

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI
O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI**



TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISH
ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA YECHIMLAR
III RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI
MAQOLALARI**

TO‘PLAMI

II qism



**6-7-may
2023-yil**

Toshkent

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON
MILLIY UNIVERSITETI
TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI
RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI:
MUAMMO VA YECHIMLAR**

**III-Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari
TO‘PLAMI**

II-qism

2023 yil

6-7 may

TOSHKENT – 2023

5. Axmatov M. Ommaviy sport musobaqalarida boshqaruv tizimi va uni takomillashtirish. //Iqtisod va ta'lim, 2003, №1.

6. Axmatov.M. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport harakatining tashkiliy va boshqaruv asoslari. "Fan-sportga" 2004y № 2

FUTBOLCHILAR TAYYORLASHNING O'ZIGA HOS HUSUSIYATLARI

M.B.Ibragimov, BuxDU dotsenti v.b., p.f.b.f.d. (PhD)

X.Sh.Axmadov TYAIU magistrant

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh futbolchilarning tayyorgarligi, ularni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlarining ayrim jihatlari ochib berilgan.

Аннотация: В данной статье раскрыты некоторые аспекты подготовки юных футболистов, особенности их подготовки.

Kalit so'zlar: texnik va taktik tayyorgarlik, sport, futbol.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, спорт, футбол.

Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g'oyat muhim bo'lgan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasini o'z oldimizga qo'yar ekanmiz, avvalambor, biz yashayotgan XXI asr-intellektual boyluk, yuksak bilim va salohiyat talab etiladigan, aynan shu qadriyatlar ustuvor ahamiyat kasb etadigan asr, degan hayotiy haqiqatdan kelib chiqishimiz lozim.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talabalarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jihozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo'yicha amalga oshirayotgan ishlarimiz o'zining ijobiy samarasini bermoqda. Futbolchilarni o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi.

Futbol – jamoaviy o'yin, shuning uchun o'quv mashg'ulotlari asosan jamoaviydir.

Mashg'ulotga qo'yiladigan talablar:

- mashg'ulotda qo'yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- mashg'ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- mashg'ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko'nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;
- mashg'ulot yagona o'quv- mashg'ulot jarayonining bo'limi bo'lishi kerak;

Mashg'ulotning tuzulishi uch qisimdan iborat:

Mashg'ulot qisimlarining vazifalari:

- tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash;
- asosiy qism texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va ahloqiy va irodaviy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak;

- yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirish lozim[1].

Mashg'ulot jarayonida quyidagi prinspga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- mashg'ulot yuklamasini (yuklamasini) sekin – asta oshirish, barqarorlashtirish;
- bir meyorga yetkazish va kamaytirish.

Bunda organizmni ma'lum bir holatga keltiradigan mashqlararo dam olishlar (pauzallar) muhimdir. Bu dam olishlar (pauzallar) soni va davomiyligi yuklamalarni dozirovkalashga, mashqlarga o'zgartirishlar, xato va kamchililarni to'g'rilashga va keyingi mashqni bajarish uchun fikrni jamlasjga imkon beradi.

Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubiyati bo'yicha kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Kompleks mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlari rivojlantirishini oshirish vazifalarini bajaradi. Kompleks mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi:

- jismoniy, texnik, taktik;
- jismoniy, texnik;
- texnik- taktik;

Tematik mashg'ulot.

Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bos qichlarida o'z orniga ega bo'lishi lozim:

a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot. Mashg'ulot mazmuni umumiy va mahsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

b) Texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik davrlarda olib boriladi.

c) taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tayyorlov davrida (mahsus tayyorlov, musobaqa oldi) va musobaqa davrida o'tkaziladi.

Taktik tayyorgarlikka o'rgatish bosqichida mashg'ulotlar maydonda harakat qilish va mashg'ulotning nazariy qismiga bog'liq hilma-hil mashqlarni o'z ichiga oladi, ammo taktikani takomillashtirish u uzluksiz o'yin texnikasiga bog'liq mashqlardan iborat bo'ladi.

Shunday qilib, takomillashtirish bosqichida taktika bo'yicha mashg'ulotda qiyin texnik usullarni qo'llamasdan iloji yo'q, bundan mashg'ulotni texnik-taktik deb atash mumkin.

Futbol o'yinining jamoaviy xarakteri o'yinchilarning o'zaro harakatlariga yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun futbolda mashg'ulotlar asosan, guruhli mashg'ulotlar shakliga ega. Guruhli mashg'ulotlarda o'zaro harakatlar, texnik usullarni soddalashtirilgan va murakkab sharoitlarda, minimal va maksimal darajada o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holda bajarish vazifalarini hal etildi.

Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa vazifalari samarali tarzda yechiladi, jamoaviy rux tarbiyalanadi.

Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual hususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi[2,3].

Individual mashg'ulotlarining maqsadi – futbolchilar tayyorgarligida takomillashtirish sur'atini tezlashtirish.

Individual mashg'ulotning vazifalari:

- harakat sifatlari va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutahassislikning individual hususiyatlarini hisobga olish;

- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'rilash;

- mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;

- texnik usullar va shahsiy sifatlarni takomillashtirish;

- bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

Xulosa o'rnida aytish kerakki, futbolchilarni o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishda futbol bo'yicha maxsus futbol guruxlari harakatini mashg'ulotlarini rejalashtirishda o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Shug'ullanuvchilarni asosan mashg'ulotlarda texnik-taktik va jismoniy sifatlariga katta etibor berish kerakligi katta ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Акромов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.

2. Ibragimov M.B. Ibragimov B.B. Futbol sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. Darslik. Buxoro, 2020.

3. Ibragimov M.B. Analysis of the level of special physical training of female football players in the training period. //Eurasian Journal of Sport Science. 4-22-2022.

ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК В СПОРТЕ

М.Б.Ибрагимов

БГУ, доцент д.ф.п.н. (PhD)

Аннотация: ушбу мақолада спортда машгулот юкламаларини режаслаштириши ва асослаш ҳақида фикр юритилган.

Аннотация: в данной статье рассматриваются вопросы планирования и обоснования тренировочных нагрузок в спорте.

Калит сўзлар: аёллар спорти, юқори малакали, қобилиятли, юклама, режаслаштириши.

Ключевые слова: женский спорт, высоко квалифицированный, талантливый, нагрузка, планирование.

Современная система подготовки высококвалифицированных игроков формировалась на протяжении многих лет и в настоящее время совершенствуется с использованием новых достижений в науке и практике. Для современной системы спортивной тренировки интенсификация тренировочного процесса является функцией, которая включает в себя:

- относительно высокий уровень специализации;
- увеличить объем тренировочных упражнений, а также увеличить нагрузку;
- широкое использование режима «тяжелая работа», что позволяет повысить специальную работоспособность;
- расширение практики соревнований;
- ввести применение дополнительных стимуляторов (ускорителей) для ускорения восстановления в организме спортсменов после стрессовой нагрузки [1].

В.Н. Платонов отметил, что ответственные спортивные графики включают большую часть сезона, с разнообразными спортивными календарными планами, согласно подготовительной системе, только один или два высоких уровня подготовки для успешных спортсменов, чтобы выступить в течение года. Это то, что делают спортсмены, когда дело доходит до быстро развивающейся спортивной практики отстает от необходимого уровня подготовки. Растущая популярность различных соревнований означает, что резко увеличивается количество турниров по различным видам спорта, и даже по некоторым видам спорта они охватывают 8-10 месяцев в течение сезона.

С ростом уровня конкуренции, необходимо пересмотреть конкретные теоретические правила и разработать перспективные планирования для решения этой проблемы. Однако ряд экспертов стремились сформулировать новые подходы к подготовке высококвалифицированных спортсменов в годовом цикле, избегая различий в тренировках в течение сезона, а не в проведении тренировок большую часть сезона. Участие в многочисленных соревнованиях и чередующихся специальных тренировочных процессах, которые не так долго предполагается.

По мнению экспертов, возможность побороться за большую часть сезона может привести к резкому падению уровня достижений спортсменов на высоком уровне подготовки при одновременном снижении общей результативности основных турниров. Кроме того, качество круглогодичных тренировок у спортсменов и вероятность травм высоки. Возможность этого подчеркнута. В настоящее время эти случаи были признаны многими спортивными профессионалами, и в течение нескольких лет активное тестирование отказа в циклах во время подготовки к спорту не было оправданным, и существует необходимость пересмотра правил в качестве основы.

Результаты, полученные в существующих научных знаниях и на практике, позволяют определить оптимальную структуру турнира с учетом уровня внешности его спортсмена и способности достичь требуемых спортивных результатов [1]. Это, в свою очередь, основано на нормах закона, которые отражают взаимосвязь между спортивной деятельностью и тренировочной деятельностью, и позволяет

Mundarija

Mualliflar	Maqolanning nomi	bet
<i>I.U.Madjidov</i>	KIRISH SO‘ZI	3
1-ШЎБА: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИ КАДРЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШ, УЛАРНИ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ВА ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДАГИ МУАММОЛАР ВА УЛАРНИНГ ЕЧИМЛАРИ		
<i>V.Sh.Raximov</i>	JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI QADRIYATLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	4
<i>A.Shermurotov</i>	OLIY TA'LIM TIZIMIDA OMMAVIY SPORT HARAKATINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARINING TAHLILI	7
<i>M.B.Ibragimov</i> <i>X.SH.Axmadov</i>	FUTBOLCHILAR TAYYORLASHNING O‘ZIGA HOS HUSUSIYATLARI	10
<i>M.B.Ibragimov</i>	ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК В СПОРТЕ	12
<i>M.A.Ibragimov</i> <i>D.F.Isroiljonova</i>	SPORT TURLARI BO‘YICHA MILLIY TERMA JAMOALARNI TAYYORLASHDA O‘QITUVCHI-TRENERNING YOSH SPORTCHILAR TARBIYASIDAGI O‘RNI	15
<i>D.D.Abduraximov</i>	O‘QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA AXLOQIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH	18
<i>D.D.Abduraximov</i>	JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘QUVCHILARNI XISSIY-AXLOQIY TARBIYALASHNING METODIK JIHATLARI	21
<i>A.Aminova</i>	“JISMONIY TARBIYA” IXTISOSLIGINING UNIVERSITET TUZILISHIDAGI O‘RNI	24
<i>O.Dadaboyeva</i>	DARSLARNI TASHKIL ETISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR (YURISH VA YUGURISH)	27
<i>D.Umrkulova</i>	MURABBIY VA SPORTCHI FAOLIYATINING XUSUSIYATLARI	30
<i>S.Almurodova</i>	TA'LIM TARAQQIYOTIDA SPORTNING AHAMIYATI	35
2-ШЎБА: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ФИЗИОЛОГИК, ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВЛАР ВА ФАНЛАРАРО ИНТЕГРАЦИЯЛАШУВ MASALALARI		
<i>V.Sh.Raximov</i> <i>B.O. Qo‘chqarov</i>	UMUMTA'LIM MAKTABI O‘QUVCHILARINING AHLOQIY MUNOSABATLARINI SHAKLLANTIRISHDA SHARQ ALLOMALARINING QARASHLARI, HAMDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITALARNI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA TAMOYILLARNING AHAMIYATI	38
<i>V.Sh.Raximov</i> <i>F.Sh.Soliev</i>	14-15 YOSHDAGI TAEKVONDOCHILARDA IRODA VA KUCH SIFATLARINI HAMDA EGILUVCHANLIKNI OSHIRISH	43
<i>T.Э. Набиев</i> <i>Л.С. Халикова</i>	ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТАМИ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	46
<i>T.Э.Набиев</i> <i>Л.А.Бурнес</i>	ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ	49

	УПРАЖНЕНИЯМИ	
<i>N.X.Axatova</i>	OLIY TA'LIM TASHKILOTLARIDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL ETISH	52
<i>A.A.Abdullayev</i>	JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH SHARTLARI	55
<i>Г.А.Юсупов У.Н.Мирзаева</i>	ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН	58
<i>О'А.Farmonov R.A.Xasanov L.Tosheva</i>	YOSH BASKETVOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINING XUSUSIYATLARI	63
<i>Ф.Т.Машиарипов</i>	ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБЛАРИ	65
<i>Р.С.Рўзметов Б.Аловеддинов</i>	СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН УСЛУБЛАР	69
<i>Р.Т.Рўзметов Б.Аловеддинов</i>	14-15 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ҚЎЛ ВА ОЁҚ КУЧИНИ ҲАР ХИЛ ТУРДАГИ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ	74
<i>D.Umrkulova</i>	NAZORAT TEXNOLOGIYALARI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH	78
<i>A.T.Umarov</i>	BARKAMOL AVLODNI VOYAGA YETKAZISHDA SPORT, IJTIMOIIY VA OILAVIY MUHITNING ROLI	82
<i>A.T.Umarov</i>	TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTIC OF SWIMMING METHODS	85
<i>A.A.Kadirov</i>	THE COURSE OF THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE DURING THE TIMURID PERIOD AND PRESENT TIME.	90
<i>A.A.Kadirov</i>	О'QUVCHI YOSHLARNI SPORT MASHG'ULOTLARIGA TANLASH VA HAR XIL YOSHDAGI BOLALAR UCHUN SPORT MUSOVAQALARINI TASHKIL ETISH	93
<i>К.Н. Муродов Ф.М.Акпаров</i>	12-13 ЁШЛИК КАРАТЭЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛУЛЛАР ЁРДАМИДА ТЕЗЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ	97
<i>К.Н. Муродов М.У.Элмуродова</i>	16-18 ЁШЛИК КУРАШЧИЛАРНИНГ КУЧ ЧИДАМЛИЛИК СИФАТИНИ ЗАМОНАВИЙ МАШҚЛАР ТЎПЛАМИ ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ	99
<i>К.Н. Муродов А.Т.Жураев</i>	МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ХАРАКАТЛАРИНИ МАХСУС СПОРТ УСКУНАЛАРИ ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ ЁЛЛАРИ	102
<i>К.Н.Муродов Sh. Abdusattorov</i>	HOW CAN BIG DATA HELP FOOTBALL CLUBS ACHIEVE COMPETITIVE ADVANTAGE	105
<i>К.Н.Муродов J.U.Sadullayev</i>	INTELLEKTUAL SENSOR TIZIMLARDAN FOYDALANGAN XOLDA ESHKAK ESHUVCHILARNING TEXNIK VA TEZLIK-KUCH TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH METODOLOGIYASINI	110