

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҲ

Илимий-методикалық журнал



№ 1/2 2025



гуманитарные науки
естественные науки
технические науки



МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2025

1/2-сан

*Ўзбекстан Республикасы Министрлер Кабинети жапындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз ҳәм хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы гууалық берилген.*

Нөкис

1/2-сан 2025

январь - февраль

*Қарақалтақстан Республикасы мектепке шекемги хам мектеп билимлендириуи
министрлиги, Қары Ниязий атындагы Тәрбия педагогикасы миллий институты
Қарақалтақстан филиалы*

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Максет АЙЫМБЕТОВ	Сабит НУРЖАНОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ	Захия НАРИМБЕТОВА
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ	Хушбок НОРБҰТАЕВ
Сапардурды АБАЕВ	Ойниса МУСУРМОНОВА
Адхамжон АБДУРАШИТОВ	Уролбой МИРСАНОВ
Хайрулла АЛЯМИНОВ	Сафо МАТЧОН
Мавлюда АЧИЛОВА	Шукурилло МАРДОНОВ
Азизжан АБДАЗИМОВ	Абдулхамид МИРЗАЕВ
Шухрат АБДУЛЛАЕВ	Абдимурат ЕСЕМУРАТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ	Даулетназар СЕЙИТКАСЫМОВ
Злийха ОРАЗЫМБЕТОВА	Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Мансурбек ОНГАРОВ	Раъно ОРИПОВА
Алишер АЛЛАМУРАТОВ	Бахтиёр РАХИМОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ	Норим РАХМАНОВ
Тўлкин АЛЛАЁРОВ	Мукаддас РАХМАНОВА
Марифжон АХМЕДОВ	Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия)
Гулзабира БАБАШЕВА	Тажибай САПАРБАЕВ
Умида БАҲАДИРОВА	Мухаббат САЛАЕВА
Фархад БАБАШЕВ	Гўзал СОДИҚОВА
Гулзода БОЙМУРОДОВА	Улбосын СЕЙТЖАНОВА
Гулбахар БЕШИМБЕТОВА	Амина ТЕМИРБЕКОВА
Комил ГУЛЯМОВ	Нурзода ТОШЕВА
Маманазар ДЖУМАЕВ	Қуанишбек ТҮРЕКЕЕВ
Аскар ДЖУМАШЕВ	Тажибай УТЕБАЕВ
Дилдора ДАВРОНОВА	Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Алишер ЖУМАНОВ	Амангелди КАМАЛОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА	Тажиқал ҚУДАЙБЕРГЕНОВА
Холбой ИБРАГИМОВ	Ойбахор ШАМИЕВА
Шохида ИСТАМОВА	Ризамат ШОДИЕВ
ВОХИД КАРАЕВ	Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз, Қазақстан)	Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Сарсенбай КАЗАХБАЕВ	Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Мохира КУВВАТОВА	Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Джавлод ПЎЛАТОВ	Умид ХОДЖАМКУЛОВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
Меруерт ПАЗЫЛОВА	Гулрухсор ЭРГАШЕВА
Пердебай НАЖИМОВ	Гавхар ЭШЧАНОВА
Аскарбай НИЯЗОВ	Қонысбай ЮСУПОВ
	Гулара ЮСУПОВА

МАЗМУНЫ

ТИЛ ХАМ АДЕБИЯТ

Seytkasimov D.B. Bolajaq qaraqalpaq tili h�m �debiyat� oqitwshis�na qoyilatug�n m�mleketlik talaplar haqqinda	7
Кабулова М.Т. Екинши жер жузлик урыс жылларындагы баспас�зде хат жанрынын с�уелелениуи хаqqында	12
Mirzabayeva M.B. Kelbetlik m�nili frazeologizmlerde variantlilik	21
Bekimbetova G. Studentlerdin lingvometodikaliq kompetenciyasi h�m diagnostikasi	27
Erjanova D., Kuanishbaeva N. Gulistan D�wletova shigarmalarinin fonostilistikaliq �zgeshelikleri	33
Baxrinova M.X. Ona tili ta'limi jarayonida ijodiy matnlardan foydalanishning psixo-pedagogik asoslari	38
Israilov J.Sh. Lingvistik va madaniy kompetensiyalarni rivojlantirishda ta'lim muhitining o'rni	41
Kayumova G.A. Mustaqil ta'lim yordamida talabalarning yozish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi (xorijiy til va adabiyoti yo'nalishi misolida)	50
Ibrohimova M. Tarjima va adabiy ta'sir (Abdulla Oripovning "Jannatga yo'l" dostoni misolida)	59
Baltayeva N.T. Sinonimlarni kontekstda qanday o'qitish mumkin: lug'atni chuqur o'rganish strategiyalari	64
Shamuratova G.Yu. XX asr nemis adabiyetida G.B�ll� asarlarida a�llar obrazi	67
Kalimbetova X., Orinbaeva K. Artificial intelligence in teaching english: a frontier in language education	72
Tog'ayeva M.B. L2 acquisition among university students by communicative and media competence	76

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

Allaniyazov I.B., Baltabacba G. Pedagogikaliq diyagnostika - test sinaqlarinin ayirim aspektleri	81
Saparbaev T. Uliwma bilim beriwshi orta mekteplerde alip barilatug�n p�n d�gereklerinin pedagogikaliq �hmiyeti	88
Утебаев Т.Т. Таълим сифатини ошириш - давр талаби	93
Joldasova G.A. Talabalarda kreativ fikrlashni rivojlantirishning pedagogik-psixologik texnologiyalari	97
Saxibov A.X. Chaqiriqqacha harbiy ta'lim samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalarni o'rni va ahamiyati	104
Mutalova F.B. Kommunikativ nutqni o'rgatish tushunchasi	111
Tojiyev H.B. Ta'lim jarayonida variativ yondashuvga o'rgatish metodikasini takomillashtirish	115
Seitxanova R.N. Qoraqalpog'iston Respublikasi otm talabalarining ingliz tili darslaridagi kreativ faoliyatni rivojlantirish metodlari	123
Ibotova D.Sh. Interfaol metodlarning turlari va ularning didaktik xususiyatlari	129
Xabibullayeva M.N. Pedagogik tadqiqotlarda statistik tahlil elementlaridan foydalanish	136
Abdullayev F.R. Ta'limda sun'iy intellekt: xususiy maktablar uchun imkoniyatlar va tahdidlar	141
Farmonova Sh.M. Ta'lim jarayonida kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirishning samarali usullari	150
Qurbonova M.E. Klaster yondashuvi asosida ta'lim mazmunining kasbiy-texnologik variativligini rivojlantirishning tashkiliy va pedagogik shart-sharoitlari	158
Madgapilova N.T. Uzluksiz ta'limda pedagogik - psixologik hamkorlikning pedagogik innovatsion logistikasi	164

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Utepbergenov A.K., Mamutov P.J. Sport shiniğiqlariniñ fiziologiyaliq klassifikaciyasi	452
Joldasbayev P.M. Gimnastika menen shugillanatuğın balalar hám óspirimler denesiniñ rawajlanıwiniñ jas qásiyetleri	458
Joldasbayev P.M. Grek-rim güresinde texnikaliq hám taktik häreketler klassifikaciyasi, olardı qalıplestiriw basqışlari	463
Saparbaev E. Häreketli oyınlar arqalı balalarda fizikalıq mádeniyatı tárbiyalawdıñ tiykargı metodu hám quralı	469
Tleuov B. To'pni uzatish texnikasiga o'rgatish metodikasi	474
Tursunov A. Voleybol o'yinining paydo bo'lishi, ommalashishi va O'zbekistonda rivojlanish tarixi	478
Nurmatov F.A. Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarining kasbiy-amaliy tayyorgarligining pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish	481
Nazarov Z.A. Bolalar sportida mashg'ulotlarga o'rgatishning dastlabki bosqich va uslublari	490
Абдулахатов А.Р. Олий таълим муассасалари талабаларини миллий кадриятлар рухида тарбиялаш йуллари (Кураш спорти мисолида)	494
Sultonov A.I. Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlashga o'rgatish usullari	499
Shermatov M.N. Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari	504
Murodova R.M. Yengil atletika mashg'ulotlarining jismoniy tarbiya tamoyillariga bog'liqligi	511
Bebutov T.U. Kurashchilarda tayyorgarlik sikllarini takomillashtirish	517
Rajabov M.H. Kurash sport turining rivojlanish bosqichlari	521
Eshniyazov A.M. Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari rivojlanishi tarixi	527
Abduraxmanov U.A. Kurashchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi jarayonlari	532
Kazakov Sh.N. Milliy va harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati	537
Umarov Sh.A. Kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish	541
Xudoyberganov J.S. Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarlik	546
Раджапов У.Р., Нигматуллаев Б.А., Рустамова М.Б. Психологические методы эффективного развитие игровой точности и стабильности юных теннисистов 10-12 лет Узбекистана	551



keladi. Bu faqat boshlang'ich davrdagina o'yiii texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

4) futbol o'yini texnikasi elementlari g'ayrioddiy, bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, o'yin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi;

5) o'yin paytida futbolchilar texnik usullarni «o'ziga xos muhitda» qo'llaydilar: o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borishga ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun futbolchilarni texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda o'yindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

6) futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas, ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oralig'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashqi ta'sir kuchlari) xususiyati ko'pgina individual sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sporti va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan holda amalga oshirish mumkin emas.

Bo'lajak futbolchilar texnika usullari bilan tanishishlari, ularni o'rganib olishlari va kelgusida o'yin vaziyatlarida qo'llashlari lozim. Futbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, kishi ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak. Tana uzunligining ma'lum bir darajasi, qon aylanishi, nafas olish hamda boshqa organlarning shu bilan bog'liq bo'lgan ishi ulg'ayganlikni anglatadi. Bunda yosh futbolchilarning bo'yi va vazniga emas, balki ularning ichki organlari faoliyatidagi o'zgarishlarga e'tibor qaratiladi.

Ulg'ayish va harakatlarni o'rganish o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Ba'zi malakalarni (masalan, harakat malakalarini) bola faqat ma'lum bir yoshda, ya'ni u shunday harakatlarni bajarishga yetilgan paytda egallashga qodir. Aks holda harakat tuzilmasi va organizm funksiyalari malakasi bir-biriga qarama-qarshi bo'lib qoladi hamda harakatlarni o'zlashtirish muvaffaqiyatsiz yakunlanadi. Buning ustiga bularning hammasi kelgusida salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, harakat usullari hamda futbol texnikasini faqat jismoniy va ruhiy yetilgandagina o'zlashtirish mumkin. [3]

Futbol texnikasini, ya'ni ongli ravishda bajariladigan harakatlarni 9-11 yoshdan boshlash uslubiy jihatdan to'g'riroq. Ya'ni to'g'ri rivojlanayotgan bolalar futboldagi harakatlarni o'rganish uchun zarur imkoniyatlarga ega bo'ladilar. Kichik yoshli bolalarda texnik elementlarni majburan o'rgatib bo'lmaydi. Bu yoshda ular erkin o'ynaladigan boshqa o'yinlar bilan bir qatorda, to'pning xususiyatlari bilan tanishishlari lozim. Chunki ayni shu yoshda «bola to'pni emas, to'p bolani harakatlantiradi». U tajriba orttiradi, to'p bilan muomala qilishda boshlang'ich malakalarni o'zlashtiradi.

Jismoniy qobiliyatlar va texnikani o'stirish - Futbolchi o'z texnikasini zarur optimal kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlar bilan muvofiqlashtira olsagina, u foydali o'yin ko'rsatishi mumkin. Agar biz kerakli kuch va tezlikka ega bo'lmasak, futbol texnikasi usullarini bajara olmas edik. Shu bilan birga, chidamliliksiz o'yin texnikasidagi bizning ko'nikmalarimiz (malakalarimiz) katta ahamiyatga ega bo'lmasdi.

Kuch - texnika elementlarini bajarishda asosiy o'rin egallaydi: u oyoq va bosh bilan zarbalar berishda, aldamchi harakatlar, to'pni olib qo'yishda juda muhim. Futbolchi to'pni katta tezlik bilan olib yurish paytida burilishlar, to'xtashlarni mohirona bajarsa, yo'nalishini o'zgartira olsagina, aldamchi harakatlarni yaxshi qo'llashi mumkin. Shuningdek, kuch sakrash va deysinish uchun ham zarur. Chidamlilik hamda texnikaning bog'liqligi obyektiv bo'lib, muskullari toliqqan, chidamsizroq futbolchi aniq va o'ta nozik harakatlana olmaydi. Toliqqan muskullar, o'yin vaziyati qanchalik talab qilmasin, asab tizimiga bo'ysunmaydi. Chidamlilikning yetishmasligi keyinchalik texnik xatolarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Texnikaning tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik yoki boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi shu bois muhim ahamiyat kasb etadi. Bu omillar futbolchilarni tayyorlayotgan har bir murabbiyning e'tiboridan chetda qolmasligi kerak. Texnikani mustahkamlash o'z-o'zidan zarur jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, faqat u yetarli darajada bo'lmasligi mumkin. Mutaxassislar tili bilan aytganda, yaxshi futbolchi chaqqon ham bo'ladi. O'yin paytida maydonda kurashish sharoitlari tez va doim o'zgarib turishini inobatga olsak, futbolchi o'yini vaziyatining o'zgarishiga moslashib borishi kerak. Harakatlarni tez egallab, ulardan o'yini paytida oqilona foydalana oladigan, yuzaga kelgan vaziyatlarda tez va aniq yo'l topadigan, o'yindagi holatlarni oldindan ko'zlab, shunga muvofiq eng to'g'ri yechimlarni topadigan futbolchi - chaqqon o'yinchi hisoblanadi. Ammo bilishimiz kerakki, to'pni oyoqda bir necha marta o'ynata olish qobiliyati chaqqonlikni anglatmaydi. Futbolchi ikki sifatga - o'yindagi holatlarni sezish

bo'lishi lozim. Endigina o'ynashni boshlagan yosh futbolchilarni darvozabon sifatida tanlashda sinchkovlik bilan saralab olish taqozo etiladi.

Yangi o'yinchilarga murakkab harakatlar va texnik elementlarni o'rgatish, ularning qobiliyatlariga qarab, ikki uslubda amalga oshiriladi:

1) *yaxlit (global)*

2) *bo'lib-bo'lib (qismlarga bo'lib).*

Birinchi usulda texnika elementlari bir butun holda amalga oshiriladi. Chunki, yengilroq zarba berish, to'pni qabul qilib olish, bosh bilan zarba berish, to'pni olib yurish harakatlarini «bo'lib tashlash»ga ehtiyoj yo'q. Qismlarga bo'lib tashlab o'rgatilgan elementlar o'zini oqlamaydi, ayniqsa ularning har biri alohida bajarilsa. Ko'p texnika elementlarini yaxlit uslubda amalga oshirish zarur, biroq har doim ham emas. Ya'ni harakatni o'zlashtirish «silliqlik» kechmasa, uni qismlarga bo'lib yuborish, boshqa uslubga o'tish kerak.

Yangi o'yinchilarga texnikaning murakkab usullarini o'rgatishda o'qitishning qisman (to'liqsiz) uslubini qo'llash ham mavjud. Qismlarga bo'lingan uslub yordamida futbolchilarga murakkab usullar o'rgatiladi: oyoq ustining o'rtasi bilan zarba berish; oyoq ustining tashqi qismi bilan zarba berish; sakrab turib bosh bilan zarba berish; to'pni olib qo'yish (masalan, to'pni oyoq ostidan urib yuborish); darvozabonlar uchun to'pga tashlanish; yiqilishlar; to'pni musht bilan qaytarish kabi. Biroq bu uslub futbolchi butun harakatni tushunib yetgandagina, o'zini oqlashi mumkin.

Harakatlarni o'rgatish jarayonida quyidagilar qo'llaniladi:

- tushuntirish;
- ko'rsatish;
- bajarish (amalda namoyish qilish);
- xatolarni tuzatish.

O'quv-mashg'ulot jarayonida futbolchilarning jismoniy va asab tizimiga tushadigan yuklama uning texnik darajasiga mos bo'lishi lozim. Haddan tashqari og'ir yuklamalar, zo'riqish yoki tezlik mashg'ulotni samarali o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi. Yaxshisi buning uchun shartlarni soddalashtirish lozim. Bosh bilan zarba berishni o'rgatishning boshlang'ich paytlarida yengilroq va yumshoq to'plardan foydalanish maqsadga muvofiq. Darvozabonlar uchun ham yumshoq to'shamali yoki qumli joylar tanlanishi kerak. Chunki, mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni his qilish muhim ahamiyatga ega. Harakat malakalarini shakllantirish paytida mushaklardan signallar keladi, ya'ni mushaklarning qabul qilib olishi sodir bo'ladi va ular o'yinchiga uning harakatlari to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligi haqida «xabar» beradi.



Texnika elementlarini o'rgatish jarayonida «qulay» va «noqulay» oyoqning ahamiyati har doim murabbiylarni qiziqtirib keladi. Har ikkala oyoqda o'ynay olish qobiliyatlarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Bajariladigan element avval qulay (chap yoki o'ng) oyoqda, keyin ikkinchi oyoqda bajariladi.

Xatolarni tuzatish, harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish. O'yin texnikasidagi xatolarni o'z vaqtida tuzatish har bir futbolchi, ayniqsa yosh o'yinchilar uchun muhim ahamiyatga ega. U yoki bu texnika elementini yetarlicha tushunmaslik oqibatida futbolchida ushbu harakatni bajarish to'g'risida noto'g'ri tasavvur hosil bo'ladi. Bu takroran tushuntirish, ko'rsatib berish yoki boshqacha ko'rgazmali usuldan foydalanish orqali bartaraf etiladi. Ba'zan o'zini yaxshi oqlagan to'g'ri va noto'g'ri harakatlarni bir-biri bilan taqqoslash uslubi qo'llaniladi. Futbolchi harakatni to'g'ri bajarayotganini his qiladi, aslida esa unday emas. Bu kamchilik ham takroran tushuntirish orqali tuzatiladi. Bundan tashqari, o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytirish lozim.

Shunday bo'lishi ham mumkinki, ba'zan o'yinchi ma'lum bir vazifani bajara turib, harakatida yo'l qo'ygan xatosiga o'zi ishonch hosil qiladi.

Futbolchining yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega emasligini zarur jismoniy sifatarni takomillashtirish orqali bartaraf etish mumkin. Puxta o'zlashtirilmagan harakat texnikani to'g'ri qo'llashga xalaqit beradi. Buni tuzatish uchun o'sha harakat alohida elementlarga bo'linadi.

O'z-o'zini nazorat qilish futbolchida tetiklik, o'ziga ishonch hissini uyg'otadi. Nazorat qilish murabbiy tomonidan ikki xil tarzda olib boriladi:

1) shaxsiy (sub'ektiv) baholash asosida. Ya'ni ko'z bilan ko'rilganni individual baholash murabbiy ishidagi kundalik holatdir. Mashqlarni bajarish paytida murabbiy futbolchining harakatlarini muntazam kuzatib turadi va ularni baholab boradi. Uning tanbehlari, maqtovlari yoki e'tirozlari futbolchi uchun doimiy yordam hisoblanadi. Individual baholashning to'g'riligi murabbiyning maxsus bilimlari, zakovatiga bog'liq;

2) obyektiv uslub asosida, ya'ni texnikani tekshirish bilan. Harakatlarga o'rgatishni nazorat qilish uchun vaqti-vaqti bilan nazorat tekshiruvlarini o'tkazish zarur. Muhimi, baho har doim individuallik va sub'ektivlikdan xoli bo'lishi lozim. Murabbiy har bir o'yinchining mahorati va individual xususiyatlarini batafsil qayd etib borishi kerak. Har yili 2-3 marta texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarini o'tkazish lozim. Chempionat boshlanishidan oldin, birinchi hamda ikkinchi davralardan so'ng o'yinchilarning texnik malakalari baholanadigan uslub eng to'g'risi hisoblanadi. Ayrim usullarni misol tariqasida keltirib o'tamiz.[14]

Uzoqqa yo'naltiriladigan zarbalar - Har bir oyoq bilan uch martadan pastdan zarba berish. Zarba berilgan va to'p to'xtagan joy orasidagi masofa o'lchanadi, o'rtacha ko'rsatkich hisobga olinadi. Har bir oyoq bilan uch martadan buraltirib zarba berish. To'pga zarba berilgan va u birinchi marta yerga tekkan joy orasidagi masofani o'lchanadi. Uchta zarbadan o'rtachasi hisoblanadi.

Nishonga qaratilgan zarbalar - 16,5 metr masofadan turib, darvozaning ikkala burchagiga (qo'yilgan to'siqqa) pastdan zarba berish. Mashg'ulot har bir oyoqda uch martadan bajariladi. Darvozaga kelib tushgan to'plar soniga ochkolar qarab aniqlanadi.

Doira markazidan 25 metr masofada turib, to'pni maxsus doiraga buraltirib tepish. Mashg'ulot har bir oyoqda uch martadan bajariladi. Mashg'ulot doiraga kelib tushgan to'plarning umumiy soniga qarab baholanadi.

O'n olti metr masofadan turib, harakatsiz turgan to'pni to'singa tekkizish. Nechta zarbadan keyin to'singa tekkizishga qarab baholanadi.

Bosh bilan uzoqqa yo'naltiriladigan zarbalar - to'pni vertikal yuqoriga otib, peshonaning o'rta qismi bilan oldinga zarba berish. Uchta zarbadan o'rtachasi hisoblanadi. Ikkinchi mashg'ulotda xuddi shu mashq peshonaning yon tomoni bilan bajariladi.

Bosh bilan nishonga qaratilgan zarbalar - to'pni vertikal yuqoriga otgan holda o'n bir metr masofadan turib, peshona bilan to'singa zarba berish. To'singa tekkizilgan zarbalarga qarab baholanadi. Ikkinchi mashg'ulotda doira markazidan 18 metr masofada turib, peshonaning yon qismi bilan zarba beriladi.

To'pni oyoqda va boshda o'ynatish - ushbu mashqda to'p ikkala oyoqda va boshda o'ynatiladi. To'pning yerga tushguniga qadar nechta zarba berilganiga qarab baholanadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari to'liq anglab yetgan futbolchida futbol texnikani o'stirish imkoniyatlari paydo bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ibragimov M.B. "Futbol madaniyati" Izd-vo. «Standart poligraf» 2012. 219 c.
2. Mirzaev O. S. "Futbolchining Modeli-uning taktikasi sifatida" amaliy va tibbiyot fanlari ilmiy jurnali. - 2022. - T. 1. - №. 5. - C. 42-44.
3. Nurimov Z.R. "Совершенствование ГРУППОВЫХ тактических действий ФУТБОЛИСТОВ" - Т., 2005.
4. Nurimov R.I. "Совершенствование тактических действий ФУТБОЛИСТОВ высокой квалификации" - Т., 2000.
5. Nurimov R.I "Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш" - Т., 2005.

