**J.S.Botirov**
Namangan davlat pedagogika instituti mustaqil izlanuvchisi

# YOSH FUTBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

**DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.24201467

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalari ilmiy-metodik adabiyotlar asosida tahlil qilingan. Unda organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuvi, adaptatsiyaning qisqa va uzoq muddatli bosqichlari, morfofunksional o‘zgarishlar hamda mashg‘ulot yuklamalarini yosh xususiyatlariga muvofiq rejalashtirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, futbolchilarning funksional holatini nazorat qilish, jismoniy imkoniyatlarini baholash va texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati asoslangan. Tahlil natijalari yosh futbolchilar tayyorgarligida individual yondashuv, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va adaptatsion imkoniyatlarni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkoniyatlarini belgilash muhimdir.

**Kalit so‘zlar:** yosh futbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, futbol, adaptatsiya, jismoniy yuklama, mashg‘ulot jarayoni, funksional holat

## Kirish

Dunyoda bugungi kunga kelib futbol natijalarining jadal sur’atlar bilan o‘sish ko‘rsatkichlari sportchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishni bir butun tizim asosida boshqarish zaruriyatini yuzaga chiqarmoqda. Malakali futbolchilarni g‘alabaga qozonishlarining asosiy omillaridan biri sifatida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlugini oshirish va tayyorgarlik turlari bo‘yicha optimal vositalarni ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish masalasi muhimligicha qolmoqda. Malakali futbolchilarni tayyorlash bo‘yicha yetuk mutaxassislarning fikricha jismoniy tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini o‘yin ampluasiga mos ravishda optimallashtirish dolzarbligicha qolmoqda.

Bugungi kunda adaptatsiya (moslashish) muammolari nafaqat umumiy fanlarning balki fizologik va mutaxasislik fanlarining ilmiy tadqiqotlar muammolariga tasirini ko’rsatmoqda. Adaptatsiya muammosi asosan o‘tgan asrning so‘ngi yillarda keng muhokama qilingan, lekin bir qator olimlarning ilmiy yo‘nalishiga qarab turlicha ta’riflangan. Morfologik nuqtai nazardan qaralganda adaptatsiya jarayoni ta’sirida organizmda birlamchi struktur o‘zgarishlar tizimlar, a’zolar, to‘qimalar va hujayralar darajasida paydo bo‘lishi bir qancha olimlarning ilmiy izlanishlarida tadqiq qilingan. Hosil bo‘lgan adaptiv o‘zgarishlar – ijobiy yoki salbiy, qaytar yoki qaytmas bo‘lishi mumkin. Shunga qarab adaptatsiyani ratsional va irratsional turlariga ajratildi [1; 4-7-b.]. Fiziologik nuqtai nazardan asoslangan hamda olimlar tomonidan tan olingan nazariya - bu funksional tizimlarning nazariyasi hisoblanadi. Olimlarning konsepsiyasiga binoan muntazam ravishda takrorlanadigan tashqi muhit sharoitlarini o‘zgarishiga organizm oldindan javob reaksiyasiga ega bo‘ladi. Tashqi muhitni fasliy o‘zgarishi organizmning funksional holatiga ta’sir etib nafaqat funksional holatini, balki jismoniy ishchanligiga, kasalliklarga moyilligini ham o‘zgartirishi mumkin [2; 64-74-b.]. Demak, tashqi muhit omillari ta’sirida organizmdagi fiziologik tizimlarni funksional holatini o‘zgartiradi [3; 59-64-b.]. Sportchilarning organizmi musobaqalarga moslashish ko‘rsatkichlariga psixologik faktorlarning ta’sir etishi ham o‘rganilgan [4; 37-39-b.].

Sportchilarning model xarakteristikasini yaratishda hamda ular orasida maxsus tanlov o‘tkazishda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarni inobatga olish

bugungi kunda sport amaliyotda keng qo‘llaniladi [5; 44-54-b.] Sportchi organizmiga ta’sir etuvchi asosiy omil – bu mashg‘ulot jarayoni, harakat faoliyatini turi shu vaqtga qadar hali yetarli darajada o‘rganilmagan. Tashqi va ichki muhit omillari ta'sirida organizmning moslashuv jarayoniga adaptatsiya deyiladi. Adaptatsiyaning ijobiy jihatlaridan biri organizmning barcha a’zolarining taassurotlarga javoban o‘z funksiyalarini bajarishga tayyor bo‘lganidir. Shaxsiy yoki individual moslashuv adaptatsiya jarayonini anglatadi, bu jarayon hayot davomida rivojlanib, organizmni tashqi yoki ichki muhitning ma’lum bir omili ta’siriga nisbatan chidamlilik yoki sabitlik holatini yaratishiga sabab bo‘ladi. Agar hayot uchun xavf tug‘diradigan omilga nisbatan turg‘unlik yuzaga kelib, yangi o‘zgargan muhitga nisbatan keng yoki tor reaksiya javoblari hosil bo‘lsa, bunday holatda to‘liq o‘zgarish yoki chala o‘zgarish orqali sodir bo‘layotgan moslashuv haqida fikr yuritish mumkin [6; 256-b.]. Moslashish masalasi nazariy va amaliy jihatdan muhimdir. Ma’lumki, jamiyatda adaptatsiya aholi tarkibining bir geografik hududdan boshqa hududga ko‘chib o‘tish jarayonlarida namoyon bo‘ladi. Masalan, adaptatsiya jarayonini boshqarish va undan samarali foydalanish strategiyasini ishlab chiqish, ayniqsa turli yoshdagi va toifali insonlarning sovuq yoki issiq iqlim sharoitlariga moslashishi, yuqori yuklama va stresslarga moslashishda juda muhim ahamiyatga ega. Adaptatsiya jarayonining rivojlanishida ikki bosqich farqlanadi: birinchi bosqich – “tez vaqtli adaptatsiya” yoki to‘liq takomillashmagan bosqich deb ataladi. Keyingi bosqich “uzoq muddatli yoki takomillashtirilgan moslashuv” deb ataladi.

Birinchi bosqichda ayrim qo‘zg‘atuvchi omillarning ta’sirida oldin mavjud bo‘lgan tayyor fiziologik mexanizmlar yordamida adaptatsiya reaksiyasi yuzaga keladi. Tezkor adaptatsiya shakllaridan bir misol sifatida hayvonning og‘riqqa javoban qochishi, sovuq paytida tanadan issiqlik chiqarilishi, havodagi kislorod yetishmasligiga o‘pkada ventilyatsiya tezlashishi, yurakning minutlik hajmini oshishi ko‘rsatilishi mumkin. Bu bosqichdagi adaptatsiyaning xususiyatlaridan biri - organizmda mavjud bo‘lgan zahiralarni iste'mol qilishidir. Masalan, jismoniy tayyorgarligi yo‘q bo‘lgan kishi yugurayotganida uning barcha a’zolari maksimal fiziologik imkoniyatlarini ishga solishini talab qiladi. Natijada adaptatsiya qisqa vaqt ichida organizmning barcha tizimlari va a’zolarini katta hajmda ish bajarishga majbur qilishi natijasida chala yoki yetarlicha rivojlanmagan adaptatsiyani shakllantiradi [7; 9-10-b.]. Uzoq muddatli adaptatsiyaning yuzaga kelishi uchun tashqi yoki ichki muhit omillari organizmga o‘z ta'sirini uzoq vaqt davomida va ketma-ket takrorlanuvchi ravishda bo'g'ish orqali sekin-sekin hosil bo'ladi. Natijada organizmda qisqa muddatli adaptatsiyaning bir necha bor takrorlanishi natijasida miqdoriy ko‘rsatkichlar yangi sifat ko‘rsatkichlariga o‘tishi amalga oshadi. Sportda har bir sportchining tanlangan sport mutaxassisligiga qarab organizm muayyan reaksiya va muayyan yetakchi funksional tizimlarning ishtiroki yordamida javob reaksiyasi shakkllanadi.

Demak, organizm moslashmagan holatdan moslashgan holatga o‘tadi va yangi sifatni qozonadi. Qisqa muddatli adaptatsiyadan so‘ng uzoq muddatli adaptatsiyaning ortishi hayotning davomiyligini, yangi yashash muhitlarini egallashini ta'minlaydi, buning natijasida yashash areali kengayadi va insonning jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlarga moslashishi yuzaga keladi. Kompensatsiya – moslashuv jarayonlari natijasida paydo bo'lgan bo'lib, bunday moslashuv uchun hujayralarning ichki tuzilishida gipertrofiya va giperplaziya hodisalari yuzaga kelishi kuzatiladi. Hozirgi kunga qadar bolalar va o‘smirlarni aerob va anaerob yo‘nalishli jismoniy yuklamalarga moslanishi hali yetarli darajada o‘rganilmagan. Shuning uchun tashqi muhit omillari, taassurotlari bilan mashg‘ulot taassurotlari birgalikda zo‘riqish kuchini oshirishga olib keladi va “adaptatsiyani qiymati”

aniqlanadi. Ma'lumki, bolalar va o'smirlar organizmida yoshga qarab morfo-funksional o'zgarishlar mashg'ulot jarayoniga nisbatan bunchalik tezlik bilan o'zgara olmaydi. Yosh futbolchilarni tayyorlashda bunday omilni albatta hisobga olish lozim, chunki bunday holat zo'riqishga olib keladi, salomatlik darajasi o'zgaradi. Yuqoridagi ma'lumotlarni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda nafaqat morfologik, fiziologik, balki yoshini albatta hisobga olish lozim [8; 46-b.]. Organizmning reaktivlik doirasi qanchalik keng bo'lsa, u xavfli omillar ta'siridan shuncha ishonchli himoyalangan bo'ladi. Organizmining funksional holati uning asosiy tizimlarida zahiralar mavjudligi bilan aniqlanadi, asosiy funksional tizimlarning «zahiradagi quvvati yig'indisi» esa nafaqat salomatlik holatini tavsiflaydi, balki insonning kasallikka bo'lgan munosabatini ham belgilaydi. Organizmning tashqi ko'rinishi salomatlik ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi va insonning hayot kechirish qobiliyatini ham aks ettiradi. Insonning tashqi muhitdagi imkoniyatlari tushunchasi organizmga tarix davomida berilgan obyektiv imkoniyatlarga asoslanadi. Sog'lom odamda katta hajmdagi jismoniy faoliyat majmuasi davomida tabiiy resurslar hisobiga funksiyalarning yaxshilanishi sodir bo'ladi, faol harakatlanish hatto inson genomini o'zgartirish qobiliyatiga ega. Demak, muammoni hal qilish uchun adaptatsiya – bu organizmning jismoniy yuklamalarga moslashish jarayonlarini o'rganish, adaptatsion imkoniyatlarni inobatga olib mashg'ulotni tashkil etish, shuningdek, turli stressor vaziyatlarining inson salomatligiga ta'sirini tahlil qilishdir. Mazkur masalaning yechimi inson imkoniyatlarini baholashga yangi qarashlar kiritadi, shuningdek, odamlarni bolalikdan va ularning butun ongli hayoti davomida ta'lim va jismoniy tarbiya jarayonlarining samaradorligini oshirishga olib keladi [9; 114-116-b].

**Xulosa.**

Ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarni nazariy jihatdan tahlil qilganimizda yillik tayyorgarlik siklining har-xil bosqichlarida yuqori malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish yo'llarining tadqiq qilinishini taqozo etuvchi muammo mavjudligini ko'rsatadi. Futbolchilarning o'yin faolligini aniqlaydigan tananing individual funksional imkoniyatlari darajasining shakllanishi turli yoshdagi va xususan, futbolchilarning o'yin ampluasiga qarab funksional tayyorgarligi haqida tasavvurga ega bo'lish juda muhimdir.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Никитюк Б.А. Медицинская и спортивная антропология – охране здоровья и разработке способов оптимального жизнеобеспечения организма человека. // Новости спортивной и медицинской антропологии. – М., 1990. - №1. - С. 4-7.

2. Захарова А.В., А.Н.Бердникова Контроль скоростно-силовой способностей футболистов на этапе начальной специализации //Человек. Спорт.Медицина. - 2016, т. 16 - №4. - С. 64-74.

3. Баевский Р.М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога // Клиническая медицина -2000, №4. -С. 59-64.

4. Кузьмин Н.А., В.А. Дорофеев - Психологическая адаптация к условиям соревнований в единоборствах// Теория и практика физической культуры, 2017, №5. - С. 37-39.

5. Мартиросов Э.Г., Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 200с. М., 1982. - С. 44-54.

6. Меерсон Ф.З., Пшеникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. - 256 с.

7. Бриль М.С., Прозоров В.Н. – Прогнозирование игрового амплуа юных футболистов в процессе комплектования команды. //Теория и практика физической культуры и спорта, Москва, 1988, №10. - С. 21-22.

8. Белоцерковский З.Б. – Адаптация спортсменов к выполнению специфических статистических нагрузок// Теория и практика физ. культуры, 2000, № 7. - 46 с.