

ISSN 2181-6883

# **PEDAGOGIK MAHORAT**

**Ilmiy-nazariy va metodik jurnal**

**MAXSUS SON (2021-yil, MAY)**

**Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan**

**Buxoro – 2021**

## ЮКОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА МАШГУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА АСОСЛАШ

*Мақолада юқори малакали футболчи аёлларнинг тайёргарлик даврида машгулот юкломаларини режалаштириш, асослаш ва тавсияларни ишлаб чиқиш хусусида сўз боради.*

**Калит сўзлар:** юқори малакали, тайёргарлик, машгулот юкломаси, режалаштириш.

*В статье рассматривается планирование, обоснование и разработка рекомендаций по тренировкам высококвалифицированных футболисток в подготовительный период.*

**Ключевые слова:** высококвалифицированный, подготовка, тренировочная нагрузка, планирование.

*The article discusses the planning, justification, and development of recommendations for the training sessions of highly qualified female footballers during the training period.*

**Key words:** highly qualified, training, training load, planning.

**Кирш.** Аёллар футболда машгулот жараёнини режалаштириш ва ташкил этиш масалалари кўп жиҳатдан спорт машгулотлари назарияси ва методологиясининг замонавий ютуқларига таянади. Машгулотлар ва мусобақаларда футболчиларни тайёрлаш бўйича кўплаб тадқиқий материаллар тўпланган. Бу аёллар футболчи амалиётида қўлланилиб келинмоқда. Шу билан бирга, мусобақаларнинг хусусиятлари ва йиллик циклда машгулот жараёнини режалаштириш асосида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини оптималлаштириш масаласини кўриб чиқиш ва ушбу спорт турининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олишни талаб қилади.

**Асосий қисм.** Олиб борилаётган кўп йиллик тадқиқот мақсади юқори малакали футболчи аёлларни тайёрлаш учун уларга йил давомида бериладиган машгулот юкломалари режасини ишлаб чиқишда педагогик ва физиологик томонларни такомиллаштиришдан иборат.

Ҳар бир даврнинг муайян босқичлари учун тузилган кўплаб машгулот режалари бўлиши мумкин. Бундай режалаштиришнинг вариантларидан бирини кўриб чиқамиз.

Тайёргарлик цикллари ва ҳафталар сони мусобақа тақвимида мувофиқ белгиланади.

Ҳафталик режа тайёргарлик даври режаси асосида ишлаб чиқилади. У ҳафтанинг ҳар бир куни учун машгулотлар сонини, машгулотларнинг йўналиши ва уларнинг давомийлигини ақс эттиради.

Тайёргарлик даврининг оптимал машгулот цикли ҳафталик циклдир (6 кунлик амалий машгулот ва 1 кунлик дам олиш).

Умумий тайёргарлик босқичида (дастлабки 3 ҳафта) асосан функционал тайёргарликка оид машгулот вазифалари ҳал қилинади. Биринчи ҳафтада бир марталик, кейинги кунларда эса икки марталик машгулотларни ўтказиш тавсия этилади.

Махсус тайёргарлик босқичида (кейинги 4-7 ҳафта) умумий ва махсус жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарлик вазифалари ҳал қилинади. Машгулотлар кунига 2 марта ўзига хос махсус ва номахсус машқлардан фойдаланган ҳолда ўтказилади. Гимнастика ва акробатика машқларига катта эътибор берилади. Гимнастика машқлари ёрдамида кучни ривожлантириш ва сақлаш амалга оширилади. Умумий чидамлик югуриш машқлари (кросс, такрорий югуриш), махсус чидамлик - ўйин машқлари, интервалли югуриш ёрдамида ривожланади. Техник-тактик машқлар сони ҳафтадан ҳафтага кўпайиши керак. Микроциклининг махсус тайёргарлик босқичида камида бир марта назорат ўйини ўтказилади. Футболчилар сонига қараб, кўп сонли ўйин машқлари турли ўлчамдаги майдончаларда турли вазифаларни ҳал этиш билан биргаликда бажарилади.

Жисмоний юкломалар машгулот жараёнида ҳажми ва интенсивлиги бўйича ўзгариб туриши керак, бу эса чарқок ва тикланиш жараёнини мослашувчанлик билан бошқаришни таъминлайди.

Юкломалар аста-секин биринчи ҳафтадан сўнгги ҳафтагача оширилади. Сўнгги ҳафта, тақвим ўйинлари бошланишидан олдин кўпроқ юкломали ҳафта бўлиши керак. Юкломаларнинг кўпайиши иш ҳажмининг ошиши билан эмас, балки машқларнинг бажарилиш интенсивлиги туфайли, динамик машқларни ўтказиш (сакраш машқлари ва сакрашлар, дарвоза томон зарбалар) туфайли амалга оширилади.

Кўпинча ҳаддан ташқари юкломалар организмнинг ўсишини таъминлайди, чунки организм одатдагидан юқори чарқок бошлангандагина унинг қобилияти ривожланади ва яхшиланади.

Аммо, тўлиқ бўлмаган тикланишда машгулотлар олиб борилганда, юкламалар қолдиқ чарчоқни ҳисобга олган ҳолда берилади ва қолган вақтлар сурункали ортикча иш ҳолатининг ривожланишига олиб келади. Бунга, албатта, йўл қўйилмаслиги керак. Шу мақсадда, 2-3 машгулотдан сўнг, ишлаш қобилиятини тиклашни таъминлайдиган дам олиш оралиғи ёки машгулот бўлиши керак, акс ҳолда машгулотнинг ўсиши тўхтайд.

Юқори малакали аёл футболчиларни тайёрлашда ва маҳоратини оширишда нафақат жисмоний фаоллик, балки машгулотларни тўғри режалаштириш керак. Бундай ҳолда машгулотлар қисқа муддатли, 60 дақиқагача, оғирлиги жиҳатидан интенсив, эмоцияга бой ва кўплаб ўйин вазиятларини ўз ичига олиши керак. Бундай машгулот пайтида аёл футболчиларнинг юрак уриши ўйин даражасида бўлиши керак (150 - 200 зарба / мин).

Иккинчи турдаги машгулотлар 1,5 соатдан 2-2,5 соатгача давом этади, юклама ўртача ўйин техникаси ва тактикасини такомиллаштириш учун йўналтирилади ва стандарт позицияларни ўрганишга қаратилади. Ушбу машгулотларни ўтказишда ўйинчининг асосий роли, функциялари, индивидуал хусусиятлари ва ўзига ҳослиги ҳисобга олиниши керак.

Машгулот цикларида, футболчиларнинг жисмоний сифатларини яхшилашга қаратилган индивидуал машгулотга, хусусан, тезкорлик намоён бўлишининг барча шаклларига, юқори тезликда чидамлилиқ ва уларнинг ҳаракатларини бошқаришга ҳам алоҳида ўрин берилади.

Шуни ёдда тутиш керакки, тезлик, эгиловчанлик, куч, координация ҳар кунги машгулотларни ўтказишда ривожланади. Бироқ, чидамлилиқ машқларидан сўнг ёки максимал шароитларда тактик йўналишда ишлаганда, эртаси кун техникани такомиллаштириш устида ишлаш мақсадга мувофиқ эмас.

Машгулот жараёнини режалаштиришда машгулотлар жисмоний, техник ва тактик тайёргарликнинг ўсишини, спорт формасини шакллантириш учун қулай шарт-шароитларни яратишни таъминлайдиган машгулотлар орасидаги танаффусларни таъминлаш керак.

Машгулот юкламаларини режалаштиришда, агар юкламалар бир хил даражада қолса, натижаларнинг ўсиши эртами-кечми тўхтаб қолишини ёдда тутиш керак, чунки организм бундай юкламаларга мослашиб қолиб, самарадорлигини ошириши тўхтаб қолади. Юкламалар ва машгулот цикллари тўлқинли эгри чизиққа эга ва нисбатан кичикдан максималгача ўзгариб туради. Бир машгулотдан иккинчисигача дам олиш оралиғи тикланишни кафолатлайдиган даражада сақланади, аммо машгулотлар вақти-вақти билан тўлиқ тикланмаслик (“максимал юкламадаги машгулотлар”)да ўтказилади. Бундай ҳолатда, аёл футболчилар юкламаларнинг ортиб боришини енгиб чиқиб, охири-оқибат бундай юкламалардан кейин дам олиш пайтида иш қобилиятининг кучли ўсишини бошдан кечиришади, аммо бу машгулотнинг алоҳида таркибий қисмларини такомиллаштиришга қаратилган тадбирларни истисно этмайди.

Биз йиллик цикл давомида Бухоро аёллар футбол жамоаси “Бухоро-W” билан тадқиқот ишлари ва таҳлилларни олиб бордик. Қилинган таҳлилларнинг асосий мақсади футболчи аёлларнинг тайёргарлик даврида асл ҳолатини билиш ва хулоса қилиш эди. Таъкидлаш жоизки, машгулотлар ёки мусобақа микроциклларда юкламалар тақсимотининг энг яхши варианты мавжуд эмас. Чунки ҳар бир жамоанинг ва футболчи аёлларнинг ўзига хос хусусияти мавжуд.

Спорт тажрибаси ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, бундай вариантлар бир нечта бўлиши мумкин. Биз томонимиздан олиб борилган таҳлиллар натижасида тайёргарлик даври умумий тайёргарлик босқичининг микроцикл юкламалари тузилишининг энг мақбул ва самарали вариантларини кўрсатди 1-жадвал.

**1-жадвал. Умумий тайёргарлик босқичида микроцикл давомида машгулот юкламаларини тақсимлаш (етти кунлик цикл)**

Цикл кунлари	Машгулот	Юклама шиддати	Йўналтирилиши	Машгулотнинг мураккаблиги	Ихтисослашганлиги	Машгулотлар давомийлиги, (мин).
1	Кечки	Ўртача	Умумий чидамлилиқ	Оддий ўйин машқлари	Махсус	90
2	Кечки	Катта	Тезлик-куч	Югуриш ва сакраш машқлари. Координацион ва куч учун мўлжалланган машқлар.	Номахсус Номахсус	150

3	Кечки	Катта	Тезлик-чидамлилиқ	Мураккаб ўйин машқлари. Оддий ўйин машқлари.	Махсус Махсус	180
4	Кечки	Катта	Куч	Циклик ва координацион машқлар	Номахсус	180
5	Кечки	Катта	Тезлик-куч	Югуриш ва сакраш машқлари	Номахсус Номахсус	150
6	Кечки	Ўртача	Комплекс	Мураккаб ўйин машқлари.	Махсус	150
7	Қайта тикланиш тадбирлари, дам олиш					

Хафталик цикл машғулотларни ташкил этиш:

1. Микроциклининг биринчи кунда асосан аэробик йўналиш бўйича ишлаш режалаштирилган бўлиб, унинг мақсади тикланиш жараёнларини тезлаштириш ва футболчи аёллар организмнинг кислород ташиш тизими функцияларини фаоллаштириш эди.

2. Иккинчи кундан бошлаб тезлик ва куч жисмоний сифатларини мақсадли ривожлантириш бошланди.

3. Микроциклининг учинчи кунда куч учун мўлжалланган сакраш машқлари режалаштирилган эди. Футболчи аёллар тенг икки гуруҳга ажралиб, баландлиги 60 см бўлган тўсиқдан сакрашларни амалга оширдилар, сўнгра икки оёқ билан юқорига сакраб ҳаракат қилишди. Қоида тарикасида 8-10 марта сакраш амалга оширилиб, сўнгра 3 дақиқалик дам олиш бажарилди. Бу вақтда иккинчи гуруҳ ишлашни давом эттирди. Сериялар орасидаги дам олишларда (10 дақиқа) тўпни жонглёрлик ва тўпни узатиш билан тўлдирилди.

4. Тўртинчи кун биз, асосан, кучга йўналтирилган машқлардан ишлашни бошладик. Машқлар тўплами пастки асосий мушак гуруҳларига: соннинг олд юзасига, соннинг орқа қисмига таъсирдан иборат эди. Машқлар шерик бўлиб, футбол майдонининг чим жойида ўтириб ва ётган ҳолда бажарилди. Вазифани бажарган ўйинчи максимал мушак кучини ривожлантиради ва шерик унинг ривожланишига 8 сония давомида қарши туради. Масалан, спортчи орқа томонида ётади, унинг оёқлари ён томонларга 45-50 см га бурилади ва оёқнинг ички томонида шерикнинг оёқлари бири-бирдан ажралиб туради. Вазифанинг моҳияти шундаки, оёқларнинг мушакларини уринаётганда зўриқишдир. Комплексининг давомийлиги (стречинг), ишларнинг кетма-кет ўзгаришини ҳисобга олган ҳолда, тахминан 80-90 дақиқани ташкил этди. Умумий машғулот 180 минут вақт давомида давом этади.

5. Микроциклининг бешинчи кунда тезлик-куч сифатлари учун мўлжалланган машғулотининг ноанъанавий машқлари ўтказилиб, зинада баландга (стадион) ва пастга югуриш ишлатилган. Зинадан югуриш югураётганда сонни баланд кўтаришга ўргатиш ва оёқ мушакларининг кучини ривожлантириш воситаси сифатида ишлатилган. Югуриш тезликини "тўсиқни" енгиб ўтиш усулларида бири бўлган ҳаракатларнинг частотасини ривожлантириш мақсадига эришди.

6. Микроциклининг олтинчи кун комплекс ва техник-тактик машғулот режалаштирилган эди.

Изоҳ: Микроциклининг еттинчи кун икки томонлама ўйин режалаштирилган.

Олиб борилган тадқиқотимизда махсус тайёргарлик босқичининг асл ҳолатини ҳам кузатиб бордик. Машғулотларни кузатиб, таҳлил этдик ва юқори малакали футболчи аёллар учун энг мақбул микроциклини тавсия этиш жоиз деб ҳисобладик.

Биз томонимиздан олиб борилган кузатув ва тадқиқот натижаларида махсус тайёргарлик босқичида юқори малакали футболчи аёллар учун қуйидаги етти кунлик машғулотлар микроцикли тавсия этилди (2-жадвал.).

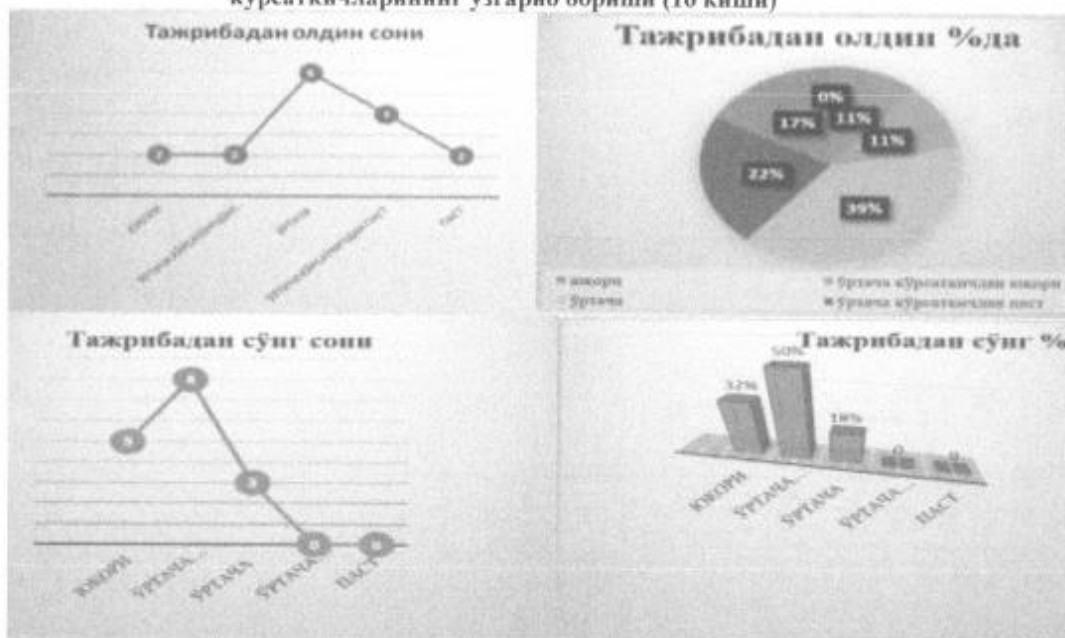
**2-жадвал. Махсус тайёргарлик босқичида микроцикл давомида машғулотлар юкламаларини тақсимлаш (етти кунлик цикл)**

Цикл кунлари	Машғулот	Юклама шиддати	Йўналтирилиши	Машғулот мураккаблиги	Ихтисосланганлиги	Машғулотлар давомийлиги, (мин).
1	Қайта тикланиш тадбирлари, дам олиш					
2	Кечки	Ўртача	Тезлик	"Квадрат" туридаги ўйин машқлари	Махсус	90
3	Кечки	Катта	Тезлик-куч	Мураккаблиги ошган ўйин машқлари	Махсус	

кўрсаткичдаги жисмоний тайёргарликка даражасига етдилар. Жамоанинг асосий таркибдаги ўйинчилари модель даражага эришдилар.

Олинган тест натижаларни таҳлил этганда шуни кўриш мумкин, экспериментал гуруҳ натижалари сезиларли даражада ошганлигини кўришимиз мумкин. Биз тавсия этган дастурдан сўнг жамоанинг жисмоний кўрсаткичларида ҳам ижобий ўзгаришлар рўй берди (1-расм).

**1-расм. Педагогик тажриба жараёнида футболчи аёлларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзгариб бориши (16 киши)**



**Хулоса.** Шундай қилиб, тўпланган тажриба ва илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили натижасида ишлаб чиқилган дастур юқори малакали аёл футболчиларнинг ва бутун жамоанинг жисмоний кўрсаткичларининг ошиб боришига хизмат қилди.

#### Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони, 2018 йил 5 март.
2. Кадиров Р.Х. Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини илмий тадқиқ қилиш. Дарслик. -Бухоро: “Бухоро”, 2020. - 272 б.
3. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол. -М.: “Физкультура, образование и наука”, 1999. - 202 с.

МУНДАРИЖА

Обиджон Хамидов. Демократик тараккиётнинг инсон манфаатлари устуворлигини таъминлаш асоси .....	5
Баходир МАЪМУРОВ. Акмеологик ёндашув тизимида ўқув машгулотларини лойихалаш .....	9
Alisher IBRAGIMOV. Harakatli o'yinlarga qo'yiladigan pedagogik talablar .....	12
Mehridin ABDULLAYEV, Obid BERDIYEV. Jismoniy madaniyat va sport fanini o'qitishdagi ilg'or xorijiy tajribalar .....	14
Mehridin ABDULLAYEV, Zarina TURAYEVA. Turli yoshdagi sportchilarga sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o'rgatish uslubiyati .....	19
Alisher IBRAGIMOV, Feruz MO'MINOV. Yosh futbolchilar o'quv mashg'ulotlarini optimallashtirish metodikasi .....	24
Алишер ИБРАГИМОВ, Фаррух ЭСАНОВ. Боксда машгулотнинг ташкил этилиши ва методикаси асослари .....	29
Алишер ИБРАГИМОВ, Абдулатиф ЛАТИПОВ. Ёш гандболчиларни мусобакаларга бошлангич саралаш мезонларини аниқлаш технологиялари .....	34
Alisher IBRAGIMOV, Shoxruh USMONOV. 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish dinamikasi .....	39
Меҳриддин АБДУЛЛАЕВ, Зарифа ЖЎРАЕВА. Турли ёшдаги енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик .....	43
Меҳриддин АБДУЛЛАЕВ, Ҳаким ҚУРБОНОВ. Ўсмир енгил атлетикачилар организмга иқлим омилларининг таъсири .....	49
Анвар САТТОРОВ, А. РУСТАМОВ. Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобакаларини ташкил этиш ижтимоий-педагогик зарурият сифатида .....	54
Komiljon NORBOYEV. Sport maktablariga qabul qilishda sport va xalq harakatli o'yinlari orqali dastlabki tanlovni o'tkazish metodikasi .....	57
Бахтиёр ДЎСТОВ, Муроджон РЎЗИМБОЕВ. Мактаб ўқувчиларининг шахсни ривожлантиришда халқ ўйинларининг ўрни .....	61
Baxtiyor DO'STOV. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishning metodik usullari .....	64
O'tkir FARMONOV. Talaba-yoshlar uchun sport va sog'lomlashtirish basketboli .....	68
Farrux NARZULLAYEV. Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari .....	71
Абдухамид НУРУЛЛАЕВ. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг чидамлик сифатларини ривожлантиришнинг назарий асослари .....	76
Rustam HASANOV. Qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va og'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini oshirish metodikasi .....	80
Рауф РАҲМОНОВ. Ўрта масофаларга югуришда мусобака олди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари .....	84
Яхши ФАЙЗИЕВ. Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари .....	89
Muazzam FATULLAYEVA, Alisher USMONOV, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish metodikasi .....	93
Abdurashid NURULLAYEV, Murodjon RO'ZIMBOYEV. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar tasnifi va metodikasi .....	97
Shuhrat QURBONOV. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va uning mohiyati .....	100
Sitorabonu ABDUYEVA. Jismoniy madaniyat sohasida innovatsion metodlarni qo'llashning psixologik jihatlari .....	103
Sitorabonu ABDUYEVA. Xotin-qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sportning ta'siri .....	107
Nasiba SABIROVA. Yosh futbol o'yinchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslari .....	111
Жонибек ШОХИМОВ. Халқ миллий ўйинлари миллий-маънавий кадриятининг узвий қисми .....	115
Husen NEKOV. The main directions of training young athletes .....	118
Алишер ЮЛДАШЕВ. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланиш динамикасига ҳос хусусиятлар .....	122
Moxira GAFUROVA, Murodjon RO'ZIMBOYEV. Jismoniy tarbiya va ta'lim jarayoniga harakatli (milliy) o'yin vositasining pedagogik ta'sir xususiyatlari .....	125
Muazzam FATULLAYEVA, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybol mashg'ulotlarini o'rgatish bosqichlari va uslublarining pedagogik ahamiyati .....	128
Манучеҳр ИБРАГИМОВ. Юқори малакали футболчи аёлларнинг тайёргарлик даврида машгулот юктамаларини режалаштириш ва асослаш .....	131
Sherzod MANSUROV. Maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash .....	136
Мурод ТОШЕВ. Мактаб ўқувчиларининг интеллектуал қобилиятларини шахматни ўқитиш жараёнида ривожлантиришнинг баъзи хусусиятлари (компьютер технологиялари асосида) .....	140
Фарход ФАЗЛИДДИНОВ. Педагогическая технология скоростно-силовой подготовки юных футболистов .....	142
Шухрат ХИДОЯТОВ. Соғлом турмуш тарзи параметрлари ва ижтимоий адаптацияни боғлиқлиги .....	149