



FUTBOLCHILARNING TAYYORGARLIGIDA AYLANMA TRENIROVKA USLUBIYATIIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

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. Maqolada 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 yoritib berilgan.

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

Annotation: *The article examines the use of circuit training, with particular emphasis on ensuring the quality of performing technical skills included in group technical actions at the level of motor skill acquisition; the preliminary formation in students of a generalized guiding basis for technical actions and typical tactical combinations; and the implementation of interconnection and integrity in improving group tactical actions in both attack and defense.*

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

Tadqiqotning dolzarbligi. Futbolda musobaqa faoliyatining samaradorligi futbolchilarning maxsus ish qobiliyati darajasi bilan belgilanadi. Bu daraja to'pni boshqarish texnikasi, taktik mahorat, harakat imkoniyatlari va psixologik tayyorgarlikning uyg'un birikmasini o'z ichiga oladi. Futbol o'yinining mohiyati to'pni zarba pozitsiyasiga yetkazish va darvozani ishg'ol qilishdan iborat bo'lgani



uchun, harakat sifatlari va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishning shubhasiz muhimligiga qaramay, futbolchilarning texnik va taktik mahorati birinchi o'rinda turadi. Bu esa futbol mutaxassislarining e'tiborini quyidagi masalalarga qaratishga sabab bo'ldi: o'yin texnikasi va taktikasining rivojlanish tendensiyalarini tahlil qilish, hujum va himoya harakatlarini qurishning eng samarali usullarini izlash (A.A. Averyanov, 2003; A.M. Zelensov, 1989; Yu. Kolosovskiy, 2006; G.A. Lisenchuk, 1991; N.M. Lyukshinov, G.V. Meshkov, 1979), malakali futbolchilarni texnik-taktik tayyorlashning samarali usul va vositalarini aniqlash, yosh futbolchilarni o'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatishning turli jihatlarini o'rganish.

Shu bilan birga, adabiyotlar tahlili va bolalar-o'smirlar hamda professional futboldagi ish tajribasi shuni ko'rsatadiki, futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligi metodikasiga oid bir qator masalalar hali yetarlicha chuqur o'rganilmagan. Bu masalalarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- musobaqa o'yinlarida turli hodisalar va harakatlarning yuz berish ehtimoli,
- futbolchilarning musobaqa o'yinlarining turli sharoitlarida to'p bilan harakatlarni bajarish xususiyatlari,
- mashg'ulot sharoitlaridan musobaqa o'yinlari sharoitlariga o'tishda to'p bilan harakatlanishning aniqligi va tezligi bo'yicha malakaning ko'chishi hodisasi,
- professional futbolchilarning texnik mahoratini takomillashtirishda asosiy ish yo'nalishi va mashqlarni tuzish algoritmi,
- yetuk yoshdagi malakali futbolchilarning o'zlari uchun yangi texnik ko'nikmalarni o'zlashtirish imkoniyatlari,
- yosh futbolchilarni to'p bilan tez va aniq harakat qilishga o'rgatish uchun qulay yosh davrlari hamda o'yin texnikasini o'rgatishning turli yosh bosqichlarida qo'llaniladigan mashqlarni tanlashda asosiy **Tadqiqotimizning maqsadi** yosh futbolchilarning hujumdagi texnik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan aylanma tremirovka uslubidagi mashqlarni qo'llashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlarini aniqlashdan iborat.



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

Tadqiqot metodologiyasi. Mashg'ulot jarayonini optimallashtirish: Bir vaqtning o'zida ko'p sonli o'yinchilarni mashq qildirish orqali cheklangan vaqt va jihozlardan samarali foydalanish imkonini beradi.

Aylanma mashg'ulot maqsadi	Rivojlanish yo'nalishi	Mashqlar turi
Jismoniy	Umumiy va maxsus chidamlilik, mushaklar quvvati.	Ko'p takrorli mashqlar, pliometrika.
Texnik	Charchoq sharoitida harakatlarni bajarish (O'yin chidamliligi).	Dribling, uzatmalar va zarbalarni o'z ichiga olgan aylanma mashg'ulot.
Psixologik	Noqulaylikka chidamlilik va iroda.	Minimal dam olish bilan yuqori shiddatli mashqlar.

Aylanma mashg'ulotlarni davrlashtirish

Aylanma mashg'ulotlarning yillik siklga qanday kiritilishiga misol:

Mavsumning turli bosqichlarida aylanma mashg'ulotlar

Mavsum bosqichi	Aylanma mashg'ulot maqsadi	Mashqlar yo'nalishi	Tavsiya etilgan chastota
Tayyorgarlik	Chidamlilik va asosiy kuchni maksimal darajada rivojlantirish.	Ko'proq stansiyalar (8-10 ta), ko'proq takrorlashlar (15-20 ta), kamroq dam olish.	Haftada 2-3 marta



		Umumiy hajmga e'tibor qaratish.	
Musobaqa	Quvvat va maxsus chidamlilikni saqlab qolish.	Kamroq stansiyalar (5-7 ta), yuqori shiddat, to'p bilan ishlashni kiritish.	Har 7-10 kunda 1 marta
O'tish	Faol dam olish, yengil jismoniy faollik.	Past shiddat, harakatchanlik va barqarorlikka e'tibor qaratish.	Ixtiyoriy ravishda

Aylanma mashg'ulotlar namunalari (1-variant: Kuchga yo'naltirilgan)

Bu aylanma mashg'ulot yakkakurash va tezlanishlar uchun zarur bo'lgan funksional kuchni rivojlantirishga qaratilgan.

Kuchni rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot (tayyorgarlik bosqichi)

Stansiya	Mashq	Jihozlar	Vaqt / Takrorlar soni	Bekatlarni orasidagi dam olish
1	Girya bilan o'tirib-turish (Kuboksimon ushlar)	Girya / Gantel	12-15 takror	20 soniya
2	Qo'llarni yaqin qo'yib tayanib yotgan holda qo'l bukish	O'z vazni	10-15 takror	20 soniya



3	Bir oyoqda turgan holda belni bukish (Ruminiyacha)	Gantellar	Har bir oyoqda 10 marta	20 soniya
4	Berpi (sakrab)	O'z vazni	8-10 takror	20 soniya
5	V-simon qorin pressi	O'z vazni	15-20 takror	20 soniya
6	Planka holatida yelkaga tegib turish	O'z vazni	45-60 soniya	20 soniya

Sizga kengroq material kerakligini tushunaman. Shunday katta hujjatni bir vaqtning o'zida yarata olmasligim sababli, ma'lumotni bir nechta asosiy bo'limlarga bo'lib, ko'plab jadvallarni o'z ichiga olgan **juda batafsil va tizimli reja** tuzib berishim mumkin.

Men quyidagi mavzularni qamrab oluvchi bir necha sahifaga teng ma'lumotlarni taqdim eta olaman:

Futbolda aylanma mashg'ulotlarning **umumiy tamoyillari** va maqsadlari.

Davriylashtirish: Mavsumning turli bosqichlarida (tayyorgarlik, musobaqa) aylanma mashg'ulotlarni qanday qo'llash mumkinligi.

Aylanma mashg'ulot namunalari: Kuch, chidamlilik va maxsus futbol mashqlariga qaratilgan 3-4 xil variant.

Quyida jadvallar bilan batafsil tuzilma keltirilgan.

Maxsus nazorat teslari yordamida nazorat va tajriba guruhlarini saralab oldik.

Tajriba va nazorat guruhlarini sinalluvchilarining tajriba boshidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=15)

Ko'rsatkichlar				
	NG	T		
		G		
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
Tezlik (30 metrga yugurish)	5,9 $\pm 0,8$	5, $8 \pm 0,6$	,17	0,05



Chidamlilik (Kuper testi), 12 daq	m	250 5,7±15,6	2 510,9±21,1	,39	0,05
Kuch (uzunlikka sakrash)	sm	220, 1±7,6	2 22,9±8,4	,77	0,05
Kuch (qo'l bilan tayanib yotib-turish), 30s ichida	mar ta	28,4 ±3,9	2 9,2±2,7	,97	0,05

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.

Xulosa. Mavzu bo'yicha adabiyotlar tahlili shuni tasdiqladiki, aylanma mashg'ulot usulida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yuqori zichlik kuzatiladi. Aylanma mashg'ulot usuli qo'llanilganda jismoniy sifatlar majmuaviy tarbiyalanadi, mashqlar turli harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Mashg'ulotlarda aylanma mashg'ulot usulini qo'llashda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish lozim. Yuklamani oshirishda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari va jismoniy tayyorgarligini e'tiborga olish kerak. Futbolchilarning holati va mashg'ulotlar paytidagi yuklama miqdori puls o'lchash orqali nazorat qilinadi. Aylanma mashg'ulotning o'ziga xos jihati shundaki, unda har bir shug'ullanuvchiga individual yondashiladi. Barcha topshiriqlarni o'z imkoniyatlari va kuch-g'ayratlariga mos ravishda, bir vaqtning o'zida ishlagan holda, mustaqil bajaradilar.

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.