



JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

Sportda

ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2023/2



МАТКАРИМОВ Р. М.

(Ўзбекистон, Бош муҳаррир)

КЕРИМОВ Ф.А.

(Ўзбекистон,
Бош муҳаррир ўринбосари)

Таҳрир ҳайъати аъзолари:

Р.М.Маткаримов
Ф.А.Керимов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б.Репкин
В.Г.Олешко
И.П.Сивохин
Милан Михайлович
В.В. Шиян
А.С. Гонашвили
А.З.Ходжаев
Р.Д.Холмуҳаммедов
Н.Ж.Исакулова
О.Е.Ҳайитов
Д.Х.Умаров
М.Х.Миржамалов
М.С.Олимов
Н.М.Юсупов
К.Д.Ярашев
Д.Н.Арзиқулов
А.А.Умматов
А.Н.Шопўлатов
Ш.Ш.Газиёв
Е.Н.Черникова
Ш.С.Мирзанов
Р.А.Бурнашев
М.М.Қирғизбоев
С.Қ.Адилов
Л.З.Холмурадов
Ш.С.Ёлдашов
Х.Ў.Тошматов
И.Б.Алиев
В.Ш.Рахимов
С.Р.Ураимов
А.Т.Хасанов
А.Б.Жуманиёзов
З.Б.Болтаев
Ш.Ш.Эркинов
Ш.Х.Тоштурдиев



ILMIY TADQIQOTLAR

илмий-назарий журнали

МУНДАРИЖА / СОДЕРЖАНИЕ

**СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ:
ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ /
ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

- Т.С. Усманходжаев., Н.А.Чоршамиев** – Довруғи ошиб бораётган миллий кураш турларининг илмий салоҳияти ва имкониятлари. 3
- М.Б.Ибрагимов** – Юқори малакали футболчи аёлларни йиллик циклнинг мусобақа даврида тайёрлаш ва унинг таҳлили. 8
- О.Р. Игамбердиев** – Кўп йиллик тайёргарликнинг юқори босқичларида футболчиларни саралаб олиш тизимлари. 12
- Э.И. Байтўраев** – Самбо беллашувларида вақт-оралиқни фарқлаш реакциясининг ўрни ва уни баҳолаш услубияти. 16
- К.Н. Муродов** – Спорт курашида махсус ускуна ва машқлардан фойдаланиш самарадорлиги. 19
- М.Ш. Раҳимова** – Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных каратистов методом круговой тренировки. 23
- S.R. Uraimov** – Pedagogical experiment on the dynamics and comparative dynamics of movement qualities during the annual educational cycle using health tests for primary school-aged children. 28
- Ф.Ш. Ахмедов** – Халқаро тажрибалар асосида кураш мутахассислари тайёрлаш тажрибаси. 33
- Ш.Х. Тоштурдиев** – Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида машғулот дастурларининг тузилиши ва мазмуни. 36
- Х.М. Тошпўлатов** – Малакали волейболчиларда ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб югуриш тезкорлигининг ўқув-машғулот йили давомида ўзгариш динамикаси. 42
- Ш.Т. Рахматова** – Бадий гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарлигини оширишда хореографик мувозанат машқларидан фойдаланиш. 46



Елка орқаси уч бошли мушак	Букувчи мушак	МО	26,12	3,35	12,75	28,72	3,56	11,70	2,60	9,95	2,27	<0,05
		МС	25,67	2,97	11,57	28,78	3,06	10,63	3,11	12,12	3,01	<0,01
		МК	30,34	3,23	10,65	33,76	3,31	9,80	3,42	11,27	3,05	<0,01
	Ўйувчи мушак	МО	19,63	2,71	13,81	21,37	2,73	12,77	1,74	8,86	1,87	<0,05
		МС	18,64	1,98	10,62	20,89	2,04	9,77	2,25	12,07	3,26	<0,01
		МК	20,46	1,81	8,85	22,63	1,86	8,22	2,17	10,61	3,45	<0,01
Сон тўғр бошли мушак	Букувчи мушак	МО	29,48	3,79	12,86	32,48	3,79	11,67	3,00	10,18	2,31	<0,05
		МС	27,37	2,94	10,74	30,77	2,97	9,65	3,40	12,42	3,35	<0,01
		МК	33,56	3,29	9,80	37,34	3,56	9,53	3,78	11,26	3,22	<0,01
	Ўйувчи мушак	МО	92,83	12,73	13,71	102,76	12,88	12,53	9,93	10,70	2,26	<0,05
		МС	90,24	10,44	11,57	98,66	10,56	10,70	8,42	9,33	2,34	<0,05
		МК	94,57	9,14	9,66	104,67	9,26	8,85	10,10	10,68	3,20	<0,01
Боддир мушак	Букувчи мушак	МО	22,26	3,09	13,88	24,77	3,15	12,72	2,51	11,28	2,35	<0,05
		МС	20,78	2,44	11,74	22,84	2,48	10,86	2,06	9,91	2,44	<0,05
		МК	25,96	2,52	9,71	28,08	2,53	9,01	2,12	8,17	2,45	<0,05
	Ўйувчи мушак	МО	55,04	6,98	12,68	62,47	7,12	11,40	7,43	13,50	3,07	<0,01
		МС	54,58	5,86	10,74	60,77	5,86	9,64	6,19	11,34	3,08	<0,01
		МК	70,83	6,22	8,78	78,44	6,38	8,13	7,61	10,74	3,52	<0,01

Жадвалда келтирилган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш НГ натижаларидаги сингари ҳамма, яъни МО, МС ва МК кузатув даврларида ТГда ҳам, мушаклар тонусининг тажриба давомида ижобий ўзгариш тенденциясини аниқлаш имконини берди.

Бундан ташқари, олинган натижалар асосида ҳисобланган вариация коэффицент қийматлари тажриба бошида 13,59% билан 12,74% оралғида, тажриба охирида эса 2,45% билан 2,98% оралғида кузатилди. Бу ерда ҳам қолганлари шу икки чегаравий қийматлар орасида жойлашган ҳамда худди кичик 12-13 ёшли синалувчилар натижаларида ва НГ натижаларида кузатилгани сингари вариация коэффециент қийматлари тажриба охирига келиб бошидагига нисбатан ижобий ўзгарган (яъни камайган).

Массаж услубиятини ўзлаштиришда қуйидаги қоидаларни билиш муҳим: барча усуллар лимфа йўллари бўйлаб, яқиндаги лимфа тугунлари томон бажарилади. Қўллар кафтдан то тирсак бўғимигача, тирсак бўғимидан то қўлтиққача (лимфа тугунлари бор жойгача) массаж қилинади; оёқлар-оёқ кафтдан то тизза бўғимларигача (тақим тугунларигача), тизза бўғи-

мидан то чов тугунларигача массаж қилинади. Кўкрак қафаси ўртаси ён томонларга, қўлтиққача томон, орқа умуртқадан ён томонларга, бел ва думғазга соҳаси - чов тугунларигача бўйин – соч қоламидан пастга қараб, ўмров ости безларига қараб массаж қилинади. Лимфа безлари массаж қилинмайди; массаж қилинаётган кишининг ҳолати мушакларни максимал даражада бўшаштиришга ёрдам бериши ва толиқтирмаслиги керак; тана тоза бўлиши лозим; массаж қилаётганда оғриқ сезишга йўл қўймаслик зарур, чунки улар рефлекс тарзида бир қатор нохуш вегетатив реакцияларни келтириб чиқаради. Бу реакциялар юқори қон босими, асабийлашиш билан кузатилиши мумкин, бу эса массаждан олинадиган самарага путур еткази.

Мураббийлар, спорт шифокорлари ва спортчиларни нафақат ишчанлик қобилиятини тиклантиришга, балки уни қисқа вақт ичида амалага оширишга ёрдам берувчи воситалар ҳамда уларнинг аралаш шакллари қизиқтиради. Шу сабабли тиклантиришнинг энг муҳим воситаси ҳисобланмиш массагга катта эътибор қаратилади. Биринчидан, массаж ҳар қандай шароитда ва спортчининг функционал ҳолатида қўлланилади, вақт ва



усуллар кучига қараб осон меъёрланади, бошқа тикланиш воситалари билан уйғун ҳолда қўллаш мумкин ва юқори даражада “тезкор таъсирга” эга.

ХУЛОСАЛАР:

1. 12-13 ва 14-15, 16-17 ёшдаги спортчиларда мушак кучининг ёшга хос фарқлари кичик ёш гуруҳидаги курашчиларда яққолроқ намоён бўлди. Машқланиш даражаси ўсиб бориши билан ёшга хос фарқлар йўқолиб боради.

2. Кичик (12-13 ёш) ва катта (16-17 ёш) гуруҳларида икки бошли ва уч бошли мушакларнинг бўшашиш ҳолатидаги мушак тонуси бир-биридан катта фарқ қилмайди. Ўрта ёш гуруҳидаги (14-15 ёш) барча текширилаётган мушаклар гуруҳи учун бошқа иккита ёш гуруҳидаги ўсмирларнинг тегишли кўрсаткичларига нисбатан 5-7 марта (реакторд шкаласи) юқорироқ. Бу ўрта ёш гуруҳидаги болаларда мушакларни бўшашиш қобилятининг пасайишини кўрсатади, буни жинсий етилиш даврига боғлиқ ҳолда организмда кечаётган ўзгаришлар билан тушунтириш мумкин.

3. Катта ёш гуруҳида таранглашиш ҳолатидаги мушак тонуси катта кўрсаткичларга эга ва ёш гуруҳидаги болалардаги бундай кўрсаткичлардан анча юқори.

4. Бир марталик машғулотлар мушаклар кучи, тонуси ва ишчанлик қобилятига маълум даражада кўрсатади:

а) мушак кучи пасаяди: энг катта пасайиши оёқларнинг сон ва болдир мушаклари гуруҳида қайд қилинади, бу кураш машғулотлари жараёнида айтиб ўтилган мушаклар гуруҳига тушадиган максимал юклама билан боғлиқ; мушак кучининг пасайиши ўрта ёш гуруҳида анча аҳамиятли;

б) барча ёш гуруҳларида мушак тонуси кўрсаткичи бўйича баҳоланадиган эркин таранглашиш ва бўшашиш қобиляти пасаяди.

5. Бир ой давом этадиган машғулотлар ҳам букувчи, ҳам ёзувчи мушаклар кучининг ўсишини келтириб чиқаради ва бу ўсиш кўпроқ оёқлар мушакларига тўғри келади. Бундай ўзгаришлар кичик ёш гуруҳида яққол намоён бўлади. Ўрта ва катта ёш гуруҳларида мушак кучининг янада ўсиб бориши қайд қилинди, бироқ у кичик ёш гуруҳига нисбатан кам аҳамиятли бўлди.

6. Узоқ муддатли (3-5 ой давомидаги) машғулотлар барча ёш гуруҳларида ҳам қўллар, ҳам оёқларни букувчи ва ёзувчи мушаклари кучининг янада жадал ўсишига олиб келади.

Бироқ бундай ўсиш кичик ёш гуруҳида анча ошгани кўринди.

7. Шарқона массажнинг қўлланилиши қуйидагиларга ёрдам берди:

а) барча ёш гуруҳларида ёш спортчиларда мушак кучининг ошиб бориши; унинг катталиги нафақат дастлабки кўрсаткичларига етди, балки ундан ҳам ошди;

б) меъёрий мушак тонусининг тикланиши, бу таранглашиши тонуси ва бўшашиш тонуси орасидаги амплитуданинг (чегаранинг) ўзгаришлари билан тасдиқланади;

в) терининг деярли барча қисмларида тери ҳароратининг дастлабки даражагача ошиши.

8. Машғулотдан кейин илиқ душнинг қўлланилиши бўшашиш тонусининг пасайишига ёрдам берди. Бунда барча ёш гуруҳларида тери ҳарорати дастлабки кўрсаткичларга етади ва бир қатор ҳолларда бироз ошади.

9. Иссиқ иқлим шароитларида яшайдиган ёш спортчиларда жисмоний юкламалар таъсирида аниқланган бир қатор физиологик кўрсаткичларни ўрганиш натижасида олинган маълумотларни мўътадил иқлим шароитларида яшовчилар натижалари билан таққослаш шуни кўрсатдики, биринчиларида мушак кучи ва мушак тонуси иккинчилариникидан фарқ қилади. Мушаклар ишчанлик қобиляти ва тери ҳарорати катталикларида бошқа иқлимий зоналарда олинган шундай кўрсаткичлардан бирмунча юқори.

Адабиётлар:

1. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. учебник для ифк. М. 1962.

2. Лях В.И., Садовский Е.О., о концепциях задачах, места и основной положений координационный подготовки в спорте. Теория и практика физической культуры.

3. Керимов Ф.А. Теоретико – методические направления содержания и структуры дисциплины спортивной борьбе: Автореф. Дис. Д-ра пед. наук. -М., 1995. -53 с.

4. Плотонов В.Н., общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев олимпийская литература. 1997.

5. Сафарова Д.Ж. Спорт морфологияси, Т.: 2015.30-55-б.

6. Мирзанов Ш.С. – “Белбоғли курашчиларда куч қобилятини изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантиришининг баҳолаш методикаси” Дис. с.Ч. 1920-135 б.

7. Артиқов З.С. ва бошқ. Малакали курашчилар мусобақа ва машғулот жараёнини педагогик назорат қилишининг назарий методик асосларини такомиллаштириш, Дисс. канд. пед. наук -М. 2020, Б. 14-85.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
М.Б. ИБРАГИМОВ¹
¹Бухоро давлат университети
Бухоро шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
ibragimov.manuchekhr@mail.ru

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАРНИ ЙИЛЛИК ЦИКЛНИНГ МУСОБАҚА ДАВРИДА ТАЙЁРЛАШ ВА УНИНГ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

Данная статья посвящена подготовке высококвалифицированных футболисток к соревновательному периоду годового цикла и анализу их технико-тактических действий в играх.

Ключевые слова: высококвалифицированный, годовой цикл, подготовительный, соревновательный, технико-тактический.

Annotation

Ушбу мақола юқори малакали футболчи аёлларни йиллик циклнинг мусобақа даврида тайёрлаш ва ўйинлардаги техник-тактик ҳаракатлар таҳлили олиб борилган.

Калит сўзлар: юқори малакали, йиллик цикл, тайёргарлик, мусобақа, техник-тактик. This article is devoted to the preparation of highly qualified women players during the competition period of the annual cycle and their technical and tactical actions in games, as well as its analysis.

Key words: highly qualified, annual cycle, preparation, competition, technical-tactical.

Долзарблиги. Республикамизда юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш ва саралаш (селекция) тизимини янада такомиллаштириш, футбол бўйича спорт мактаблари фаолиятини янги босқичга кўтариш, соҳа мутахассисларини тайёрлаш ва уларни моддий рағбатлантириш тизимини яхшилаш, ўтказилаётган мусобақалар савиясини юксалтиришда кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда. “Футболни оммавийлаштириш ва ҳар томонлама ривожлантириш мақсадида туман (шаҳар) болалар-ўсмирлар спорт мактабларида аёллар футболли, футзал (мини-футбол) ва соҳил футболли гуруҳларини ташкил қилиш, улар ўртасида мунтазам равишда мусобақаларни ўтказиш” белгиланган вазифаларни амалга ошириш мақсадида қизлар ўртасида U-14, U-16 Ўзбекистон чемпионатлари мунтазам равишда ўтказилмоқда. Аёл футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини мажмуавийлик тамойилларига, ўйинчиларнинг асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машғулот таъсирларининг вариативлигига асосланган ҳолда ўйинлараро циклларда такомиллаштиришнинг намунавий талабини қўймоқда.

Тадқиқотнинг мақсади юқори малакли футболчи аёлларни йиллик цикл мусобақа даврида тайёрлаш ва унинг таҳлилини ўрганишдан иборат.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши: Куза-

тишлар 2019-2020 йилларда аёллар олий лига мусобақасида фаолият олиб борган “Бухоро-W” жамоасида олиб борилди.

Бугунги кунда микроциклларни режалаштиришда муҳим муаммолардан бири бу мусобақа давридаги юкломларининг тузилиши ҳисобланади [2, 4, 5]. Мутахассисларнинг таъкидлашича, бир хил йўналишдаги юкломларни орасида вақт ўтказиб, айрим функцияларнинг тикланишини инобатга олиб микроцикллардаги машғулотларни режалаштириш керак [1, 3].

Мусобақа давридаги ўйинлар орасидаги энг мақбул циклни ўйинлар орасидаги олти кунлик оралик билан ҳафталик цикл деб ҳисоблаш мумкин. Футбол бўйича миллий чемпионатни ўтказиш амалиётида турли сабабларга кўра ўйинлар ўртасидаги цикллар жуда хилма-хил - икки кундан ўн бир кунгача ва ундан кўпроқ кунлар бўлиши мумкин. Демак, машғулотларни режалаштириш ва ўйинчиларни мусобақага тайёрлашда муайян қийинчиликлар юзага келади. Шу сабабли, аёл футболчиларнинг машғулот ва ўйинларга физиологик мослашувига эришиш керак, бу унинг ҳажми ва юкломдан кўра самарали машғулотни режалаштиришга боғлиқ бўлади.

Ўйинлар орасидаги икки, уч ва тўрт кунлик оралик билан машғулотлар қисқа муддатли (60-90 дақиқагача), аммо юклама жиҳатидан жадал, ҳаяжонли, кўп сонли ўйин вазиятлари



билан, юрак уриш тезлиги 150-200 зарб/дақ бўлиши керак.

6 - 7 кунлик оралиқлар билан (ва ундан кўп), юқори, ўрта ва кичик юклама билан узоқ машғулотлар (1,5-2,5 соат) бўлиши мумкин. Бундай машғулотларнинг мақсади ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини амалга оширишда техник машқларни, тактик билимларни такомиллаштиришдан иборат. Машғулотларда футболчилар техник ёки техник-тактик усулларни камида 100-150 марта такрорлаши керак. Машғулот цикллари, тайёргарлик давридаги каби, олдинги юкламага ва режалаштирилган кундаги футболчиларнинг ҳолати қараб, бир ва икки марталик машғулотларни ўз ичига олади. Кўп марталик машғулотларга индивидуал ёндашиш керак.

Сўнгги йилларда олий лига аёллар футболи бўйича ўтказилган Ўзбекистон чемпионати тақвим режасининг таҳлили шуни кўрсатадики, мусобақанинг тўртинчи кунда ўтказиладиган ўйин энг кенг тарқалган бўлиб - 27,2%, ундан кейин олти ва етти кунлик микроцикллар келади, улар 21,7% ни ташкил қилади. Кейинги энг муҳимлари уч кунлик ва беш кунлик микроцикллар бўлиб, улар мос равишда 19,1% ва 15,1%ни ташкил этади.

Баъзида ўйинлар орасида 8 кундан то 14 кунгача танаффус бўлиши ҳам мумкин.

Тажрибада текшириш, мусобақа даврида педагогик кузатиш, адабиётлар таҳлили ва бошқаларни инobatга олиб, мамлакатимизда анъанавий равишда мусобақа босқичида ўйинлараро цикл (март - ноябрь ойлари) ўтказилади.

Машғулот жараёнини ташкил этиш бўйича тўпланган тажриба ва таҳлилни ҳисобга олган ҳолда мусобақа босқичида машғулот юкламаларини режалаштириш дастури ишлаб чиқилди.

Мусобақа давридаги уч, тўрт, беш, олти ва етти кунлик микроциклларда юкламаларни оптимал режалаштиришнинг вариантларини кўриб чиқамиз.

Уч кунлик циклда, қоида тариқасида, биринчи куни футболчилар дам олиб, тикланиш ишларини олиб борадилар. Иккинчи куни футболчилар гуруҳли, жамоали ва индивидуал техник-тактик ҳаракатлар устида иш олиб борадилар.

Учинчи куни расмий ўйинга тайёрланиб майдонга тушадилар. Мусобақа даврида уч, тўрт, беш, олти ва етти кунлик циклда юкламаларни режалаштириш тавсифи 1-жадвалда кўрсатилган.

Тўрт кунлик циклда юкламаларни меъорлаштириш вариантларини кўриб чиқамиз. Шундай қилиб, ўртача аэроб юкламаларнинг бажарилиши аёл футболчилар ўртасида ҳар хил чарчоқни келтириб чиқариши аниқлайди. Бу шуни кўрсатадики, ўйинлар орасидаги бундай қисқа вақт оралиғида ривожланаётган юкламаларни кўтариш футболчиларга жуда қийинлик қилади, шу учун қўллаб-қуватловчи характердаги юкламадан фойдаланиш мумкин, чунки бу функционал тайёргарлик хусусиятга эга бўлади.

Бундай оралиғидаги давомийлик циклларида фақатгина кейинги ўйинга тайёргарлик кўриш мумкин. Бу пайтдаги бажариладиган юкламалар футболчи аёлларнинг функционал имкониятларини оширишга ёрдам бера олмайди.

Тўрт кунлик ўйинлараро циклдаги спортчиларнинг юкламаларини тавсифи 1-жадвалда кўрсатилган. Ушбу циклни биринчи ҳолатида жадаллик юқори, иккинчисида - ўртача бўлади. Тўрт кунлик ўйинлараро цикл давомида аёл футболчилар таркибида маълум ўзгаришлар қайд этилади. Дам олиш пайтида организм турли хил функционал ҳолатининг кўрсаткичлари физиологик меъёрга келади.

Ишлаб чиқилган ва асосланган ушбу дастур футболчилар организмига етарлича ижобий таъсир кўрсатаётганидан далolat беради. Барча ҳолатларда юрак уриш тезлиги, қон босимининг кўтарилиши, гемодинамикада етарли силжишлар кузатилади.

Куйида беш кунлик циклни машғулот юкламасини тавсифловчи маълумотлар берилган.

Кўриниб турибдики, ўйинлар циклида учта ихтисослаштирилган махсус машғулотлар ўтказилади. Биринчисининг давомийлиги 60 дақиқа, иккинчиси 90 дақиқа, учинчиси 60 дақиқадан иборат. Дам олишдан кейин биринчи машғулотда тўп билан машқ бажарилади.

Шундай қилиб, беш кунлик ўйинлар оралиғида юқори юкламаларни кўп мартаба бажариш яхши самара бермайди. Шунинг учун, беш кунлик машғулот цикли режалаштирилганда юкламалар асосан ўртача шиддатда бўлади. Футболчиларнинг организми бундай қисқа вақт ичида тўлиқ тикланиб олишга улгурмайди. Шунинг учун, машғулот юкламалари ушлаб турувчи характерда бўлади.

Олти кунлик ўйинлараро цикл иш юкламасини тавсифловчи маълумотлар 1-жадвалда келтирилган. Жадвалдан кўриниб турибдики, циклда тўртта ихтисослаштирилган махсус машғулотлар ўтказилади.



1-Жадвал

Мусобақа давоми босқичида машғулоти юкломаларининг режалаштириши (уч, тўрт, беш, олти ва етти кунлик микроциклларда)

Цикл кунли	Машғулоти	Координацион мураккаблиги	Ихтисослашганлиги	Шиддати	Йўналтирилганлиги	Ҳажми (дак)
Уч кунлик						
1	Дам олиш, тикланиш тадбирлари					
2	Кечки	Гуруҳ бўйлаб харакатланишларни такомиллаштириш	Махсус	Ўрта	Умумий чидамлилиги	60
3	Кечки	Таквим ўйини				
Тўрт кунлик						
1	Дам олиш, тикланиш тадбирлари					
2	Кечки	Мураккаб ва оддий ўйин машқлари	Махсус	Катта	Тезкор-чидамкорлик	90
3	Кечки	Гуруҳ бўйлаб харакатланишларни такомиллаштириш	Махсус	Ўрта	Комплекс	60
4	Кечки	Таквим ўйини				
Беш кунлик						
1	Дам олиш, тикланиш тадбирлари					
2	Кечки	Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш	Махсус	Ўрта	Комплекс	60
3	Кечки	Мураккаб ўйин машқлари	Махсус Номасус	Катта	Тезкор-куч чидамлилиги	90
4	Кечки	Гуруҳ бўйлаб ўзаро харакатларни такомиллаштириш	Махсус	Ўрта	Комплекс, умумий чидамлилиги	60
5	Кечки	Таквим ўйини				
Олти кунлик						
1	Дам олиш, тикланиш тадбирлари					
2	Кечки	Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш.	Махсус	Ўрта	Комплекс	90
3	Кечки	Мураккаб ўйин машқлари.	Махсус	Катта	Тезкор-куч чидамлилиги	90
4	Кечки	Мураккаб ва оддий ўйин машқлари.	Махсус	Катта	Тезкор-чидамлилиги	90
5	Кечки	Гуруҳ бўйлаб ўзаро харакатларни такомиллаштириш.	Махсус	Ўрта	Комплекс, умумий чидамлилиги	60
6	Кечки	Таквим ўйини				
Етти кунлик						
1	Дам олиш, тикланиш тадбирлари					
2	Кечки	Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш	Махсус Номасус	Ўрта	Комплекс	90
3	Кечки	Мураккаб ўйин машқлари.	Махсус	Катта	Тезкор-куч чидамлилиги	90
4	Кечки	Циклик ва координацион машқлар.	Номасус	Катта	Куч	90
5	Кечки	Мураккаб ва оддий ўйин машқлари.	Махсус	Ўрта	Тезкор – чидамлилиги	90
6	Кечки	ТТХни такомиллаштириш	Махсус	Ўрта	Комплекс	60
7	Кечки	Таквим ўйини				

Биринчиси, иккинчиси ва учинчи машғулоти 90 дақиқадан ҳамда тўртинчиси 60 дақиқадан иборат. Биринчи машғулоти ўртача, иккинчи ва учинчиси юқори, тўртинчиси эса ўртача шиддатда бўлади.

Шундай қилиб, олти кунлик цикл мусобақа

даврида машғулоти юкломаларининг режалаштириши бўйича дастурини ишлаб чиқиш ва асослаш шуни кўрсатдики, олти кунлик ўйинларарио циклда ривожланаётган характердаги катта юкломалар билан асосан битта ёки иккита машғулотидан фойдаланса мақсадга мувофиқ бўлади.

Кўриниб турибдики, ўйинларарио циклда тўртта ихтисослаштирилган махсус машғулоти ўтказилади. Биринчи, иккинчи учинчи ва тўртинчи машғулоти давомийлиги 90 дақиқадан, бешинчи машғулоти давомийлиги 60 дақиқадан иборат бўлди. Биринчи, тўртинчи ва бешинчи машғулоти шиддати ўртача, иккинчи ва учинчи машғулоти юқори даражада эди.

Ўйинларарио машғулоти циклини тузишда, микроцикл қуйидагиларни ўз ичига олиши кераклигини ҳисобга олиш керак.

– вақтинча функционаллиқни камайтирадиган катта юкломаларни;

– машқлар самарасини кучайтириб, ўртача юкломаларни;

– паст юклама билан, тикланишни осонлаштирадиган ва катта юкломаларни қўллаш учун асос яратадиган.

Бундай машқлар энг юқори самарадорлик ҳолатига ва барча тана тизимларининг ўйин тайёрлигига олиб келади.

6 - 7 кунлик оралиқлар билан (ва ундан кўп) бўлган шароитларда катта, ўрта ва кичик юкломалар билан узоқ вақтли машғулоти (1,5-2,5 соат) бўлиши лозим. Бундай машғулоти мақсади ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини амалга оширишда техник усулларни ва тактик комбинацияларни такомиллаштиришдан иборат. Мусобақа босқичида микроцикл давомида машғулоти юкломаларининг тақсимланиши 1-жадвалда келтирилган. Ишлаб чиқилган ва илмий асосланган ушбу дастур унинг футболчи қизлар организмига етарлича ижобий таъсир кўрсатаётганидан далолат беради.

Хулоса қилиш мумкинки, ўйинлар орасидаги қисқа вақт оралиғида ривожланаётган юкломаларни ўтказиш футболчи аёлларга қийинлик қилади, шунинг учун функционал тайёргарлик даражасини қўллаб-қувватловчи характердаги юкломалардан фойдаланилади.

Ўйинлар орасидаги бундай давомийлик билан фақат кейинги ўйинга тайёргарлик кўриш мумкин ва шу кунларда бажарилган юкломалар футболчиларнинг маҳоратини оширишга муваффақ бўлади.



Футболчиларнинг нафақат жисмоний тайёр-гарлиги, балки мусобақа босқичида техник-так-тик ҳаракатларни бажариш самарадорлигига ҳам ижобий таъсир қилади. 2-жадвалда 2019 ва 2020 йиллар мавсумида мамлакат чемпионати ўйинларида олинган ТТХлар маълумотлари-нинг қиёсий таҳлили натижалари берилган. Мусобақа даврида, асосан 3-7 циклик дастур-лар бўйича жамоа томонидан машғулотлар олиб борилган ва юкламаларнинг оқилона режалаштирилиши кейинги мавсумда нати-жаларнинг ошишига ёрдам берди. Бунда 2020 йилги мавсумда футболчи аёлларнинг техник ва тактик маҳорати кўрсаткичлари ошганлигини кўришимиз мумкин.

Ўтказилган назорат ва ўртоқлик ўйинларида мусобақа фаолиятини баҳолаш пайтида олин-ган маълумотлар, расмий ўйинларда футболчи аёлларни кўрсатган техник-тактик ҳаракатлар натижалари ҳам зарур бўлди. Футболчи аёллар техник ва тактик ҳаракатининг умумлашти-рилган миқдорий ва сифат кўрсаткичлари 2-жадвалда келтирилган. Ушбу кўрсаткичлар 30 та ўйин давомида олинган.

Тажибадан сўнг жамоанинг ТТХлар умум-ий сони ошди, ноаниқ ҳаракатлар сони эса камайди. Футболчиларнинг техник-тактик ҳа-ракатларни амалга оширишда ўйинчиларнинг функционал ҳолатини инobatга олган ҳолда тўп узатиш аниқлиги – 11,7% га, тўпни олиб қўйиш ва юриш – 25,5% га, дарвозага зарба бериш ва тўпни илиб кетиш – 22,8% га, тўп учун ҳавода яккама-якка олишувлар – 39,8% га яхшиланиб, юқори малакали футболчи аёллар техник-тактик ҳаракатларни самарали ўзлаштиришди.

Бундан ташқари, мусобақа давридаги ўй-инларда голли узатмалар сони ошди, бу жа-моанинг кўпроқ комбинацион футбол ўйнай бошлаганлигидан далолат беради. Турли хил масофаларда тўп узатиш, дарвозага зарба бе-риш сони ва аниқлигининг ошиши қайд этилди.

2-Жадвал

Юқори малакали футболчи аёлларнинг йиллик циклдаги техник-тактик ҳаракатлари кўрсаткичлари

Т/р	Техник-тактик ҳаракатлар	2019 йил мавсуми		2020 йил мавсуми		ТТХ кўрсаткич-ларининг йиллик ўсиш суръати % да
		Аниқ, март	Ноаниқ, март	Аниқ, март	Ноаниқ, март	
1	Тўпни орқага узатиш	1023	70	1109	38	8,4

2	Кўндалангига тўп узатиш	1005	134	1196	73	19
3	Тўпни олдинга узатиш	3298	2357	3341	1960	1,3
4	Ўткир тўп узатиш	160	28	189	22	18,1
5	Тўпни олиб қўйиш	1075	925	1237	675	15,1
6	Тўпни олиб юриш (алдаб ўтиш)	481	418	654	312	35,9
7	Тўп учун ҳавода яккама-якка курашиш	309	200	432	124	39,8
8	Тўпни илиб кетиш	452	413	565	341	25
9	Тўпни эгаллаб олиш	294	606	821	532	79,2
10	Бош ва оёқда дарвозага зарба бериш	165	157	198	120	20,7
	Йил давомида жами	8262	5308	9742	4197	17,9

Олинган маълумотлар шундай хулоса қили-шимизга имкон берадики, машғулотнинг таж-риба босқичида ишлатилган турли йўналишга эга юкламаларнинг оқилона нисбати, машғулот воситалари ва усуллари нисбати ўйинчилар-нинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини оширишни таъминлабгина қолмай, балки му-собақа шароитида техник-тактик ҳаракатлар-ни амалга ошириш самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатди.

Адабиётлар:

1. Бен Сиад Нуреддин, Голомазов С.В. Исследования влияния специализированности нагрузки анаэробно-гликолитической направленности на точность двигательных действий футболистов. Сб. науч. трудов. Т.1. – М.: ЭРГАФК, 1997. – 46 с.
2. Базилевич О.П. Система или размышления о том, каким был, стал и может стать футбол. – К., 2017. – 277 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболиста. – М.: Олимпия PRESS, 2006. – 191 с.
4. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 105 с.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А., Сагаста Р.Р. Тех-нико-тактическая подготовка квалифицированных футболистов: Учеб. пособие для слушателей ВШТ. – М., 1988. – 88 с.