

BESH TASHABBUS OLIMPIADASI DOIRASIDA FUTBOLCHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASHNING ZAMONAVIY YO'LLARI**Sadullayev T.X.**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17649260>

Annotatsiya. Ushbu maqolada "Besh tashabbus olimpiadasi" doirasida tashkil qilinayotgan futbol musobaqalariga tayyorlashning zamonaviy yo'llari tahlil qilinib, ular takomillashtirish hamda musobaqa samaradorligini oshirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: "Besh tashabbus olimpiadasi", umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashqlar, yuklama, tezlik, chaqqonlik, qaror qabul qilish tezligi, jismoniy mashqlar, ko'p yillik sikl yuklamalari.

Kirish. Futbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik o'quv mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari o'zaro uzviy bog'liqdir. Futbolchini umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlarni koordinatsiya qilishni yaxshilash va harakat sifatleri umumiy darajasini oshirishga erishiladi.

Tadqiqot maqsadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilar esa, ertalabki mashg'ulotlarga kiritiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi, futbolchi uchun xos bo'lmagan jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Futbolchining faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doimo o'zgarib turishi bilan xarakterlanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi-aktivligining pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar, yengil yugurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, bu vegetativ jarayonlar birinchi navbatda modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishdagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi. Biroq, futbolchining o'yin faoliyati sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy holatlarda (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish futbolchiga ayni

paytda murakkab taktik vazifani hal qilgan holda to'pni samarali egallab turishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbolning tomoshabopligi shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning o'yin faoliyati xarakterini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, ularga texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Tadqiqot natijalari. Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirib borish tavsiya etiladi. Har yili o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida futbolchilar o'rtacha 30 dan 40 tagacha o'yinlar o'tkazishadi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ushbu o'yinlarning yuklamalari nafaqat juda katta ahamiyatga, balki ma'lum bir tuzilishga ham ega. O'yinlararo sikllarda murabbiy ko'pincha raqobatdosh ikkita vazifani hal qilish imkoniyatiga ega bo'ladigan tarzda taqsimlanishni amalga oshirishi kerak. Birinchidan, ko'p yillik sikl davomida yuklamalar hajmini va ayniqsa, yaqin chegara yuklamalari bo'lgan sinflar sonini oshirish. Bu zarur jismoniy va taktik-texnik darajaga erishishning yagona yo'li.

Ikkinchidan, o'yinlararo sikllar oxiriga kelib yuklamalarni kamaytirish kerak. Buni futbolchilarni keyingi o'yinga optimal holatda olib kelish uchun qilish zarur. Zero har bir mikrosikllarning so'ngida odatda qandaydir musobaqa yoki uchrashuv rejalashtirilgan bo'ladi. Har bir o'yin o'yinchidan har xil jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon etishni talab qiladi. Jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishini mashg'ulotlarda, ayniqsa, aniq o'yin vazifalari hal etiladigan mashqlarda o'rganish kerak. O'yinda maksimal jismoniy sifatlarni namoyon etish uchun avval mashg'ulotlarda maksimal darajada ko'rsatishni o'rganish kerak. Shuni ham yodda tutish kerakki, futbolchi qanchalik iqtidorli bo'lishidan qat'iy nazar, u faqat to'liq tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulotlarda shug'ullanib, maksimal sport yutuqlariga erishishi mumkin. Ma'lumki, futbolda ushbu mashg'ulotlarning uzluksizligi tushunchasi, mashg'ulotlar orasidagi vaqt oralig'i barcha turdagi mashg'ulotlar uchun shoshilinch o'quv effektlarining o'zaro bog'liqligini ta'minlashi kerakligini ta'kidlaydi. Shoshilinch o'quv mashg'ulotlarining o'zaro ta'siri ijobiy, neytral yoki salbiy bo'lishi mumkin. Faqat shoshilinch o'quv tayyorgarligini tashkil qilishda ijobiy o'zaro ta'siri jismoniy tayyorgarlikni uzluksizligi tamoyilini amalga oshirishni ta'minlaydi. Futbolda rejalashtirishda ikkita omilni hisobga olish kerak. Birinchisi, o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablarni belgilaydigan mashg'ulotning tuzilishi. Masalan, ushbu talablar nuqtai nazaridan jamoa futbolchilari o'yin vaziyatlaridagi o'zgarishlarga tez va to'g'ri javob berishlari, qattiq, tezkor, chaqqon bo'lishlari kerak. Buni amalga oshirish uchun tegishli ravishda guruh mashqlarida mashq yuklamalarini rejalashtirish kerak. Ammo ikkinchi omil – har bir futbolchining individual tayyorgarligini hisobga olish kerak emas. Biri tez, lekin har doim ham taktik vazifalarni aniq hal qila olmaydi, boshqasi yaxshi tezlikka ega, ammo yetarlicha chidamli emas. Uchinchisi juda yaxshi motorli moyilliklarga ega, ammo u kuniga ikki marta mashq qilishni boshlagach, kasallik va jarohatlar tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun rejalashtirishda o'yinga bo'lgan ehtiyojni ham, bu borada individual tayyorgarlikni ham hisobga olish kerak, mashqlarning 80-90%ini o'yin talablarini hisobga olgan holda rejalashtirish kerak, 20-10 %ini o'yinchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bajarish kerak. Bunday mashg'ulotlarda futbolchilar individual tarzda mashq qilishi mutlaqo shart emas. Ular guruhda

ishlashlari mumkin, ammo bu narsa ularning individual vazifalariga muvofiq bo'lishi lozim bo'ladi. Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish birinchi navbatda futbolchilarning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirishga hissa qo'shishi kerak. Sportchi tayyorgarligi qanchalik yuqori bo'lsa va uning yoshi qanchalik katta bo'lsa, uning mashg'ulotlari shunchalik individuallashtiriladi. Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish birinchi navbatda futbolchilarning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirishga hissa qo'shishi kerak. Sportchi tayyorgarligi qanchalik yuqori bo'lsa va uning yoshi qanchalik katta bo'lsa, uning mashg'ulotlari shunchalik individualdir. Ma'lumki, sikllik o'quv mashqlari, mashg'ulotlar, mikrosikllar, mezosikllar, makrosikllar muntazam ravishda takrorlanib turganda namoyon bo'ladi. Futbolda eng muhimlari bu mikrosikllar (musobaqa davrida ular o'yinlararo sikllar deb ataladi). Amalda, eng samarali haftalik o'yinlararo sikl, unda siz keyingi o'yinga tayyorgarlik ko'rishingiz va mashg'ulotning strategik vazifalarini hal qilishingiz uchun yuklamalarni rejalashtirishingiz mumkin. Shu sababli kuchli futbol mamlakatlari chempionatlarining aksariyat qismida har hafta o'yinlararo sikllarning 70-90 foizi o'tkazilishi bejiz emas. Ko'p sonli sikllarning mavjudligi, ularni tarkibiga va vazifalariga qarab tizimlashtirishga imkon beradi. Masalan, futbolchilarning jismoniy xususiyatlariga har qanday yuklamaning konsentrlangan ta'siri bo'lgan sikllarni rejalashtirishingiz mumkin. Agar bu yuqori tezlikli sifatlar bo'lsa, unda murabbiy to'liq o'yinlar davomida butun diqqat-e'tiborini ularning turli xil ko'rinishlarini yaxshilashga qaratishi mumkin.

Xulosa. Yuqoridagi fikr va mulohazalardan ma'lum bo'ldiki, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda murabbiy tomonidan alohida qat'iy nazorat qiladigan jihatlar mavjudki, bu jihatlar o'quv mashg'ulot sifatini belgilaydi. Yuqori tashqi harorat futbolchilarning o'yin harakatlari strukturasiga ta'sir ko'rsatadi. Futbolchilarning musobaqa faoliyati bo'yicha ko'p yillik pedagogik kuzatishlar natijalarining ko'rsatishicha, atrof-muhitning turli xil harorati sharoitlarida o'tkaziladigan uchrashuvlarda bajariladigan o'yin usullari soni va ularning samaradorligi o'rtasida ishonarli darajada farqlanishlar mavjud. Ko'rish mumkinki, qulay ob-havo harorati sharoitida bajariladigan texnik-taktik harakatlarning hajmi tashqi muhitning yuqori harorati sharoitiga nisbatan sezilarli darajada yuqori hisoblanadi. Shunday qilib, o'yin davomida futbolchilar o'rtacha $855,5 \pm 26$ ta texnik-taktik harakatlarni (TTH) bajarishlari, shuningdek, yuqori tashqi harorat sharoitida esa $786,3 \pm 12$ ta TTH bajarilishi qayd qilinadi. Yuqori tashqi harorat sharoitida suv-tuz muvozanatining buzilishi bilan bog'liq holatda, futbolchilarning ish bajarish qobiliyati susayishi yuzaga keladi, rivojlanib boruvchi charchash esa o'yin davomida noaniq harakatlar soni ortishiga olib keladi. Shunday qilib, agar qulay ob-havo harorati sharoitida yaroqsizlik foiz qiymati 27,2% ni tashkil qilsa, yuqori tashqi harorat sharoitida bu qiymat 31,8% ga teng bo'lishi qayd qilinadi. Atrof-muhitning yuqori harorati to'pni uzatish sifatiga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nurimov R.I. Futbol darslik. Toshkent 2013. 198-bet.
2. Seytmuratov T.Sh. Noqulay atrof-muhit omillarni inobatga olgan holda talaba futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati. p.f.b.f.d(PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati-Chirchiq: 2022. – 56 b.

3. Xasanov O.X. Yosh futbolchilarning musobaqaga oid qobiliyatlarini mashg'ulot jarayonida takomillashtirish. p.f.b.f.d(PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati-Chirchiq: 2022. – 56 b.

4. Шестаков М.М. Футбол: Структура и критерии эффективности индивидуальной соревновательной деятельности игроков разных амплуа: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1994. - 27 с.