

PEDAGOGIK MAHORAT

6
2024



ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

6-son (2024-yil, iyun)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2024

		virtual laboratoriyalardan foydalanish	
19.	<i>YO'LCHIYEV Mash'albek Erkinovich, XOLMIRZAYEV Jasurbek Yuldashboyevich</i>	Oliy ta'lim muassasalarida “fizika” fanini o'qitishning uslubiyoti	91
20.	<i>Сохибов Дилшод Бекназарович</i>	Методика преподавания предмета монотонные функции будущим учителям ИТ	97
21.	<i>ЮНУСОВА Раъно Гайбуллаевна</i>	Эффективность использования метода колба на практических занятиях по биофизике	103
22.	<i>GENJEMURATOVA Gulkhan Perdebaevna,</i>	Organik kimyo fanini integrativ yondashuv asosida o'qitish -talabalarni o'quv amaliyotiga tayyorlash asosi sifatida	109
23.	<i>ВЫБОРHOB Сергей Ахтямович</i>	Робототехника: стимулирующий способ изучения программирования	115
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT			
24.	<i>ANORKULOV Baxtiyor Norqul ugli</i>	System for the development of the competence of organizing and conducting mass sports events in students	119
25.	<i>КАМЧИЙЕВ Salimberdi Khudayberdievich</i>	Gimnatika mashg'ulotlarini tashkil etishda pedagogik tayyorgarligini takomillashtirishning ijtimoiy pedagogik omillari	124
26.	<i>ИБРАГИМОВ Манучехр Бахтиёрлович</i>	Малакали аёл футболчиларни йиллик цикл тайёргарлигида айрим муаммоларнинг таҳлили	130
27.	<i>SAMADOV Sardor Sodiqovich</i>	Zamonaviy oliy ta'lim tizimida bo'lajak mutaxassislarining jismoniy tarbiya qadriyatlarini shakllantirish xususiyatlari	136
SAN'ATI			
28.	<i>HASANOV Qahramon Xushvoqovich</i>	Muhandislik grafikasi fanining fan, texnika va jamiyat hayotidagi muhim o'rni va ahamiyati	141
29.	<i>MIRSHAYEV Ulug'bek Muzafarovich</i>	Yosh musiqachining ijodiy qobiliyatini shakllantirishda mustaqil ta'limning o'rni	145
30.	<i>NE'MATULLAYEVA Sarvinoz Xushvaxt qizi,</i>	Art-terapiyani qo'llashning ahamiyati	151
31.	<i>QURBONOVA Mahzuna Sherzod qizi, SOBIROVA Sharofat Umedullayevna</i>	Tasviriy san'atdan fakultativ darslarni tashkil etish shakllari	155
32.	<i>PAYG'AMOV Shoxrux Bahodirjon o'g'li</i>	Teatr pedagogikasi vositasida o'quvchilarida tarixiy tafakkurni rivojlantirishda o'qituvchining aktyorlik madaniyatini shakllantirish	159

МАЛАКАЛИ АЁЛ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК ЦИКЛ ТАЙЁРГАРЛИГИДА АЙРИМ МУАММОЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

*Ибрагимов Манучехр Бахтиёрович,
Бухоро давлат университети доценти, н.ф.ф.д. (PhD)
ibragimov.manuchekhr@mail.ru*

Ушбу мақолада аёл футболчиларнинг йиллик цикл тайёргарлигида юктамаларнинг тузилиши, режаслаштирилиши ҳамда тайёргарлик босқичларининг айрим муаммолари ёритилиб, олимларнинг ишлари таҳлил қилинган ва умумий хулосалар келтирилган.

Калит сўзлари: спорт машғулотининг тузилиши, йиллик цикл, микроцикл, макроцикл, тайёргарлик даври, мусобақа даври, ўтиш даври, режаслаштириши.

АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГОДОВОМУ ЦИКЛУ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-ФУТБОЛИСТОК

В данной статье освещаются некоторые проблемы этапов подготовки и планирования нагрузок в годичном цикле подготовки футболисток, проведён анализ научных работ учёных и даны общие выводы

Ключевые слова: построение спортивной тренировки, годовой цикл, микроцикл, макроцикл, подготовительный период, соревновательный период, переходный период, планирование.

ANALYSIS OF SOME PROBLEMS IN THE PREPARATION OF THE ANNUAL CYCLE OF QUALIFIED WOMEN PLAYERS

The article analyzes and summarizes the work of scientists who study the training of highly qualified players, women football players. In the annual cycle of planned training loads, and General conclusions are given..

Key words: construction of sports training, annual cycle, microcycle, macrocycle, preparation period, competitive period, transition period, planning.

Кириш. Аёллар футболда машғулот жараёнини режаслаштириш ва ташкил этиш масалалари кўп жиҳатдан спорт машғулотлари назарияси ва методологиясининг замонавий ютуқларига таянади. Машғулотлар ва мусобақаларда футболчиларни тайёрлаш бўйича кўплаб материаллар тўпланган. Бу аёллар футбол учун етарли даражада қўлланилади. Шу билан бирга, мусобақаларнинг хусусиятлари ва йиллик циклда машғулот жараёнини режаслаштириш асосида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини оптималлаштириш масаласини кўриб чиқишда ушбу спорт турининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олишни талаб қилади.

Тадқиқотнинг мақсади. Олиб борилаётган кўп йиллик тадқиқот мақсади аёл футболчиларни йиллик циклда тайёрлаш тизимини ўрганиш ва 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 тизимига жорий қилиниши, амалиётда синовлардан ўтказилиши ташкил қилади. Даврлаштириш назариясининг асосий қондасининг мазмун-моҳияти шундаки, яъни спортчиларнинг юқори спорт натижаларига эришишга тайёрлик ҳолатининг тўлиқ равишда ривожлантирилиши бевосита узоқ вақт давомийлигида амалга оширилган жараён натижаси бўлиб, бу жараён эса ўз навбатида, йиллик ёки ярим йиллик тайёргарлик орқали таъминланиши мумкин. Спорт ўйинларида мусобақалар мавсумининг ўзига хос тавсифларга эғалигини қайд қилиб ўтиш талаб қилинади. Бошқа спорт турлари билан солиштирилганда, бу ерда “меъёр” сифатида йиллик цикл давомида 50-70 та мусобақаларда иштирок этиш қайд қилинади. Бунда мусобақа даврининг давомийлиги йил давомида 6-9 ойни ташкил қилади [3,5].

Замонавий футбол спорт тайёргарлиги тизимида юқори ютуқларга эришишда спортнинг ривожланиш тенденцияларини ақс эттирувчи куйидаги асосий йўналишлар билан тавсифланади [2].

- биринчи йўналиш - спортчиларнинг мослашиш имкониятларини ҳисобга олган ҳолда машгулот ва мусобақа юкламаларни кескин ошириш.
- иккинчи йўналиш - юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизими ва спортнинг ўзига хос хусусиятларига қатъий мувофиқлиги.
- учинчи йўналиш - спортчилар танасининг функционал ресурсларини сафарбар қилишнинг самарали воситаси сифатида, мусобақа амалиётнинг доимий ўсиши.
- тўртинчи йўналиш - қатъий мувозанатли машгулот тизимига ва мусобақа юкламаларига, дам олиш, овқатланиш, тикланиш, иш қобилиятини рағбатлантириш ва функционал захираларни жалб қилишга интилиш.
- бешинчи - спорт машгулотларини ноанаънавий воситалар билан ташкил этиш.
- олтинчи йўналиш - машгулот жараёнини бошқариш тизимини модел хусусиятларига асосланиб такомиллаштириш. Бизнинг таҳлилимизча, юқорида келтирилган фикрларнинг барчаси футбол назарияси ва методикасига тўғри келади. Чунки футболчи аёлларни бутун мусобақага тайёрлашда йиллик циклнинг ўзига хос жиҳати мавжуд.

Сўнгги йиллардаги тадқиқотларда футболчи аёлларни тайёрлаш муаммосига катта эътибор қаратилди. В.И.Ляхнинг илмий тадқиқотида футболчи қизларнинг турли устувор йўналишдаги машгулот 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 машгулот юкламаларини баҳолашни асослаб берган [4].

Манбаларда қайд этилишича, XX асрнинг охириги йилларида йиллик цикл давомида футболчиларни тайёрлаш тизимида машгулот жараёнини ташкил этишнинг дастурий-мақсадли принципига ўтиш бошланди. Бир қатор илмий тадқиқотлар олиб борилди [2] ва унинг асосий қондалари аёллар футболда машқ қилиш хусусиятларига тўлиқ мос келади.

Фикримизча дастурлаш деганда спортчиларни тайёрлаш мақсадларига ва маълум вақт ичида юкламаларни ташкил этишнинг оқилона шакллари белгилайдиган аниқ принципларга мувофиқ машгулот жараёнининг мазмунини тартибга солиш назарда тутилади.

С.Ю. Тюленковнинг тадқиқотларида футболдаги машгулот жараёнини тузишнинг дастурий-мақсадли принцип юкламаларни моделлаштиришни таъминлайди. Мусобақалар тақвими ва ўйинчиларнинг тайёргарлик даражасига қарамасдан индивидуал босқичларда бажарилади. Ушбу босқичларнинг тузилиши ва таркиби масаласи бир қатор сабабларга боғлиқ бўлиб, улар орасида куйидаги фикрлар ажратиб кўрсатилади [8]:

- мусобақалар орасидаги интерваллар;
- юқори натижага эришиш учун ҳар хил турдаги машгулотларнинг эффектив давомийлиги;
- спортчиларнинг техник, тактик ва жисмоний тайёргарлигига самарали эришиш учун кўп йўналишли юкламаларни оқилона режалаштириш;
- ҳар хил турдаги машқлар (жисмоний, техник, тактик, психологик) усуллари ва воситалари нисбати.

Юқорида билдирилган фикрларнинг барчаси спортчиларнинг йиллик циклда машгулотларини даврийлаштириш бўйича куйидаги хулосаларга олиб келди:

- “спортчининг юқори тайёргарлиги” ва “энг юқори кўрсаткичларга тайёрлиги (“спорт формаси”) тушунчаларини ажратиш керак. Спортчиларнинг юқори тайёргарлиги етарли даражада барқарор бўлиб, узоқ шаклланишни талаб қилади;

- юқори спорт тайёргарлиги асосида энг юқори спорт ютуқларига тайёрлик даражаси ва спортчиларнинг турли томонларига хос бўлган тезкор равишда шакллантириладиган таркибий қисмлардан ташкил топган;

- спортчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигига таъсир қилувчи ички омиллар сифатида (спортчининг тайёргарлиги даражаси), шунингдек, маълум бир мусобақалар шартлари билан боғлиқ бўлади.

Мусобақа ҳақида тўхталиб ўтар эканмиз, футболдаги мусобақанинг давомийлиги ва расмий мусобақаларда юқори натижаларга эришиш учун ҳар бир ўйиннинг аҳамияти спортчиларнинг юқори тайёргарлигини доимий равишда ушлаб туриш зарурлигини англатади [2]. Бундай шароитда макроциклнинг турли босқичларида машгулот жараёни таркиби ва мазмуни ўртасидаги тафовутларни юмшатишга асосланиб, турли даврлар ўртасидаги нисбатни ўзгартириш асосида машгулотлар самарали ташкил этилиши керак. Чунки мусобақаларнинг родини оширишда, уларнинг мусобақага тайёргарлик кўришда катта аҳамиятга эга. Бундай ҳолда бутун мусобақа даврида машгулот жараёни асосан ўзига хос диққат марказида бўлиб, кўпинча юкламаларнинг йўқлиги билан тавсифланади .

Тайёргарлик даврида, аксинча, футбол ва мини-футбол учун жуда аниқ ўзгарувчанлик ва машғулот юкламаларининг номуносивлиги, турли хил ўқув воситалари ва усуллари характерлидир [2].

Д.В.Тропникова ўз тадқиқотларида малакали аёл футболчиларнинг йиллик циклда ташкил этилган машғулотда чидамкорлигини ошириш ва тайёргарлигини баҳоловчи тестлар комплексини аниқлаб берган. Олинган маълумотлардан ва таклиф этилган тестлардан (футболчи аёлларнинг махсус тайёргарлигини баҳолаш учун қўлланилган) айнан қуйидагиларни қўллаш учун мумкин деб бўлади [7].

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).

4. Энергетик мезонлар.

Чет эл олимлари футболчи аёлларнинг тезкор-куч тайёргарлигини аниқлаш учун қуйидаги тестларни тавсия этади:

1. Жойидан туриб узунлика сакраш, жойидан туриб узунликка учхатлаб сакраш, жойидан туриб иккала оёқ билан депсиниб юқорига сакраш; тезкорлик тайёргарлигини аниқлаш учун эса 10 м ва 30 м.га югуриш;

2. Махсус чидамлиликини аниқлаш учун-Марозов тести; умумий чидамлилики учун-Купер тести,

3. Чаққонликини 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.

Биз томонимиздан олиб борилган тадқиқотда малакали футболчи аёлларнинг йиллик тайёргарлик циклида машғулот юкламаларини режалаштириш, жисмоний тайёргарлик даражасини босқичли назорат давомида баҳолаш, юкламаларнинг ҳажми, йўналиши бўйича тақсимланиши ҳам ёритиб берилган.

Футболчи аёлларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси динамикаси аниқланган. Футболчи аёлларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш мақсадида “Бухоро – W” жамоаси спортчи қизлари орасида тест меъёрлари қабул қилинди. Тест меъёрлари синалувчилардан уч босқичда олинди.

Старт олиш ва масофавий тезкорлик қобилиятларни аниқлаш учун энгил югурган ҳолатдан 10 ва 30 м.га шиддат билан югуриш, тезкор-чидамлилиги қобилиятини аниқлаш учун 7×50 метрга моксимон югуриш ва тезкор-куч қобилиятларини аниқлаш учун турган жойидан узунликка сакраш каби назорат тестлардан фойдаланилди. Мазкур назорат тестлари ёрдамида малакали футболчиларда жисмоний тайёргарликнинг ривожланганлик даражаси тўғрисида зарур маълумотлар олишга эришилди. Умумий тайёргарлик давридаги футболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили натижалари 1-жадвалда келтирилган.

Футболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича олинган назорат тестлари натижаларидан ўртача арифметик, ўртача оғиш ва ўзгариш коэффициенти аниқланди. “Бухоро – W” футбол жамоаси ўйинчиларининг жисмоний тайёргарлигини таҳлил қилиш натижасида қуйидагилар аниқланди (1-жадвал).

Олиб борилган тадқиқот давомида тайёргарлик даври умумий тайёргарлик босқичининг иккинчи кунда жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида энгил югурган ҳолатдан 10 ва 30 м.га шиддат билан югуриш, 7×50 метрга моксимон югуриш ва турган жойидан узунликка сакраш каби назорат тестлари қабул қилинди.

Юқори малакали футболчи аёлларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси қуйидаги кўрсаткичларга эга бўлди: тезкорлик сифатининг ривожланганлик даражасини аниқлаш шунини кўрсатдики, энгил югурган ҳолатдан 10 м.га шиддат билан югуриш бўйича олинган натижа ўртача 2,15 сонияни, энгил югурган ҳолатдан 30 м.га шиддат билан югуриш бўйича олинган натижа ўртача 5,3 сонияни, тезкор-чидамлилики қобилиятини аниқлаш мақсадида 7×50 метрга моксимон югуриш натижаси ўртача 75 сонияни ва тезкор-куч қобилиятларини аниқлаш учун турган жойидан узунликка сакраш натижаси ўртача 184,1 см.ни ташкил қилди.

Малакали аёл футболчилар жисмоний тайёргарлигининг бошлангич даражаси кўрсаткичлари (n=22)

Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари	Умумий тайёргарлик даври босқичлари		
	\bar{x}	Δ	V
I тест. Умумий тайёргарлик даврининг бошланиши			
10 м.га югуриш (с)	2,15	0,79	36
30 м.га югуриш (с)	5,3	1,18	22
7×50 м.га моксимон югуриш (с)	75,0	3,71	4
Турган жойидан узунликка сакраш (см)	184,1	24,9	13,5
II тест. Умумий жисмоний тайёргарлик даврининг якуни			
10 м.га югуриш (с)	2,05	0,23	11,2
30 м.га югуриш (с)	5,04	0,79	15
7×50 м.га моксимон югуриш (с)	73,4	2,52	3,4
Турган жойидан узунликка сакраш (см)	194,2	23,7	12,2
III тест. Мусобақа давридан олдин			
10 м.га югуриш (с)	2,04	0,19	9,7
30 м.га югуриш (с)	4,90	0,47	9,5
7×50 м.га моксимон югуриш (с)	72,7	0,79	1,2
Турган жойидан узунликка сакраш (см)	197	13,4	6,8

Машгулот юктамаларининг футболчи аёллар жисмоний тайёргарлиги даражасига таъсирини аниқлаш мақсадида умумий тайёргарлик босқичининг якунида иккинчи тест синовлари қабул қилинди.

Иккинчи тест синовларини қабул қилиш жараёнида қуйидаги кўрсаткичлар аниқланди. Тезкорлик сифатининг ривожланганлик даражасини аниқлаш шунинг кўрсатдики, енгил югурган ҳолатдан 10 м.га шиддат билан югуриш бўйича олинган натижа ўртача 2,05 сонияни, енгил югурган ҳолатдан 30 м.га шиддат билан югуриш бўйича олинган натижа ўртача 5,04 сонияни, тезкор-чидамлилиги қобилиятини аниқлаш мақсадида олинган 7×50 метрга моксимон югуриш натижаси ўртача 73,4 сонияни ва тезкор-куч қобилиятларини аниқлаш мақсадида қўлланилган тестнинг натижаси ўртача 194,2 см.га яхшиланди.

Спортчиларнинг мусобақага тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида мусобақадан олдин учинчи тест синовлари қабул қилинди.

Учинчи тест синовларини қабул қилиш жараёнида қуйидаги кўрсаткичлар аниқланди. Тезкорлик сифатининг ривожланганлик даражасини аниқлаш шунинг кўрсатдики, енгил югурган ҳолатдан 10 м.га шиддат билан югуриш бўйича олинган натижа ўртача 2,04 сонияга, енгил югурган ҳолатдан 30 м.га шиддат билан югуриш бўйича олинган натижа ўртача 4,9 сонияга, тезкор-чидамлилиги қобилиятини аниқлаш мақсадида 7×50 метрга моксимон югуриш натижаси ўртача 72,7 сонияга ва тезкор-куч қобилиятларини аниқлаш тестида натижа ўртача 197 см.га яхшиланди.

Олинган тест натижалари юқори малакали футболчи аёлларнинг дастлабки жисмоний тайёргарлигини кўрсатади. Иккинчи ва учинчи назорат тестлари натижасида олинган маълумотлар ушбу босқичларда машгулот юктамаларининг футболчилар жисмоний тайёргарлиги даражасига таъсирини кўрсатади, бунда натижалар ҳаракат қобилиятлари ривожланиш даражасининг ўсганлигини кўрсатади. Нисбатан ўсиш қайд этилганлигига қарамай, жисмоний кўрсаткичларни юқори деб бўлмади.

Аниқланган назарий таҳлил шунинг кўрсатдики, йиллик режалаштиришда ҳар бир жамоа учун йиллик режа тузилади, тасдиқланган тематик режага мувофиқ йил бўйи тайёргарлик кўриш ишлари олиб борилади. Узок муддатли режаларга асосан йиллик режалаштириш ишлари амалга оширилади. Режа мусобақа ва машгулот юктамаларининг нисбати, таркиби, уларнинг ҳажми, ихтисослиги, машгулот турлари бўйича вақтни тақсимлаш, жорий ва назорат синовлари ва бошқалар белгиланган вазифалар ҳисобга олинади. Режада футболчиларнинг тайёргарлиги, мусобақалар тақвими, моддий шароитлар, ўтган йил режасини амалга ошириш натижалари ва бошқаларни эътиборга олиш жуда муҳим.

Футболчиларни тайёрлашда тайёргарлик даврининг вазифаси хилма-хилликни 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 куйидагилар 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 бироз МЖТ бўйича машқлар ҳажмидан ошади. Ушбу усулларга устуңлик берилади танага унчалик қаттиқ талаблар қўймаслик лозим (такрорий, стандарт, ўзгарувчан, ўйин) [1].

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 [6].

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 дир. 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 дир. Мақсадга йўналтирилган воситалар ва усулларнинг ўзгариши туфайли мавжуд жисмоний тайёргарликни сақлаш ва маҳоратини ошириш керак бўлган вақт дир.

Асосий воситалар - очик ва спорт ўйинлари, сузиш, чанғи спорти, акробатика. Шу билан бирга, техник ва тактикадаги камчиликлар бартараф этилади.

Мусобақада қайд этилган тайёргарлик давом этиб, энг самарали индивидуал техник ва тактикани такомиллаштириш, кўникмаларни шакллантириш амалга оширилади.

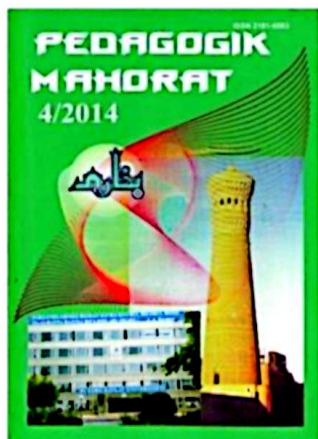
Футболчиларни йиллик циклда тайёрлаш тизими юзасидан ўтказилган адабиётлар таҳлиliga асосланиб, шуни эътиборга олиш керакки ҳозиргача ўтказилган тадқиқотларда айнан хотин-қизлар футболчиларни йиллик циклда тайёрлаш тизими бўйича конкрет иш олиб борилмаган. Ушбуларни инобатга олиб мақоламизда йиллик циклда аёл футболчиларни тайёрлаш бўйича куйидагиларни хулоса қилдик.

Хулоса. Ўтказилган таҳлиллар ва педагогик тажрибалар асосида куйидаги хулосалар шакллантирилди: юқорида билдирилган фикр-мулоҳазаларнинг барчаси футбол назарияси ва методологиясига тўлиқ мос келади, бу ерда жуда узок вақт давом этадиган мусобақа даври йил давомида ўқув жараёнини ноёб режалаштиришни талаб қилади. Ўқув жараёнининг режалаштирилиши макроциклнинг босқичларида структура ва унинг таркибидаги тафовутларни юмшатиш, мослашувни рағбатлантириш омили сифатида мусобақаларнинг ролини ошириш ва уларга тўғридан-тўғри тайёрлашга асосланганлигини кўриб ўтдик. Футболда йиллик цикл учта асосий даврга бўлинади: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даври. Ушбу даврлаштириш аёллар футболига ҳам хос дир.

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. Мусобақа муддати 8-9 ойни ташкил этади. Расмий ўйинлар ҳафтасига кўпи билан 1-2 марта ўтказиладиган эркаклар футболдан фарқли ўларок, 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.

Адабиётлар:

1. Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: автореф. дис.. канд. пед. наук. ВНИИФК. – М. 1990. – 12 с.
2. Выприков Д.В. Учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в мини-футболе. – М. ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова». 2017. – 6-8 с.
3. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. - Т. ITA-PRESS. 2014. – 31 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М «Просвещение». 2014. – 64 с.
5. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К. Олимпийская литература. 2004. – 637 с.
6. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол. - М. Физкультура, образование и наука. 1999. – 162-164 с.
7. Тропникова Д.В. Повышение выносливости футболисток высокой квалификации в годичном цикле тренировки. Автореф. дис. ... канд.пед.наук. - Минск. 2014. – 21 с.
8. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров. – М., Terra-спорт. 2000. – 102 с.



Buxoro davlat universiteti muassisligidagi
“PEDAGOGIK MAHORAT”
ilmiy-nazariy va metodik jurnali
barcha ta’lim muassasalarini
hamkorlikka chorlaydi.

Pedagoglarning sevimli nashriga aylanib ulgurgan “Pedagogik mahorat” jurnali maktab, kollej, institut va universitet pedagogik jamoasiga muhim qo’llanma sifatida xizmat qilishi shubhasiz.

Mualliflar uchun eslatib o’tamiz, maqola qo’lyozmalari universitet tahririy-nashriyot bo’limida qabul qilinadi.

Manzilimiz: Buxoro shahri, M.Iqbol ko’chasi 11-uy
Buxoro davlat universiteti, 1-bino 2-qavat, 219-xona

Tahririyat rekvizitlari:
Moliya vazirligi g’aznachiligi
23402000300100001010
MB BB XKKM Toshkent sh. MFO 00014 INN 201504275
BuxDU 400110860064017094100350005

Pedagogik mahorat: rivojlanamiz va rivojlantiramiz!

<p>PEDAGOGIK MAHORAT</p> <p>Ilmiy-nazariy va metodik jurnal</p> <p>2024-yil 4-son (103)</p> <p>2001-yil iyul oyidan chiqa boshlagan.</p> <p>OBUNA INDEKSI: 3070</p>	<p>Buxoro davlat universiteti nashri</p> <p>Jurnal oliy o’quv yurtlarining professor-o’qituvchilari, ilmiy tadqiqotchilar, ilmiy xodimlar, magistrantlar, talabalar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hamda maktab o’qituvchilari, shuningdek, keng ommaga mo’ljallangan.</p> <p>Jurnalda nazariy, ilmiy-metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop etiladi.</p> <p>Nashr uchun mas’ul: Nigora SAYFULLAYEVA Muharrir: Mexrigiyo SHIRINOVA Musahhih: Sarvinoz RAXIMOVA</p>	<p>Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop etish sifati uchun bosmaxona javobgar.</p> <p>Bosishga ruxsat etildi 29.04.2024 Bosmaxonaga topshirish vaqti 30.04.2024 Qog’oz bichimi: 60x84. 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shartli bosma tabog’i – 20,6 Adadi – 100 nusxa Buyurtma № 21 Bahosi kelishilgan narxda.</p> <p>“BUKHARAHAMD PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro shahri Q. Murtazoyev ko’chasi 344-uy.</p>
--	--	--