

FUTBOLCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Tulepov Sadratdin Karamatdinovich

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi

kafedrası assistent o'qituvchisi

Annotatsiya: *Tadqiqot doirasida futbolchilarning jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish va rivojlantirishga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi, mashg'ulot jarayonida turli yuklamalar va metodik vositalarning samaradorligi o'rganildi. Shuningdek, futbolchilarda chidamlilik, tezkorlik, kuch va chaqqonlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.*

Ka'lit so'zlar: *Futbolchilar, mashg'ulot jarayoni, jismoniy sifatlar, tezlik, egiluvchanlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, aerob va anaerob*

Kirish. Zamonaviy futbol yuqori tezlik, kuch, chidamlilik va harakat koordinatsiyasini talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi. O'yin jarayonida futbolchilar 90 daqiqa davomida turli intensivlikdagi yugurishlar, tezkor burilishlar, sakrashlar va to'p bilan texnik harakatlarni bajaradilar. Shu sababli futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Yetarli darajada rivojlanmagan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik imkoniyatlarning to'liq namoyon bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish samaradorligi sport natijalarining barqarorligi va raqobatbardoshligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlik tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi sifatlarning uyg'un rivojlanishini taqozo etadi. Ushbu sifatlarning yetarli darajada rivojlanishi futbolchilarga o'yin davomida yuqori intensivlikni saqlab qolish, taktik vazifalarni samarali bajarish

hamda jarohatlanish xavfini kamaytirish imkonini beradi. Bugungi kunda futbol mashg'ulotlarini rejalashtirishda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy metodik yondashuvlardan foydalanish zarurati ortib bormoqda. Mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda belgilash, o'yin faoliyatiga mos mashqlarni tanlash va mashg'ulot samaradorligini muntazam nazorat qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Shu munosabat bilan futbolchilarning mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligini o'rganish, mavjud metodikalarni tahlil qilish va ularni takomillashtirish ushbu mavzuning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot maqsadi. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqish va ularning amaliy samaradorligini aniqlash. **Tadqiqot vazifasi.** Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga oid ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va samarali yondashuvlarni aniqlash.

Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan turli yuklamalar va metodik vositalarning futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta'sirini o'rganish va baholash.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Hozirgi kunda futbolchilarning jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan turli metodlar, mashq tizimlari va mashg'ulot usullarining samaradorligini aniqlashga xizmat qiladi. Tahlil qilish jarayonida olimlar, murabbiylar va sport metodistlarining tajribasi o'rganilib, jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari -kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirish usullari

solishtiriladi. Shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, intensivlik va davomiylikni to'g'ri belgilash kabi masalalar ham ilmiy asosda baholanadi.

Futbol sport turida jismoniy sifatlar muhim hisoblanadi, lekin futbolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning eng muhimini saralab mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilsa yani o'yin vaqtida ularga kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarga ko'proq e'tibor qaratilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Futbolda o'yin vaqiti umumiy 90 daqiqani tashkil etadi va ayrim vaqtlari 15 daqiqadan 2 taym qoshib beriladi yani during natija qayd etilsa, ushbu vaqit mobaynida asosan futbolchilardan chidamlilik sifati talab etiladi. Barcha jismoniy sifatlar muhim lekin eng keraklisi chidamlilik sifatiga (aerob va anaerob chidamlilik) e'tibor qaratishimiz kerak (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Futbolchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

Mashg'ulot turi	Mashqlar	Mashqlar intensivligi	Davomiyli gi	Maqsad qilingan natija
Umumiy	Yengil yugurish, cho'zilish, yengil burilishlar	Past (40–50%)	10–15 daqiqa	Organizmni mashg'ulotga tayyorlash, jarohat xavfini kamaytirish
Aerob chidamlilik	Uzun masofaga yugurish (800–1500 m), doimiy	O'rta (60–70%)	15–20 daqi	Yurak-qon tomir chidamliligini oshirish

	ritmda yugurish			
Anaerob chidamlilik	Intervallik yugurish: 30–60 s tez yugurish + 30 s sekin yugurish	Yuqori (75–85%)	10–15 daqiqa	Tezkorlik va yuqori intensivlikdagi faoliyatni uzaytirish
Kichik o'yinlar	3x3 yoki 5x5 formatidagi o'yinlar, tezkor qaror qabul qilish	Yuqori (70–85%)	15–20 daqiqa	O'yin sharoitida chidamlilik va qaror qabul qilishni rivojlantirish
Tiklanish	Yengil yugurish, mushak cho'zish, nafas mashqlari	Past (30–40%)	5–10 daqiqa	Organizmni tiklash, charchashni kamaytirish

Mashg'ulot jarayoni bir nechta turkumga bo'linadi: kirish qismi, asosiy qismi va yakuniy qismi. Kirish qismida futbolchilarni mashg'ulotga tayyorlash maqsadida umumiy isitish mashqlari amalga oshiriladi. Bu yengil yugurish, cho'zilish va burilish mashqlaridan iborat bo'lib, intensivligi past (40–50%) va davomiyligi 10–15 daqiqa. Ushbu mashqlar organizmni mashg'ulotga moslashuvga tayyorlaydi va jarohat xavfini kamaytiradi.

Asosiy qismda aerob chidamlilik mashqlari bilan yurak-qon tomir chidamliligi rivojlantiriladi. Bu uzoq masofaga doimiy ritmda yugurish mashqlari bo'lib, intensivligi o'rta (60–70%) va davomiyligi 15–20 daqiqa. Anaerob

chidamlilik mashqlari esa yuqori intensivlik (75–85%) bilan qisqa intervallik yugurishlar orqali amalga oshiriladi. Bu mashqlar futbolchilarga o'yinning yuqori tezlikdagi vaziyatlarida chidamliligini saqlash imkonini beradi.

Shuningdek, kichik o'yinlar mashg'ulot jarayonida o'yin sharoitida chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Masalan, 3x3 yoki 5x5 formatidagi o'yinlar intensivligi yuqori (70–85%) va davomiyligi 15–20 daqiqa bo'lib, futbolchilarda tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va jismoniy chidamlilik uyg'un rivojlanadi. Mashg'ulot yakunida tiklanish mashqlari amalga oshiriladi. Bu yengil yugurish, cho'zish va nafas mashqlari bo'lib, intensivligi past (30–40%) va davomiyligi 5–10 daqiqa. Tiklanish jarayoni organizmni charchashdan tiklaydi va keyingi mashg'ulotga tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Xulosa. Futbolchilarning o'yindagi samaradorligi va muvaffaqiyati bevosita ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Tadqiqotlar va ilmiy-metodik adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, futbolchilarda chidamlilik, tezkorlik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar uyg'un rivojlangan bo'lishi zarur. Shu bilan birga, eng asosiy va zarur sifat sifatida chidamlilik ajralib turadi, chunki u o'yinning oxirigacha yuqori intensivlikni saqlash va taktik vazifalarni bajarishda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda bosqichma-bosqich va individual yondashuv, yuklamalarni o'yin sharoitiga moslashtirish, turli metodik vositalarni uyg'un qo'llash va tiklanish jarayonini nazorat qilish muhim ekanligi aniqlanadi. Aerob va anaerob mashqlar, kichik o'yinlar, kuch va tezkorlik mashqlari orqali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimli rivojlantiriladi.



Shu tariqa, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va samarali metodik vositalarni qo'llash futbolchilarning sport salohiyatini maksimal darajada oshirish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va uzoq muddatli tayyorgarlikni ta'minlash imkonini beradi. Umuman olganda, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi futbolchilarning muvaffaqiyatli va barqaror sport faoliyati uchun asosiy omil sifatida xizmat qiladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ахметов Р.Ф. Физическая подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2010. - 228 б. (betlar: 25–68, 105–132).
2. Bompa T., Carrera M. Periodization Training for Sports. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. - 416 p. (pp. 73–102, 215–240).
3. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Futbol nazariyasi va metodikasi (O'quv qo'llanma). - Toshkent, 2021. - 96 b. (betlar: 11–28, 64–79).
4. G'aniev R., Haydarov J. Sportchi jismoniy tayyorgarligi. - Toshkent: O'zDJTSU, 2018. - 180 b. (betlar: 39–76, 121–138).
5. Reilly T., Bangsbo J., Franks A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. Journal of Sports Sciences, 2000. - Vol. 18, No. 9. - pp. 669–683.
6. Temirov, A., Akhmedov, V. (2022). Preparation and properties of a corrosion inhibitor based on thiourea // Scientific Collection «InterConf», (120). – Vilnius, 2022. – №122. –P. 211-213.



7. Temirov, A., & Akhmedov, V. (2022). Physico-chemical characteristics of an aminoaldehyde oligomer with inhibiting properties // Scientific Collection «InterConf». – Warsaw, 2022. – №122. –P. 303-305.