

## FUTBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLANISH JARAYONIDA MASHG‘ULOTLARNI REJALASHTIRISH

*Talipdjanov Ravshan Alidjanovich*

*Qo‘qon shahar 1-BO‘SM murabbiysi*

*Elektron pochta: [ravshantalipdjanov@gmail.com](mailto:ravshantalipdjanov@gmail.com)*

**Annotatsiya:** Maqolada tadqiqot muammosining tarkibiy qismlari, xususan, talabalarning sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari bo'yicha jahon ilmiy-metodik adabiyotlarida mavjud bo'lgan olimlarning natijalari, tavsiyalari aniqlangan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, talabalar, dasturiy material, jismoniy madaniyat, o'quv materialini rejalashtirish, jismoniy faoliyat, ommaviy sport ishlari, pedagogik va tibbiy mutaxassisliklar, takomillashtirishning uslubiy yo'llari

Hozirgi zamon futbolchilarining o'quv-mashg'ulotlari jarayoni sportchilardan ko'p vaqt, anchagina jismoniy va ruhiy zo'riqishni talab qiladi. Hozirgi davrda sportdan yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlar har kuni, yig'inda esa bir kunda bir necha martadan o'tkaziladi. Shuning uchun sportchilarning har kungi faolitini, o'larning o'qishi, dam olishi, mehnati va hokozolarni, sport mahoratlarini oshirish jarayonini to'g'ri va aniq tashkil etish ishlarini maqsadga muvofiq va foydali tarzda qo'shib olib borish nihoyatda zarurdir.

Rejalashtirish, sportchilarning o'quv mashg'ulotlari jarayonlarini boshqarib borish uchun eng muhim shartlardan biridir. Puxta tuzilgan rejalarining mavjudligi harakatlarning behuda ketishi, vaqtning ortiqcha sarflanishi, mablag'larning ortiqcha isrof qilinishi, ish natijalarining yomon chiqishining oldini olishga imkon beradi. Rejalashtirish, trener faoliyatining g'oyat ko'p aqliy mehnat talab qilinadigan murakkab tomonlaridir, chunki mashg'ulot jarayonining samaradorligi trenerdan har tomonlama bilimli bo'lishni, katta kuch g'ayratga hamda amaliy tajribaga ega bo'lishni talab qiladi. Rejaning bajariladigan ishga muvofiq kelishi ham, ishda zarur istiqbolni ta'minlash, ritm bo'lishi, yuksak darajadagi sifat hamda mo'ljallangan ishning belgilangan muddatlariga muvofiqiyatli amalga oshishiga yordam beradi. Rejaga tegishli o'zgarishlar va sharoitga qarab aniqliklar kiritib borish kerak.

Sportchilar tayyorlashni rejalashtirilayotgan trenerlar shu narsani doimo esda tutishlari kerakki, har qanday pedagogik jarayonning maqsadi – bu hozirgi zamon g'oya va mafkurasini o'zida singdirib, har tomonlama uyg'un rivojlanib borishi va komil inson sifatida shakllanishdan iboratdir. Sportchilar bilan olib boriladigan ishlar

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

rejasiga jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish bilan bir qatorda texnik va taktik mahoratlarni oshirib borish masalalarini ham kiritish hamda sportchilarning ahloqiy – irodaviy sifatlarini tarbiyalash, mustahkamlash masalalarini ham rejaga kiritish zarurdir. Sportchi yoshlarni g‘oyaviy-mafkuraviy, ma’naviy e’tiqodli kishilar qilib, o‘z vataniga sodiq kishilar qilib tarbiyalash lozim. Futbolchilarda raqib bilan jamoa bo‘lib yuzma-yuz kurashish harakterli xususiyatdir. Bu faqat individual uyin xususiyatlarini emas, shu bilan birga jamoa harakatlarini ham takomillashtirib borimshni taqozo etadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.
2. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.
3. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.
4. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.
5. Akramovich, Talipdzhanov Alijan, and Akhmedova Nargiza Alidzhanovna. "Pedagogical conditions for the formation of sports motivation." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 *Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 107-115.
6. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan, and Akhmedova Nargiza Alidjanovna. "Teaching of the national sports center of wrestling in higher education." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 *Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 178-186.
7. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

8. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.
9. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).
10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.
11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
12. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ* (buxdu.uz) 19.19 (2022).
13. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." *Наука и технология в современном мире* 2.16 (2023): 32-35.
14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.6 (2023).
15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.
16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." *Uzbek Scholar Journal* 16 (2023): 176-179.
17. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

18. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

19. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

20. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.

21. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.