

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ



“ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ ИЛМ-ФАН”

Халқаро илмий-амалий анжуман

Т Ў П Л А М И

С Б О Р Н И К

Международной научно-практической конференции
«СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ»

“MODERN SCIENCE IN OLYMPIC SPORTS”

International Scientific and Practical Conference

TOSHKENT – 2022
ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI

КБК: 75.715.721.
УОК: 796.853.23 (075.32)

Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси “Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўплами. – Т.: Илмий техника ахбороти-press nashriyoti, 2022.

Мазкур тўплам Олимпия спортида замонавий илм-фанга бағишланган бўлиб, унда жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг илм-фан, терма жамоаларни тайёрлашда инновацион ғоя ва технологияларни қўллаш, юқори тонфали спортчиларни тайёрлашда тиббий-биологик муаммолари масалалари бўйича билдирилган фикр-мулоҳаза ва маълумотлар ёритилган.

Тўпламда чоп этилган мақола ва тезисларнинг ғояси, илмий-методик салоҳияти ҳамда унда келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгардилар.

Международная научно-практическая конференция «Современная наука в олимпийском спорте» проводится с целью развития и совершенствования научно-исследовательской деятельности в спорте высших достижений, также развития научно-методического подхода в подготовке спортсменов национальных сборных команд к международным престижным соревнованиям.

За содержание опубликованных в сборнике материалов ответственность несут авторы научных публикаций.

The International Scientific-Practical Conference "Modern Science in Olympic Sports" is organized to develop and improve research activities in sports of the highest achievements, as well as to develop a scientific and methodological approach in preparing athletes of national teams for international prestigious competitions.

The authors of scientific publications are responsible for the content of materials published in the collection.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
2. Герасимова Т.Н. Некоторые морфофункциональные особенности физического развития боксеров разных весовых групп: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. М., 2007. 23 с.
3. Туманян Г.С. Телосложения и спорт (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп): Автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1972. 39 с.
4. Филлимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка /Монография. - М.: ИИНСАН, 2000. - 432 с.
5. Халмухамедов Р.Д. Bokschiilarning spot-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, - 2011. -4736.
6. Шаненков Ю.М. Зависимость проявления скоростных качеств от некоторых соматометрических признаков спортсменов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010. 23 с.
7. Шаненков Ю.М., Репинков П.Н. Взаимосвязь спортивных результатов и функциональной подготовленности боксеров. - В кн.: Бокс: М., 2015, с. 12-13.

YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILARNI JISMONIY TAYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLANTIRISHNING USUL VA METODLARI

Sattorov A.E., Buxoro davlat universiteti dotsenti, (PhD),

Jo'raev A.B., Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yuqori malakali futbolchilarni tayorlov davrida jismoniy tayorgarligini rivojlantirish muhim jihatlari hamda mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar yoritilib berilgan.

Аннотация: В данной статье освещены важные аспекты развития физической подготовленности в процессе подготовки высококвалифицированных игроков, а также даны практические рекомендации по организации тренировочных процессов.

Annotation: This article highlights the important aspects of the development of physical fitness in the process of preparing highly qualified players, and also gives practical recommendations on the organization of training processes.

Tayanch so'zlar: futbol, jismoniy tayorgarlik, jismoniy mashg'ulot, texnik, taktik, tayyorgarlik, mashg'ulot, variativlig, tabaqalashtirilganlig, sikllar.

Ключевые слова: футбол, физическая подготовка, физическая подготовка, техническая, тактическая, тренировка, тренировка, стратификация вариативности, циклы.

Key words: football, physical training, physical training, technical, tactical, training, training, variability stratification, cycles.

Bugungi kunda dunyo xamjamiyatida jumladan futbol olamida malakali futbolchilarning jismoniy tayorgarlik jarayonini rivojlantirish muammosi futbol mutaxassislarning diqqat markazida bo'lib qolmoqda. Eng rivojlangan davlatlarda futbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va tezkor-kuch tayyorgarliklarining guruhli va individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish zaruriyati tozaga kelmoqda. Lekin toqori

jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish musobaqalar vaqtida murakkab ekanligi tufayli fragmentar xususiyatga ega bo'lmoqda. Jahonda jismoniy tarbiya va sport sohasida professional futbol amaliyotida innovasion texnologiyalarni joriy qilish toqori natijalarga erishishda ustuvor muammolardan biri hisoblanadi.

Futbolchilarni butun o'yin davomida o'yin harakatlarini toqori samarada bajara olmasligi, ayniqsa, xalqaro darajadagi o'yinlarda yaqqol ko'rinadi. Ko'pchilik o'yinchilarda ikkinchi taymning o'rtasida va yakunida diqqatni jamlash, bir harakat amalidan boshqasiga o'tish tezligi, harakatlanish tezligi, o'yin usullarini bajarish aniqligi va ishonchiligi pasayishi qayd qilinmoqda. Respublikamizda sport ilmi-fani o'ldiga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish o'zbek sportchilarini (futbolchilarini) jismoniy tayyorgarlik darajasining o'sish sur'atlarini ta'minlashga qodir bo'lgan toqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini jonlantirish zarurati mavjud. Malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga quyiladigan tayyorlov davrining mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zaruratini keltirib chiqaruvchi talablarning haqiqatdan ham ortganligi, boshqa tomondan – musobaqalarda futbolchilarning texnik-taktik mahorati samaradorligini oshirishga ko'maklashadigan mashg'ulot to'klamalarini rejalashtirish zarur hisoblanadi. 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaq yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"¹²gi Farmonlari hamda respublikada futbolni yanada rivojlantirishga qaratilgan me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun muayyan darajada xizmat qiladi.

Malakali futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini majmuaviylik tamoyillariga, o'yinchilarning asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot ta'sirlarini variativligi va tabaqalashtirilganligiga asoslangan holda o'yinlararo sikllarga etibor qaratish masalasida maxsus mashqlar majmuini ishlab chiqish zarurati tozaga kelganligini ko'rishimiz mumkin.

Mashg'ulotlari, musobaqalar va ularning soni musobaqalarning kalendari rejasiga muvofiq ravishda rejalashtiriladi, bunda ularning o'tkazish muddatlari va mahimligini aloxida hisobga olish lozim. Bu esa o'z navbatida o'rtoqlik musobaqalari muhimligi darajasiga qarab quyidagicha rejalashtiriladi:

- mashg'ulotlar yoki tayyorgarlik davrida
- musobaqalar ahamiyatining asta-syokin oshib borishini hisobga olish muhimdir;
- musobaqalar davrida – futbolchilarning mashq qilganlik holatiga qarab;
- o'tish davrida – musobaqalar ahamiyatining asta-syokin kamayishini hisobga olish ahamiyatlidir.

Barcha musobaqalar yillik siklda oylar buyicha taqsimlanadi. Dam olish esa musobaqalarning soni va qiyinligi, mashg'ulotlarning hajmi va jadalligi hamda futbolchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab rejalashtiriladi.

Toqori malakali futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklaridagi o'zgarishlarni aniqlash, ular uchun kontrol (nazorat) sinovlar, testlar va medisina ko'riklari uchun rejalashtirilib bo'lingandan keyin, qolgan kunlar taricha davom etadigan va turli jadallikda o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun taqsimlanishi lozim.

Jadalligiga ko'ra mashq taqsimlanadi.

Jadalligiga ko'ra mashg'ulotlar katta, o'rtacha va kichik nagruzkali mashg'ulotlarga bo'linadi. Mashg'ulotlarni biror bir jadallik darajasida o'tkazishda quyidagilarga, ya'ni:

- mashg'ulotlarning xarakteri va davomiyligi;
- mashqlar oralig'idagi dam olish intervallarining davomiyligi va uning xarakteriga;

¹² <https://lex.uz/docs/-4631208>

- oldingi mashg'ulotlar va musobaqalardan keyingi mashg'ulot va dam olishning davomiyligiga;

- futbolchilarning shaxsiy xususiyatlariga;

- tevarak-atrofdagi muhit sharoitlariga;

- mashg'ulotlarning maqsadi va me'yoriga;

- mashq bajargandan keyin tiklanish jarayonini qancha davom etishiga amal qilinadi.

Futbol jamoalarida mashg'ulotlar butun yil davomida o'tkazilishi siklik xarakterga ega bo'ladi. Mashg'ulotlarning yillik sikli uch davrga: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davriga bo'linadi. Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor futbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rinishlariga qaratiladi.

Bu bosqichdagi trenirovkaning asosiy normalari xilma-xil yo'nalishdagi maxsus umumiy va individual mashg'ulotlardan iborat bo'lib, bunda jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor beriladi.

Tezlikni rivojlantirishga oid mashqlar, jumladan takroriy to'g'urish kichik-kichik qismlarga bo'linib bajariladi. Mashg'ulotlarda, kuchni, chidamlilikni chaqqonlik sifatleri bilan kompleks tarzda beriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita musobaqalarga tayyorlanish ishlari amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan tezlik-kuchni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari, bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida etakchi o'rinni egallaydi. Harakat ko'nikmalarini murakkablashtirilgan va o'yin sharoitlariga moslashishga ko'p vaqt ajratiladi, bajarilayotgan mashqlar yanada jadallashadi.

Mashg'ulotning umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan chaqqonlikni rivojlantirish mashqlarining soni kamaytiriladi.

Ular ko'proq xilma-xil sakrashlar, o'yinlar va o'yin mashqlari ko'rinishida beriladi. Nazorat testlar bajariladi, bu bilan tayyorgarlik davridagi o'quv-mashg'ulot ishlari yakunlanadi.

Musobaqa davrida musobaqalarda qatnashish va ularga tayyorgarlanish asosiy o'rinni egallaydi. Biroq, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni tayyorgarlikka oid mashq katta hajmda olib boriladi. Musobaqa davrining ikkinchi yarmida tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar salmog'i asta-tyokin kamaytiriladi, erishilgan tezkorlik darajasi esa o'yinlarda, o'yin mashqlari va musobaqalarda takomillashtiriladi.

Xulosa o'rinda shuni ta'kidlash lozimki musobaqa davridagi trenirovkaning asosiy vositalari maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, to'pni egallash texnikasiga oid mashqlar, musobaqalardan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Айропетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис. докт.пед.наук. –М., 1992.-40 с.

2. Аркадев Б.А. Тактика футбольной игр. Борне Аркадев: Сб/Сост. А.А.Горбунов-М.: Физкультура и спорт, 1999.-335 с.

3. Нуримов Р.И, Курбанов О.А. – Эффективность ударов по мячу головой в структуре командных тактических действий футболистов. Фан спорта –2005. № 2. 13-14-15 б.

4. Кошбахтнев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. -1998.-98 с.

95	Нежнина Н.Н., Соколовская С.В. Персонализация программ двигательной активности населения с учетом информативных показателей вегетативного гомеостаза.....	279
96	Нормурадов А.Н. Токио олимпиада ўйинлари таҳлили.....	283
97	Насиров Ш.Т., Насиров Н.Т., Иргашева Ш.Б. Медальный период у высококвалифицированных фехтовальщиков на шпагах.....	286
98	Неъматов Б.И., Ибрагимов М.Б. Малакали футболчи ютларини мусобака даврида машгулот юктамаларини режалаштириши.....	289
99	Неъматов Б.И. Спорт турлари бўйича федерацияларнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришидаги фаолияти.....	292
100	Огиров О.О., Худайберганава С.А. Yoshlarda olimpiya bilimlarini takomillashtirish yo'llari.....	294
101	Огиров О.О., Бекjonova Sh.B. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish istiqbollari.....	296
102	Охдеева В.Р. Моделирование поединков в подготовке дзюдоистов различных весовых категорий.....	299
103	Палимбаева З.Х. Паралимпийское движение в республике узбекистан. Значение адаптивно-оздоровительных методик на основе новых технологий в подготовке паралимпийцев	302
104	Пуллатов J.A. Olimpiya sport turlarida trener-o'qituvchilarning emotional toliqishi va uni psixoprofilaktikasi.....	305
105	Пўлатова Г.Д., Мирзимова Ф.П. Жисмоний ижтимоий чекланган талабаларнинг координацион қобилиятини харақатли ўйинлар орқали ривожлантириши.....	307
106	Рябов А.А. Проблемы и особенности занятий легкой атлетикой для лиц с пораженным спорно-двигательного аппарата.....	312
107	Прокопьев И.П. Бады в профилактике аллергических поражений у спортсменов сложнокоординационных видов спорта.....	314
108	Разуваева И.Ю. Развитие олимпийского и паралимпийского движения в Узбекистане.....	317
109	Рашидов А.У. Подготовка менеджеров для сферы физической культуры и спорта.....	319
110	Рафиев Ҳ. Вилоятда юксак маҳоратли спортчиларни тайёрлаш хусусида.....	322
111	Рафиев Ҳ. Ёшлар жисмоний маданият таълими хусусида.....	324
112	Ro'zmetov R.T., Ro'zmetov A.T. Yoshlar jismoniy tarbiyasida jismoniy fazilatlarni o'rni va ahamiyati.....	326
113	Ro'zmetov R.T., Ro'zmetov A.T., Raximova M.P. Organizmning o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar.....	329
114	Ruziboyeva M.E., Kushbakova S.E. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyalash.....	332
115	Сандрахинов М.И. Особенности подготовки боксеров-юношей в зависимости от весовой категории.....	333
116	Sattorov A.E., Jo'raev A.B. Yuqori malakali futbolchilarni jismoniy tayorgarlik darajasini rivojlantirishning usul va metodlari.....	336
117	Sattorov A.E., Samadova Sh.Q. Jismoniy tabiya va sport muassasalarida psixologik xizmat ko'rsatish ijtimoiy – psixologik muammo sifatida.....	339