

ISEYEV Sh.T.

**FUTBOLCHILARNI YILLIK
SIKLDA TAYYORLASHNI
REJALASHTIRISH**



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

ISEYEV SHAMIL TAGIROVICH

FUTBOLCHILARNI YILLIK SIKLDA TAYYORLASHNI REJALASHTIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 32 – sonli buyrug‘iga asosan Sh.Iseyevga 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) yo‘nalishining talabalari (o‘g‘uvchilari) uchun tavsiya etilgan “Futbolchilarni yillik siklida tayyorlashni rejalashtirish” nomli o‘quv qo‘llanmasini O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr qilishga ruxsat etilgan.

TOSHKENT – 2014

**ISEYEV Sh.T. FUTBOLCHILARNI YILLIK SIKLDA
TAYYORLASHNI REJALASHTIRISH. «ITA-PRESS» 2014. 460 b.**

ISBN 978-9943-10-834-9

Muallif:

Iseyev Sh. T. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Taqrizchilar:

Halmuhamedov R.D. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Donchenko P.I. – pedagogika fanlari nomzodi, professor.

Mazkur o'quv qo'llanma besh bobdan iborat bo'lib, unda yuqori malakali futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirishning ilmiy-uslubiy masalalari yoritilgan. Sport nazariyasining ko'p yillik tadqiqot ishlariga hamda shaxsiy olib borilgan tadqiqot ishlarining natijalarini umumlashtirishga asosan, futbolchilarni issiq iqlim sharoitida yillik sikl tayyorgarligini rejalashtirish varianti taqdim etilgan. Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlariga mos ravishda mashg'ulot yuklamalari dasturlari ishlab chiqilgan. Futbolning zamonaviy tendensiyalari tahlili, futbolchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan yangi vosita va uslublarni tavsiya etish imkonini berdi. Mazkur qo'llanmada futbolchilarning funksional, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklarini nazorat qilishning zamonaviy usullari taqdim etilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya instituti hamda oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlarining talabalari va magistrantlari, shuningdek, futbol bo'yicha "Oliy murabbiylar maktabi" va xalqaro OFK kurslarining tinglovchilari hamda soha mutaxassislarga mo'ljallangan.

KIRISH

Futbol – O‘zbekiston madaniy hayotining tarkibiy qismi hisoblanadi. Mamlakatimiz hukumati va shaxsan muhtaram Prezidentimiz I.A. Karimov tomonidan mamlakatimizda futbolning rivojlanishiga alohida diqqat-e’tibor berilishi qayd qilinadi. Bu holat bevosita so‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasi Hukumatining futbolni kelgusida rivojlantirish haqidagi qabul qilgan ettita qarori orqali o‘z tasdig‘ini topgan. Ushbu o‘rinda, bu qarorlar orasida 2006-yil 01.05 sanada qabul qilingan – «O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar haqida» va 2011-yil 19.01-sanada qabul qilingan – «Respublikada 2011-2013-yillar davomida futbolni rivojlan-tirish va uning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash haqida»gi qarorlarining o‘zini sanab o‘tish ham yetarli hisoblanadi.

O‘zbekistonda futbolchilarning kvalifikatsiya darajasini oshirish tenden-siyasi davom ettirilmoqda. Bu holatni tasdiqlovchi dastlabki nishonalar sifatida – Milliy futbol terma jamoamizning Osiyo Kubogi musobaqalarida, shuningdek o‘smirlar futbol terma jamoamizning Dunyo chempionatida muvafaqqiyatli ishtiroki, «Nasaf» (Qarshi) futbol jamoasining OFK (Osiyo futbol konfede-ratsiyasi) ligasida klublar jamoalari o‘rtasidagi tashkil qilingan musobaqalarda 2001 yilda OFK kubogini qo‘lga kiritishi kabilarni ko‘rsatib o‘tishimiz mumkin. Shuningdek, hamyurtimiz, futbol hakami R.Ermatovning FIFA tarkibida faoliyat olib boruvchi eng yaxshi futbol hakamlari uchligi tarkibiga kiritilishi ham bu yo‘nalishda erishilgan yuksak natijalardan biri hisoblanadi. Toshkent shahrida, Qarshi, Buxoro, Samarqand, Namangan, Farg‘ona va Andijonda ajoyib, zamo-naviy futbol stadionlari qurib foydalanishga topshirilgan. Mamlakatimiz Prezi-denti tomonidan, hukumatimiz va Respublika Futbol Federatsiyasi ma’muriyati tomonidan futbolni rivojlantirish yo‘nalishida ko‘plab ishlar amalga oshiril-moqda, bu ishlarning barchasi – yosh avlodning sog‘lom va kuchli bo‘lib voyaga etishiga qaratiladi.

Bizning futbolchilarimiz mintaqaviy va mintaqalar o‘rtasidagi musobaqa-larda munosib ishtirok etishlari uchun doimiy holatda va rejalashtirilgan tartibda mavjud nazariy va amaliy bilim va ko‘nikmalarning yangilab borilishi, bunda zamonaviy ilmiy ma‘lumotlardan keng ko‘lamda foydalanish talab qilinadi.

Ma'lumki, jahon chempionati – bu futbolni rivojlantirish bo'yicha yakuniy xulosalar chiqarishni ifodalab beradi. Uning holatini tahlil qilish zamonaviy futbolning qanday yo'nalishda harakatlanayotganligini aniqlash, futbolchilarga o'yin qanday talablarni qo'yishini oydinlashtirish imkonini beradi, shuningdek o'quv-mashg'ulotlar jarayonlarini tashkil qilishda qanday yangi tayyorgarlik texnologiyalari va usullari tadbqiq etilishi talab qilinishi belgilab olinadi. Ushbu o'quv qo'llanmada futbolning rivojlantirilishida asosiy tendentsiyalar tahlil qilindi.

Hozirgi vaqtda sport yo'nalishidagi saralash masalasi bo'yicha turli xil yoshdagi futbolchilarni jismoniy va texnik-taktik jihatdan tayyorgarlik darajasini nazorat qilish, yuqori darajadagi malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish masalalari bo'yicha keng ko'lamdagi tajriba natijalaridan tashkil topgan materiallar to'plangan. Biroq, futbolchilar-ning sport mahoratini samarali ko'rinishda oshirish uchun butun mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilishda yangi shakllar va usullarni qidirib topish talab qilinadi. Buning uchun mashg'ulotlar yuklamalari qiymatiga, shuningdek sportchilar organizmi turli xil tizimlarining yuklamalarga nisbatan javob reaksiyalari tavsiflariga bevosita ta'sir ko'rsatuvchili ko'plab omillarni hisobga olish talab qilinadi.

Ushbu o'quv qo'llanmada muallif tomonidan uzoq vaqt davomida ko'p yillik amalga oshirilgan kuzatishlar natijalariga asoslanilgan holatda terma va oliy liga jamoalari ish tajribalaridan kelib chiqqan ko'rinishda yuqori malakaga ega bo'lgan futbolchilarni tayyorlash tizimi nazariy jihatdan asoslab berilgan, jumladan mutaxassislar e'tiboriga bu holat zamonaviy ilmiy bilimlar asosida taqdim etiladi. Futbolchilarni tayyorlashning turli xil jihatlarini nazorat qilish usullari va ularning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish usullari va vositalari keltirilgan.