

YOSH FUTBOLCHILARNI (13-14 YOSH) JISMONIY TAYYORGARLIGINI BLOKLI-MODULLI LOYIHALASHTIRISH TEXNOLOGIYASINI ASOSLASH

*Buxoro Davlat Pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o'qituvchisi
Mo'minov Feruzjon Ilxomovich*

Annotatsiya. Maqolada yosh futbolchilar bilan olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish va boshqarish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qurilmaviy, blokli-modulli rejalashtirishning zamonaviy yondashuvlari aniqlashtirilgan. Mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish bo'limlarga bo'lib tayyorlov jarayonlarini tashkillashtirish, blokli-modulli orqali jismoniy sifatlarni takomilashtirib jarayoni davom ettirish ko'zda tutilgan. Blokli-modulli rejalashtirish jarayoni yosh futbolchilar yoshiga qarab jismoniy sifatlarni rivojlantirish o'rgatishni to'g'ri yo'lga qo'yish ko'zda tutilgan.

Tayanch so'zlar: mashg'ulot jarayoni, funksional tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni bosqichlari, mashg'ulot jarayonlarining siklli qurilmasi, tayrgarlik davri, musobaqa davri, o'tish davri.

Аннотация. В статье описаны процессы планирования и управления процессами физической подготовки юных футболистов, современные подходы структурного, блочно-модульного планирования на многолетних этапах подготовки. Планируется организовать тренировочные процессы по кафедрам, продолжить процесс совершенствования физических качеств через блок-модули. Процесс блочно-модульного планирования предназначен для правильной подготовки юных игроков к развитию физических качеств в зависимости от их возраста.

Ключевые слова: тренировочный процесс, функциональная подготовка, физическая подготовка, этапы тренировочного процесса, циклический аппарат тренировочных процессов, тренировочный период, соревновательный период, переходный период.

Abstract. The article describes the planning and management of physical training processes with young football players, the modern approaches of structural, block-module planning in multi-year training stages. It is planned to organize training processes into departments, to continue the process of improving physical

qualities through block-modules. The block-module planning process is intended to properly train young players to develop physical qualities depending on their age.

Key words: *training process, functional training, physical training, stages of training process, cycle device of training processes, training period, competition period, transition period.*

O'zbekistonda iste'dodli va salohiyatli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish, zamonaviy yondashuvlar asosida mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish va tashkillash ishlari muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shuni alohida qayd qilish lozimki, O'zbekistonda yoshlar futboli va professional futbolni yanada rivojlantirish, uning moddiy bazasini mustahkamlash, sportchilarning yangi avlodini tayyorlash, mamlakat futbolining xalqaro obro'sini oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida", 04.12.2019 yildagi pf-5887-sonli farmoni qabul qilgan bo'lib, yoshlar terma jamoalarini, oliy liga jamoalarining tarkiblarini to'ldirishga qodir bo'lgan yosh futbolchilarni tayyorlash, takomillashtirish bo'yicha zaruriy shart-sharoitlar va ilmiy-metodik ishlanmalarni

yaratish kabi muhim vazifalarga ustuvorlik berilgan.

Maxsus adabiyotlar tahliliga ko'ra, sport tayyorgarlik jarayonida turli xil mashg'ulot vositalari va usullaridan foydalanish orqali sportchi organizmining funksional tizimlarini ma'lum moslashtirilgan qayta qurishga erishish, musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ma'lum bir tayyorgarlik darajasiga erishishni ta'minlashga qaratilgan bo'lsada, yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish va ilmiy boshqarish masalalari to'liq o'z yechimini topmagan. Bu muhim masalalarni hal qilish aspektida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish muammosining holatini tavsiflash yetarlicha o'rganilmagan ilmiy-metodik vazifalarni aniqlashtirish zarurati mavjud.

Alohida ishlarda (Orlov A.V., 2022 y.) yosh futbolchilarda mashg'ulot yuklamasini loyihalash algoritm-usulida haftalik mashg'ulot sikllari modeli ishlab chiqilgan, mashg'ulotlarning maxsus tayyorgarlik bosqichida

organizmning funksional holati ko'rsatkichlari dinamikasi, hamda haftalik mashg'ulot sikllaridagi tayyorgarlikning umumiy hajm samaradorligi o'rganilgan ilg'or yondashuvlar ham mavjud. Yosh futbolchilar misolida turlicha shart-sharoitlarni taqozo etuvchi ko'p yillik tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish, yosh hamda malaka bo'yicha har xil sportchilar bilan, ko'pincha xususiy masalalarni hal qilish bilan cheklangan holda hech qanday tizimlilik va o'zaro bog'lanishlarsiz bajarilgan yondashuvlarni kuzatish mumkin.

Hozirgi vaqtda, mashg'ulot jarayonini dasturlashtirishga, tashkillashtirishga va boshqarishga yondashuv o'zgarmoqda. Bir tomondan, sport fani tomonidan to'plangan daliliy material mashg'ulot jarayonini optimal variantda tuzish imkonini beradi, bolshqa tomondan – mashg'ulot dasturining shaklini o'zi birmuncha o'zgacha tus olmoqda. Har bir mashg'ulot, har bir mashg'ulot mashqi oldindan mashg'ulot shartlarini, ayniqsa, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olmagan holda tayyorlangan darsbay dasturlarning vaqti o'tdi. Bunday dasturlarda yuklamalarning xajmi va jadalligi, mashg'ulotning vositalari va usullari

qotib qolgan holda berilgan va trener bunday dastur doirasidan chiqib keta olmaydi.

Hozirgi paytga kelib, mazkur muammoga nisbatan boshqacha yondashuv belgilandi. Gap, mashg'ulot jarayonini dasturni ancha keng tushunchadan kelib chiqqan holda tashkil qilish to'g'risida bormoqda. Dasturlashtirish – bu, mashg'ulot jarayoni mazmunini sportchini tayyorlashni maqsadli vazifalari va mashg'ulot yuklamalarini konkret vaqt doirasida tashkil qilishning ratsional shakllarini belgilovchi spesifik tamoyillari bilan mos ravishda tartiblashtirishdir (Y.V.Verxoshanskiy, 1985).

Bunda, dasturlashtirishning deyarli barcha eng muhim bosqichlari – qaror qabul qilish, mashg'ulotning vositalari va usullarini tanlash, mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va boshqarish oldindan bevosita ijrochi – trenerning qo'liga beriladi. Mashg'ulot jarayonini u yoki bu bosqich uchun tuzuvchining vazifasi esa – mashg'ulot ishini tuzishning asosiy tamoyillarini ishlab chiqish, mashg'ulotning asosiy vositalari va usullarini har tomonlama tavsiflash va ularning asosida ustuvor yo'naltirilgan mashg'ulot vositalari, o'ziga xos standartlashtirilgan mashg'ulot

vazifalari blokini yaratish, majmuaviy nazoratning harakatdagi tizimini ishlab chiqish, mashg'ulot jarayonini korreksiya qilish va boshqarish usullarini ishlab chiqish hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish paytida alohida jismoniy sifatlarni yoshga oid rivojlanishning har xil bosqichlarida rivojlanishi qonuniyatlari majburiy hisobga olinishi kerak. Dastlabki ixtisoslashuv bosqichini qamrab olgan 11-15 yashar daipazon yosh futbolchilarning deyarli barcha ahamiyatli harakat sifatlari – kuch, tezkor-kuch qobiliyatlari, tezkorlik, epchillik va chidamlilik uchun sensitiv bosqich hisoblanadi.

Yosh futbolchilarning (7-18 yashar) sport uchun ahamiyatli sifatlarni rivojlanishi dinamikasi, avvalam bor, yoshga oid rivojlanishning umumiy biologik qonuniyatlari bilan belgilangan geteroxron xarakterga ega. Shu bilan birga, futbol bilan shug'ullanish yoshga oid bog'liq holda harakat qobiliyatlarini rivojlanishiga spesifik ta'sir qiladi.

A.P.Zolotarevning (1996) ma'lumotlariga ko'ra, 12-13 yoshli futbolchilar uchun sport mahoratini o'sishi jihatidan ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichlari, murakkab koordinatsion spesifik harakat amallarida tezkorlikni, epchillikni va

texnikani majmuaviy namoyon qilinishi ustivor ahamiyat kasb etadi. 14-15 yoshli futbolchilarning saort mahorati darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan ustivor belgilanadi: tana massasi, tezkor-kuch sifatlari, texnikaning xilma xilligini musobaqa va mashg'ulot xajmi, o'yin taktikasini musobaqa xilma xilligi. Murakkab koordinatsion harakat amallarida tezkorlikni, epchillikni va to'pni olib yurish texnikasini majmuaviy namoyon qilinishini ta'siri ancha darajada ortadi.

Uchinchidan, hozirgi vaqtda, sportda ixtisoslashuvni tanlash, ko'p yillik tayyorgarlikning butun tizimini ishlab chiqish, musobaqa faoliyatini ratsional strukturasini aniqlash va hokazolar paytida har bir konkret sportchini individual iqtidori va qobiliyatiga maksimal darajada orientirlanish dolzarb bo'lib qolmoqda. Bu, sportchini ko'p yillik takomillashuvini barcha bosqichlarida tanlashga va orientirlashga, tayyorgarligini individual dasturlarini ishlab chiqishga, tayyorgarlikni individual va guruhli shakllarini mohirona uyg'unlashtirishga e'tiborni ancha yuqori darajada oshirishni talab qiladi (V.N.Platonova, 1997).

Ixtisoslashuv bosqichida eng kuchli jismoniy sifatlardan birini mumkin bo'lgan darajada maksimal

rivojlantirish va qolgan siqatlarini optimal darajaga qadar yetkazish zarur. Yosh futbolchilarning harakat tayyorgarligini rivojlantirishga bunday yondashuv o'yinchilarning o'yin amplusini aniqlash uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin (Y.Antipov, 1999; A.I.Shamardin, 2000).

To'rtinchidan, sportni rivojlanishini zamonaviy darajasi tayyorgarlikni takomillashtirish muammosiga ancha tabaqalashtirilgan yondashuvni talab qilishini doim yodd saqlash zarur. Xususan, ishchanlik qobiliyatiga ancha yuqori darajada ta'sir ko'rsatadigan yoshi, malakasi, o'yin amplusi, tayyorgarlik davri kabi omillarni hisobga olish juda muhim. Bu, mashg'ulot jarayonini nafaqat texnik-taktik jihatdan, balki jismoniy tayyorgarlik jihatidan ham individuallashtirishni talab qiladi (A.A.Kirillov, 1978).

Futboldagi zamonaviy mashg'ulot har bir o'yinchi uchun individual maqsadlarni nazarda tutishi kerak va shu bilan birga, unda, jamoaviy harakatlar ham o'zlashtiriladi. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, mashg'ulot jarayonida barcha o'yinchilarga xajmi va jadalligi bo'yicha bir xildagi yuklamalar berilgan an'anaviy qarashlarni qayta ko'rib chiqish lozim. Mashg'ulot paytida har bir

o'yinchini individual imkoniyatlari maksimal hisobga olinishi va qo'llanilishi kerak, o'yinchilarni bir-birini o'rnini bosish imkoniyatini hisobga olgan holda, uning amplusiga xos bo'lgan sifatlarni shakllantirishni ta'minlash zarur.

Shu bilan birga, mazkur holatlar mashg'ulot paytida har doim ham, ayniqsa, uning dastlabki bosqichlarida hisobga olinmaydi. Buni, 12-13 yashar futbolchilarda nazorat testlari natijalarida sezilarli darajadagi farqlarni mavjud emasligini aniqlagan V.V.Dergachning (1988) maxsus tadqiqotlarini natijalari tasdiqlaydi. U tomonidan olingan ma'lumotlar, mashg'ulotlarda futbolchilarni o'yindagi ixtisoslashuviga mos ravishda yondashuvni yo'qligi to'g'risida xulosa chiqarish imkonini bergan bo'lib, bu, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini nivelirlashga olib keladi.

Futbolchilarni o'yin ixtisoslashuviga bog'liq holda jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirish zarurati har xil amplusdagi o'yinchilarni maxsus ishini funksional ta'minlanishini farqlanishi bilan ham belgilanadi. Bir qator mualliflar, o'yin jarayonida har xil funksiyalarni bajaradigan futbolchilarning tayyorgarligini asosiy komponentlarida farq borligini aytishgan. Masalan,

umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatlari darajalarida (A.A.Kirilov, 1978; A.-X.K.X.Zuxeyr, 1984), energiya bilan ta'minlashning asosiy mexanizmlari darajalarida (F.A.Iordanskaya, 1997;), asosiy harakat sifatlarini rivojlanishida (V.N.Shamardin, V.G.Savchenko, 1997), psixomotorika ko'rsatkichlarida, qon aylanishi va sensor tizimlari reaksiyalarining o'ziga xosligida farqlar aniqlangan.

Buning asosida, sportchilarning mashg'ulot qilganligi darajasini rivojlantirish vegetativ va harakat funksiyalari majmuasini ixtisoslashtirish yo'li orqali sodir bo'lishi yotadi (Y.V.Verxoshanskiy, 1988). Bunda, funksiyalarning ixtisoslashuvi nafaqat spesifik faoliyat jarayonida, balki boshqa mashqlarni bajarish paytida ham namoyon bo'ladi.

Undan tashqari, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtiriladigan nisbatlari bilan chegaralanib qolmasdan ratsional mashg'ulot rejimlarini individual tanlashga katta e'tibor qaratilishi kerak. Futbolchilarning ko'p yillik jismoniy tayyorgarligi mazmunini, ularning ixtisoslashuvini hisobga olish asosida rejalashtirish paytida mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashtirish va tabaqalashtirish zarurligi aytilgan (V.N.Platonov, 1986). A.P.Zolotarev (1996, 1997).

Xattoki ko'p yillik takomillashuvning har xil bosqichlarida ham mashg'ulotning vositalari va usullarini, har xil yo'nalgan ishlarni nisbatlarini va boshqalarni keyinchalik rejalashtiriladigan tor ixtisoslashuv talablariga qat'iy bog'lash zarur. Sportchilarni bolalik va o'smirlik davrlarida bo'lajak ixtisoslashuv talablariga mos kelmaydigan umumiy tayyorgarlik ishlarini katta xajmda bajarishi yosh sportchilarning tabiiy iqtidorini bostirish va ularni yuqori natijalarga erishishdan maxrum qilishi tabiiydir (V.N.Platonova, 1997).

Bu, adabiyotlarda ko'p marta aytilganidek, mashg'ulot jarayonini, umuman jamoani sport formasi darajasini hamda alohida har bir o'yinchini boshqarish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Beshinchidan, tayyorgarlikning noan'anaviy vositalarini, ya'ni: sportchi organizmining funksional zahiralarini to'laroq ochib berish imkonini beradigan uskunalarni, jihozlarni va usullarni qo'llashni; turli jismoniy sifatlarni (masalan, kuchni va egiluvchanlikni), jismoniy va texnik takomillashuvni birgalikda mukammallashtirishni ta'minlaydigan trenajyorlarni qo'llashni; mashg'ulotlarni o'rta balandlikdagi va yuqori

balandlikdagi tog'li zonalarda o'tkazishni (A.A.Suchilin, 1997), mashg'ulot ta'sirlariga adaptatsiya qilish jarayonlarini jadallashtirishni, asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik samaradorligini oshirishni (V.N.Platonova, 1997; A.I.Shamardin, 2000) ta'minlaydigan bir qator ergogenik vositalarni qo'llashni (N.I.Volkov i dr., 1998; N.Volkov, V.Oleynikov, 2000; A.I.Shamardin, 2000; S.V.Dubrovskiy, 2000; I.N.Solopov, 2003) kengaytirish zarurati aniq namoyon bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonini modulli-blokli tamoyil asosida tuzish, ushbu mashg'ulot qildiruvchi ta'sirlarni ishlab chiqish paytida ma'lum bir strategiyani belgilaydi. Mashg'ulot jarayonida u yoki bu ustivor yo'nalgan vositalarni yoki mashg'ulot qildiruvchi vositalar blokini qo'llash, tayyorgarlikning konkret bosqichida turgan maqsad va vazifalar bilan belgilanadi.

Sportda takomillashuv bosqichida (13-16 yoshda), N.J.Bulgakovaning (1986) fikriga ko'ra, mashg'ulotda xal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilar hisoblanadi:

- tayyorgarlikning umumiy funksional darajasini oshirish;
- organizmni maksimal yuklamalarga sekin-asta tayyorlash;

- texnik-taktik tayyorgarlikni yanada takomillashtirish.

A.A.Suchilinning (1997) fikriga ko'ra, yosh futbolchilar uchun ixtisoslashuvning dastlabki bosqichida, bunday vazifalar quyidagilar hisoblanadi:

- asosiy texnik usullarni o'zlashtirish;
- tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish;
- tezkorlikni takomillashtirish;
- epchillikni takomillashtirish.

Dastlabki ixtisoslashuv bosqichida futbol qobiliyatlarini va futbol potensialini alohida texnik elementlar va usullarni o'rganish bilan shakllantirish sodir bo'ladi. futbolchi, o'yin vaqtida texnik va harakat vazifalarini xal qilishi uchun barqaror ko'nikmalarni o'zlashtirishi va mustahkamlashi zarur (V.N.Shamardin, 2001).

Futboldagi faoliyat shunchalik ko'pqirraliki, bir xil kamchiliklar, masalan jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklar yuqori texnik-taktik mahorat bilan, psixik barqarorlik va boshqalar bilan kompensatsiya qilinishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlikning ratsional strukturasini fiziologik asosi – funksional zahiralarni musobaqa faoliyatida optimal amalga oshirish maqsadida qayta taqsimlash fazasi hisoblanadi. Futbolchilarning yetakchi jismoniy sifatlarini aniqlash

paytida maxsus jismoniy tayyorgarlik strukturasi o'rganish bo'yicha amaliy tajribani umumlashtirish asosida chidamlilikning har xil turlari zimmasiga 48%, startdagi, masofadagi va portlovchi kuchni o'z ichiga olgan tezkor-kuch sifatlariga 24,5% to'g'ri kelishi aniqlangan.

Shunday qilib, birinchi darajalik rol chidamlilikka ajratiladi. Futbol o'yini jarayonida, futbolchilar tezkor harakatlanishlarni, kuch yakkakurashlarini, texnik usullarni ko'p marta takrorlaydi, shuning uchun, o'yin davomida harakat amallarini samaradorlikni sezilarli darajada pasaytirmagan holda bajarish chidamlilik darajasiga, ya'ni tezkor-kuch tayyorgarligini yetarlicha yuqori roli paytida ortib boruvchi toliqishga qarshi turish qobiliyatiga bog'liq. Tezkorlik va kuch sifatlarini namoyon qilinishida futbolchilarning kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga muhim ahamiyat ajratilgan.

Shuni aytish joizki, mashg'ulot qildiruvchi vositalar bloklarini ishlab chiqish, yuklamani organizmga ta'sir qilish xarakterini belgilaydigan komponentlarini hisobga olishi va futbolda atyyorgarlikni strukturasi bilishda bazalashuvi kerak. Futbol doirasida o'yin vaqtining 50% atrofida yuklamani jadalligi yurak

qisqarishlari chastotasi bo'yicha 165-180 zarba/min.ni tashkil qiladi (ko'p sonli tadqiqotlardagi ma'lumotlarga ko'ra, aynan pulsning shu diapazonida futbolchining mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlanishini anaerob bo'sag'asi lokallashadi); o'yin vaqtidan 27%da futbolchilarning YuQCh – 180 va undan yuqori zarba/min.ni tashkil qiladi; maksimal (8 m/s va undan yuqori) tezlik bilan yugurib o'tiladigan bo'laklarning uzunligi o'rtacha 20-40 metrdan oshmaydi.

Futbolda harakat faolligining strukturaviy xususiyati – oldindan ishlab chiqilgan texnik usullarni (harakat ko'nikmalarini) keng arsenalni bajarish, ularni tanlash va amalga oshirish o'yin holatini operativ tahlil qilish bilan belgilanadi. Ushbu harakat ko'nikmalari to'opni qabul qilib olish va uzatish bilan, jarima to'pini, darvozaga qarab zarba berishni va boshqa muolajalarni bajarish bilan bog'liq. Harakat faolligining strukturasi o'yin holatini o'zgarishini operativ bashorati bilan belgilangan to'psiz harakat qilish (to'p kelib tushishi taxmin qilingan nuqtadagi "bo'sh" joyga chiqish) katta rol o'ynaydi.

O'yin jarayonida yuzaga keladigan holatga bog'liq ravishda sportchida xilma xil harakat vazifalari paydo bo'ladi va u, ularni

juda tez xal qilishi kerak va harakatning muvaffaqiyati u yoki bu vazifani tezkor va to'g'ri xal qilinishi darajasiga bog'liq. Vazifaning mazmuni – harakat amallarining barcha arsenalini ichidan eng samaralisini tanlashdan iborat. Yuzaga kelgan holat, ko'pincha vazifani xal qilishni absolyut yangi yo'lini, sportchi uchun ilgari ma'lum bo'lgan harakatni "ixtiro qilishni" talab qiladi. bunday holat, yangi harakat amallarini yaratishda ijodkorlikni rag'batlantirishga ko'maklashadi (V.S.Farfel, 1975).

Futbolchining musobaqa faoliyatini yuqori darajadagi murakkabligi sportchi tayyorgarligini barcha tomonlariga katta talablarni qo'yadi u qattiq yakkakurashlar sharoitida harakatlanishi, vaqt va fazoni yetishmasligi paytidagi nostandart holatlarda bo'lishi bilan bir vaqtda doimiy yuzaga keladigan texnik va taktik vazifalarni ishonchli va samarali xal qilishi kerak bo'ladi (V.F.Terentev, 1995; I.N.Solopov, A.P.Gerasimenko, 1998).

Sport maydonini (futbol maydonini) raqiblar zonasiga ajratilmagan katta fazosi, sportchilar tomonidan submaksimal va maksimal tezlik bilan kalta bo'laklar ko'rinishida yugurib o'tadigan ancha katta summa masofalarni belgilaydi. Tezlanish va

tormozlanishni ancha katta darajada tezkor amalga oshirilishi, ayniqsa to'p bilan texnik usullarni amalga oshirish bilan birga uyg'unlikda amalga oshirilishi, nafaqat faoliyatni energetik komponentini balki pozitoniq tug'ma reflekslarni tormozlanishdan chiqarishni "izdan chiqaruchi" ta'siriga qarshi ta'sir ko'rsatuvchi statokinetik muvozanat funksiyalarini kuchaytirishni ham belgilaydi (V.S.Fomin 1985).

Futbolchini keltirilgan strukturaviy tavsifi sportning barcha boshqqa turlaridan farqli ravishda, sport faoliyatining barcha komponentlarini – psixik (tez o'zgaradigan o'yin holatini operativ tahlil qilish, bashorat qilish, qarorni tanlash va qabul qilish, harakat amallarini psixik amalga oshirish va boshqa funksiyalar), neyrodinamik (miya po'stlog'idagi jarayonlarni qo'zg'alishi, harakatchanligi va barqarorligi hamda vegetativ boshqaruvning kuchlanishi darajalarini ortishi), energetik (organizmni aerob va ayniqsa, anaerob mahsuldorligini) va harakat (ustivor tarzda tezkor-kuch sifatlarini va epchillik) komponentlarini ancha darajada takomillashtirishni belgilaydi (V.S.Fomin, 1984, 1986; V.S.Fomin, 1985).

Umuman sport o'yinlari va xususan futbol, o'zgaruvchan

musobaqa sharoitlari bilan va spesifik chidamlilikni talab qilishi bilan tavsiflanadi (G.S.Lalakov, 1995). Futbolchilarning texnik mahoratini ajratib turadigan xususiyati – portlovchi kuchlanishlarni namoyon qilishga qobiliyatni yuqori darajada rivojlanishini talab qiladigan (I.M.Asoyich, 1968) va o'zgaruvchan musobaqa sharoitlariga ma'lum bir variativ moslashuvchanlikka ega bo'lishi hisoblanadi. Shu bilan birga, ularga toliqishga qarshi texnik va taktik harakatlar va usullar samaradorligini pasaytirmasdan qarshi turish qobiliyatini rivojlanganligini yuqori darajada bo'lishi xarakterlidir (Y.V.Veroxshanskiy, 1985).

Jadal musobaqa o'yin faoliti sharoitlarida texnik mahoratning samaradorligini saqlash uchun tezkor-kuch tayyorgarligi asosida yotgan maksimal anaerob quvvatni rivojlanishini yuqori darajasi va spesifik tezkor chidamlilikni ta'minlaydigan anaerob glikolitik qobiliyat zarur. Tezkor chidamlilik – futbolchining ahamiyatli sifatlaridan biri hisoblanadi (S.G.Bakshin, 1988; A.I.Shamardin, 1999).

Shu bilan birga, futbolchini mahoratini oshishi bilan energiya bilan ta'minlashda aerob jarayonlarning ulushi ham ortadi, bu jarayonlar, o'yin davomida yuqori

o'yin faolligi davrlarini ko'p marta takrorlash imkoniyatini ta'minlaydi (Y.V.Veroxshanskiy, 1985).

Futbolchining yuklamasini asosiy qismini tezkor-kuch xarakteridagi ish tashkil qiladi. Mushak ishi o'yin paytida uzoq vaqt davomida katta miqdordagi takrorlashlar bilan bajarilishi va o'yin vaqtidagi ishning umumiy quvvati katta bo'lgai tufayli, futbolda ma'lum darajada umumiy va maxsus chidamlilikni namoyon qilinishi talab qilinadi. Bu, sportchida barcha asosiy jismoniy sifatlarni – tezkorlikni, kuchni, chidamlilikni, epchillikni takomillashtirish zarurligini belgilaydi (N.D.Graevskaya, 1969; O.N.Djus, 1973).

Futbolchilarning harakatlari, asosan takroriy-o'zgaruvchan xarakterga ega va tezkor-kuch rejimidagi ish ustivor bo'ladi. bu, tezkorlik va tezkor-kuch sifatlari futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi strukturasiida yetakchi o'rin egallashini belgilaydi (S.A.Savin, 1970, 1971; Yu.A.Morozov, 1973; O.P.Bazilevich, 1973; A.I.Shamardin, 1994; A.A.Suchilin, 1997; V.N.Shamardin, V.G.Savchenko, 1997; I.N.Solopov, A.P.Gerasimenko, 1998; A.I.Shamardin i dr., 1999). Harakat rejimlarini doimiy almashib turishi va asabli-mushakli

kuchlanishlarning xarakteri va darajasidagi katta variativlik bir qator o'yin lahzalarida jismoniy sifatlarni majmuaviy namoyon bo'lishi bilan birga o'tadi va bu, o'yin tomonidan futbolchini epchillik sifatini rivojlanishiga qo'yadigan talablarini yuqori darajada bo'lishini tushuntiradi (A.G.Dembo, 1988; V.N.Shamardin, V.G.Savchenko,1997).

M.A.Godik va Y.V.Skomoroxovlarning (1981) fikriga ko'ra, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aks etadigan yetakchi omil – chidamlilikning aerob komponenti hisoblanadi. Ahamiyatliligi bo'yicha ikkinchi omil – chidamlilikning anaerob shlikolitik komponenti, uchinchi omil – texnikani izdan chiqaruvchi ta'sirlarga nisbatan barqarorligi hisoblanadi.

Sport malakasini ortib borishi bilan futbolchilar tomonidan harakat sifatlarini namoyon qilinishini tavsiflovchi yetakchi ko'rsatkichlarni yaxshilanishini aniq ifodalangan an'anasi namoyon bo'ladi (Sabax Muxamed Mustafa, 1984).

Shunday qilib, futbolchi tayyorgarligining jismoniy tomoni o'zini spesifik ifodasini, asosan yuqori start tezligida, sakrovchanligida, tezkor chidamliligida, epchilligida hamda

ushbu sifatlarni o'zaro ta'sirini ma'lum bir shakllarida va xarakterida topadi.

V.S.Fomin (1984) nazariy tahlil va tajribaviy tadqiqotlari natijalariga asoslangan holda, futbolda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish paytida hisobga olinishi zarur bo'lgan to'rtta asosiy fiziologik holatlarni ajratgan.

Birinchisi, sportchilarning yillik tayyorgarligini barcha davrlarida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajarishning polisiklligi va muntazamligi, ya'ni mashg'ulot jarayonini tuzish davomiyligi bo'yicha har xil, lekin strukturasi bo'yicha bir xil (har bir siklda majburiy bosqichni mavjudligi) bo'lgan mustaqil sikllarning seriyalaridan (musobaqalar taqvimini xususiyatlarini hisobga olgan holda) tashkil topishi kerak.

Ikkinchisi, mashg'ulot vositalarini (jismoniy, psixik, texnik va b.) qo'llashdagi majmuaviylik, ustivor spesifik va musobaqa faoliyatiga adekvat bo'lgan. Nospesifik vositalar faqatgina yordamchi vosita sifatida qo'llanilishi kerak.

Uchinchisi, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini xajmini va jadalligini rejalashtirishga, sportchilarning funksional tayyorgarligi dinamikasini

individual modelli tavsiflari asosida individual yondashuv.

To'rtinchisi, mashg'ulot jarayonini sportchilarning funksional tayyorgarligi xususiyatlari va darajalari to'g'risida olinadigan ekspress-axborot asosida tizimli va o'z vaqtida umumiy hamda individual korreksiya qilish.

Undan tashqari, adabiyotlarda sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirishning bir nechta asosiy tamoyillari keltirilgan:

1. Individuallik tamoyili genetik moyillikka bog'liq bo'lgan jismoniy yuklamalarga adaptatsiya

qilishning har xil (individual) qobiliyatlari bilan belgilanadi.

2. O'ziga xoslik tamoyili jismoniy faoliyatning tipiga hamda amalga oshiriladigan jismoniy yuklamalarning xajmi va jadalligiga adaptatsiya qilish xususiyati bilan belgilanadi.

3. Jismoniy mashg'ulot yuklamalarini to'xtatish tamoyili – qo'zg'atuvchini – jismoniy yuklamani to'xtatish paytida tayyorgarlikni yo'qotish.

4. Progressiv ortiqcha yuklama tamoyili – jismoniy tayyorgarlik sekin-asta oshirilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev M.J. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. P. 115-122 [13.00.00№3]

2. Акромов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Метод., рекомендации., Т, 1997, 54с.

3. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9, September 2021 ISSN: 2660-5589.

4. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya diagnostikasi va korreksiyasi [Matn]: darslik / R.H. Kadirov. - Buxoro: "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona nashriyoti, 2020. - 184 b.

5. Ibragimov A. K., Mo'minov F. I. Methodology of optimization of training for young players //International Journal For Innovative Engineering and Management Research. – Т. 10. – С. 43-48.

6. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - М., 2000. - 127 с.

7. Орлов А.В. Алгоритм-метод проектирования тренировочной нагрузки как инструмент моделирования недельных циклов подготовки юных футболистов. // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. Вып. 4 [Bulletin of TulSU. Physical culture. Sport. 2022. Issue 4] DOI: 10.24412/2305-8404-2022-4-112-117

8. Радчич И.Ю., Преображенский И.Н., Овчаренко Л.Н. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле // Научные труды ВНИИФК 1999 года.- М., 2000.- С. 204-210.

9. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов.- Днепропетровск, 2001. — 104 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.-М.: Академия, 2000.- 480 с.