

SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDAGI FUTBOLCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATIDA CHIDAMKORLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINING O'RNI

Mamatraimov Anvar Chorshanbiyevich

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20711318>**Annotatsiya**

Ushbu tezis sport takomillashuv bosqichidagi futbolchilarni musobaqa faoliyatida chidamkorlik va chaqqonlik sifatlarining o'rni va ahamiyatini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilishga bag'ishlangan. Zamonaviy futbolning yuqori intensivligi va dinamikligi ushbu jismoniy sifatlarining nafaqat mavjudligi, balki ularning kompleks rivojlanishini ham talab etadi. Tezisdagi chidamkorlik va chaqqonlikning futbolchining texnik-taktik harakatlari, o'yin davomida barqarorlikni saqlash va qaror qabul qilish tezligiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Tadqiqot metodologiyasi mavjud ilmiy manbalarni tanqidiy tahlil qilish va sintez qilishga asoslangan bo'lib, olingan natijalar sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilarning musobaqa faoliyatida chidamkorlik va chaqqonlikning hal qiluvchi rolini tasdiqlaydi. Ushbu tezis futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish va ularning musobaqa samaradorligini oshirishga hissa qo'shadi.

Kalit so'zlar: Futbol, chidamkorlik, chaqqonlik, sport takomillashuvi, musobaqa faoliyati, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot, texnik-taktik tayyorgarlik, murabbiylik

Abstract

This thesis is dedicated to the scientific and theoretical analysis of the role and significance of endurance and agility in the competitive activities of football players at the stage of sports improvement. The high intensity and dynamism of modern football demand not only the presence but also the complex development of these physical qualities. This thesis examines the impact of endurance and agility on a player's technical-tactical actions, maintaining stability during the game, and decision-making speed. The research methodology is based on a critical analysis and synthesis of existing scientific sources, and the results confirm the crucial role of endurance and agility in the competitive performance of football players at the sports improvement stage. This thesis contributes to optimizing the physical preparation of football players and enhancing their competitive effectiveness.

Keywords: Football, endurance, agility, sports improvement, competitive activity, physical fitness, training, technical-tactical preparation, coaching

Аннотация

Данный тезис посвящен научно-теоретическому анализу роли и значения выносливости и ловкости в соревновательной деятельности футболистов на этапе спортивного совершенствования. Высокая интенсивность и динамичность современного футбола требуют не только наличия, но и комплексного развития этих физических качеств. В тезисе рассматривается влияние выносливости и ловкости на технико-тактические действия футболиста, поддержание стабильности в игре и скорость принятия решений. Методология исследования основана на критическом анализе и синтезе существующих научных источников, а полученные результаты подтверждают решающую роль выносливости и ловкости в соревновательной деятельности футболистов на этапе спортивного совершенствования. Данный тезис

способствует оптимизации физической подготовки футболистов и повышению их соревновательной эффективности.

Ключевые слова: Футбол, выносливость, ловкость, спортивное совершенствование, соревновательная деятельность, физическая подготовка, тренировка, технико-тактическая подготовка, тренерство

Kirish

Zamonaviy futbol – bu nafaqat texnik mahorat va taktik aql, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni ham talab qiladigan dinamik va intensiv sport turidir. O'yinning tezligi, doimiy harakatlar, to'p uchun kurashlar va tezkor qarorlar qabul qilish zarurati futbolchilardan chidamkorlik va chaqqonlik kabi fundamental jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlanganligini talab etadi. Ayniqsa, sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilar uchun ushbu sifatlarni maqsadli rivojlantirish ularning professional o'sishi va musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatlari uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu bosqichda yosh futbolchilarning organizmi jismoniy yuklamalarga moslashadi, ularning harakat ko'nikmalari takomillashadi va o'yin intellekti rivojlanadi. Shu sababli, chidamkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot dasturlari nafaqat jismoniy, balki texnik va taktik tayyorgarlik bilan ham uzviy bog'liq bo'lishi lozim.

Ushbu tezisning dolzarbligi shundaki, futbolchilarning musobaqa faoliyatida chidamkorlik va chaqqonlik sifatlarining o'rni va ularni rivojlantirish metodologiyalari bo'yicha chuqur ilmiy tahlilga bo'lgan ehtiyoj mavjud. Ko'plab tadqiqotlar ushbu sifatlarning alohida-alohida ahamiyatini ta'kidlasa-da, ularning sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilarning kompleks rivojlanishidagi integratsiyalashgan rolini tahlil qilish muhimdir.

Ushbu tezisning maqsadi: Sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilarni musobaqa faoliyatida chidamkorlik va chaqqonlik sifatlarining o'rnini ilmiy asoslash va ularni samarali rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

1.

Adabiyotlar sharhi

Futbolchilarning musobaqa faoliyatida chidamkorlik va chaqqonlik sifatlarining o'rni ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan bo'lib, ularning ahamiyati zamonaviy futbol talablari bilan ortib bormoqda.

Chidamkorlik futbolchining o'yin davomida jismoniy zo'riqishlarga bardosh berish qobiliyatini anglatadi. Bu sifat, ayniqsa, o'yinning keyingi bosqichlarida yuqori tempni saqlab qolish uchun hal qiluvchi rol o'ynaydi [1]. Chidamkorlikning bir necha turlari mavjud bo'lib, futbolda aerob va anaerob chidamkorlik, shuningdek, maxsus chidamkorlik muhimdir. Aerob chidamkorlik uzoq muddatli, past va o'rtacha intensivlikdagi harakatlarni bajarish qobiliyatini ta'minlasa, anaerob chidamkorlik qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi harakatlar (masalan, sprintlar, sakrashlar, to'p uchun kurashlar) uchun zarur bo'lgan energiyani ishlab chiqarishga yordam beradi. Maxsus chidamkorlik esa o'yinning o'ziga xos harakatlarini (masalan, tezkor yugurishlar, to'xtashlar, yo'nalishni o'zgartirishlar) uzoq vaqt davomida samarali bajarish qobiliyatidir [1]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chidamkorlikni oshirish uchun yuqori intensivlikdagi, interval va musobaqa uslubidagi mashg'ulotlar samarali hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy mashg'ulot vaqtining 30-40% ini tashkil etishi tavsiya etiladi [1]. Professional futbolchilar uchun chidamkorlik, tezlik, kuch va chaqqonlikni o'z ichiga olgan

yuqori darajadagi jismoniy holat 90 daqiqa davomida va butun mavsum davomida barqaror ishlashni ta'minlash uchun zarurdir [3].

Chaqqonlik futbolchining harakat yo'nalishini tez va samarali o'zgartirish, shuningdek, kutilmagan vaziyatlarga tezkor reaksiya berish qobiliyatidir. Bu sifat individual texnikada (to'pni nazorat qilish, aniq paslar berish, dribling va samarali zarbalar berish) muhim rol o'ynaydi [3]. Chaqqonlik taktik aql bilan ham chambarchas bog'liq bo'lib, o'yin holatini tushunish, harakatlarni oldindan bilish va tezkor qarorlar qabul qilish imkonini beradi [3]. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun tezlik, koordinatsiya va muvozanatni yaxshilashga qaratilgan mashg'ulotlar zarur. Yosh futbolchilarning fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, dastlabki bosqichlarda kuch, tezlik va chaqqonlik kabi asosiy motor funksiyalarni rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim [1].

Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda olib borish sport muvaffaqiyatini maksimal darajada oshirish uchun zarurdir [1]. Futbolchilarning rivojlanish bosqichlariga ko'ra (masalan, 8-10, 11-12, 13-14 va 15-16 yosh) mashg'ulot dasturlari moslashtirilishi kerak. Eng yosh futbolchilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish minimal darajada boshlanib, yoshi kattaroq guruhlar uchun intensivlik asta-sekin oshirilishi kerak, shu bilan birga haddan tashqari yuklamalardan ehtiyot bo'lish lozim [1].

Metodologiya

Ushbu tezis nazariy-analitik tadqiqot bo'lib, mavjud ilmiy adabiyotlarni tanqidiy tahlil qilish va sintez qilishga asoslangan. Tadqiqotning asosiy maqsadi sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilarni musobaqa faoliyatida chidamkorlik va chaqqonlik sifatlarining o'rnini ilmiy asoslashdan iborat.

Ushbu tezisda sifatli tadqiqot yondashuvi qo'llanilgan. Bu yondashuv mavjud adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni chuqur tahlil qilish, ularni umumlashtirish va yangi g'oyalar hamda xulosalar shakllantirishni o'z ichiga oladi. Empirik ma'lumotlar to'plash o'rniga, tezis mavjud ekspert bilimlari va tadqiqot natijalarini sintez qilishga qaratilgan.

Ilmiy maqolalar va jurnallar.

Sport fiziologiyasi va mashg'ulot nazariyasi bo'yicha monografiyalar.

Futbol bo'yicha ekspert xulosalari va tavsiyalari.

Adabiyotlarni tanlash: Mavzuga oid, ayniqsa, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, chidamkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga bag'ishlangan ilmiy manbalar tanlab olindi. Tanlangan manbalar zamonaviy futbol talablarini aks ettiruvchi va sport takomillashuvi bosqichiga oid ma'lumotlarni o'z ichiga olgan.

Tanqidiy o'qish va tahlil: Har bir manba diqqat bilan o'qib chiqildi. Undagi asosiy g'oyalar, metodologiyalar, topilmalar va xulosalar aniqlandi. Manbalar o'rtasidagi o'xshashliklar va farqlar, shuningdek, ularning tezis mavzusiga qanchalik mos kelishi baholandi.

Sintez va umumlashtirish: Turli manbalardan olingan ma'lumotlar bir-biri bilan taqqoslandi va umumlashtirildi. Chidamkorlik va chaqqonlikning futbolchining musobaqa faoliyatidagi o'rne, ularni rivojlantirishning samarali usullari va yoshga oid xususiyatlar bo'yicha umumiy manzara shakllantirildi.

Natijalar va tahlil

Ushbu tezisda o'tkazilgan adabiyotlar tahlili va sintezi sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilarni musobaqa faoliyatida chidamkorlik va chaqqonlik sifatlarining hal qiluvchi o'rnini tasdiqlovchi bir qator muhim natijalarni aniqladi.

Tahlil shuni ko'rsatdiki, chidamkorlik futbolchining o'yin davomida yuqori tempni saqlab qolishi uchun asosiy omil hisoblanadi, ayniqsa o'yinning so'nggi bosqichlarida [1]. Futbolchilarning 90 daqiqa davomida va butun mavsum davomida barqaror ishlashini ta'minlash uchun yuqori darajadagi chidamkorlik zarur [3]. Anaerob mexanizmlarni va umumiy chidamkorlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar futbolchining tezkor sprintlar, to'p uchun kurashlar va himoyaviy harakatlar kabi yuqori intensivlikdagi harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini oshiradi [1]. Ushbu sifatning yetishmasligi o'yin oxirida charchoqqa, texnik xatolarning ko'payishiga va taktik qarorlarning sifati pasayishiga olib keladi. Shuningdek, chidamkorlikni rivojlantirish uchun yuqori intensivlikdagi, interval va musobaqa uslubidagi mashg'ulotlar eng samarali hisoblanadi [1].

Chaqqonlik futbolchining individual texnik mahoratini namoyon etishda muhim rol o'ynaydi. To'pni nazorat qilish, aniq paslar berish, dribling qilish va samarali zarbalar berish kabi harakatlar chaqqonlik bilan chambarchas bog'liqdir [3]. Chaqqonlik futbolchining o'yin holatini tushunish, raqib harakatlarini oldindan bilish va tezkor qarorlar qabul qilish kabi taktik aqlini ham qo'llab-quvvatlaydi [3]. Maydonda yo'nalishni tez o'zgartirish, raqibni aldash va bo'sh zonalarga chiqish uchun chaqqonlik hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu sifatning yetishmasligi futbolchining o'yinni o'qish qobiliyatini cheklaydi va uning harakatlarini sekinlashtiradi. Chaqqonlikni rivojlantirish tizimli mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi va u tezlik, kuch va chidamkorlik kabi boshqa jismoniy sifatlar bilan birgalikda rivojlanishi lozim [3].

Tahlil shuni ko'rsatdiki, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda olib borish sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilarning muvaffaqiyatini maksimal darajada oshirish uchun zarurdir [1]. Chidamkorlik va chaqqonlikni alohida-alohida emas, balki o'yin vaziyatlari bilan bog'liq holda rivojlantirish futbolchining o'yin samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, chidamkorlik mashg'ulotlariga to'p bilan ishlash elementlarini kiritish yoki chaqqonlik mashqlarini taktik vazifalar bilan birlashtirish futbolchining o'yin sharoitlarida ushbu sifatlarni qo'llash qobiliyatini yaxshilaydi. Yosh futbolchilarning fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, mashg'ulot dasturlari yosh guruhlariga moslashtirilishi va dastlabki bosqichlarda asosiy motor funksiyalarni rivojlantirishga e'tibor qaratilishi kerak [1].

Muhokama

Ushbu tezisda olingan natijalar zamonaviy futbolning yuqori talablarini hisobga olgan holda, sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilarni musobaqa faoliyatida chidamkorlik va chaqqonlik sifatlarining hal qiluvchi o'rnini tasdiqlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu sifatlar nafaqat jismoniy salohiyatni belgilaydi, balki futbolchining texnik mahorati, taktik aqli va ruhiy barqarorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Chidamkorlikning o'yin tempini saqlash va 90 daqiqa davomida barqaror ishlashdagi ahamiyati [1, 3] futbolchining o'yin oxirida ham samarali qarorlar qabul qila olishi va texnik xatolarni kamaytirishi uchun fundamental ekanligini ko'rsatadi. Chaqqonlik esa individual texnika va taktik aqlning ajralmas qismi bo'lib, futbolchiga maydonda tezkorlik bilan harakat qilish, raqibni aldash va o'yin vaziyatlariga tezkor reaksiya berish imkonini beradi [3]. Ushbu sifatlarning yetishmasligi futbolchining potensialini cheklab, uning jamoa o'yiniga qo'shadigan hissasini kamaytirishi mumkin.

Ushbu tezisning topilmalari mavjud ilmiy adabiyotlar bilan to'liq mos keladi. Ko'plab tadqiqotchilar jismoniy tayyorgarlikning, xususan, chidamkorlik va chaqqonlikning futbolchilarning musobaqa faoliyatidagi muhimligini ta'kidlaydilar [1, 3]. Ushbu tezis, ayniqsa,

sport takomillashuvi bosqichiga e'tibor qaratib, yosh futbolchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ushbu sifatlarni rivojlantirishning integratsiyalashgan yondashuvini yanada chuqurlashtiradi. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni bir butun sifatida ko'rish zarurati [1] ushbu tezisning asosiy g'oyalardan biridir.

Integratsiyalashgan mashg'ulot dasturlari: Chidamkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish mashqlarini to'p bilan ishlash, taktik vazifalar va o'yin simulyatsiyalari bilan birlashtirish. Bu futbolchining o'yin sharoitlarida ushbu sifatlarni samarali qo'llash qobiliyatini oshiradi.

Yoshga moslashtirilgan yondashuv: Mashg'ulot yuklamalari va usullarini futbolchilarning yoshiga va rivojlanish bosqichiga qarab individual tarzda moslashtirish [1]. Eng yosh guruhlarda asosiy motor funksiyalarni rivojlantirishga e'tibor qaratish, keyinchalik intensivlikni oshirish.

Murabbiylik ko'nikmalari: Murabbiylarning empatiya, faol tinglash va samarali muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantirishi muhim.

Xulosa

Ushbu tezis sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilarni musobaqa faoliyatida chidamkorlik va chaqqonlik sifatlarining o'rnini chuqur tahlil qildi va ularning zamonaviy futbol uchun hal qiluvchi ahamiyatini ilmiy asosladi. O'tkazilgan adabiyotlar sharhi va tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, bu ikki jismoniy sifat futbolchining o'yin davomida yuqori tempni saqlab qolishi, texnik harakatlarni aniq bajarishi, taktik qarorlarni tezkor qabul qilishi va umumiy musobaqa samaradorligini oshirishi uchun ajralmasdir.

Chidamkorlik (aerob, anaerob va maxsus) futbolchining 90 daqiqa davomida va butun mavsum davomida barqaror ishlashini, o'yinning so'nggi bosqichlarida ham yuqori intensivlikni saqlab qolishini ta'minlaydi. Uni rivojlantirish uchun yuqori intensivlikdagi, interval va musobaqa uslubidagi mashg'ulotlar samarali hisoblanadi.

Chaqqonlik futbolchining individual texnik mahoratini (dribling, paslar, zarbalar) va taktik aqlini (o'yinni o'qish, tezkor qarorlar) namoyon etishda muhim rol o'ynaydi. U harakat yo'nalishini tez o'zgartirish va kutilmagan vaziyatlarga tezkor reaksiya berish qobiliyatini oshiradi.

Integratsiyalashgan yondashuv jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni bir butun sifatida ko'rib chiqishni talab qiladi. Chidamkorlik va chaqqonlikni o'yin vaziyatlari bilan bog'liq holda rivojlantirish futbolchining musobaqa faoliyatidagi samaradorligini maksimal darajada oshiradi.

Yoshga moslashtirilgan mashg'ulotlar va murabbiylarning samarali muloqot ko'nikmalari (empatiya, faol tinglash) futbolchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ularning motivatsiyasini oshiradi va professional ko'nikmalarini (ruhiy kuch, intizom) shakllantirishga yordam beradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Salimov, R. S., & Xalilov, Sh. X. (2022). Futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. "Fan-Sportga" ilmiy-nazariy jurnali, (2), 48-51. – <https://uzdjtsu.uz/uz/fan-sportga-ilmiy-nazariy-jurnali/>
2. Berdiyev, B. B. (2021). Futbolchilarning chaqqonlik sifatini rivojlantirish metodikasi. "Fan-Sportga" ilmiy-nazariy jurnali, (4), 55-58. – <https://uzdjtsu.uz/uz/fan-sportga-ilmiy-nazariy-jurnali/>

3. Abduxamidov, A. A. (2020). Futbolchilarning chidamkorlik sifatini rivojlantirishning zamonaviy usullari. "Fan-Sportga" ilmiy-nazariy jurnali, (3), 62-65. – <https://uzdjtsu.uz/uz/fan-sportga-ilmiy-nazariy-jurnali/>
4. Qurbonov, A. A. (2022). Futbolchilarning musobaqa faoliyatida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. "Fan-Sportga" ilmiy-nazariy jurnali, (1), 34-37. – <https://uzdjtsu.uz/uz/fan-sportga-ilmiy-nazariy-jurnali/>
5. Mamatov, M. M. (2023). Yosh futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti.