического эксперимента на основе критических значений по Стьюденту показала, что у них относительный рост среднего арифметического значения результатов наблюдался в трех тестах: “Челночный бег 3x10 м” ($t=3,31$), “Наклоны тела вперед” ($t=3,35$),

“Ведение мяча на дистанции 30 м с препятствиями” ($t=3,32$), уровень достоверности ($P<0,01$) положительный (см.табл.7).

Таблица-7

Статистический анализ динамики изменения результатов по избранным тестам учащихся экспериментальной группы в конце эксперимента (n=50)

Контрольные тесты	В начала эксперимента			В конце эксперимента			Прирост		t	P
	\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V	Абсолютный %	Относительный %		
Прижок с места в длину см	144,06	26,74	18,56	167,26	29,68	17,74	23,2	16,10	4,11	<0,001
6 минутный бег, м	1031,76	172,66	16,73	1181,16	186,96	15,83	149,4	14,48	4,15	<0,001
Челночный бег 3x10 м, с	10,76	2,14	19,89	9,44	1,84	19,49	-1,32	12,27	3,31	<0,01
Бег 30 м, с	6,12	1,1	17,97	5,28	0,92	17,42	-0,84	13,73	4,14	<0,001
Наклон туловища вперед, см	5,17	0,98	18,96	5,86	1,08	18,43	0,69	13,35	3,35	<0,01
Специальная физическая подготовка										
Время прохождения расстояния 30 м, с	7,21	1,29	17,89	6,41	1,11	17,32	-0,8	11,10	3,32	<0,01
Удар по мячу на дальност, м	35,53	7,09	19,95	41,76	7,99	19,13	6,23	17,53	4,12	<0,001
Бросок набивного мяча на дальность (1 кг), м	3,59	0,68	18,94	4,19	0,77	18,38	0,6	16,71	4,13	<0,001

Таким образом, в ходе экспериментов в ЭГ положительные изменения статистических характеристик показателей по изученным тестам были выше (14,41%) и статистически достоверны чем у учащихся КГ (6,62%, что в 2,18 раза ниже чем в ЭГ, а в 3 тестах изменения нормальные, уровень значимости достоверный – $P<0,05$, остальные недостоверные – $P>0,05$); в ЭГ уровень значимости достоверный ($P<0,01$) в 3 тестах, а в остальных пяти тестах уровень значимости высокий ($P<0,001$), что подтверждает эффективность разработанной нами программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате анализа научно-методической литературы по проблемам повышения физической подготовки учащихся общеобразовательных школ можно утверждать, что показатели физического развития и физической подготовки учащихся в учебном процессе и

внеучебных занятиях не высокие, отсюда вытекает необходимость разработки новой системы формирования их базовых возможностей.

2. По итогам результатов анкетирования выявлено, что программа организации работы секций по футболу в общеобразовательных школах не отвечают современным требованиям. Исходя из этого, объем и содержание годового занятия, направленного на регулярное обеспечение двигательной деятельности учащихся с учетом их возрастных особенностей переработана “Программа организации работы секций по футболу в общеобразовательных школах”. Согласно разработанной программе выявлено влияние таких важных компонентов как оценка физической подготовленности, проведение медицинского осмотра, контроля соревновательной деятельности 11-12 летних учащихся.

3. В целях эффективной организации внеучебной деятельности учащихся общеобразовательных школ и широкого их охвата секциями по футболу разработана “Система организации футбольных секций в общеобразовательных школах”. Согласно данной системы в школах создаются 4 секции, в которых проводятся постоянные занятия с учащимися 4-5 классов – 1-ая группа, 6-7 – 2-ая группа, 8-9 классов – 3-я группа и 10-11 классов – 4-ая группа, а также расширяются возможности контролирования подготовки учащихся и охвата их массовым спортом.

4. В целях определения направления средств, применяемых средств на футбольных секциях общеобразовательных школ и повышения эффективности их деятельности переработана классификация занятий, где обращено внимание на использование общих и специальных физических качеств, национальных и подвижных игр, оздоровительных мероприятий и других видов спорта.

5. За счет включения в содержание занятий упражнений, направленных на развитие основных физических качеств для повышения физической подготовки футболистов показатели общей физической подготовки занимающихся улучшились на 18,1%, показатели специальной физической подготовки: скоростно-силовые, скоростная выносливость и силовая выносливость улучшились на – 12,4%.

6. Разработаны объем и интенсивность упражнений, применяемых на занятиях, согласно которым при частоте сердечных сокращений занимающихся до тренировок 108-116 уд./мин (маленькая интенсивность), во время выполнения упражнения – 121-182 уд./мин (смешанная интенсивность) выявлено развитие основных двигательных показателей учащихся.

7. Выявлены положительные изменения в относительном росте показателей экспериментальной группы по изученным тестам, которые в ходе педагогических экспериментов улучшились на 14,41%, что в 2,18 раза больше чем в контрольной группе. Полученные результаты статистически достоверны: в контрольной группе по 3 изученным тестам уровень значимости составил $P < 0,05$, а в экспериментальной группе – $P < 0,01$, а по остальным пяти тестам уровень значимости высокий – $P < 0,001$. Данные

показатели подтверждают эффективность разработанной нами программы и системы проведения занятий в повышении физической подготовленности учащихся в спортивных секциях по футболу в общеобразовательных школах.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Итоги педагогического наблюдения, анкетирования, педагогических экспериментов позволили выработать следующие практические рекомендации по организации процесса занятий в спортивных секциях по футболу среди учащихся 11-12 лет:

1. При повышении общей и специальной физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, занимающихся футболом в спортивных секциях нужно использовать контрольные тесты из разработанной нами “Программы организации работы секций по футболу в общеобразовательных школах”.

2. В общеобразовательных школах организовать занятия футболом в спортивных секциях, осуществлять оценку, контроль и мониторинг их общей и специальной физической подготовленности.

3. Применять предложенные нами меры по нормированию нагрузок занятий для повышения общей и специальной физической подготовленности 11-12 летних учащихся.

4. В целях организации регулярной работы секций по футболу в общеобразовательных школах и повышения положительного влияния на организм занимающихся детей нужно организовать проведение занятий во время школьных каникул, а также регулярно контролировать уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся.

5. Определять недостатки в организации физического развития и физической подготовленности 11-12 летних учащихся, занимающихся в спортивных секциях по футболу, применять средства повышения их физической подготовленности с учетом возрастных особенностей.

6. Обеспечить содержание и состав средств общей и специальной физической подготовки, применяемых при охвате учащихся 11-12 лет занятиями футболом в спортивных секциях с учетом их видов.

7. Рекомендуются использование классификацию средств, повышающей базовую двигательную подготовку по основным правилам занятий для физической подготовки занимающихся в спортивных секциях по футболу в общеобразовательных школах.

**SCIENTIFIC AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
AT THE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
SCIENTIFIC RESEARCH**

PhD.33/01.02.2022.Ped.146.01 SCIENTIFIC COUNCIL NO

**INSTITUTE OF SCIENTIFIC RESEARCH OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS**

IGAMBERDIYEV OBIDJON

**IMPROVING A PHYSICAL PREPARATION OF SECONDARY
SCHOOLCHILDREN AGED 11-12 THROUGH TRAINING WITH
FOOTBALL**

13.00.04 - Theory and methods of physical education and sport training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD)
ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik– 2022

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number 2020.3.PhD/Ped1845

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan state University of Physical Education and Sport.

The abstract of the dissertation is posted into three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:	Nurimov Rahmonberdi Igamberdievich Candidate of Pedagogical Sciences, professor ErdonovOrifLatipovich doctor of pedagogical sciences (DSc), associate professor
Official opponents:	Akramov Jasur Anvarovich Candidate of Pedagogical Sciences, professor
Leading organization:	Namangan State University

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council PhD.33/01.02.2022.ped.146.01. at _____ o'clock, on "_____" _____ in 2022 at the Uzbek State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, 19, Sportchilar Street. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz The Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building A, the 2nd floor, hall of meetings.

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sports (registered with the number _____). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of the dissertation was distributed in 2022 on "___" _____.
(Register Protocol No. ____ dated on "____" _____, 2021)

R.M. Matkarimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences, Professor

J.M. Ishtaev
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees
Doctor of philosophy (PhD), Associate Professor

R.M. Matkarimov
Chairman of the scientific seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences, Professor

INTRODUCTION (abstract of PhD dissertation)

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for organizing football clubs, taking into account age characteristics, to improve the physical fitness of 11-12 year old students in secondary schools.

The object of the research is the activity of pupils of football clubs organized in secondary schools.

The subject of the research was the process of using the means, methods and physical exercises of physical education of 11-12 year old students involved in a football club.

The scientific novelty of the research is:

in order to improve the physical fitness of those involved in football training, the possibility of preparing for competitions has been expanded through the inclusion of individual and group exercises with the ball, games, training aimed at developing basic physical qualities;

expanded the possibilities of mass sports coverage by developing a system for organizing temporary and permanent training groups aimed at organizing football clubs in secondary schools, taking into account the age of participants;

in order to develop the basic physical qualities, the means of annual training are aimed at increasing physical fitness, the possibilities for developing physical qualities are improved due to the strict regulation of exercises corresponding to the column of average physical activity according to the standard and variable exercise methods;

By regulating the intensity and volume of means of physical education for schoolchildren aged 11-12, determining the rhythm of exercises used in training, determining the proportionality of the number of repetitions to increase physical fitness, and optimizing a series of exercises, an improvement in physical qualities is achieved. developed;

The practical result of the research is as follows:

opportunities to prepare for competitions using individual and group exercises aimed at developing basic physical qualities to improve the physical fitness of those involved in football training;

a system was developed for organizing temporary and permanent training groups aimed at organizing football clubs, taking into account the age of participants in general education schools;

The physical qualities of schoolchildren aged 11-12 are formed due to the regulation of physical culture loads used in football lessons;

Implementation of research results. Based on the developed theoretical and practical proposals for improving the physical fitness of 11-12 year old students of general education schools by including them in football sections:

In order to improve the physical fitness of those involved in football training, the content of the textbook "Theory and Methodology of Football" includes proposals to expand the possibility of preparing for competitions by including exercises aimed at developing basic physical qualities in training. (Planning the work of general education schools and youth schools) "(Certificate of the

University of the Republic of Uzbekistan No. 106-037 based on the order of the Ministry of Secondary Specialized Education No. 106 dated March 17, 2022). As a result, the level of physical fitness of schoolchildren aged 11-12 improved by 16.8%;

Suggestions and recommendations for expanding the coverage of mass sports through the development of a system for organizing training circles aimed at organizing football clubs, taking into account the age of students in secondary schools, the textbook "Theory and Methods of Football (Planning the work of secondary schools and youth schools)" (certificate No. 106-037 on the basis of order No. 106 dated March 17, 2022 of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan). As a result, coverage of football clubs improved by 22.5%;

in order to develop basic physical qualities, the annual means of training are aimed at improving physical fitness, strict regulation of exercises corresponding to the average training column according to the standard and variable training methods, improved training for the development of physical qualities "Theory and methodology of football (General education schools and children and planning work of elementary grades)" (certificate No. 106-037 on the basis of order No. 106 of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan dated March 17, 2009) 2022). As a result, the level of general physical fitness of schoolchildren aged 11-12 increased by 18.1%, and the level of special physical fitness - by 12.4%.

Suggestions and recommendations for the development of physical qualities of schoolchildren aged 11-12 by regulating the intensity and volume of physical activity used in football clubs, determining the rhythm of the exercises used in training, determining the proportionality of the number of repetitions to increasing physical fitness, as well as optimizing the set of exercises "Theory and Methods football (secondary schools and secondary schools)" is included in the content of the educational and methodological manual "Planning the work of a children's and youth school" (reference No. 106-037 based on order No. 106 dated March 17, 2022 of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan). As a result, this made it possible to increase the level of physical development of football players by 4.6%.

Approval of the results of the research.The results of this research were discussed at 2 international and 2 national scientific-practical conferences.

Publication of research results.In total, there are 19 scientific and methodological works on the topic of the dissertation, including 1 textbook, 2 teaching aids, 1 program, 3 articles in scientific publications recommended for publication of the main scientific results of doctoral dissertations of the Higher Attestation Commission. Republic of Uzbekistan, including 2 republican and 1 foreign magazine.

The structure and volume of the dissertation.The dissertation consists of 128 pages of text, consisting of an introduction, 4 chapters, 14 tables, 19 figures, conclusions, practical recommendations, a list of references and appendices.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙҲАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Игамбердиев О.Р. Organization of football clubs in schools and improving the physical fitness of those involved in them (on the example of 4-5 graders) // Eurasian Journal of sport science-№ 12-1-2021. Pg. 177-184. [13.00.00 № 01-10/403]

2. Игамбердиев О.Р. Умумтаълим мактабларида Футбол тўғаракларини ташкил этиш тизими// Fan-Sportga 2020.3-сон. Б. 56-58. [13.00.04№16]

3. Игамбердиев О.Р. Футбол тўғаракларида шуғулланувчи 4-5-синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ошириш // Fan-Sportga 2021. 6-сон. Б. 54-57. [13.00.04 №16]

4. Игамбердиев О.Р. Important issues of increasing the physical fitness of students in grades 4-5- in secondary schools // в V Международной научно-практической конференции “Актуальные вопросы педагогики” г Пенза, Российская Федерация 2021. 122-124 с.

5. Игамбердиев О.Р. Анализ охвата учащихся 4-5-классов кружками по футболу организованными в средних общеобразовательных школах // XXX Международной научно-практической конференции “Российская наука в современном мире” Пензенская область, Российская Федерация 2020. 56-58 с.

6. Игамбердиев О.Р. Умумтаълим мактабларида ташкил этилган тўғаракларни мазмуни, уларни шуғулланувчилар ёшига мослигини ўрганиш // “Енгил атлетикани ривожлантиришнинг долзарб ва замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий – амалий анжуман материаллари тўплами. Чирчиқ 2020. Б. 241-242.

7. Игамбердиев О.Р. Умумтаълим мактабларида футбол секцияларини ташкил этилиши // “Олимпия заҳиралари коллежларининг жисмоний кўникмасини оширишда ахборот технологияларидан фойдаланиш: муаммо ва ечимлари” мавзусидаги Республика иқтидорли талабалар илмий – амалий анжуман материаллари тўплми. Тошкент 2016. Б. 134-135.

II бўлим (II часть; II part)

8. Игамбердиев О.Р. Футбол назарияси ва услубияти (Умумтаълим мактабларида ва БЎСМ ишларини режалаштириш) // Ўқув қўлланма. Тошкент 2022. Б. 167.

9. Игамбердиев О.Р., Бозоров С.Р. Умумтаълим мактабларининг футбол тўғаракларида шуғулланувчи ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш // Услубий қўлланма. Чирчиқ 2020. Б. 55

10. Пулатов С.Н., Игамбердиев О.Р. Ёш футболчиларни тайёрлашда жисмоний ва функционал тайёргарликнинг ёшга оид хусусиятлари // Ўқув – услубий қўлланма. Чирчиқ 2020. Б. 29

11. Игамбердиев О.Р. Мактаб таълими тизимида футбол секцияларини ташкил этиш олимпизм ҳаракатларининг муҳим омилидир // “Соғлом Она ва бола йили” га бағишланган “Ёшлар камолотида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни” мавзусидаги Республика талаба – магистрларнинг илмий – амалий анжумани тўплами. Тошкент 2016. Б. 249-250.

12. Игамбердиев О.Р. 4-5-синф ўқувчиларини футбол тўғарақларида шуғуллантириш орқали жисмоний тайёргарлигини оширишнинг таҳлили // “Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва уларнинг ечимлари” мавзусидаги Республика илмий – амалий анжуман материаллари тўплами. Чирчиқ 2020. Б. 128-132.

13. Игамбердиев О.Р. Ёш футболчилар тайёргарлигини комплекс назорат қилиш ва баҳолаш муаммоси // “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” мавзусидаги Республика илмий анжумани тўплами. Чирчиқ 2019. Б. 73-75.

14. Игамбердиев О.Р. Футболчиларнинг жамоадаги ҳужум ҳаракатларини тадқиқ қилиш // “Соғлом Она ва бола йили” га бағишланган “Ёшлар камолотида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни” мавзусидаги талаба ва магистрларнинг илмий – амалий анжуман материаллари тўплами. Тошкент 2016. Б. 151-152.

15. Игамбердиев О.Р. Олий таълим муассасалари талабаларини спортга жалб қилишнинг социологик омиллари // “Глобаллашув даври мафкуравий жараёнларида ёшларнинг мустақил дунёқарашини шакллантириш муаммолари ва ечимлари” мавзусидаги Республика илмий – амалий конференцияси материаллар тўплами. Қўқон 2018. Б. 246-248.

16. Игамбердиев О.Р., Норматов Н.З. 4-5-синф ўқувчиларини жисмоний тарбия машғулотида чидамлилигини ошириш // “2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XXVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари” Халқаро илмий – амалий анжуман материаллари тўплами. Чирчиқ 2020. Б. 453-454.

17. Игамбердиев О.Р., Норматов Н.З. Болалар ва ўсмирлар организмининг ривожланишига қараб машғулотларни режалаштириш // “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” мавзусидаги Республика илмий – амалий анжуман материаллари тўплами I қисм. Чирчиқ 2018. Б. 22-23.

18. Игамбердиев О.Р., Норматов Н.З. Ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги // “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” мавзусидаги Республика илмий – амалий анжуман материаллари тўплами I қисм. Чирчиқ 2018. Б. 111-112.

19. Абидов Ш.У., Игамбердиев О.Р. Ёш футболчиларни тайёрлаш босқичларида юкламаларнинг тақсимланиши // “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истиқболлари: муаммо ва ечимлар” Республика илмий – амалий конференцияси материаллари тўплами I қисм. Тошкент 2018. Б. 168-170.

Автореферат “Fan-sportga” журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Босмахона лицензияси:



9338

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.

Рақамли босма усулда босилди.

Шартли босма табағи: 3,5. Адади 100 дона. Буюртма № 59/22.

Гувоҳнома № 851684.

«Тирографф» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.

Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.