Komilov Umidjon Shuxratjon o‘gli,
Namangan davlat pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi

FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI XUSUSIYATLI TOMONLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17070627

Annotatsiya. Maqolada futbolning jismoniy tarbiya vositasi sifatidagi ahamiyati va futbolchilarning tayyorgarligi masalalari yoritilgan. Futbol tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirishi qayd etiladi. Tadqiqotlarda futbolchilar bir o‘yinda 12–15 km masofa bosib o‘tishi, 900 ga yaqin texnik-taktik usullar bajarishi aniqlangan. Zamonaviy futbol yuqori intensivlik va xilma-xilligi bilan ajralib, futbolchilardan yuqori darajadagi jismoniy hamda aqliy tayyorgarlikni talab etadi. Umumiy tayyorgarlik sog‘liq va funksional imkoniyatlarni mustahkamlasa, maxsus tayyorgarlik o‘yinga xos sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

Kalit so‘zlar: futbol, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, texnik-taktik harakatlar, maxsus tayyorgarlik, jismoniy sifatlar

Futbol - haqiqiy atletik o‘yindir. U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik kabi xususiyatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O‘yin davomida futbolchi o‘ta yuqori yuklamadagi ishni bajaradi va bu narsa, o‘z navbatida, insonning funktsional imkoniyatlari darajasini oshiradi aqliy-irodaviy sifatlargi tarbiyalaydi.

O‘zbekistonda futbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarhalgan. Futbol bilan maktab, kollej, institut, ishlab chiharish tashkilotlari va armiyada shug’ullanishadi.

O‘yin jamoaviy kurashning murakkab vaziyatida o‘tadi. Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarini ishga soladi. O‘yin negizida o‘yinchilari yagona g’alaba maqsadida birlashgan ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o‘yini davomida har bir o‘yinchi o‘zining shaxsiy fazilat (sifat)larini ko‘rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o‘yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarining umumiy maqsadga bo‘ysunishini talab etadi.

Futbolchi texnik usullarii mukammal darajada bilishi, murakkab o‘yin vaziyatlari texnik usullarni qo‘llay olishi va jamoaning barcha a’zolari bilan kelishgan holda harakat qilishi lozim. Mutaxassislarimiz tadqiqotlari bizga o‘yinchilarning to‘p bilan va to‘psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Aniqlandiki:

- o‘yinning sof vaqti 60-65 daqiqani tashkil etadi.
- 90 daqiqa o‘yin davomida bir o‘yiichi 12-15 km masofani chopib o‘tadi. Bundan 1000-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi.
- to‘p o‘rta qator o‘yinchilari eng ko‘p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar.

Yaxshi o‘ynaydigan jamoalar match davomida o‘rtacha 900 tagacha texnik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60% xujum harakatlariga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

Hozirgi zamon futbolida himoyachilar o‘z zonalarida 850 soniya gacha va maydonning o‘rta qismida 350 soniya gacha miqdorda o‘zlarining asosiy vazifalarini bajaradilar.

Darvozaga urilgan zarbalarning ko‘pchiligi yon tomondan oshirib beriladi (hamma zarbalarniig 65% i).

Zamonaviy futbol o‘zining yuqori darajadagi faol harakatchiligi hamda texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy futbol o‘yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

-maydonning har bir qismida hujumning tez tashkil qilish bilan. Himoyachilar, o‘rta qator o‘yinchilari, kerak bo‘lgan taqdirda

xujum qatori o‘yinchilari bilan himoya chizig’ini mustahkamlash;

-match yaxshi yakunlashida iqtidorli o‘yinchilarning rolini oshirish;

-yuqori tempdagi o‘yinni pauzalar bilan birga olib borish;

-o‘yinning har bir holatida (o‘yinning boshida, uning davomida va hujumni yakunlashda) markaziy himoyachilarning rolini oshirish;

-qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoyachilari va himoyachilarning rolini oshirish;

- standart holatlardan (jarima to‘plari, burchakdan to‘pni o‘yinga kiritish va boshqa standart holatlar) unumli foydalanish.

Zamonaviy futbol o‘yin texnikasi quyidagidar bilan ifodalanadi:

- harakat holatida, yugurib ketayotib to‘pni o‘ziga bo‘ysundira olish;
- har xil vaziyatlarda to‘pni imkon qadar aniq uzatib berish.

Jismoniy tayyorgarlikda:

- maydonning har bir qarich yerida yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va to‘pga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo‘llay bilish;
- o‘yinchilarning o‘yin davomida umumiy yugurish harakatlari quyidagicha taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000-2000 metrga yetadi), to‘p uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar - 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish - 40 tadan 60 tagacha (umumiy vaqti 2-5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25-35 daqiqa);
- tezlik-kuch sifatlari va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi;
- raqib bilan kurashda muhim bo‘lgan shiddat va qat'iylikning yuqori darajasi;
- jamoa o‘yin potentsialining muntazam oshib borishini ta'minlanishi.

Keyingi paytda sezilarli darajada futbolchilarning o‘yinlardagi harakatlanish tezligi oshdi, o‘yin faoliyatining jadalligi (samaradorlik) oshdi va bular sportchilar organizmiga bo‘lgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir o‘yin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko‘tarishga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim.

O‘yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya'ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 bo‘lishi, tana og’irligini 2-3 kg kamayishi va quvvatini 1500 kkal ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo‘lishini ta'kidlash o‘rinlidir.

Futbolchilarni sog’ligini mustahkamlashda ularning gigienik talablarga rioya qilishlari va ko‘proq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanishi, tayanch-harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sog’lom bo‘lishini ta'minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlik o‘quv-trenirovka jarayonining muhim bo‘limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funktsional imkoniyatlari 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-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog’liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy qobiliyatlarini 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 vosita sifatida qo‘llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funktsiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

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 haratilgandir. Bu mashqlar mashg’ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg’ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi - futbolchi uchungina xos bo‘lgan jismoniy sifatlar va funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o‘zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o‘tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, 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, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funktsional o‘zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq futbolchilarning o‘yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g’ayritabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo‘lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan holda to‘pni samarali egallab olishga monelik qilmasligiga kerak. Futbolchilar to‘pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o‘ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo‘ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o‘yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo‘lsin.

Ko‘proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo‘l-yo‘lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish harakteri va tuzilishiga ko‘ra u yoki bu texnik usul yohud uning alohida elementlariga o‘xshash bo‘lgan maxsus mashqlar qo‘llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg’ulotlarida ko‘proq takroriy, oralatib o‘tkaziladigan, o‘zgaruvchan, o‘yin va musobaqa uslublari qo‘llanib turadi.

Yillik trenirovka siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko‘p yil shug’ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o‘stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog’i asta-sekin ortib borish tomon o‘zgartirilayotir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Komilovich S. S. Futbolchilarda psixik zo‘riqishni yuzaga keltiruvchi sabablar va ularni psixologik tayyorlash printsplari // Scientific Impulse. – 2023. – T. 1. – №. 7. – C. 255-261.

2. Сатиев, Ш. (2023). Исследование устойчивости и надежности деятельности футболистов, разнообразных условиях и оценки эмоциональной устойчивости. Евразийский журнал академических исследований, 3(4 Part 4), 225–230.

3. Сатиев Ш.К . Футболчиларнинг эмоционал кечинмалари ва мусобақаларга тайёргарликда стресс холатларининг хусусиятлари // Наманган давлат университети Илмий ахбороти 2018-йил 4-сон. 227-231 б.

4. Сатиев Ш.К Факторы, влияющие на психологическую подготовку и физическую самочуствие футболистов. // Наманган давлат университети Илмий ахбороти 2018-йил, 4-сон. 238-242 б.