

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

BOZOROV SIROJIDDIN RUSTAM O'G'LI

**O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHIDAGI FUTBOLCHILARNING
SENSITIV DAVRLARNI INOBATGA OLGAN HOLDA TEXNIK
USULLARGA O'RGATISH USLUBIYATI**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2025

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

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

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Bozorov Sirojiddin Rustam o‘g‘li

O‘quv mashg‘ulot bosqichidagi futbolchilarning sensitiv davrlarni inobatga olgan holda texnik usullarga o‘rgatish uslubi.....3

Бозоров Сирожиддин Рустам угли

Методика обучения техническим приемам футболистов учебно-тренировочного этапа с учетом чувствительных периодов33

Bozorov Sirojiddin Rustam ugli

Methodology for teaching football players at the educational and training stage to technical methods, taking into account sensitive periods.....63

E‘lon qilingan ishlar ro‘yhati

Список опубликованных работ

List of published works.....67

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

BOZOROV SIROJIDDIN RUSTAM O'G'LI

**O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHIDAGI FUTBOLCHILARNING
SENSITIV DAVRLARNI INOBATGA OLGAN HOLDA TEXNIK
USULLARGA O'RGATISH USLUBIYATI**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.PhD/Ped6730 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.uzdjtsu.uz va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portalida (www.zionet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Nurimov Rahmonberdi Igamberdiyevich
pedagogika fanlari nomzodi, professor

Rasmiy opponentlar:

Kochkarov Atabek Axmatvayevich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Shadjalilov Sherzod Inagamovich
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Yetakchi tashkilot:

Guliston davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “___” “___” soat ___ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent shahri, Yashnobod tumani, Yangi O‘zbekiston ko‘chasi, ___-uy. Tel.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76, Veb-sayt: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat sport akademiyasi “Ma‘muriy” bino 1-qavat, 145-xona)

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot resurs markazida tanishish mumkin (0186 raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “___” _____ kuni tarqatilgan.
(2025-yil “___” _____ dagi ___ raqamli reyestr bayonnomasi).

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash raisi, p.f.d., professor

D.Y.Egamov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash ilmiy kotibi, p.f.b.f.d. (PhD)

O.J.Dadabayev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash
qoshidagi ilmiy seminar raisi, p.f.d.
(DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiya annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyo miqyosida futbol sport turi shiddat bilan rivojlanmoqda. Bu futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini doimiy o'sib borishi bilan bog'liq bo'lib, shu orqali maydondagi harakatlar ko'lami kengayib bormoqda. Bu esa o'z navbatida musobaqalarda o'yinchilardan yuqori saviyadagi mahoratni talab qilmoqda. Ushbu omil yosh futbolchilarni tayyorlashda ularning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun ham yuqori talablarni qo'yimoqda. Bu esa yosh futbolchilarni texnik usullarga o'rgatishning samarali uslubiyatlarini ishlab chiqish uchun yosh xususiyatlari – xususan sensitiv davrlarni inobatga olgan holda mashg'ulotlarini tashkil etish talabini keltirib chiqarmoqda. Shuni inobatga olgan holda o'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarni sensitiv davrlarni inobatga olgan holda texnik usullarga o'rgatish muammosi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Jahon miqyosida futbolchilarning texnik tayyorlash samaradorligini oshirish va tahlil qilish bo'yicha ko'plab tajribalar to'plangan bo'lib, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirish va tezkor futbol uchrashuvlariga muvofiq vositalarni optimallashtirish bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Texnik usullarga o'rgatishda ularning yoshini, organizm rivojlanish bosqichlarini inobatga olish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Mazkur muammo bo'yicha turli tajribalar olib borishga ehtiyoj sezilmoqda. Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlashda bu sifatlarni o'zgarishi harakat apparati yetilishining o'ziga xos xususiyatlarini hamda yoshga xos dinamikasini tahlil qilish va turli harakatlarga o'rgatish uchun qulay – sensitiv davrlar asosida mashg'ulotlarni tashkil qilish talabini qo'yimoqda. Texnik usullarni bajarishda tezkorlik va aniqlikni birgalikda namoyon qilish ko'rsatkichlarining yosh dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlar, futbol bilan shug'ullanish va sport mashg'ulotlarining bu ko'rsatkichlarga ta'siri yosh futbolchilarni tayyorlash uslubiyatini takomillashtirish uchun dolzarb bo'lib hisoblanadi. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarining texnik usullarga o'rgatish, ularning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog'liqligini nazorat qilish hamda muammoli jihatlarni tezkor bartaraf etishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqarmoqda.

Respublikamizda futbol bilan shug'ullantirishni ommaviylikdan professionalgacha yetkazish, futbolchilarni professional darajada tayyorlash borasida ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimiz tomonidan qabul qilinayotgan sohaga oid qarorlarda "...mamlakatimizda futbolning ommaviylikini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish kabi dolzarb vazifalarni amalga oshirish belgilab o'tilgan"¹. Futbolchining o'yin faoliyati muvaffaqiyati ko'plab omillar bilan belgilanadi, ular orasida eng muhim jihatlardan biri texnik usullarni samarali bajarish qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lib qolmoqda. Texnik usullarga o'rgatishda shug'ullanuvchilar organizmini rivojlanishini sensitiv

¹ 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. www.Lex.uz

davrlarini inobatga olish, ular mashg'ulotlarini tashkil etish va samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini chuqurlashtirishni talab etmoqda. Shug'ullanuvchilarning sensitiv davrlariga asoslangan holda texnik usullarga o'rgatish muammolarining ilmiy jihatdan o'rganilmaganligi futbol bo'yicha sport natijalarining o'sib borishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu borada mashg'ulot vositalari va usullarini doimiy takomillashtirish zarur bo'lib, mazkur muammo bo'yicha turli tajribalar olib borish hamda amaliyotga tatbiq etish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi, 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda mazkur sohaga doir boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishlariga muvofiq bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Mavzuga oid respublika miqyosida ko'plab mutaxassislarining ilmiy-uslubiy ishlarining tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, sportchilarni texnik usullarga o'rgatishda sensitiv davrlarni inobatga olgan holda shug'ullantirish muammosi muayyan darajada yoritib berilmagan. Sportchilarning shug'ullantirishda ularning yoshini inobatga olish, sensitiv davrlarning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish va turli yoshdagi sportchilar bilan ilmiy tadqiqotlar o'tkazish bo'yicha R.S.Salomov, F.A.Kerimov, O.V.Goncharova, F.R.Mahamadjanov, L.Z.Xolmurodov, F.A.Zaripova, O.R.Igamberdiyevlar tomonidan bir qator tadqiqotlar olib boranganlar.²

Futbolchilarni tayyorlash, turli yoshdagi futbolchilar tayyorgarligining o'ziga

² Саломов Р. С., Керимов Ф. А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар //Ўқув қўлланма. – 2002. 250 б.; Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Тошкент: Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018. – 204 б.; Махамаджанов Ф.Р. Эффективность подготовки юных футболистов на основе учета возрастных особенностей организма. Автореф. ... док. фил. пед. наук (PhD). – Чирчик: УзГУФК, 2018. – 55 б.; Холмуродов Л.З. Болалар ва ўсмирлар спорти асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент. Ўзкитобсавдонашриёти 2020 -212 б.; Зарипова Ф.А. 13 – 14 ёшли ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилишнинг педагогик асосларини такомиллаштириш. Автореф. дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) – Чирчик. 2020.– 52 б.; Игамбердиев О.Р. Умумтаълим мактабларидаги 11-12 ёшли ўқувчиларни футбол билан шуғуллантириш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш. Автореф. дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) – Чирчик. 2022.–58 б.;

xos xususiyatlari, futbolchilar mashg‘ulotlarini rejalashtirish, texnik harakatlarining maqsadli aniqligini takomillashtirish va yosh futbolchilarni texnik tayyorgarligini oshirish masalalari bo‘yicha Sh.U.Abidov, R.I.Nurimov, A.A.Artikov, Sh.T.Iseyev, M.M.Saidqosimov, Sh.Sh.Erkinov, B.B.Ro‘ziqulovlar o‘z ilmiy izlanishlarini olib borganlar³.

Futbol musobaqalari davomida o‘yinchi texnik usullarni mukammal darajada qo‘llay olmasligi, texnik usullarni o‘zlashtirilishi yaxshi bo‘lsada ularni tez va aniq qo‘llay olmasligi raqibga imkoniyatni boy berib qo‘yishga, natijada texnik-taktik harakatlarning samaradorlik ko‘rsatkichlarini pasayishiga olib keladi. Shu boisdan futbolchilarning texnik usullarga o‘rgatish va organizm rivojlanishini tahlil qilish asosida ularni o‘quv mashg‘ulot bosqichida maqsadli tayyorlashni samarali amalga oshirilishi zarur. Yurtimiz olimlari tomonidan olib borilgan ilmi-uslubiy ishlarining tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, yosh futbolchilarni texnik usullarga o‘rgatish va organizm rivojlanishini sensitiv davrlari bilan o‘zaro bog‘liqligi deyarli o‘rganilmagan va mazkur masalaning ilmiy yechimlari ochib berilmagan. Bu esa o‘z navbatida mazkur tadqiqot yo‘nalishining ilmiy-amaliy jihatdan judayam dolzarbligini belgilab beradi.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi mamlakatlarida ham futbol mutaxassislari tomonidan yosh futbolchilarning fundamental texnik harakatlarga o‘rgatish uslubiyatini takomillashtirish, ularning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, u yoki bu bosqichda futbolchilarni texnik tayyorgarligini oshirish, jismoniy va texnik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi va o‘quv mashg‘ulot bosqichida futbolchilarning tayyorlash samaradorligini oshirish masalalari bo‘yicha A.A.Gujalovskiy, A.A.Zaytsev, Y.Y.Abramov, A.A.Kuznetsov, B.G.Chirva, G.L.Drandrov va A.A.Kudinov kabi olimlar bir qator tadqiqotlar olib borganlar⁴.

Bundan tashqari ilmiy-uslubiy ishlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘quv mashg‘ulot bosqichida texnik tayyorgarlikka ko‘proq e’tibor qaratish, texnik usullarni tez va aniq bajarilishi, har bir yosh guruhlarida mashg‘ulotlarni mutanosib

³ Абидов Ш.У. Ёш футболчилар мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг техник тайёргарлик самарадорлиги билан ўзаро боғлиқлиги. Автореф. дис...пед. фан. ном. - Т., 2011. - 24 с.; Нуримов Р.И. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. 2015 йил, ИТА Пресс нашриёти, 363 б.; Артиков А.А. Малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш технологияси //Педагогика фанлар бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати, 2018, 57 б.; Исеев Ш.Т., Саидқосимов М.М. Программа для футбольных академий, детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, республиканского училища олимпийского резерва. Ташкент, 2021. – 356 с.; Чуқурлаштирилган ихтисослашув босқичидаги футболчиларнинг тайёргарлиги жараёнида инновацион методларнинг қўлланилиши. Автореф. дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) – Чирчик. 2021.–57 б.; Турли ўйин амплуасига қараб ёш футболчиларнинг антропогенетик мезонлари ва жисмоний тайёргарлиги асосида истиқболлини башоратлаш. Автореф. дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) – Чирчик. 2023.–67 б.

⁴Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. ...док. пед. наук.–М., 1979. – 57 с.; Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис...канд. пед. наук. Малаховка, 1994. -18 с. Абрамов Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. ...канд. пед. наук. -Малаховка, 2006. – 132 с. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1-й этап (8–10 лет) – 111 с.; 2-й этап (11–12 лет) – 204 с.; 3-й этап (13–15 лет) – 310 с.; 4-й этап – 165 с.]. Чирва, Б.Г. Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства / Б.Г. Чирва. Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 4. – С. 16–18. Драндров, Г.Л. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов.-Чебоксары, 2011. – 119 с. Кудинов А.А. Комплексное развитие физических способностей и технико-тактических характеристик у юных футболистов. Теория и практика физ. культуры. №11, 2017. С.101-102.

ravishda rejalashtirish futbolchilarni tayyorlashda ijobiy natijalarni berishi olimlar tomonidan ta'kidlangan.

Shuningdek, futbolda turli yoshdagi sportchilarni shug'ullantirish, ularning tayyorgarligini nazorat qilish, musobaqa va mashg'ulot faoliyatini samarali tashkil qilish va rejalashtirish masalalari bo'yicha ko'plab ilmiy materiallar to'plangan bo'lib, o'yin texnikasiga o'rgatishda jismoniy sifatlarning ahamiyati va futbolchilarning sensitiv davrlarini inobatga olgan holda tayyorlashning ilmiy-uslubiy jihatlari yetarlicha o'rganilmagan.

Xorijiy mutaxassislardan M.Sleap, A.Szwarc, G.Víllora, G.López, M.Petrova, M.Tarnichkova, J.Lefevre, G.Beunen, G.Steens, A.Claesscus, R.Reason, R.Malina kabi mutaxassislar futbolchilarning texnik tayyorlashda ular jismoniy rivojlanganligining ahamiyati, turli bosqichlarda texnik usullarga o'rgatish va mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash mavzularida o'z izlanishlarini olib borganlar.⁵

Ma'lumotlarga e'tibor beradigan bo'lsak, yosh futbolchilarning katta bo'lishi bilan ularda harakatlarni qurish, texnika usullarini mukammal darajaga yaqin bajarish, dastlabki bosqichlarga qaraganda kamroq energiya sarflash va texnik usullarni tezroq o'zlashtirish rivojlanib boradi. Texnik usullarga o'rgatishning shunday vaqtini topish lozimki, ham texnikaga o'rgatish samaradorligi yuqori, ham mashg'ulotlar samarasi (kamroq vaqt sarflab, tezroq o'zlashtirish) yuqori bo'lishi lozim. Shu nuqtai nazardan yosh futbolchilarning sensitiv davrlarini inobatga olgan holda texnik usullarga o'rgatish mutaxassislar oldida turgan eng dolzarb masalalardan biridir.

Futbolchilarning texnik tayyorgarligi bo'yicha ba'zi bir masalalar hozirgi kungacha ham dolzarbligicha qolmoqda va bu masalalar sohada ilmiy tadqiqotlar olib borish lozimligini ko'rsatadi. O'rganilgan adabiyotlar tahlilidan ma'lumki, futbolchilarni texnik usullarga o'rgatish uslubiyatlarini takomillashtirish bo'yicha yangi yo'llarni qidirish va yangi ilmiy-uslubiy ishlanmalarni ishlab chiqish zarurati mavjud.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi.

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining 2022-2026 yillarga mo'ljallangan ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining "O'smirlar sporti va oliy malakali sportchilarni tayyorlashning psixologik-pedagogik asoslari" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi o'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarni texnik usullarga o'rgatishda sensitiv davrlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni

⁵Sleap, M. Physical activity patterns of primary school children /Warburton // Interim Report happy heart project, Health Education Authority. Szwarc, A. Effectiveness of successful and unsuccessful teams taking part in the biggest continental and worlds football competitions.//Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7-я Междунар. науч. конф.:матер. конф. – М., 2003. – Т. 3. – С. 271–272. González-Víllora, S. Decision making and skill development in youth football players. Contreras-Jordán //International Journal of Medicine Science in Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15 (59). – P. 467–487. Petrova, M., & Tarnichkova, M. Dynamics of the development of the physical ability of pupils of primary school age. In Proceeding book. International Scientific Congress "Applied Sports Sciences", NSA Press, Sofia 2021. -P. 405-412. Lefevre J., Beunen G., Steens G., Claesscus A., Reason R. Motor performance during, adolescence and peak height velocity //Am. Hun. Rid.-1990. -№5. - P. 423-435. Malina R.M. Human growth, maturation and regular physical activity. In: Boilear R.A., ed. Advances in Pediatric Sports Sciences. Champaing: Human Kinetics; 1984. - P. 59-83.

tashkil qilish uslubiyatini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

o'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarni texnik harakatlarini bajarishda ular jismoniy sifatlarining rivojlanganligiga aloqadorligini o'rganish asosida eng maqbul yoshlarni aniqlash;

o'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarni mashg'ulot jarayonida texnik usullarga o'rgatishning har bir yosh uchun alohida me'yorlangan vositalarni qo'llash samaradorligi;

o'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini baholash tizimini takomillashtirish;

o'quv mashg'ulot bosqichi futbolchilarini sensitiv davrlarni inobatga olgan holda texnik usullar samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning ob'yekti sifatida "OLYMPIC PFK" futbol akademiyasida shug'ullanuvchi o'quv mashg'ulot bosqichidagi 11-15 yoshli futbolchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmeti sifatida texnik usullar harakatlarini bajarishda tezkorlik va aniqlikni namoyon qilishning yosh dinamikasi va yoshga doir o'ziga xos xususiyatlari xizmat qiladi.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik tajriba, pedagogik kuzatishlar, jismoniy va texnik tayyorgarlikni nazorat qilish, pedagogik testlash, pulsometriya (Polar Team Pro), matematik statistika kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

11 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan futbolchilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasidan kelib chiqib texnik usullarni bajarishi orasidagi korrelatsion bog'liqlik asosida sensitiv davrlarning eng maqbul yosh ko'rsatkichini aniqlash hisobiga texnik usullarga o'rgatish samaradorligi oshirilgan;

o'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarni yillik mashg'ulot vositalarini har bir yosh uchun alohida organizimning yuklamaga nisbatan umumiy bardoshlilik chegaralaridagi zo'riqish va qayta tiklanish darajasi bo'yicha nisbatlarini qat'iy tartiblashtirish hisobiga ularning musobaqa faoliyati, texnik va jismoniy tayyorgarligini imkoniyatlari yaxshilangan;

futbolchilarning faoliyatini baholash uchun tezkorligi, aniqligi, tezkor-kuchi hamda tezkorlik-aniqligi va kuchini bir vaqtda baholovchi harakat testlarini o'quv mashg'ulot bosqichiga kiritish hisobiga jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini baholash tizimi takomillashtirilgan;

o'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarning jismoniy rivojlanishi va sensitiv davrlarni inobatga olgan holda yuklama kattaligi bo'yicha texnik va jismoniy tayyorgarlik hamda asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan mashg'ulot uslubiyatni ishlab chiqish hisobiga ularni texnik usullarga o'rgatish samaradorligi oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

texnik usullarga o'rgatishning jismoniy rivojlanganligi bilan aloqadorligi bo'yicha olingan ma'lumotlardan kelib chiqqan holda texnik usullarning

shug‘ullanuvchilar yoshiga xos ixtisoslashtirilgan mashqlar tanlab olish mumkinligi asoslab berilgan;

yosh futbolchilarni sensitiv davrlarini inobatga olgan holda shug‘ullantirish asosida o‘yin texnikasiga tayyorlashda ular jismoniy rivojlanganishining muhimligi asoslab berildi;

o‘quv mashg‘ulot bosqichi futbolchilarini shug‘ullantirishda yoshga oid xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik usullarga o‘rgatish asosida ular mashg‘ulotlarini takomillashtirish usullari ishlab chiqilgan;

o‘quv mashg‘ulot bosqichi futbolchilarini sensitiv davrlarni inobatga olgan holda texnik usullarga o‘rgatishni takomillashtirish metodikasi samaradorligi asoslangan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi bilish nazariyasi uslubiyati (dialektik bilish uslubi) hamda mamlakatimiz va chet el olimlarning, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi amaliyoti sohasida xizmat ko‘rsatgan amaliyotchi murabbiylarning ilmiy qarashlari bilan asoslanganligi, bir-birini o‘zaro to‘ldiradigan, tadqiqotning vazifalariga mos keladigan tadqiqot usullarining qo‘llanilganligi, tadqiq qilinadigan kontingent va tadqiqot natijalarining miqdor va sifat jihatidan ta‘minlanganligi, tadqiqot ishlari va sinovlarning oshkoraligi, pedagogik tadqiqot davomiyligi, tadqiqot natijalariga ishlov berishda matematik-statistik usublarning qo‘llanilishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati o‘quv mashg‘ulot bosqichiga joriy etilgan metodika yosh futbolchilarning texnik usullarni sensitiv davrlarni inobatga olgan holda bajarish mexanizmlari to‘g‘risidagi bazaviy nazariy bilimlarni to‘ldirishda mazkur mavzu yosh xususiyatlari asosida texnik usullarni o‘rgatishga yangicha yondashuvlarni yaratishda metodologik poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati dissertatsiya natijasida texnik usullarni bajarishga o‘rgatishdagi xilma-xillikni va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilishga, tavsiya etiladigan mashqlarni bajarishda yuklama me‘yori va yosh futbolchilar organizmining sensitiv davrlarini hisobga olishga asoslanib ishlab chiqilgan metodika mashg‘ulot jarayonida texnik usullarni bajarishda muvaffaqiyatga erishish imkonini berishdan tashqari, ko‘p yillik bosqichlarda futbolchilarni tayyorlash tizimida ularni jismoniy va texnik tayyorlashning amaliy vazifalarini hal etishda qo‘llanilishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. O‘quv mashg‘ulot bosqichi futbolchilarini ularning sensitiv davrlarini inobatga olgan holda texnik usullarga o‘rgatish uslubiyatini takomillashtirish bo‘yicha ishlab chiqilgan nazariy va amaliy taklif va tavsiyalar asosida:

o‘quv mashg‘ulot bosqichidagi futbolchilarni musobaqa davomida texnik-taktik harakatlarini bajarish samaradorligini oshirish bo‘yicha olib borilgan mashg‘ulotlar “OLYMPIC PFK” futbol akademiyasidagi 11-15 yoshli shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik jarayonlariga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024 yil 28-iyundagi 03-16/6506-son-son ma‘lumotnomasi). Natijada ularning jamoaviy texnik-taktik harakatlari

samaradorligi 19 % ga yaxshilangan va Toshkent shahar chempionatida faxrli o‘rinlarni qo‘lga kiritishdi;

O‘quv mashg‘ulot bosqichidagi futbolchilarni sensitiv davrlarini inobatga olgan holda ularni texnik usullarga o‘rgatish, mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan vositalarni samaradorligini aniqlash va ularning texnik tayyorgarligini nazorat qilish bo‘yicha taklif va tavsiyalar “OLYMPIC PFK” futbol akademiyasidagi 11-15 yoshli shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik jarayonlariga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024 yil 28-iyundagi 03-16/6506-son ma‘lumotnomasi). Natijada tadqiqot jarayonidagi texnik tayyorgarlikni baholash uchun tanlab olingan test me‘yorlaridagi natijalar 15,8% ga oshdi va Toshkent shahar chempionatida faxrli o‘rinlarni qo‘lga kiritishdi;

o‘quv mashg‘ulot bosqichidagi futbolchilarni sensitiv davrlarini inobatga olgan holda shug‘ullantirish, ular mashg‘ulotlaridagi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan vositalar hajmi va me‘yorlarini yoshga oid xususiyatlarni inobatga olgan holda tartiblashtirish bo‘yicha takliflar “OLYMPIC PFK” futbol akademiyasidagi 11-15 yoshli shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik jarayonlariga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024 yil 28-iyundagi 03-16/6506-son ma‘lumotnomasi). Natijada tajriba guruhidagi shug‘ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi 16,4% ga yaxshilandi;

o‘quv mashg‘ulot bosqichidagi futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda sensitiv davrlarni o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda shug‘ullantirish, har-bir yosh uchun alohida yuklamalar me‘yorlarini ishlab chiqish va qo‘llash bo‘yicha takliflar “OLYMPIC PFK” futbol akademiyasidagi 11-15 yoshli shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik jarayonlariga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024 yil 28-iyundagi 03-16/6506-son ma‘lumotnomasi). Natijada tajriba guruhidagi shug‘ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi 12,8% ga oshganligi kuzatildi.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari, 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinganligi. Dissertatsiya ishining mavzusiga oid bo‘lgan 20 dan ortiq ilmiy-uslubiy ishlar, shu jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola, jumladan 2 ta respublika va 1 tasi xorijiy jurnallarda chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to‘rtta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati va ilovadan iborat. Dissertatsiya hajmi 131 betni tashkil etib 19 ta jadval, 18 ta rasm, ilovalar va joriy etish dalolatnomalarni o‘z ichiga oladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning zaruriyati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlari bilan bog‘liqligi, dissertatsiyada ko‘tarilgan muammoning o‘rganilganlik holati, dissertatsiya mavzusini dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, ob‘yekti va predmeti, uslublari, ilmiy yangiligi, natijalarining ishonchliligi, ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy etilishi, aprobatsiyasi va ularni e‘lon

qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Yosh futbolchilarni texnik usullarga o'rgatishning ilmiy-uslubiy asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida mavzuga oid ilmiy tadqiqot olib borgan mutaxassis va olimlarning ilmiy-uslubiy manbalarini o'rganish va fikr-mulohazalarini umumlashtirishga ko'ra, yosh futbolchilarni texnik usullarga o'rgatish ular tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri ekanligini ko'rsatadi. Bundan tashqari texnik-taktik harakatlarni bajarishda jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish lozimligi, futbol sport turida bu muammolar yetarlicha tahlil qilib o'rganib chiqilmaganligi asoslab berilgan. Jismoniy tarbiya nazariyasida boshlang'ich o'rgatish davriga mos keladigan 7-10 yosh, shug'ullanishni chuqurlashtirish bosqichi bilan mos keladigan 11-15 yosh va sport takomillashuvi bosqichiga mos keladigan 16-18 yoshni ajratish qabul qilingan. 11 dan 15 yoshgacha barcha organlar va tizimlarning rivojlanishi davom etadi. Bu davr jinsiy yetilish davriga to'g'ri keladi. Shu sababli barcha organlar va tizimlar ishlashining (shiddatli) qayta qurilishi sodir bo'ladi. Tananing uzunligi va og'irligi sezilarli darajada ortadi. Musobaqa faoliyatda sport natijalarining o'sishining muhim shartlaridan biri bu sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini tarbiyalashda yaxlitlikni hisobga olishdir. O'quv mashg'ulot bosqichi yosh futbolchilar organizmining jadal rivojlanish davriga to'g'ri kelganligi bois sensitiv davrlarni inobatga olgan holda shug'ullantirish juda muhim hisoblanadi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot uslublari va uning tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida 11-15 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy va texnik tayyorgarligini aniqlash va baholashda foydalaniladigan nazorat testlari, tadqiqotning foydalanilgan metodlari, tashkil qilinishi va olib borilishi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Tadqiqot 2022-yilning sentyabr oyidan 2023-yilning sentyabr oyigacha **“OLYMPIC PFK”** (tajriba guruhi 60 nafar) va **“Toshkent futbol akademiyasi”** (nazorat guruhi 60 nafar) futbol jamoalarining sport bazalarida tadqiqotlar o'tkazildi. Unda 120 ta o'quv mashg'ulot bosqichida shug'ullanadigan 11-15 yoshli bolalar ishtirok etdi.

Pedagogik tajriba uchta bosqichda tashkil qilingan:

Birinchi bosqichda (sentyabr 2021 y. - avgust 2022 y.) mavzuga oid ilgari chop etilgan ishlarni nazariy tahlil qilish, hal etilmagan muammolarni aniqlash, ushbu muammoni hal etish bo'yicha zamonaviy amaliyotni o'rganish, o'rganilayotgan muammoni hal etishga ko'maklashuvchi jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va amaliyotidagi chora-tadbirlarni o'rganish, tadqiqot farazini belgilash.

Ikkinchi bosqichda (sentyabr 2022 y. - avgust 2023 y.) ishlab chiqilgan uslubiyat bo'yicha futbolchilarning jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligini tekshirish uchun nazorat testlari o'tkazildi. Nazorat-pedagogik testlash mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash va shug'ullanuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi dinamikasini kuzatib borish imkonini berdi.

Uchinchi bosqichda (sentyabr 2023 y. -aprel 2024 y) tadqiqot natijalarini tahlil qilish va umumlashtirish bajarildi. Jismoniy va texnik tayyorgarlikning dinamik ko'rsatkichlari, nazorat testlari natijalari bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiyatning

samaradorligini baholash amalga oshirildi. Olingan ma'lumotlarga statistik ishlov berilib, tadqiqot samaradorligi asoslandi.

Dissertatsiyaning **“O‘quv mashg‘ulot bosqichidagi futbolchilarni sensitiv davrlarini inobatga olgan holda texnik usullarga o‘rgatishni tadqiq qilish”** deb nomlangan uchinchi bobida 11-15 yoshli futbolchilarning texnik usullarni bajarishida ularning jismoniy tayyorgarligi bilan korrelyatsion bog‘liqligi, tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki testlash bo‘yicha olingan ma'lumotlari keltirilgan.

Tadqiqot davomida futbol bilan shug‘ullanuvchi o‘quv mashg‘ulot bosqichidagi 11-15 yoshli futbolchilarning har-bir yosh doirasida texnik usullarni bajarish bo‘yicha natijalari tahlil qilingan bo‘lib, unda aniqlanishicha, ushbu yoshlardagi futbolchilarni texnik va jismoniy tayyorgarligi o‘rtasida yuqori korrelyatsion bog‘liqligi kuzatildi (1-jadval).

1-jadval

Tezkorlik, aniqlik, tezkorlik va aniqlikni uyg‘unlikda bajarishning yuqori korrelyatsion bog‘liqligi bo‘yicha test natijalari

Test	16 metrdan darvozaga zarba berish	16 metrga havolatib uzatish	Havolatib tez to‘p uzatish 9 m	To‘pni tez olib yurish va darvozaga zarba berish (20 m)
T/R	1	2	3	4
11 yosh				
1	Xx	0,76	0,48	0,50
2		Xx	0,53	0,41
3			xx	0,69
12 yosh				
1	Xx	0,82	0,51	0,44
2		Xx	0,56	0,48
3			xx	0,71
13 yosh				
1	Xx	0,96	0,75	0,68
2		Xx	0,68	0,66
3			xx	0,92
14 yosh				
1	Xx	0,78	0,52	0,50
2		Xx	0,43	0,46
3			xx	0,62
15 yosh				
1	Xx	0,70	0,45	0,52
2		Xx	0,73	0,54
3			xx	0,68

O‘zaro bog‘liqlik grafiklarini hisobga oladigan bo‘lsak, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish va bir qator tez o‘rnatilgan paslar bilan tezkor to‘p driblingini bajarishda munosabatlar darajasi yoshga qarab oshib borishi va 13 yoshga kelib maksimal qiymatga erishishini ko‘rish mumkin. Buni shu yoshda ushbu texnikalar asosan harakatlar tezligining namoyon bo‘lishi tufayli amalga oshirilishi bilan izohlash mumkin.

Tadqiqot davomida o'rganilgan 11 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan futbolchilarning tezkorlik, aniqlik, tezkorlik va aniqlikni uyg'unlikda bajarish testlari natijalari o'rtasidagi eng yuqori korrelyatsion bog'liqligi ko'rsatkichlari 13 yoshga to'g'ri kelishi, qolgan 11-12 va 14-15 yoshli futbolchilarda mazkur ko'rsatkich, asosan, 13 yoshdagidan kichikroq ("16 metrga havolatib uzatish" testi va "Havolatib 9 metrga tez to'p uzatish" testi natijalari o'rtasidagi korrelyatsion bog'lanish, ya'ni 0,73 bundan mustasno) ekanligi aniqlandi. Bu esa yosh futbolchilarni tayyorlash va ularni texnik tayyorgarligini oshirishda rivojlanishning sensitiv davrlariga e'tibor berish lozimligi va ularni texnik mahoratini tarbiyalashda bog'liqlikning ijobiy bo'lishi muhim ekanligini isbotlab berdi.

Futbol akademiyalarida futbolchilarni tayyorlash, texnik usullarga o'rgatishda ularning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va ular organizmining rivojlanganlik darajasini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish darajasini baholash, sensitiv davrlarga ahamiyat qaratilishini o'rganish maqsadida futbol mutaxassislari o'rtasida 10 ta savoldan iborat anketa so'rovnomasi o'tkazildi. So'rovnomada mamlakatimizda faoliyat yuritayotgan, eng kamida 5 yillik ish tajribasiga ega bo'lgan futbol akademiyalari, ixtisoslashtirilgan futbol maktablari va sport maktablarining futbol bo'yicha 50 nafar murabbiylari ishtirok etdi. So'rovnomada qatnashgan mutaxassislarning qo'yilgan savollar bo'yicha fikrlari har xil bo'lganligiga qaramasdan o'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarini sensitiv davrlarning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda shug'ullantirish, ularning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ishlar, futbolchilarning texnik usullarga o'rgatishda futbolchilar organizmining jismoniy rivojlanganlik holatlariga ahamiyat qaratish dolzarb ekanligini bilish mumkin bo'ldi. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarini texnik usullarga o'rgatish va jismoniy tayyorgarlik darajalarini oshirish quyidagi vazifalarni hal qilishni talab qiladi:

- futbol bilan shug'ullantirishda sensitiv davrlarning ahamiyatini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil qilish;
- futbolchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini birgalikda baholashning zamonaviy yondashuvlaridan foydalanish;
- o'quv mashg'ulot guruhida futbolchilarni tayyorlash, ularning texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishga qaratilgan ishlarni takomillashtirish.

Tadqiqot davomida futbolchilarning quyidagilarni namoyon qilish qobiliyatini aniqlashi lozim bo'lgan uch toifa testlar belgilangan: birinchi holatda asosan texnikani; ikkinchi holatda asosan tezlikni; uchinchi holatda – bir paytda jismoniy tayyorgarlik va texnikani.

Tezkorlik va tezkor-kuchni baholash uchun:

1. Yuqori startdan 30 m masofaga tez yugurish. Ikkita urinish bajarilgan, ulardan eng yaxshisi qabul qilingan. Soniyalarda vaqt qayd qilingan.
2. Joyida turib sonlarni baland ko'tarish bilan harakatlarning maksimal chastotasi bilan 5 s davomida yugurish. Ikkita urinish bajarilgan, ulardan eng yaxshisi qabul qilingan. Qadamlar soni qayd qilingan.
3. Joyidan turib ikki oyoqda deysinib uzunlikka sakrash. Ikkita urinish bajarilgan, ulardan eng yaxshisi qabul qilingan. Santimetrlarda masofa o'lchangan.

Aniqlikni baholash uchun:

4. 16 m masofadan harakatsiz turgan to'pga standart darvozaga zarbalar berish, vaqt chegaralanmagan, darvozaning belgilangan markaziga to'pni tegizish

vazifasi qo'yilgan. Yetakchi oyoq bilan 10 ta zarba bajarilgan. Har bir urinishda to'pning nishonning markazidan chetlashishi qayd qilingan (metrlarda).

5. 9 va 16 m masofalardan harakatsiz turgan to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha uzatishlar, vaqt chegaralanmagan, maydon yuzasida belgilangan nishonga tegizish vazifasi qo'yilgan. Har bir masofadan yetakchi oyoq bilan 10 ta zarba bajarilgan. Har bir urinishda to'pning nishonning markazidan chetlashishi qayd qilingan (metrlarda).

Tezkorlik va aniqlikni birgalikda namoyon qilishni baholash uchun:

6. Harakatsiz turgan to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha pol yuzasida belgilangan nishonlarga tez uzatishlar seriyasi, nishonlarning o'lchami birinchi variantda 1,5 x 1,5 m ga, ikkinchi variantda - 3 x 3 m ga teng bo'lgan. Nishonning markazidan 9 m masofada bir-biridan 20 sm masofada 10 ta to'p bir chiziqqa o'rnatilgan. Sinovdan o'tkaziluvchilarga nishonga albatta tekkazish sharti bilan yetakchi oyoqda ketma-ket 10 ta uzatishni maksimal tez bajarish taklif qilingan. Har ikkala variantda 10 ta uzatishni bajarish vaqti qayd qilingan.

7. Harakatsiz to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha 16 m masofada pol yuzasida belgilangan 3 m. diametrli aylanaga (10 ta urinishdan) tushirishlar soni, bu testda vaqtga ahamiyat qaratiladi. 10 ta urinish uchun sarflangan vaqt soniyalarda o'lchab boriladi va shunga qarab baholanadi.

8. Pol yuzasida chiziqlar yordamida belgilangan beshta "To'siqlar" dan o'tish bilan to'pni 20 m masofaga tez olib borish. "To'siqlar" larning kengligi birinchi variantda 25 sm ga, ikkinchi variantda – 50 sm ga teng, har ikkala varianda ham to'siqlar balandligi h=40 sm. Sinovdan o'tkaziluvchilarga xuddi slalomdagi kabi joylashgan "darvoza" lar orqali to'pni maksimal tez va aniq olib o'tish taklif qilingan. Har bir variantda ikkitadan urinish bajarilgan, ulardan eng yaxshisi qabul qilingan. Har ikkala variantda to'pni olib borish vaqti qayd qilingan.

Biz tajriba va nazorat guruhida shug'ullanuvchi futbolchilarni texnik va jismoniy tayyorgarligini baholash maqsadida dastlabki testlash natijalarini o'tkazdik (2-3-jadvallar).

2-jadval

Tajriba guruhi futbolchilarini dastlabki testlash bo'yicha nazorat testlari natijalari (n=12 (har-bir yosh bo'yicha))

T/R	Nazorat testlari	Shug'ullanuvchilar yoshi				
		11	12	13	14	15
1	30 m ga yugurish	5,98	5,78	5,44	5,41	5,24
2	Maksimal harakatlar chastotasi bilan joyida turib yugurish	23,2	23,5	25,9	26,1	26,1
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash	145,04	145,16	151,12	154,25	167,32
4	16 m masofadan darvozaga zarbalar	6,7	4,6	4,5	5,7	5,6
5	9 va 16 m masofalardan harakatsiz turgan to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha uzatishlar	14,1	12,2	9,7	10,8	11,3
6	Harakatsiz to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha 9 m masofada pol yuzasida belgilangan 1,5 m. diametrli aylanaga (10 ta urinishdan) tushirishlar soni, marta/ uning uchun ketgan vaqt, s.	6,3/21,2	7,8/19,3	8,2,/18,6	7,4/20,2	7,4/19,8

2-jadvalni davomi

7	Harakatsiz to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha 16 m masofada pol yuzasida belgilangan 3 m. diametrli aylanaga (10 ta urinishdan) tushirishlar soni, marta / uning uchun ketgan vaqt, s.	5,8/30,5	7,4/28,7	8,1/27,6	7,6/29,2	7,9/29,8
8	Pol yuzasida chiziqlar yordamida belgilangan beshta "To'siqlar" dan o'tish bilan to'pni 20 m masofaga tez olib borish/s	8,7	7,4	6,9	7,2	7,1

Ushbu taklif etilgan va tanlab olingan nazorat testlarini tahlil qilingan adabiyotlar va shu sohada tadqiqotlar o'tkazgan olimlarning fikr-mulohazalariga tayangan holda joriy qildik. Tajriba va nazorat guruhlarida olingan natijalarining solishtirish shuni ko'rsatdiki, ularning imkoniyatlari deyarli bir xil. O'rganilgan adabiyotlar tahlilidan ma'lumki, ushbu ko'rsatkichlar tadqiqot o'tkazish uchun ishonchli hisoblanadi.

3-jadval

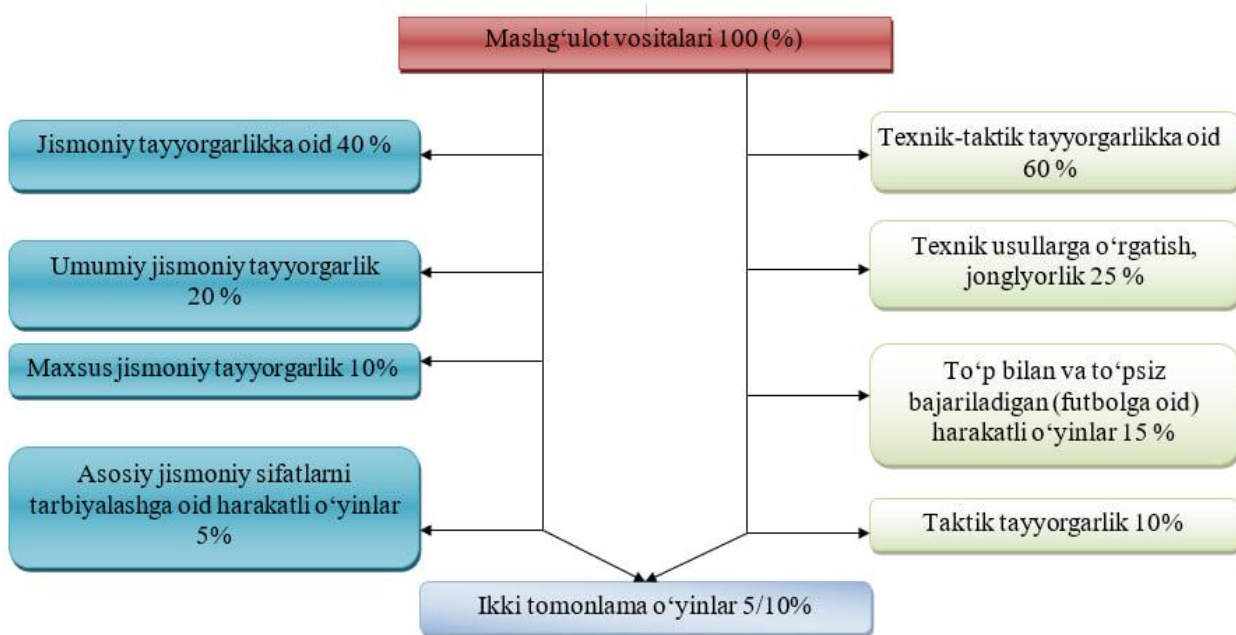
Nazorat guruhi futbolchilarini dastlabki testlash bo'yicha nazorat testlari natijalari (n=12 (har-bir yosh bo'yicha))

T/R	Nazorat testlari	Shug'ullanuvchilar yoshi				
		11	12	13	14	15
1	30 m ga yugurish	5,97	5,79	5,42	5,41	5,21
2	Maksimal harakatlar chastotasi bilan joyida turib yugurish	22,5	24,5	26,6	27,2	26,3
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash	145,03	146,08	152,02	154,29	168,71
4	16 m masofadan darvozaga zarbalar	6,8	4,5	4,5	5,9	5,8
5	9 va 16 m masofalardan harakatsiz turgan to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha uzatishlar	14,1	11,9	9,8	10,3	12,1
6	Harakatsiz to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha 9 m masofada pol yuzasida belgilangan 1,5 m. diametrli aylanaga (10 ta urinishdan) tushirishlar soni, marta/ uning uchun ketgan vaqt, s.	6,4/20,7	7,7/18,8	8,3/18,4	7,4/19,7	7,5/19,7
7	Harakatsiz to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha 16 m masofada pol yuzasida belgilangan 3 m. diametrli aylanaga (10 ta urinishdan) tushirishlar soni, marta / uning uchun ketgan vaqt, s.	5,8/30,4	7,6/29,5	8,2/27,8	7,7/29,1	7,9/28,9
8	Pol yuzasida chiziqlar yordamida belgilangan beshta "To'siqlar" dan o'tish bilan to'pni 20 m masofaga tez olib borish/s	8,6	7,1	6,7	7,0	7,2

Tadqiqot bir yil davom etgan bo'lsa, shu davr ichida futbolchilar o'zlari shug'ullanib kelayotgan dasturning umumiy soatlaridan chiqmagan holda, faqatgina texnik va jismoniy tayyorgarlik soatlarining nisbatlariga o'zgartirish kiritildi va biz tomonimizdan tavsiya qilingan uslubiyat asosida mashg'ulotlar olib borishdi.

Dissertatsiyaning **“O'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarni sensitiv davrlarni inobatga olgan holda texnik usullarga o'rgatish uslubiyati”** deb nomlangan to'rtinchi bobida yosh futbolchilarni texnik usullarga o'rgatishda e'tibor qaratish muhim bo'lgan omillar, xususan ularning yosh xususiyatlari – sensitiv davrlarning ahamiyatining dolzarbligi asoslangan. Shu bilan birga tajriba va nazorat guruhlaridan olingan natijalarni qiyosiy tahlil qilish orqali ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligi batafsil bayon qilingan.

Biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqotda mashg'ulotlarning asosiy qismi jismoniy sifatlarni tarbiyalash, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va texnik usullarga o'rgatishni o'z ichiga oldi. O'tkazilgan tadqiqotimizda mashg'ulot yuklamalarining yo'nalishi, me'yorlanishi va ularning shiddati aynan shu yoshdagi bolalarni sensitiv davrlarni inobatga olgan holda shug'ullantirishga qaratilgan bo'lib, o'tkazilgan barcha mashg'ulotlarda yillik yuklamalar alohida taqsimlandi. O'quv mashg'ulot bosqichidagi har bir yosh uchun alohida me'yorlangan mashg'ulot vositalarini qo'llash orqali ularning texnik usullarni samarali bajarish imkoniyatlari oshirish maqsadida yoshga oid xususiyatlar va mashg'ulotlar taqsimotini hisobga olib 11 yoshli futbolchilarning mashg'ulot vositalarini me'yori takomillashtirilgan holda ishlab chiqildi (1- rasmga qarang).



1-rasm. 11 yoshli futbolchilarning mashg'ulot vositalarini me'yori

Izoh: 1) mashg'ulotlarning faqat jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik uchun ajratilgan qismi takomillashtirilgan.

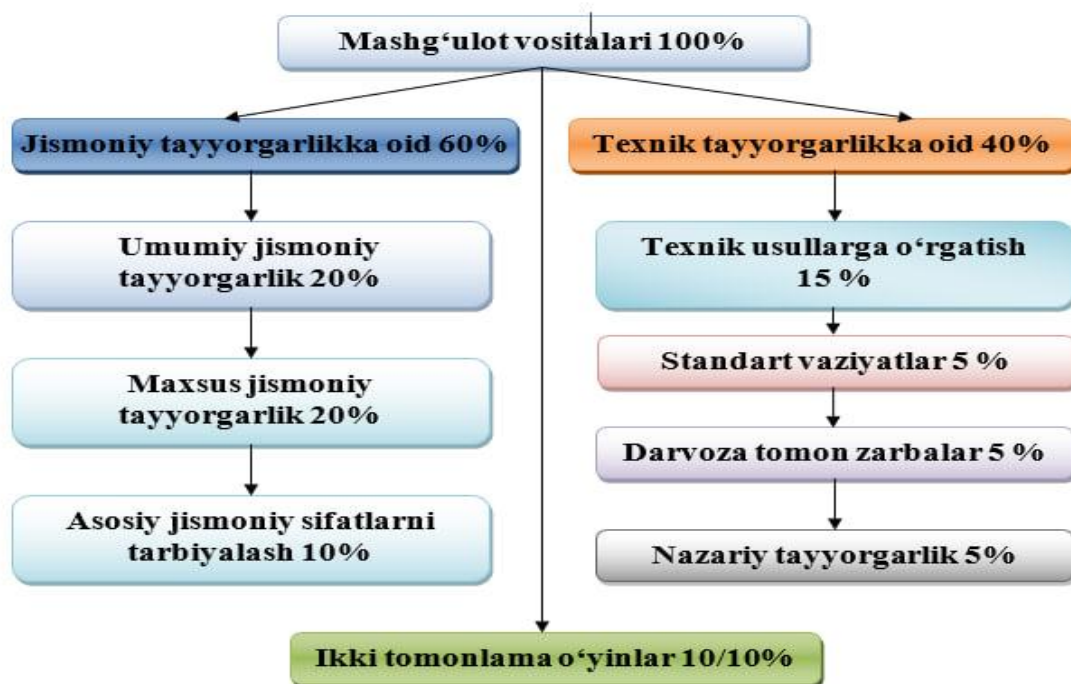
2) ikki tomonlama o'yinlar uchun vaqt umumiy soatdan olingan.

Futbol ta'lim muassasalarining tasdiqlangan yillik reja-taqsimotiga ko'ra 11 yoshli futbolchilarni mashg'ulot vositalarini katta qismi jismoniy tayyorgarlikka, yanayam aniqroq aytadigan bo'lsak, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Mashg'ulot vositalarini me'yori o'zlashtirishda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik uchun

ajratilgan soatlar 100% qilib olindi va shundan kelib chiqqan holda biz tomonimizdan tavsiya etilayotgan vositalarni me'yorlanishida 11 yoshli futbolchilarni mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarligiga 100 foizdan 40 foizi ajratildi. Shundan umumiy jismoniy tayyorgarlikka 20%, maxsus jismoniy tayyorgarligiga esa 10 % etib belgilandi. Qolgan soatlarning 5 foizi asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan milliy va harakatli o'yinlarga ajratildi. Yillik mashg'ulotlarni taqsimotidan kelib chiqqan holda ikki tomonlama o'yinlarga 5 % vaqt ajratildi.

Texnik tayyorgarlik tadqiqotning asosiy maqsadi ekanligi va 11 yoshli futbolchilarni sport bilan shug'ullanganlik darajasidan kelib chiqqan holda umumiy vaqtning 60 foizi texnik usullarni o'rgatishga ajratildi. Shu 60 foiz ajratilgan vaqtdan biz tomondan tanlangan mavzudan kelib chiqqan holda texnik usullarga o'rgatish va jonglyorlikka 25% vaqt ajratildi. Ushbu yoshdagilar jismoniy rivojlanishning shiddatli davrida ekanligi sababli texnik-taktik tayyorgarlikka ajratilgan umumiy vaqtning 15 foizi texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan milliy va harakatli o'yinlar uchun ajratildi. 11 yoshli futbolchilar uchun rejada taktik tayyorgarlikka ko'p soat ajratilmagan va mamlakat chempionati mavjud bo'lmasada ularni taktik tayyorgarligini tarbiyalash muhim hisoblanadi. Shu sababli biz tomonimizdan taklif etilayotgan vositalarni me'yorlashda taktik tayyorgarlik (taktik tizimlar, himoyaviy va hujumkor harakatlar, individual va guruhli harakatlar) uchun 10 foiz ajratildi. Ikki tomonlama o'yinlar uchun umumiy ajratilgan vaqtning 10 foizi ajratilgan. Bunda asosiy e'tibor 11 yoshli futbolchilarni texnik va jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishga qaratildi.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqqan holda 12 yoshli futbolchilar uchun ham alohida yillik mashg'ulot vositalarini me'yorlanishi takomillashtirilgan holda ishlab chiqildi (2-rasmga qarang).



2-rasm. 12 yoshli futbolchilarning mashg'ulot vositalarni me'yorlanishi

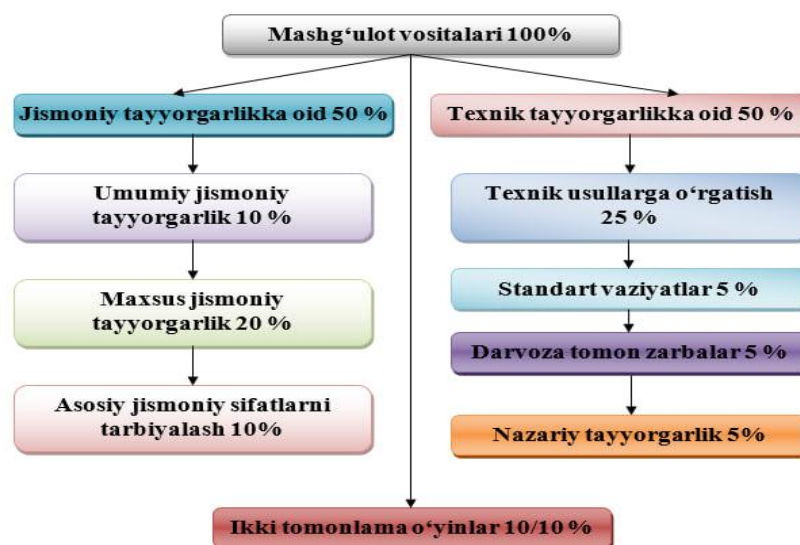
Izoh: 1) jismoniy va texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan umumiy soat 100% qilib olingan.

2) ikki tomonlama o'yinlar uchun ajratilgan vaqt umumiy soatdan olingan.

12 yoshli futbolchilar sensitiv davrlarning xususiyatlariga ko‘ra ko‘proq jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan mashg‘ulotlarni talab qiladi. Yillik mashg‘ulot vositalarini takomillashtirgan holda me‘yorlashda tadqiqotimizning maqsadidan kelib chiqib jismoniy va texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan soatlar umumiy 100 foiz qilib belgilandi. Tadqiqotimiz maqsadidan kelib chiqib, shug‘ullanuvchilarning sensitiv davrlarini inobatga olgan holda yillik mashg‘ulot vositalarini me‘yorlari ishlab chiqildi. O‘tkazilgan tajribalarga ko‘ra umumiy vaqtning 60 foizi jismoniy tayyorgarlik uchun ajratildi. Jismoniy tayyorgarlik uchun ajratilgan jami vaqtning 20 foizi umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun, maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ham 20% ajratildi. 12 yoshli futbolchilarni umumiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun jismoniy tayyorgarlik uchun umumiy vaqtning 10 foizi ajratildi. Bunda asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan vositalar 12 yoshli futbolchilarni sensitiv davrlarini inobatga olgan holda tanlanadi.

Bu yoshdagi futbolchilar o‘yinning texnik elementlarini asosiy qismini o‘zlashtirib olshadi. Shu bois 12 yoshli futbolchilarni yillik mashg‘ulot vositalarini me‘yorlashda jismoniy va texnik tayyorgarlik uchun taqsimlangan umumiy vaqtning 40 foizi texnik tayyorgarlik uchun ajratildi. Texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan umumiy vositalarning 15 foizi texnik usullarni o‘rgatishga, 5 foizi standart vaziyatlardan samarali foydalanishni takomillashtirishga, 5 foizi darvoza tomon beriladigan zarbalar aniqligini oshirishga va 5 foizi nazariy tayyorgarlik uchun ajratildi. Ikki tomonlama o‘yinlarda texnik tayyorgarlikning ahamiyati yuqoriligi sababli bu yoshda ham 20 foiz vaqt unga ajratildi. Har bir o‘tkazilgan ikki tomonlama o‘yinlarda futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi nazorat qilib boriladi va keyingi mashg‘ulotlarda kamchiliklarni bartaraf etish bo‘yicha ish olib boriladi.

Tadqiqotimizda qamrab olingan navbatdagi yosh – 13 yoshli futbolchilarni yillik mashg‘ulot vositalarini shug‘ullanuvchilarni sensitiv davrlarini inobatga olgan holda me‘yorlab chiqdik. O‘tkazilgan tajribalarga ko‘ra 13 yoshli futbolchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi orasida yuqori korrelyatsion bog‘liqlik bor. Shu sababli ular mashg‘ulotlarini rejalashtirishda jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikning nisbatlari yaqinlashadi (3- rasmga qarang).



3-rasm. 13 yoshli futbolchilarning mashg‘ulot vositalarini me‘yorlanishi
Izoh: 1) jismoniy va texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan umumiy soat 100% qilib olingan. 2) ikki tomonlama o‘yinlar uchun ajratilgan vaqt umumiy soatdan olingan.

Ushbu yoshdagilarni yillik mashg'ulotlarini jismoniy rivojlanishning sensitiv davrlarini inobatga olgan holda me'yorlarini belgilashda biz tomonimizdan tavsiya etilayotgan taqsimotda jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikka bir xil 50 foizdan vositalar ajratilgan. Jismoniy tayyorgarlikni umumiy va maxsus bo'limlarida ham bundan oldingi yoshdagilarga qaraganda o'zgarish bo'lib, maxsus jismoniy tayyorgarlikni ulushi ortgan.

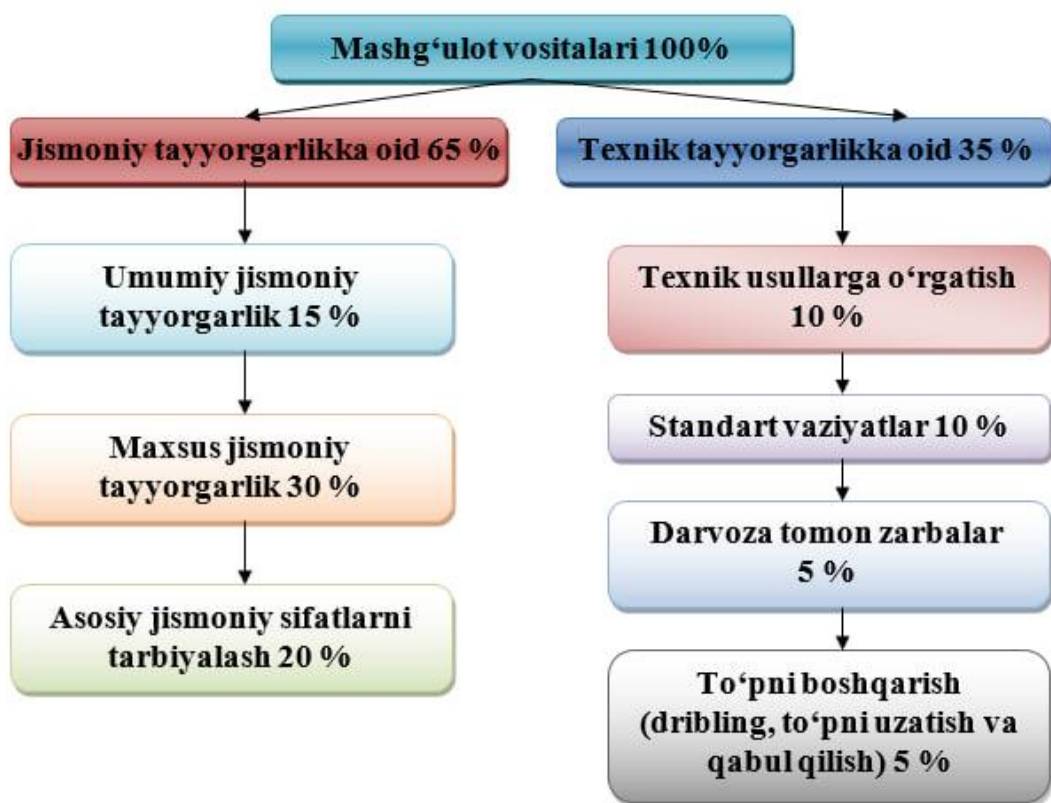
Tavsiya etilayotgan mashg'ulot vositalarini me'yorlanishiga ko'ra umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik uchun ajratilgan vaqtning 10 % i taqsimlangan. Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun esa 20 foiz ajratilgan. Jismoniy tayyorgarlik uchun ajratilgan vaqtning 10 foizi asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ajratilgan. Har bir asosiy jismoniy sifatni rivojlantirishda jismoniy sifatlarni sensitiv davrlarga ko'ra jadallashishiga alohida e'tibor qaratilgan.

Texnik tayyorgarlik uchun belgilangan umumiy vaqtning teng yarmi texnik usullarga o'rgatishga ajratilgan. Bundan oldingi yoshlar bilan bir xil, ya'ni 5 foiz vaqt standart vaziyatlardan foydalanishni takomillashtirish uchun sarflangan. Texnik harakatlar aniqligini yaqqol namoyon qilish – darvoza tomon zarbalar uchun ham 5 foiz vaqt ajratilgan. 13 yoshli futbolchilarni nazariy tayyorgarligi uchun 5 foiz vaqt ajratilgan. Ikki tomonlama o'yinlar uchun bundan oldingi yoshlarda bo'lgani kabi jismoniy va texnik tayyorgarlik uchun taqsimlangan umumiy vaqtning 20 foizi olingan. 11 yoshdagilarga qaraganda 5 foiz ko'proq vaqt ikki tomonlama o'yinlar uchun ajratilganini sababi 13 yoshli futbolchilar jismonan yetilish davrida bo'lib o'spirinlikdan o'smirlikka o'tish davrida bo'ladi.

Biz tomonimizdan tavsiya etilayotgan 14 yoshli shug'ullanuvchilarning yillik mashg'ulot vositalarini sensitiv davrlarini inobatga olgan holda me'yorlanishida ham bu omillarga alohida e'tibor qaratilgan. Jismoniy va texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan umumiy vaqtning eng katta qismi maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun sarflangan bo'lib, bu umumiy jismoniy tayyorlangan vaqtgagina ta'sir qilmasdan, balki texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan vaqtga ham o'z tasirini o'tkazgan.

Jismoniy tayyorgarlik uchun ajratilgan vaqtning 15 foizi umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga sarflangan bo'lib, maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun 30 foiz vaqt ajratilgan. Jismoniy tayyorgarlik uchun ajratilgan umumiy vaqtning 20 foizi asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan.

14 yoshli futbolchilarni texnik tayyorgarligini oshirishga jismoniy va texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan umumiy vositalarning 35 foizi ajratilgan bo'lib, shundan texnik usullarga o'rgatish uchun 10 foiz vaqt sarflangan. Standart vaziyatlardan foydalanish samaradorligini oshirish uchun 5 foiz vaqt sarflangan bo'lsa, darvoza tomon beriladigan zarbalar samaradorligini oshirish uchun ham 5 foiz vaqt ajratilgan. (4- rasmga qarang).



4-rasm. 14 yoshli futbolchilarning mashg'ulot vositalarni me'yorlanishi

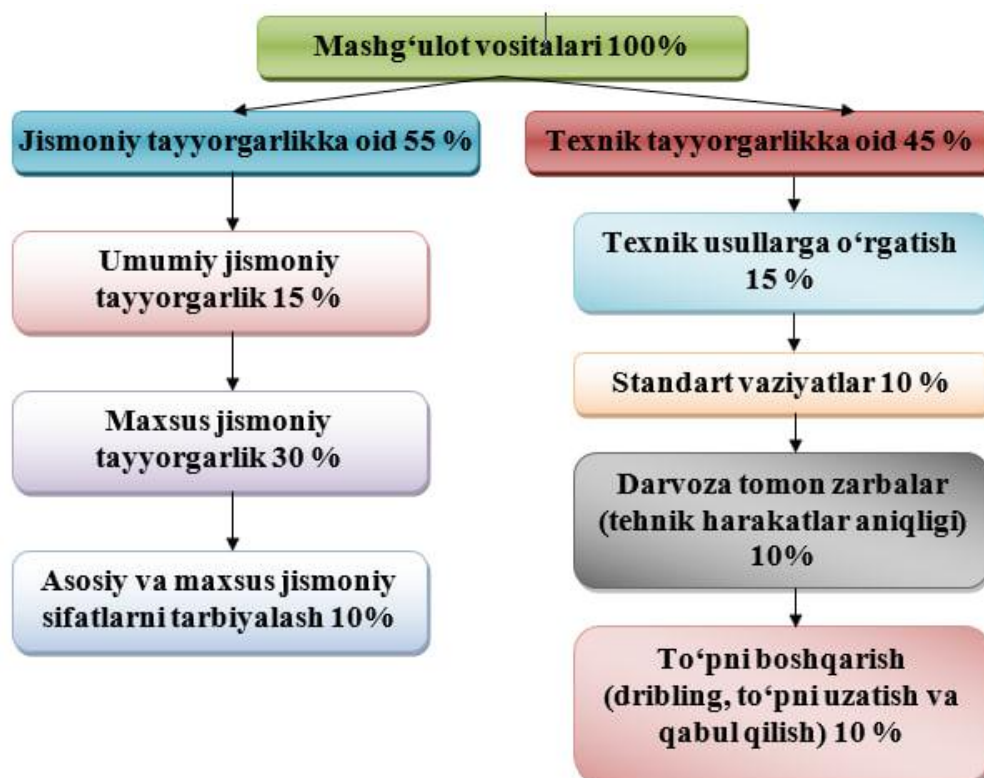
Izoh: jismoniy va texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan umumiy soat 100% qilib olingan.

Bu yoshdagi futbolchilarni musobaqalardagi muntazam ishtiroki va doimiy raqobatlashuv muhitining yuzaga kelishi ulardan to'pni boshqarish (dribling, uzoq va qisqa masofalarga to'pni uzatish va qabul qilish) dagi mahoratni talab qiladi. Shu bois biz tomonimizdan bularga mashg'ulot vositalarining 5 foiz vaqti ajratilgan. 14 yoshli futbolchilarni musobaqalashuv faoliyati samaradorligi ularning texnik va jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lishini talab qiladi. Shu sababli shunday me'yorlanish tavsiya etilgan. Yillik mashg'ulot vositalarini me'yorlanishidagi asosiy omil – sensitiv davrlarning ahamiyatiga alohida e'tibor qaratilgan. Yuqorida ta'kidlanganidek, bu yoshda rasmiy musobaqalardagi muntazam o'yinlarning borligi ikki tomonlama o'yinlar uchun yillik rejada yetarlicha soat ajratilgan. Shu sababli biz tomonimizdan taklif etilgan taqsimotda 14 yoshga kelib ikki tomonlama o'yinlar uchun alohida vaqt ajratilmagan. Shu sababli shunday me'yorlanish tavsiya etilgan.

Tadqiqotimizda qamrab olingan eng katta yosh – 15 yoshli futbolchilarni sensitiv davrlarini inobatga olgan holda yillik mashg'ulot vositalarini me'yorlashda ularning har tomonlama tayyorgarligini katta yoshlilarga yaqinlashganligini inobatga olgan holda rejalashtirdik.

Bu yoshdagi futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi ular faoliyatini asosini tashkil qiladi. Chunki bu yoshga kelib ularda texnik tayyorgarlikning asosiy arsenali shakllanib bo'lgan, ulardan samarali foydalanish uchun esa jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lishi shart. Shu sababli va sensitiv davrlarning ahamiyati

o‘laroq texnik va jismoniy tayyorgarliklar o‘rtasidagi korelyatsion bog‘liqlikni inobatga olgan holda biz tavsiya etayotgan yillik mashg‘ulotlar vositalarini me‘yorlashda jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga alohida e‘tibor qaratdik (5- rasmga qarang).



5-rasm. 15 yoshli futbolchilarning mashg‘ulot vositalarni me‘yorlanishi

Izoh: jismoniy va texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan umumiy soat 100% qilib olingan.

Biz tomonimizdan tavsiya etilayotgan mashg‘ulot vositalarini me‘yorlanishida jismoniy va texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan yillik soatning 55 foizi jismoniy tayyorgarlik uchun ajratilgan bo‘lib, umumiy jismoniy jismoniy tayyorgarlikka 15 foiz, maxsus jismoniy tayyorgarlikka esa 30 foiz vaqt sarflangan. Bundan avvalgi yoshlardan farqli o‘laroq, asosiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka 10 foiz ajratganmiz.

15 yoshli futbolchilarni texnik tayyorgarligi uchun umumiy soatning 45 foizi ajratilgan bo‘lib, shundan texnik usullarga o‘rgatishga 15 %, standart vaziyatlardan unumli foydalanishni takomillashtirishga 10 %, Darvoza tomon zarbalar (tehnik harakatlar aniqligi) ga 10 % va To‘pni boshqarish (dribling, to‘pni uzatish va qabul qilish) ga esa 10 % vaqt ajratilgan.

Tadqiqot bir yil davom etgan bo‘lsa, shu davr ichida futbolchilar o‘zlari shug‘ullanib kelayotgan dasturning umumiy soatlaridan chiqmagan holda, faqatgina texnik va jismoniy tayyorgarlik soatlarining nisbatlariga o‘zgartirish kiritildi va biz tomonimizdan tavsiya qilingan uslubiyat asosida mashg‘ulotlar olib borishdi. Deyarli har bir mashg‘ulotda jismoniy va texnik tayyorgarlik bo‘yicha mashqlar bo‘lgani sababli ularning me‘yorlari va hajmlari har-bir yosh uchun alohida taqsimlangan holda mashg‘ulot vositalarining tarkibiy qismlari o‘zgartirilib ishlab chiqildi (4-jadval).

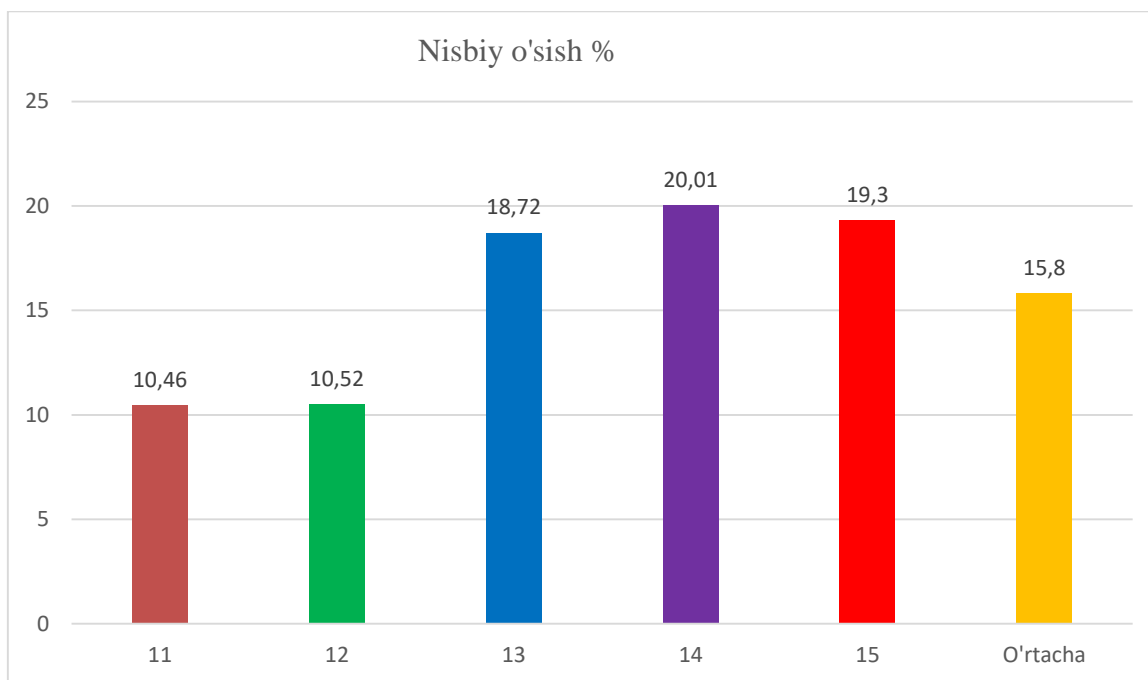
O'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarni sensitiv davrlarini inobatga olgan holda shug'ullantirish uslubiyati

T/r	Yoshi	Texnik tayyorgarlik %	Umumiy jismoniy tayyorgarlik %	Maxsus jismoniy tayyorgarlik %	Asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashga oid harakatli o'yinlar %	Yurak qisqarish soni (marta)		Yuklamaning kattaligi (%)		
						Mashqlanishdan oldin	Mashqlanishdan keyin	Kichik	O'rta	Katta
1	11	60	20	10	10	81 ±9,2	135,4 ±8,7	55	35	10
2	12	40	30	20	10	79 ±7,6	143,6 ±6,8	55	30	15
3	13	50	25	15	10	80 ±7,7	148,6 ±9,2	40	45	15
4	14	35	20	30	15	75 ±3,7	152,5 ±7,4	40	40	20
5	15	40	20	25	15	74 ±6,2	159,4 ±9,8	30	40	30

Izoh: 11 yoshlilar uchun texnik-taktik tayyorgarlik qo'shib yozilgan.

Deyarli har bir mashg‘ulotda jismoniy va texnik tayyorgarlik bo‘yicha mashqlar bo‘lgani sababli ularning me‘yorlari va hajmlari har-bir yosh uchun alohida taqsimlangan holda mashg‘ulot vositalarining tarkibiy qismlari o‘zgartirilib ishlab chiqildi. Tavsiya etilayotgan uslubiyatdan ko‘rinib turibdiki, 11-15 yoshli futbolchilarning har yillik mashg‘ulotlariga ular organizmlarining sensitive davrlarini inobatga olgan holda yondoshilgan. Har bir yosh toifasidagi futbolchilarni mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorlari va shiddatlarini belgilashda ularni texnik va jismoniy tayyorgarliklarini baholovchi nazorat testlarida ko‘rsatgan natijalari asos bo‘lib xizmat qildi. Tajriba guruhidagi yillik mashg‘ulotlar shu uslubiyatdan chiqmagan holda olib borildi.

Tadqiqotimiz davomida o‘rganilgan barcha guruhlarini texnik va jismoniy tayyorgarliklarini baholovchi testlardan olingan natijalari ham matematik-statistik tahlil qilindi. Ya‘ni 11, 12, 13, 14 va 15 yoshli o‘quv mashg‘ulot guruhlariga mansub futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan nazorat testlari natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida guruhda tajriba boshidagi mos ko‘rsatkichga nisbatan va foizlarda ifodalangan nisbiy o‘shishlarini solishtirish ma‘lumotlari ishlab chiqildi (7-rasm).



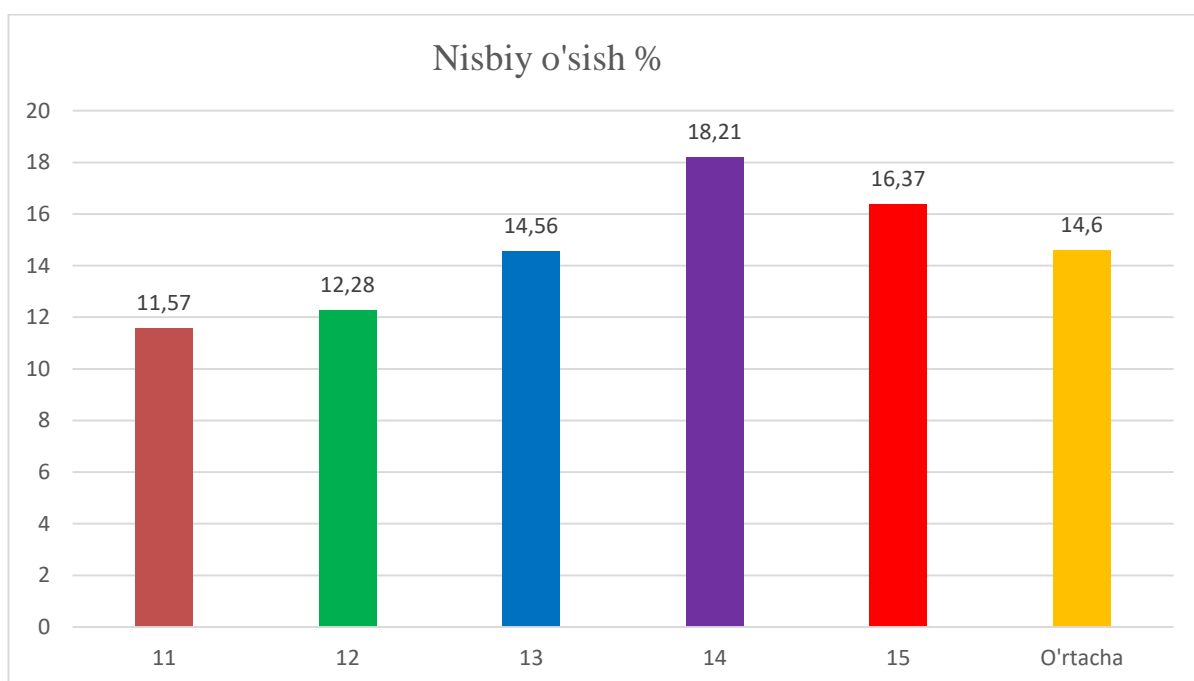
YOSH GURUHLARI

7-rasm. 11, 12, 13, 14 va 15 yoshli o‘quv mashg‘ulot guruhlariga mansub futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan nazorat testlari natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida nisbiy o‘shishlarini solishtirmasi (%)

Mazkur diagrammadagi ma‘lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish yosh futbolchilar guruhlarining texnik tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan nazorat testlari natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida ijobiy nisbiy o‘shish ko‘rsatkichlari yosh ortib borishiga bog‘liq holda o‘shib borish umumiy tendensiyasi mavjudligini (faqat 15 yoshli futbolchilar guruhidagi ushbu ko‘rsatkich bundan mustasno bo‘lib, unda oldingi yosh guruhi o‘rtacha nisbiy o‘shishidan 0,71 foizga kamroq miqdorda o‘sgan) ko‘rsatib turibdi.

Jumladan, 11 yoshli futbolchilar guruhi natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida (10,46 %) nisbiy o‘shiga nisbatan 12 yoshdagilar guruhida (10,52 %) bu ko‘rsatkich oz bo‘lsa-da 0,66 % ga ortiq miqdorda o‘sganligi aniqlandi. Ushbu ko‘rsatkich 13 yoshlilar guruhida 18,72 foizgacha, 14 yoshlilarda 20,01 foizgacha ortib borganligi kuzatildi. Faqat 15 yoshlilar guruhidagi natijalar nisbiy o‘shish ko‘rsatkichi 11, 12 va 13 yoshlilar natijalariga nisbatan sezilarli darajada o‘shishi kuzatilishi bilan birga, 14 yoshlilar guruhidagi mos ko‘rsatkichlarga nisbatan biroz (mos ravishda 0,71 foizga) pasayganligi aniqlandi.

8-rasmda 11, 12, 13, 14 va 15 yoshli, o‘quv mashg‘ulot guruhlariga mansub futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan nazorat testlari natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida guruhda tajriba boshidagi mos ko‘rsatkichga nisbatan va foizlarda ifodalangan nisbiy o‘shishlarini solishtirish ma’lumotlari keltirilgan.



YOSH GURUHLARI

8-rasm. 11, 12, 13, 14 va 15 yoshli o‘quv mashg‘ulot guruhlariga mansub futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan nazorat testlari natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida nisbiy o‘shishlarini solishtirish (%)

Mazkur diagrammadagi ma’lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish, xuddi shu yoshlardagi futbolchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini tajriba davomida kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlari singari, yosh futbolchilar guruhlarining texnik tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan nazorat testlari natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida nisbiy o‘shish ko‘rsatkichlari yosh ortib borishiga bog‘liq holda ijobiy o‘shib borish umumiy tendensiyasi (faqat 15 yoshli futbolchilar guruhlaridagi ushbu ko‘rsatkich o‘zgarishi bundan mustasno) mavjudligini ko‘rsatdi.

Jumladan, 11 yoshli futbolchilar guruhi natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida (6,91 %) nisbiy o'sishiga nisbatan 12 yoshdagilar guruhida (5,30 %) bu ko'rsatkich 1,59 % ga kam miqdorda o'sganligi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkich 13 yoshlilar guruhida 7,65 foizgacha, 14 yoshlilarda 11,78 foizgacha, 15 yoshlilar guruhida esa 13,25 foizgacha ortib borganligi kuzatildi. Bu esa biz tomonimizdan tavsiya etilgan uslubiyat va olib borilgan tadqiqotning samaradorligini belgilaydi.

O'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini ularning texnik tayyorgarliklari natijalariga ta'sirini o'rganish maqsadida nazorat va tajriba guruhlaridan qayta pedagogik testlash amalga oshirildi. 11-15 yoshdagi futbolchilaridan bir yillik tadqiqotdan so'ng tanlangan testlar bo'yicha qayta testlash o'tkazildi. Bundan asosiy maqsad futbolchilarni belgilangan nazorat me'yorlari bo'yicha bir yil davomida qanday o'zgarish bo'lganligini aniqlash edi. Olingan qayta testlov natijalari har bir yosh toifasi har xil o'sganligini ko'rsatdi. Biz tomonimizdan tanlangan nazorat testlarining keyingi natijalari quyidagi jadvallarda keltirilgan (5-6-jadvallar).

5-jadval

Tajriba guruhi futbolchilarini oxirgi testlash bo'yicha nazorat testlari natijalari (n=12(har-bir yosh bo'yicha))

T/R	Nazorat testlari	Shug'ullanuvchilar yoshi				
		11	12	13	14	15
1	30 m ga yugurish	5,72	5,45	4,58	4,62	4,92
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	<i>4,35</i>	<i>5,71</i>	<i>15,81</i>	<i>14,60</i>	<i>6,11</i>
2	Maksimal harakatlar chastotasi bilan joyida turib yugurish	25,3	25,8	29,6	30,2	27,8
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	<i>9,05</i>	<i>9,79</i>	<i>14,29</i>	<i>15,71</i>	<i>6,51</i>
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash	153,7	164,9	170,2	168,3	179,4
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	<i>5,97</i>	<i>13,60</i>	<i>12,63</i>	<i>9,11</i>	<i>7,22</i>
4	16 m masofadan darvozaga zarbalar	7,1	5,2	5,3	6,2	6,1
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	<i>5,97</i>	<i>13,04</i>	<i>17,78</i>	<i>8,77</i>	<i>8,93</i>
5	9 va 16 m masofalardan harakasiz turgan to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha uzatishlar	14,8	13,4	11,2	11,7	12,2

5-jadvalni davomi

<i>Nisbiy o'sish%</i>		4,96	9,84	15,46	8,33	7,96
6	Harakasiz to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha 9 m masofada pol yuzasida belgilangan 1,5 m. diametrli aylanaga (10 ta urinishdan) tushirishlar soni, marta/ uni uchun ketgan vaqt, s.	6,7/20,2	8,6/17,6	9,4/16,8	8,4/18,7	7,9/18,4
<i>Nisbiy o'sish%</i>		6,35/4,72	10,26/8,81	14,63/9,68	13,51/7,43	6,76/7,07
7	Harakasiz to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha 16 m masofada pol yuzasida belgilangan 3 m. diametrli aylanaga (10 ta urinishdan) tushirishlar soni, marta / uni uchun ketgan vaqt, s	6,2/29,1	8,2/26,1	9,3/24,4	8,7/25,8	8,8/27,6
<i>Nisbiy o'sish%</i>		6,90/4,59	10,81/9,06	14,81/11,59	14,47/11,64	11,39/7,38
8	Pol yuzasida chiziqlar yordamida belgilangan beshta "To'siqlar" dan o'tish bilan to'pni 20 m masofaga tez olib borish	9,4	7,9	7,6	7,9	7,8
<i>Nisbiy o'sish%</i>		8,05	11,27	15,15	9,72	9,86
<i>O'rtacha nisbiy o'sish%</i>		5,63	12,83	14,18	11,32	7,91

6-jadval

**Nazorat guruhi futbolchilarini oxirgi testlash bo'yicha nazorat testlari
natijalari (n=12(har-bir yosh bo'yicha))**

T/ R	Nazorat testlari	Shug'ullanuvchilar yoshi				
		11	12	13	14	15
1	30 m ga yugurish	5,80	5,49	4,66	4,71	4,97
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	4,35	3,08	2,81	10,53	9,94
2	Maksimal harakatlar chastotasi bilan joyida turib yugurish	23,1	23,8	27,4	28,4	26,9
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	9,05	2,22	3,11	11,16	11,37
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash	147,7	158,4	166,4	162,7	171,1
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	5,97	2,23	9,70	8,96	5,18
4	16 m masofadan darvozaga zarbalar	7,1	5,2	5,3	6,2	6,1
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	5,97	13,04	17,78	8,77	8,93
5	9 va 16 m masofalardan harakasiz turgan to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha uzatishlar	14,8	13,4	11,2	11,7	12,2
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	4,96	9,84	15,46	8,33	7,96
6	Harakasiz to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha 9 m masofada pol yuzasida belgilangan 1,5 m. diametrli aylanaga (10 ta urinishdan) tushirishlar soni, marta/ uni uchun ketgan vaqt, s.	6,7/20,2	8,6/17,6	9,4/16,8	8,4/18,7	7,9/18,4

6-jadvalni davomi

	<i>Nisbiy o'sish%</i>	6,35/4,72	10,26/8,81	14,63/9,68	13,51/7,43	6,76/7,07
7	Harakasiz to'pni ko'tarilgan trayektoriya bo'yicha 16 m masofada pol yuzasida belgilangan 3 m. diametrli aylanaga (10 ta urinishdan) tushirishlar soni, marta / uni uchun ketgan vaqt, s	6,2/29,1	8,2/26,1	9,3/24,4	8,7/25,8	8,8/27,6
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	6,90/4,59	10,81/9,06	14,81/11,59	14,47/11,64	11,39/7,38
8	Pol yuzasida chiziqlar yordamida belgilangan beshta "To'siqlar" dan o'tish bilan to'pni 20 m masofaga tez olib borish	9,7	7,9	7,8	8,4	8,6
	<i>Nisbiy o'sish%</i>	5,12	8,56	10,67	7,42	7,43
	<i>O'rtacha nisbiy o'sish%</i>	4,49	8,69	10,23	9,12	6,21

Qayta olingan nazorat testlarining o'rtacha nisbiy o'sish ko'rsatkichlaridan ko'rinib turibiki, eng yuqori o'sish 13 yoshdagi futbolchilarning natijalarida ekan 14,18%. Bu natijalar olingan 8 ta nazorat testlari bo'yicha hisoblanib, ularning o'rtacha nisbiy qiymati hisoblab chiqilgan. 13 yoshli futbolchilarning olingan

nazorat testlari bo'yicha ko'rsatkichlari jadal rivojlanganligini ko'rishimiz mumkin. Undan keyingi o'rinlarda mos ravishda 12 yoshli futbolchilar 12,83% va 14 yoshli futbolchilar 11,32% ga ular natijalari yaxshilangan. Boshqa yosh guruhlarida ham ijobiy o'zgarishlar bo'lsada, yillik nisbiy o'sishi mo'tadil ekanligi kuzatildi. Olib borilgan tadqiqot natijalari va mavzuga doir ish olib borgan olimlarning fikrlariga ko'ra, futbolchilarning u yoki bu texnik usullari va jismoniy sifatlarini tarbiyalashda sensitiv davrlarning ahamiyati yuqori ekanligi aniqlandi. Shuningdek, olingan natijalarga ko'ra nazorat guruhi futbolchilarining tadqiqotdan keying natijalari yaxshilangan bo'lsada, tajriba guruhinikiga qaraganda ishonchsiz va past o'sishga erishilganligi aniqlandi, bu esa tajriba guruhida qo'llanilgan uslubiyatning samaradorligini tasdiqladi.

XULOSALAR

1. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali, biz futbolchilarning texnik usullarni (to'pni olib yurish, zarba berish, to'xtatish, aldab o'tish va boshqalar) bajarishga ta'sir etuvchi omillar mavjudligiga guvohi bo'ldik. Ammo, yosh futbolchilarni texnik usullarga o'rgatishda sensitiv davrlarni inobatga olish va futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligiga ta'siri bo'yicha tadqiqotlar o'tkazilmagan. Musobaqa faoliyatida sport natijalarining o'sishining muhim shartlaridan biri bu ularning o'quv mashg'ulot bosqichida texnik usullarga o'rgatishda yosh xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Bunda sensitiv davrlarni inobatga olgan holda texnik usullarga o'rgatish mumkinligi aniqlandi.

2. O'quv mashg'ulot bosqichidagi futbolchilarni texnik usullarga o'rgatishda shug'ullanuvchilar organizmini rivojlanishini sensitiv davrlarini inobatga olish, ular mashg'ulotlarini tashkil etish va samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini chuqurlashtirishni talab etmoqda. Shug'ullanuvchilarning sensitiv davrlariga asoslangan holda texnik usullarga o'rgatish muammolarining ilmiy jihatdan o'rganilmaganligi futbol bo'yicha sport natijalarining o'sib borishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu borada mashg'ulot vositalari va usullarini doimiy takomillashtirish zarur bo'lib, mazkur muammo bo'yicha turli tajribalar olib borish hamda amaliyotga tatbiq etish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

3. Futbol musobaqalari davomida o'yinchi texnik usullarni mukammal darajada qo'llay olmasligi, texnik usullarni o'zlashtirilishi yaxshi bo'lsada ularni tez va aniq qo'llay olmasligi raqibga imkoniyatni boy berib qo'yishga, natijada texnik-taktik harakatlarning samaradorlik ko'rsatkichlarini pasayishiga olib keladi. Shu boisdan futbolchilarning texnik usullarga o'rgatish va organizm rivojlanishini tahlil qilish asosida ularni o'quv mashg'ulot bosqichida maqsadli tayyorlashni samarali amalga oshirilishi zarurligi aniqlandi.

4. Anketa so'rovnomasida ishtirok etgan respondentlarning 84 % i "Yosh futbolchilarni texnik usullarga o'rgatishda jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi qay darajada muhim deb hisoblaysiz?" degan savolga 50% dan yuqoriligini ta'kidlashgan bo'lsa, "Mashg'ulotlar futbolchilar organizmining sensitiv davrlarini

inobatga olgan holda tashkil etish zarurmi?” deya berilgan savolga ularning 62% i “Ha” deb javob berishgan. Bu esa o‘quv mashg‘ulot jarayonida futbolchilarni texnik usullarga o‘rgatishda sensitiv davrlarni inobatga olgan holda tarbiyalash uslubiyatini ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatdi.

5. Tadqiqotdan olingan ma’lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish 11-15 yoshlardagi futbolchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini tajriba davomida ijobiy o‘zgarishlari kuzatildi, futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan nazorat testlari natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida nisbiy o‘shish ko‘rsatkichlari yosh ortib borishiga bog‘liq holda o‘shib borish umumiy tendensiyasi (11 va 12 yoshli futbolchilar guruhlaridagi ushbu ko‘rsatkich o‘zgarishi bundan mustasno) mavjudligini ham ko‘rsatdi. Jumladan, 11 yoshli futbolchilar guruhi natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida (6,91 %) nisbiy o‘shishiga nisbatan 12 yoshdagilar guruhida (5,30 %) bu ko‘rsatkich 1,59 % ga kam miqdorda o‘sganligi aniqlandi. Ushbu ko‘rsatkich 13 yoshlilar guruhida 7,65 foizgacha, 14 yoshlilarda 11,78 foizgacha, 15 yoshlilar guruhida esa 13,25 foizgacha ortib borganligi kuzatildi.

6. O‘quv mashg‘ulot guruhiga mansub futbolchilarning o‘rganilgan beshta jismoniy tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan testlarda ko‘rsatgan natijalar bo‘yicha tajriba davomidagi eng kichik nisbiy o‘shish 1-testda, ya’ni Turgan joyidan uzunlikka sakrash natijalarida (5,08 foiz) va eng katta nisbiy o‘shish 3-testda, ya’ni 30 metr masofaga yugurish vaqti (15,46 foiz) natijalarida qayd etilgani, guruhdagi o‘rtacha nisbiy o‘shish esa 7,65 foizni tashkil etganligi kuzatildi. Bundan tashqari, olingan natijalarni o‘rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomida absolyut o‘shishlarini Student taqsimoti kritik qiymatlarini nazariy hisoblash asosida statistik ishonchliligi baholarini to‘rttasi turli yomon ahamiyatlilik darajalarida ($t=0,84$ bilan $t=1,28$ qiymatlari oralig‘ida hamda $P>0,5$ bilan $P>0,5$ oralig‘ida joylashgan) ishonchsiz va faqat bitta test, ya’ni 30 metr masofaga yugurish vaqtin natijalari yaxshi ahamiyatlilik darajasida ($t=3,05$ qiymatida hamda $P<0,01$ bo‘lgan) ijobiy o‘zgarganligi, ya’ni yaxshilanganligi aniqlandi.

7. O‘quv mashg‘ulot bosqichidagi futbolchilar mashg‘ulotlariga ishlab chiqilgan uslubiyatni joriy qilish, ularning jismoniy hamda texnik tayyorgarligini tarbiyalashda sensitiv davrlarni o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirishni takomillashdirish hisobiga ularni jismoniy tayyorgarligi o‘rtacha 14,6% ga, texnik tayyorgarligi 15,8 % ga yaxshilanganligi kuzatildi.

8. Tajriba guruhining texnik tayyorgarlikni aks ettiruvchi test me‘yorlarini tadqiqotdan oldingi va keyingi natijalarni solishtirishda katta o‘zgarish ko‘zga tashlandi. Bu biz tomonimizdan tavsiya etilgan metodikamizni joriy etish natijasida ijobiy o‘zgarganligi test me‘yorlaridan ko‘rindi. Ya’ni barcha test me‘yorlarida o‘shish kuzatildi ($P\leq 0,01$). Tadqiqot guruhi futbolchilari tomonidan bajarilgan texnik usullar o‘rgatishda samarali yordam bergan uslubiyat o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga oriy etildi va asoslandi.

AMALIY TAVSIYALAR

O'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlarida o'quv mashg'ulot guruhidagi futbolchilarning sensitiv davrlarini inobatga olgan holda shug'ullantirish asosida muayyan tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Yosh futbolchilarni tayyorlashda ularning yoshga oid xususiyatlarini: muskul rivojlanishi, suyaklarni shakllanishi, yurak qisqarish soni, qon aylanishi va nafas olish tizimini e'tiborga olgan holda shug'ullantirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

2. Futbol bilan shug'ullanish futbolchilarning turli harakatlarini bajarishiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Futbol bilan shug'ullanuvchilarning to'pni havolatib yo'llashida aniqlik ko'rsatkichlariga ta'siri 11-12 yoshda ayniqsa yuqori bo'ladi va 14 yoshga kelib pasayadi. Tadqiqotning natijalari asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, 11 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda yosh futbolchilarni turli texnik usullarga o'rgatish uchun turlicha sensitiv davrlar mavjud bo'ladi.

3. Texnik usullarga o'rgatish, ayniqsa to'pni aniq uzatish va yo'llashda jismoniy sifatlarni differensialanishi 11 yoshdan 13-14 yoshgacha bo'lgan davrda eng samarali bo'ladi.

4. Texnik usullarni bajarishda aniq va kuchli zarbalar berishni tarbiyalash uchun 13 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr eng qulay davr hisoblanadi. Texnik usullarni bir paytning o'zida harakatlarning tezkorligi va aniqligini birga bajarishni o'rgatish uchun 12 yoshdan to 14 yoshgacha bo'lgan davr eng samarali hisoblanadi.

5. 11-15 yoshli futbolchilarni o'quv mashg'ulotlarida texnik usullarga o'rgatishda yuklamalarning kattaligi o'rtacha 44 foizi kichik, 38 foizi o'rta hamda 18 foizi katta bo'lganda ularning natijalari samarali bo'ladi.

6. O'quv mashg'ulot guruhidagi futbolchilarning texnik va jismoniy tayyorgarliklarini o'rtasida turlicha bog'liqlik bor. Bunda barcha yoshdagi futbolchilarining sensitiv davrlarini inobatga olgan holda shug'ullantirganda samaradorlik yuqoriligi aniqlandi, shunday ekan mashg'ulotlarni sensitiv davrlarni inobatga olgan holda tashkil etish kerak.

7. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarni texnik usullarga o'rgatish turli omillarga bog'liq – texnik usullarni murakkabligi, yosh futbolchilarni shug'ullanganlik darajasi, texnik usullarni tez va aniq bajarilishi, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlanganligi va texnik usullarni bajarish samaradorligiga qo'yiladigan talablar bo'yicha tavsiyalar hisobga olinishi zarur.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.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**

БОЗОРОВ СИРОЖИДДИН РУСТАМ УГЛИ

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ
ФУТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА С УЧЕТОМ
СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик-2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистана за В2023.4.PhD/Ped6730

Диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.jtsu.uz и информационно-образовательном портале «Ziyonet» по адресу (www.ziyonet.uz).

- Научный руководитель:** **Нуримов Рахмонберди Игамбердиевич**
кандидат педагогических наук, профессор
- Официальные рецензенты:** **Кочкаров Атабек Ахматваевич**
доктор педагогических наук (DSc), профессор
- Шаджалилов Шерзод Инагамович**
доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
- Ведущая организация:** **Гулистанский государственный университет.**

Защита диссертации состоится “_____” “_____” 2025 года в “_____” часов на заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 Научно-исследовательского института физической культуры и спорта по адресу: 111709, город Ташкент, Яшнабадский район, улица Янги Узбекистон, дом _____. Тел.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370)-717-17-76, веб-сайт: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Государственная академия спорта Узбекистана, корпус «Административный», 1 этаж, 145-аудитория

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, (зарегистрирована за № 0206) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортивная, дом 19.

Автореферат диссертации разослан “_____” _____ 2025 года.
(реестр протокола рассылки № _____ от “___” _____ 2025 года)

Ф.А.Керимов
Председатель научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор

Д.Й.Эгамов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.н. (PhD)

О.Ж.Дадабаев
Председатель научного семинара
при научном совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире, наблюдается стремительный рост развития футбола. Данная тенденция связана с постоянным повышением уровня физической и технической подготовленности футболистов, благодаря чему расширяется диапазон действий игроков на поле. Это, в свою очередь, требует от игроков высокого уровня мастерства в соревнованиях. Данный фактор предъявляет высокие требования к развитию физической и технической подготовки молодых футболистов. Обуславливается необходимостью организации тренировок с учетом возрастных особенностей - в частности, сенситивных периодов - для разработки эффективных методик обучения техническим приемам юных футболистов. Учитывая это, проблема обучения футболистов техническим приемам с учетом сенситивных периодов приобретает все большее значение.

В мире накоплен большой опыт по повышению эффективности технической подготовленности футболистов, где актуальной проблемой является нормирование тренировочных нагрузок, повышение эффективности технической подготовки, и оптимизация тренировочных средств в соответствии с матчами интенсивного футбола. При обучении техническим приемам возникает необходимость учитывать их возраст и стадии развития организма. Существует потребность в проведении различных экспериментов по данной проблеме. Поэтому изменение этих качеств при подготовке юных футболистов требует анализа особенностей созревания двигательного аппарата и возрастной динамики, а также организации тренировок на основе удобных - сенситивных периодов для обучения различным движениям. Показатели по возрастной динамике с проявлением быстроты и точности при выполнении технических приемов, влияние занятий футболом и спортивной тренировки на эти показатели являются важными для совершенствования методики подготовки юных футболистов. Необходимо разработать предложения и рекомендации, направленные на обучение техническим приемам футболистов учебно-тренировочной группы, контроль их зависимости от возраста и физической подготовленности, а также оперативное устранение проблемных аспектов.

В нашей республике большое значение имеет охват футболом широких слоев населения, подготовка высококвалифицированных футболистов в качестве профессиональных спортсменов, доведение до уровня, способного конкурировать с развитыми зарубежными странами. В указах и постановлениях, принятых Президентом нашей страны в данной сфере, определены такие актуальные задачи, как «...дальнейшее повышение популярности футбола в нашей стране, налаживание новой системы отбора и профессиональной подготовки перспективных и талантливых футболистов, улучшение футбольной инфраструктуры и приведение ее в соответствие с установленными стандартами»¹. При обучении техническим приемам

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-115 «О дополнительных мерах по всестороннему развитию массового и профессионального футбола» от 07 апреля 2023 года <http://Lex.uz>.

требуется углубление научно-исследовательских работ по учету сенситивных периодов развития организма занимающихся, организации и повышению эффективности их занятий. Отсутствие научного изучения проблем обучения техническим приемам на основе сенситивных периодов, занимающихся негативно сказывается на росте спортивных результатов в футболе. В связи с этим возникает необходимость постоянного совершенствования средств и методов обучения, проведения различных экспериментов по данной проблеме и внедрения их в практику.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, предусмотренных в Указе Президента Республики Узбекистан № УП-5887 «О мерах по поднятию на совершенно новый уровень развития футбола в Узбекистане» от 4 декабря 2019 года, Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 3 июня 2017 года, Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-3907 «О мерах по поднятию на качественно новый уровень системы духовно-нравственного и физически гармоничного воспитания молодежи, ее обучения и воспитания» от 14 августа 2018 года, Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-3610 «О мерах по дальнейшему развитию футбола» от 16 марта 2018 года, Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-115 «О дополнительных мерах по всестороннему развитию массового и профессионального футбола» от 7 апреля 2023 года, а также в других нормативно-правовых документах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетными направлениями развития науки и технологий республики I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. Анализ научно-методических работ многих специалистов по данной теме показывает, что проблема подготовки спортсменов с учетом сенситивных периодов при обучении техническим приемам в определенной степени освещена не полностью. Ряд исследователей как Р.С.Саломов, Ф.А.Керимов, О.В.Гончарова, Ф.Р.Махамаджанов, Л.З.Холмуродов, Ф.А.Зарипова, О.Р.Игамбердиев² посвятили свои научные

² Саломов Р. С., Керимов Ф. А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар //Ўқув қўлланма. – 2002. 250 б.; Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Тошкент: Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018. – 204 б.; Махамаджанов Ф.Р. Эффективность подготовки юных футболистов на основе учета возрастных особенностей организма. Автореф. ... док. фил. пед. наук (PhD). – Чирчик: УзГУФК, 2018. – 55 б.; Холмуродов Л.З. Болалар ва ўсмирлар спорти асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент. Ўзкитобсавдонашриёти 2020 -212 б.; Зарипова Ф.А. 13 – 14 ёшли ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилишнинг педагогик асосларини такомиллаштириш. Автореф. дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) – Чирчик. 2020.–52 б.; Игамбердиев О.Р. Умумтаълим мактабларидаги 11-12 ёшли ўқувчиларни футбол билан шуғуллантириш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш. Автореф. дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) – Чирчик. 2022.–58 б.;

труды изучению особенностей подготовки спортсменов различного возраста с учетом сенситивных периодов.

Такие ученые как Р.И.Нуримов, Ш.У.Абидов, А.А.Артиков, Ш.Т.Исеев, М.М.Саидкосимов, Ш.Ш.Эркинов, Б.Б.Рузикулов³ проводили научные исследования по вопросам подготовки футболистов, особенностям тренировочного процесса при подготовке футболистов различного возраста, планирования тренировочных нагрузок, совершенствования точности технических действий и повышения уровня технической подготовленности юных футболистов.

Неспособность игроков в совершенстве применять технические приемы во время соревнований по футболу, несмотря на хороший уровень освоения технических приемов, а также неумение быстро, точно и своевременно их реализовать, приводит к упущению возможности достижения цели, в результате чего снижаются показатели эффективности технико-тактических действий. Поэтому, необходимо эффективно осуществлять целенаправленную подготовку футболистов на учебно-тренировочном этапе на основе обучения их техническим приемам и анализа динамики развития организма. Анализ научно-методической работы, проведенной отечественными учеными, показал, что взаимосвязь обучения юных футболистов техническим приемам с учетом сенситивных периодов развития организма полностью не изучена, а научные решения данного вопроса не раскрыты. Это, в свою очередь, определяет научную и практическую актуальность направления данного исследования.

В странах Содружества Независимых Государств такие ученые, как А.А.Гужаловский, А.А.Зайцев, Ю.Ю.Абрамов, А.А.Кузнецов, Б.Г.Чирва, Г.Л.Драндров и А.А.Кудинов⁴ провели ряд исследований по вопросам

³ Абидов Ш.У. Ёш футболчилар мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг техник тайёргарлик самарадорлиги билан ўзаро боғлиқлиги. Автореф. дис...пед. фан. ном. - Т., 2011. - 24 с.; Нуримов Р.И. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. 2015 йил, ИТА Пресс нашриёти, 363 б.; Артиков А.А. Малакали футболчиларда техник усулларнинг мақсадли аниқлигини такомиллаштириш технологияси // Педагогика фанлар бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати, 2018, 57 б.; Исеев Ш.Т., Саидкосимов М.М. Программа для футбольных академий, детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, республиканского училища олимпийского резерва. Ташкент, 2021. – 356 с.; Чуқурлаштирилган ихтисослашув босқичидаги футболчиларнинг тайёргарлиги жараёнида инновацион методларнинг қўлланилиши. Автореф. дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) – Чирчик. 2021.–57 б.; Турли ўйин амплуасига қараб ёш футболчиларнинг антропогенетик мезонлари ва жисмоний тайёргарлиги асосида истикболлини башоратлаш. Автореф. дисс. п.ф.б.ф.д (PhD) – Чирчик. 2023. – 67 б;

⁴ Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. ...док. пед. наук.–М., 1979. – 57 с.; Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис...канд. пед. наук. Малаховка, 1994.-18 с. Абрамов Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. ...канд. пед. наук.–Малаховка, 2006. – 132 с. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1-й этап (8–10 лет) – 111 с.; 2-й этап (11–12 лет) – 204 с.; 3-й этап (13–15 лет) – 310 с.; 4-й этап – 165 с.]. Чирва, Б.Г. Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства / Б.Г. Чирва. Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 4. – С. 16–18. Драндров, Г.Л. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов.-Чебоксары, 2011. – 119 с. Кудинов А.А. Комплексное развитие физических способностей и технико-тактических характеристик у юных футболистов. Теория и практика физ. культуры. №11, 2017. С.101-102.

совершенствования методики обучения юных футболистов фундаментальным техническим действиям, по планированию их учебно-тренировочного процесса, по повышению уровня технической подготовленности футболистов на том или ином этапе, по взаимосвязи физической и технической подготовки и повышения эффективности тренировки футболистов на учебно-тренировочном этапе.

Кроме того, анализ показал, что учеными отмечается необходимость повышения технической подготовленности, быстрое и точное выполнение технических приемов, адекватное планирование тренировочных нагрузок в каждой возрастной группе, что дает положительные результаты в подготовке футболистов на учебно-тренировочном этапе.

Также изучено множество научных материалов по вопросам подготовки футболистов разного возраста, контроля их подготовленности, эффективной организации тренировочного процесса, планирования соревновательной и тренировочной деятельности, но выявлено, что в недостаточной степени изучена значимость физических качеств при обучении технике игры и подготовки юных футболистов с учетом их сенситивных периодов.

Зарубежные специалисты, как M.Sleap, A.Szwarc, G.Villora, G.Lopez, M.Petrova, M.Tarnichkova, J.Lefevre, G.Beunen, G.Steens, A.Claesscus, R.Reason, R.Malina провели исследования по вопросам физического развития футболистов при технической подготовке, обучении техническим приемам на различных этапах подготовки и нормирования тренировочных нагрузок.

Выявлено, что по мере взросления, у юных футболистов хорошо развивается построение различных движений, выполнение технических приемов близко к совершенству и по сравнению с показателями на начальных этапах подготовки, наблюдается меньшая трата энергии, и более быстрое освоение технических приемов. Здесь важно найти оптимальное время для обучения техническим приемам, чтобы эффективность обучения технике и эффективность тренировочного процесса (с меньшими затратами энергии и быстрым освоением) были на высоком уровне. С этой точки зрения, обучение техническим приемам с учетом сенситивных периодов юных футболистов является одной из самых актуальных задач, стоящих перед специалистами.

Некоторые вопросы технической подготовки футболистов остаются актуальными и по сей день и указывает на необходимость проведения дополнительных исследований в данной области. Анализ научно-методической литературы показал, что существует необходимость поиска новых путей и разработки новых научно-методических рекомендаций по совершенствованию методики обучения футболистов техническим приемам.

Связь исследования с планами научно-исследовательской работы высшего учебного заведения, в котором выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках темы «Психолого-педагогические основы юношеского спорта и подготовки спортсменов высшей

квалификации» плана научно-исследовательских работ Научно-исследовательского института физической культуры и спорта на 2022-2026 годы.

Цель исследования заключается в разработке предложений и рекомендаций по совершенствованию методики организации тренировок с учетом сенситивных периодов обучения футболистов техническим приемам на учебно-тренировочном этапе.

Задачи исследования:

- определение наиболее оптимального возраста футболистов на учебно-тренировочном этапе на основе изучения их связи с развитием физических качеств при выполнении технических действий;
- разработка оптимального графика обучения футболистов техническим приемам в тренировочном процессе и научное обоснование эффективности применения индивидуальных норм и средств для каждого возраста;
- совершенствование системы оценки уровня физической и технической подготовленности футболистов на занятиях учебно-тренировочного этапа;
- повышение эффективности технических приемов с учетом сенситивных периодов футболистов учебно-тренировочного этапа.

Объектом исследования является тренировочный процесс и соревновательная деятельность 11-15 летних футболистов, занимающиеся в футбольной академии «OLYMPIC PFK».

Предмет исследования - возрастная динамика и возрастные особенности проявления быстроты и точности при выполнении технических приемов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, контроль физической и технической подготовленности, педагогическое тестирование, пульсометрия (Polar Team Pro), методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- повышена эффективность обучения техническим приемам за счет определения наиболее оптимального возрастного показателя сенситивных периодов на основе корреляционной связи между выполнением технических приемов исходя из уровня развития основных физических качеств футболистов в возрасте от 11 до 15 лет;
- улучшены возможности соревновательной деятельности, технической и физической подготовки футболистов на занятиях учебно-тренировочного этапа за счет строгого регламентирования соотношений средств по уровню утомления и восстановления в пределах общей выносливости организма к нагрузкам для каждого возраста в годичном цикле подготовки;
- усовершенствована система оценки уровня физической и технической подготовленности за счет включения двигательных тестов в учебно-тренировочный этап, одновременно оценивающих быстроту, точность, скоростно-силовую, скоростную-точность и силу для оценки целостной деятельности футболистов;

- повышена эффективность обучения футболистов техническим приемам за счет разработки методики, направленной на воспитание технической и физической подготовки и основных физических качеств по величине нагрузки с учетом физического развития и сенситивных периодов футболистов учебно-тренировочного этапа.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

обоснована возможность подбора специальных упражнений технических приемов, специфичных для определенного возраста занимающихся, исходя из полученных данных корреляции обучения техническим приемам с уровнем физического развития;

обоснована важность уровня физического развития юных футболистов при технической подготовке к игре на основе тренировок с учетом сенситивных периодов;

разработаны методы совершенствования тренировочных занятий футболистов учебно-тренировочного этапа на основе обучения техническим приемам с учетом их возрастных особенностей;

обоснована эффективность методики совершенствования обучения техническим приемам на тренировочных занятиях футболистов учебно-тренировочного этапа с учетом сенситивных периодов.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования определяется обоснованностью методологии теории познания (диалектический метод познания) и научными взглядами отечественных и зарубежных ученых, а также заслуженных тренеров-практиков в области теории физической культуры и спорта, использованием взаимодополняющих методов исследования, соответствующих задачам исследования, количественным и качественным обеспечением исследуемого контингента и результатов исследования, прозрачностью исследовательских работ и испытаний, продолжительностью педагогического исследования, применением математико-статистических методов при обработке результатов педагогического исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования заключается во внедрении в тренировочный процесс усовершенствованной методики подготовки, служащая методологической основой для пополнения базовых теоретических знаний о механизмах выполнения технических приемов юными футболистами с учетом сенситивных периодов, разработки новых подходов к обучению техническим приемам на основе возрастных особенностей.

Научная и практическая значимость результатов исследования заключается в разработке усовершенствованной методики подготовки, основанная на дифференциальном обучении техническим приемам и контроле уровня физической подготовленности с учетом сенситивных периодов организма юных футболистов и дозирования физических нагрузок при выполнении технических приемов в тренировочном процессе, в многолетних этапах системы подготовки

футболистов направленная на решение практических задач их физической и технической подготовки.

Внедрение результатов исследования. На основе разработанных теоретических и практических предложений по совершенствованию методики обучения футболистов техническим приемам с учетом их сенситивных периодов на занятиях учебно-тренировочного этапа:

В тренировочные занятия 11-15-летних футболистов учебно-тренировочного этапа футбольной академии «OLYMPIC ПФК» были внедрены приемы, направленные на повышение эффективности выполнения технико-тактических действий в ходе соревнований (справка № 03-16/6506 Министерства спорта Республики Узбекистан от 28 июня 2024 года). В результате, эффективность технико-тактических действий команды улучшилась на 19% заняв почетное место на чемпионате города Ташкент;

Разработанные предложения и рекомендации по обучению футболистов техническим приемам с учетом их сенситивных периодов на учебно-тренировочном этапе, определению эффективности средств, используемых в тренировочном процессе и контролю технической подготовки внедрены в тренировочные процессы 11-15-летних занимающихся в футбольной академии «OLYMPIC ПФК» (справка № 03-16/6506 Министерства спорта Республики Узбекистан от 28 июня 2024 года). В результате, показатели контрольных тестов, выбранных для оценки уровня технической подготовленности в ходе исследования, увеличились на 15,8%, а команда заняла почетное место на чемпионате города Ташкент;

Разработанные предложения по обучению футболистов учебно-тренировочного этапа с учетом возрастных особенностей и сенситивных периодов, оптимизации объема и средств, применяемых для развития основных физических качеств в тренировочном процессе, были внедрены в тренировочные процессы 11-15-летних занимающихся в футбольной академии «OLYMPIC ПФК» (справка № 03-16/6506 Министерства спорта Республики Узбекистан от 28 июня 2024 года). В результате, уровень общей физической подготовленности участников экспериментальной группы улучшился на 16,4%;

Разработанные предложения по подготовке футболистов учебно-тренировочного этапа с учетом специфики сенситивных периодов в повышении уровня их специальной физической подготовленности, разработке и применению индивидуальных норм тренировочной нагрузки для каждого возраста внедрены в процесс подготовки 11-15-летних занимающихся в футбольной академии «OLYMPIC ПФК» (справка № 03-16/6506 Министерства спорта Республики Узбекистан от 28 июня 2024 года). В результате, уровень специальной физической подготовленности занимающихся экспериментальной группы увеличился на 12,8%.

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

Публикация результатов исследования: По теме диссертационной работы опубликовано более 20 научно-методических работ, в том числе 3 статьи в научных изданиях (2 статьи в республиканских журналах и 1 статья в зарубежном журнале) рекомендованные Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для опубликования результатов докторских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, списка литературы и приложений. Объем диссертации составляет 131 страницу печатного текста и включает 19 таблиц, 18 рисунков, приложения и акты внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации подробно описывается актуальность выбранной темы и ее необходимость, связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и техники республики, состояние изученности проблемы, связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация, поставлена цель, задачи, выбраны объект и предмет диссертации, методы, представлена научная новизна, достоверность результатов, научная и практическая значимость, внедрение результатов исследования, апробация и публикация, структура и объем диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Научно-методические основы обучения юных футболистов техническим приемам»**, рассматривается степень изученности научно-методических работ и обобщение мнений специалистов и ученых, проводивших научные исследования по данному направлению. Проведен анализ научно-методической литературы, который показал, что обучение юных футболистов техническим приемам является одним из важнейших компонентов подготовки. Также выявлено, что при выполнении технико-тактических действий необходимо уделять особое внимание физической подготовке, а в футболе эти проблемы недостаточно проанализированы и изучены. В теории физического воспитания возрастные группы подразделяются на 7-10 лет, которые соответствуют начальному периоду обучения, 11-15 лет, соответствующие учебно-тренировочному этапу и 16-18 лет, соответствующие этапу спортивного совершенствования. Отмечено, что с 11 до 15 лет продолжается рост и развитие всех органов и систем. Данный период соответствует периоду полового созревания. Именно по этой причине происходит (быстрая) перестройка функционирования всех органов и систем. Длина и вес тела значительно увеличиваются. Одним из важных условий роста спортивных результатов в соревновательной деятельности является учет целостности в воспитании физической и технической подготовленности

спортсменов. Поскольку тренировочный этап совпадает с периодом интенсивного роста и развития организма юных футболистов, где важно тренировать футболистов данного возраста с учетом сенситивных периодов.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы и организация исследования»**, представлена информация о контрольных тестах, используемых для определения и оценки физического развития, уровня физической и технической подготовленности детей 11-15 лет, приведены методы исследования, а также организация и проведение исследования.

Исследование проводилось в период с сентября 2022 года по сентябрь 2023 года. В нем приняли участие 120 футболистов учебно-тренировочного этапа в возрасте 11-15 лет, занимающиеся в спортивных базах футбольных команд «OLYMPIC PFK» (экспериментальная группа n=60) и «Ташкентская футбольная академия» (контрольная группа n=60)

Педагогический эксперимент был организован в три этапа:

На первом этапе (сентябрь 2021 г. - август 2022 г.) был проведён теоретический анализ ранее опубликованных работ по теме, проводился процесс выявления нерешенных проблем, а также изучение современной практики решения данной проблемы, изучение путей и решений в теории и практике физической культуры и спорта, способствующие раскрытию изучаемого вопроса.

На втором этапе (сентябрь 2022 г. - август 2023 г.) были проведены контрольные тесты для проверки физических качеств и уровня технической подготовленности футболистов по разработанной методике. Контрольно-педагогическое тестирование позволило нормировать тренировочные нагрузки и отслеживать динамику физической и технической подготовленности занимающихся.

На третьем этапе (сентябрь 2023 г. - апрель 2024 г.) был проведен анализ и обобщение результатов исследования. Проведена оценка эффективности разработанной методики по динамическим показателям физической и технической подготовленности, результатам контрольных тестов. Полученные данные статистически обработаны и обоснована эффективность исследования.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Исследование процесса обучения техническим приемам с учетом сенситивных периодов футболистов учебно-тренировочного этапа»**, представлена корреляционная взаимосвязь уровня физической подготовленности 11-15 летних футболистов с выполнением технических приемов, представлены данные, полученные при предварительном тестировании экспериментальной и контрольной групп.

В ходе исследования были проанализированы результаты выполнения технических приемов в каждом возрастном диапазоне 11-15 летних футболистов, занимающихся футболом на учебно-тренировочном этапе, и было установлено, что между технической и физической подготовленностью футболистов этих возрастов наблюдалась высокая корреляционная связь (см.табл. 1).

Таблица 1

**Результаты теста на высокую корреляционную зависимость
выполнения быстроты, точности и сочетания быстроты и точности**

Тест	Удары по воротам с 16 метров	Передача мяча по воздуху с 16 метров	Быстрая передача по воздуху с 9 метров	Быстрое ведение мяча и удар по воротам (20 м)
№	1	2	3	4
11 лет				
1	Xx	0,76	0,48	0,50
2		Xx	0,53	0,41
3			xx	0,69
12 лет				
1	Xx	0,82	0,51	0,44
2		Xx	0,56	0,48
3			xx	0,71
13 лет				
1	Xx	0,96	0,75	0,68
2		Xx	0,68	0,66
3			xx	0,92
14 лет				
1	Xx	0,78	0,52	0,50
2		Xx	0,43	0,46
3			xx	0,62
15 лет				
1	Xx	0,70	0,45	0,52
2		Xx	0,73	0,54
3			xx	0,68

Учитывая уровень взаимосвязи, видно, что при изменении направления движения и выполнении быстрого дриблинга мяча с серией быстрых передач, с возрастом, уровень соотношений возрастает и к 13 годам достигает максимального значения. Это можно объяснить тем, что в этом возрасте эти техники в основном реализуются благодаря проявлению скорости движения.

В ходе исследования было установлено, что наибольшая корреляционная связь между результатами тестов на быстроту, точность и сочетания быстроты и точности у 11-15 летних футболистов приходится на 13 лет, а у остальных 11-12 и 14-15 лет этот показатель в основном меньше, чем у 13 летних футболистов (за исключением корреляционной связи между результатами теста «Передача мяча навесом на 16 метров» и теста «Быстрая передача мяча навесом на 9 метров» т.е. 0,73). Это доказывает, что при подготовке юных футболистов и повышении их технической подготовленности необходимо обращать внимание на сенситивные периоды развития и важно иметь положительную связь в воспитании их технического мастерства.

С целью оценки уровня подготовленности футболистов в футбольных академиях, обучения их техническим приемам, воспитания физических качеств и организации тренировочного процесса с учетом уровня развития организма, изучения сенситивных периодов, был проведен анкетный опрос состоящий из 10 вопросов среди специалистов по футболу. В опросе приняли участие 50 тренеров по футболу футбольных академий, специализированных футбольных и спортивных школ, имеющие опыт работы не менее 5 лет. Несмотря на то, что мнения специалистов, участников опроса, по поставленным вопросам различались, выявлено, что работа, направленная на подготовку футболистов учебно-тренировочного этапа с учетом особенностей сенситивных периодов, повышения уровня их физической и технической подготовленности, при обучении их техническим приемам, актуально обращать внимание на состояние физического развития организма. Обучение техническим приемам и повышение уровня физической подготовленности футболистов требует решения следующих задач:

- организация тренировок с учетом сенситивных периодов при занятиях футболом;
- использование современных подходов к комплексной оценке уровня технической и физической подготовленности футболистов;
- совершенствование работы, направленной на повышение эффективности подготовки футболистов в учебно-тренировочной группе, выполнения ими технических приемов.

В ходе исследования были применены три категории тестов, которые должны определить способность футболистов проявлять следующее: в первой категории - преимущественно технику; во второй категории - преимущественно скорость; в третьей категории - одновременно физическую подготовленность и технику.

Для оценки скорости и скоростно-силовой способности:

1. Быстрый бег на 30 м с высокого старта. Были даны две попытки, регистрировалась лучшая попытка. Время записано в секундах.
2. Бег на месте с максимальной частотой движений с высоким подниманием бедра в течение 5 секунд. Были даны две попытки, регистрировалась лучшая попытка. Фиксировалось количество шагов.
3. Прыжок в длину с места. Были даны две попытки, регистрировалась лучшая попытка. Расстояние измерялось в сантиметрах.

Для оценки точности:

4. Нанесение ударов по стандартным воротам по неподвижному мячу с расстояния 16 м, время не ограничено, мяч должен попасть в заданный центр ворот. Выполнено 10 ударов ведущей ногой. Фиксировалось отклонение мяча от центра цели при каждой попытке (в метрах).
5. Передачи навесом неподвижного мяча с расстояния 9 и 16 м, время не ограничено, задача попасть на отметку в поле. С каждой дистанции выполнялось 10 ударов ведущей ногой. Фиксировалось отклонение мяча от центра цели при каждой попытке (в метрах).

Для оценки проявления сочетания быстроты и точности:

6. Серия быстрых передач навесом неподвижного мяча к целям, обозначенным на поле, размеры целей в первом варианте составили 1,5 x 1,5 м, во втором варианте - 3 x 3 м. На расстоянии 9 м от центра цели на одной линии расположены 10 мячей на расстоянии 20 см друг от друга. Испытуемым предлагалось максимально быстро выполнить 10 передач подряд на ведущей ноге с условием обязательного попадания в цель. В обоих вариантах фиксировалось время выполнения 10 передач.

7. Количество попаданий неподвижного мяча навесом на расстоянии 16 м в круг диаметром 3 м, отмеченный на поле (из 10 попыток), в этом тесте внимание уделяется времени. Время, затраченное на 10 попыток, измеряется в секундах и оценивается соответственно.

8. Быстрое ведение мяча на расстояние 20 м с преодолением пяти «препятствий», отмеченных линиями на поле. Ширина «препятствий» в первом варианте равна 25 см, во втором варианте - 50 см, в обоих вариантах высота преград $h=40$ см. Испытуемым предлагалось максимально быстро и точно провести мяч через «ворота», расположенные в виде слалома. В каждом варианте было сделано по две попытки, лучшая из которых была засчитана. В обоих вариантах фиксируется время ведения мяча.

Мы провели результаты предварительного тестирования с целью оценки уровня технической и физической подготовленности футболистов экспериментальной и контрольной групп (см.табл. 2-3).

Таблица 2

Результаты контрольных тестов по предварительному тестированию футболистов экспериментальной группы (n=12 (по каждому возрасту))

№	Контрольные тесты	Возраст занимающихся				
		11	12	13	14	15
1	Бег на 30 м (с)	5,98	5,78	5,44	5,41	5,24
2	Бег на месте с максимальной частотой (кол-во раз)	23,2	23,5	25,9	26,1	26,1
3	Прыжок в длину с места (см)	145,04	145,16	151,12	154,25	167,32
4	Удары по воротам с 16 м	6,7	4,6	4,5	5,7	5,6
5	Передачи неподвижного мяча навесом с 9 и 16 м	14,1	12,2	9,7	10,8	11,3
6	Количество попаданий неподвижного мяча с навеса с 9 м в круг диаметром 1,5 м, (из 10 попыток), кол-во раз/затраченное время в сек.	6,3/21,2	7,8/19,3	8,2/18,6	7,4/20,2	7,4/19,8
7	Количество попаданий неподвижного мяча с навеса с 16 м в круг диаметром 3 м, (из 10 попыток), кол-раз/ время, затраченное время в сек.	5,8/30,5	7,4/28,7	8,1/27,6	7,6/29,2	7,9/29,8
8	Быстрое ведение мяча на расстояние 20 м с преодолением пяти «препятствий», обозначенных линиями на поле в сек	8,7	7,4	6,9	7,2	7,1

Мы внедрили эти предложенные и отобранные контрольные тесты, опираясь на проанализированную литературу и мнения ученых, проводивших исследования в этой области. Сравнение результатов, полученных в экспериментальной и контрольной группах, показало, что их возможности практически одинаковы. Из анализа изученной литературы известно, что эти показатели являются достоверными для проведения исследования.

Таблица 3

Результаты контрольных тестов предварительного тестирования футболистов контрольной группы (n=12 (по каждому возрасту))

№	Контрольные тесты	Возраст занимающихся				
		11	12	13	14	15
1	Бег на 30 м (с)	5,97	5,79	5,42	5,41	5,21
2	Бег на месте с максимальной частотой (кол-во раз)	22,5	24,5	26,6	27,2	26,3
3	Прыжок в длину с места (см)	145,03	146,08	152,02	154,29	168,71
4	Удары по воротам с 16 м	6,8	4,5	4,5	5,9	5,8
5	Передачи неподвижного мяча навесом с 9 и 16 м	14,1	11,9	9,8	10,3	12,1
6	Количество попаданий неподвижного мяча с навеса с 9 м в круг диаметром 1,5 м, (из 10 попыток), кол-во раз/затраченное время в сек.	6,4/20,7	7,7/18,8	8,3/18,4	7,4/19,7	7,5/19,7
7	Количество попаданий неподвижного мяча с навеса с 16 м в круг диаметром 3 м, (из 10 попыток), кол-раз/ время, затраченное время в сек.	5,8/30,4	7,6/29,5	8,2/27,8	7,7/29,1	7,9/28,9
8	Быстрое ведение мяча на расстояние 20 м с преодолением пяти «препятствий», обозначенных линиями на поверхности пола в сек	8,6	7,1	6,7	7,0	7,2

За период исследования в течение одного года, футболистам, в пределах общего количества часов тренировочной программы, внесли изменения только в соотношении часов технической и физической подготовки и тренировались по рекомендованной нами методике.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной «**Методика обучения футболистов учебно-тренировочного этапа техническим приемам с учетом сенситивных периодов**» обоснована актуальность факторов, на которые важно обращать внимание при обучении юных футболистов техническим приемам, в частности, их возрастных особенностей - сенситивных периодов. В главе подробно описана эффективность разработанной методики путем сравнительного анализа результатов, полученных в экспериментальной и контрольной группах.

В данном исследовании основная часть занятий включала воспитание физических качеств, повышение уровня физической подготовленности

занимающихся и обучение техническим приемам. Направленность, нормирование и интенсивность тренировочных нагрузок были направлены на подготовку футболистов данного возраста с учетом сенситивных периодов, и нагрузки в годичном цикле были распределены отдельно во всех занятиях. С целью повышения способности эффективно выполнять технические приемы за счет применения индивидуальных норм и тренировочных средств для каждого возраста на занятиях учебно-тренировочного этапа, разработаны усовершенствованные нормативы тренировочных средств для 11-летних футболистов с учетом возрастных особенностей и распределения нагрузок (см. рис. 2).

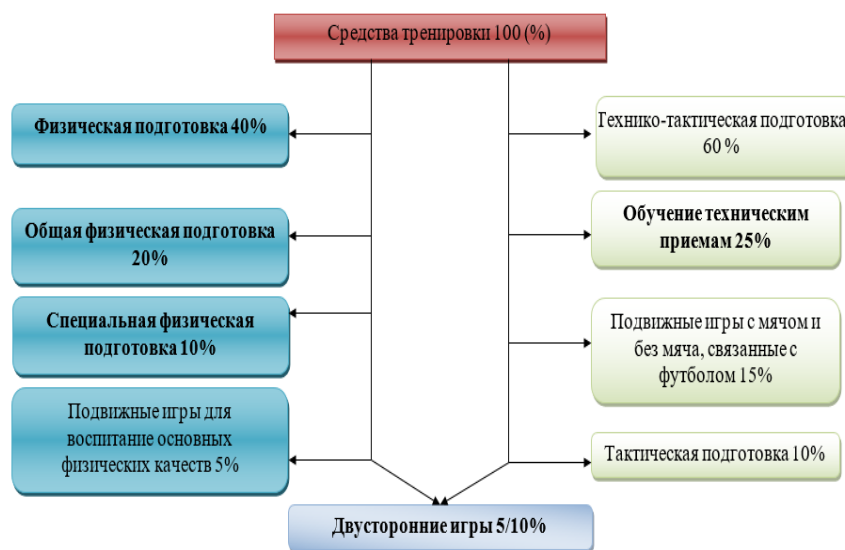


Рис.2. Оптимизация тренировочных средств футболистов 11 лет

Примечание: 1) усовершенствована часть тренировок, предназначенная только для физической и технико-тактической подготовки.

2) для двусторонних игр время берется из общих часов.

Согласно утвержденному годовому плану-распределению футбольных образовательных учреждений, большая часть тренировочных средств для 11-летних футболистов отводится на физическую подготовку, точнее, на общую физическую подготовку. При нормировании средств тренировок часы, выделенные на технико-тактическую и физическую подготовку, были приняты за 100%, и исходя из этого, при нормировании рекомендуемых нами средств, на физическую подготовку 11-летних футболистов в тренировочном процессе было выделено 40% от общего времени. Из них 20% было отведено на общую физическую подготовку и 10% - на специальную физическую подготовку. Оставшиеся 5% часов были выделены на национальные и подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств. Исходя из распределения годовых тренировок, на двусторонние игры было выделено 5% времени.

Учитывая, что основной целью исследования является техническая подготовка и уровень спортивной подготовленности 11-летних футболистов, 60% общего времени было отведено на обучение техническим приемам. Из этих 60% времени, 25% было выделено на обучение техническим приемам и

жонглированию в соответствии с выбранной нами темой. Поскольку данная возрастная группа находится в интенсивном периоде физического развития, 15% от общего времени, отведенного на технико-тактическую подготовку, было выделено на национальные и подвижные игры, направленные на развитие технической подготовки. Хотя для 11-летних футболистов в плане на тактическую подготовку выделено не так много часов и отсутствует чемпионат страны, развитие их тактической подготовки считается важным. Поэтому при нормировании предлагаемых нами средств на тактическую подготовку (тактические системы, защитные и атакующие действия, индивидуальные и групповые действия) было выделено 10% времени. На двусторонние игры отведено 10% от общего времени.

При этом Исходя из цели исследования, было разработано усовершенствованное нормирование отдельных тренировочных средств в годичном цикле подготовки для 12-летних футболистов (см. рис. 3).

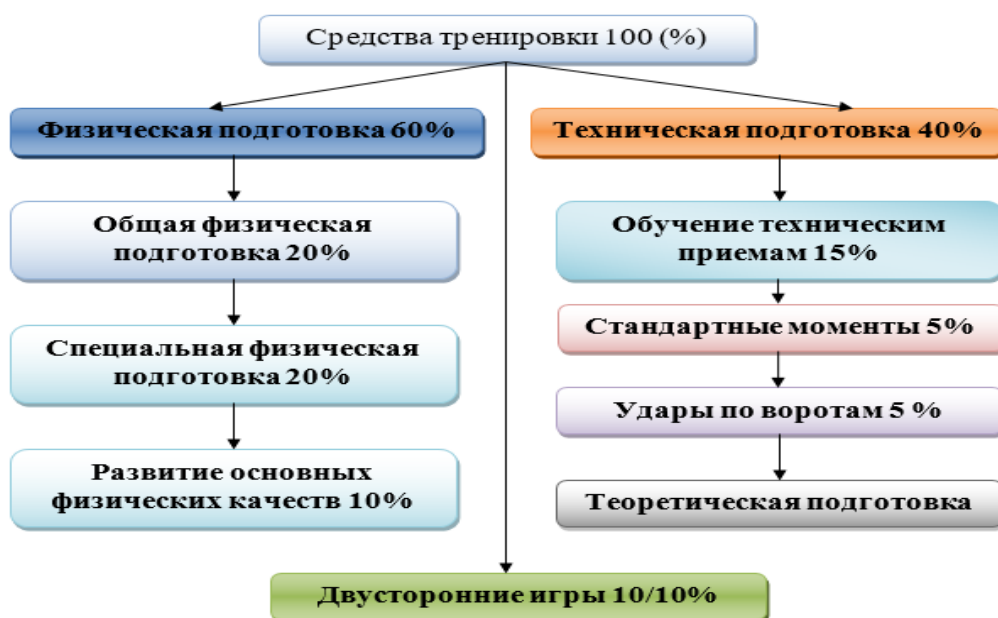


Рис.3. Оптимизация тренировочных средств футболистов 12 лет

Примечание: 1) общее количество часов, отведенных на физическую и техническую подготовку, принято за 100%.

2) время, отведенное для двусторонних игр, берется из общих часов.

Футболисты 12 лет, в силу особенностей сенситивных периодов, требуют тренировок с большим акцентом на физическую подготовку. При нормировании средств годовой тренировки, исходя из цели нашего исследования, время, отведенное на физическую и техническую подготовку, было установлено в общей сложности как 100%. На основе цели нашего исследования были разработаны нормативы годовых тренировочных средств с учетом сенситивных периодов занимающихся. Согласно проведенным экспериментам, 60% общего времени было выделено на физическую подготовку. Из общего времени, выделенного на физическую подготовку, 20% было отведено на общую физическую подготовку и 20% на специальную физическую подготовку. На развитие общих физических качеств футболистов 12 лет было выделено 10% общего времени физической подготовки. При этом средства, направленные на развитие основных физических качеств,

подбираются с учетом сенситивных периодов 12-летних футболистов. Футболисты этого возраста осваивают основную часть технических элементов игры. Поэтому при нормировании средств годовой подготовки футболистов 12 лет 40% общего времени, отведенного на физическую и техническую подготовку, было выделено на техническую подготовку. Из общего количества средств, выделенных на техническую подготовку, 15% было направлено на обучение техническим приемам, 5% - на совершенствование эффективного использования стандартных положений, 5% - на повышение точности ударов по воротам и 5% - на теоретическую подготовку. Поскольку техническая подготовка имеет большое значение в двусторонних играх, ей было отведено 20% времени и в этом возрасте. В каждой проведенной двусторонней игре контролируется физическая и техническая подготовка футболистов, а на последующих тренировках проводится работа по устранению выявленных недостатков.

Следующий возраст - 13-летние футболисты, тренировочные средства были нормированы с учетом сенситивных периодов занимающихся. Согласно проведенным экспериментам, существует высокая корреляционная связь между технической и физической подготовленностью 13-летних футболистов. Поэтому при планировании их тренировок соотношение физической и технической подготовленности сближается (см. рис. 4).

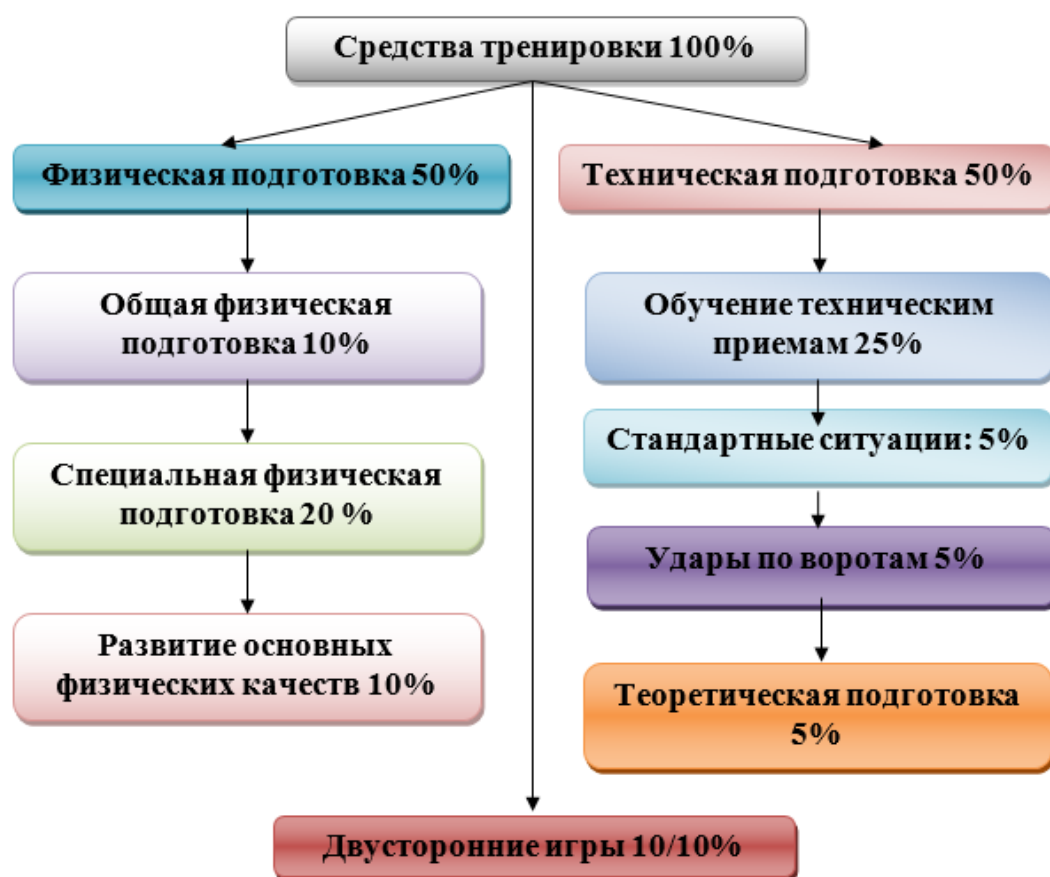


Рис. 4. Нормирование тренировочных средств футболистов 13 лет

Примечание: 1) общее количество часов, отведенных на физическую и техническую подготовку, принято за 100%.

2) время, отведенное для двусторонних игр, берется из общих часов.

При определении годовых тренировочных нормативов для данных возрастных групп с учетом сенситивных периодов физического развития в предлагаемом нами распределении на физическую и техническую подготовку выделено по 50% средств. В общем и специальном разделах физической подготовки произошли изменения по сравнению с предыдущими возрастными группами, и доля специальной физической подготовки увеличилась.

Согласно рекомендуемым средствам тренировки, для развития общей физической подготовленности выделено 10% времени, отведенного на физическую подготовку. На специальную физическую подготовку отведено 20 процентов. 10 процентов времени, выделенного на физическую подготовку, уделяется воспитанию основных физических качеств. При развитии каждого основного физического качества особое внимание уделяется интенсификации физических качеств согласно сенситивным периодам.

Половина общего времени, отведенного на техническую подготовку, выделяется на обучение техническим приемам. Как и для предыдущих возрастных групп, 5 процентов времени было потрачено на совершенствование использования стандартных ситуаций. На четкое проявление точности технических действий - удары по воротам - выделено 5 процентов времени. На теоретическую подготовку 13-летних футболистов отводится 5% времени. Для двусторонних игр, как и в предыдущих возрастных группах, было взято 20 процентов от общего времени, отведенного на физическую и техническую подготовку. Причина, по которой на двусторонние игры отводится на 5% больше времени, чем у 11-летних, заключается в том, что 13-летние футболисты находятся в периоде физического созревания и перехода от подросткового возраста к юношескому.

Особое внимание было уделено этим факторам при нормировании ежегодных тренировочных средств для 14-летних занимающихся с учетом сенситивных периодов. Наибольшая часть общего времени, отведенного на физическую и техническую подготовку, была затрачена на специальную физическую подготовку, что повлияло не только на общее время физической подготовки, но и на время, отведенное на техническую подготовку.

15 процентов времени, отведенного на физическую подготовку, было потрачено на повышение общей физической подготовки, в то время как 30 процентов времени было выделено на специальную физическую подготовку. 20 процентов общего времени, отведенного на физическую подготовку, направлено на воспитание основных физических качеств.

35 процентов от общих средств, выделенных на физическую и техническую подготовку, было направлено на повышение технической подготовки 14-летних футболистов, из которых 10 процентов времени было потрачено на обучение техническим приемам. Если на повышение эффективности использования стандартных ситуаций затрачено 5% времени, то на повышение эффективности ударов по воротам также выделено 5% времени. (см. рис. 4).



Рис. 5. Оптимизация тренировочных средств футболистов 14 лет

Примечание: общее количество часов, отведенных на физическую и техническую подготовку, составляет 100%.

Регулярное участие игроков этого возраста в соревнованиях и создание постоянной конкурентной среды требуют от них мастерства владения мячом (дриблинг, передачи и приёмы мяча на длинные и короткие дистанции). Поэтому мы выделили на это 5 процентов времени тренировочных средств. Эффективность соревновательной деятельности 14-летних футболистов требует высокой технической и физической подготовленности. В связи с этим рекомендуется такое нормирование. Особое внимание уделяется важности сенситивных периодов - основного фактора в нормировании средств годовой тренировки. Как отмечалось выше, наличие регулярных игр в официальных соревнованиях в этом возрасте позволяет выделить достаточное количество часов в годовом плане на двусторонние игры. По этой причине в предложенном нами распределении к 14 годам не выделяется отдельное время для двусторонних игр. Поэтому рекомендуется такое нормирование.

С учетом сенситивных периодов футболистов самого старшего возраста нашего исследования - 15 летних футболистов, запланирована всесторонняя подготовка при нормировании средств подготовки годичном цикле с учетом приближения к взрослому возрасту.

Физическая подготовка футболистов этого возраста составляет основу их деятельности. Потому что к этому возрасту у них уже сформировался основной арсенал технической подготовленности, а для эффективного использования необходимы высокие показатели физической подготовленности. По этой причине, учитывая корреляционную связь между технической и физической подготовленностью в связи с важностью сенситивных периодов, уделялось особое внимание физической подготовке, особенно воспитанию основных и специальных физических качеств, при

нормировании рекомендуемых нами средств подготовки в годичном цикле (см. рис. 5).



Рис. 6. Нормирование тренировочных средств футболистов 15 лет
Примечание: общее количество часов, отведенных на физическую и техническую подготовку, составляет 100%.

При нормировании рекомендуемых нами средств тренировки 55 процентов годового времени, отведенного на физическую и техническую подготовку, выделяется на физическую подготовку, из них на общую физическую подготовку - 15 процентов, а на специальную физическую подготовку - 30 процентов. В отличие от предыдущих возрастных групп, мы выделили 10 процентов на основную и специальную физическую подготовку.

На техническую подготовку 15-летних футболистов отводится 45% от общего количества часов, из них 15% - на обучение техническим приемам, 10% - на совершенствование эффективного использования стандартных положений, 10% - на удары по воротам (точность технических действий) и 10% - на управление мячом (дриблинг, передача и прием мяча).

Исследование продолжалось один год, и в течение этого периода футболисты, не выходя за рамки общего количества часов тренировочной программы, внесли изменения только в соотношение часов технической и физической подготовки и тренировались по методике, рекомендованной нами. Поскольку практически каждое занятие включало упражнения по физической и технической подготовке, их нормативы и объемы были разработаны с изменением компонентов тренировочных средств, распределенных отдельно для каждого возраста (см. табл. 4).

Таблица 4

Методика подготовки футболистов учебно-тренировочного этапа с учетом сенситивных периодов

№	Возраст	Время, отведенное на техническую подготовку %	Время, отведенное на общую физическую подготовку %	Время, отведенное на специальную физическую подготовку %	Время, отведенное на подвижные игры для воспитания основных физических качеств %	Частота сердечных сокращений (уд/мин)		Величина нагрузок (%)		
						Перед тренировкой	После тренировки	Малая	Средняя	Большая
1	11	60	20	10	10	81 ±9,2	135,4 ±8,7	55	35	10
2	12	40	30	20	10	79 ±7,6	143,6 ±6,8	55	30	15
3	13	50	25	15	10	80 ±7,7	148,6 ±9,2	40	45	15
4	14	35	20	30	15	75 ±3,7	152,5 ±7,4	40	40	20
5	15	40	20	25	15	74 ±6,2	159,4 ±9,8	30	40	30

Примечание: Для 11-летних футболистов добавлена технико-тактическая подготовка.

Каждое занятие включало упражнения по физической и технической подготовке, их нормы и объемы были разработаны с изменением компонентов тренировочных средств, разделенных отдельно для каждого возраста. Как видно из предлагаемой методики, подготовка футболистов 11-15 лет подходила с учетом сенситивных периодов их организма. При определении норм и интенсивности тренировочных нагрузок футболистов каждой возрастной категории основой послужили результаты, полученные в контрольных тестах, оценивающих их техническую и физическую подготовленность. Годичные занятия в экспериментальной группе проводились в соответствии с данной методикой.

В ходе нашего исследования, также был проведен математико-статистический анализ результатов тестов, оценивающих техническую и физическую подготовленность всех изученных групп. То есть, был сделан сравнительный анализ средних арифметических значений результатов контрольных тестов, характеризующих уровень технической подготовленности футболистов учебно-тренировочных групп 11, 12, 13, 14 и 15 лет, по сравнению с соответствующими показателями в начале педагогического эксперимента которые выражены в процентах (см. рис. 7).

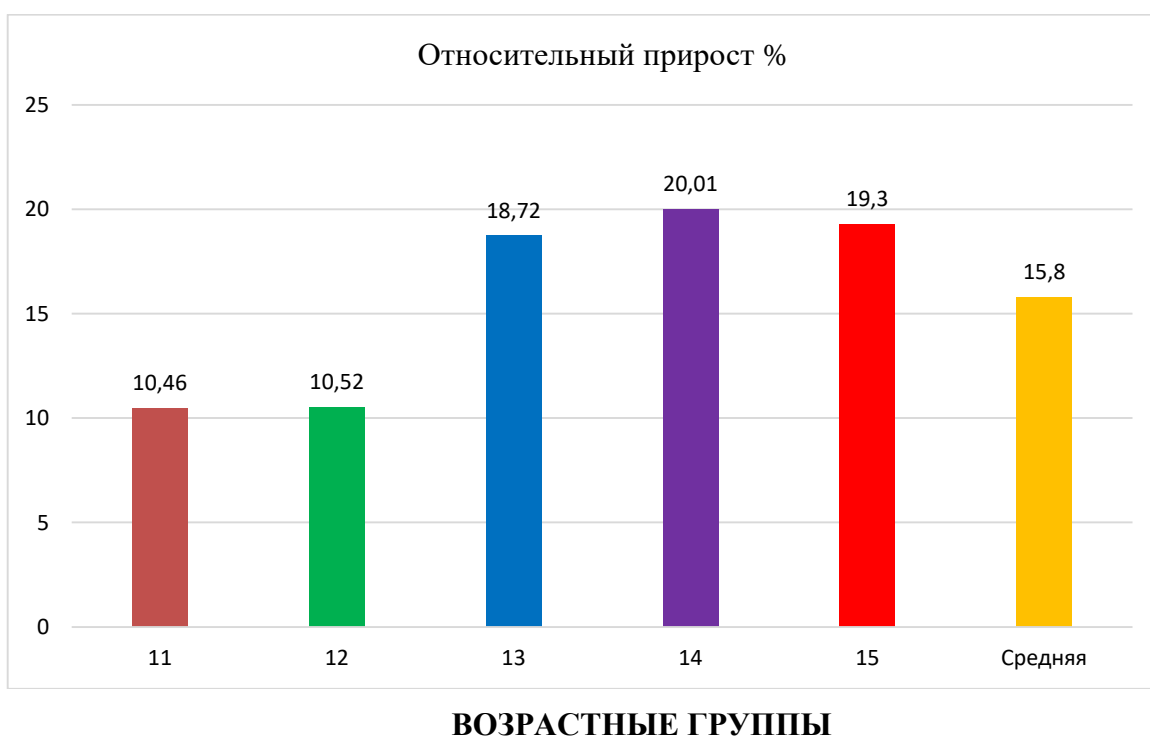


Рис. 7. Сравнение относительного прироста средних арифметических значений результатов контрольных тестов, характеризующих уровень технической подготовленности футболистов, учебно-тренировочных групп 11, 12, 13, 14 и 15 лет, за период педагогического эксперимента (%)

Обобщение и анализ данных на данной диаграмме показывает, что средние арифметические значения результатов контрольных тестов, характеризующих уровень технической подготовленности групп юных футболистов, имеют общую тенденцию к увеличению показателей положительного относительного прироста на протяжении педагогического

эксперимента в зависимости от возраста (за исключением показателя в группе 15-летних футболистов, где он увеличился на 0,71 % меньше среднего относительного прироста предыдущей возрастной группы).

В частности, в группе 11-летних футболистов (10,52%) этот показатель увеличился на 0,66%, хотя и незначительно, по сравнению с относительным увеличением средних арифметических значений результатов на протяжении педагогического эксперимента (10,46%). Данный показатель увеличился до 18,72% в группе 13-летних и до 20,01% в группе 14-летних футболистов. Только в группе 15 лет наблюдалось значительное увеличение показателя относительного прироста по сравнению с результатами 11, 12 и 13 лет, при этом было обнаружено некоторое снижение (на 0,71% соответственно) по сравнению с соответствующими показателями в группе 14 лет.

На рис. 8 представлены данные сравнения средних арифметических значений результатов контрольных тестов, характеризующих уровень физической подготовленности футболистов в возрасте 11, 12, 13, 14 и 15 лет, по сравнению с соответствующим показателем в начале эксперимента в группе на протяжении педагогического эксперимента и выражены в процентах.

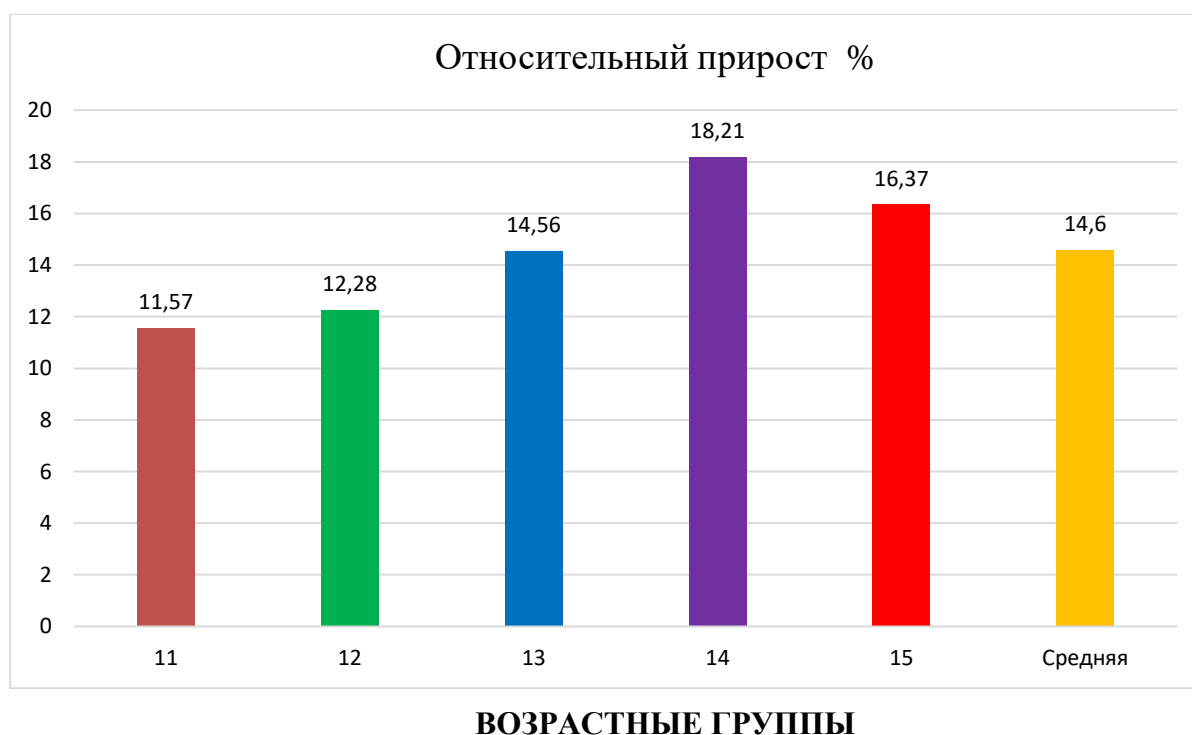


Рис. 8. Сравнение относительного прироста средних арифметических значений результатов контрольных тестов, характеризующих уровень физической подготовленности футболистов, учебно-тренировочных групп 11, 12, 13, 14 и 15 лет в ходе педагогического эксперимента (%)

Обобщение и анализ данных на данной диаграмме, как и положительные изменения показателей технической подготовленности футболистов того же возраста, наблюдаемые в ходе эксперимента, показали, что средние арифметические значения результатов контрольных тестов, характеризующих уровень технической подготовленности групп юных

футболистов, имеют общую тенденцию к положительному приросту в зависимости от возраста относительных показателей прироста в ходе педагогического эксперимента (за исключением изменения этого показателя только в группах 15-летних футболистов).

В частности, в группе 11-летних футболистов (5,30%) этот показатель увеличился на 1,59% меньше по сравнению с относительным увеличением средних арифметических значений результатов на протяжении педагогического эксперимента (6,91%). Данный показатель увеличился до 7,65% в группе 13 лет, до 11,78% в группе 14 лет и до 13,25% в группе 15 лет. Это определяет эффективность предложенной нами методики и проведенного исследования.

С целью изучения влияния физической подготовленности футболистов на результаты их технической подготовленности на занятиях учебно-тренировочного этапа, было проведено повторное педагогическое тестирование в контрольной и экспериментальной группах. С футболистами 11-15 лет в конце исследования было проведено повторное тестирование по выбранным тестам. Основная цель заключалась в определении изменений произошедших в течение года в соответствии с установленными контрольными нормативами для футболистов. Полученные результаты повторного тестирования показали, что каждая возрастная категория росла по-разному. Дальнейшие результаты выбранных нами контрольных тестов представлены в следующих таблицах (см.табл. 5-6).

Таблица 5

Результаты контрольных тестов по контрольному тестированию футболистов экспериментальной группы (n=12 (по каждому возрасту)) в конце исследования

№	Контрольные тесты	Возраст занимающихся				
		11	12	13	14	15
1	Бег на 30 м	5,72	5,45	4,58	4,62	4,92
	<i>Относит. прирост %</i>	<i>4,35</i>	<i>5,71</i>	<i>15,81</i>	<i>14,60</i>	<i>6,11</i>
2	Бег на месте с максимальной частотой	25,3	25,8	29,6	30,2	27,8
	<i>Относит. прирост %</i>	<i>9,05</i>	<i>9,79</i>	<i>14,29</i>	<i>15,71</i>	<i>6,51</i>
3	Прыжок в длину с места	153,7	164,9	170,2	168,3	179,4
	<i>Относит. прирост %</i>	<i>5,97</i>	<i>13,60</i>	<i>12,63</i>	<i>9,11</i>	<i>7,22</i>
4	Удары по воротам с 16 м	7,1	5,2	5,3	6,2	6,1
	<i>Относит. прирост %</i>	<i>5,97</i>	<i>13,04</i>	<i>17,78</i>	<i>8,77</i>	<i>8,93</i>
5	Передачи неподвижного мяча навесом с 9 и 16 м	14,8	13,4	11,2	11,7	12,2

продолжение таблицы 5

<i>Относит. прирост %</i>		4,96	9,84	15,46	8,33	7,96
6	Количество попаданий неподвижного мяча с навеса с 9 м в круг диаметром 1,5 м, (из 10 попыток), кол-во раз/затраченное время в сек.	6,7/20,2	8,6/17,6	9,4/16,8	8,4/18,7	7,9/18,4
<i>Относит. прирост %</i>		6,35/4,72	10,26/8,81	14,63/9,68	13,51/7,43	6,76/7,07
7	Количество попаданий неподвижного мяча с навеса с 16 м в круг диаметром 3 м, (из 10 попыток), кол-раз/ время, затраченное время в сек.	6,2/29,1	8,2/26,1	9,3/24,4	8,7/25,8	8,8/27,6
<i>Относит. прирост %</i>		6,90/4,59	10,81/9,06	14,81/11,59	14,47/11,64	11,39/7,38
8	Быстрое ведение мяча на расстояние 20 м с преодолением пяти «препятствий», обозначенных поле, сек	9,4	7,9	7,6	7,9	7,8
<i>Относит. прирост %</i>		8,05	11,27	15,15	9,72	9,86
<i>Средний относит. прирост %</i>		5,63	12,83	14,18	11,32	7,91

Таблица 6

Результаты контрольных тестов по контрольному тестированию футболистов контрольной группы (n=12 (по каждому возрасту)) в конце исследования

№	Контрольные тесты	Возраст занимающихся				
		11	12	13	14	15
1	Бег на 30 м	5,80	5,49	4,66	4,71	4,97
	<i>Относит. прирост %</i>		3,08	2,81	10,53	9,94
2	Бег на месте с максимальной частотой	23,1	23,8	27,4	28,4	26,9
	<i>Относит. прирост %</i>		2,22	3,11	11,16	11,37
3	Прыжок в длину с места	147,7	158,4	166,4	162,7	171,1
	<i>Относит. прирост %</i>		2,23	9,70	8,96	5,18
4	Удары по воротам с 16 м	7,1	5,2	5,3	6,2	6,1
	<i>Относит. прирост %</i>		13,04	17,78	8,77	8,93
5	Передачи неподвижного мяча навесом с 9 и 16 м	14,8	13,4	11,2	11,7	12,2
	<i>Относит. прирост %</i>		9,84	15,46	8,33	7,96
6	Количество попаданий неподвижного мяча с навеса с 9 м в круг диаметром 1,5 м, (из 10 попыток), кол-во раз/затраченное время в сек.	6,7/2 0,2	8,6/17,6	9,4/16,8	8,4/18,7	7,9/18,4
	<i>Относит. прирост %</i>		10,26/8,81	14,63/9,68	13,51/7,43	6,76/7,07
7	Количество попаданий неподвижного мяча с навеса с 16 м в круг диаметром 3 м, (из 10 попыток), кол-раз/ время, затраченное время в сек.	6,2/2 9,1	8,2/26,1	9,3/24,4	8,7/25,8	8,8/27,6
	<i>Относит. прирост %</i>		10,81/9,06	14,81/11,59	14,47/11,64	11,39/7,38
8	Быстрое ведение мяча на расстояние 20 м с преодолением пяти «препятствий», обозначенных поле, сек	9,7	7,9	7,8	8,4	8,6
	<i>Относит. прирост %</i>		8,56	10,67	7,42	7,43
	<i>Средний относит. прирост %</i>		8,69	10,23	9,12	6,21

Как видно из средних относительных показателей прироста повторных контрольных тестов, наибольший прирост 14,18% наблюдался в результатах футболистов в возрасте 13 лет. Эти результаты были рассчитаны по 8 полученным контрольным тестам, и было рассчитано их среднее относительное значение. Далее следуют 12-летние футболисты, у которых результаты улучшились на 12,83% и 14-летние футболисты на 11,32% соответственно. Хотя положительные изменения наблюдались и в других возрастных группах, относительный прирост был умеренным. По результатам проведенного исследования и мнениям ученых, работавших в данном направлении, установлено, что сенситивные периоды имеют большое значение в воспитании тех или иных технических приемов и физических качеств футболистов. Также, по полученным результатам было установлено, что результаты футболистов контрольной группы после исследования улучшились, но достигнут недостоверный и низкий прирост по сравнению с экспериментальной группой, что подтвердило эффективность методики, использованной в экспериментальной группе.

ВЫВОДЫ

1. Анализируя научную литературу, выявлены наличие факторов, влияющих на выполнение футболистами технических приемов (ведение мяча, удар, остановка, обводка и др.). Однако, не проводились исследования по учету сенситивных периодов при обучении юных футболистов техническим приемам и их влиянию на эффективность учебно-тренировочного процесса. Одним из важных условий роста спортивных результатов в соревновательной деятельности является учет возрастных особенностей при обучении их техническим приемам на учебно-тренировочном этапе. Установлено, что при этом можно обучать техническим приемам с учетом сенситивных периодов.

2. При обучении футболистов техническим приемам на этапе учебно-тренировочных занятий требуется углубление научно-исследовательских работ по учету сенситивных периодов развития организма занимающихся, организации их тренировок и повышению их эффективности. Отсутствие научного изучения проблем обучения техническим приемам с учетом сенситивных периодов занимающихся негативно сказывается на росте спортивных результатов в футболе. В связи с этим возникает необходимость постоянного совершенствования средств и методов тренировок, проведения различных экспериментов по данной проблеме и внедрения их результатов в практику.

3. В ходе футбольных соревнований игрок не может в полной мере применять технические приемы, несмотря на хорошее овладение техническими приемами, не может быстро и точно их применять, что приводит к упущению возможности сопернику, в результате чего снижаются показатели эффективности технико-тактических действий. Поэтому на основе обучения футболистов техническим приемам и анализа развития организма

выявлена необходимость эффективной целенаправленной подготовки их на этапе учебно-тренировочного процесса.

4. 84% респондентов, принявших участие в анкетировании, на вопрос «Как вы считаете, насколько важен уровень развития физических качеств при обучении юных футболистов техническим приемам?» ответили более чем на 50%, а на вопрос «Необходимо ли организовывать тренировки с учетом сенситивных периодов организма футболистов?» 62% респондентов ответили «Да». Это показало необходимость разработки методики подготовки с учетом сенситивных периодов при обучении футболистов техническим приемам в процессе подготовки.

5. Обобщение и анализ данных, полученных в ходе исследования, показали, что в ходе эксперимента наблюдались положительные изменения показателей уровня технической подготовленности футболистов 11-15 лет, а также наличие общей тенденции прироста средних арифметических значений результатов контрольных тестов, характеризующих уровень технической подготовленности футболистов (за исключением изменения показателя в группах футболистов 11 и 12 лет) в зависимости от возраста относительных показателей прироста в ходе педагогического эксперимента. В частности, в группе 11-летних футболистов (5,30%) этот показатель увеличился на 1,59% меньше по сравнению с относительным увеличением средних арифметических значений результатов в течение педагогического эксперимента (6,91%). Данный показатель увеличился до 7,65% в группе 13 лет, до 11,78% в группе 14 лет и до 13,25% в группе 15 лет.

6. По результатам, показанным в тестах, характеризующих пять изученных уровней физической подготовленности футболистов учебно-тренировочной группы, наименьший относительный прирост во время эксперимента был зафиксирован в 1-м тесте, то есть тесте прыжок в длину с места (5,08 %), а наибольший относительный прирост был зафиксирован в 3-м тесте, то есть в беге на 30 метров (15,46 %), а средний относительный прирост в группе составил 7,65 %. Кроме того, на основе теоретического расчета критических значений распределения Стьюдента абсолютных приростов средних арифметических полученных результатов в ходе эксперимента было установлено, что четыре оценки статистической достоверности были недостоверными при различных уровнях низкой значимости (в диапазоне значений $t=0,84$ и $t=1,28$, а также в диапазоне $P>0,5$ и $P>0,5$), и только один тест, то есть время бега на 30 метров, улучшилось при хорошем уровне значимости (при $t=3,05$ и $P<0,01$).

7. За счет внедрения разработанной методики в тренировочный процесс футболистов, совершенствования планирования тренировок с учетом особенностей сенситивных периодов в повышении уровня их физической и технической подготовленности, физическая подготовленность улучшилась в среднем на 14,6%, а техническая подготовленность - на 15,8%.

8. При сравнении результатов в начале и в конце по контрольным тестам, отражающих техническую подготовку экспериментальной группы, наблюдалось большое изменение. Видно, что это положительно изменилось в результате внедрения нашей рекомендованной методики. То есть, во всех контрольных тестах наблюдался прирост ($P \leq 0,01$). Методика, эффективная в обучении техническим приемам, была адаптирована и обоснована в учебно-тренировочном процессе футболистов ЭГ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В проведенной научно-исследовательской работе были разработаны определенные рекомендации с учетом сенситивных периодов футболистов:

1. При подготовке юных футболистов целесообразно тренировать их с учетом возрастных особенностей: развития мышц, формирования костей, частоты сердечных сокращений, системы кровообращения и дыхания.

2. Занятия футболом по-разному влияют на выполнение футболистами различных движений. Влияние футболистов на показатели точности передач мяча особенно велико в возрасте 11-12 лет и снижается к 14 годам. По результатам исследования можно сделать вывод, что в возрасте от 11 до 15 лет существуют различные сенситивные периоды для обучения юных футболистов различным техническим приемам.

3. Обучение техническим приемам, особенно дифференциация физических качеств при точной передаче и направлении мяча, наиболее эффективна в возрасте от 11 до 13-14 лет.

4. Наиболее благоприятным периодом для воспитания точных и сильных ударов при выполнении технических приемов является возраст от 13 до 15 лет. Для обучения техническим приемам одновременному выполнению быстроты и точности движений наиболее эффективным считается период от 12 до 14 лет.

5. При обучении техническим приемам футболистов 11-15 лет на тренировочных занятиях их результаты эффективны, когда величина нагрузок в среднем составляет 44 % малых, 38 % средних и 18 % больших нагрузок.

6. Существует различная взаимосвязь между технической и физической подготовленностью футболистов в тренировочной группе. При этом выявлена высокая эффективность тренировок с учетом сенситивных периодов футболистов всех возрастов, поэтому подготовку следует организовывать с учетом сенситивных периодов.

7. Обучение техническим приемам футболистов тренировочной группы зависит от различных факторов - необходимо учитывать рекомендации по сложности технических приемов, уровню подготовленности юных футболистов, быстрому и точному выполнению технических приемов, развитию основных физических качеств и требованиям к эффективности выполнения технических приемов.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 AT THE SCIENTIFIC RESEARCH
INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

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

BOZOROV SIROJIDDIN RUSTAM O'G'LI

**METHODOLOGY FOR TEACHING FOOTBALL PLAYERS AT THE
EDUCATIONAL AND TRAINING STAGE TO TECHNICAL METHODS,
TAKING INTO ACCOUNT SENSITIVE PERIODS**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training, health-
improving and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor of philosophy degree (PhD) on pedagogical sciences**

The dissertation theme of the Doctor of Philosophy (PhD) has been registered in the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under the number B2023.4.PhD/Ped6730.

The doctoral dissertation has been completed at the Scientific Research Institute of Physical Education and Sport.

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English), and posted on the web-site of the Scientific Council named after www.jtsu.uz and “Ziyonet” Information Educational Portal (www.ziyonet.uz).

Scientific Supervisor: **Nurimov Rahmonberdi Igamberdiyevich**
candidate of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Kochkarov Atabek Axmatvayevich**
doktor of pedagogical sciences (DSc), professor

Shadjalilov Sherzod Inagamovich
doctor of philosophy (PhD) in pedagogical sciences

Leading organization: **Gulistan State University**

The defense of the dissertation took place at a meeting of the Academic Council of the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports No. DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 in 2025 “___” _____ at _____. (Address: 111709, Tashkent city, Yashnabad district, Yangi Uzbekistan street, house _____. Tel.: (0-370) -717-17-19, 717-27-27, fax: (0-370) -717-17-76, Website: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. State Sports Academy of Uzbekistan "Administrative" building, 1st floor, 145 auditorium).

The dissertation can be found at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (registered under number 0206).

The abstract of the dissertation was distributed “___” _____ 2025.

(Extract from the digital register _____ in “___” _____ 2025)

F.A.Kerimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

D.Y.Egamov
Scientific Secretary of the scientific council
awarding of scientific degrees
doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD)

O.J.Dadabayev
Chairman of the scientific seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (PhD))

The aim of the research work is to develop proposals and recommendations for improving the methodology of training football players at the stage of training sessions, taking into account the sensitive periods of training in technical techniques.

The object of the research is the process of training and competitive activity of 11-15-year-old football players trained at the «OLYMPIC PFK» football academy.

The subject of the research is the age-related dynamics and age-related characteristics of the manifestation of speed and accuracy in performing technical techniques.

Scientific novelty of the research is as follows:

- increased the effectiveness of teaching technical techniques by determining the most optimal age indicator of sensory periods based on the correlation between the performance of technical techniques based on the level of development of basic physical qualities of football players aged 11 to 15 years;

- improved the possibilities of competitive activity, technical and physical training of football players in classes of the training stage by strictly regulating the ratios of means according to the level of fatigue and recovery within the limits of the body's general endurance to loads for each age group in the annual training cycle;

- improved the system for assessing the level of physical and technical preparedness by including motor tests in the training phase, which simultaneously assess speed, accuracy, speed-strength, speed-accuracy, and strength to assess the integral activity of football players;

- increased the effectiveness of teaching football players technical techniques by developing a methodology aimed at developing technical and physical fitness and basic physical qualities according to the magnitude of the load, taking into account the physical development and sensitivity periods of football players at the training stage.

Implementation of the research results. Based on the developed theoretical and practical proposals for improving the methodology for teaching technical techniques to football players at the stage of training sessions, taking into account their sensitivity periods:

training exercises conducted to improve the effectiveness of performing technical and tactical actions of football players at the training stage during competitions were introduced into the training processes of 11-15-year-old football players at the «OLYMPIC PFK» football academy (certificate No. 03-16/6506 of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan dated June 28, 2024). As a result, the effectiveness of their team technical-tactical actions improved by 19% and they took the honorable places in the Tashkent city championship;

proposals and recommendations for teaching football players technical techniques, taking into account their sensitivity periods at the training stage, determining the effectiveness of the means used in the training process, and monitoring their technical preparedness have been introduced into the training processes of 11-15-year-old football players at the «OLYMPIC PFK» football

academy (certificate No. 03-16/6506 of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan dated June 28, 2024). As a result, the results in the test standards selected for assessing technical preparedness in the research process increased by 15.8% and won prizes at the Tashkent city championship;

proposals for training football players at the training stage, taking into account their sensitivity periods, regulating the volume and norms of means used to develop basic physical qualities in their training, taking into account age characteristics, were introduced into the training processes of 11-15-year-old football players at the «OLYMPIC PFK» football academy (certificate No. 03-16/6506 of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan dated June 28, 2024). As a result, the overall physical fitness of the experimental group participants improved by 16.4%;

proposals for training football players at the training stage, taking into account the specifics of sensitive periods in improving their special physical fitness, developing and applying individual load norms for each age were introduced into the training processes of 11-15-year-old football players at the «OLYMPIC PFK» football academy (certificate No. 03-16/6506 of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan dated June 28, 2024). As a result, it was observed that the special physical training of the experimental group of students increased by 12.8%.

The structure and volume of the dissertation: The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, a list of references, and appendices. The volume of the dissertation is 131 pages and includes 19 tables, 18 figures, appendices, and implementation certificates.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

II bo'lim (II часть. II part).

1. Bozorov S.R. Training the football players of the training stage in technical techniques, taking into account sensitive periods. Eurasian Journal of Sport Sciencye. Volume 2024. Issue 5; ISSN: 2181-127; 1 (1): -P.75-79.

2. Bozorov S.R. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarini texnik usullarga o'rgatishda sensitiv davrlarning ahamiyatini o'rganish. // Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy nazariy jurnal № 3/2023: -B.76-80. [13.00.04. №16]

3. Bozorov S.R. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarini tezkorlik, tezkorlik va aniqlik darajalarini aniqlash. // Fan-sportga ilmiy nazariy jurnal № 3/2023: -46-49. [13.00.04. № 16].

5. Bozorov S.R. Ko'p yillik tayyorgarlik davrida futbolchilarni tayyorlash va organizm xususiyatlarini o'rganish (11-15 yoshlilar misolida) // Qishki olimpiya va paralimpiya sport turlarida zamonaviy ilm-fanning o'rni IV-Halqaro ilmiy-amaliy anjuman ilmiy tezislari to'plami IV-Halqaro ilmiy-amaliy anjuman ilmiy tezislari to'plami 449-455.

6. S.Bozorov O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarini jismoniy va texnik tayyorgarligini baholash // Qishki olimpiya va paralimpiya sport turlarida zamonaviy ilm-fanning o'rni IV-Halqaro ilmiy-amaliy anjuman ilmiy tezislari to'plami 455-458.

7. Bozorov S.R. Изучение тренировки футболистов и особенностей организма в период многолетней подготовки (на примере 11-15 лет) //International conferencye on multi disciplinary sciencye. Volume 2. Issue 4; -C. 224-228.

8. Bozorov S.R. Functional training of 11-15-year-old football players. // Intersections of Faith and Culture: AMERICAN Journal of Religious and Cultural Studiyes. OMSK-2024: Volume 2. Issue 6; ISSN (E): 2993-2599 -C. 7-10.

9. Bozorov S.R. "11-15 yoshli futbolchilarni texnik usullarga o'rgatishda yosh xususiyatlarini ahamiyati" // "Sportchilarni tayyorlashning pedagogik va tibbiy-biologik jihatlari" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani 26-aprel 2024-yil. -B. 147-151.

10. Bozorov S.R. Jismoniy sifatlar rivojlanishining yoshga doir xususiyatlari va harakatlar aniqligining o'zaro bog'liqligi. // "Sportchilarni tayyorlashning pedagogik va tibbiy-biologik jihatlari" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani 26-aprel 2024-yil -B. 152-156.

II bo'lim (II часть. II part).

11. Bozorov S.R. "O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarini anatomik va fiziologik xususiyatlari" // "Sport o'yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innovasion texnologiyalar" mavzusida respublika ilmiy-anjumani. Chirchiq-2024: B. 48-50.

12. Bozorov S.R. “O‘quv mashg‘ulot guruhi futbolchilarini texnik va jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish usullari” “Sport o‘yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innovasion texnologiyalar” mavzusida respublika ilmiy-anjumani.Chirchiq-2024: B. 50-53.

13. Bozorov S.R. Методики оценки быстроты ориентировки юных футболистов // Mug‘allim hem uzliksiz bilimlendirio‘. Ilmiy-metodikaliq jurnal. №6/4. ISSN 2181-7138 –B. 134-136.