



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 5

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

October 2024

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
October 2024

Tashkent 2024

FUTBOLCHILARNI TEZKORLIK, CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

Alijonov Oybek G'anijovich

Namangan davlat pedagogika instituti, dotsent

Annotation: *this article discusses effective technologies for developing the speed and endurance physical qualities of football players. Speed and endurance are crucial in football, directly impacting players' performance during the game. The article highlights methods for improving speed through plyometric exercises and reaction speed drills, as well as techniques for enhancing endurance with cardio and high-intensity interval training. The importance of individualized training programs and recovery processes is also considered. These technologies can be applied to improve the physical condition of football players.*

Keywords: *speed, endurance, plyometric exercises, football players, training technologies, reaction speed, individual approach, recovery.*

Kirish

O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2020-yil 24-dekabrda "Futbolni rivojlantirishga doir davlat dasturini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori¹ O'zbekiston futbolini yangi bosqichga olib chiqish maqsadida qabul qilindi. Ushbu qaror asosida futbolchilarni tayyorlash tizimini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va xalqaro maydonda raqobatbardoshligini oshirish bo'yicha bir qator vazifalar belgilangan. Tezkorlik va chidamlilik kabi muhim jismoniy sifatlarni oshirish orqali futbolchilarning maydondagi o'yin darajasi sezilarli ravishda yaxshilanadi.

Qarorda belgilangan chora-tadbirlar futbol akademiyalari va maktablarini rivojlantirish, yuqori malakali murabbiylarni jalb qilish va zamonaviy trening usullarini joriy etish orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratilgan bo'lib, tezkorlik va chidamlilikni oshirish uchun zamonaviy texnologiyalarni qo'llash hamda o'quv-mashg'ulot dasturlarini takomillashtirish rejalashtirilgan.

Mazkur qaror futbolchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlashda ulkan ahamiyat kasb etib, ularning jismoniy va texnik imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli, bu chora-tadbirlar futbol o'yinchilari salohiyatini rivojlantirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi [2].

Futbolchilarni tezkorlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyalari. Futbolchilar uchun tezkorlik va chidamlilik jismoniy sifatlari o'yin davomida asosiy ahamiyatga ega. Ushbu sifatlar futbolchining o'yin jarayonidagi

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2020-yil 24-dekabrda "Futbolni rivojlantirishga doir davlat dasturini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori

harakatlari, himoya va hujumdagi tezligi, shuningdek, to'pni nazorat qilish qobiliyatlariga bevosita ta'sir qiladi. Shuning uchun, futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jarayonida tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish mashg'ulotlariga alohida e'tibor berilishi zarur.

Tezkorlikni oshirish uchun plyometrik mashqlar, tezkor harakatlar bilan bog'liq drillar va reaksiyaga asoslangan mashqlar samarali hisoblanadi. Plyometrik mashqlar mushaklarni tezkor qisqarish va kengayishiga asoslanib, futbolchilarning sakrash qobiliyatlari va reaksiya vaqtini oshirishda katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda shuningdek, yugurish, to'p bilan tezkor texnik harakatlar va himoyadan hujumga o'tish kabi drillar ham qo'llaniladi [3].

Chidamlilikni rivojlantirish uchun esa yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar, masofaviy yugurish va aerobik mashqlarni muntazam qo'llash lozim. Ushbu mashg'ulotlar futbolchilarning uzoq vaqt davomida yuqori tezlikda o'ynash qobiliyatini oshirib, ularni musobaqalarga yaxshiroq tayyorlaydi. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar futbolchilarni nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu texnologiyalar futbolchilarning tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi va ularning o'yinda uzoq davom etadigan intensiv yuklamalarga bardosh berishini ta'minlaydi [4].

Futbolchilarning tezkorlik va chidamliligini rivojlantirishda individual yondashuvning ahamiyati. Har bir futbolchi o'ziga xos jismoniy imkoniyatlar va potentsialga ega bo'lgani sababli, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishda individual yondashuv katta ahamiyatga ega. Har bir futbolchining tanasining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib, ularga mos keladigan mashg'ulot dasturlari ishlab chiqish ularning natijalarini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Individual yondashuv nafaqat futbolchilarning texnik imkoniyatlarini oshirish, balki ularning sog'ligini saqlashda ham yordam beradi.

Avvalo, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash va ularning kuchli hamda zaif tomonlarini aniqlash lozim. Buning uchun maxsus testlar o'tkazilib, futbolchilarning tezkorlik, chidamlilik, reaksiya tezligi va boshqa jismoniy sifatleri o'lchanadi. Ushbu ma'lumotlar asosida murabbiylar har bir futbolchiga individual mashg'ulot dasturini tuzadi, bu dasturlar futbolchilarning rivojlanish imkoniyatlarini maksimal darajada ochib berishga qaratiladi.

Mashg'ulot dasturlarida individual talablarni hisobga olish orqali futbolchilarning tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan maxsus mashqlar tanlanadi. Tezkorlikni oshirish uchun reaksiya mashqlari va qisqa masofalardagi tezlik drillari muhim bo'lsa, chidamlilikni oshirish uchun uzoq masofaga yugurish va yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar qo'llaniladi. Har bir futbolchining imkoniyatlariga qarab mashg'ulot yuklamalari o'zgarishi va kuzatib borilishi kerak.

Shu tarzda individual yondashuv futbolchilarning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada ochib berishga, jarohat xavfini kamaytirishga va ularning samaradorligini oshirishga yordam beradi [5].

Futbolchilarni tezkorlik va chidamlilik mashg'ulotlari davomida monitoring qilish va natijalarni baholash. Futbolchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish uchun ularning mashg'ulot jarayonini muntazam monitoring qilish va natijalarni baholash muhim ahamiyatga ega. Tezkorlik va chidamlilik sifatleri futbolchilarning o'yindagi asosiy ustunliklaridan biri bo'lib, ular doimiy ravishda kuzatib borilishi kerak. Monitoring futbolchilarni yanada samarali rivojlantirishga yordam beruvchi ma'lumotlarni taqdim etadi va individual mashg'ulot dasturlarini o'zgartirish imkonini beradi.

Monitoring jarayonida futbolchilarning tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari maxsus testlar orqali baholanadi. Masalan, futbolchilar qisqa masofada maksimal tezlikda yugurish, to'p bilan harakatlanish tezligi, aerob va anaerob chidamlilik testlaridan o'tadi. Ushbu testlar orqali futbolchilarning hozirgi darajasi va rivojlanish sur'atlari aniqlanadi. Shu asosda murabbiylar mashg'ulotlarni mos ravishda o'zgartirishlari yoki kuchaytirishlari mumkin.

Monitoringning yana bir muhim jihati futbolchilarning tiklanish jarayonlarini kuzatishdir. Tezkorlik va chidamlilik mashg'ulotlari yuqori intensivlikda o'tkaziladigan bo'lsa, futbolchilarning jarohatlanish xavfi oshadi. Shuning uchun futbolchilarni muntazam ravishda sog'lig'i va umumiy holati monitoring qilinib, tiklanish jarayonlari diqqat bilan kuzatib boriladi. O'z vaqtida tiklanish mashg'ulotlari bilan ularning jismoniy holati me'yorda saqlanadi.

Natijalarni baholash orqali futbolchilarning mashg'ulot jarayonidagi yutuqlari va kamchiliklari aniqlanadi. Ushbu baholash jarayonida ularning jismoniy ko'rsatkichlari, texnik va taktik tayyorgarligi tahlil qilinadi. Bu ma'lumotlar murabbiylarga futbolchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini baholash va kelgusidagi mashg'ulotlar uchun strategiyalar ishlab chiqishga yordam beradi. Monitoring va baholash jarayonlari futbolchilarning rivojlanishini doimiy nazoratda ushlab turishning muhim qismidir [6].

Futbolchilarni tezkorlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tiklanish va rehabilitatsiya jarayonlarining ahamiyati. Futbolchilar uchun tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda tiklanish va rehabilitatsiya jarayonlari katta ahamiyatga ega. Yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar futbolchilarning jismoniy holatiga katta yuklama beradi va bu jarayonlarda tana tiklanish uchun yetarli vaqt va imkoniyatga ega bo'lishi kerak. Agar tiklanish jarayoniga e'tibor berilmasa, futbolchilarning ishlash qobiliyati pasayishi, jarohatlar xavfi ortishi va umumiy tayyorgarlik darajasi pastlab ketishi mumkin.

Tiklanish jarayonlari mashg'ulotlardan keyingi jismoniy va ruhiy dam olishni o'z ichiga oladi. Futbolchilar uchun tiklanish faqat tanaffus bilan chegaralanmaydi, balki

maxsus tiklanish mashqlari, stretching va massaj kabi usullarni ham o'z ichiga oladi. Shuningdek, to'g'ri ovqatlanish va uyqu rejimi ham tiklanishda muhim o'rin tutadi. Bu jarayonlar orqali mushaklarning qayta tiklanishi va yangi yuklamalarga tayyor bo'lishi ta'minlanadi.

Reabilitatsiya jarayonlari esa futbolchilarda yuzaga kelgan jarohatlarni davolash va ularni mashg'ulotlarga qaytarish jarayonini o'z ichiga oladi. Ayniqsa, tezkorlik va chidamlilik mashqlaridan so'ng tananing tiklanishi uzoq davom etishi mumkin. Shuning uchun jarohatlarning oldini olish va ularni o'z vaqtida davolash, futbolchilarning sog'lom holatda qolishi uchun muhimdir. Reabilitatsiya jarayonlarida fizioterapiya, lazer terapiyasi va maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Shuningdek, tiklanish va reabilitatsiya futbolchilarning o'yin davomida yuqori samaradorlikka erishishlariga yordam beradi. Ular tiklanish jarayonlarini to'g'ri amalga oshirganda, mashg'ulotlar va o'yinlarda yuqori tezlik va chidamlilikni saqlashlari mumkin. Shu sababli, futbolchilarning mashg'ulot dasturlariga tiklanish va reabilitatsiya jarayonlarini kiritish, ularning sog'lig'ini himoya qilishda va o'yin sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi [7].

Tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishda psixologik tayyorgarlikning roli. Futbolchilarni tezkorlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda psixologik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Futbolchilar nafaqat jismoniy jihatdan, balki ruhiy tomondan ham yuqori darajada tayyor bo'lishlari kerak. Tezkorlik va chidamlilik mashg'ulotlari davomida futbolchilarning motivatsiyasi, diqqatni jamlash qobiliyati va stressni boshqarish ko'nikmalari rivojlantirilishi zarur.

Psixologik tayyorgarlik futbolchilarning murakkab mashg'ulotlarga va musobaqalarga bardosh berishida yordam beradi. Ular o'yin davomida og'ir vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishlari va yuqori tezlikda samarali harakat qilishlari uchun ruhiy tayyor bo'lishlari kerak. Shuningdek, chidamlilikni oshirish jarayonida futbolchilarning irodaviy fazilatlarini ham rivojlantiriladi, bu esa uzoq davom etadigan yuklamalarni bardoshli bajarishga yordam beradi.

Tezkorlik va chidamlilik mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish. Zamonaviy futbolda tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish o'yinchilarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Yangi texnologiyalar futbolchilarning harakatlarini tahlil qilish, mashg'ulotlarni optimallashtirish va ularning jismoniy ko'rsatkichlarini nazorat qilish imkonini beradi [5].

Masalan, GPS-trekerlar orqali futbolchilarning yugurish masofasi va tezlik ko'rsatkichlari kuzatib boriladi. Bu orqali murabbiylar har bir futbolchi uchun individual mashg'ulot rejalarini tuzishlari mumkin. Shuningdek, video tahlil texnologiyalari futbolchilarning o'yin jarayonidagi harakatlarini chuqur tahlil qilib, ularning texnik va taktik ko'rsatkichlarini yaxshilashda yordam beradi. Bu

texnologiyalar futbolchilarning tezkorlik va chidamliligini maksimal darajada oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2020-yil 24-dekabrda "Futbolni rivojlantirishga doir davlat dasturini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori
2. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизова, Р. И., & Азизов, Н. Н. (2020). Влияние танцевальных упражнений на показатели иммунной защиты в реабилитации больных ревматоидным артритом. In Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020 (pp. 38-39).
3. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. The importance of general physical fitness in increasing the efficiency of sports training in private schools //International Journal of Science and Technology. – 2024. – С. 755-759.
4. Makhmudovich G. A. et al. Methods of monitoring the physical development of high school students through gymnastics //International Journal of Science and Technology. – 2024. – С. 735-739.
5. Makhmudovich G. A. et al. Methods of monitoring the physical development of high school students through gymnastics //International Journal of Science and Technology. – 2024. – С. 735-739.
6. Makhmudovich, G. A. (2024). Movement skills of young gymnasts and the laws of its formation. *International Journal of Science and Technology*, 751-754.
7. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid. "The importance of special methods in increasing the efficiency of sports exercises." *International Journal of Science and Technology* (2024): 730-734.
8. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. The effectiveness of using national action games in developing sports elements //MASTERS. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 29-33.
9. G'ofirjonova A. I. et al. Miliy harakatli o'yinlarni sport elementlarini o'zlashtirishda qo'llashning samaradorligi //International Conference on Learning and Teaching. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 171-176.
10. Собиров, Ю. Б. (2021). Методы измерения коэффициентов отражения зеркал и коэффициентов пропускания стекол. *Universum: технические науки*, (10-5 (91)), 5-12.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
5-son

Nashr qilingan sana: 25.10.2024.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172