

BESH TASHABBUS OLIMPIADASI QOIDALARI ASOSIDA FUTBOLCHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASH

Sadullayev T.X.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
mustaqil izlanuvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17669481>

Annotatsiya. Ushbu maqolada “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida futbolchilarni musobaqalariga tayyorlashning zamonaviy yo'llari tahlil qilinib, ular takomillashtirish hamda musobaqa samaradorligini oshirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: “Besh tashabbus olimpiadasi”, jismoniy tayyorgarlik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya, kuch.

Kirish. Bugungi kunda yoshlar orasida sportni ommalashtirish, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda “Besh tashabbus olimpiadasi” alohida o'rin tutmoqda. Futbol esa ushbu tashabbusning eng ko'p qamrab olinadigan sport turlaridan biri sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi. Mazkur “Besh tashabbus olimpiadasi” futbol musobaqalari qoidalaridan kelib chiqqan holda sportchilarning tayyorgarlik jarayonini ilmiy asoslash va samarali mashg'ulotlar modelining samaradorligini asoslashga xizmat qiladigan tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi. Yoshlarni ma'naviy va jismoniy jihatdan har tomonlama yetuk qilib tarbiyalash, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi bilan ilgari surilgan “Besh tashabbus” — davlat miqyosida yoshlar siyosatini amalga oshirishda yangi bosqichni boshlab berdi.

“Besh tashabbus” yoshlar o'rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanishni yo'lga qo'yish, yoshlarni sportga jalb qilish, sport inshootlarini ko'paytirish, madaniyat, san'at, kitobxonlikni keng targ'ib qilish, qizlarni ijtimoiy hayotga faol jalb qilish, yoshlar bandligini ta'minlash yo'nalishlarni o'z ichiga oladi.

Ushbu beshta yo'nalishning ikkinchisi — sportni rivojlantirish va yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish — ayniqsa muhim ahamiyatga ega. Zero, jismonan sog'lom yoshlar — har qanday jamiyatning tayanchi, kuch-qudratidir. “Besh tashabbus olimpiadasi” ana shu yo'nalish doirasida har yili yurtimiz bo'ylab o'tkazilib kelinayotgan ommaviy sport musobaqalarining umumiy nomidir.

Futbol musobaqalari esa, bu olimpiada doirasidagi eng ommaviy va raqobatbardosh sport turi hisoblanadi. Aynan shu sport turi yoshlarning jismoniy holatini, jamoaviy fikrlashini va iroda kuchini rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

“Besh tashabbus olimpiadasi” futbol musobaqalari O'zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi, Xalq ta'limi vazirligi, Oliy ta'lim vazirligi, Jismoniy tarbiya va sport universiteti, mahalliy hokimliklar hamda sport federatsiyalari bilan hamkorlikda o'tkaziladi. Musobaqa hududiy bosqichlar (mahalla, maktab, kollej, tuman), tuman va shahar bosqichlari, viloyat bosqichi, Respublika final bosqichlaridan iborat. Musobaqalarda 14 yoshdan 25 yoshgacha

bo'lgan yoshlar ishtirok etadi. Jamoalar maktablar, kasb-hunar maktablari, oliy ta'lim muassasalari yoki mahallalar nomidan qatnashadi.

Har bir jamoa 7 nafar asosiy va 3 nafar zaxira o'yinchidan iborat bo'ladi. O'yinlar kichik maydonda (mini-futbol qoidalari asosida) 2 taym, har biri 20 daqiqadan o'tkaziladi. O'yin davomida o'yinchi soni 5 nafardan oshmasligi kerak. O'yinchining yoshi va jismoniy holati nazorat qilinadi (pasport yoki ID karta orqali). Sport etikasi, odob-axloq va hakam qarorlariga hurmat asosiy talab hisoblanadi. Jarima, kartochkalar va chetlatishlar FIFAning moslashtirilgan qoidalari asoslanadi.

Bu qoidalarining joriy etilishi musobaqalarni shaffof va raqobatbardosh o'tkazish imkonini beradi, shuningdek, sportchilarning teng sharoitda kurashishiga imkon yaratadi.

Tadqiqot natijalari. Futbolchilarning "Besh tashabbus olimpiadasi"ga tayyorgarligi umumiy futbol tayyorgarligidan farqli jihatlariga ega. Chunki bu musobaqada maydon kichik, o'yin davomiyligi qisqa, o'yinchilar soni kam, tezlik, chaqqonlik va qaror qabul qilish tezligi ustuvor ahamiyatga ega. Shu bois, mashg'ulotlar jarayonida chidamlilikni emas, balki tezlikni oshiruvchi mashqlar ustuvor bo'lishi, to'pni qisqa masofada boshqarish, tez qaror qabul qilish, harakatlanish trayektoriyasini aniqlashga qaratilgan texnik mashg'ulotlar olib borilishi, zaxira o'yinchilarning faol rotatsiyasi orqali barqaror o'yin uslubini shakllantirish ga e'tibor qaratish zarur. Ushbu omillarni inobatga olgan holda tayyorgarlik olib borilgan jamoalar musobaqalarda yuqori natijaga erishishi mumkin. Futbolchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida jismoniy tayyorgarlik holatini aniq belgilash muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, "Besh tashabbus olimpiadasi" kabi yuqori raqobatli va qisqa muddatli turnirlarda futbolchilarning holati, tayyorgarlik darajasi va tayyorlik sifati natijalarga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya, kuch, tiklanish tezligi kabi mezonlar asosida baholanadi (5-jadvalga qarang).

5-jadval

Jismoniy tayyorgarlikni baholovchi mezonlar

№	Jismoniy sifatlar	Jismoniy mashqlar
1.	Tezlik	20-30 metrga yugurish va reaksiya vaqti)
2.	Chidamlilik	yo'l yugurish yoki yo'nalishli yugurish testlari orqali
3.	Chaqqonlik	yo'nalishni tez-tez o'zgartirish bo'yicha sinovlar
4.	Koordinatsiya	to'p bilan ishlashdagi aniqlik, bir vaqtda harakatlarni muvofiqlashtirish
5.	Kuch	sakrash masofasi, oyoq kuchi va korpusni ushlab turish darajasi
6.	Tiklanish tezligi	mashg'ulot yoki o'yin davomida tiklanish darajasi, pulsning normal holatga qaytish vaqti

Bu ko'rsatkichlar nazariy va amaliy testlar orqali o'lchanadi va shaxsiy mashg'ulot dasturini ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Yoshlar futboli — bu nafaqat sportni o'rganish, balki shaxs sifatida yetilish, iroda kuchini shakllantirish, muloqot madaniyatini rivojlantirish maydonidir. Biroq, o'smir yoshdagi o'zgaruvchan tana rivojlanishi, tizimli mashg'ulot yetishmasligi, to'g'ri ovqatlanish va uyqu rejimining buzilishi, tibbiy nazoratning pastligi kabi ko'plab muammolar mavjud.

Shuningdek, to'pni nazorat qilishdagi qiyinchiliklar, joylashuv va pozitsion o'yinni noto'g'ri tushunish, standart vaziyatlarga tayyor emaslik kabi texnik muammolar ham mavjud.

Raqobatga dosh berolmaslik, jamoaviy o'yin madaniyatining shakllanmaganligi, bosim ostida noto'g'ri qarorlar qabul qilish bo'yicha psixologik muammolar ham kuzatiladi.

Shuning uchun, tayyorgarlik jarayonida murabbiylar individual va jamoaviy yondashuvni birgalikda olib borishi, futbolchilarning yoshi, psixologiyasi va jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot uslublarini qo'llashi zarur.

“Besh tashabbus olimpiadasi” formatidagi musobaqalar uchun mo'ljallangan futbolchilarni tayyorlash modeli maxsus jismoniy tayyorgarlikni, ya'ni tezkor yugurishlar (10–30 m oralig'ida), sprintdan so'ng darhol to'xtab turish va harakatni o'zgartirish mashqlari, zanjirli reaksiya mashqlari, tiklanish tezligini oshiruvchi mashg'ulotlarni bajarish kerak bo'ladi.

Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda tor maydonlarda to'pni boshqarish, to'pni qisqa masofaga uzatish (paslash) aniqligini oshirish, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilishga o'rgatuvchi mashqlardan foydalanish, darvoza tomon zarbalar samaradorligini oshirishga e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Shuningdek, taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda kichik guruhlarda o'yin mashqlari (3x3, 4x4 formatda) tashkil qilish, hujum va himoya o'rtasidagi tez o'zgarishlar, jamoaviy pressing, qarshi pressing va orqaga chekinish mashqlari, standart holatlar (burchak zarbalari, penaltilar) ustida ishlash zarur bo'ladi.

Shu bilan birga psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda musobaqa stressiga bardoshlilikni oshirish (motivatsion treninglar, vizualizatsiya), jamoaviy muloqotni rivojlantirish (faol tinglash va yetkazish mashqlari), raqibga nisbatan hurmat va o'zini nazorat qilishni kuchaytirish zarur hisoblanadi.

Futbolchilarning “Besh tashabbus olimpiadasi” musobaqalariga tayyorlanishida jismoniy, texnik va psixologik omillar uyg'unligi zarur. Ilmiy asoslangan tayyorgarlik modeli bu jarayonni tizimli ravishda tashkil etishga, yosh futbolchilarning salohiyatini to'liq namoyon etishga imkon yaratadi.

Musobaqaga tayyorlanishda mashg'ulotlarning muntazamligi va maqsadga yo'naltirilganligi futbolchilarning tayyorgarlik darajasini belgilovchi asosiy omillardan biridir. “Besh tashabbus olimpiadasi” formatidagi o'yinlar qisqa, intensiv va tezkor bo'lganligi sababli, kunlik mashg'ulotlar har kuni 90 daqiqa, haftada 5 kun faol, 1 kun yengil mashg'ulot, 1 kun to'liq dam olish printsiplariga asoslanishi lozim. Bu turdagi reja orqali futbolchilarning jismoniy yuklamaga adaptatsiyasi oshadi, mushaklar va nafas tizimi yaxshilanadi, charchoq kamayadi va ularning sport formasini musobaqagacha optimal darajaga keltirish mumkin bo'ladi.

Futbol — bu nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham talab qiluvchi sport turi. “Besh tashabbus olimpiadasi”da yoshlar ishtirok etgani uchun O'ziga ishonchni oshirish, stressga bardoshlilik, mag'lubiyatni qabul qilish va unga munosabat bildirish ko'nikmalari hamda jamoaviy ruhni shakllantirish psixologik yondashuvlar muhim hisoblanadi. Bunday yondashuvlar futbolchilarning faqat sport emas, balki hayotiy jihatdan ham kuchliroq bo'lishlariga xizmat qiladi.

Xulosa. Futbolchilarning “Besh tashabbus olimpiadasi” musobaqasiga sifatli tayyorgarligini ta'minlash uchun: maxsus rejalashtirilgan mashg'ulotlar dasturi; psixologik

barqarorlikni rivojlantirish mashqlari; formatga mos texnik-taktik yondashuvlar; sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va monitoring qilish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абидов Ш.У. Ёш футболчилар мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг техник тайёргарлик самарадорлиги билан ўзаро боғлиқлиги//«FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали, №6/2022 йил. Б.3-6.
2. Пулатов С.Н. Методика совершенствования специальной выносливости футболистов 18 -19 лет//«FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали, №6/2022 йил. Б.35-38.
3. Исеев Ш.Т. , Юсупов Н.М. , Косимов Ф.А. Анализ уровня специальной выносливости у футболистов высокой квалификации//«FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали, №1/2022 йил. Б.40-41