

# SCIENCE PROBLEMS.UZ

ISSN: 2181-1342 (ONLINE)

№ S/2 (3) - 2023

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ  
ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

---

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

---

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES  
AND SOCIAL SCIENCES



**ЭЛЕКТРОН ЖУРНАЛ**

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

ELECTRONIC JOURNAL

# **SCIENCEPROBLEMS.UZ**

## **ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ**

Махсус сон

*№ S/2 (3)-2023*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

Специальный выпуск

**ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES**  
Special Issue

**ТОШКЕНТ-2023**

## **БОШ МУҲАРРИР:**

Исанова Феруза Тулқиновна

## **ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ:**

### *07.00.00-ТАРИХ ФАНЛАРИ:*

Юлдашев Анвар Эргашевич – тарих фанлари доктори, сиёсий фанлар номзоди, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Мавланов Уктам Махмасабирович – тарих фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Хазраткулов Абдор – тарих фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети.

### *08.00.00-ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ:*

Карлибаева Рая Хожабаевна – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Худойқулов Садирдин Каримович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Азизов Шерзод Ўктамович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Божхона институти;

Арабов Нурали Уралович – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Холов Актам Хатамович – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Шадиева Дилдора Хамидовна – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б, Тошкент молия институти;

Шакаров Қулмат Аширович – иқтисодиёт фанлари номзоди, доцент, Тошкент ахборот технологиялари университети

### *09.00.00-ФАЛСАФА ФАНЛАРИ:*

Ҳакимов Назар Ҳакимович – фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Яхшиликков Жўрабой – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Ғайбуллаев Отабек Мухаммадиевич – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат чет тиллар институти;

Ҳошимхонов Мўмин – фалсафа фанлари доктори, доцент, Жиззах педагогика институти;

Носирходжаева Гулнора Абдукаҳхаровна – фалсафа фанлари номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети.

### *10.00.00-ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:*

Ахмедов Ойбек Сапорбаевич – филология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети;

Кўчимов Шухрат Норқизилович – филология фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Салахутдинова Мушарраф Исамутдиновна – филология фанлари номзоди, доцент, Самарқанд давлат университети;

Кучкаров Раҳман Урманович – филология фанлари номзоди, доцент в/б, Тошкент давлат юридик университети;

Юнусов Мансур Абдуллаевич – филология фанлари номзоди, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Саидов Улугбек Арипович – филология фанлари номзоди, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси.

### *12.00.00-ЮРИДИК ФАНЛАРИ:*

Ахмедшаева Мавлюда Ахатовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Мухитдинова Фирюза Абдурашидовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Эсанова Замира Нормуратовна – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган юрист, Тошкент давлат юридик университети;

Ҳамроқулов Баҳодир Мамашарифович – юридик фанлар доктори, профессор в.б., Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети;

Зулфиқоров Шерзод Хуррамович – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Жамоат ҳавфсизлиги университети;

Хайитов Хушвақт Сапарбаевич – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Асадов Шавкат Гайбуллаевич – юридик фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Сайдуллаев Шахзод Алиханович – юридик фанлар номзоди, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Амиров Зафар Актамович – юридик фанлар бўйича фалсафа доктори (PhD), Ўзбекистон Республикаси Судьялар олий кенгаши ҳузуридаги Судьялар олий мактаби

#### *13.00.00-ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ:*

Хашимова Дильдархон Уринбоевна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Ибрагимова Гулнора Хавазматовна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Закирова Феруза Махмудовна – педагогика фанлари доктори, Тошкент ахборот технологиялари университети ҳузуридаги педагогик кадрларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тармоқ маркази;

Тайланова Шоҳида Зайниевна – педагогика фанлари доктори, доцент.

#### *19.00.00-ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:*

Каримова Василя Маманосировна – психология фанлари доктори, профессор, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Ҳайитов Ойбек Эшбоевич – Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш

ва малакасини ошириш институти, психология фанлари доктори, профессор

Умарова Навбахор Шокировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети, Амалий психологияси кафедраси мудири;

Атабаева Наргис Батировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Қодиров Обид Сафарович – психология фанлари доктори (PhD), Самарқанд вилоят ИИБ Тиббиёт бўлими психологик хизмат бошлиғи.

#### *22.00.00-СОЦИОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:*

Латипова Нодира Мухтаржановна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири;

Сеитов Азамат Пўлатович – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети;

Содиқова Шоҳида Мархабоевна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон халқаро ислом академияси

#### *23.00.00-СИЁСИЙ ФАНЛАР*

Назаров Насриддин Атакулович – сиёсий фанлар доктори, фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент архитектура қурилиш институти;

Бўтаев Усмонжон Хайруллаевич – сиёсий фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири.

---

## **ОАК Рўйхати**

Мазкур журнал Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссияси Раёсатининг 2022 йил 30 ноябрдаги 327/5-сон қарори билан тарих, иқтисодиёт, фалсафа, филология, юридик ва педагогика фанлари бўйича илмий даражалар бўйича диссертациялар асосий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхати (Рўйхатга) киритилган.

### **Crossref DOI:**

Таҳририят Crossref DOI нинг расмий аъзоси ҳисобланади ва 10.47.390 DOI префиксига эга. Ҳар бир нашр ва илмий мақолага индивидуал Crossref DOI рақами берилади.

### **Google Scholar**

Журнал Google Scholar (Академия) да индексацияланади.

---

**Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари** электрон журнали 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.  
Муассис: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”  
масъулияти чекланган жамият.

### **Таҳририят манзили:**

Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил: [scienceproblems.uz@gmail.com](mailto:scienceproblems.uz@gmail.com)  
Телеграм канал: [https://t.me/scienceproblems\\_uz](https://t.me/scienceproblems_uz)

## МУНДАРИЖА

### 07.00.00 – ТАРИХ ФАНЛАРИ

<b>Рахманова Мавлуда Эркин қизи</b> СОВЕТ ҲОКИМИЯТИНИНГ ЎЗБЕКИСТОН ССРГА ХАЛҚЛАРНИ МАЖБУРИЙ КЎЧИРИШ СИЁСАТИ ТАРИХШУНОСЛИГИ.....	9-16
<b>Икромжонов Акмалжон Махмуджонович</b> ФАХРУДДИН ЎЗЖАНДИЙ ЯШАГАН ДАВРДА МОВАРОУННАҲР ИЖТИМОИЙ-СИЁСИЙ ВАЗИЯТ ВА ИЛМ ФАН РИВОЖИ.....	17-25
<b>Холдоров Зоҳиджон Валижон ўғли</b> ТУРКИСТОН ЛЕГИОНИНИНГ ТАШКИЛ ТОПИШИ ТАРИХИДАН.....	26-34
<b>Хамидова Дилфуза Улуғбек қизи</b> НОМОДДИЙ МАДАНИЙ МЕРОС ИЖОДКОРЛАР НИГОҲИДА.....	34-41
<b>Nag'ashboyev Qazbek Bozorboy uli</b> SULTON RAHMONOV – SAYYORANING ENG KUCHLI ODAMI.....	42-49
<b>Махмудов Махмуд Авазович</b> ЯНГИ ИҚТИСОДИЙ СИЁСАТ ШАРОИТИДА ДЕҲҚОН ХЎЖАЛИКЛАРИНИ ИЖТИМОИЙ ТАБАҚАЛАШУВИ.....	50-58
<b>Mamatov Bektosh Tolibjon o'g'li</b> YALANGTO'SH VANODIR VA ASHTARXONIY HUKMDORLAR.....	59-66

### 08.00.00 – ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ

<b>Muminova Elnoraxon Abdukarimovna</b> “YASHIL” IQTISODIYOTGA O'TISHNING HORIJY TAJRIBALARI.....	66-75
<b>Файзуллоев Мирсаид Шухратович</b> СОЛИҚ НАЗОРАТИ ТИЗИМИДА КАМЕРАЛ СОЛИҚ ТЕКШИРУВЛАРИНИ ЎТКАЗИШ АМАЛИЁТИ ТАҲЛИЛИ.....	76-85
<b>Кахарова Нилуфар Эркинжоновна</b> ОКР МЕТОДОЛОГИЯСИ ХАҚИДА ТУШУНЧА, МАҚСАДИ, АФЗАЛЛИГИ, ЖАРАЁНДАН КУТИЛАДИГАН НАТИЖАЛАР.....	86-91
<b>Насруллоев Ҳаётжон Хабибуллоевич</b> СОЛИҚ МАЪМУРЧИЛИГИГА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ-КОММУНИКАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ЖОРИЙ ЭТИШ ОРҚАЛИ СОЛИҚ БАЗАСИНИ КЕНГАЙТИРИШ ЙЎЛЛАРИ.....	92-99
<b>Rahmonov Mirvoxid Rajabovich</b> HUDUDNING INVESTISION JOZIBADORLIGI OMILLARINI EKONOMETRIK MODELLASHTIRISH.....	100-107
<b>Насруллоев Ҳикматулло Хабибуллоевич</b> ИҚТИСОДИЙ ИСЛОҲОТЛАРНИ ЖАДАЛЛАШТИРИШ УЧУН ЗАМОНАВИЙ РАҚАМЛИ ЕЧИМЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ.....	108-115
<b>Тоштемиров Шохруҳ Тошпўлатович</b> ИШЛАБ ЧИҚАРИШНИНГ КАПИТАЛ ВА УНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВНИНГ АҲАМИЯТИ.....	116-120

<b>Насимов Равшанжон Азимович</b> МАМЛАКАТИМИЗДА СОЛИҚ ЮКИНИНГ СОЛИҚ ТЎЛОВЧИЛАР ФАОЛИЯТИГА ТАЪСИРИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ .....	121-130
<b>Nabieva Nilufar Muratovna</b> MARKETING AUDIT AND ITS IMPACT ON IMPROVING THE COMPETITIVENESS OF THE COMPANY.....	131-139
<b>Отамуродов Нуриддин Нажмиддинович</b> КИЧИК ВА ЎРТА БИЗНЕС ТАДБИРКОРЛИК СУБЪЕКТЛАРИНИ COVID-19 ИНҚИРОЗ ДАВРИДА УЛАРНИНГ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА СОЛИҚҚА ТОРТИШ МАСАЛАЛАРИ .....	140-148
<b>Hoshimov Jahongir Ravshanbek o'g'li</b> TO'G'RIDAN – TO'G'RI HORIJY INVESTITISYALARNI JALB QILISHDA MAMLAKAT XATARLARINI KAMAYTIRISH.....	149-155
<b>Yusupov Farruxbek Farxodovich</b> O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA SOLIQ MA'MURCHILIGIDA SOLIQ TO'LOVCHILARGA XIZMAT KO'RSATISHNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI.....	156-162
<b>Kunduzova Kumrixon Ibragimovna</b> KICHIK BIZNES KORXONALARIDA MOLIYAVIY REJALASHTIRISH VA BYUDJETLASHTIRISHNING XUSUSIYATLARI .....	163-172
<b>Зиёдинова Нилуфар Зариф қизи</b> ИНВЕСТИЦИОН ҚАРОРЛАР ҚАБУЛ ҚИЛИШДА МОЛИЯВИЙ ҲИСОБОТЛАРНИНГ ЎРНИ .....	173-179
<b>Насимджанов Юнусжон Зоҳидович</b> МАМЛАКАТИМИЗ ҲУДУДЛАРДА ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИГИ ТОВАР ИШЛАБ ЧИҚАРУВЧИ ЮРИДИК ШАХСЛАРНИНГ ЕР СОЛИҒИ МАЪМУРЧИЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ .....	180-187
<b>09.00.00 - ФАЛСАФА ФАНЛАРИ</b>	
<b>Ҳакимов Акмалжон Мирзағаниевич</b> ЦИВИЛИЗАЦИЯ ТУШУНЧАСИ ВА УНИНГ ГНОСЕОЛОГИК МОҲИЯТИ .....	188-192
<b>Холмирзаев Нодиржон Низомжонович</b> УРБАНИЗАЦИЯ СОҲАСИДАГИ ДАВЛАТ СИЁСАТИ ВА УНИНГ АСОСИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ .....	193-198
<b>Voboqulov Abror Abdug'ani o'g'li</b> “OPEN ARTIFICIAL INTELLIGENCE GPT” TIL MODELINING FALSAFIY Tahlili .....	199-204
<b>Ялгашев Бунёд Махмудович</b> САМАРҚАНД ВОҲАСИ ЭТНИК ГУРУҲЛАРИНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШИ ВА УЛАРНИНГ ЯШАШ ТАРЗИ .....	205-213
<b>Safarov Maqsudali</b> ABU BAKR AR-ROZIYNING “TIBBI RUHONIY” (RUH TIBBIYOTI) ASARIDA G‘AZABNI VA INSONNING O‘Z KAMCHILLIKLARINI BARTARAF QILISH HAQIDA MULOHAZALAR .....	214-219
<b>Сохибова Лола Жонибоевна</b> ШАХС МАДАНИЙ САВИЯСИ – МАДАНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИК ИФОДАСИ .....	220-224

**Адашова Махсума Махмудбоевна**  
ИМОМ АБУ МАНСУР МОТУРИДИЙ ВА МОТУРИДИЙЛИК ТАЪЛИМОТИ – ДУНЁ  
ОЛИМЛАРИ НИГОҲИДА.....225-231

**Mukhammediyarova Akhmaral**  
PHILOSOPHICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF NOOSPHERIC DEVELOPMENT IN THE  
ECOLOGICAL AND GLOBAL SECURITY SYSTEM.....232-239

#### **10.00.00 – ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ**

**Tilovov Ozod, Isoqulova Gulxon**  
FRAZEOLOGIK BIRLIKLARDA SONLARNING QO‘LLANILISHI VA ULARNING RAMZIY  
MA‘NOLARI.....240-245

**Surmilova Elena**  
GENDER STUDIES IN LINGUISTICS AND THEIR APPLICATION IN ENGLISH LANGUAGE  
TEACHING .....246-252

**Олимова Дилафрузхон Бахтиёржон қизи**  
ТИЛШУНОСЛИҚДА БАҲО КАТЕГОРИЯСИ ВА УНИНГ ЎРГАНИЛИШИ .....253-257

**Djurayev Dilshod Mamadiyarovich, Radjabova Madinabonu Raimovna**  
XITOIY TILI GRAMMATIKASIDAGI “NATIJA TO‘LIQLOVCHISI (结果补语)” .....258-262

**Azzamov Yusufjon Radjaboy o‘g‘li, Jo‘rayeva Xayriniso Shavkat qizi**  
EKOJURNALISTIKANING QO‘LLANILISH KATEGORIYALARI .....263-268

**Fillipova Olga Igorevna**  
CONVERGENCE OF STYLISTIC DEVICES AS A CATEGORY OF REDUNDANCY.....269-278

**Ismoilova Dilorom Rustamjon kizi**  
LEXICAL UNITS OF THE SEMANTIC FIELD “MURDER” .....279-285

#### **12.00.00 – ЮРИДИК ФАНЛАР**

**Ильясов Баходир Ильясович**  
ELEKTRON DAVLAT XIZMATLARINI KO‘RSATISHNING TASHKILY-HUQUQIY MEKANIZMI VA  
UNING RIVOJLANISH YO‘LLARI .....286-293

**Чориева Хуршидабону Хуррам қизи**  
ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОНДА ФУҚАРОЛАР ЎЗИНИ ЎЗИ БОШҚАРИШ ОРГАНЛАРИНИНГ  
ФУҚАРОЛИК-ҲУҚУҚИЙ МУНОСАБАТЛАРДА ИШТИРОКИ .....294-299

**Хаётов Анвар Хусанович**  
ХАЛҚАРО ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИНИНГ МУХТОР МАҚОМИ ВА ТУРЛИ ҲУҚУҚ  
СУБЪЕКТЛАРИ БИЛАН МУНОСАБАТЛАРИ .....300-307

#### **13.00.00 – ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ**

**Журабекова Хабиба Мадаминовна**  
РЕЧЕВАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР КОММУНИКАТИВНОЙ  
КОМПЕТЕНТНОСТИ .....308-315

<b>Tursunova Aziza Xoshimovna</b> WEB TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA BILIMNI NAZORAT QILUVCHI DIDAKTIK VOSITALAR YARATISH USULLARI .....	316-321
<b>Oblanazarov Faxriddin Asadovich</b> FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA TA'LIM VA MASHG'ULOTNING ASOSIY QONUN- QOIDALARINI AMALGA OSHIRISH .....	322-329
<b>Isroilova Dildora Muxtarovna, Solijonova Dildora Ulugbekovna</b> IJTIMOIY-SIYOSIY MATNLAR TARJIMASINI O'QITISHDA LINGVOMADANIY OMILLARNING O'RNI .....	330-335
<b>Satvoldiyev Faxriddin Akbarali o'g'li</b> MAKTAB O'QUVCHILARI HUQUQIY TA'LIM – TARBIYASINI SHAKLLANTIRISH BORASIDA OLIB BORILGAN TAJRIBA SINOV ISHLARI NATIJALARINING PEDAGOGIK TAHLILI .....	336-342
<b>Jurayev Bobomurod Tojiyevich</b> SHARQDA PEDAGOGIK FAOLIYATNING MAYDONGA KELISHI VA RIVOJLANISHI .....	343-350



13.00.00 – Педагогика фанлари

**Oblanazarov Faxriddin Asadovich**  
Sharof Rashidov nomidagi  
Samarqand davlat universiteti o'qituvchisi

### **FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA TA'LIM VA MASHG'ULOTNING ASOSIY QONUN- QOIDALARINI AMALGA OSHIRISH**

**Annotatsiya.** Ta'lim va mashg'ulotning asosiy qonun-qoidalarga tarbiya beruvchi ta'lim qoidalari, ongillik va faollik qoidalari, ko'rsatmalilik qoidalari, tizimlilik qoidalari, puxtalik qoidalaridan iboratdir.

**Kalit so'zlar:** murabbiy, ta'lim, mashg'ulot, tiklanish, kombinatsiya, ko'nikma, didaktik, talabchanlik.

**Обланазаров Фахриддин Асадович**  
Преподаватель Самаркандского государственного  
университета имени Шарофа Рашидова

### **ВНЕДРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ОБРАЗОВАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ**

**Аннотация.** К основным правилам воспитания и обучения относятся правила воспитания, правила сознания и деятельности, правила обучения, правила систематичности, правила тщательности.

**Ключевые слова:** тренер, воспитание, тренировка, восстановление, комбинация, мастерство, дидактика, требовательность.

**Oblanazarov Fakhriddin Asadovich**  
Lecturer at the Samarkand State University  
Named after Sharof Rashidov

### **INTRODUCTION OF THE BASIC RULES OF EDUCATION AND TRAINING WHEN TRAINING FOOTBALL PLAYERS**

**Annotation.** The basic rules of education and training include the rules of education, the rules of consciousness and activity, the rules of education, the rules of systematicity, and the rules of thoroughness.

**Key words:** coach, education, training, recovery, association, mastery, didactics, exactingness.

**DOI:** <https://doi.org/10.47390/A1342V3I4Y2023N43>

#### **Kirish**

Ta'lim va mashg'ulot maxsus tashkil etilgan jarayon sifatida didaktik qonun-qoidalarga, ya'ni ta'lim jarayonining umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi qonun-qoidalarga muvofiq tuziladi.

Ta'lim va mashg'ulotning asosiy qonun-qoidalarga tarbiya beruvchi ta'lim qoidalari, onglilik va faollik qoidalari, ko'rsatmalilik qoidalari, tizimlilik qoidalari, puxtalik qoidalari kiradi. Bu qoidalarning barchasi o'zaro uzviy bog'liqdir.

### **Tadqiqotning maqsadi**

Tarbiya beruvchi ta'lim qonun-qoidalar etakchi qonun-qoida hisoblanadi. Murabbiy ta'lim va mashg'ulot jarayonida futbolchilarni zarur maxsus bilimlardan xabardor qilib, kerakli ko'nikma va malakalarni hosil qilibgina qolmay, balki ularda ong va ijobiy xarakter fazilatlarini shakllanishiga ham har taraflama yordam beradi.

Murabbiy tarbiyalashning umumiy maqsadlariga amal qilgan holda har bir mashg'ulotda muayyan tarbiyaviy vazifalarni hal qiladi. Bunda mashg'ulotni aniq va o'z vaqtida boshlash, murabbiyning shaxsiy namunasi, o'z ishiga muhabbati, yuksak madaniyati, xulqi, talabchanligi, pedagogik nazokati katta ahamiyatga molikdir [2].

Ta'lim va mashg'ulotning tarbiya beruvchi xarakteri murabbiy zimmasiga shogirdlarga o'z kuchiga ishonchini mustaxkamlash, keyinchalik. Sport bobida o'sishi uchun rag'batlantira bilishi yuklaydi. Pedagog bilan vrach nazoratida sport yuklamalarni o'ylab, mulohaza bilan asta-sekin oshirib borish futbolchi mahoratining og'ishmay oshib borishini kafolatlaydi.

Ta'limning onglilik va faollik qonun-qoidalar shogirdning ongli, ijodiy faoliyati bilan pedagogik rahbarlikning eng qulay nisbatini bildiradi.

Mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lmay turib, yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar bajarayotgan mashqlaridan maqsad va vazifa nima ekanligini tushunishlari zarur. Texnik va taktik usullarni mustaqil bajarib o'rganish, murabbiy kuzatuvdagi mustaqil mashg'ulotlar onglilikni o'stirishning muhim vositalaridir. Bunga futbolchining o'z xato va kamchiliklarini taxlil qilishni ham ko'rsatish lozim.

Faollik, ayniqsa, musobaqalarda asqotadi. Futbolchi o'yin paytida mustaqil harakat qilishi, doimo o'zgarib turuvchi vaziyatlarda tezda bir qarorga kela olishi, o'z harakati va qilgan ishiga to'liq javob berishi lozim. Chunki o'yin paytida murabbiy yordam bera olmaydi.

Agar futbolchi puxta fikrlashni bilmasa, muayyan vaziyatlarda musobaqa qoidalarini, umumiy taktik rejani buzmaganda bir qarorga kela olish qobiliyatiga ega bo'lmasa, u yaxshi o'ynay olmaydi.

Harakat malakalarini to'g'ri shakllantirishda, ularni puxtalashda, mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishda ko'rsatmalilik qonun-qoidalarining ahamiyati katta. To'g'ri tanlangan ko'rsatma vositasigina murabbiy e'tiborini alohida jalb etmoqchi bo'lgan vaziyatlarni ravshanroq aks ettirishi mumkin.

Ta'lim va mashg'ulotda ko'rsatmalilikka turli usullar bilan erishiladi. Murabbiy usullarni o'zi ko'rsatishi yoki bu ishni tajribali futbolchiga topshirishi mumkin. Yuqoriroq maxoratli jamoa o'yinini futbolchilar bilan birgalashib ko'rish, mashg'ulotlarda fotosuratlardan, rasmlardan, sxema, chizma, kinogramma, kinofilmlardan, videoyozuv va shu kabilardan foydalanish mumkin [1].

Ta'lim va mashg'ulotning hamma bosqichlarida: futbolchining mahorat darajasidan qat'i nazar, yangi usullarni o'rganish, tafsilotlarni tushuntirishda, ularni puxtalash va takomillashtirishda ko'rsatmalilik qonun-qoidalari amalga oshiriladi.

Tizimlilik qonun-qoidalari mashg'ulotlarning o'zida materiallarni o'rganishda qat'iy izchillik va muayyan tizimlilikka rioya qilishni ko'zda tutadi.

Yil bo'yi tayyorgarlikning har xil turlarini o'rganish uchun vaqtni taqsimlaganda davrlashtirishni ham hisobga olishi kerak. Mashg'ulotlarning tez-tez takrorlanish va tartibli tayyorgarlik vazifalari hamda shug'ullanuvchilar muxtoriga bog'liq. Masalan, tayyorgarlik davrida, mashg'ulotning birinchi bosqichida umumjismaniy, funksional vositalar yetakchi mavqeni egallaydi, ikkinchi bosqichda esa maxsus tayyorgarlik shunday mavqega chiqadi. Ammo bundan mazkur bosqichlarga texnik va taktik tayyorgarlik kiritilmas ekan, degan ma'no kelib chiqmaydi. Keyingi bosqichlarga nisbatan bunda ularga shunchaki kamroq vaqt ajratiladi, xolos.

Mashg'ulotlarning bo'linib qolishi, mashqlarni o'rganishda izchillikning buzilishi, musobaqalarning haddan tashqari tez-tez o'tkazilishi, musobaqa va mashg'ulotlar o'tkazish bilan dam olishdagi optimal parametrlardan chekinish ta'lim va mashg'ulotni qiyinlashtiradi hamda futbolchilarning sportdagi o'sishini sekinlashtiradi.

Ta'limda tizimlik qonun-qoidalari o'quv materialini shunday taqsimlashni taqozo qiladiki, bunda keyingi material mantiqan ilgarigisining davomi bo'lib qoladi. Ta'lim va mashg'ulot jarayonida bu qoida pedagogik deduksiya qoidasidan kelib chiqib, ya'ni ma'lumdan noma'lumga, egallab olinganidan egallab olinmaganiga, oddiydan murakkabga, asosiydan ikkinchi darajaliliga, umumiydan xususiyga o'tish orqali amalga oshiriladi.

Ta'lim va mashg'ulotda ma'lumdan noma'lumga o'tish qoidasiga rioya qilish bu shug'ullanuvchilarning oldingi yillarda mashg'ulot bosqichlarida olgan bilimlariga, tajriba va tasavvurlariga suyangan xolda ish tutib, muayyan izchillikka amal qilishi demakdir. Mana, masalan, to'pni murakkab uzatishga o'rgatish zarb bilan tepishni o'rganib olgandan keyin amalga oshiriladi, chunki to'pni uzatib berish zarb bilan tepishni yaxshi bilishga asoslanadi.

Yangi texnik usul yoki taktik harakatga o'rgatishdan oldin shu yangi usul yoki harakat bilan bog'liq eski tasavvurlarni tiklash, yangi bilan eskini, ma'lum bilan noma'lumni uzviy bog'lash lozim. Jumladan, hujumchilarning to'pni u yonidan bu yoniga olib o'tish taktik kombinatsiyasini qo'llashga o'rgatishdan oldin to'g'ri ochilishga o'rgatuvchi bir necha mashq bajarishni topshirish zarur.

Egallab olingandan egallab olinmagan o'tish qoidasi harakat malakalarini kengaytirishni ko'zda tutadi. Ma'lumki, futbolda to'pni kuchli va aniq tepish, erkin to'xtatish, tez olib yurish, ishonch bilan olib qo'yish asosiy malaka hisoblanadi.

Shuning uchun ham eng avval shu harakatlar o'rgatiladi. Ishonchli va xilma-xil malakalarni ko'paytirish, ular doirasini kengaytirish texnik mahorat cho'kqilarini egallashga yordam beradi.

Oddiydan murakkabga o'tish bu eng oddiysidan boshlash demakdir. Shug'ullanuvchilarni taktik kombinatsiyalarga o'rgatishdan oldin to'pni uzatishga o'rgatiladi; yarim uchib kelayotgan to'pga zarb berishni o'rgatishdan avval turgan va uchib ketayotgan to'pga zarb berishni o'rgatish, ya'ni shug'ullanuvchilarni murakkabroq usullarni egallab olishga asta tayyorlab borish kerak. Asosiydan ikkinchi darajaliga o'tish bu mashg'ulotning turli yo'nalishlari, vositalari, shakl va usullari orasidan tayyorgarlikning mazkur bosqichida va muayyan vaziyatda eng muhimini tanlab olish demakdir. Futbolda umumiydan xususiyga o'tish qoidasi ham qo'llaniladi, bunda o'rganiladigan usul to'g'risida avval shug'ullanuvchilarga tushunarli bo'lgan umumiy tasavvur beriladi, keyin uni chuqur o'rganishga kirishiladi.

Usulni bo'laklarga bo'lib o'rgatishdan oldin uni ko'rsatish va tushuntirish, undan keyingina usulni to'liq bajarib ko'rishlarini topshirish ma'qulroq. Futbolchi turli taktik

harakatlarni mashq qilishga kirishguniga qadar jamoada qo'llashi kerak bo'lgan taktik tizim to'g'risida umumiy ta'savvurga ega bo'lishi zarur.

Biroq usullarni o'rgatishda faqat umumiydan shaxsiyga borish kerak ekan, deb o'ylash to'g'ri emas, albatta. Shuningdek, usulni o'rgatishda shaxsiydan umumiyga o'tishdan foydalanish mumkingina emas, balki kerak ham. Masalan, futbolchilar bilan muayyan taktik tizimda ikki tomonlama o'yin o'tkazish uchun ularni jamoada muayyan joydagi vazifalar bilan oldindan tanishtirib qo'yish foydalidir. Chunki umumiylik va shaxsiylik o'zaro yaqin aloqada ham bir-birlarini to'ldiradilar.

Tushunarlilik qonun-qoidalari ta'lim va mashg'ulot jarayonini shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga, ularning imkoniyat va tayyorgarlik darajasiga muvofiq tuzishni taqozo etadi.

Nazariy materiallarning mazmuni va hajmi, shuningdek, sport yuklamasi futbolchilarning yosh xususiyatlariga, ularning umumiy va maxsus rivojlanganlik darajasiga, tashqi muxit sharoitiga mos bo'lishi lozim. Shunday bo'lganidagina nazariy va amaliy materiallarni o'zlashtirish qiyin bo'lmaydi. Ilgarigi tajribaga suyangan holda asta-sekin yuklamani oshirib borish mumkin. Kuch etmaydigan yuklama mashg'ulotga qiziqishni pasaytiradi hamda futbolchilarning sog'lig'iga, mashg'ulot qilganlik darajasi va oqibatda sport natijalariga yomon ta'sir etadi.

Shu bilan birga, ta'lim va mashg'ulot jarayonini haddan tashqari engillashtirib yubormaslik kerak. Ta'lim va mashg'ulotdagi tushunarlilik qonun-qoidalari futbolchini qiyinchiliklarni ham yengillashga, o'zini noxush sezganda irodaviy zo'r berishni talab qiladigan mashqlarni bajarishga o'rgatish zarurligini istisno qilmaydi. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga qarab nagruzkani qiyinlik darajasi eng qulay deb topilgan chegarasini belgilab qo'yish ham kerak albatta

Puxta malakalik qonun-qoidalari bu futbolchining o'quv-mashg'ulot jarayonida mashqlarni muntazam ravishda ko'p marta takrorlashidan iborat bo'lib, natijada puxta malaka hosil bo'ladi, futbolchi buni sport kurashi sharoitida namoyon qila oladi. Egallangan malaka puxta bo'lishdan tashqari, doimo harakatda bo'lishi ham lozim. Bunga egallangan malakani faqat bosqichma-bosqich mustaxkamlab borish, ya'ni mashqlarni murakkablashtirish bilan erishiladi. Yangi, yanada murakkab mashqqa, shakllanayotgan malakaning qanchalik puxta egallanganligi va yuklamaga qanchalik moslashilayotganligiga qarab o'tish lozim.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulotda didaktik qonun-qoidalari bilan bir qatorda mashg'ulot jarayonini boshqarish qonun-qoidalari, ya'ni ob'ektivlik, qulaylik, rag'batlantirish, ilmiylik, samaradorlik, nazoratning muntazamligi qonun-qoidalaridan ham foydalaniladi. Tayyorgarlikning butun kompleks vazifalarini bilish sport mashg'ulot tizimi qaysi yo'nalishda rivojlanib borishini, bunda tayyorgarlik vazifalarining qaysi biri xal qiluvchi ahamiyatga molik ekanligini oldindan ko'ra bilish mashg'ulot jarayonini boshqarishning zarur shartidir.

Zamonaviy sport mashg'uloti maxsus jarayon sifatida muayyan qonun, qoidalar, ilmiy va uslubiy ko'rsatmalar asosida yaxlit amalga oshirilmoqda.

Yuksak yutuqlarga erishishga qaratilgan harakat, ixtisosni chuqurlashtirish, sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, asta-sekinlik va maksimal yuklama tenden-siyasi birligi, yuklama dinamikasining to'lqinsimonligi, mashg'ulot jarayonining qonuniyatlari shular jumlasidandir.

Sportga bag'ishlangan hayotning uzoq yillari mobaynida zo'r o'quv-mashq ishlarini olib borish, mehnat va dam olish tartibiga qat'iy rioya qilish, o'z nazariy bilimlarini oshirib borish,

ma'naviy-irodaviy chiniqish va ilmiy-nazariy fikrdan foydalanishga ijodiy yonda-shish yuksak sport natijalariga erishishni rag'batlantiradi [2].

O'z oldiga yuksak sport natijalariga erishishni maqsad qilib qo'ygan futbolchi uchun o'z imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanish qonun bo'lishi kerak. Bunday futbolchi sport yuklamasini qo'llash va mashg'ulotni tashkil qilishda chog'i keladigan eng yuqori ko'rsatkichlarga tenglashadi, ilg'or shakl, vosita va uslublardan ijodiy tashabbus ko'rsatgan holda foydalanadi.

Sportning boshqa turlarida bo'lganidek, futbolda ham sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi birligiga rioya qilingandagina yuksak sport natijalariga erishish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik ko'rilayotgan mashg'ulot jarayonida sport ixtisosligining aniq va yorqin xususiyatlari bo'lmaydi, yuqori natijalar sari yo'l esa uzoq istiqbol xarakterini kasb etadi. Maxsus tayyorgarlik sport faoliyati jarayonida vaqt hamda intilishlarning mazkur sport turida kamolotga erishish uchun yanada qulayroq sharoit yaratuvchi taqsimlanishi bilan ifodalanadi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini futbolchiga ta'lim va tarbiya berishda har tomonlamalik qoidasiga qat'iy rioya qilish sifatida tushunish lozim. Shuni ham aytish joizki, bunda murabbiy umumiyda maxsusni va maxsusda umumiyini ko'ra bilishi kerak. Bu mashg'ulot vosita va uslublarining shunday o'zaro ta'sirini ko'zda tutadiki, bunda ixtisoslashtirilgan jarayon har tomonlama o'sishga va oqibatda futbol taraqqiyotiga olib keladi. Futbolchilar umumiy va maxsus tayyorgarligining o'zaro maqbul munosabatlarini izlash – murabbiy, vrach, ilmiy xodim va sportchilarning kechiktirib bo'lmaydigan vazifalari [3].

Futbolchilarning mashg'uloti – bu musobaqa, mashg'ulot va dam olishni navbat bilan almashtirib turgan xolda yil bo'yi uzluksiz olib boriladigan jarayondir. Ko'pincha futbolchilarning mashg'ulot va musobaqalari organizm faoliyati qisman tiklanib ulgurmagani bir sharoitda olib boriladi. Bu hol musobaqa, mashg'ulot va dam olish rejimida ham ko'zda tutiladi. Tajriba va maxsus tadqiqotlar mashg'ulot va musobaqalarni ana shunday sharoitda olib borish mumkinliginigina emas, balki maqsadga muvofiq ekanligini ham ko'rsatmoqda. Bu xildagi musobaqa rejimiga ko'nikish va moslashish pirovardida futbolchi organizmning ish qobiliyati oshganligida ifodalanadi. Sportchi ikki-uch kun oralatib o'tkaziladigan musobaqalarda qatnasha olishi mumkin, bu uning kamoloti shartlaridan biri bo'lib, yil bo'yi futbol musobaqalari o'tkazish istiqbolini ochadi.

Ma'lumki, kishi organizmi dinamik tizim bo'lib, u har xil o'zgarimas sharoitlarga, bir xil ishga, yuklamalar asta-sekin ortib yoki kamayib borishiga tezda moslashadi. Bir kolipdagi ish vaziyatida futbolchi organizmiga katta yuklamalar o'rtacha, o'rtachalari esa juda kuchsiz ta'sir etadi. Kam yuklamali mashg'ulot mohiyat e'tibori bilan mashiq sifatida ko'zga tashlanadi. Yuqori malakali futbolchining bir qolipdagi ertalabki badan tarbiya mashqlari, musobaqa oldidan qilgan mashiqalari endilikda futbolchi organizmini bo'lg'usi ish – musobaqa, mashg'ulot va boshqalarga to'la shay holatga keltirishda qo'zg'atuvchi rolini o'ynamay qo'yadi. Endi yuklamani asta-sekin oshira borib, maksimal darajadagi yuklamani qo'llash hamda ular orasidagi o'zaro munosabat masalasiga yondashishga o'zgartirishlar kiritish zarur bo'lib qoladi [4].

Shunda vaqti-vaqti bilan stressli yuklamani qo'llashdek yo'l topildiki, bu organizmni balanslangan holdan chiqarish imkonini berdi. Keyin o'rtacha va kamroq yuklamani qo'llab, organizmni tiklash va to'la tiklash uchun sharoit yaratish mumkin bo'ldi. Bularning hammasi

dinamik, to'liqsimon xarakterdagi yuklamani asta-sekin oshirib yoki kamaytirib borish bilan o'zaro aloqada bo'ladi.

Futbolchilarning mashg'ulot yuklamasini asta-sekin va maksimal ko'paytirish talabini amalga oshirish yuklamaning mashg'ulotga hamda o'yinlararo turkumlarga taqsimlanishida o'z ifodasini topmoqdaki, bunda yuklama to'liqsimon shaklda oshib boradi.

Bunda quydagilar ko'zda tutiladi:

– sport yuklamasini oshirib borishda organizmni keyingi, bir oz ko'proq yuklamani qabul qilishga tayyorlash;

– musobaqalarga chiqqanda mashg'ulotning o'ziga xos bo'lmagan vositalaridan foydalanish yo'li bilan organizmning katta imkoniyatlarini ishga solish uchun sharoit yaratish;

– tiklanish jarayonining yuqori intensivlik holatida, bu jarayonni tezlashtiradigan tiklash mashqi va vositalaridan keng foydalanish yo'li bilan o'rganilgan tartibni puxtalash.

– mashg'ulot jarayonida yuklamani asta-sekin va maksimal oshirib borish talabi qilingan ish va tiklanish birligiga hamda ular orasidagi uzviy aloqaga tayanadi. Bu talablarni amalda qo'llash ijodiy jarayondir. Mazkur talablar mashg'ulotning nazariy jihatdan ham, amaliy jihatdan ham yaxshi tayyorligini, mashg'ulot uchun normal sharoit bo'lishini hamda futbolchilarning umumiy va sport tartibiga qat'iy amal qilishlarini nazarda tutadi.

To'liqsimon xarakterdagi yuklamalar futbolchilar mashg'uloti uchun mos bo'lib, toliqish va tiklanish jarayonining o'zaro ta'sirini e'tiborga olgan holda sport yuklamalari bilan dam olish xajmi va shiddatligini muvofiq tarzda taqsimlash hisobiga futbolchilarga uzoq vaqt yuqori sport formasini saqlash imkonini beradi.

Mashg'ulot jarayonining asosiy qonuniyatlariga uning davri xarakteri ham kiradi. Haftalik, oylik hamda yillik davrlarda musobaqalarning soni va tig'izligiga qarab vaqti-vaqti bilan yuklamani kamaytirib turish, mashqlar hajmi va intensivligining o'zaro ta'siri mashg'ulot davri va bosqichlariga bog'liq ekanligi ko'zda tutiladi. Bular esa mashg'ulotni rejalashtirish bo'yicha tavsiyalarda o'zining amaliy ifodasini topgan.

Musobaqa davriga nisbatan tayyorgarlik davrida mashqlar ko'proq katta hajmda bajariladi. Ayni paytda mashqlar intensivligi tayyorgarlik davriga nisbatan musobaqa davrida yuqoriroq bo'ladi.

Shiddatli xarakterdagi haftalik mashg'ulot va o'yinlararo sikllar (kichik sikl) mashqlarning hajmi va intensivligi kam, shu jumladan, engilroq mashqlardan iborat bo'lgan davrlar bilan almashtirib turiladi. Oylik va yillik davrlari ham muayyan izchillikda navbatlashtirib turiladi.

Sportning taraqqiyoti sport mashg'uloti jarayoni xususiyatlarini ifodalovchi yangi qonun-qoidalarni keltirib chiqaradi. Ularning asosiylari ixtisoslashtirish, har tomonlamalik, izchillik, takroriylik, individuallik qonun-qoidalar hisoblanadi.

Ixtisoslashtirish qonun-qoidalar futbol mahoratini egallashda etakchi o'rin tutadi. Futbolda ixtisoslashtirilgan mashg'ulot, ya'ni to'p bilan bajariladigan mashqlar eng ko'p – 80% ni tashkil qiladi, chunki bunda o'yin tayyorgarligi hal qiluvchi omillardandirki, buning o'rnini hech qanday mashq bosa olmaydi. Qo'shimcha mashqlardan (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va h.k) foydalanilganda, ko'proq asosiy harakat malakalari bilan ijobiy ta'sir etib, sportchi organizmining a'zo va tizimlarida futbol o'yini talablariga tatbiq etib bo'ladigan zarur o'zgarishlarni vujudga keltiruvchi mashg'ulot vositalari tanlanadi.

Ixtisoslashtirish yo'liga o'tish uchun har tomonlamalik qonun-qoidalarni amalga oshirish lozimligini ham esdan chiqarmaslik kerak. Bunga esa maxsus tayyorgarlik va maxsus mashqlarni to'g'ri va izchil qo'llash, shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlikni eng muvofiq tarzda o'yg'unlashtirish orqali erishiladi.

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazilganda, ixtisoslashtirish qoidasi katta ahamiyatga egadir. Futbol mashg'ulotlariga bolalarni 7-8 yoshdan jalb qilish mumkin. Futbol bilan shug'ullanish sog'lom bo'lib o'sishga samarali ta'sir ko'rsatishi tajribada isbotlangan.

Har tomonlamalik qonun-qoidalar asosida odam orga-nizmida butun a'zo va tizimlarning o'zaro bog'liqligiga oid fiziologogik qonuniyatlar, ularning miya yarim sharlari pustlog'ining yetakchi roli orqali aloqasi yotadi.

Futbolchilarning butun organizmi mashg'ulot chog'ida bir butun bo'lib ishlaydi. Mashg'ulot didaktik maqsadlardagina uch jihatdan: psixikani, vegetativ va harakat funksiyalarini mashq qildirish jixatidan qarab chiqiladi.

Futbolchilarning har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi – uning sport ixtisosi asosidir. Har tomonlamalik qonun-qoidalarni nechog'lik amalga oshirilganligi sportchining jismoniy, taktik, texnik, psixologik va nazariy tayyorgarligida hamda g'oyaviy-siyosiy jixatdan etukligida o'z aksini topadi.

Asta-sekinlik qonun-qoidalar mashg'ulotda yuklamani asta-sekin oshirib va pasaytirib borishni, bajariladigan mashqlarning miqdori va shiddatligini yoshga qarab oshirish yoki cheklashni, mashg'ulotni to'g'ri tashkil qilishni ko'zda tutadi. Tabiatan kishi organizmida sustkashlikka moyillik bor. Har bir yangi ishga kirishayotganda, buni hisobga olish lozim. Shuning bilan birga yangi ishga organizmning butun tizimi bir xil tezlikda kirishib ketavermaydi. Ayniqsa, markaziy nerv tizimi funksiyasini takomillashtirish nihoyatda ehtiyotkorlik va asta-sekinlik bilan yondashishini talab qiladi. Agar sport faoliyatida organizmning bu xususiyati e'tiborga olinmasa, bu hol noxush hodisalar (zo'riqish, shikastlanish va boshqalar)ga olib keladi.

Futbolchi mashg'ulotda asta-sekinlik qonun-qoidalari mashg'ulotlarda va o'yinlar orasidagi turkum mashg'ulotlarda futbolchining bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot rejasida sport yuklamasini oshirib va kamaytirib borish yo'sinida amalga oshiriladi. Shuningdek, bu qoida turli mashg'ulotlarda mashq bajarishda biridan ikkinchisiga izchillik bilan o'tishda o'z ifodasini topadi.

Asta-sekinlik qonun-qoidalari sport yuklamasini me'yorlash va amalga oshirishda alohida ahamiyatga egadir. Mashg'ulot yuklamasini asta-sekin oshirishni bir me'yordagi, bir tekis jarayon, deb qarash yaramaydi. Futbolchilarning sport mashg'ulotida yuklamani oshirib borish ko'pincha to'liqinsimon, zinapoyasimon xarakterga ega bo'ladi. Kuchni batamom tiklab olish uchun vaqti-vaqti bilan yuklamani pasaytirishga, keyinroq esa yuklamani eng yuqori darajaga ko'tarishga to'g'ri keladi [5].

Asta-sekinlik qonun-qoidalari sport kurashiga shay bo'lib turish, boshqacha qilib aytganda, sport formasi bo'lishi va bu holatni yanada takomillashtirish asosida ko'rilgandir. Futbolchilarning funksional imkoniyatlariga mos bo'lmagan sport yuklamasi esa ularning sport formasida bo'lishigagina emas, balki sog'liqlariga ham zarar keltirishi mumkin.

Takroriylik qonun-qoidalari shartli reflektor asosdagi aloqalarni paydo qilish uchun, organ va tizimlar hamda ular funksiyasini takomillashtirish, o'zgartirish va qayta qurish uchun takroriy ta'sir etish zarurati to'g'risidagi fiziologik talabning to'g'ri ekanligini tasdiqlaydi.

Futbolchi to'g'ri sport harakatini saqlash uchun olgan bilim, egallagan malaka va ko'nikmalarini mustahkamlashi lozim. Bunga erishish uchun o'rganilgan usullarni qayta-qayta takrorlash zarur. Ish va dam olishni ham maqbul tarzda navbatlashni unutmazlik darkor.

U yoki bu texnik usullarni, taktik kombinatsiyalarni takrorlash ilgari o'rganilgan va bir oz unutilayozganlarini qayta mustahkamlab olish uchun kerak. Futbolchi mashg'ulotlarda u yoki bu harakatlarni, usul va kombinatsiyalarni ko'p marta takrorlash bilan ularni chuqurroq anglab oladi hamda o'yin sharoitida ularni bajarishning yangi, ma'qulroq va ishonchliroq variantlarini topadi.

### **Xulosa**

Mashqlarni, sport yuklamasini takrorlash miqdori futbolchining tayyorgarligiga, yoshiga, mashqlarning harakteriga, mashg'ulotning sharti va boshqalarga bog'liq. Bu o'rinda mavjud tajriba, tezkor axborot ma'lumotlari, pedagog va shifokorning nazorati hamda o'z-o'zini nazorat qilishdan foydalaniladi. Muttasil mashg'ulot va musobaqa o'tkazib turish takroriylik qoidasining muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Yuqoridagi qonun-qoidalar sport mashg'ulotida shug'ullanuvchi organizmining imkoniyatlari bilan unga qo'yilayotgan talablar orasidagi muvofiqlikka qat'iy amal qilish zarurligini eslatib turadi.

Buni amalga oshirish uchun mashg'ulot yuklamasi, tanlangan jismoniy mashqlar, ularning intensivligi va davomiyligi, bajarish usublari shug'ullanuvchining yoshiga, uning funksional imkoniyatlari darajasiga, sport tayyorgarligi va salomatligi holatiga muvofiq bo'lishi lozim.

### **Adabiyotlar/Literatura/References:**

1. Arkadev B.A. Taktika futbolnoy igrы. M., FiS, 1962.
2. Akramov R.A. O'tbor i podgotovka yunых futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, «Meditsina», 1989.
3. Sergeev G.M. Tekhniko-takticheskie deystviya zaщitnikov. V sbornike nauchных trudov. Tashkent, 2000.
4. Iseev Sh.T. Futbol jamoalarining g'alaba qozonishida futbolchilarning standart vaziyatlaridan samarali foydalanish. «Pedagogik ta'lim». J. № 2, 2003.
5. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. – T., 2012.



# SCIENCEPROBLEMS.UZ

## ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

Махсус сон

№ S/2 (3) – 2023

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Специальный выпуск

## ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES Special Issue

**Ижтимоий-гуманитар фанларнинг  
долзарб муаммолари**” электрон  
журнали 2020 йил 6 август куни 1368-  
сонли гувоҳнома билан давлат  
рўйхатига олинган.

**Муассис:** “SCIENCEPROBLEMS TEAM”  
масъулияти чекланган жамият

**Таҳририят манзили:**

100070. Тошкент шаҳри, Яккасарой  
тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-  
уй. Электрон манзил:

[scienceproblems.uz@gmail.com](mailto:scienceproblems.uz@gmail.com)

**Боғланиш учун телефонлар:**

(99) 602-09-84 (telegram).