

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ФУТБОЛ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ



**ЗАМОНАВИЙ ФУТБОЛНИ РИВОЖЛАНИШ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ:
МУАММО ВА УЛАРНИНГ ЕЧИМЛАРИ”**
мавзусидаги республика илмий-амалий анжуман
2020 йил 20 октябрь



Республиканской научно-практической онлайн конференция
“ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ”
20 октябрь 2020 года

МАТРИАЛЛАРИ ТЎПЛАМИ



Чирчик -2020

3-ШЎЪБА. ФУТБОЛ СОҲАСИДА ФАОЛИЯТ ЮРИТУВЧИ МУТАХАССИСЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ МАСАЛАЛАРИ

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАРНИ ЙИЛЛИК ЦИКЛДА ТАЙЁРЛАШНИНГ АЙРИМ ЖИҲАТЛАРИ

Ибрагимов М.Б.

*Бухоро Давлат Университети 2-курс таянч докторанти
e-mail: ibragimov.manuchekhr@mail.ru*

Аннотация. Мақолада юқори малакали футболчи аёлларни йиллик циклда тайёрлашни тадқиқ этган олимларнинг ишлари таҳлил қилинган ва умумий хулосалар келтирилган.

Калит сўзлари: йиллик цикл, микроцикл, макроцикл, тайёргарлик даври, мусобақа даври, ўтиш даври, режалаштириш.

Мавзунинг долзарблиги. Мамлакатимизда футбол спорти билан шуғулланувчи аёлларни тайёрлаш, тайёргарлик тизимларини такомиллаштириш ва натижавийлигини таъминлашга доир илмий-методик ишларнинг аҳамияти беқиёсдир. Шундай экан, охириги йилларда футболчи аёлларни юқори малакали ва маҳоратли этиб тайёрлаш масаласига қизиқиш ортиб бормоқда. Бу борада жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари томонларидан алоҳида эътибор қаратилиб, уларни йиллик циклда тайёрлаш масалалари долзарб бўлиб қолмоқда.

Тадқиқотнинг вазифалари. Спортчиларни йиллик циклда тайёргарлик хусусиятларини ўрганиш ва адабиётларни таҳлил қилиш.

Бир қатор олимлар Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платоновлар томонидан фундаментал жиҳатдан ишлаб чиқилган ва умумлаштирилган даврлаштириш назарияси йиллик тайёргарликни тузиб чиқиш учун назарий-услубий асос ҳисобланади. Унинг асосини катта машғулотлар цикллари асосидаги спорт машғулотларини тузиб чиқишнинг ҳар томонлама асослаб берилиши ва кўпгина мамлакатларда спортчиларни тайёрлаш тизимида жорий қилиниши, амалиётда синовлардан ўтказилиши ташкил қилади.

Сўнгги йиллардаги тадқиқотларда футболчи аёлларни тайёрлаш муаммосига катта эътибор қаратилди. В.И. Ляхнинг илмий тадқиқотида футболчи қизларнинг турли устувор йўналишдаги машғулот юкламалари ҳамда машқларнинг техник-тактик мураккаблигини миқдорий баҳолаш усулиётини ишлаб чиқишга бағишлаган. Муаллиф нафақат техник-тактик мураккабликнинг асосий муаммоларини аниқлай олган, балки турли устувор йўналишдаги машғулот юкламаларини баҳолашни асослаб берган.

Д.В.Тропникова ўз тадқиқотларида юқори малакали аёл футболчиларнинг йиллик циклда ташкил этилган машғулотда чидамкорлигини ошириш ва тайёргарлигини баҳоловчи тестлар комплексини аниқлаб берган. Олинган маълумотлардан ва таклиф этилган тестлардан

(футболчи аёлларниг махсус тайёргарлигини баҳолаш учун қўлланилган) айнан қуйидагиларни қўллаш учун мумкин деб бўлади.

1. Футболчи аёлларнинг техник-тактик маҳорати ва жисмоний тайёргарлигини эксперт баҳолаш.

2. Тезкорлик тестлари (жойидан туриб 5 ва 10 м.га югуриш; 15 м.га турган жойидан югуриш).

3. Тезкор-куч тестлари (турган жойидан юқорига сакраш, зинадан юқорига югуриш).

Чет эл олимлари футболчи аёлларнинг тезкор-куч тайёргарлигини аниқлаш учун қуйидаги тестларни тавсия этади: Жойидан туриб узунлика сакраш, жойидан туриб узунликка уч ҳатлаб сакраш, жойидан туриб иккала оёқ билан депсиниб юқорига сакраш; тезкорлик тайёргарлигини аниқлаш учун эса 10 м ва 30 м.га югуриш;

Махсус чидамлилиқни аниқлаш учун - Марозов тести; умумий чидамлилиқ учун-Купер тести;

Чакқонлиқни аниқлаш учун - Шперлинг тести. Шунини таъкидлаш жоизки, бир қатор муаллифлар футболчи аёлларнинг техник тайёргарлигини назорат қилишда ўйинлар давомида педагогик кузатув олиб боришни энг ахборотли услуб деб ҳисоблайдилар. Бу жараён ўз навбатида юқори малакага эга бўлган футболчиларни тайёрлашнинг замонавий тизими кўп йиллар давомида шакллантирилганлиги ва ҳозирги вақтда ҳам бу ҳолат такомиллаштирилаётганлигидан далолат беради. Бу мақсадларда фан ва амалиётнинг янги ютуқларидан кенг қўламда фойдаланилади.

Футболчиларни тайёрлашда тайёргарлик даврининг вазифаси хилма-хиллиқни таъминлашдир. Футболчиларни тайёрлаш ва шу асосда техник ва тактик маҳорати ва жисмоний ҳолатини оширишдан иборатдир. Машғулотлар мазмуни ва юкламасига қараб хилма-хил бўлиши керак. Тайёргарлик даври икки босқичга бўлинади: умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик даври. Умумий тайёргарлик босқичининг асосий йўналиши қуйидагилар билан тавсифланади спорт кийимларини олиш, зарур шарт-шароитларни яратиш, машғулотга ҳар жиҳатдан тайёр бўлишдир. Бу босқичда футболчининг техник-тактик маҳорати шаклланади ва такомиллаштирилади. Футболчининг жисмоний кўрсаткичларини тиклаш, ривожлантириш ва ошириш вақти ҳисобланади. Ушбу босқичда УЖТ ҳажмининг ўзига хос даражаси биров МЖТ бўйича машқлар ҳажмидан ошади. Ушбу усулларга устунлик берилади танага унчалик қаттиқ талаблар қўймаслиқ лозим (такрорий, стандарт, ўзгарувчан, ўйин).

Жисмоний тайёргарликнинг мақсади футболчиларнинг функционал имкониятларини янада ошириш ва махсус жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш (ўйиннинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда). Техник ва тактик ҳаракатлар махсус кўникмаларни чуқур такомиллаштиришга қаратилган ва уларнинг ҳажмини кенгайтиришдан иборат.

Тайёргарликнинг асосий воситаси тўп билан махсус машқлардир. Кўпроқ интервал ва рақобатбардош усуллар кенг қўлланилади.

1. Мусобақа даври. Ушбу даврдаги машғулотларнинг мақсади – спорт формасини сақлаш ва уни максимал натижаларга етказишдир. Жисмоний тайёргарлик бутун давр мобайнида энг юқори даражани таъминлаш ва сақлаш билан боғлиқ. Мусобақа даврида илгари ўрганилган техникаларни такомиллаштириш давом этади.

2. Тактик тайёргарлик спортчиларнинг тактик фикрлаш даражасини оширишга қаратилган. Футболчилар, ўзаро боғлиқликлар, чизиклар, маҳорат бўйича ўзаро тушуниш тактик бирикмаларни ўрганадилар. Бунда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жиҳозларининг улуши бўлмаслиги керак. Махсус тайёргарлик босқичига нисбатан сезиларли даражада пасайиш бўлади. Ичида энг кўп ишлатиладиган ўйин, рақобатбардош ва қайта тайёрлаш усуллари дидир. Мусобақа даврида ораликни тақдим этиш тавсия этилади. Футболчи аёлларнинг тайёргарлик даври асосан 4-6 ҳафта ва ундан ҳам кўп давом этиши мумкин. Буни амалга ошириш асосан ўзининг майдонида ёки чекка вилоят спорт базасида ўтказилиши тавсия этилади.

3. Ўтиш даври. Ушбу даврда, босқичма-босқич ўтиш катта ҳажмдаги ва юқори интенсивликдаги спорт фаолияти зич юкламалардан иборат бўлган жараён дидир. Мақсадга йўналтирилган воситалар ва усулларнинг ўзгариши туфайли мавжуд жисмоний тайёргарликни сақлаш ва маҳоратини ошириш керак бўлган вақт дидир.

Мусобақада қайд этилган тайёргарлик давом этиб, энг самарали индивидуал техник ва тактикани такомиллаштириш, кўникмаларни шакллантириш амалга оширилади. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлаш тизими юзасидан ўтказилган адабиётлар таҳлилига асосланиб, шуни эътиборга олиш керакки, ҳозиргача ўтказилган тадқиқотларда айнан хотин-қизлар футболчиларни йиллик циклда тайёрлаш тизими бўйича аниқ иш олиб борилмаган. Юқоридагиларни инобатга олиб, мақоламизда йиллик циклда аёл футболчиларни тайёрлаш бўйича қуйидагиларни хулоса қилдик.

Хулоса. Адабиётларнинг таҳлили ва амалий тажрибамиздан келиб чиқиб, аёллар футболда юқори-малакали спортчиларни тайёрлашнинг бир йиллик тизимидаги тайёргарлик даври 2 ойдан ошмайди деган хулосага келишимизга имкон беради. Футболда йиллик цикл учта асосий даврга бўлинади: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даври. Ушбу даврлаштириш аёллар футболга ҳам хос дидир. Мусобақа муддати 8-9 ойни ташкил этади. Расмий ўйинлар ҳафтасига кўпи билан 1-2 марта ўтказиладиган эркаклар футболдан фарқли ўлароқ, аёллар ҳар ҳафта жамоалар билан битта ўйин ўйнайдиган ва баъзи ҳолатларда иккитагача ўйин ўтказадиган айлана мусобақалар тизимини қўллашган. Мусобақалар босқичма-босқич ўтказилиб, улар орасидаги катта бўшлиқлар мавжуд бўлган шароитда анъанавий даврийликка асосланган тенденцияларни яққол кўриш мумкин.

Дўстмуродов У.М.	
Футболчиларни тайёргарлик ва мусобақа даврларида жисмоний тайёргарлик // Нуримов З.Р.	53
Футболчиларни тактикага хос бўлган кирралари // Чуллийев С.И. Юлдашева К.А.	55
Funksional imkoniyatlarni yosh o`shiga bog`liqligi // Turdiboyev I.X.	57
Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниклаш // Мирзакулов А.Г.	59
Использование подвижных игр при развитии физических качеств юных футболистов // Бобомуродов Б.	61
Особенности соревновательной деятельности юных футболистов // Тўлаганов А.А.	62
3-ШҶЪБА. ФУТБОЛ СОҲАСИДА ФАОЛИЯТ ЮРИТУВЧИ МУТАХАССИСЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ МАСАЛАЛАРИ	
Юкори малакали футболчи аёлларни йиллик циклда тайёрлашнинг айрим жиҳатлари // Ибрагимов М.Б.	65
Анализ силовой и скоростно-силовой подготовленности футболистов 16 лет // Исеев Ш.Т., Талипжанов А.И.	68
Futbol o`yinidagi samarali taktik tizimlarni ahamiyati // Karimov D. K., Qurboniyazov V. K.	72
Футболчиларнинг майдондаги ҳаракат фаолиятларни таҳлил этиш // Нодиров Б.Х.	76
Футбол мактабларида ўқув-машгулотларни мазмунли ўтишда асосий талаблар // Мирбобев М.И.	77
Жисмоний тарбия фанида инновацион технологиялардан Фойдаланиш // Мирбобев М.И.	78
Тактик тайёргарликни назарий машгулотларда олиб бориш // Бекторов О.Ё.	79
Обучение атакующим фланговым действиям в футболе // Алимжанов С.И.	81
Ўсмир спортчилар жисмоний назарияси // Пирматов О.З.	83
Ёш футболчиларда анъанавий ва оптималлаштирилган техник тайёргарликка хос юкламалар ҳажмини махсус ҳаракат сифатларига таъсир этиш динамикаси // Шаймардонов Д.Б.	85
Ёш футболчиларни мусобақа фаолиятида техник тайёргарлигини ошириш йўллари // Шаймардонов Д.Б.	87
Оценка специальной ловкости футболистов разных квалификаций // Махсумов И.А.	89
4-5-sinf o`quvchilarini futbol to`garaklarida shug`ullantirish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishning tahlili // Igamberdiyev O.R.	92
Кучлилиқ жисмоний фазилатига таъриф // Турдибоев И.Х.	95
Кучни тарбиялашда асосий воситалар// Артиқов Ф.Б.	97