

ЎСМИР ЁШДАГИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Умаров Қаххоржон Аббосович

Oriental университети Жисмоний тарбия кафедраси профессори в.б.

Рискулов Рискул Ахмеджонович

Oriental университети I - босқич магистранти

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15514249>

Аннотация. Мақолада футболга ихтисослашган спортчиларда умумий жисмоний тайёргарликни ривожланиши ўрганилди. Футбол спортидаги талабалар фаолиятига эътибор қаратилиб, ўйин ҳаракатларининг таҳлили амалга оширилди. Тезлик-куч юкламаларининг ўзгариши аниқланди ва ўқув-машғулот жараёнини оптимал тақсимлаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди. Назорат гуруҳдаги футболчиларнинг функционал имкониятлари ўйин жараёнида ҳаракатланиш қобилиятини яхшилашда умумий жисмоний тайёргарлик машқларининг самарадорлиги яхшиланди.

Калит сўзлар: футбол, юкламалар, тезкор куч машқлари, ёшлар спорти машғулот жараёни, ўйинга йўналтириш, функционал кўрсаткичлар.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Анотация. В статье изучено развитие общей физической подготовленности у спортсменов, специализирующихся в футболе. Было уделено внимание занятиям студентов футболом и проведен анализ игровых действий. Выявлены изменения скоростно-силовых нагрузок и разработаны рекомендации по оптимальному распределению тренировочного процесса. Эффективность упражнений общефизической подготовки в улучшении функциональных возможностей игроков контрольной группы в ходе игры повысилась.

Ключевые слова: футбол, нагрузки, скоростно-силовые упражнения, спортивно-тренировочный процесс детско-юношеской молодежи, игровая направленность, функциональные показатели.

DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF ADOLESCENT FOOTBALL PLAYERS

Abstract. The article studies the development of general physical fitness in athletes specializing in football. Attention was paid to students' football training and an analysis of game actions was conducted. Changes in speed-strength loads were identified and recommendations for optimal distribution of the training process were developed. The effectiveness of general physical training exercises in improving the functional capabilities of the control group players during the game increased.

Key words: football, loads, speed-strength exercises, sports training process of children and youth, game orientation, functional indicators.

Долзарблиги. Мини-футбол спортчилари учун умумий жисмоний тайёргарлик машғулот жараёнининг ажралмас қисми ҳисобланади. У спортчиларнинг умумий функционал ҳолатини яхшилаш, ҳаракат фаоллигини ошириш ҳамда ўйиндаги самарадорлигини таъминлашга қаратилган. Умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда куч, тезлик, чидамлилиқ, мувофиқлаштириш ва мослашувчанлик каби муҳим омиллар инобатга олинади. Шу сабабли, тайёргарлик жараёни умумий, махсус ва ёрдамчи босқичларга ажратилади. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) спортчиларнинг

асосий жисмоний сифатларини ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган бўлиб, чидамлилик, куч ва ҳаракатни мувофиқлаштириш қобилиятларини шакллантиришда муҳим роль ўйнайди. Бу эса мини-футбол ўйинининг юқори самарадорлигини таъминлайди. Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) эса мини-футболнинг ўзига хос талабларини инобатга олган ҳолда спортчиларнинг ҳаракат фаоллиги ва ўйин тезлигини оширишга йўналтирилган. Ушбу босқичда қисқа масофага тез югуриш, кескин бурилишлар, реакция тезлиги ва портловчи кучни ривожлантириш каби машғулотларга урғу берилади. Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик эса УЖТ асосида шаклланиб, спортчиларнинг организмни ортиб бораётган жисмоний юкларга мослаштиришга хизмат қилади. Бу босқич техник кўникмаларни такомиллаштириш, чидамлиликни ошириш ва мушакларнинг зўриқишдан кейин тикланиш жараёнини тезлаштиришга ёрдам беради. Мини-футбол спортчилари учун жисмоний тайёргарликнинг ҳар учала йўналиши ҳам муҳим ҳисобланади. Уларнинг комплекс қўлланилиши натижасида спортчилар ўйин жараёнида юқори тезлик ва чидамлиликни намоён қилиш имконига эга бўладилар.

Мини-футболчиларнинг самарали тайёргарлиги учун тезкорлик, куч, чидамлилик ва мослашувчанлик каби ҳаракат сифатларини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Бундай кўникмаларни шакллантиришда индивидуал ёндашув ва машғулот дастурининг спортчиларнинг жисмоний ҳолатига мос равишда тузилиши катта аҳамиятга эга.

Илмий тадқиқотларда спорт натижаларига таъсир қилувчи омиллар, шунингдек, спортчиларнинг техник-тактик, жисмоний, психологик ва интеллектуал тайёргарлиги бўйича муайян маълумотлар келтирилган. Бироқ, мини-футбол бўйича спортчиларнинг тайёргарлик жараёни етарлича чуқур ўрганилмаган, бу эса ушбу спорт турининг мамлакатимизда нисбатан янги ривожлана бошлагани билан боғлиқ.

Бугунги кунда мини-футболчилар учун тезлик ва куч фазилатларини ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар тизимини такомиллаштириш долзарб муаммолардан бири бўлиб қолмоқда. Машғулот жараёнини режалаштириш, яъни икки томонлама ўйинлар, техник, жисмоний ва тактик тайёргарлик ўртасидаги вақтни оқилона тақсимлаш орқали спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишини таъминлаш муҳим вазифадир.

Тадқиқотни мақсади. Мини-футболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик-куч сифатларини ривожлантириш усуллари ишлаб чиқиш ва режалаштиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

1. Мини-футболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик-куч сифатларини **махсус машқлар орқали қиёсий баҳолаш ва энг самарали машқларни танлаш.**
2. Мини-футболчиларнинг тезлик-куч тайёргарлигини такомиллаштиришга қаратилган **янги машғулотлар усуллари ишлаб чиқиш ва жорий этиш.**

Тадқиқот усуллари:

Вазифаларни ҳал қилиш учун қуйидаги усуллар қўлланилади:

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш;
2. Ўқув жараёнини педагогик кузатишлар;
3. Футболчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш;
4. Тезлик-куч машқларининг назорат синовларини ўтказиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Мини-футболчиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш ва уларнинг машғулот жараёнидаги самарадорлигини ошириш учун спринтингга йўналтирилган махсус микротциклларни жорий этиш муҳим аҳамиятга эга. Замонавий спорт машғулотлари юқори ҳажм ва интенсивлик билан ажралиб туради, бу эса спортчиларда жисмоний чарчоқни ошириб, уларнинг тезкорлик фазилатларини тўлиқ намоиш эта олиш қобилиятини чеклаши мумкин. Шу сабабли, махсус тезлик микротциклларини оқилона режалаштириш спортчиларнинг тикланиш жараёнини оптималлаштириш ва чарчоқнинг салбий таъсирини камайтиришга хизмат қилади. Ушбу микротцикллар машғулот жараёнига тикланиш микротциклларидан кейин киритилганда, спортчиларнинг жисмоний юкламаларга мослашуви яхшиланади ва натижада уларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантиришда юқори самарадорликка эришилади. Бундай ёндашув мини-футболчиларнинг максимал тезлик имкониятларини намоиш этишига, шунингдек, уларнинг ўйин жараёнида юқори интенсивликдаги ҳаракатларини янада самарали бажаришига имкон яратади.

Шунингдек, футболчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, психологик тайёргарликнинг шахсий ёндашув асосида ташкил этилиши самарадорликни оширади. Масалан, баъзи футболчилар кучли стресс остида самарали ҳаракат қила олсалар, бошқаларига босим остида ишлашга махсус тайёргарлик талаб этилади. Шу сабабли, машғулот жараёнида психологик тестлар, диққатни жамлаш машқлари ва рефлексларни ривожлантиришга қаратилган техникалар қўлланилиши мақсадга мувофиқдир.

Бундан ташқари, реал ўйин шароитларига яқинлаштирилган махсус вазиятли машқлар футболчиларнинг тактик тафаккурини ривожлантиришга хизмат қилади. Тезкор ахборот қабул қилиш ва унга жавоб бериш қобилиятини ошириш учун кўз ҳаракати координацияси, қарор қабул қилиш тезлиги ва ҳаракатни олдиндан режалаштириш бўйича машқлар қўлланилиши лозим. Шу билан бирга, ўйин жараёнига инновацион технологиялар, жумладан, виртуал симуляторлар ва аналитик дастурларни жорий этиш футболчиларнинг сезгирлигини оширишга ва тезкорлик билан самарали ҳаракат қилишига ёрдам беради.

Мини-футболчиларда тезлик сифатларини ривожлантириш турли юкламалар параметрларини, шу жумладан, машқларнинг хусусияти ва давомийлигини, уларнинг интенсивлигини, тикланиш паузаларининг узоқлигини ва такрорлашлар сонини ҳисобга олишни талаб қилади. Тезлик қобилиятларини самарали машқ қилиш бир қатор асосий тамойилларга асосланади:

Машқларнинг турлилиги. Мусобақавий фаолият шароитида умумий жисмоний тайёргарлигини комплекс ривожлантириш учун умумий, махсус тайёргарлик машқларидан фойдаланилади. Тезлатувчи ва ривожлантирувчи элементларнинг қўшилиши спортчининг ўйин вазиятларини тез англаб етиши ва уларга мослашишига ёрдам беради.

Ҳаракат технологиясини ўзлаштириш. Тезлик машқлари спортчиларга яхши таниш бўлиши керак, шунда улар техник томонни такомиллаштиришга эмас, балки ҳаракатлар бажариш тезлигига кўпроқ эътибор қаратишлари мумкин.

Машқларнинг давомийлиги. Машқларнинг давомийлиги уларнинг йўналишига боғлиқ. Масалан, старт тезлиги ва ҳаракат реакциясини ривожлантиришга қаратилган

машқлар сониянинг улуши давомида кўп марта такрорланади. Мураккаб техник элементлар эса 7-12 сония давомида бажарилади.

Юкламалар интенсивлиги. Тезлик сифатларини ривожлантириш физиологик мослашув механизмларини рағбатлантиришни талаб қилади, бу эса юқори ёки максимал интенсивликдаги машқлар билан таъминланади. Оптимал ҳаракат фаолияти индивидуал даражадаги кучланиш ва назорат қилинадиган ҳаракат амплитудасига боғлиқ.

Интенсивликнинг ўзгарувчанлиги. "Тезлик тўсиғи" таъсирини олдини олиш учун машқлар интенсивлиги 85-95% диапазонида ўзгариши керак. Бу ҳаракат стереотипларининг барқарорлашувини олдини олиб, тезлик қобилятларининг янада ривожланишини таъминлайди.

Оптимал тикланиш интерваллари. Такрорлашлар орасида марказий нерв тизими (МНТ) тикланиш жараёнлари ва анаэроб гликолиз метаболитларини қисман бартараф этиш механизмлари инобатга олинishi керак. Оптимал тикланиш баланси юқори функционал фаолликни сақлашга ёрдам беради.

Чарчоқни тўпланишининг олдини олиш. Жуда қисқа тикланиш даврлари метаболитлар тўпланишига сабаб бўлади, бу эса иш қобилятини пасайтиради ва юкламаларни анаэроб зонага ўтказиши, бу эса соф тезликни ривожлантиришга тўсқинлик қилади. Шу сабабли, тикланиш даврлари етарли даражада бўлиши лозим.

Машқларнинг кетма-кет бажарилиши. Оптимал машғулот самарадорлигига эришиш учун қўйидаги тезлик машқлари тавсия этилади:

- 7-12 сония давомида 5-6 марта такрорлаш;
- 15-20 сония давомида 3-4 марта такрорлаш;
- 25-30 сония давомида 2-3 марта такрорлаш.

Сериялар орасида тикланиш муддати иш характеридан ва интенсивлигидан келиб чиқиб 2-5 дақиқа оралиғида бўлади.

Футболчиларни куч тайёрлашда изокинетик усул

Мини-футболда куч тайёрлашнинг энг самарали усулларида бири, мутахассисларнинг фикрига кўра, изокинетик усул ҳисобланади. У спортчиларга оптимал шароитларда куч ва чидамлилиқни ривожлантириш имконини беради.

Изокинетик машғулотлар махсус тренажёрларда бажарилади, бу эса ҳаракатларнинг тўлиқ амплитудасида ўзгарувчан тезлик ва максимал куч билан ишлаш имконини яратди. Бу усулни анъанавий оғирликлар билан бажариладиган куч машқларидан устун қилади.

Изокинетик усулнинг афзалликлари

1. Ҳаракатнинг ҳар бир босқичида оптимал юк – мушаклар бир текис ишлайди, бу эса куч ва чидамлилиқни оширишга ёрдам беради. Изокинетик тренажёрлар орқали бажариладиган машқлар спортчининг ҳаракатларига мос равишда қаршилиқ кўрсатади, бу эса табиий ва самарали ривожланишни таъминлайди.

2. Машқларнинг кенг доираси – бу усул нафақат айрим мушак гуруҳларини, балки бутун комплекс тизимни ривожлантириш имконини беради. Бу эса мини-футболчилар учун жуда муҳим, чунки уларнинг ўйин жараёнида бир нечта мушак гуруҳлари биргаликда ишлайди.

3. Шикастланиш хавфининг камайиши – изокинетик машғулотлар назорат қилинадиган шароитларда амалга оширилади, бу эса бўғинлар ва лигаментларга тушадиган стрессни камайтиради. Одатий куч машқларида оғирликни нотўғри тақсимлаш

натижасида жароҳат олиш хавфи юқори бўлса, изокинетик тренажёрлар бу хавфни минимал даражага туширади.

4. Самарадорлик ва вақтни тежаш – изокинетик усул орқали бажариладиган машқлар тезроқ бажарилади ва улардан кейин тикланиш жараёни ҳам анча қисқа бўлади. Бу спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик тизимида муҳим аҳамият касб этади.

5. Юкнинг мослашувчанлиги – тренажёр автоматик равишда спортчининг ҳақиқий жисмоний имкониятларига мос келадиган қаршилиқни таъминлайди. Бу эса ҳар бир спортчи учун индивидуал ёндашувни таъминлайди.

6. Тезлик кўрсаткичларининг яхшиланиши – изокинетик режимда ҳаракат тезлиги секундига 2000 даражага етиши мумкин, бу эса изотоник машқлардан анча юқори (одатда секундига 45-600 даража). Бу мини-футболчилар учун айниқса муҳим, чунки уларнинг ўйин жараёнида тезкор ҳаракатлар устувор аҳамиятга эга.

Мини-футбол ўйинчилари доимий равишда юқори тезликдаги ҳаракатларни амалга оширишлари талаб этилади. Улар ўйин пайтида тез йўналиш ўзгартириш, қаттиқ югуриш, тўпни ҳимоя қилиш ва тезкор зарбалар бериш каби элементларни бажаради. Шунинг учун уларнинг мушак кучини ривожлантиришда изокинетик усулдан фойдаланиш жуда самарали ҳисобланади. Бу усул спортчиларга нафақат куч, балки чидамлилиқ ва ҳаракатларнинг аниқлигини оширишга ҳам ёрдам беради.

Мини-футболда фазовий ориентациянинг юқори даражаси спортчининг ўзгарувчан ўйин муҳитини тез ва аниқ идрок этиш, тактик вазиятларни тезкор таҳлил қилиш ва ўз вақтида қарор қабул қилиш қобилияти билан белгиланади. Бу сифатлар, айниқса, динамик ўйин шароитида, футболчи рақибларнинг ҳаракатларига, тўп йўналишидаги ўзгаришларга ва жамоанинг тактик ўзгаришларига бир зумда муносабат билдириши керак бўлганда муҳим аҳамиятга эга. Фазовий ориентация нафақат майдонда тўғри позиция танлаш, балки рақиблар орасида тўпни назорат қилиш ва тезкор узатмаларни аниқ бажариш учун ҳам катта аҳамиятга эга.

Тадқиқот натижалари мини-футболчиларнинг йўналишига таъсир қилувчи асосий кўрсаткичларнинг аҳамиятини ва уларни яхшилашнинг самарадор усуллари кўрсатди. Натижаларга кўра, визуал майдон ҳажми, мураккаб восита реакциясининг тезлиги, диққатни жамлаш ва тактик тайёргарлик каби кўрсаткичлар спортчиларнинг ўйиндаги самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Асосий натижалар:

Визуал майдон ҳажми: Экспериментал гуруҳдаги спортчиларнинг кўриш майдони ҳажми 63% га ошди, назорат гуруҳида эса бу кўрсаткич фақат 31% га ўсди. Бу визуал-фазовий идрокни ривожлантиришга қаратилган махсус техникаларнинг самарадорлигини тасдиқлайди.

Мураккаб восита реакциясининг тезлиги: Экспериментал гуруҳда мураккаб восита реакциясининг тезлиги сезиларли даражада яхшиланди. Реакция вақти ўртача 0,130 секундга камайди, назорат гуруҳида эса бу кўрсаткич фақат 0,073 сонияга камайди. Бу ўйин ҳолатини тез таҳлил қилиш ва жавоб ҳаракатини аниқ бажариш қобилиятини кўрсатади.

Диққатни жамлаш ва тактик тайёргарлик: Тадқиқот натижалари диққатни жамлаш ва тактик тайёргарликнинг ўйиндаги муҳимлигини таъкидлади. Махсус ўқитиш усуллари орқали спортчиларнинг бир нечта объектларни кузатиш ва улар ўртасида тез алмашиш қобилияти, шунингдек, шериклар ва рақибларнинг ҳаракатларини баҳолаш ва мақбул

қарорлар қабул қилиш қобилияти оширилди.

Тадқиқот натижаларининг таҳлили кўриш майдонининг кенглиги ва восита реакциясининг тезлиги ўртасидаги боғлиқликни аниқ тасдиқлайди. Бу боғлиқлик мини-футболда спортчиларнинг самарадорлигини оширишда асосий омил бўлиб, уларнинг ўйиндаги ҳаракатларининг аниқлиги ва тезлигига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатади. Кўриш майдонининг кенглиги ва реакция тезлигининг ўзаро боғлиқлигининг асосий жиҳатлари ва уларнинг аҳамияти қуйида баён этилган:

Кўриш майдонининг кенглиги ва реакция тезлиги боғлиқлиги:

1. Периферик кўриш қобилияти:

○Периферик кўриш қобилияти ривожланган спортчилар майдондаги барча муҳим объектларни (шериклар, рақиблар ва тўпни) бир вақтнинг ўзида кўриб, уларнинг ҳаракатларини аниқ баҳолаш имкониятига эга бўладилар.

○Бу қобилият уларга ўйиндаги ҳолатни тезроқ ва тўғри баҳолаш, шунингдек, тез ва аниқ қарорлар қабул қилиш имкониятини беради.

2. Маълумотни қайта ишлаш ва реакция тезлиги:

○Кўриш майдони кенг бўлган спортчилар кўпроқ маълумот олиб, уни тезроқ қайта ишлайдилар. Бу эса уларнинг реакция тезлигини оширади.

○Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, визуал идрокни ривожлантириш реакция вақтини 0,130 секундга камайтиришга олиб келди, бу эса ўйинда муҳим аҳамиятга эга.

Визуал идрок ва реакция тезлигини ривожлантиришнинг аҳамияти:

1. Тактик тайёргарлик:

○Визуал идрокнинг яхши ривожланганлиги спортчиларга тактик жиҳатдан тўғри ҳаракат қилиш имкониятини беради. Улар рақибларнинг ҳаракатларини олдиндан кўриб, уларга қарши чораларни ишлаб чиқадиладар.

○Шунингдек, шерикларининг ҳаракатларини аниқроқ кўриш ҳамжамиятли ўйинни таъминлайди.

2. Динамик ва мураккаб ҳолатларга жавоб бериш:

○Мини-футболда ҳолат тез ўзгариши мумкин, шунинг учун спортчиларнинг визуал идроки ва реакция тезлиги юқори бўлиши зарур. Бу уларга мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳолатларда самарали ишлаш имкониятини беради.

3. Когнитив қобилиятларни ривожлантириш:

○Визуал идрок ва реакция тезлигини ривожлантириш учун махсус когнитив машқлар ва тренинглар ўтказиш муҳим. Бу машқлар спортчиларнинг диққатини, идрокини ва қарор қабул қилиш тезлигини оширади.

Кўриш майдонининг кенглиги ва реакция тезлиги ўртасидаги боғлиқлик мини-футболчиларнинг самарадорлигини оширишда асосий омилдир. Периферик кўриш қобилиятини ривожлантириш ва реакция тезлигини ошириш учун махсус тренингларни қўллаш орқали спортчиларнинг ўйиндаги ҳаракатларининг аниқлиги ва тезлигини ошириш мумкин. Бу эса ўйиндаги тактик ва стратегик жиҳатдан тўғри қарорлар қабул қилишга имкон беради. Мини-футболда юқори натижаларга эришиш учун нафақат жисмоний сифатларни ривожлантириш, балки когнитив қобилиятларни яхшилаш ва визуал идрокни ошириш муҳимдир.

Тадқиқот натижаларини амалий қўллаш

Олинган илмий маълумотларга асосланиб, футболчиларда периферик кўриш, реакция тезлиги ва диққат концентрациясини ривожлантириш учун махсус ташкил

этилган машғулот усулларида фойдаланиш тавсия этилади. Ушбу когнитив ва сенсомотор қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилган самарали методлар қуйидагилардан иборат:

- Кўриш қобилияти чекланган шарт-шароитлардаги ўйин моделлари – спортчи овозли сигналларга ёки кўзгудаги асёларга асосланган ҳолда ҳаракатланиши керак. Бу усул сенсор интеграция ва кўришдан мустақил фазовий ориентацияни ривожлантиришга хизмат қилади.

- Визуал стимуллар орқали сенсомотор тезкорликни ошириш – футболчиларни ёруғлик сигналлари, қутилмаган ҳаракат қилувчи объектлар ёки динамик ўзгаришларга зудлик билан жавоб беришга ўргатиш орқали уларнинг перцептив тезлигини ва реактив функцияларини кучайтириш.

- Тактик прогнозлаш ва қарор қабул қилиш моделлари – реал ўйин вазиятларини таҳлил қилиш ва оптимал ечимларни ишлаб чиқиш бўйича когнитив тренингларни қўллаш. Бу метод футболчиларнинг когнитив юкламаларга адаптациясини тезлаштиради ва ўйин динамикасига мослашиш қобилиятини оширади.

Ушбу методик ёндашувлар футболчиларнинг фазовий ориентациясини ривожлантириш, динамик ҳолатларни тез қабул қилиш ва спорт ҳаракатларининг аниқлигини оширишда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, визуал-мотор мувофиқлаштириш ҳамда когнитив функцияларни такомиллаштириш мини-футболчиларни тайёрлашнинг стратегик йўналишларидан бири ҳисобланади.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, махсус ишлаб чиқилган фазовий ориентация машқлари футболчиларнинг мини-футболга хос тезкор техник ҳаракатларни бажариш самарадорлигига сезиларли таъсир кўрсатади. Бундай машғулотлар спортчиларга динамик ўзгарувчан ўйин шароитида қарор қабул қилиш тезлигини ошириш, жамоавий ҳамкорликда оптимал позиция танлаш ва рақибнинг ҳаракатларини тахмин қилиш имконини беради.

Ориентация қобилиятларини ривожлантириш тизими

Машғулот жараёнини тизимлаштиришда ориентация фаолиятининг асосий когнитив ва сенсомотор таркибий қисмларини босқичма-босқич такомиллаштиришга эътибор қаратиш зарур. Бу жараёнга қуйидаги аспектлар киритилади:

- Комплекс реакция тезлигини ривожлантириш – вақт босими шароитида оптимал қарор қабул қилишни жадаллаштиришга қаратилган нейрпсихологик ва моторик тренинглар.

- Периферик ва чуқур кўриш қобилиятини яхшилаш – футболчининг майдондаги ҳаракатларни кенг қамровли таҳлил қилиши ва бир вақтнинг ўзида марказий ва периферик визуал маълумотларни қайта ишлаш қобилиятини кучайтириш.

- Когнитив юкламалар остида диққатни тез алмаштириш механизминини ривожлантириш – бу метод кескин ўзгарувчан ўйин вазиятларида қарор қабул қилиш самарадорлигини оширишга йўналтирилган.

- Диққат тақсимооти ва сенсомотор ҳамкорликни такомиллаштириш – бир вақтнинг ўзида бир нечта визуал, тактил ва аудиал маълумотларни қабул қилиш ҳамда қайта ишлаш қобилиятини ошириш орқали ўйин тафаккурини ривожлантириш.

Комплекс ёндашув футболчиларнинг тактик фикрлашини, визуал-мотор мувофиқлаштиришини ҳамда реактив қобилиятларини яхшилашга хизмат қилади. Ориентация малакаларини такомиллаштиришга қаратилган махсус машқлар нафақат

тактик-техник тайёргарликнинг, балки жарқироқ реакция тезлиги, ҳаракат координацияси ва жисмоний тайёргарликнинг ажралмас қисми сифатида қўлланилиши мақсадга мувофиқдир. Бу, айниқса, мини-футболга ихтисослашган спортчиларда когнитив ва сенсомотор қобилиятларни уйғунлаштирилган ҳолда ривожлантириш учун муҳим аҳамият касб этади.

Хулосалар

Ҳозирда илмий адабиётларда мини-футболга ихтисослашган спортчиларда, айниқса, талабалар спортида тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантириш бўйича комплекс ва тизимли тавсиялар етарли даражада ишлаб чиқилмаган. Малакали футболчилар ва талаба-спортчиларнинг ўйин ҳаракатлари таҳлили шуни кўрсатадики, мини-футболдаги аксарият динамик фаолиятлар (югуришлар, кескин тўхташлар, йўналиш ўзгаришлари, зарбалар, дриблинглар, сакрашлар, йиқиришлар ва тўп учун курашиш) юқори тезкорлик-куч характериға эға.

Тошкент шаҳар Ал Хоразмий номидаги алоқа институти спорт залида 14 - 16 ёшли футболчиларда ўтказилган экспериментал тадқиқот турли хил ўқитиш усуллариининг самарадорлигини тасдиқлади. Оптимал машғулот тақсимоти техник тайёргарлик (45%), жисмоний тайёргарлик (35%) ва тактик тайёргарлик (20%) нисбатида бўлиши мақсадга мувофиқлиги аниқланди. Шу билан бирға, ушбу нисбатлар спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари, тайёргарлик босқичи ва қўйилган мақсадларға қараб мослаштирилиши мумкин.

REFERENCES

1. Қ.А. Умаров. Кикбоксинг атамаларининг изоҳли луғати. Услубий қўлланма. Тошкент.- 2016. -146 б.
2. Q.A.Umarov. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (kikboks). O'quv qo'llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
3. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li, "BELBOG'LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kajdogo.-Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
4. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
5. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li. Belbog'li kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali. 2024, 4-son. 371-379.
6. mavzu: Improving the effectiveness of physical education lessons for hearing-impaired students using "Motion control XR" equipment Khursanova Rukhsora Olimjon kizi jurnal: Eurasian Journal of Sport Science bet: 33-37
7. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO 'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar

8. Mavzu: The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children
Khursanova Rukhsora Olimjon kizi
MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL
229-235
9. крамович, Болтаев Аъзам; „Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти,Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў,,6-son,132-135,2019,
10. BOLTAEYV, A.A.; „KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO‘NALTIRISH,MUҒALJIM XƏM YZLIKSI3 BILIMLENDIRIŲ № 6/3 2024 MUҒALJIM XƏM YZLIKSI3 BILIMLENDIRIŲ,1,898-904,8,2024,Qoraqolpoq
11. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
12. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
13. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O ‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG ‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG ‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O ‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
14. PULATOV, LAZIZ A; „SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
15. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
16. BOLTAEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
17. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
18. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
19. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.

20. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O 'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG 'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG 'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.
21. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMiy TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.
22. Abdullayev Ilhom Xushnudovich. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES (<http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/2387>) / International Conference on Developments in Education Hosted from Saint Petersburg, Russia <https://econferencezone.org> Aug 23rd 2023.
23. Abdullaev Ilkhom Khushnudovich. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL SIMULATORS / 17th-TECH-FEST-2023 International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England <https://conferencea.org> 25th August 2023.
24. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH *ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4*
25. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o'tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi 341- 345 Sanjarbek Soliyev
26. International Journal of Advance Scientific Research "Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health" 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH Khaidarova
27. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSH LI BOLALARNING SOG 'LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA BILAN SHUG 'ULLANISHINING SAMARADORLIGI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (8), 606-614.
28. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.8), 150-152.
29. Ma'murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI. *Modern Science and Research*, 3(12), 1387-1390.
30. Ma'murbekova, G. (2024). IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 34-37.
31. Anvarov S., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. 12–14 YOSH LI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI // *Modern Science and Research*. – 2025. – T. 4. – №. 4.
32. Tuychiyev K., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. O 'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH // *Modern Science and Research*. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1848-1852.

33. Erkinhodjayeva G., Mamadaliyev S. KO 'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO 'RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O 'YINLARNING AHAMIYATI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1843-1847.
34. Mamadaliyev, S. (2024). THE CURRENT STATE OF SPORTS AND WELLNESS MOUNTAIN TOURISM IN UZBEKISTAN AND MEASURES FOR ITS MASS DEVELOPMENT. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 44-48.
35. Toshpolatova, D., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI. *Modern Science and Research*, 4(5), 508-513.