

## ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ

**Султанов У И**

*ҚДПИСпорт ва ҳаракатли ўйинлар кафедраси мудири*

*п.ф.б.ф.д PhD*

**Саидахмаджонов Б**

*талваба*

**Аннотация.** Мақолада жисмоний тайёргарлик - организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёни тўғрисида маълумотлар келтирилган.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади. Ўқув-тренировка ишида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари ўзаро узвий боғлиқдир. Футболчининг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини хал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва шуғулланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турларидан олинган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак-пайларнинг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички аъзо ва системалар функциянинг такомиллашишига, ҳаракатларни координация қилишни яхшилаш ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг ошишига эришилади. Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айни чорда уларнинг ҳар бири у ёки сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Жумладан, баланд-паст жойларда узоқ муддат югуриш кўпроқ чидамликни, қисқа масофаларда жадал югуриш эса тезликни ривожлантиришга, гимнастика машқлар чакқонликни устиришга қаратилгандир. Бу машқлар машғулотнинг таркибий қисмиа улардан баъзилари эса эрталабки машғулотга киритилади. Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади-футболчи учунгина хос бўлган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришдан иборатдир. Футболчининг фаолияти бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доимо ўзгариб туриши билан ҳаракатланади. Мушаклар ишининг юксак интенсивлиги автикликнинг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиш билан алмашиб туради. Жадал югуриш, илгари ташланиш, сакрашлар, енгил югуриш, юриш, тўхташ билан алмашинади, ҳаракат йўналиши,

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний нагрўзкани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, у вегетатив жараёнлар биринчи навбатда модда алмашинув, нафас олиш ва қон айланишдаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади. Бироқ, футболчиларнинг ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслигини ҳам ҳисобга олиш керак. Футболчилар ҳаракати анчагина мураккаб. Яккама-якка қаттиқ кўраш шароитида, энг катта тезликда ва узоқ вақт давомида қайри табиий ҳолатларда (сирпаниш, сакраш, бир оёкка таянган холла) бўлиш футболчига айни пайтда мураккаб тактик вазифани хал қилган ҳолда тупни самарали эгаллаб туришга монелик қилмаслиги керак. Футболчилар қанчалик яхши олиб юрсалар, майдонда қанчалик уйлаб иш тутиб ҳаракат қилсалар, футбол томоша сифатида шунча қизиқарли бўлади. Шунинг учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг ўйин фаолияти характери ни ҳисобга олган ҳолда шундай ташкил қилиниши керакки, бу уларга, техник ва тактик маҳоратини такомиллаштириш учун асос бўлсин. Кўпроқ муайян жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар ёрдамида йўл-йўлакай айрим техник приёмлар ижросина такомиллаштириш мумкин. Бунинг учун одатда, бажариш характери ва тузилишига кўра у ёки бу техник приём ёхуд унинг алоҳида элементларига ухшаш бўлган махсус машқлар қўлланилади. Жисмоний тайёргарлик машғулотида кўпроқ такрорий оралатиб ўтказиш ўзгарувчан, ўйин ва мусобака методлари қўлланиб туради. Йиллик тренировка циклида аввал умумий жисмоний тайёргарлик кейин шу асосда махсус жисмоний тайёргарлик куриш тавсия қилинади. Футбол билан кўп йил шурулланиш мобайнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик нисбати, шунингдек, уларнинг конкрет мазмуни спорт маҳоратини устириш юзасидан махсус тайёргарлик салмоқ аста-секич ортиб бориш томон ўзгараётир. Футболчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чидамлик, чакқонлик, эпчиллик асосий урин тўтади. Айни шу жисмоний фазилатлар футболчининг ҳаракат имкониятлари даражасини ифода қилади. Жисмоний фазилатларни тарбиялаш тренировка ягона жараёнининг бир қисмидир. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш методикасини қараб чиқар эканмиз, бунда биз аввало жисмоний фазилатларни тарбиялаб методларини назарда тутамиз.

### АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and*

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

*scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.

2. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

3. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

4. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.

5. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)

6. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

7. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. *International scientific conference "innovative trends in science, practice and education* 2(9), 41-47

8. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.

9. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Общество и инновации*, 2(2/S), 683-687.

10. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. *Asia pacific journal of marketing & management review* issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.