

Date: 13th October-2025

FUTBOLCHI QIZLARNING ASOSIY JISMONIY SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISH

Erimmatov Sardor Gulmirza o'g'li

Alfraganus universiteti Toshkent, O'zbekiston

Sport faoliyati kafedrasida o'quvchisi

+998886008210

Annotatsiya: Mazkur ishda yagona uslubiy yondashuvlar asosida futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi darajasi o'sishi va ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan vosita va usullar keltirilgan

Kalit so'zlar: Futbolchi qizlar, o'quv-mashg'ulot, tayyorgarlik, jismoniy sifat, yuklama, texnik-taktik harakatlar.

Zamonaviy ayollar futbolida futbolchi qizlarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligiga alohida talablar qo'yadi. O'yinchilarning yuqori darajadagi manevrga egaligi, zarba kuchini oshirish, turli xil o'yin uslublarini bajarishda energiyani tejash futbolchilarning ishlashi va mahoratini oshirishga yordam beradi. Futbolchilarning kuchini tayyorlashda quyidagi qoidalar asosiy hisoblanadi

1.O'quv mashg'ulotlarini tashkil qilishning bunday shakllari va usullaridan foydalanish, futbolchining mushak tolasini qisqartirish usullari, unda kuch qobiliyatining barcha tarkibiy qismlari eng samarali rivojlanadi.

2.Sportchining mushak apparatining kontraktil xususiyatlari va oksidlovchi qobiliyatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish.

3.Tezlik va tezlikning parallel rivojlanishi, kuch va chidamlilik va ularning tarkibiy qismlarining turli parametrlari, futbolchilarning muvofiqlashtirish va kuch qobiliyatlari.

Futbolchilarni tayyorlash amaliyotida kuchni rivojlantirishning quyidagi usullari qo'llaniladi:

Takrorlashlar soni odatda 10-12 marta ketma-ket bo'lishi mumkin emas. Umumiy 3-4 seriyasi, ketma — ketlik oralig'i 3-4 daqiqa ushbu usul bilan mashq qilish ta'siri mashqning so'nggi takrorlanishlarida erishiladi. Ushbu metodning asosiy kamchiliklari o'quv mashg'ulot mashqlariqlarining samarasizligi har doim etarlicha mos kelmaydi. Asosan, tez-tez umumiy tayyorgarlik bosqichida ishlatiladi.

Qayta ishlash usuli. Eng yaxshi ta'sir ko'rsatuvchi bo'lib maksimal 60-80% yukining vaznini

Maksimal kuch metodi mutlaq (maksimal) kuchni oshirish uchun samarali bo'ladi. 80-90% maksimal, agar kerak bo'lsa, cheklovli va tashqi yuklamalar yaqinida, yuklarning og'irligi 100 % bilan ishlashni o'z ichiga oladi. Uning samaradorligi kichik energiya sarfi bilan maksimal mushaklarning kuchlanishiga bog'liq. 1-3 yondashuvida takroriy sonlar soni, takrorlashuvlar soni (seriya) 1-3, ketma — ketlik oralig'i 3-5 min.ushbu usul haftalik tsikldagi 1-2 tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmida qo'llaniladi.



Date: 13th October-2025



Rivojlanayotgan yuklarning usuli 50% dan, keyin 75% va nihoyat, 100% marginal vazndan asta-sekin og'irlikni oshirishni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, harakat 10 marta yondashuvda (yukning og'irligi 100% dan tashqari) maksimal tezlikda amalga oshirilishi kerak. Ushbu usul tananing adaptiv reaksiyalaridan qochish imkonini beradi va eng katta ta'sir harakat natijasida erishiladi.

Ta'sir qilish usuli tushgan tananing kinetik energiyasi bilan o'qitilgan mushaklarni rag'batlantirishga asoslangan yoki marmar kam ishlardan engishga tez o'tishni ta'minlaydi. Eng katta ta'sir, masalan, chuqurlikka sakrashda, masalan, poydevordan, 60-80 sm balandlikda, tizzalarda bir oz egilgan oyoqlarga tegib, keyin tez va kuchli yuqoriga, chapga va o'ngga sakrab o'tishda qo'shimcha og'irliklarsiz tana vaznidan foydalanish imkonini beradi. Ushbu usulni umumiy tayyorgarlik oxirida va tayyorgarlikning maxsus tayyorgarlik bosqichlarida, futbolchining mushaklari kuchaytirilganda, "ish holati"ga ega bo'lish tavsiya etiladi. Chuqurlikdagi otlar 2-3 seriyali, har birida 8-10 otlar, 3-5 seriyali dam olish oralig'i bilan amalga oshiriladi.

Birlashtirilgan usul mashqni to'g'ridan-to'g'ri futbol harakatlarida vosita mahoratining tarkibida optimal yuk bilan bajarishni o'z ichiga oladi, maxsus kuchning bir vaqtning o'zida va parallel rivojlanishi va futbol texnikasini takomillashtirish mavjud. Maxsus tayyorgarlik bosqichida va raqobat davrida foydalanish kerak. Shu bilan birga, yukning og'irligi alohida tanlanishi kerak. Yukning haddan tashqari og'irligi vosita mahoratining tuzilishini buzishi mumkin, bu esa harakat uslubiga salbiy ta'sir qiladi va natijada yakuniy natijaga olib keladi.

Izometrik sa'y-harakatlar usuli maksimal (mutlaq) kuchni oshirishga xizmat qiladi, lekin umuman qo'llab-quvvatlovchi xarakterga ega bo'lgan kuchli treningdan foydalaniladi. Shuning uchun, ularning kuch qobiliyatlarini tayyorlashda turli izometrik mashqlarni o'z ichiga olishi kerak, ularning davomiyligi mushaklarning kuchlanish darajasiga bog'liq (maksimal mushaklarning kuchlanishi 2-3 soniya davom etadi).

Shu bilan birga, futbolning hozirgi holati va rivojlanish dinamikasi yuqori darajadagi sportchilardan kuchli va yuqori tezlikda ishlaydigan tayyorgarlikni talab qiladi, bu faqat o'yin faoliyati bilan erishish mumkin emas. tana tezda standart kuch namoyonlariga moslashadi. Futbolchilarning maxsus kuchini muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun yanada samarali vositalar va usullar talab qilinadi.

O'quv mashg'ulot jarayonida futbolchi qizlar turli xil vosita va usullardan foydalanishlari mumkin, ular yordamida sportchilarning asosiy jismoniy sifati yaxshilanadi. Biz ularning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishga ustuvor yo'naltirilganlarini tasvirlaymiz.

Tezlik-jismoniy sifat, bu reaksiya tezligi bosqichidan keyin kuchli mushaklarga yuqori javob beradi. Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar umumiy badan qizdirish mashqilaridan so'ng amalga oshiriladi. Asosiy usul-charchoq hissi chegarasida bir nechta takrorlashdan iborat. Barcha mashqlarni maksimal amplituda (oyoqlarni siltash, tizzaning ko'krakga ko'tarilis va hakoza) va tezlikda bajarish.

Futbolchi qizlarning tezligini rivojlantirish uchun bir nechta ko'rinishlardan biri-bu mohiyat bir vaqtning o'zida tezlik va aniqlik namoyonlariga maqsadli ta'sir ko'rsatishdan

Date: 13th October-2025

iborat bo'lgan ta'sir o'tkazish usulidan foydalanishdir. Shu munosabat bilan, qisqa segmentlarning harakatlanishi o'yinning individual elementlarining maksimal yoki maksimal tezligida bajarilishi bilan almashinishi kerak, bu aniq xususiyatlarning namoyon bo'lishini talab qiladi:

Yuqori tezlik sifatini rivojlantirish bo'yicha mashq qilayotganda, dam olish intervallarining davomiyligi yurak urishi bilan aniqlanishi kerak — 110-125 ur/daq ga teng yurak tezligi bilan keyingi mashqni (takrorlash) boshlash kerak. 96-100% gacha — 170-180 ur/daq, va mashqlar tezkor-kuch sifatiga qaratilgan (95-100% shiddati) davomida — yuqori tezlikda yo'naltirilgan mashqlar (tezlik 160%) davomida sportchi qizlar yurak tezligi kerakli hajmga erishish mumkin. Chidamlilik (inson)-tanasining ish qobiliyatini sezilarli darajada kamaytirmasdan har qanday ishni uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyati. Futbol-bu juda faol sport turi, bu o'yin ishtirokchilaridan tananing umumiy chidamliligi va maxsus ishlaydigan va muvofiqlashtiruvchi tayyorgarlikni talab qiladi. Hech kimga sir emaski, yaxshi futbolchi uzoq vaqt jismoniy yuklamaga dosh berishga qodir bo'lishi kerak, chunki o'yin 90 daqiqadan ortiq davom etadi va bir yarim soat davomida futbolchilar harakatda bo'lishadi.

Futbolida chidamlilik o'quv mashg'ulot usuli, asosan, aerob yukmaga qaratilgan. Kundalik uzoq muddatli o'quv-mashg'ulotlar umumiy, yurak-qon tomirning chidamliligi va maxsus yugurishlar va sakrashlarni rivojlantiradi.

Umumiy chidamkorlikni rivojlantirishning maqsadida quydagilardan foydalaniladi:

1. Tez yurish, yururishdan asta yugurishga o'tish 30-50 daqiqa, yuraq qisqarish soni 165 ur/daqqa oshmasligi kerak.
2. Stkin asta yugurishga o'tish 30-50 daqiqa, yuraq qisqarish soni 150-165 ur/daqqa oshmasligi kerak.
3. Suzish 20-30 daqiqa, yuraq qisqarish soni 150-165 ur/daqqa oshmasligi kerak.
4. Фартлек, quyidagilardan iborat: 3-4 daqiqa sekin yugurish; Yurak qisqarish soni 160-170 ur/daqqa darajasida 2 km yugurish; 5 daqiqa sekin yugurish, 4-5 marta tezlanishlar 150-200 metr masofaga yurak qisqarish soni 160-165 ur/daqqa darajasida; 5 daqiqa sekin yugurish.
5. 10-20 daqiqa davomida maydonning u boshidan bu boshuga to'pni 1 yoki 2 to'pni olib yurish darbozaga zarba berish bilan yakunlash.
6. Uzoq davomiylilikda ikki tomonlama o'yin tezlanishsiz bajarish vazifasi bilan.
7. 100-500 метр масофаларга вақти вақти билан yugurish yurak qisqarish soni 170 ur/daqqa va undan yuqori bo'lishi mumkin.
8. Mokkisimon yugurish 70x50 metrga 95-100% shiddatda.
9. Yurak qisqarish soni 170-190 ur/daqqa darajasida to'pni olib yurish, to'pni oshiris va darbozaga zarba berish mashqlarini bajarish.

Date: 13th October-2025

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.

Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / учеб. Пособие.- Ташкент. 1991,-98 с.

Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Ж.Теория и практика физической культуры. – 2000. -№ 2. – С. 28-37.

Халмухамедов Р.Д., Юсупов Н.М., Характеристика технико-тактических действий футболистов высокой квалификации в процессе игровой деятельности.// научно-теоретический журнал “Теория и методика физической культуры”. – Алматы, 2011, - № 5. С,

