ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЁЖИ И ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Уразбоев Элшодбек Шухрат ўғли
Чирчикский государственный педагогический университет
Факультет физической культуры Студент группы 25/9
https://doi.org/10.5281/zenodo.24548916

Аннотация. *В статье рассматривается роль женского футбола в физическом, психологическом и социальном развитии девушек, а также основные направления его развития в Узбекистане.*

Ключевые слова: *женский футбол, девушки, физическая подготовка, спортивная тренировка, здоровый образ жизни, Узбекистан.*

Annotatsiya. *Maqolada ayollar futbolining qizlar jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishidagi ahamiyati hamda O‘zbekistonda ushbu sport turini rivojlantirish yo‘nalishlari yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *ayollar futboli, qizlar, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, sog‘lom turmush tarzi, O‘zbekiston.*

Abstract. *The article examines the role of women's football in girls' physical, psychological, and social development and highlights key priorities for its development in Uzbekistan.*

Keywords: *women's football, girls, physical fitness, sports training, healthy lifestyle, Uzbekistan.*

Введение. В современных условиях развитие женского спорта является важным направлением государственной спортивной политики и системы физического воспитания молодёжи. Привлечение девушек к регулярным занятиям физической культурой способствует укреплению здоровья, повышению двигательной активности, развитию личностных качеств и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Женский футбол представляет собой динамичный командный вид спорта, который требует от спортсменок комплексной физической, технической, тактической и психологической подготовки. В ходе игры футболистки выполняют ускорения, беговые перемещения, прыжки, передачи и удары по мячу, а также принимают решения в условиях постоянно меняющейся игровой ситуации.

В Узбекистане развитию женского футбола уделяется внимание в рамках совершенствования национальной футбольной системы. Нормативные документы предусматривают развитие женского футбола, совершенствование подготовки спортсменов и расширение возможностей для участия в организованных спортивных занятиях и соревнованиях [1; 2].

Футбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменок. Для эффективного участия в игре необходимо сочетание общей выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей и координации движений.

Одним из ключевых физических качеств является выносливость, позволяющая поддерживать двигательную активность на протяжении матча. Для её развития применяются беговые упражнения, игровые задания на ограниченных площадках и упражнения с изменением интенсивности нагрузки.

Быстрота имеет большое значение при переходе от обороны к атаке, борьбе за мяч и открывании на свободное пространство. Её совершенствованию способствуют короткие

ускорения, упражнения на реакцию и игровые задания, требующие быстрого изменения направления движения.

Ловкость и координация необходимы при ведении мяча, обводке соперника, приёме и передаче мяча в условиях сопротивления. Развитие этих качеств помогает спортсменкам эффективнее управлять движениями и адаптироваться к различным игровым ситуациям.

Особое место занимает техническая подготовка, включающая ведение мяча, передачи, удары по воротам и приём мяча. Совершенствование технических действий должно осуществляться постепенно: от освоения отдельных элементов к их применению в игровых упражнениях и соревновательных условиях.

При организации тренировок необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности и индивидуальные особенности девушек. Систематическое выполнение упражнений при рациональном дозировании нагрузки создаёт условия для повышения физической работоспособности и совершенствования спортивного мастерства.

Женский футбол имеет значение не только для физического развития, но и для формирования психологических и социальных качеств. Командный характер игры требует взаимопонимания, дисциплины, ответственности и согласованности действий.

Во время матча спортсменки должны быстро оценивать ситуацию, выбирать направление передачи, определять позицию соперника и принимать решения в условиях ограниченного времени. Это способствует развитию тактического мышления, внимания и способности оперативно реагировать на изменения игровой обстановки.

Важную роль играет психологическая устойчивость. Спортсменки сталкиваются с соревновательным напряжением, необходимостью преодолевать ошибки и сохранять концентрацию в сложных игровых ситуациях. Грамотно организованный тренировочный процесс помогает развивать настойчивость, самообладание и уверенность в собственных силах.

В научных публикациях узбекских авторов рассматриваются вопросы совершенствования технико-тактических действий футболисток, развития тактического мышления и психологических качеств девушек, занимающихся футболом [3; 4]. Эти направления представляют интерес для совершенствования методики подготовки молодых спортсменок.

Кроме того, участие в командных соревнованиях создаёт условия для расширения социальных связей, формирования взаимной поддержки и воспитания уважения к партнёрам и соперникам. Поэтому женский футбол может использоваться как средство физического воспитания и личностного развития девушек в образовательных учреждениях и спортивных клубах.

Дальнейшее развитие женского футбола в Узбекистане требует последовательного совершенствования системы подготовки спортсменок — от начального этапа до профессионального уровня. Важным условием является создание доступных возможностей для занятий футболом в школах, спортивных секциях и специализированных академиях.

Одним из приоритетных направлений является раннее выявление способных девочек и организация для них качественной начальной подготовки. Для этого необходимо развивать сотрудничество между общеобразовательными учреждениями, спортивными школами, футбольными клубами и профильными организациями.

Второе направление связано с совершенствованием материально-технической базы. Наличие доступных футбольных площадок, необходимого инвентаря и безопасных условий занятий способствует расширению числа девушек, занимающихся футболом на регулярной основе.

Третье направление — повышение профессиональной компетентности тренеров. Подготовка футболисток требует применения современных педагогических методов, индивидуального подхода, рационального планирования нагрузок и учёта возрастных особенностей спортсменок. Особое внимание следует уделять профилактике травм и постепенному увеличению интенсивности тренировок.

Не менее важно развитие системы соревнований для различных возрастных групп. Регулярные турниры дают спортсменкам возможность приобретать соревновательный опыт, оценивать собственную подготовленность и совершенствовать технические и тактические навыки.

Дополнительными условиями развития женского футбола являются информационная поддержка женских команд, повышение общественного интереса к достижениям спортсменок и создание возможностей для дальнейшего спортивного образования. Последовательная реализация этих направлений может способствовать укреплению кадрового резерва и повышению конкурентоспособности узбекских футболисток.

Заключение. Женский футбол является эффективным средством физического воспитания и комплексного развития девушек. Систематические занятия способствуют совершенствованию выносливости, быстроты, ловкости, координации движений и технических навыков. Командный характер игры помогает формировать дисциплину, ответственность, взаимопомощь, тактическое мышление и психологическую устойчивость.

Для дальнейшего развития женского футбола в Узбекистане необходимо совершенствовать систему подготовки молодых спортсменок, расширять доступ к спортивной инфраструктуре, повышать квалификацию тренеров и создавать условия для регулярного участия девушек в соревнованиях.

Таким образом, последовательное развитие женского футбола может внести значительный вклад в повышение физической активности молодёжи, расширение возможностей для спортивной самореализации девушек и укрепление национальной системы футбола.

Список использованной литературы

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 марта 2018 года № ПП-3610 «О мерах по дальнейшему развитию футбола». — Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан, LexUZ.
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года № УП-5887 «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане». — Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан, LexUZ.
3. Muxammadov M.G. Futbolchi qizlarning texnik-taktik harakatlari samaradorligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash // Вестник физической культуры и спорта. — 2025. — Т. 1, № 5.
4. Muxammadov M.G. Specific Methods for Developing Tactical Thinking and Psychological Qualities of Female Football Players // International Scientific Journal Alfraganus. — 2026. — Vol. 3, No. 10. — P. 74–81. DOI: 10.63294/isja/vol3iss10/289.
5. O‘ralov J. Development of Women’s Football in Our Country. — Jizzakh State Pedagogical University, 2023.
6. Nomozov Z. Ayollar futbolini rivojlantirishning istiqbollari // Central Asian Journal of Education and Innovation. — 2026. — Vol. 5, No. 2. — P. 16–18. DOI: 10.5281/zenodo.18752570.