



MALAKALI FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK XARAKATLARINING SAMARADORLIGI.

Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar nazariyasi va metodikasi
mutaxassisligi 2-kurs magistranti.
To'ranov Sardor Safar o'g'li

***Anotatsiya:** Ushbu maqolada futbol sport turi bo'yicha tashkil etiladigan sport mashg'ulotlari jarayonida o'quvchi yoshlarni tanlab olish va ularning texnik hamda taktik tayyorgarliklarini amalga oshirishga oid ma'lumotlar o'rin olgan. Shu bilan birga futbol sport turidan musobaqalar shaklidagi o'yinlar orqali mashg'ulotlar tashkil etishning jarayonida yoshlarni nazorat qilish va ularning jismoniy qobiliyatlarini tahlil qilib maxsus guruhlariga tanlab olishga bo'yicha sport mashg'ulotlarini tashkil etishdagi asosli materiallar o'rin olgan.*

***Kalit so'zlar:** Farmon, qaror, BUSM, futbol, yig'in, Sport, mashg'ulot, sileksiya, mikrotsikl, mezotsikl, makrotsekl.*

Futbolning kelib chiqishi haqida turli axborotlar, ma'lumotlar, taxminlar mavjud, biroq ularning barida turli sanalar, davrlar keltirilgan. Tarix hali futbolni paydo bo'lgan va kelib chiqqan joyi va sanani aniq bilmaydi. Bu esa futbol ildizi o'ta qadim zamonlarga borib taqalishidan darak beradi. Lekin ko'plab izlanishlar natijasi hamda tarixshuoslarning fikricha, futbolga o'xshash to'pli o'yinlar necha yuzlab yillar avval qadim Sharq mamlakatlarida (Misr, Xitoy), antik davlatlarda (Gretsiya, Rim) o'ynalgan

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 25-yanvardagi "Umumiy o'rta, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5313-son Farmoni 1-bandining ikkinchi xatboshisidan "ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlarida" so'zlari chiqarib tashlansin.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmonida

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 26-avgustdagi “Jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, rekonstruksiya qilish, kapital ta‘mirlash va jihozlash ishlarini moliyalashtirish tartibini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5787-son Farmoni 6-bandida:

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015-yil 23-noyabrdagi “Oliy mahorat sport maktablarini tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ-2438-son qaroriga 2-ilovaning 3-pozitsiyasi rus tilidagi matnida “Otvetstvennie ispolniteli” ustunidan “Fond razvitiya fizicheskoy kulturi i sporta” so‘zlari chiqarib tashlansin.

Sport o‘yinlaridan farqli o‘laroq harakatli o‘yinlar o‘zining murakkab bo‘lmagan harkatlarini o‘z ichiga olganligi asosiysi o‘yinchining faol harakatlanishidagi asosiy o‘yin jamlanmasi, boshlang‘ich harakatlarga asoslanganligi bilan alohida ahamiyatli hisoblanadi. Ular bir biri bilan murakkab texnika usullari bilan, qat’iy qonunlari bilan o‘zaro bog‘liq.

O‘yindagi harakat vositalari uning sujetiga maqsadga erishish yo‘nalishidagi murakkablik to‘siqlariga qarab, qisman qoidalar bilan chegaralanadi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanagan futbol o‘yinini, yoshlar o‘rtasida o‘tkazishni tavsiya qilish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Faol aqliy faoliyatidan keyin, talabalar bilan mashg‘ulotlarda harakatli o‘yinlarni o‘tkazish foydali. Katta kuch talab qilinmaydigan va qulay harakatli o‘yinlar emotsional stress holatlaridan chiqib ketishni yengillashtiriladi. O‘yinlarning qiziqarliligi shundaki, unda maqsadga erishish yo‘lida, jismoniy va aqliy sifatlarni shakllantirishga qaratilgan, turli xil vaziyatlar yuzaga kelishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida talabalar bilan harakatli o‘yinlarning qo‘llanilishi, har tomonlama jismoniy rivojlanishga, sport o‘yinlarining texnikasi va taktikasi samaradorligi va sifatini oshirishga yordam beradi.

Tizimli ravishda sport faoliyatida harakatli o'yinlardan foydalanib borish, talabning sport o'yinlari texnikasi va taktikasini yaxshi o'zlashtirishiga, bundan tashqari, dasturga kiritilgan sport turlari usullarini o'rganish vaqtida, oddiy harakatlar bilan uyg'unlikda olib borishida (Futbol, yengil atletika) harakatlar bilim ko'nikmalarini shakllantirishida, jismoniy sifatlarni takomillashtirishni taminlashda, jismoniy madaniyat darslarini rang-barang qilib o'tkazishda alohida o'rin tutadi.

Ushbu kurs ishini yozishda Sport o'yinlari va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol) mutaxassislari amaliy va nazariy qo'llanmalaridan foydalanildi.

Futbolchilar tayyorgarligi tizimida ushbu turlarni ajratish maqsadga muvofiqdir:

- sportchining ko'p yillik tayyorgarligi;
- o'rta va kichik sikllarni (mikrosikllarni) o'ziga qamrab oladigan bir yillik tayyorgarlik.

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va davomiy – ligi quyidagi omillarga bog'liq:

- sportchilarning individual va jinsiy xususiyatlari, ularning biologik o'zgarishi va ko'pincha mahorat sur'atining ular bilan bog'liq holda o'sishi;
- sportchining shug'ullanishni boshlagan hamda maxsus mashg'ulotlarga kirishgan yoshi;
- sportchilarning yuqori sport natijalarini ta'minlaydigan musobaqa faoliyati va tayyorgarligi tizimi;
- musobaqa jarayonining mazmuni, qo'shimcha omillarning qo'llanishi (maxsus ovqatlanish, trenajerlar).

O'quv – mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda jamoa oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar, oldingi rejalarni bajarish natijalari va jamoaning ishlash sharoitini hisobga olish zarurdir. Rejada aniq maqsad va vazifalarni yorituvchi istiqbolli (perspektiv) mashg'ulot konsepsiyasi ko'rsatilishi kerak.

Sport maktablarida o'quv – mashg'ulot jarayonini tashkil qilish mashg'ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh futbolchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirishi orqali amalga oshiriladi.

Sport maktablariga quyidagi vazifalar yuklanadi:

– o'quv rejasini bajarish shartligi; amaliy va nazariy mashg'ulotlarni uzluksiz bajarish; yosh futbol – chilarni tanlash tizimini yaxshi tashkil qilish;

– musobaqalarda muntazam ishtirok etish; tiklanish, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish; yo'riqchi va hakamlik amaliyotini o'tash;

Sport maktablaridagi bo'limlar boshlang'ich tayyorlov va o'quv – mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. Sport tayyorgarligida yuqori natijalarga erishilgan va zarur sharoit – lar yaratilgan BO'SMlarda sportni takomillashtirish guruhleri tashkil qilinadi.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi qoshidagi bolalar va o'smirlar sport maktablari quyidagi yoshlarni hisobga olib shakllanadi: 8 – 9, 10 – 11, 12 – 13, 16 – 17 yosh.

BO'SM va ORI BO'SM vazifalariga tayanib, o'quv guruhlarining asosiy vazifasi belgilanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri: futbol bo'yicha BO'SM dasturidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'limi asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, futbol bilan muntazam shug'ul – lanishga qiziqtirish, o'quv – mashg'ulot guruhlarida sport mahoratini takomillashtirish uchun iqtidorli bolalar va o'smirlarni aniqlash lozim bo'ladi.

Ushbu guruhlarda yosh futbolchilar o'yin taktikasini o'rganishadi, futbol o'yinining taktikasi va o'yin qoida – lari, mashg'ulot jarayonining gigiyenik tomondan ta'min – lanishi haqida nazariy ma'lumotlar olishadi.

Birinchi (10 – 11 yosh) va ikkinchi (11 – 12 yosh) yil o'qiyotgan o'quv – mashg'ulot guruhleri shug'ullanuvchilarining vazifa – lari: sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, tezkorlik, chaqqonlik va harakat koordinasiyasini rivoj

– lantirish; texnik usullarni egallash, o'yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o'rganish; futbol qoidalari asosida o'yin jarayonini o'zlashtirish, futbol musobaqalarida qatnashish; shifokor nazorati, shaxsiy gigiyena, futbol tarixi, texnika va taktika, futbol o'yini qoidalari to'g'risidagi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish.

Uchinchi (12 – 13 yosh) va to'rtinchi (13 – 14 yosh) yil o'qiyotgan o'quv guruhlarining vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama takomillash – tirish: tezkorlik – kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish; o'yin texnikasi usullarining barcha arsenalini egallash; individual va guruhli o'yin taktikasini takomillashtirish; jamoa taktikasi asosla – rini egallash; taktik fikrlashni rivojlantirish; futbol musobaqalarida qatnashish; hakamlikning oddiy ko'nikma – larini tarbiyalash; jismoniy mashqlar uslubiyati, jamoa chiziqlarida o'yinchilarning vazifalari to'g'risidagi bosh – lang'ich nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, o'yin olib borishning taktik sxemasi bilan tanishish.

Beshinchi (14 – 15 yosh) va oltinchi (15 – 16 yosh) yil o'qiyotgan o'quv – mashg'ulot guruhining vazifalari: jismoniy tayyorgar – likni har tomonlama takomillashtirish, bunda ko'proq kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, o'yinning texnik usullarini takomillash – tirish; cheklangan vaqt va bo'shliq sharoitida texnik usullarni yuqori darajada bajarishga erishish; indivi – dual, guruhli va jamoaviy o'yin taktikasini takomil – lashtirish, «standart» holatlarni o'rganish, murakkab o'yin sharoitida taktik fikrlashni rivojlantirishni davom ettirish; futbolchilarning sport mashg'uloti uslubiyatidagi asosiy holatlarini o'zlashtirish; hakamlik ko'nikmalarini egallash; mustaqil mashg'ulotlar ko'nikmalarini takomil – lashtirish.

Sport – takomillashtirish guruhleri (16 – 17) va (17 – 18 yosh): individual atletik tayyorgarlikni maxsus chidamlilik va tezkorlik – kuch sifatlariga urg'u bergan holda rivoj – lantirish; o'yinning texnik usullarini takomillashtirish – texnik usullar hajmini oshirishga alohida e'tibor bergan holda ularni tez, samarali bajarish. Himoya

va hujumda individual taktik harakatlarni rivojlantirish; ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirish; musobaqalarda ishtirok etish, sport formasini egallash, yuqori malakali jamoalar o'yinlari orqali tajriba orttirish; nazariy bilimlarni, ayniqsa, sport mashg'uloti va hakamlik uslubiyatini chuqur egallash, futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda, sport natijalariga erishishda qat'iyat va maqsad sari intilishni tarbiyalash.

Sport maktabida o'quv – mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari: nazariy va guruhli amaliy mashg'ulotlar, individual reja bo'yicha mashg'ulotlar, kalendar musoba – qalari, o'quv va o'rtoqlik o'yinlari, sport – sog'lomlashtirish oromgohlari va o'quv – mashg'ulot yig'inlari hisoblanadi.

O'quv – mashg'ulot jarayonini rejalashtirish: *Rejalashtirish* – yosh futbolchilar tayyorgarligini sama – rali boshqarishning zarur shartidir. U yakuniy maqsadga erishishga, ya'ni zamon talablariga javob beradigan o'yinchini tayyorlashga yordam beradi.

Futbolchilarni tayyorlashda rejalashtirish uchga bo'linadi: istiqbolli, bir yillik, tezkor (operativ). Shug'ullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anato – mik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8 – 11 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondashish kerak.

8 – 11 yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda ikkita yoki uchta texnik usulni o'rgatish mumkin. Ikki taraflama o'yinni qabul qilingan me'yorlarga qarab va katta maydonda o'tkazish shart emas.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi.

Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30 – 50 m va 20 – 30 m) ikki taraflama o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi.

O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim.

8 – 11 yoshli bolalar mashg'ulotlarida jismoniy tayyor – garlikka 50 % vaqtni ajratish kerak.

12 – 15 yoshli o'smirlar va 16 – 17 yoshli o'spirinlarda boshlang'ich o'rgatish shug'ullanuvchilarning individual tayyorgarligiga e'tibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va o'smirlarga texnik – taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8 – 9 va 10 – 11 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi. Shuni unutmash kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10 – 12 yoshli o'quv – mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim.

Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lma – ganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vosi – tasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin – asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinasiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, burilishlar). **Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash:** Zamonaviy futbol sportchining shaxsiga, uni tayyor – garligiga yuqori talablar qo'yadi. Tayyorgarlikning takomil – lashgan shakli, uslubi va vositalarini izlash lozim. Bu,

o'z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg'ulotiga ilmiy yondashishni talab etadi.

Futbolchilarni tayyorlash dasturi mashg'ulot jarayoni – ning ko'rsatkichlari miqdorini aks ettiruvchi muhim hujjat hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorlash dasturiga asoslanib rejalashtirish hujjatlari tuziladi.

Istiqbolli rejalashtirish: *Istiqbolli rejalashtirish* futbolchilar tayyorgarligining to'rt yillik sikl (bosqich)i yo'nalishi va mazmunini belgilab beradi.

Istiqbolli rejalashtirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutishi lozim:

- o'quv – mashg'ulot jarayonining samarasini oshirish;
- jamoaga saralab olish tizimini takomillashtirish;
- moddiy – texnik bazani takomillashtirish;
- majmua nazorat tizimini takomillashtirish;
- ilmiy – uslubiy ta'minlanish samaradorligini oshirish.

Istiqbol rejalasi quyidagi bo'limlarni qamrab oladi:

- tayyorgarlikning maqsad va vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari;
- yillar bo'yicha jamoani jamlash (komplektlash);
- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari dinamikasi;
- murabbiylar tarkibi malakasini oshirish;
- moddiy – texnik ta'minlash.

Bir yillik rejalashtirish: Bir yillik rejalashtirish istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi hisoblanadi. Uning asosi – ichki va xalqaro musobaqalar taqvimi. U quyidagi bo'limlarga bo'linadi:

- tayyorgarlikning maqsadi;
- tayyorgarlikning vazifalari;
- tayyorgarlikning davrlari;
- mashg'ulot jarayonining mazmuni;
- mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi;

– yillik sikl bo'yicha davrlari tayyorgarlik turlari va vositalariga vaqtni taqsimlash;

- ilmiy – uslubiy ta'minlash;
- mashg'ulot, musobaqalar va tiklanishni majmua nazorat qilish;
- tibbiy ta'minlash;
- moddiy – texnik ta'minlash.

Tayyorgarlikning yillik siklida yuklamalar hajmi jamoaning qaysi ligada ishtirok etishi, musobaqa davri – ning uzunligi va undagi o'yinlar soniga bog'liq.

Mashg'ulotning yillik sikli uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari hajmi o'rtacha 180 – 240 soat, musobaqa davrida – 380 – 400 soatni tashkil qiladi. Jami yiliga 700 – 750 soat o'quv – mashg'ulot ishlari olib boriladi.

O'yinlarni qo'shganda (150 – 170 soat), amaliy ish hajmi 900 soat atrofida bo'lishi lozim.

Tayyorgarlik davri: Yuqori malakali jamoalarda bu davrning uzunligi oxirgi yillarda 8 – 10 haftagacha qisqaradi.

Bu davrda asosiy vazifa – futbolchilar tayyorgarligini har tomonlama ta'minlash va uning asosida texnik – taktik mahoratni va iroda sifatlarini takomillashtirish. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish tavsiya qilinadi, bu yerda o'yinchining o'yinda 12 – 15 *km* masofani yugurib o'tishini inobatga olish kerak. Umum – tayyorlov bosqichida shiddatga e'tibor berilsa, maxsus tayyorlov bosqichida yugurish mashqlari to'p bilan baja – riladi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun to'p bilan bajariladigan 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 va boshqa mashqlarni qo'llash kerak.

Tayyorlov davrining oxirida texnik – taktik tayyorgar – lik haarkat ko'nikmalarini va taktik fikrlashni takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Musobaqa davri: Bu davrning uzunligi 9 oygacha bo'ladi, u shartli ravishda uchta bosqichga bo'linadi: birinchi davra, tanaffus, ikkinchi davra.

Mashg'ulotlar mazmuni futbolchilarning tayyorgarlik darajasi va o'yinlararo sikllarning uzunligiga bog'liq. Birinchi davrning boshida sport formasiga erishish davom ettiriladi. Nospesifik mashqlar hajmi kamayadi. Maxsus mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular o'yinchining har bir o'yinga yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'minlashi lozim.

Futbolda, boshqa sport turlaridagi kabi, musobaqa faoliyatini (MF) o'rganishga katta e'tibor beriladi. Biroq, afsuski, ko'p savollar, jumladan, 2 guruhli taktik harakatlarni sportchilar shaxsiy mahoratini yuqori darajasi bilan birgalikda takomillashtirish muammosi ham o'z yechimini kutmoqda.

Musobaqalarda (futbol matchlarida) futbolchilar (yoki jamoa) faoliyatini kuzatish jarayonida musobaqa faoliyati qayd qilinadi va samaradorlik, hajm xilma - xillikni belgilovchi mezonlar aniqlanadi. Kelgusida, musobaqa faoliyatini nazorat qilish davomida musobaqa yuklamalarini tayyorgarlik qismidagi hajmi va taqsimlanishini hisobga olish hamda ularni sportchi va jamoani tayyorgarlik darajasiga ta'sir etishni baholash kerak.

Futbolda musobaqa faoliyatini nazorat qilish natijalarini qo'llanilayotgan qayd qilish usularini seraxborotligi aniqligi va ishonchliligiga bog'liq.

Musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari pedagogik kuzatishlar yordamida qayd qilinadi. Bular quyidagilar: texnik - taktik harakatlar samaradorligi, faolligi, turli tumanligi va hajmi; oyoq va bosh bilan bajarilgan uzatishlar soni darvozaga zarba berish; himoyadan hujumga o'tish vaqti, guruhli taktik harakatlar vaqti (standart holatlarni bajarish - jarima GTH, burchakdan bajariladigan GTH).

Futbolchilar tayyorgarligini boshqarish jarayonida birinchi navbatda, kuchli jamoalar, kuchli sportchilar tajribasiga tayanish kerak. Shunday futbolchi va

jamoalar ishtirokidagi o'yinlar vaqtida aniqlangan musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari sportchilar tayyorgarligini boshqarishda mezon vazifasini o'taydi.

Bizning ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatib turibdiki, Sobiq Ittifoq terma jamoasi musobaqa faoliyatining ba'zi ko'rsatkichlari, masalan, to'pni tortib olish, darvozaga zarba berish ko'rsatkichlari qiymatlari Braziliya jamoasidan ustundir. Bunda shuni hisobga olish kerakki, jahon musobaqalarining (futbol bo'yicha jahon chempionatlari) ahamiyati va nufuzi Olimpiada matchlari darajasidan yuqoridir. Shuning uchun, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari qiymatlarini aniqlashda musobaqalar saviyasini ham hisobga olish lozim.

Biroq, boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha texnik harakatlar samaradorligi jahon chempionlarida yuqori. Ayniqsa, koordinasion jihatdan murakkab bo'lgan texnik usullarda, masalan, turli yo'nalishlarda, qisqa va o'rtacha uzatishlar, uzun uzatishlar raqibni chetlab o'tish, to'pni egallab olish, shunigdek, shu usullarning umumiy ko'rsatkichlardagi tafovvut kattadir.

Adabiyotlar

1. Xasanov I. T., Sodiqova D. B. Specific ways to develop physical activity in preschool children //Miasto Przyszłości. – 2022. – T. 24. – C. 20-25.
2. Hasanov I. T., Mamataov F. B. EFFECTIVENESS OF APPROACHING A COMBINATION OF THEORETICAL AND PRACTICAL EXERCISES IN PREPARATION FOR PRESCHOOL CHILDREN IN PHYSICAL TRAINING //Miasto Przyszłości. – 2022. – T. 24. – C. 4-7.
3. Toychievich K. I. Historical Characteristics, General Content and Stages of Development of Physical Education //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2022. – T. 5. – C. 18-21.
4. Tuychievich X. I. Development Stages and Characteristics of The History of Physical Education //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2022. – T. 5. – C. 96-99.
5. Tuychiyevich X. I. Development Stages and Characteristics of the History of Physical Education //Central asian journal of social sciences and history. – 2022. – T. 3. – №. 2. – C. 5-8.
6. Tuychievich H. I. Paralympic Sports Competitions-A Field of Courage and Courage //International Journal of Culture and Modernity. – 2022. – T. 17. – C. 474-477.
7. Хасанов И. Т. Имконияти чекланганларга имкон берайликжамииятда фаол шахсларнинг сони кўпайсин //Academic research in educational sciences. – 2022. – T. 3. – №. 6. – C. 785-790.

8. To'ychievich X. I. O'ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA PARALIMPIYA SPORT MUSOBAQALARI TARIXI. – 2022.
9. Toychievich X. I. CAUSES OF HYPODYNAMY-THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN FIGHTING AGAINST IT //YOUTH, SCIENCE, EDUCATION: TOPICAL ISSUES, ACHIEVEMENTS AND INNOVATIONS. – 2022. – T. 1. – №. 2. – C. 27-31.
10. Atamurotovich E. K. et al. Financial And Tax Economic System In Surhan Oasis //Journal of Positive School Psychology. – 2022. – T. 6. – №. 10. – C. 2128-2141.
11. Hasanov I. T. ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 2 (6) 181-182. <https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view>. – 2022. – T. 434.
12. Хасанов И. Surxondaryolik paralimpiyadachi sportchilarning O 'zbekiston terma jamoasi tarkibidagi ishtiroki va natijalari //Общество и инновации. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 159-163.
13. To'ychievich X. I. ATHLETES OF SURKHANDARYO ARE IN THE UZBEKISTAN PARALYMPIC TEAM TEAM //INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS. – 2022. – T. 1. – №. 2. – C. 5-10.
14. To'ychievich X. I. ATHLETES OF SURKHANDARYO ARE IN THE UZBEKISTAN PARALYMPIC TEAM TEAM //INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS. – 2022. – T. 1. – №. 2. – C. 5-10.
15. Hasanov I. T. ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 2 (6) 181-182. <https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view>. – 2022. – T. 434.
16. Xasanov I. T., Sodiqova D. B. Specific ways to develop physical activity in preschool children //Miasto Przyszłości. – 2022. – T. 24. – C. 20-25.
17. Hasanov I. T., Mamataov F. B. EFFECTIVENESS OF APPROACHING A COMBINATION OF THEORETICAL AND PRACTICAL EXERCISES IN PREPARATION FOR PRESCHOOL CHILDREN IN PHYSICAL TRAINING //Miasto Przyszłości. – 2022. – T. 24. – C. 4-7.
18. Toychievich K. I. Historical Characteristics, General Content and Stages of Development of Physical Education //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2022. – T. 5. – C. 18-21.
19. Tuychievich X. I. Development Stages and Characteristics of The History of Physical Education //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2022. – T. 5. – C. 96-99.

20. Tuychiyevich X. I. Development Stages and Characteristics of the History of Physical Education //Central asian journal of social sciences and history. – 2022. – Т. 3. – №. 2. – С. 5-8.
21. Tuychievich H. I. Paralympic Sports Competitions-A Field of Courage and Courage //International Journal of Culture and Modernity. – 2022. – Т. 17. – С. 474-477.
22. Хасанов И. Т. Имконияти чекланганларга имкон берайликжамииятда фаол шахсларнинг сони кўпайсин //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 785-790.
23. To'ychievich X. I. O'ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA PARALIMPIYA SPORT MUSOBAQALARI TARIXI. – 2022.
24. Toychievich X. I. CAUSES OF HYPODYNAMY-THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN FIGHTING AGAINST IT //YOUTH, SCIENCE, EDUCATION: TOPICAL ISSUES, ACHIEVEMENTS AND INNOVATIONS. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 27-31.
25. Atamurotovich E. K. et al. Financial And Tax Economic System In Surhan Oasis //Journal of Positive School Psychology. – 2022. – Т. 6. – №. 10. – С. 2128-2141.
26. Hasanov I. T. ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 2 (6) 181-182. <https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view>. – 2022. – Т. 434.
27. Хасанов И. Surxondaryolik paralimpiyadachi sportchilarning O 'zbekiston terma jamoasi tarkibidagi ishtiroki va natijalari //Общество и инновации. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 159-163.
28. To'ychievich X. I. ATHLETES OF SURKHANDARYO ARE IN THE UZBEKISTAN PARALYMPIC TEAM TEAM //INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 5-10.
29. To'ychievich X. I. ATHLETES OF SURKHANDARYO ARE IN THE UZBEKISTAN PARALYMPIC TEAM TEAM //INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 5-10.
30. Hasanov I. T. ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 2 (6) 181-182. <https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view>. – 2022. – Т. 434.