



FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGIDA AYLANMA TRENIROVKA VOSITALARINING O'RNI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

*2- kurs magistranti **Urunov Oston Rustam o'g'li***

Toshkent, O'zbekiston

e-mail: faratashkent4@gmail.com

Annotasiya. yosh futbolchilarning hujumdagi texnik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan aylanma tremirovka uslubidagi mashqlarni qo'llashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlarini ochib berilgan.

Kalit so'zlar: futbol, texnika, taktika, aylanma trenirovka, jismoniy tayorgarlik, mashq, vosita, mashg'ulot, yosh sportchilar.

Annotation: The article reveals the organizational and methodological features of applying circuit training-based exercises aimed at improving the technical actions of young football players in attack.

Keywords: football, technique, tactics, circuit training, physical training, exercise, means, training session, young athletes.

Tadqiqotning dolzarbligi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish shuni ko'rsatmoqdaki, hozirgi kunda musobaqa qarshiligining turli jihatlarini aks ettiruvchi o'yin mashqlarini qo'llash orqali futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish masalalari yetarlicha o'rganilmagan. Shubhasiz, murabbiylarning boy tajribasi va pedagogik sezgisi ularga mashg'ulotlarni tashkil etishda turli murakkablikdagi o'yin vaziyatlarini maxsus usullar yordamida modellashtirish imkonini beradi. Bu esa o'z navbatida o'yinchilar va umuman futbol jamoasining texnik-taktik tayyorgarligini ma'lum darajada oshirishga xizmat qiladi. Biroq ilmiy asoslangan tavsiyalarning yo'qligi sport zaxirasini tayyorlash tizimida



faoliyat yuritayotgan ko‘plab amaliyotchi murabbiylarning futbolchilar texnik-taktik mahoratini shakllantirish va takomillashtirish uchun o‘yin mashqlarining boy ta’limiy salohiyatidan samarali foydalanishiga to‘sqinlik qilmoqda. Shunday qilib, hozirgi kunda bir tomondan yuqori malakali futbol jamoalarining sport zaxirasini tayyorlash sifatini oshirishning ijtimoiy zarurati, boshqa tomondan esa musobaqa faoliyatining turli jihatlarini aks ettiruvchi o‘yin mashqlarini qo‘llash asosida yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yetarlicha ishlab chiqilmaganligi o‘rtasida obyektiv ziddiyat mavjud. Mazkur ziddiyatni bartaraf etish zarurati tadqiqotimizning ijtimoiy, amaliy va ilmiy dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqotimizning maqsadi yosh futbolchilarning hujumdagi texnik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan aylanma tremirovka uslubidagi mashqlarni qo‘llashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot obyekti sifatida yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi olingan.

Tadqiqot predmeti aylanma mashg‘ulotlarni qo‘llash asosida yosh futbolchilarning hujumdagi guruhli texnik harakatlarini takomillashtirishdir.

Tadqiqot gipotezasi sifatida quyidagi holatlarda yosh futbolchilarning hujumdagi guruhli texnik harakatlari samaradorligini sezilarli darajada oshirish mumkinligi haqidagi taxmin qabul qilingan:

1) o‘yin vaziyatlarini muhim, zarur va yetarli belgilarni ajratish asosida tizimlashtirish;

son jihatdan ustunlikka ega bo‘lgan o‘yin vaziyatlarini yaratishni ta’minlaydigan guruhli taktik harakatlar va taktik kombinatsiyalarni aniqlash;

2) tipik o‘yin vaziyatlarini modellashtiruvchi hamda ularning mazmuniga mos keladigan guruhli texnik harakatlar va taktik kombinatsiyalarni tanlash va qo‘llashni talab etadigan aylanma mashg‘ulotlarni ishlab chiqish va ulardan foydalanish;

3) aylanma mashg‘ulotlardan foydalanishda: avvalo guruhli texnik harakatlar tarkibiga kiruvchi texnik usullarni harakat ko‘nikmasi darajasida bajarish sifatini



ta'minlash; o'quvchilarda texnik harakatlar va tipik taktik kombinatsiyalarning umumlashtirilgan yo'naltiruvchi asosini oldindan shakllantirish; hujum va himoyada guruhli taktik harakatlarni takomillashtirishning o'zaro bog'liqligi va yaxlitligini amalga oshirish; himoyachilar harakatlarini boshqarish orqali o'yin vaziyatlarini asta-sekin murakkablashtirish, ularning mumkin bo'lgan variantlari va yechim usullari sonini ko'paytirish; o'yin faoliyatining uzluksizligini ta'minlash; o'yin raqobatiga musobaqa tusini berish; jismoniy va texnik tayyorgarlikka ta'sirining uyg'unligini ta'minlash, bunda hujumda guruhli taktik harakatlarni takomillashtirish vazifasi ustuvor bo'lishi kerak.

Tadqiqot metodologiyasi. Aylanma mashg'ulot uslublarini tahlil qilish va ularni amaliyotda qo'llash tajribasini umumlashtirish natijasida mashg'ulotlar uchun eng maqbul ekstensiv-oraliqli uslubni ajratib ko'rsatish mumkin. Uning mohiyati shundaki, harakatlar optimal tezlikda, aniq va keng amplitudada bajariladi, mashqlar va dam olish uchun bir xil vaqt ajratiladi. Ish va dam olishning standart davomiyligi topshiriqlarning to'g'ri bajarilishini nazorat qilish imkonini beradi. Yuklamani muntazam oshirib borish bilan ish va dam olishni ketma-ket almashtirib turish harakat sifatlarini - kuch chidamliligi va tezkor kuchni kompleks rivojlantirishni takomillashtiradi. (Jujikov V.G., 1971-y.)

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha aylanma mashg'ulot chidamlilik, kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan.

Stansiya	Mashq	Jihozlar	Vaqt / Takrorlar	Bekatlار orasidagi dam
1	Girya bilan o'tirib-turish (Kuboksimon ushlash)	Girya / Gantel	12-15 takror	20 soniya



2	Qo'llarni yaqin qo'yib tayanib yotib-turish	O'z vazni	10-15 takror	20 soniya
3	Bir oyoqda rumincha deadlift	Gantellar	har oyoqqa 10 marta	20 soniya
4	Berpi (sakrab chiqish bilan)	O'z vazni	8-10 takror	20 soniya
5	V-simon burilishlar	O'z vazni	15-20 takror	20 soniya
6	Yelkaga tegib planka turish	O'z vazni	45-60 soniya	20 soniya

- **Aylanalar soni:** 2-4.
- **Aylanalar orasidagi dam olish vaqti:** 2-3 daqiqa.
- **Bajarish sur'ati:** O'rtacha, to'g'ri texnikaga e'tibor qaratiladi.

Futbolchilar uchun maxsus aylanma mashg'ulot (to'p bilan)

Bu aylana jismoniy yuklamani texnik elementlar bilan birlashtirib, mashg'ulotni o'yin sharoitiga yaqinlashtiradi.

Maxsus chidamlilik uchun aylanma mashq (musobaqa bosqichi)

Stansiya	Mashq	Jihozlar	Vaqt / Takrorlar	Bekatlal orasidagi dam
1	Maksimal to'p olib yurish konuslar orasida (mokisimon yugurish)	To'p, konuslar	45 soniya	15 soniya
2	Yon tomonga o'tirib-turish (har ikki tomonga)	O'z vazni	Har tomonga 10 marta	15 soniya



3	Devorga/sherikka tez uzatishlar	To'p, devor	45 soniya	15 soniya
4	"5-10-5" sprint (tegib o'tish bilan mokisimon yugurish)	Belgilar	4 takror	15 soniya
5	Son orqa yuzasi uchun "ko'prikcha" (Glute Bridge)	O'z vazni	15–20 takror	15 soniya
6	Tez olib yurish keyin darvozaga (yoki nishonga) zarba berish	To'plar, darvoza	6–8 zarba	15 soniya

Tavsiyalar:

- **Aylanalar soni:** 3-5.
- **Aylanalar orasidagi dam olish:** 1-2 daqiqa (faol dam olish: yengil yugurish).
- **Bajarish sur'ati:** O'yin holatini aks ettiruvchi yuqori tezlik.

Kompleksga odatda 10 ta mashq (stansiya) kiritiladi, har biriga bir daqiqa (bajarishga 30 soniya, dam olishga 30 soniya) ajratiladi. Demak, butun kompleksni (bir aylanani) bajarish uchun 10 daqiqa ketadi.

Kompleks 8 ta mashqdan ham iborat bo'lishi mumkin (qisqartirilgan aylana).

30 soniya ichida har birini 10-30 marta bajarish mumkin bo'lgan eng oddiy mashqlar tanlanadi. Shuning uchun, masalan, turnikda tortilish o'rniga yotgan holatda qo'llarni bukish, yoki polda tayanib qo'llarni bukish o'rniga baland tayanch (xoda, skameyka) ustida qo'llarni bukish mashqlarini berish maqsadga muvofiqdir.



Kompleksga oyoq, qo'l va yelka kamari, qorin pressi, orqa mushaklarini rivojlantirish uchun ikkitadan mashq hamda umumiy ta'sir ko'rsatadigan ikkita mashq kiritiladi.

Maxsus nazorat teslari yordamida nazorat va tajriba guruhlarini saralab oldik. **Tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilarining tajriba boshidagi maxsus jismoniy tayorgarlik ko'rsatkichlari (n=15)**

№	Ko'rsatkichlar		NG	TG	t	P
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Uzatmalar (Aniqlik)	%	65,4±5,8	63,2±4,6	1,1 7	>0,0 5
2	Darvoza tomon zarbalar (Aniqlik)	%	68,1±2,6	67,5±3,1	1,3 9	>0,0 5
3	To'pni boshqarish (Ikkala oyoq bilan nazorat qilish)	%	70,2±3,6	69,2±4,4	1,7 7	>0,0 5
4	To'pni qabul qilish (To'p tezligini bir zumda "pasaytirish")	%	71,4±3,9	70,2±2,7	1,9 7	>0,0 5

Olingan test nazorati bo'yicha guruhlar o'rtasida statistic farqlar kuzatilmadi [$>0,05$]. Nazorat guruhida tajriba davomida mashg'ulotlar odatiy xolatda dastur asosida olib borildi. Tajriba guruhida texnik harakatlarni takomillashtirishda samarali uslublarni variativ qo'llagan xolda aylanma trenirovka uslubidan to'g'ri foydalangan holda mashg'ulotlar olib borildi. Buni amalga oshirishda sportchilarning har mashg'ulotda bajargan mashqlari, mashqlardagi og'irliklar, qaytarishlar soni, bajarish shakllari yozib belgilanib boriladi. Har bir mashg'ulot bir biridan farq qilinishi ta'minlanadi. Bunga erishishda quyidagi tavsiyalardan foydalanildi:



Mashqlarni tanlash: turli mushak guruhlari uchun xilma-xil mashqlar tanlanadi - masalan, o'tirib-turish, qo'llarni bukib-yozish, tortilish, planka va hokazo.

Vaqt yoki takrorlash sonini belgilash: har bir mashq ma'lum vaqt davomida (masalan, 30 soniya) yoki ma'lum miqdorda takrorlanishi (masalan, 10-15 marta) mumkin.

Doiralarni tashkil etish: mashqlar ketma-ket bajariladi - bir mashq tugashi bilan darhol tanaffussiz keyingisi boshlanadi.

Doirani takrorlash: barcha mashqlar bajarib bo'lingach, keyingi mashg'ulot doirasi boshlanadi.

Bunday tuzilma turli mushak guruhlarini mashq qildirish, chidamlilikni oshirish va qisqa vaqt ichida ko'proq kaloriya sarflash imkonini beradi.

Bu turdagi mashg'ulotlar ma'lum harakatlarni sayqallash va alohida ko'nikmalarni rivojlantirish uchun juda qulay. Masalan, ular figurali uchishdagi elementlarni mashq qilish yoki sprinterning tezligini oshirish uchun ayni muddao.

Tajriba so'ngida guruhlarining maxsus nazorat testlari bo'yicha ko'rsatkichlari aniqlandi va o'zaro taqqoslashtirildi.

Tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilarining tajriba so'gidagi maxsus jismoniy ko'rsatkichlari (n=15)

№	Ko'rsatkichlar		NG	TG	t	P
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Uzatmalar (Aniqlik)	%	72,5±3,8	85,3±2,6	2,0 8	<0,0 5
2	Darvoza tomon zarbalar (Aniqlik)	%	74,3±4,6	83,5±3,1	2,1 1	<0,0 5
3	To'pni boshqarish (Ikkala oyoq bilan nazorat qilish)	%	76,2±2,6	88,5±3,4	2,5 4	<0,0 5



4	To'pni qabul qilish (To'p tezligini bir zumda "pasaytirish")	%	79,2±4,9	91,1±3,7	2,0 2	<0,0 5
---	--	---	----------	----------	----------	-----------

Tajriba so'ngida guruhlarda olingan test natijalari o'rtasida statistik farqlar kuzatildi [$<0,05$]. (5-jadvalga qaralsin)

Xulosa. Aylanma mashg'ulotlar juda samarali hisoblanadi: shug'ullanuvchilarning jismoniy holatiga mos keladigan optimal yuklama darajasini ta'minlaydi, bu esa jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ijobiy o'zgarishiga olib keladi.

Aylanma mashg'ulotlarda sog'lomlashtirish yo'nalishidagi masalalar ham hal etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda PF-6099-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori.
3. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiya. T-O'zDJTI. 2011-yil. 38 b.
4. Axmadjonov U.M., Talipdjanov A.I., Iseyev Sh.T. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Ilmiy texnika axyurot – press.2019.-164 b.
5. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiya. T-O'zDJTI. 2011-yil. 38 b.
6. Axmadjonov U.M., Talipdjanov A.I., Iseyev Sh.T. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Ilmiy texnika axyurot – press.2019.-164 b.



7. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Us. qo'llanma. Toshkent. 2014.
8. Bangsbo J., Peitersen B. Football conditioning a modern scientific approach periodization | seasonal training | small sided games. 2016 by Soccer Tutor. com. 159 p.
9. Berger J. Die Structur des Trainingsprozesses / J. Berger // Trainingswissenschaft. - Berlin: Sportverlag, 2004. - R. 422 - 426.