

S.N. PULATOV

# 18-19 YOSHLI FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Monografiya



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI**  
**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA**  
**SPORT UNIVERSITETI**

**PULATOV SIROJIDDIN NURITDINOVICH**

**18-19 YOSHLI FUTBOLCHILARNING**  
**MAXSUS CHIDAMLILIGINI**  
**TAKOMILLASHTIRISH**  
**USLUBIYATI**

**Monografiya**



**ILM-FAN NASHRIYOTI**

**Toshkent – 2025**

UO\*K: 796:332:012.5:124  
KBK: 75.578.015

**Pulatov S.N. // 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamliligini takomillashtirish uslubi** Monografiya // T.:Ilm-fan nashriyoti, – 2025, 152 bet.

**Taqrizchilar:**

- Abidov Sh.U.** – *O'zDJTSU Futbol nazariyasi va uslubi* kafedrasi professori, p.f.n.;
- Xo'jamkeldiyev G'.S.** – *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti* katta ilmiy xodimi, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent;

**Muallif:**

**Pulatov Sirojiddin Nuriddinovich** – *Futbol nazariyasi va uslubi* kafedrasi mudiri, p.f.b.f.d. (PhD).

Monografiyada futbol sport turida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati va umumnazariy asoslari ochib berilgan. Futbolchilar uchun maxsus chidamlilikning ahamiyati tushuntirib berilgan, uning futbolda namoyon bo'lish xususiyatlari, futbolchilar maxsus chidamliligining ular musobaqa faoliyati samaradorligi omillaridan biri ekanligi ochib berilgan. Shuningdek, futbolchilarning harakat faolligini nazorat qilish usullari, yo'llari ham atroflicha o'rganilgan va tahlil qilingan.

Muallif tomonidan tavsiya etilayotgan ushbu monografiya oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari va talabalari, sohada faoliyatini olib borayotgan mutaxassislar uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti O'quv-uslubiy Kengashining 2025-yil 1-martdagi yig'ilishi (7-sonli bayonnoma)da muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan.*

**ISBN: 978-9910-9193-1-2**

© S.N. Pulatov – 2025  
© Ilm-fan nashriyoti – 2025

## Kirish

Mamlakatimizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va sportchilarimizning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. So'nggi yillarga kelib Prezidentimiz tomonidan chiqarilayotgan qaror va farmonlarda iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish tizimini ishlab chiqish kabi muhim vazifalar belgilab berilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud. Shuni inobatga olgan holda futbolchilarning harakat faoliyatlarini nazorat qilish, maydonda bajaradigan harakat faoliyatlari samaradorligini oshirish bu uchun esa ularning maxsus chidamliligini rivojlantirish ayni dolzarb muammo ekanligini anglash mumkin.

Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-aprelda qabul qilingan "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli Qarorida futbol sohasida ilmiy tadqiqotlarni tashkil etish, futbolchilarni tayyorlash va tayyorgarliklarini takomillashtirish, ilmiy tadqiqot ishlarini dolzarbligini oshirish bo'yicha amalga oshirilishi lozim bo'lgan yo'nalishlar belgilab berilgan. So'nggi yillarda qabul qilinayotgan farmon va qarorlar asosida yurtimiz futboli va uni jaxon hajamiyatidagi nufuzini oshirish, futbolchilarimiz tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Biroq, malakali futbolchilar

mashgʻulotlarini tashkil qilish, umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirish, ularning harakat faoliyatini nazorat qilish, shu orqali ularning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish masalalari va futbol bilan shugʻullantirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish samaradorligiga qaratilgan tadqiqotlar yetarli darajada emas. Bu esa aynan ushbu yoʻnalishlarda tadqiqotlar olib borishga zarurat mavjudligini koʻrsatadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ustuvor rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlari qabul qilinib, tizimli ravishda, izchillik asosida keng qamrovli islohotlar amalga oshirilib kelinmoqda. Islohotlar negizida barcha sport turlari, jumladan olimpiya sport turlariga kiritilgan yoʻnalishlarga alohida eʼtibor qaratilib, ulkan ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Hozirgi vaqtda turli malakali sportchilarni tayyorlash tizimini boshqarish intellektual faoliyatning juda murakkab shakli ekanligiga, musobaqalar va ularga tayyorgarlik jarayonlarini boshqarish kerakligiga shubha yoʻq. Sportchilarning mashgʻulotlari va musobaqa jarayonlarini samarali boshqarish uchun boshqaruvning tashkiliy shakllari tarkibini takomillashtirish, sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini turli jihatlarini baholash mezonlarini tanlash, ularning harakat faolligining turli xususiyatlarini sifatli tahlil qilish bilan miqdoriy maʼlumotlardan foydalanish va boshqa masalalarni hal qilish kerak.

Kuchli raqobat, oʻyin darajasining shiddati oshganligi musobaqalarda futbolchilarga nisbatan tobora yuqori talablarni qoʻymoqda. Bu shunda ifodalanadiki, koʻpgina texnik-taktik usullarni bajarishda vaqt va masofani yetishmasligi, raqib tomonidan zich qoʻriqlanish, maydonning har bir qarichida jiddiy kurashlarni olib borish – umuman olganda futbolchilarning harakat faolligini namoyon qiladi. Bu esa oʻz navbatida futbolchilardan har taraflama umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni, yuqori texnik va taktik mahoratni, vaziyatni sport kurashlari sharoitlarida psixik barqarorlikni va qisqa muddatli va uzoq muddatli sport

maqsadlariga erishish uchun anglangan motivatsiyani talab qiladi. Futbolda harakat faoliyati ko'rsatkichlariga musobaqa faoliyati samaradorligining asosiy kriteriyasi sifatida qaraladi. Shu sababli futbolchilarning harakat faolligi, maxsus jismoniy tayyorgarligi va chidamlilik bilan bog'liq omillar va sharoitlarni o'rganish alohida ahamiyat kasb etadi. Dunyo miqyosida futbolchilarni maqsadli tayyorlash, mashg'ulotlarni rejalashtirish, yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etib kelmoqda. Bu futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini doimiy o'sib borishi bilan bog'liq va shu orqali maydondagi harakatlar ko'lami kengayib bormoqda. Sportchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi holati bo'yicha ularning harakat faolligini nazorat qilish usullari tayyorgarlikning turli bosqichlarida rejalashtirishni imkoniyati xalqaro darajadagi mutaxassislar e'tiborini o'ziga tortmoqda. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish futbol sport turida yuqori natijalarga erishish uchun asosiy omillardan hisoblanadi, shu sababli futbolchilarni chidamkorligini oshirish, yuqori sport natijalarini va imkoniyatlarini ko'rsatish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Jahon futbolda yosh sportchilarni texnik-taktik jihatlarini tadqiq qilish, futbolchilarning jismoniy, psixologik va funksional ko'rsatkichlarini yaxshilash bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Futbol sohasida to'plangan ko'p yillik nazariy va amaliy tajribalar asosida turli noan'anaviy vositalarni mashg'ulotlarda qo'llashga qaratilgan majmuaviy usullar hamda ularni nazorat qilish imkoniyatlari amaliyotga tadqiq etilmoqda hamda futbolchilarning tayyorgarlik davri bosqichlarida chidamkorlikni ustuvor rivojlantirish asosida futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish, mashg'ulot vositalari va usullarini doimiy takomillashtirish zarur bo'lib, mazkur muammo bo'yicha turli tajribalar olib borishga ehtiyoj sezilmoqda. Ko'pgina ilmiy izlanishlarda mashg'ulot

jarayonining turli bosqichlari uchun mashg'ulot rejasiga muvofiq vosita va usullarni ishlab chiqish, harakat faolligini oshirish, texnik-taktik imkoniyatlarini yaxshilash masalalari keng o'rganilganligiga qaramasdan ko'p yillik tayyorgarlik tizimida yosh futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati yetarlicha ochib berilmagan.

Respublikamizda yoshlar futbolidan kattalar futboliga o'tish davri ekanligini inobatga olib, ko'pgina futbolchilarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi barqarorlashish kuzatilganligi sababli, ular yuqori malakali sportchilarga qo'yiladigan talablarga moslasha olmaydilar. Shu sababli hozirgi vaqtda sport takomillashuvi bosqichidagi futbolchilar bilan ishlaydigan mutaxassislar oldida ziddiyat yuzaga kelmoqda. Bir tomondan, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari hajmini oshirib borishi zarur. Boshqa tomondan, jismoniy tayyorgarlik, jumladan 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamliligini oshirishga yordam beruvchi talab darajada ishlab chiqilgan hamda ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturlari yetarlicha mavjud emas. Mamlakatimizda futbol bilan shug'ullanishga sharoitlar yaratish, futbolchilar mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va ularni tayyorlashda innovatsion texnologiyalarni joriy qilishga muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash, ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish dolzarb masala ekanligini ko'rsatadi.

Mahalliy olimlardan I.A.Koshbaxtiyev, R.I.Nurimov, Sh.T.Iseyev, A.I.Talipdjanov, R.A.Melziddinov, I.X.Qutlimuratovlarning tadqiqot ishlarida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, umumiy va tayyorgarlik turlari, jumladan, chidamkorlik sifatini rivojlantirishga oid ma'lumotlar yoritilgan. Ular o'z izlanishlarida turli yoshdagi futbolchilar mashg'ulotlarini takomillashtirish va samaradorligini oshirish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazishgan, biroq 18-19 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning maxsus chidamkorligi va uni rivojlantirishga oid

ma'lumotlar to'liq yoritilmagan. Bu esa futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini rivojlantirish hamda takomillashtirish muammosi dolzarbligini belgilab beradi. Ilmiy adabiyotlarda futbolchilarni tayyorlash uslubiyati, ularni takomillashtirish, futbolchilar mashg'ulotlarini optimallashtirish bo'yicha MDH mutaxassislari, jumladan, T.S.Taneyev, M.A.Godik, I.N. Novokshyenov, A.A. Suchilin, A.A Nikolayev, V.G.Semyonovlar tomonidan ham o'rganilgan biroq, yosh futbolchilarning, aynan 18-19 yoshli futbolchilarning chidamkorlik sifatini rivojlantirish va takomillashtirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish masalasi to'liq yoritib berilmagan. Xorijiy mutaxassislardan M.A.Abdelkader, J.Bangsbo, W.M.Elmorsi, B.Peitersen kabi olimlar tomonidan futbolchilarning chidamliligini rivojlantirishga oid to'liq ma'lumotlar keltirilgan. Lekin 18-19 yoshli futbolchilar kontingentida mazkur muammoni to'liq ilmiy asoslashga doir ma'lumotlar yetarli darajada tadqiq qilinmagan.

## **I BOB. FUTBOLCHILARNING HARAKAT FAOLIYATINI NAZORAT QILISH VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING NAZARIY ASOSLARI**

### **§ 1.1. Futbol sport turining paydo bo'lishi va dunyo miqyosidagi ahamiyati**

Futbolga o'xshash o'yinlarning kelib chiqishi tarixi miloddan avvalgi davrlarga borib taqaladi. Bugungi zamonaviy futbol 1863-yilda Angliyada tashkil etilgan Futbol Uyushmasi tomonidan tayyorlangan qoidalar asosida yaratilgan. FIFAga ko'ra futbolga o'xshash va ilmiy dalillarga ega bo'lgan dastlabki o'yin miloddan avvalgi 300-200 yillarda Xitoyda harbiy mashg'ulotlar uchun o'tkazilgan cuju sport turi hisoblanadi. Ikkita bambuk qamish bilan mahkamlangan, yung bilan to'ldirilgan charmdan yasalgan shar, 30-40 sm balandlikdagi qal'aga o'tkazishni maqsad qilgan ushbu o'yin; to'pga qo'l va qo'llardan boshqa har qanday tana a'zosiga tegish mumkin edi. Bir necha asr o'tgach, "kemari" deb nomlangan o'yin Yaponiyada paydo bo'ldi, unda ham cuju izlari bo'lib, milodiy 644-yilda paydo bo'lgan. Cujudan farqli o'laroq, raqobatsiz o'ynaladigan kemarining maqsadi dumaloq maydonda o'yinchilarning to'pni oyoqlari bilan urib yurishlari va to'pni yerga tushirmasdan bir-biriga oshirishlariga asoslangan edi. Yevropada futbolga o'xshash dastlabki o'yin Qadimgi Yunonistonda o'ynagan episkiros deb nomlangan o'yindir.

O'rta asrlarda Yevropada to'p o'yini haqida birinchi ma'lumot IX asrga tegishli Nenniusning ***Brittonum tarixi asarida*** uchraydi. Uelsning shimoliy qismlarida yozilgan asarda to'p o'ynayotgan bir guruh bolalar haqida so'z boradi. Angliyaning qo'shni shaharlari yoki qishloqlari o'rtasida o'ynaladigan olomon futboli deb nomlangan o'yinda maqsad to'pni raqib jamoaning shahar yoki qishlog'idagi belgilangan hududga

yuborish edi. Deyarli hech qanday qoidalar mavjud bo'lmagan bu o'yinda o'yinchilar chegarasi bo'lmagan va yuzlab odamlar ishtirok etishlari mumkin edi. Ushbu voqealar paytida sodir bo'lgan chalkashlik va voqealarni sabab qilib, Qirol Edward II Futbol o'yinini 1314-yil 13-aprelda taqiqlangan. Bu ta'qiq keyinchalik hukmdorlar tomonidan davom ettirilgan va mamlakatda futbol o'ynash 300 yil davomida ta'qiqlangan. Angliyadagi futbol guruhiga o'xshash o'yinning mavjudligi Fransiyada ham uchraydi. Soule, cholle yoki choule deb nomlangan ushbu o'yin haqidagi dastlabki ma'lumotlar 1147-yilga tegishli. 1319-yilda Filipp V va 1369-yilda Karl V tomonidan Fransiyada bunday o'yinlarni o'ynash ta'qiqlangan. Italiyada paydo bo'lgan va XVI asrda yaratilgan Calcio fiorentino deb nomlangan sport turida maqsad to'pni raqib jamoa darvozasiga yo'llash edi. To'pni nazorat qilish, uni jamoadoshiga uzatish va darvozaga yo'llash uchun qo'l va oyoqdan foydalanish erkin edi. FIFAning ta'kidlashicha, bu futbolga o'xshash barcha sport turlari bugungi futbol bilan bevosita bog'liq emas.

Zamonaviy futbol qoidalari XIX asr o'rtalarida Angliyadagi xususiy maktablarda turli qoidalar bilan o'ynalib kelingan futbol shakllariga asoslanadi. Garchi ba'zi o'yinlar ushbu qoidalardan foydalangan holda o'tkazilgan bo'lsa-da, ular katta jamoa tomonidan qabul qilinmagan. 1850-yillarda ingliz tilida so'zlashuvchi mamlakatlardagi turli klublar o'z maktablari yoki universitetlaridan ajralib chiqib, mustaqil tashkilotlar sifatida faoliyat yurita boshladilar. Ulardan ba'zilari o'z qoidalarini yaratib, shu qoidalarga ko'ra futbol o'ynashni boshladilar. 1857-yilda sobiq talabalar tomonidan asos solingan Sheffield futbol klubi 1867-yilda Sheffield futbol assotsiatsiyasini tashkil etish tashabbusi bilan chiqdi.

Uppingham maktabi talabasi Jon Charlz Thring ham 1862-yilda ba'zi qoidalarini ishlab chiqdi.

Buyuk Britaniya klublari ishtirok etgan birinchi futbol musobaqasi bo'lib o'tgan Angliya kubogi 1872-yilda C.W. Alcock tomonidan tashkil etilgan. Birinchi rasmiy xalqaro futbol o'yini 1872-yil 30-noyabrda Angliya va Shotlandiya o'rtasida Glazgo shahrida o'tkazilgan va 0:0 hisobida yakunlangan. 1884-yilda birinchi xalqaro futbol turniri, Buyuk Britaniya mezbonlik qilgan chempionat bo'lib o'tdi. Aston Villa menejeri Uilyam Mak Gregor 1888-yilda Birmingemda asos solgan Angliya Futbol Ligasi bilan birinchi futbol ligasini tashkil qilgan kishi sifatida tarixda qoldi. Ushbu ligada 12 ta jamoa kurash olib borgan edi. Futbolda professionallashtirish asoslarining tamal toshi 1870-yillarda qo'yilgan bo'lsa, bugungi professional futbol qoidalarini 1885-yil 20-iyulda futbol assotsiatsiyasi tomonidan tan olingan.

Futbol assotsiatsiyasi tashkil etilgach, futbol inglizlar tomonidan butun dunyoga tarqala boshladi. Janubiy Amerikadagi birinchi futbol o'yini 1867-yilda Argentinada ingliz ishchilari tomonidan o'ynalgan. Shu yili Buenos-Ayresda Janubiy Amerikadagi birinchi futbol klubi tashkil topdi. 1891-yilda Argentinada tashkil etilgan milliy liga bilan birgalikda qit'ada birinchi futbol turniri tashkil etilgan. Janubiy Afrikada yashovchi inglizlar mamlakatda birinchi futbol harakatini 1869-yilda boshlagan bo'lsa, mamlakatda birinchi futbol turniri 1884-yilda o'tkazilgan. Futbol keng tarqalgach, futbol qoidalarini belgilovchi tashkilot hisoblangan Xalqaro futbol assotsiatsiyasi kengashi (qisqacha IFAB) 1886-yilda Manchester shahrida Shotlandiya futbol assotsiatsiyasi, Uels futbol assotsiatsiyasi va Irlandiya futbol assotsiatsiyasining yig'ilishidan so'ng

tuzilgan<sup>[26]</sup>. Xalqaro futbol federatsiyalari ittifoqi (qisqasi FIFA) xalqaro maydonda futbolning eng yuqori boshqaruv tashkiloti bo'lib, 1904-yilda Parijda tashkil etilgan va futbol assotsiatsiyasi tomonidan belgilangan qoidalariga amal qilishini e'lon qilgan. 1913-yilda FIFA vakillari ham IFABga o'z vakillarini yubora boshladilar. Futbolda professionallashuv jarayoni 1920-1930-yillarda dunyoning turli burchaklarida jadal rivojlanib borgan. XX asrda 200 dan ortiq mamlakatlarda 250 milliondan ortiq o'yinchi tomonidan o'ynalgan futbol dunyodagi eng mashhur sport turiga aylanadi. FIFA tomonidan 2007-yilning may oyida e'lon qilingan hisobotga ko'ra, dunyo bo'ylab 270 milliondan ortiq odam futbol o'ynaydi. Ushbu hisobotga ko'ra, dunyoda 301 mingdan ortiq futbol klublari, 1752 milliondan ortiq futbol jamoasi, 840 mingdan ortiq futbol hakamlari hamda 113 mingdan ortiq professional futbolchi faoliyat olib boradi.

## **§ 1.2 Sportda jismoniy tayyorgarlikning nazariy asoslari**

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi muammosi ko'pgina mutaxassislar tomonidan o'rganilgan. Futbolning zamonaviy rivojlanish darajasi jismoniy tayyorgarlik muammosiga yanada tabaqalashtirilgan holda yondashishni taqazo etadi. [7; 36-b, 14; 265-b 134; 143-b, 147; 128-b]

Ma'lumki, jismoniy tayyorgarlik harakat (jismoniy) sifatlari va ularning namoyon bo'lish darajasini ta'daqalovchi funksional tuzilmalar hamda mexanizmlarning imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jarayondir [26; B. 90-97].

Jismoniy sifatlار – insonlarning harakat faoliyatidagi imkoniyatlarini aks ettiruvchi sifatlardir. Jismoniy sifatlار 5 turga ajratiladi: kuch,

tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, jismoniy tayyorgarlik - jismoniy tayyorlash jarayoni natijasi hisoblanadi. O'z navbatida jismoniy tayyorgarlik darajasi maxsus ishchanlik qobiliyatini belgilab beruvchi va cheklovchi harakat sifatlarining rivojlanganligi bilan ushbu o'ziga xos sport faoliyatida yetakchi energiya tadqiqoti mexanizmlarining ish unumdorligi va yuqori texnik mahoratni namoyon qilish uchun asos bo'lib xizmat qiluvchi o'ziga xos sport faoliyati bilan aniqlanadi. [18; B. 21-26, 107; 272-b, 166; 363-b, 192; 22-b, 194; 150-b]

Shu sababli har bir harakat sifatlariga jismoniy qobiliyatlar yig'indisi sifatida qarash kerak, bu yerda uning biron-bir tarkibiy qismi hal etuvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Kuch, tezlik, koordinatsiya, energiya tadqiqoti va boshqalar. Ushbu holda insonning jismoniy sifatlarini kuch, tezlik, koordinatsion qobiliyatlar kompleksi, har xil egiluvchanlik va chidamlilik qobiliyatlari shaklida tasavvur qilish mumkin. Ular u yoki bu harakat faoliyatini taqiqlaydi. Harakat faoliyati deganda muayyan harakatlanish vazifalarini hal etishga mo'ljallangan tizimga birlashtirilgan erkin harakatlar va harakat amallari tushuniladi [9; B. 98-102,17; B. 49-55, 122; 201-b.].

Jismoniy sifatlar istalgan sport turida ko'plab topiladigan turli xil harakat ko'nikmalari va malakalarida ro'yobga oshiriladi, bu jismoniy va texnik tayyorgarlik jarayonlarini birlashtiradi va bu yetarlicha tabiiydir. Chunki, jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi sportchining texnik tayyorgarlik vazifalarini hal etish samaradorligini oldinda belgilab beradi. Sportchining texnik tayyorgarligiga quyidagilar kiradi:

- harakat, ko'nikma va malakalari hajmi va xilma-xilligini oshirish;
- egallangan usullarni maqsadga muvofiq va samarali musobaqa harakatlariga izchil aylantirish;

sport turi texnikasi asosini tashkil qiluvchi ixtisoslashtirilgan xarakter-usullarning yuqori darajadagi barqarorligiga va oqilona variantligiga erishish;

sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda harakat amallari tuzilmasini, ularning dinamikasi va kinematikasini takomillashtirish;

sportchining ekstremal musobaqa sharoitlaridagi texnik harakatlari ishonchliligi va natijadorligini oshirish;

sport amaliyoti talablari va ilmiy-texnik taraqqiyot yutuqlaridan kelib chiqib, sportchilarning texnik mahoratini takomillashtirish;

o'z navbatida harakat ko'nikma va malakalarining kengligi va xilmaxilligini, sportchilarning texnik mahorati, erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini muvaffaqiyatli amalga oshirish kafolatidir [66; 70-b, 50; B. 426-428, 185; 24-b].

V.P. Platonov e'tirof etishicha, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini umumiy va maxsus tayyorgarlikga ajratish kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda harakat sifatlari va ular bilan bog'liq bo'lgan organizm funksional tizimlari imkoniyatlarini rivojlantirish jarayoni tushuniladi. Bu jarayon insonni har tomonlama uyg'un rivojlantirishga qaratilgan. Tayyorgarlikning bu tomoni har xil turdagi harakat faoliyatiga taalluqli holda sportchining funksional imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarligining umumiy (asosiy) darajasini taqiqlaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun asos hisoblanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda turli xil jismoniy sifatlarni sport turining o'ziga xos xususiyatlariga va samarali musobaqa faoliyati talablariga qat'iy rioya etgan holda rivojlantirish jarayoni

tushuniladi. E'tirof etish joizki, "umumiy jismoniy tayyorgarlik" tushunchasi faqat insonning har tomonlama uyg'un rivojlanishi bilan bog'liq emas. Zamonaviy sport vazifalari nuqtai nazaridan ushbu tushuncha jismoniy sifatlarning shu darajada rivojlanganligi ma'nosini o'z ichiga oladi. Bunday rivojlantirish muayyan sport turida jismoniy sifatlarning maxsus namoyonlari hamda maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish jarayoni uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi va o'ta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida u yoki bu sifatlarini ortiqcha yoki kam rivojlantirish mashg'ulot jarayoni samaradorligiga hamda sportchilar mahoratiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [170; 624-B.171; 656-B].

Umumiy va ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlikning hajmiy xususiyati harakat sifatlari rivojlanishidagi uyg'unlik hisoblanadi. Uyg'unlik deganda bu sifatlarning mutanosib rivojlanishi emas, u yoki bu sport turining maxsus mashg'ulot hamda musobaqa faoliyati uchun xos bo'lgan turli-tuman harakatlarni amalga oshirayotganda nafaqat o'zaro ta'sir, balki, o'zaro ko'maklashishni ta'qiqlaydigan rivojlantirishni tushunish kerak [20; B. 697-705, 69; B.101-102].

Jismoniy tayyorgarlik o'yin sport turlari uchun ham muhim hisoblanadi. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi mashg'ulotlarda muhim omillardan biri hisoblanadi, natijada jamoaviy, guruhliy va individual texnik-taktik harakatlar samaradorligi mana shu omilga bog'liq bo'ladi [35;107-108, 44; 36, 178; 160-B].

O'yinda har bir futbolchi taktik vaziyatlarni tez va aniq baholay olishi, aniq qarorlar qabul qilishi va ularni bir zumda amalga oshira olishi lozim. Tezkorlik, harakatlanayotgan ob'ektga (raqibga, sherigiga, to'pga)

reaksiya qilish yoki tanlash tezligi yetarlicha rivojlanmagan futbolchilarda taktik samaradorlik har doim past bo‘ladi. M.A. Godik fikriga binoan futbol yanada atletik o‘yin sport turiga aylanmoqda, u juftlik va guruhli bo‘lib faol yakkakurashlarga boyimoqda. To‘p uchun kurashda g‘olib bo‘lish, xavfli to‘qnashuvlardan chiqib ketish, raqib turtishidan so‘ng oyoqlarda turib qola bilish faqat jismonan yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan futbolchilarning qo‘lidan keladi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi - futbol o‘yinchisining ajralmas sifatidir [106; 136-b, 107; 272-b, 116; 224-b].

Futbolchi o‘yinda 100 ga yaqin tez yugurishlar va tezlanishlarni ko‘proq 5-20 m masofalarda bajaradi. Mana shu qisqa masofada faqat yaxshi portlovchan kuchga va tezlik qobiliyatlariga ega bo‘lgan o‘yinchining raqibidan o‘zib ketib, ilgarilab harakat qila olishi mumkin. Bu sifatlarning yuqori darajasi vaqtdan yutishni, demakki, makondan yutishni ta’kidlaydi. Shu sababli yaxshi tezlik-kuch tayyorgarligi - bu ham futbol o‘yinchilarining ajralmas sifatidir. Futbol o‘yini 91 dan 97 daqiqagacha (tannaffussiz) davom etadi. To‘p 56 dan 64 daqiqagacha o‘yinda bo‘ladi va shu vaqt ichida organizm uchun qiyin ish bajariladi, bunday qiyinchilikni boshqa sport turidagi qiyinchilik bilan taqqoslab bo‘lmaydi [119; 24-b, 126; 172-b, 194; 150-b].

Butun o‘yin davomida yuqori darajadagi harakat koordinatsiyasini saqlab qolish, o‘yinning birinchi daqiqasidan oxirigacha tezlanishlar va tez yugurishlarning yuqori tezligini saqlab qolish, kuchli yakkakurashlarda ma’lum bo‘lmaslik faqat juda chidamli o‘yinchining qo‘lidan keladi. Shuning uchun a’lo darajadagi chidamlilik ham futbol o‘yinchisining ajralmas sifati hisoblanadi [16; B. 14-23].

O'yinda futbolchi maksimal amplitudada ko'p sonli harakatlar, zarbalar, fintlar, yiqila turib to'pni olib qo'yishlarni bajarishlari kerak. Ular faqatgina o'yinchida egiluvchanlik yaxshi rivojlangan bo'lsagina samarali bo'lishi mumkin. Ta'kidlash joizki, yaxshi egiluvchanlik - bu futbolchi mushaklarini cho'ziluvchan va a'lo holatda ekanligining bilvosita dalolatidir. Mushaklarning bunday holati ularni jarohat olishidan saqlaydi. Shu sababli yaxshi egiluvchanlik - bu ham futbolchilarning ajralmas sifatidir [60; B.166-363].

Texnik usullarni samarali bajarish ostida mushaklar ishi va mushaklar koordinatsiya jarayonlari yoki koordinatsion qobiliyatlar yotadi. O'yinchilarning futbol texnikasiga o'rgatilishi shularga bog'liq. Koordinatsion qobiliyatlari yaxshi rivojlanmagan professional futbolchi bo'la olmaydi. Texnik usullar aniqligi va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi orasidagi o'zaro bog'liqlik ko'rsatib o'tilgan. Bu barcha sifatlar futbolchining jismoniy tayyorgarligini tashkil etadi [135;120-b].

So'nggi yillarda ko'pgina xorijiy mutaxassislar maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun kuch mashqlaridan foydalanishni tavsiya etadilar. Masalan, M.Y.Stepanov va M.B.Salamatov yakkakurashchilarning tayyorgarligida optimal kuch yuklamasidan foydalanish samara berishini e'tirof etishgan. P.Dediyev yosh qilichbozchilarda mushak kuchi va chidamlilik orasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlagan [70; B.96-99, 12;-B.103-108].

Kuchga yo'naltirilgan mashg'ulotlar yosh futbolchilarning chaqqonlik sifatlariga Aerob kuch va tezligiga ta'sir etishi to'g'risida Melese E. Mossa aytgan [21; 24-28-b].

Betancourt, Melo L.G. yosh futbolchilarni tayyorlashda tezlik-kuch yo'nalishidagi vositalar va metodlardan foydalanishni tavsiya etganlar.

Yosh futbolchilarning maxsus tayyorgarligi muammosi, M.A. Abdelkader va V.M. Elmorsi chigalyozdi mashqlarining turli variantlari asosida yosh futbolchilarni chaqqonligi va tezligiga ta'sirini o'rganganlar. C.B. Scott kuchga qaratilgan mashg'ulotlarda qondagi laktatning energiya sarfiga hissasini aniqlagan [6; B.55-60, 29; B.404-411, 82; 24-b].

A.A.Nikolayev va V.G.Semenov fikrlariga binoan, kuch tayyorgarligini rejalashtirishda kam foyda beradigan vositalardan foydalanish, ularni bajarishga ko'p vaqt sarflash, tuzatishlar kiritmay, nufuzli sportchilar bajaradigan metodikalarni qo'llash maqsadga muvofiq emas. Samarali kuch tayyorgarligi mashqlantiruvchi ta'sir etuvchi vositalar va metodlarning ma'naviy tuzilmasini tashkil etish tamoyillari to'g'risidagi bilimlar tizimi o'z ichiga olishi kerak. Kuchga yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanish sur'ati to'g'risida gapirib, mualliflar shuni ta'kidlashadiki, "Sarkoplazma oqsillari tuzilmasining tiklanishi qisqaruvchan oqsillarga qaraganda tezroq sodir bo'ladi, shu sababli bunday yuklamalarni bir sutkadan keyin takroran qo'llash mumkin boladi". Shunday qilib, kuch yuklamalaridan foydalanish futbolchilar jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishning ta'sirli vositalaridan biri hisoblanadi. Hozirgi bosqichda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish muhim vazifalardan biri bo'lib, futbol jamoalarini tayyorlashda mutaxassislar shu vazifalarni hal etishga urinadilar [161; 144-b, 169; 280-b].

### **§ 1.3. Maxsus chidamlilik tushunchasi va tuzilmasi**

Sportda umumiy va maxsus chidamlilikni ajratish qabul qilingan. Umumiy chidamlilik deganda nomaxsus xususiyatga ega, yuklamalarga moslashishni oshirish va mashqlanganlikni nomaxsus faoliyat turlaridan maxsusga "ko'chirish" xodisasining mavjudligi evaziga sport mahora-

ting o'ziga xos tarkiblarini shakllanishi jarayoniga ijobiy ta'sir qiluvchi ishni uzoq vaqt va samarali bajarish qobiliyati sifatida tushunish lozim.

L.P.Matveyev "Maxsus mashg'ulot chidamliligi" tushunchasini, u mashg'ulotlarda, mikrosikllarda va mashg'ulot jarayonining yanada yirikroq tuzilmalarida bajariladigan maxsus ishning umumiy hajmi va shiddati ko'rsatkichlarida ifodalanadi, "maxsus musobaqa chidamliligi" tushunchasidan ajratishni taklif qilgan, bunday chidamlilik musobaqalar sharoitlarida ishchanlik qobiliyati va harakat amallari samaradorligi bo'yicha baholanadi [160; 152-b].

Maxsus chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida o'yin harakatlarini bajarish qobiliyati bilan ifodalanadi. Yugurishda maxsus chidamlilik yanada uzoqroq masofalarga yugurishda, harakatlar tezkorligini esa kichik masofalarga yugurishlarda ko'rsatadigan natijalar asosida baholanadi. B.M.Zasiorskiy fikricha, ma'lum bir faoliyatga nisbatan chidamlilik maxsus chidamlilik deb ataladi [122; 201-b].

Maxsus chidamlilik murakkab ko'p tarkibli sifat hisoblanadi. Uning tuzilmasi har bir muayyan holatda sport turining o'ziga xos xususiyatiga va musobaqalar turiga bog'liq. Shuni inobatga olib, maxsus chidamlilik ko'proq lokal yoki global, Aerob yoki anaerob, statik yoki dinamik, sensor yoki emotsional sifatida qaralishi mumkin. U yoki bu sport turida chidamlilikning muayyan namoyon bo'lishlarini aniqlab beruvchi omillarni chuqur qarab chiqish energiya tadqiqot yo'llari va mexanizmlari, psixik namoyonliklar, ishga jalb qilinadigan mushak tolalari, toliqishning rivojlanish sabablarini inobatga olgan holda maxsus chidamlilikni sportchining texnik-taktik imkoniyatlari bilan o'zaro uzviy bog'liqlikda tasavvur qilish zarurligiga olib keladi [18; B.21-26].

Boshqa omillar orasida faoliyatining energiya tadqiqoti va uning imkoniyatlarini kengaytirish yillariga alohida o‘rin ajratilishi lozim. Aksariyat sport turlaridan kelib chiqsak, aynan energiya tadqiqoti tuzilmalarining imkoniyatlari va sportchilarning mashg‘ulot hamda musobaqa faoliyati mazmunini tashkil etuvchi harakat amallarini bajarishda ulardan oqilona foydalanish ko‘nikmasi, sportchilar chidamliligining yuqori ko‘rsatkichlariga erishish uchun hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish sohasida zamonaviy tasavvurlar asosida sport mahoratining jismoniy, texnik-taktik va psixologik tarkiblarining namoyon bo‘lishlarini yagona kompleksda integratsiyalashuvi, metabolism musobaqa faoliyatining tavsiflari bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan shart-sharoitlarni yaratish, toliqishning rivojlanishiga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini o‘sib boruvchi va yaqqol toliqish sharoitlarida samarali faoliyat ko‘rsatish qobiliyatini oshirish yotadi [133; 153-b, 138; 93-b, 174; 28-b, 184; 78-b ].

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda “futbolchilarning maxsus chidamliligi” tushunchasining bir nechta variantlarini topish mumkin. Birinchi, bu butun o‘yin davomida yugurish faolligi shiddatini tushunmaslik qobiliyati, boshqa vaziyatda bu “maxsus” shunday chidamlilik shakllari, o‘sib boruvchi toliqish sharoitlarida taktika va texnika samaradorligini ta’kidlaydi. V.N.Platonov maxsus chidamlilikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun tizimli yondashuvni taklif etadi. U turli xildagi tuzilmalar, tayyorgarlikning turli tomonlarini oqilona rejalashtirishi, mashg‘ulot va musobaqa faoliyati parametrlari nisbati, turli xil mashg‘ulot bo‘g‘imlarining izchilligi hamda o‘zaro bo‘g‘liqligidan iborat [171; 656-b ].

Bunda chidamlilikni rivojlantirish va takomillashtirish ikkita yo‘nalishda boradi. Birinchisi maxsus chidamlilikni yaxlit holda u yoki bu

sport turi musobaqa faoliyatining rejalashtirilayotgan tuzilmasiga toliqishning rivojlanishini hamda unga qarshilik qilishni belgilab beruvchi omillariga qat'iy muvofiqlashtirilgan tarzda rivojlantirishni nazarda tutadi. Bu ushbu sifatni rivojlantirish vosita va metodlari tarkibini oldindan belgilab beradi. Ikkinchi yo'nalish yuqori darajadagi maxsus chidamlilikni ta'kidlashda muhim ahamiyatga ega bo'lgan ayrim qobiliyatlar yoki tarkibiy qismlarning rivojlanishiga ustuvor ta'sir ko'rsatishi bilan bog'liq. Maxsus chidamlilikni yaxlit rivojlantirish musobaqa faoliyatini modellashtiruvchi turli-tuman mashg'ulot resurslaridan foydalanishni nazarda tutadi. Bunda dasturning toliqishning rivojlanishiga qarshilik qilish va uni yengib o'tish bilan bo'g'liq bo'lgan qismiga tayaniladi. Maxsus chidamlilik darajasini aniqlab beruvchi sifatlar hamda imkoniyatlar jamlanmasini integral rivojlantirishning kuchli vositasi bo'la turib, bu yo'nalish ushbu sifatning muhim tarixiy qismlarini rivojlantirishi uchun har doim ham eng samarali hisoblanmaydi [166; 363-b, 196; 157-b].

Ma'lumki maxsus chidamlilikning tarkibiy qismlari kuch, tezlik va koordinatsion imkoniyatlar, ayrim mushak guruhlarining chidamliligi, toliqishni yengib o'tish psixik xususiyatlariga kiradi. Har xil sport turidagi chidamlilikning namoyon bo'lishi qat'iy o'ziga xoslikga ega. U ayrim qobiliyatlar – tezlik, kuch, koordinatsiya, lokal, xususiy yoki global, statik, dinamik turlarining ustuvor namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Koordinatsiya va tezlik chidamliligining rivojlanish darajasi ko'p jihatdan sport o'yinlarida, xususan futbolda maxsus chidamlilikni belgilab beradi [21; B.24-28 ].

Shunday qilib, maxsus chidamlilikni rivojlantirish jarayoni ushbu sifatning rivojlanishi darajasini belgilab beruvchi turli xil tarkibiy

qismlarini tanlab takomillashtirish jarayonidir. Tabiiyki, musobaqa faoliyati talablariga muvofiq ularning yaxlit bo‘lib birlashish jarayonlaridan ilgariroq sodir bo‘ladi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichlarida asosan tanlab ta’sir ko‘rsatish vositalaridan foydalaniladi. Tegishli moslashish reaksiyalari rivojlanib borgan sari mashg‘ulot jarayoniga musobaqaning o‘ziga xos xususiyatlariga javob beruvchi integral xususiyatdagi vositalar kiritiladi. Ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonida mas’uliyatli musobaqalarga yaqinlashib borgan sari bunday vositalar hajmi maksimal kattaliklarga yetadi [133; 153-b].

#### **§ 1.4. Futbolda maxsus chidamlilikning namoyon bo‘lish xususiyatlari**

Zamonaviy futbolning ajralib turuvchi xususiyati bu o‘yin shiddating o‘sib borayotganligi hamda butun maydon bo‘ylab atletik kurashning borishidir. Bu xususiyatlar nafaqat texnika va taktikaning oqilona tuzilayotganligi, balki, birinchi navbatda futbolchilar jismoniy chidamlilik qobiliyatining yanada yuksak darajada o‘sib borayotganligi natijasidir [106; 136-b, 142; 38-b, 164; 25-b].

M.A. Godik futbol amaliyotida chidamlilikning quyidagi turlarini ajratadi:

- umumiy (Aerob), uning darajasi o‘sib borayotgan toliqish sharoitlarida harakatli jismoniy ish (o‘yin yoki mashg‘ulot) samaradorligini saqlab qolish imkoniyatini aniqlab beradi;

- tezlik (anaerob), bu chidamlilik turi darajasi tez yugurishlarni maksimal shiddat yoki maksimal tezlik bilan butun o‘yin yoki mashg‘ulot davomida bajarish imkonini belgilab beradi;

- kuch chidamliligi uning yuqori darajasi butun o‘yin davomida yugurish, yakkakurashlarda va h.k. kerakli mushak zo‘riqishlarini saqlab turishga imkon beradi;

- psixik (emotsional), u shu bilan o‘ziga xoski har qanday toliqish psixikaning toliqishi bilan boshlanadi. Unga qarshilik qila olish, ayniqsa noqulay o‘yin sharoitlarida g‘olib motivatsiyasini shakllantiradi;

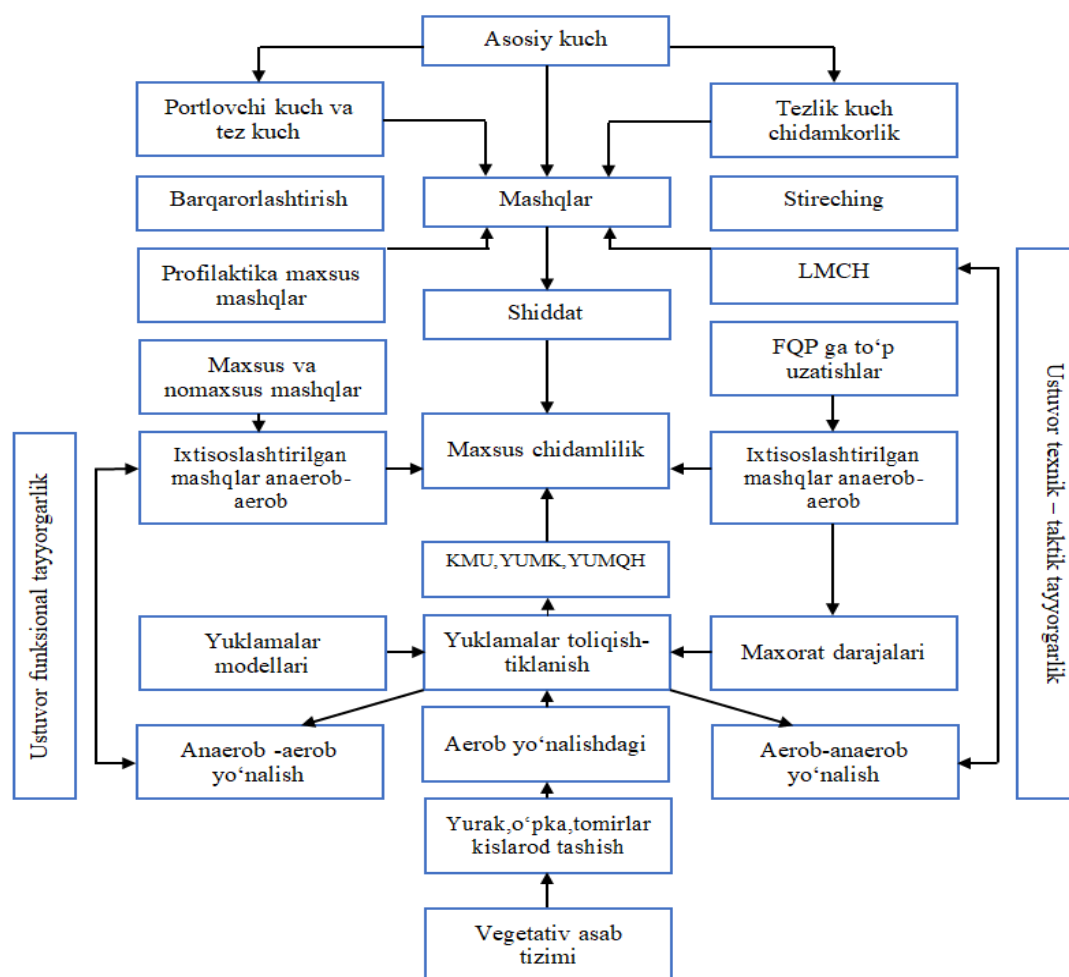
- sensor, uning yuqori darajada namoyon bo‘lishi sensor toliqishga qarshilik qila olishga hamda taktik vaziyatlarni optimal idrok etishini ta’kidlashga yordam beradi;

- maxsus, uning yuqori darajada namoyon bo‘lishi o‘sib borayotgan toliqish sharoitlarida texnik-taktik usullarni bajarishi samaradorligini ta’kidlaydi [107; 272-b].

Futbolchilarning maxsus chidamliligiga butun o‘yin vaqti davomida yugurish shiddatini, texnik-taktik harakatlar hajmi va aniqligini pasaytirmaslik qobiliyati sifatida ta’rif berish mumkin [186; 350-b].

Futbolda harakat faolligini tuzilmaviy xususiyati – bu oldindan ishlangan texnik usullarning (harakat malakalari) katta arsenalini bajarishdir. Ularni tanlash va amalga oshirish o‘yin vaziyatini tezkor tahlil qilish orqali aniqlanadi. Bu harakat malakalari to‘pni qabul qilish va uzatish, jarima zarbalarini, darvoza zarbalari va boshqa amallarni bajarish bilan bog‘liq. Harakat faolligi tuzilmasida to‘psiz harakatlanishlar katta ahamiyatga ega. Bu harakatlar o‘yin vaziyatining o‘zgarishini tezkor ravishda bashorat qilish bilan bog‘liq (to‘p tushishi taqiq qilinayotgan nuqataga, “bo‘sh” joyga ochilish). Futbolda Aerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan ish faqat shunday hajmda bajarilishi kerakki, u maxsus ishni samarali bajarish hamda tiklanish jarayonlarini samarali

kechishini ta'kidlashi zarur. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish jarayoni maxsus chidamlilikni rivojlantirish jarayoniga nisbatan bazaviy (yordamchi) qism sifatida qaralishi lozim [63; 77-b, 68; 15-b, 140; 132-b].



**1-rasm. Yuqori malakali futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish va takomillashtirishni funkusional tuzilmasi.**

O'yin jarayonida yuzaga keladigan vaziyatga qarab, sportchi oldida turli xil harakat vazifalari paydo bo'ladi. U bu vaziyatlarni o'ta tezkor ravishda hal etishi lozim va yechimning tezkorligi va to'g'riligi darajasi harakatlarning muvaffaqiyatini belgilab beradi. Vazifalarning mohiyati

shundan iboratki, uchinchi tomondan egallangan harakat amallari arsenalidan eng samaralisini tanlash zarur. Yuzaga kelgan vaziyat ko‘pincha vazifani mutlaqo yangicha hal etishni, sportchiga avval notanish bo‘lgan harakatlarni “ixtiro etish”ni taqazo etadi [79;164-b, 80; 159-b]. Bu vaziyat yangi harakat amallarini yaratishga rag‘batlantirishiga, eksprolet ijodiyotiga yordam beradi. Shu bilan birga, o‘yin davomida ma’lum bir lahzalarda futbolchining harakatlari ma’lum darajada stereotip, siklik bo‘lishi mumkin. Biroq futbolchi harakatlari asosida birinchi galda vaziyat, sport kurashi sharoitlari o‘zgarishga nisbatan reaksiya qilish yotadi. Namoyon bo‘lish shakllari xilma-xil bo‘lgan sharoitda futbolchi harakatlari har doim ekstrapolyatsiya mexanizmlaridan foydalanish, o‘ziga xos kelgusidagi voqealarni ko‘ra bilishdan foydalanishni taqazo etuvchi vaziyatli harakat vazifalarini hal etish bilan doimo bog‘liq [88; 315-b].

### **§ 1.5. Futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini oshirishda zamonaviy yondashuvlar**

Futbol doirasida o‘yin vaqtini 50% YUQS bo‘yicha yuklama shiddati 165-180 zarba/daqiqani tashkil etadi (ko‘p sonli tadqiqot ma’lumotlariga ko‘ra aynan pulsning shu chegarasida futbolchilar mushak faoliyati energiya ta’dqiqotining Aerob ostonasi to‘planadi); o‘yin vaqtining 27% da YUQS bo‘yicha daqiqasiga 180 zarba va yuqoriroq bo‘ladi. Ya’ni kislorodni maksimal o‘zlashtirishga (KMO‘) erishish darajasida bo‘ladi;

Maksimal tezlikda masofa bo‘laklarini bosib o‘tish uzunligi 18 m/s va yuqoriroq, o‘rtacha 20-40 m.dan oshmaydi. [68; B.13-16, 69; B.101-102].

Futbolchi musobaqa faoliyatining o‘ta murakkabligi sportchi tayyorgarligining barcha tomonlariga katta talablar qo‘yadi: futbolchi, qattiq yakkakurashlar sharoitlarida harakat qila turib vaqt hamda makon

tanqisligini nostandart vaziyatlarda bo‘la turib, doimiy ravishda paydo bo‘ladigan texnik va taktik vazifalarni hal etishi lozim. Futbol maydonining raqib zonalariga taqsimlanmaganda katta hududi - buning hammasi sportchilar tomonidan submaksimal va maksimal tezlikda qisqa masofalar ko‘rinishida yugurib o‘tiladigan umumiy masofalarni belgilab beradi. Yugurib kelish va tormozlanishlar, ayniqsa, to‘p bilan texnik usullarni amalga oshirgan holda bajarilganda - bular nafaqat faoliyatining energetik tarkibi, balki statokinetik muvozanat funksiyalarining kuchayishini belgilab beradi [36; B. 3-4, 52; B. 683-685].

Keltirib o‘tilgan futbolning tuzilmaviy tavsifi, boshqa sport turlaridan farqli ravishda, maxsus chidamlilikning barcha tarkibiy qismlari - psixik, tez o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatini tezkor tahlil qilish, bashoratlash va qaror tanlash va qabul qilish, harakatlarni psixik amalga oshirish va boshqa funksiyalar); neyrodinamik (qo‘zg‘aluvchanlik, harakatchanlik va miya po‘stlog‘i jarayonlari barqarorligi, shuningdek, vegetativ regulyatsiyani zo‘riqish) energetik (organizmning aerob va anaerob ish unumdorligi), harakat (ko‘proq tezlik-kuch sifatlari va chaqqonlik) tarkibining ancha takomillashishini belgilab beradi [67; B.8-11 ].

G.S. Lalakov va boshqalar fikricha, futbol o‘zgaruvchan musobaqa bilan ifodalanadi va unda futbolchilardan maxsus chidamlilik qobiliyati talab etiladi. Futbolchilar texnik mahoratining ajralib turuvchi xususiyati - bu yuqori darajada rivojlangan portlovchanlik kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini talab etuvchi murakkab harakat amallarining kyengi kompleksining mavjudligidir. Ayni paytda ularga texnik va taktik harakatlar hamda usullarni samaradorligini pasastirmagan holda toliqishiga

qarshilik qila olish qobiliyatining yuqori darajada rivojlanganligi xosdir [156; B.45-49, B.157; 35-42].

Shiddatli musobaqa o'yin faoliyati sharoitlarida texnik mahorat samaradorligini saqlab qolish uchun maksimal anaerob shiddat yuqori darajada rivojlangan bo'lishi zarur, u tezlik-kuch tayyorgarligi asosini tashkil etadi. Shuningdek, anaerob glikolitik qobiliyat yuqori darajada rivojlangan bo'lishi kerak, zero u maxsus texnik chidamliligini ta'kilaydi. Mualliflar e'tirof etishadiki, maxsus chidamlilik futbolchining eng ahamiyatli sifatlaridan biri hisoblanadi. [141; 168-b, 161; 141-b, 143; 54-b]

Shu bilan birga, futbolchilar mahorati ortib borishi bilan energetik tadqiqotda Aerob jarayonlarning ham ishtirok etish ulushi o'sib boradi, ular o'yin davomida yuqori o'yin faolligi davrlarini ko'p marotaba takrorlash imkoniyatini ta'qiqlaydi. Futbolchilar o'yin faoliyati samaradorligi harakat sifatleri kompleksiga bog'liq deb e'tirof etiladi.

Futbolchilarning xatti-harakatlar asosan takroriy-o'zgaruvchan xususiyatga ega, bunda tezlik-kuch xususiyatidagi ish ustunlik qiladi. Bu holat shuni aniqlab beradiki, tezlik-kuch sifatleri va maxsus chidamlilik futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmasida yetakchi o'rin egallaydi [142; 38-b, 156; 256-b].

Harakatlanish rejimlarining doimo almashib turishi va bir qator o'yin yuklamalarida asab-mushak kuchlanishlari xususiyati hamda darajasidagi katta variantlilik jismoniy xossalarning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga kuzatiladi. Bu o'yinning futbolchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qo'yadigan yuqori darajali talablarini tushuntiradi [120; 22-b].

Sh.T Iseyev shuni ta'kidlaydilarki tayyorgarlik darajasini aks ettiruvchi muhim omil - chidamlilikning Aerob tarkibidir. Muhimligi

bo'yicha ikkinchi o'rinda chidamlilikni anaerob-glikolitik tarkibi, uchini o'rinda texnikaning chalg'ituvchi ta'sirlarga bo'lgan barqarorligi turadi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalari maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'lib, ular shakli, tuzilishi va organizm funksional tuzimlariga ta'sir etish xususiyatlari bo'yicha musobaqa mashqlariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan [126; 172-b].

Sport turlarida ixtisoslashuvchi sportchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyati shuni aks ettiradiki, bu sport turlarida musobaqa faoliyati uchun fiziologik va psixik mohiyati uchun fiziologik va psixik reaksiyalarining o'zgaruvchanligi, toliqish va tiklanish jarayonlari orasidagi o'zaro murakkab aloqalar xosdir, bu maxsus chidamlilikni rivojlantirishda munosib vositalar va metodlardan foydalanishni taqazo etadi [65;B.19-25].

Harakatlar tuzilmasi qat'iy tartiblashtirilgan harakat amallarini bajarishda, xususan turli masofalarga yugurishda namoyon bo'ladigan yuqori darajadagi chidamlilik, Aerob va anaerob imkoniyatlar, umuman, ular o'yin faoliyatida namoyon qilinishini anglatmaydi. Futbolda musobaqa faoliyati turli-tuman va ko'p sonli harakat amallari bajarilishi bilan ifodalanadi. Futbolchilarning o'yin faoliyati o'rtacha 1200 ta harakat amallarini o'z ichiga oladi. Tezlanishlar, sekinlashishlar, to'xtalishlar, harakat yo'nalishini o'zgartirish, sakrashlar, to'pni qabul qilish va uzatishlar, zarbalar hamda to'pni tashlab berishlar va h.k. turli xil o'yin vaziyatlarida va o'yinchilar organizimining funksional holati turlicha bo'lgan sharoitlarda bajariladi. Ular metabolism jarayonlariga qo'yiladigan talablarni ancha oshiradi va xilma-xil qiladi [36; B. 3-4, 124; 160-b, 127; 356-b, 145; 19-b].

Tabiiyki, bu hamma jihatlar maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari va metodlari va tarkibida aks etishi kerak. Chunki hattoki, metodikaning ham mayda detallari mashg'ulot serialarini samarasiga jiddiy ta'sir qiladi. Masalan, futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun maksimal tezlikda 40x15 m va 15x40 m ga yugurish mashg'ulot samaradorligini qiyosiy tahlili o'tkazildi. Umumiy yugurish hajmi, ish va dam olishga sarflangan vaqt bir xil bo'lganda o'yin faoliyatining xususiyatiga mos keladigan va samaralisi 40x15 m seriyalar bo'ldi. Serialarga to'xtashlar, burilishlar, teskari yugurishlarni kiritish ham muhim hisoblanadi. Masalan, 25 m masofada 180 ga aylanish bilan yugurish tezligi, 12,5 m belgida tekis yo'lkada yugurish tezligidan 70% ga past ekan. Sekinlashish, to'xtash, turilish kabi elementlarni bajarish tezligi masofadagi tezlikka qaraganda ahamiyati kam emas [48; B.27-35, 120; 22-b, 131; B.60-61, 147; 128-b, 41; 76-78-b].

Futbolda musobaqa faoliyatining yana bir xususiyati bu uning o'zgaruvchanligidir. U har xil shiddatli va turli davom etuvchi harakat amallarini tanaffislar bilan (ular gomeostazning u yoki bu darajada tiklanishini ta'kidlashiga yordam beradi) nobarqaror uyg'unlashtirishda namoyon bo'ladi. Yuqori shiddatli harakat amallari orasidagi tannaffuslar bir necha soniyani tashkil etishi mumkin. Bunda bir harakatdan ikkinchisiga o'tishda toliqish yanada ortadi yoki 30-40 soniyaga yetishi mumkin, bunda mushaklardan oraliq almashinuv mahsulotlarini qisman yo'qotish uchun shart-sharoit yaratiladi [129; 180-b, 142; 38-b, 159; 26-b].

Futbolchilarning maxsus chidamliligini nomaxsus vositalar yordamida rivojlantirish ma'lum bir masofa bo'laklarini musobaqa yoki unga yaqin bo'lgan tezlikda kichik dam olish tannaffuslari bilan ko'p

marotaba bosib o'tishini nazarda tutadi. Agar seriyalarda ayrim mashqlarning davomiyligi katta bo'lmasa (musobaqa faoliyati davomisligidan ancha kam bo'lsa), unda ular orasidagi dam olish tannaffuslari davomiyligi kichik bo'lishi mumkin. U odatda avvalgi mashqdan so'ng toliqish zamirida keyingi mashqni bajarishni ta'kidlashi kerak. Biroq shuni inobatga olish lozimki, toliqish sharoitlarida navbatdagi mashqni bajarish mumkin bo'lgan vaqt oralig'i juda katta (masalan, maksimal shiddatda va 20-30 soniya davom etuvchi ishdan so'ng ishchanlik qobiliyati taxminan 1,5-3 daqiqa davomida pastligicha qoladi). Shuning uchun tannaffuslar davomiyligini rejalashtirishda sportchining malakasi hamda mashqlanganlik darajasi inobatga olinadi, bunda yuklama bir tomondan sportchi organizmiga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsata oladigan talablarni qo'yishi, ikkinchi tomondan o'ta ortiqcha bo'lmasligi kuzatib turiladi [45; 11-b, 132; 18-b].

Alohida mashg'ulot dasturini bajarishda turli xil davom etuvchi mashqlarning birikmalari maxsus chidamlilikni rivojlantirishga muhim darajada ta'sir ko'rsatadi. Futbolda metabolizmga yuqori talablar qo'yilishiga olib keluvchi yuklamalarning oshirilishi jamoadagi o'yinlar sonini o'zgartirib turish hamda qoidalarga o'zgartirishlar kiritish orqali ta'kidlanadi. Mashg'ulot jarayonini jadallashtirish maydonlar va maydonchalar o'lchamlarini saqlab qolgan holda o'yinchilar sonini kamaytirish bitta neytral (betaraf) o'yinchi mavjudligida (u galma-galdan hujum qilayotgan jamoaga o'tib turadi) o'ynash, to'p o'yindan tashqarida bo'lgan sharoitni istisno qilish maqsadida vaqtni chegaralash orqali amalga oshiriladi [25; B.34-39, 88; 315-b, 91; 132-b].

Jamoalar cheklangan maydonda 2x2 formatda musobaqalashayotgan vaqtda eng yuqori yuklama ta'kidlanishi ko'rsatib o'tilgan. Alohida

mashqlar yoki ularning seriyalari soni mashg'ulotlardagi yuklama xususiyati, hajmi, sportchilarning malakasi hamda mashqlanganligi, mashg'ulotlar dasturini tuzish metodikasi va boshqalarga bog'liq. Maxsus chidamlilik darajasini oshirishga qaratilgan ish haqida rejalashtirayotib, muayyan vaziyatda kelib chiqiladi. Barcha teng vaziyatlarda mashqlar soni seriyalab bajarish hisobiga, shuningdek, mashg'ulot dasturini xilma-xil amalga oshirilishi evaziga takomillashtirish mumkin [80;159-b, 63; 77-b, 69; B.101-102, 71; B. 96-136].

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari va metodlarini turli-tumanligi hamda variantliligi sport turi xususiyatiga zid bo'lmazligi, aksincha, uni maksimal aks ettirishi kerak. Masalan, futbolda maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun maxsus bo'lmagan mashqlardan foydalanish mumkin. Masofa bo'laklari seriyalarini bosib o'tish (8x30 m. 10 s. tanaффus bilan, 6x60 m ga yugurish 15 soniya tanaффus bilan va h.k.). Bu yugurishga nisbatan maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Agar shu seriyaga tekis yo'lakda yugurish emas, balki har bir 5-10 m da harakat yo'nalishini doimo o'zgartirib turish bilan yoki yugurish vaqtida to'p uzatish va qabul qilishdan foydalangan holda yugurish mashqlari kiritilsa, ularning samarasi har tomonlama bo'ladi va futbolchining xususiyatiga javob beradi; nafaqat energiya ta'dqiqoti tuzilmalari, texlik sifatlari va sportchi psixikasining toliqishni yengib o'tish qobiliyati, balki koordinatsion va texnik imkoniyatlar, kuch qobiliyatlari va eksentrik va pliometrik rejimlardagi mushak ishiga bo'lgan chidamlilik ham rag'batlantiriladi [64; B.82-85, 69; 101-b, 92; 135-b].

Shunday qilib maxsus chidamlilikni rivojlantirishda vositalarni xilma-xil qilish va ularni bajarish variantlarini ko'paytirishda muhim jihat

harakat amallarini musobaqa faoliyatini saqlab turishga muvofiq bo'lgan xususiyatini o'zgartirish hisoblanadi. Bir turdagi ishdan boshqasiga tez hamda samarali o'tish, bunda funksional faollikni optimal darajasini ta'kidlash ko'p jihatdan sportchilarning maxsus chidamliligi darajasini aniqlab beradi.

### **Birinchi bob bo'yicha xulosalar**

Futbol o'yinining o'ziga xos xususiyati jismoniy sifatlari yuqori darajada tiklanishini taqazo etadi. Ko'p martalab bajariladigan tez yugurishlar va tezlanishlar, kuchli yakka kurashlar, to'pga zarba berishlar, texnik usullarning aniq bajarilishi sportchi organizimi 90 daqiqa o'yin davomida toliqishiga bardam bera olish qobiliyatisiz samarali bo'lmaydi.

Mutaxassislarning fikrlariga binoan maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi ko'p jihatdan futbolchilar musobaqa faoliyati samaradorligini belgilab beradi .

O'zbekiston yoshlar terma jamoalari musobaqalaridagi ishtiroklarini tahlili shuni ko'rsatadiki, maxsus chidamlilik darajasi yetarlicha yuqori emas. Yosh futbolchilar xalqaro miqyosdagi o'yinlarda butun o'yin davomida yuqori darajada harakat faolligini saqlay olmaydilar. Bu o'z navbatida o'yin usullarini bajarish samaradorligiga, umuman olganda, u yoki bu rasmiy turnirda qatnashish muvofaqqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi [63;77-b, 52; 685-b]. Bunday holatning sabablaridan biri sport takomilla-shuv bosqichida futbolchilarning musobaqa faoliyati xususiyati yetarlicha o'rganilmaganligi hisoblanadi. Aynan shu yosh davrida o'smirlar futbolidan kattalar futboliga o'tishi sodir bo'ladi va kelgusidagi musobaqa faoliyati samaradorligi maxsus chidamlilik darajasiga bog'liq bo'ladi.

Bizningcha, 18-19 yoshdagi futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini takomillashtirish muammosini kompleks holda ularning harakat, psixik, energetik, funksional va musobaqa tarkiblarini o'rgangan holda qarab chiqish lozim.

Biz tomonimizdan o'rganilgan adabiyotlarda 18-19 yoshli futbolchilarning turli shiddat zonalarida ham rasmiy o'yinlarda, ham mashg'ulot jarayonlarida qayd etilgan tezlik bilan faol harakatlanishlari hajmi to'g'risida ma'lumotlar yetrali darajada emas. Futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini ifodalovchi submaksimal shiddat zonasidagi harakat amallari hajmi to'g'risida ishonchli ma'lumotlar kam berilgan.

Yosh futbolchilarning tana tarkibi to'g'risidagi ma'lumotlar juda kam, u futbolchining maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari, uning tashqi muhit sharoitlariga moslashishi, shuningdek, kasbiy va sport faoliyati bilan muhim o'zaro bog'liqlikka ega. Tayyorgarlik qancha yuqori bo'lsa, mushak massasi foizi shuncha ko'p va yog' massasi foizi shuncha kam bo'ladi. Ortiqcha yog' massasi futbolchilarning maxsus chidamliligi darajasiga salbiy ta'sir qiladi.

Kardiorespirator tizim va qon aylanishining yuqori Aerob imkoniyati 90 daqiqa ichida yuqori yugurish tezligi saqlab turishi kerak bo'lgan futbolchilarda yuqori darajadagi maxsus chidamlilikni ta'milashda muhim rol o'ynaydi.

18-19 yoshli futbolchilarda sensor tizimlar holati va vestibulyar apparat faoliyatini baholash bo'yicha ma'lumotlar yetarlicha emas. O'yinchining maydon bo'ylab tez harakatlanishlari, keskin burilishlar, zarbalar berish ushbu sensor tizimning reseptorlarini deyarli to'xtovsiz qo'zg'altirib turadi. Yetarlicha barqarorlik bo'lmasa, (zarbalar berish, to'p

uzatishlar), futbolchining harakatlanishi aniqligi buziladi. Shuningdek, turli xil noqulay vegetativ reaksiyalar paydo bo‘ladi. Sportchining maxsus chidamliligi darajasi o‘sishi bilan ularning ishlashi ancha yaxshilanadi.

Shunday qilib, yuqori darajadagi maxsus chidamlilik sport rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati keskin o‘sib borayotgan davrda, musobaqalar soni ko‘payishi tufayli stressli zo‘riqishlar ortib borayotgan paytda 18-19 yoshli futbolchilarning yuksak sport natijalariga erishishlari uchun muhim shart hisoblanadi.

## **II BOB. 18-19 YOSHLI FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIK DARAJASINI O‘RGANISH USLUBIYATI**

### **§ 2.1. Mutaxassislarning anketa so‘rovi natijalarini tahlili**

Futbol murabbiylari va mutaxassislarning anketa so‘rovi ularning yillik siklda 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini takomillashtirish metodlari va vositalari to‘g‘risidagi fikrlarini o‘rganish maqsadida o‘tkazildi.

35 ta Respondentlarning anketada berilgan savollarga (1-ilova) javoblari tahlili tekshirilayotgan muammo bo‘yicha quyidagi natijalarni ko‘rsatadi.

1-savolga 27 respondentning (77,1%) fikricha, 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasi zamonaviy futbol talablariga javob bermaydi.

2-savolga 24 (68,5%) respondent “xa” deb javob berdi.

3-savolga berilgan javoblarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, 20 (57,1%) murabbiy futbolchilarning maxsus chidamliligi darajasini faqat tayyorgarlik davrida oshirish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish mumkin, deb hisoblaydi.

4-savolga 23 (65,7%) murabbiy musobaqa davrida futbolchilarja maxsus chidamlilik darajasini oshirish mumkinligi to‘g‘risida “xa” deb javob qaytarishgan.

5-savolga 19 (54,2%) murabbiy shunday javob berishganki, 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini oshirish uchun faqat nomaxsus vositalardan foydalanish kerak.

6-savolga faqat 22 (62,8%) murabbiy “xa” deb javob bergan.

7-savolga faqat 15 (42,8%) mutaxassis “xa” deb javob qaytargan.

8-savolga faqat 11 (31,4%) murabbiy “xa” degan.

9-savolga 13 nafar (37,1%) murabbiy faol harakatlanish hajmi bo'yicha futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini baholash mumkin, deb javob berdi.

10-savolga 29 (82,8%) murabbiy maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi va futbolchining musobaqa faoliyati samaradorligi orasida yaqindan o'zaro bog'liqlik bor, deb hisoblaydi.

Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida 18-19 yosh futbolchilarning maxsus chidamliligi darajasini oshirish muammosi bo'yicha murabbiylar va mutaxassislarning fikrlari bir-biriga mos kelmaydi, ba'zan esa umuman bir-biriga zid.

Faqat 77,1% murabbiylarning fikricha, 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasi zamonaviy talablarga mos kelmaydi, 22,9 % murabbiy esa buni teskarisini ma'qullaydi.

57,1% murabbiy faqat tayyorgarlik davrida futbolchilarning maxsus chidamliligi darajasini oshirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish mumkin deb hisoblaydi, 65,7% mutaxassislarning fikricha, futbolchilarning maxsus chidamliligi darajasini, faqat taqvimdagi o'yinlarda ishtirok eta turib, musobaqa davrida oshirish mumkin.

Bunday bir-biriga muvofiq bo'lmagan fikrlar shundan darak beradiki, murabbiylar va mutaxassislar yillik tayyorgarligining turli bosqichlarida futbolchilarning maxsus chidamliligi darajasini rivojlantirish va takomillashtirish uchun qanday vositalar kerakligini yetarlicha aniq tasavvur qila oladilar. Vositalarni tanlashda aksariyat murabbiylar va mutaxassislar mashg'ulot mashqining musobaqa mashqiga tashqi ko'rinishiga ko'ra o'xshashligiga e'tibor berib foydalanishadi, futbolchi organizmdagi fiziologik reaksiyalarini inobatga olishmaydi.

Bunday mutaxassislar tayyorgarlik va musobaqa davrlarining mashg'ulot jarayonida maxsus chidamlilikni nazorat va rasmiy o'yinlarda ishtirok etish orqali rivojlantirishni rejalashtirishdi. Ya'ni ko'p sonli musobaqa o'yinlari orqali rivojlantirishga urinishadi. Bunda musobaqalar orasidagi qisqa vaqt ichida tayyorgarlik mazmunini to'ladigicha oldingi o'yinlardan tiklanish va keyingilariga bevosita tayyorgarlik ko'rish vazifalariga moslasdilar. Biroq bunday yondashuvni amaliyotda ro'yobga oshirish ularga asosiy musobaqalar vaqtida, masalan, mamlakat chempionati, Osiyo saralash o'yinalri, Jahon chempionati va Olimpiya o'yinlari, paytiga kelib tayyorgarlik cho'qqisiga erishishga imkon bermaydi. Bunday tamoyil asosida maxsus chidamlilikni rivojlantirishni rejalashtirish funksional saloxiyatni to'plash davomiyligining cheklanganligi hamda uning uzoq vaqt amalga oshirilishi o'rtasida qarama-qarshilikni keltirib chiqaradi.

Ushbu qarama-qarshilikni hal etish yo'llaridan biri o'yinchilarning maxsus chidamliligiga nisbatan kamroq vaqt ichida yuqori darajada rivojlantirish hamda saqlab turishga imkon beruvchi dasturlar, vositalar va tayyorgarlik metodlarini ishlab chiqish hisoblanadi.

Musobaqa davrida maxsus va nomaxsus vositalardan foydalanish to'g'risida murabbiylar bildirgan fikr-mulohazalar ham farqlandi. Murabbiylarning faqat 54,2% shunday javob berishganki, futbolchilarda musobaqa davrida maxsus chidamlilik darajasini nomaxsus vositalar hisobiga takomillashtirish mumkin.

62,8% murabbiylarning fikricha musobaqa davrida maxsus mashqlardan foydalangan holda maxsus chidamlilikni takomillashtirish ustida ishlash mumkin.

Bu faktlar shundan dalolat beradiki, soʻralgan murabbiylarning uchdan bir qismidan koʻprogʻi futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini juda toʻgʻri tushunmaydilar, ayniqsa, futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun qoʻllaniladigan maxsus va nomaxsus vositalar borasida tushunmovchiliklar bor.

Nomaxsus vositalardan foydalanib lokal mushak guruhiga yoki sportchi organizmi tizimiga tanlab taʼsir koʻrsatish hamda mashgʻulot yuklamalarini individuallashtirish mumkin, ularning ustunligi shunda.

Oʻyin mashqlari hisobiga maxsus chidamliligini rivojlantirish oʻta muammoli. Murabbiylar oʻyin mashqida yuklamani bir tekis taqsimlashga qiynaladi va ushbu mashqda ishtirok etuvchi barcha futbolchilar mashgʻulot vazifasini bir xil darajadagi shiddat bilan bajarishlariga erishishi qiyin. Masalan, sonni yoki boldirni yozuvchi mushyaklarning lokal chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan toʻp bilan mashqlarni tanlab olish juda mushkul.

Futbolchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun nafaqat yuklamalarni oqilona taqsimlash, balki qoʻllaniladigan vositalar va metodlarining xilma-xilligini taʼkidlash zarur. Bunga nomaxsus mashqlardan foydalanib erishishi lozim, chunki bu mashqlar yuklamalarining tanlab taʼsir etishi mashgʻulot taʼsirini oshirishga imkon beradi.

## **§ 2.2. Pedagogik testlarda 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi tahlili**

2019-yilgi chempionat oldidan futbolchilarda maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasini tahlil qilish uchun yoshlar jamoalari orasida

mamlakat birinchiligida ishtirok etayotgan futbolchilarni testlash amalga oshirildi (2.1-jadval).

2.1-jadval

**Chempionat boshlanishdan oldin 18-19 yoshli futbolchilar maxsus chidamliligining darajasini natijalari**

| №                        | Jamoalar    | 7x50 m ga yugurish (s) |                      | Yo-yo testi (m)   |                      |
|--------------------------|-------------|------------------------|----------------------|-------------------|----------------------|
|                          |             | Futbolchilar soni      | $\bar{X} \pm \sigma$ | Futbolchilar soni | $\bar{X} \pm \sigma$ |
| 1                        | Nasaf       | 22                     | $62,8 \pm 1,6$       | 22                | $1260 \pm 42$        |
| 2                        | Buxoro      | 26                     | $63,5 \pm 2,2$       | 26                | $1140 \pm 64$        |
| 3                        | Metallurg   | 22                     | $65,3 \pm 1,3$       | 22                | $1020 \pm 40$        |
| 4                        | Sog'diana   | 24                     | $63,6 \pm 1,4$       | 24                | $1040 \pm 82$        |
| 5                        | Surxon      | 24                     | $63,7 \pm 2,2$       | 24                | $1060 \pm 62$        |
| 6                        | AGMK        | 24                     | $64,4 \pm 1,8$       | 24                | $1240 \pm 20$        |
| 7                        | Qo'qon-1912 | 25                     | $63,2 \pm 1,6$       | 24                | $1080 \pm 84$        |
| 8                        | Lokomotiv   | 23                     | $64,3 \pm 1,5$       | 23                | $1040 \pm 24$        |
| 9                        | Navbaxor    | 25                     | $62,5 \pm 2,4$       | 24                | $1180 \pm 60$        |
| 10                       | Paxtakor    | 24                     | $62,9 \pm 1,7$       | 24                | $1180 \pm 44$        |
| 11                       | Bunyodkor   | 24                     | $64,1 \pm 2,2$       | 24                | $1220 \pm 20$        |
| 12                       | Andijan     | 24                     | $64,3 \pm 2,4$       | 24                | $1060 \pm 46$        |
| 13                       | Dinamo      | 22                     | $62,2 \pm 1,4$       | 22                | $1180 \pm 64$        |
| 14                       | Qizilqum    | 23                     | $65,4 \pm 1,7$       | 23                | $1120 \pm 86$        |
| <b>Jami</b>              |             | 332                    | $63,6 \pm 1,8$       | 330               | $1130 \pm 20$        |
| <b>Model ko'rsatkich</b> |             |                        | <b>60,0</b>          |                   | <b>1600</b>          |

Ko'rinib turibdiki, tezlik chidamliligi darajasini testlashda "Super liga" jamoalari yoshlar tarkibining 332 nafar futbolchisi ishtirok etdi. 7x50 m ga moksimon yugurishda o'rtacha ko'rsatkich  $63,6 \pm 1,8$  s ni tashkil etdi, bu shundan dalolat beradiki, mutlaqo ko'pchilik futbolchilarda chempionat boshlanishidan oldin tezlik-chidamliligi darajasi yetarli darajada yuqori emas. Bu yosh uchun model ko'rsatkich 60 s ga teng. Bu me'yorda eng yaxshi ko'rsatkichlar "Nasaf" jamoasi futbolchilarida  $63,8 \pm 1,6$  s va "Dinamo" o'yinchilarida kuzatildi,  $62,2 \pm 1,4$  Eng yomon ko'rsatkichlar "Qizilqum" -  $65,4 \pm 1,7$ s va "Metallurg" jamolari vakillarida aniqlandi -  $65,3 \pm 1,3$  s.

“Yo-Yo” testda (o‘zgaruvchan oraliqni tiklanuvchalik) 330 nafar futbolchi qatnashdi. O‘rtacha natija  $1130 \pm 20$  m. ga teng bo‘ldi, bu yosh uchun model ko‘rsatkich 1600 m. ni tashkil etdi. Eng yaxshi natija quyidagi jamoalarda- “Nasaf”- $1260 \pm 42$  m, , “AGMK”  $1240 \pm 20$  m, Bunyodkor  $1220 \pm 20$  m, “Navbahor”-  $1180 \pm 60$  m. va “Paxtakor”-  $1180 \pm 44$  m va “AGMK”  $1199 \pm 20$  m; yomon natija esa “Metallurg”-  $1020 \pm 40$  m, va “Sug‘diyona”-  $1040 \pm 82$  m futbol jamoalari futbolchilarida aniqlandi.

Olingan natijalar shundan dalolat beradiki, tayyorgarlik davrida futbolchilar maxsus chidamlilikni rivojlantirishga kam vaqt karatilgan.

Maxsus chidamlilikning past darajasi yurak -qon tomir va nafas olish tizimlarining yetarli darajada rivojlanmaganligiga bog‘liq.

Mutaxassislarning e‘tirof etishicha, yurak qon-tomir tizimi mushak massasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq, zero har bir muayyan mashqqa ma‘lum bir mushak guruhlari qatnashadi (101, 124).

Sportchida yurakning potensial ish unumdorligi 6-7 daqiqa bo‘lishi mumkin. Bu u juda kuchli yurakka ega deganidir, uni maxsus mashq qildirish kerak emas, mushaklar ayniqsa, oyoq mushaklari esa juda bo‘sh, ularning holati yomon, ular yuqori malakali sportchilar darajasiga mos kelishi uchun ularni tayyorlash zarur.

Lekin boshqa holat ham bo‘lishi mumkin - yurak kichik, kuchsiz, yuklamaga bardosh bera olmaydi, oyoqlar mushaklari esa kuchli. Demak, bunday sportchiga mashg‘ulot yuklamalari yo‘nalishini o‘zgartirish - ko‘proq Aerob ish berishi lozim.

Yurak hajmini kattalashtirish maqsadida maksimal zarba hajmiga mos keladigan tomir urishida uzoq davom etuvchi mashg‘ulotlardan foydalaniladi. Bu ko‘rsatkich hamma uchun individual bo‘ladi. Odatda

yurakning zarb hajmi tomir urishi 100 da tez o‘rishni boshlaydi, 120 ta bo‘lganda juda ortadi, ba’zilarida tomir urishi 150 taga yetadi (122, 178).

Maxsus chidamlilik dinamikasini o‘rganish uchun ikkinchi davra musobaqalar boshida futbolchilar takroran testlashdan o‘tkazildi (2.2-jadval).

2.2-jadval

**Chempionatning ikkinchi davrasi boshlanishidan oldin  
18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilikning rivojlanish  
darajasining natijalari**

| №    | Jamoalar    | 7x50m (s) ga yugurish |                      | Yo-Yo test (m)    |                      |
|------|-------------|-----------------------|----------------------|-------------------|----------------------|
|      |             | Futbolchilar soni     | $\bar{X} \pm \sigma$ | Futbolchilar soni | $\bar{X} \pm \sigma$ |
| .    | Nasaf       | 23                    | $61,6 \pm 0,8$       | 22                | $1280 \pm 62$        |
| 2    | Buxoro      | 25                    | $62,2 \pm 1,0$       | 22                | $1120 \pm 20$        |
| 3    | Metallurg   | 22                    | $64,6 \pm 1,8$       | 22                | $1140 \pm 42$        |
| 4    | Sug‘diyona  | 23                    | $62,4 \pm 1,1$       | 22                | $1120 \pm 44$        |
| 5    | Surxon      | 23                    | $64,1 \pm 1,9$       | 23                | $1080 \pm 22$        |
| 6    | AGMK        | 24                    | $63,4 \pm 1,8$       | 24                | $1280 \pm 40$        |
| 7    | Qo‘qon-1912 | 24                    | $62,1 \pm 0,5$       | 22                | $1120 \pm 24$        |
| 8    | Lokomotiv   | 22                    | $63,8 \pm 1,6$       | 21                | $1060 \pm 26$        |
| 9    | Navbahor    | 22                    | $61,7 \pm 0,2$       | 20                | $1180 \pm 46$        |
| 10   | Paxtakor    | 24                    | $62,1 \pm 0,4$       | 24                | $1260 \pm 20$        |
| 11   | Bunyodkor   | 24                    | $63,1 \pm 1,3$       | 24                | $1280 \pm 42$        |
| 12   | Andijon     | 23                    | $64,4 \pm 1,6$       | 22                | $1160 \pm 48$        |
| 13   | Dinamo      | 23                    | $61,8 \pm 0,7$       | 22                | $1100 \pm 26$        |
| 14   | Qizilqum    | 23                    | $63,7 \pm 1,1$       | 21                | $1040 \pm 40$        |
| Jami |             | 325                   | $62,9 \pm 1,12$      | 311               | $1140 \pm 33$        |

Ko‘rinib turibdiki, tezlik-chidamliligi darajasini testlashda surerliga jamoalari yoshlar tarkibining 325 nafar futbolchisi ishtirok etdi. 7x50 m ga moksimon yugurishda o‘rtacha ko‘rsatkich  $62,9 \pm 1,12$  s ni tashkil etdi. Bu futbolchilarda tezlik-chidamliligi darajasi chempionatning ikkinchi davra

musobaqalari boshlanishidan oldin birinchi davra boshidagi ma'lumotlar bilan taqqoslaganda birmuncha yaxshilangan ( $0,7$  s), lekin bu yaxshilanish ishonchli emas ( $P \geq 0,05$ ).

Bu me'yorda yaxshi qiymatlar "Nasaf" ( $61,6 \pm 0,8$  s) va "Navbahor" ( $61,7 \pm 0,2$  s), "Dinamo" ( $61,8 \pm 0,7$  s) jamoalari futbolchilarida, yomon ko'rsatkichlar esa "Metallurg" ( $64,6 \pm 1,8$ ), "Andijon" ( $64,4 \pm 1,6$  s) va "Surxon" ( $64,1 \pm 1,9$  s) jamoalari o'yinchilarida qayd etildi.

"Yo-yo" testida 311 nafar futbolchi qatnashdi. O'rtacha natija  $1142 \pm 33,8$  ga teng bo'ldi. Eng yaxshi natija "Nasaf" ( $1280 \pm 62$  m), "AGMK" -  $1280 \pm 22$  m va "Bunyodkor" ( $1280 \pm 42$  m), "Navbaxor" ( $1180 \pm 46$  m) jamoalari futbolchilarida aniqlandi. Yomon natijalar "SURXON" -  $1080 \pm 22$  m va "Qizilqum" -  $1040 \pm 40$  m - jamoalar futbolchilari tomonidan ko'rsatildi. Qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, ikkinchi davra boshida yoshlar tarkibi futbolchilarida tezlik chidamliligi darajasi birinchi davradagi natijalarga nisbatan  $18$  m ga kam o'zgardi ( $P \geq 0,05$ ).

Pedagogik testlashda olingan ma'lumotlar shundan dalolat beradiki, 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasi model qiymatlariga mos emas.

Futbolchilar organizmida funksional holatini maxsus chidamlilik darajasi ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga jiddiy ta'sir ko'rsatuvchi futbolchilar organizmning yurak-qon tomir, vegetativ, nafas olish, vestibulyar va mushak tizimlari holatini baholash uchun zamonaviy apparaturali metodikalardan foydalangan holda kompleks klinik tadqiqotlar o'tkazildi.

## **§ 2.3. 18-19 yoshli futbolchilarning funksional tayyorgarligi darajasini tahlil qilish**

### **§ 2.3.1. 18-19 yoshli futbolchilarning tana tarkibini tahlil qilish**

Maxsus chidamlilik darajasini tahlil qilishda uni futbolchilar tana tarkibi ko'rsatkichlari bo'yicha bilvosita baholash mumkin. Tana tarkibining turli ko'rsatkichlari nisbati futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ortiqcha yog' to'qimasi o'yin vaqtida energiyaning sarf bo'lishiga, sportchining tezligi va ishchanlik qobiliyatiga ta'sir qiladi. Shu sababli futbolchilarning bu funksional tavsiflari tana o'lchamlari va tarkibidagi farqlarga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq, ularni ob'yektiv metodlar va vositalar yordamida o'rganish zarur.

Sportchilarda tana tarkibini baholash metodlari mutaxassislar tomonidan keng foydalaniladi, chunki tana tarkibi ularni maxsus ishchanlik qobiliyati bilan yaqindan aloqadordir (182).

E.G.Martirosovning (89) qayd etishicha, tana tarkibi Aerob ish mashg'ulotlari metodikalarini tuzishda inobatga olinadi.

U.A. Iordanskaya (58) fikricha, vazn inteshral tavsir bo'lib, u mashg'ulotlar ta'sirida sportchi organizmija sodir bo'layotgan real o'zgarishlarni baholash imkonini bermaydi. Real o'zgarishlar mushak va yog' tarkiblarining rivojlanishi darajasida dinamikada aks etadi, ular, o'z navbatida, oqsil sintezi va energetik almashinuv faolligini ko'rsatadi hamda organizmning barcha tizimlaridagi moslashuvchan o'zgarishlarning integral markeri hisoblanadi.

Bunda mushak tarkibining istalgan holda kamayishi sportchi organizmida energetik resurslarning yetishmasligi hamda yig'ilib qolgan yoki joriy tiklanib ulgurmaslik, oqsil sintezining qiyinlashishidan darak beradi.

Yogʻ tarkibining koʻpayishi organizmidagi energetikaning umumiy hajmini kamaytiradi va shuningdek ishchanlik qobiliyatini pasastirishga va tiklanishning yomonlashishiga olib keladi.

Tana tarkibi futbolchining maxsus jismoniy tayyorgarligi koʻrsatkichlari, uning tashqi muhit sharoitlariga moslashishi, shuningdek kasbiy va sport faoliyati bilan muhim oʻzaro bogʻliqlikka ega (88).

Maʼlumki, deyarli har qanday yuklama qisqa sprintdan tashqari ishchi mushaklarini tashqaridan substratlar, xususan erkin yogʻ kislotalari bilan yuqori darajada taʼkidlashni taqazo etadi. Saqlab turilgan yogʻlar mushak faoliyatida energiya manbayi sifatida yuqori va asosiy ahamiyatga ega.

Biroq yogʻ toʻqimasi faqat past shiddatli yuklamalarda energiya beruvchi sifatida faol foydalaniladi, chunki sut kislotasining toʻplanishi yoʻq, uglevodlarning oksidlanish jadalligi ularning zahirasi kamayishi tufayli pasayadi. Yuqori shiddat bilan ishlaganda sut kislotasining koʻp toʻplanishi va faol glikoliz yogʻlarning mushak faoliyatini taʼminlashdagi ishtirokini toʻxtatadi va pasaytiradi.

Shunday qilib, mashgʻulot yuklamalari taʼsirida mushak va yogʻ tarkiblarining oʻzgarishi sportchi organizmidagi tuzilmaviy darajaning moslashishga doir oʻzgarishlarning yoʻnalishi va yorqin ifodalanganligini aks ettiradi, yaʼni insonning morfologik koʻrsatkichlari yetarli axborot taʼminoti sharoitlarida kuchli mushak ishiga nisbatan moslashish markazi boʻlib xizmat qilishi mumkin (59,89).

18-19 yoshli Super liga jamoalari futbolchilarida bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibi oʻrganildi (2021-yil) (2.3-jadval).

Koʻrinib turibdiki, tana massasining oʻrtacha koʻrsatkichi  $69,1 \pm 4,3$  kgni tashkil etdi, bu aksariyat futbolchilarda tana massasi yetarli emas.

Bunda butun mushak massasi atiga 21,8% ni tashkil etadi, bu ham shu yoshdagi futbolchilarda mushak guruhlari yetarlicha yuqori darajada rivojlanmaganligidan darak beradi. Yog‘ massasi 19,0% ni tashkil etdi, bu aksariyat futbolchilarda ortiqcha vazn ustunlik qilishidan dalolat beradi. Futbolchilar uchun yog‘ massasining model ko‘rsatkichi 8-10 % ni tashkil qilishi kerak.

2.3-jadval

**O‘zbekiston 18-19 yoshli futbolchilarining tana tarkibi ko‘rsatkichlari (n=280)**

| <b>№</b>                             | <b>Jamoalar</b> | <b>Tana massasi<br/>(kg)<br/><math>\bar{X} \pm \sigma</math></b> | <b>Mushak<br/>massasi %<br/><math>\bar{X} \pm \sigma</math></b> | <b>Yog‘<br/>massasi %<br/><math>\bar{X} \pm \sigma</math></b> |
|--------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1                                    | Nasaf           | 69,4 ± 2,4                                                       | 24,8 ± 1,2                                                      | 15,8 ± 1,5                                                    |
| 2                                    | Buxoro          | 70,2 ± 3,6                                                       | 22,3 ± 2,3                                                      | 19,4 ± 2,6                                                    |
| 3                                    | Metallurg       | 68,9 ± 4,2                                                       | 21,4 ± 2,2                                                      | 20,3 ± 4,8                                                    |
| 4                                    | Sug‘diyona      | 68,8 ± 3,8                                                       | 20,5 ± 3,4                                                      | 20,6 ± 3,2                                                    |
| 5                                    | Surxon          | 69,2 ± 4,4                                                       | 22,1 ± 3,1                                                      | 21,2 ± 4,6                                                    |
| 6                                    | AGMK            | 68,8 ± 5,7                                                       | 23,3 ± 2,1                                                      | 14,3 ± 2,2                                                    |
| 7                                    | Qo‘qon - 1912   | 70,6 ± 4,9                                                       | 21,5 ± 3,3                                                      | 23,1 ± 3,5                                                    |
| 8                                    | Lokomotiv       | 71,2 ± 5,1                                                       | 20,2 ± 4,6                                                      | 22,6 ± 2,1                                                    |
| 9                                    | Navbahor        | 69,7 ± 4,4                                                       | 21,5 ± 2,2                                                      | 20,1 ± 3,8                                                    |
| 10                                   | Paxtakor        | 69,2 ± 3,2                                                       | 22,8 ± 4,5                                                      | 15,9 ± 3,3                                                    |
| 11                                   | Bunyodkor       | 68,3 ± 6,2                                                       | 21,5 ± 3,6                                                      | 16,3 ± 2,4                                                    |
| 12                                   | Andijon         | 67,2 ± 3,7                                                       | 20,7 ± 2,1                                                      | 19,6 ± 3,5                                                    |
| 13                                   | Dinamo          | 67,4 ± 5,6                                                       | 21,3 ± 4,6                                                      | 17,4 ± 3,9                                                    |
| 14                                   | Qizilqum        | 68,8 ± 3,1                                                       | 22,2 ± 2,3                                                      | 19,9 ± 4,1                                                    |
| <b><math>\bar{X}</math> o‘rtacha</b> |                 | <b>69,1 ± 4,3</b>                                                | <b>21,8 ± 2,9</b>                                               | <b>19,0 ± 3,2</b>                                             |

Umumiy tana vaznida mushak va yog‘ tarkiblarining massasi nisbatini dinamik kuzatishlar ma’lumotlari ushbu parametrlar nisbatida ayrim umumiy qonuniyatni aniqlash imkonini beradi.

Tayyorgarlik va musobaqa davrida sportchilar tana massasining nisbatan barqarorligi umumiy tendensiya hisoblanadi. Bunda tayyorgarlik

davri uchun mushak va yogʻ massasining nisbatan barqarorlashuvi, musobaqa davrida esa biroz oʻzgarishlarning kuzatilishi xosdir.

Yuqorida aytilgandek, tayyorgarlik davrida mushak massasining oʻrtacha koʻrsatkichi 8% ni, yogʻ massasi 19,0 % ni tashkil qildi. Musobaqa davrida mushak massasi 22,2% ni tashkil etdi, 0,4% ga oʻzgarish ahamiyati emas. Musobaqa davrida yogʻ massasi 17,8% gacha kamaydi, lekin 1,2% ga oʻzgarish ahamiyatli boʻlmadi.

Shunday qilib, tayyorgarlik va musobaqa davrlarida yogʻ tarkibining oshgan qiymatlari sharoitlarida mushak toʻqimasi massasining yetarlicha barqaror oʻrtacha guruh parametrlari sportchilar morfologik tuzilmasining mashgʻulot hamda musobaqa yuklamalariga noadekvat moslashuvchanligi toʻgʻrisida fikr yuritishga imkon beradi. Musobaqa davrida mushak massasining biroz oshishi va kam darajada yogʻ tarkibining kamayishi (1,2% ga) hisobiga tana massasining oʻsishi (0,4% ga) kuzatiladi, bu nomuvozanatlashgan ovqatlanish va mashgʻulot yuklamalarining kattaligi va yoʻnalishi boʻyicha noadekvat qoʻllanilganligi toʻgʻrisida darak beradi.

Futbolchilar, ishchanlik qobiliyatini tarkibiy qismlaridan biri tana tarkibi koʻrsatkichlari hisoblanadi (88, 176). Aniqlanishicha, 89 nafar (32%) futbolchida yogʻ massasi koʻrsatkichlari bir meʼyorda boʻlgan 19,1 (68%) futbolchida meʼyoriy talablardan yuqori boʻlgan. Bunda koʻp yogʻ massasi (23-25,9%) darvozabonlar va himoya chizigʻi oʻyinchilarida qayd qilingan. Oʻrta chiziq oʻyinchilarida ham yogʻ massasi koʻrsatkichlari meʼyoriy talablardan yuqori boʻlgan, zero aynan shu ampuladagi oʻyinchilar jamoa hujum harakatlarining tezligi va surʼatini belgilab berishadi.

Mushaklar ichidagi ortiqcha yogʻ qatlami ularning qisqarish xususiyatlarini yomonlashtiradi, mushaklararo koordinatsiyani buzadi. Bu

texnik usullarning aniq bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ortiqcha yog' massasining borligi reaksiya tezligini, futbolchilarning tezlik va portlovchan qobiliyatlarini pasaytiradi, bu jarohatlar olishga birinchi galda, bo'g'in-boylam apparatini jarohatlanishiga olib keladi hamda sportchining ishchanlik qobiliyatini pasayishiga sabab bo'ladi, oxir-oqibat, o'yin usullarini bajarish samaradorligiga va umuman, o'yin natijasiga ta'sir qiladi (105).

Bu ma'lumotlar mashg'ulot yuklamalari o'lchamlarining futbolchilar ovqatlanishi kaloriyaliligiga mos emasligini anglatadi, aynan:

- ortiqcha ovqatlanishi, kunda oqsillar va mol yog'i ko'p, uglevod oziqlari kam;

- hajmiy va shiddati kam mashg'ulot yuklamalari, shuningdek, musobaqa o'yinlarining juda kam shiddatliligi.

Shunday qilib, tana tarkibining tahlili shuni aniqlab berdiki, yog' ko'rsatkichlari bo'yicha 68 foiz futbolchi me'yoriy talablarga javob bermaydi.

### **§ 2.3.2. Tashqi nafas olish funksiyasini tahlil qilish**

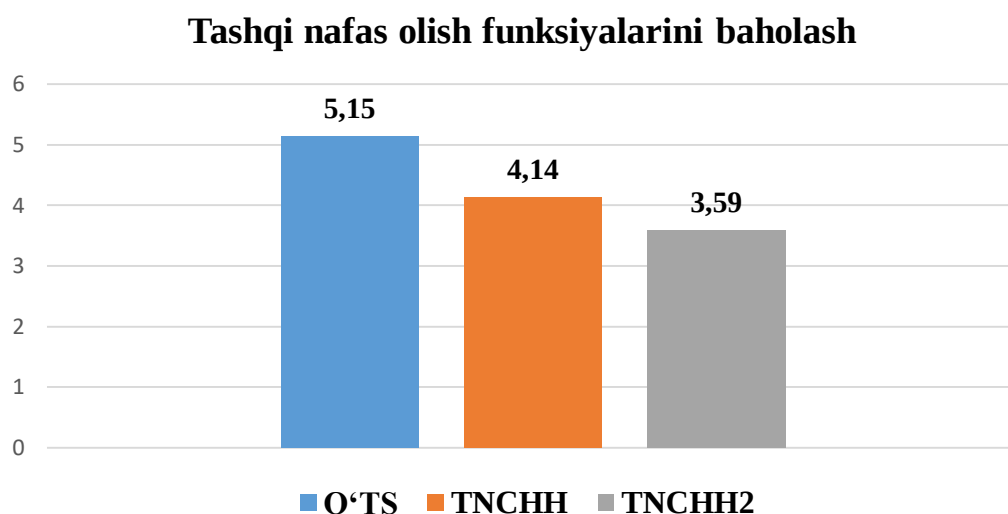
18-19 yoshli Superliga jamoalari futbolchilarning nafas olish tizimi darajasini baholash uchun tekshiruv o'tkazildi. Tekshiruv dasturi 2-bobda batafsil yoritilgan.

2.1-rasmda, 18-19 yoshli futbolchilarning tashqi nafas olish funksiyasi qiymatlari ko'rsatilgan.

Ko'rinib turibdiki, futbolchilarda O'TS  $5,15 \pm 0,18$  lni tashkil qildi, bu o'rtacha ko'rsatkich hisoblanadi. Bir daqiqa ichida tezlashtirilgan nafas chiqarish hajmi (TNCHH1)  $4,14 \pm 0,111$  va yarim daqiqa ichida

**tezlashtirilgan nafas chiqarish hajmi** (TNCHH 0,5)  $3,59 \pm 0,121$  ni tashkil qildi. Tekshiruv natijalari shuni aniqlab berdiki, 86 foiz futbolchi me'yor atrofidagi tashqi nafas olish ko'rsatkichga ega.

14 foiz futbolchida qo'shimcha tadqiqotlarni taqazo etuvchi ayrim o'zgarishlar qayd qilindi (hamma bronxlar darajasida biroz obstuksiya, restriksiyaning boshlang'ich darajasi belgilari va h.k.).



#### **2.1- rasm. 18-19 yoshli futbolchilarda tashqi nafas olish funksiyasini baholash**

18-19 yoshli futbolchilar organizmiga Aerob yuklama har doim yuqori, bu tashqi nafas olish tizimini jiddiy rivojlantirishga taqazo etadi. Sport natijasiga erishishda O'TS katta ahamiyatga ega. Uning kattaligi o'pkada gazlar almashinuvi yuzasi o'lchamini aks ettiradi. U qancha ko'p bo'lsa, gaz almashinuvi shuncha unumli va metabolizm shuncha faol bo'ladi. O'TS ko'krak qafasi o'lchami va harakatchanligi, shuningdek, nafas olish mushaklarining rivojlanganligi bilan aniqlandi.

Bronxlardagi o'tkazuvchanlik holati muhim ko'rsatkich bo'lib, tashqi nafas olishning funksional qobiliyatlaridan dalolat beradi. Butun

organizmning potensial mumkin bo'lgan energiya sarfi bronxlar o'tkazuvchanligi holatiga bog'liq. Bronxlar o'tkazuvchanligi yuqori bo'lgan sharoitlarda o'pkaning ventilyatsiyasi oson amalga oshirildi, bunda kam energiya sarfi taqozo etiladi. (92, 177).

### **§ 2.3.3. 18-19 yoshli futbolchilarda jismoniy ishchanlik qobiliyatini tahlil qilish**

Futbolchilarning yurak-qon tomir, vegetativ va nafas olish tizimlari funksional holati darajasini baholash uchun kompleks tekshiruv o'tkazildi. Tadqiqotlar davomida jismoniy rivojlanish (tana uzunligi va massasi), umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyati va aerob ish unumdorligi ko'rsatkichlari aniqlandi. Aerob ish unumdorligi KMO' ko'rsatkichlari bo'yicha baholandi.

KMO' – bu inson 1 daqiqa ichida o'zlashtirishga qodir bo'lgan, millimetrlarda ifodalangan kislorodning eng ko'p miqdoridir. Sport bilan shug'illanmaydigan sog'lom kishi uchun KMO' 3200-3500 ml/daq.ni tashkil etadi, mashqlarga shaxslarda KMO' 6000 ml/daq.gacha yetadi (58).

4-jadvalda O'zbekiston Superligasi yoshlar jamoalarining 18-19 yoshli 280 nafar futbolchilarning funksional tekshiruvlari natijalari berilgan.

KMO' va KMO'/vazn ko'rsatkichlarini aniqlash natijalari shuni ko'rsatadiki, 18-19 yoshli futbolchilarda aerob ish unumdorligi ko'rsatkichlari adabiyotda keltirilgan ma'lumotlarga mos kelmaydi.

18-19 yoshli futbolchilar guruhida umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyati va aerob ish unumdorligi ko'rsatkichlari yarim himoyachilarda birmuncha yuqoriroq. PWC<sub>170</sub> ning past o'lchami hujumchilarda qayd

etildi, ularning ko'rsatkichi yarim himoyachilar ko'rsatkichlaridan ishonchli farq qiladi. Darvozabonlarda KMO' o'lchami  $39,5 \pm 2,2$  ml/daq./kg, himoyachilarda  $41,5 \pm 1,9$  ml/daq./kg, yarim himoyachilarda  $43,7 \pm 1,6$  ml/daq./kg va hujumchilarda  $40,2 \pm 3,7$  ml/daq./kg ni tashkil etdi.

O'tkazilgan tadqiqotlari davomida 18-19 yoshli futbolchilarda o'yinchilarning morfologik ko'rsatkichlari bo'yicha aniq taqsimlanish ko'zga tashlanadi. Darvozabonlarning tana uzunligi bo'yicha ustunligi  $180,6 \pm 3,9$  ( $P \leq 0,05$ ) qayd etildi. Tana massasi bo'yicha yanada aniq farqlar kuzatiladi. Katta vazn darvozabonlarda qayd etildi -  $75,8 \pm 4,9$  kg ( $P \leq 0,05$ ). Boshqa o'yinchilar bilan solishtirganda hujumchilarning tana massasi ancha past ko'rsatkichga ega  $2,9 \pm 3,9$  m ( $P \leq 0,05$ ). Himoyachilar va darvozabonlar bir-biridan ishonchli farq qilmagan holda yarim himoyachilar va hujumchilardan ancha farq qilishdi ( $P \leq 0,05$ ).

2.4-jadval

**Superliga jamoalarining 18-19 yoshli futbolchilari jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari ( $\bar{X} \pm \sigma$ ) (n=280)**

| Ko'rsatkichlar               | Joylashuvi                |                          |                                    |                         |
|------------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------|
|                              | Darvozabonlar<br>(n = 28) | Himoyachilar<br>(n = 84) | Yarim<br>himoyachilar<br>(n = 112) | Hujumchilar<br>(n = 56) |
| Tana uzunligi, sm            | $180,6 \pm 3,9$           | $179,4 \pm 4,6$          | $177,6 \pm 8,8$                    | $173,7 \pm 6,6$         |
| Tana vazni, kg               | $75,8 \pm 4,9$            | $71,3 \pm 4,8$           | $65,4 \pm 3,6$                     | $62,9 \pm 3,9$          |
| PWC170, kgm/daq.             | $1018 \pm 117$            | $1117 \pm 107$           | $1235 \pm 96$                      | $1022 \pm 134$          |
| PWC170/vazin,<br>kgm/daq./kg | $13,8 \pm 1,4$            | $16,7 \pm 1,2$           | $19,1 \pm 1,0$                     | $16,2 \pm 1,7$          |
| KMO', l/daq.                 | $2,07 \pm 0,20$           | $2,33 \pm 0,18$          | $2,07 \pm 0,20$                    | $2,18 \pm 0,23$         |
| KMO'\vazni,<br>ml/daq./kg    | $39,5 \pm 2,2$            | $41,5 \pm 1,9$           | $43,7 \pm 1,6$                     | $40,2 \pm 3,7$          |
| AAB (KMO'ga<br>nisbatan %)   | 69,5                      | 71,3                     | 78,4                               | 69,7                    |

Jismoniy ishchanlik qobiliyatining nisbiy kattaligi ( $PWC_{170}/vazn$ ) boshqa chiziq o'yinchilariga nisbatan yarim himoyachilarda ( $10,1 \pm 1,0$  kgm/daq/ kg) ishonchli yuqori ( $P \leq 0,05$ ). Organizm aerob ish unumdorligining mutloq ko'rsatkichlari ( $KMO'$ ) yarim himoyachilar ( $2,07 \pm 0,20$  l/daq) va himoyachilarda ( $2,38 \pm 0,18$  l/daq) statistik kamroq.

18-19 yoshli futbolchilarda ularning ampulalarini inobatga olgan holda aniqlangan parametrlar darajasidagi kam sonli farqlar, asosan, ularning jismoniy rivojlanish darajasiga bog'liq. Hujumchilarda umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatining past darajasi tana vazni va uzunligining eng kam o'lchamlari bilan bog'liq. Ayni paytda, agar  $PWC_{170}$  nisbiy kattaliklarini qarab chiqsak hujumchilarda bu kattalik ( $1022 \pm 134$  kgm/daq) darvozabonlarning ( $1018 \pm 117$  kgm/daq) shunday ko'rsatkichlariga deyarli teng. Xuddi shuni aerob ish unumdorligi to'g'risida ham aytish mumkin:  $KMO'$  ning mutlaq kattaliklari xar-hil ampuladagi 18-19 yoshli futbolchilarda ishonchli farq qilmaydi, faqat hujumchilar bundan mustasno, ayni paytda darvozabonlarning  $KMO'$  nisbiy ko'rsatkichlari (ular ishonchli katta vaznga ega) barcha o'yindagi ixtisosliklar orasida eng past bo'lib chiqdi.

Kislorodni maksimal o'zlashtirish ( $KMO'$ ) ishlayotgan muskulatura massasiga va kislorod tashish tizimi holatiga bog'liq hamda umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatini aks ettiradi (insonning jismoniy tayyorgarligi darajasi o'zgarishi bilan chambarchas bog'liq) (58).

Tadqiqotlar natijalari shunday xulosaga kelishga imkon beradiki, o'yin ixtisosligi tayyorgarlikning oxirgi bosqichlarida 15 yoshdan boshlab o'yin ampulasi ochiq-oydin aniqlangan paytda futbolchilarning funksional tayyorgarligi tuzilmasiga jiddiy ta'sir qiladi.

Ma'lumki, energiya ta'minoti aerob tizimining ekstrimal moslashuvchanligiga ish shiddati anaerob almashinuv ostonasidan yuqoriroq bo'lganda erishiladi. Shuning uchun yuklamaning kislorod ta'minotining futbol uchun eng muhim ta'sirlaridan biri AAB hisoblanadi (105). Tahlilining ko'rsatishicha, AAB kattaligi o'rtacha 72,2% ni tashkil etdi, yuqori malakali futbolchilarda u YQS maks. 90%ga teng. Aniqlanishicha, 76% futbolchilar past darajaga ega va 24% futbolchilarda o'rtacha AAB.

Yurak hajmini oshirish uchun maksimal zarb hajmiga mos tomir urishida olib boriladigan uzoq muddatli mashg'ulotlardan foydalaniladi. Bu ko'rsatkich individual, odatda, zarb hajmi tomir urishi 100 da keskin oshishni boshlaydi, 120 da kuchli ortadi, ayrim futbolchilarda tomir urishi 150 gacha o'sadi. Maksimo zarb hajmiga uzoq muddatli mashg'ulot bu - shartli aytganda, yurak uchun "egiluvchanlik" mashqidir. Mushaklar qon haydaydi va yurak shu qon oqimi bilan cho'zilishni boshlaydi. Bunday cho'zilishning izlari qoladi va yurak asta-sekin hajmiga kengaya boshlaydi. Uni 2 barobar kattalashtirish mumkin, 35-40%ga kattalashtirish kafolatlangan, chunki yurak - bu "osilib turuvchi" organ (skelet mushaklaridan farqli ravishda) va oson cho'ziladi (122, 125).

Shunday qilib, funksional tekshiruv natijalari tahlili shuni aniqlab berdiki, Superliga jamoalarining 18-19 yoshli ko'pchilik futbolchilarida maxsus chidamlilik darajasi zamonaviy talablarga javob bermaydi.

#### **§ 2.3.4. 18-19 yoshli futbolchilar organizimidag funksional holatini tahlil qilish**

Mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish uchun tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yuklamalarning nafaqat quydagi parametrlari:

ixtisoslashganligi, yoʻnalishi, murakkablik va kattaligini inobatga olish, balki organizm turli xil tizimlarining javob reaksiyasi miqdoriy koʻrsatkichlarini oldindan koʻra bilish lozim.(25, 49, 169). Shu qon sababli yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida 18-19 yoshli futbolchilar organizmi holati dinamikasini oʻrganish qiziqish uygʻotadi, u intervalokardiografiya metodi yordamida amalga oshirildi(105).

Futbolchilar organizmining turli tizimlar tomonidan javob reaksiyasini tekshirish yurak-qon tomir, vegetativ va nafas olish tizimlarining tiklanish tezligi haqida maʼlumotlar olishga hamda ularning maxsus chidamliligi darajasi toʻgʻrisida bilvosita fikr yuritishga yordam beradi.

Variatsion pulsometriya metodikasi harakat mashgʻulot yuklamalarni individuallashtirish va sportchilarni oldinda turgan musobaqalarga tayyorlash jarayonini optimallashtirishga imkon beradi, balki haftalik tayyorgarlik sikllarda futbolchilar uchun mashgʻulot yuklamalari kattaligini toʻgʻri hisoblashga yordam beradi. Bu metodika sportchiga funksional tizimlar holatini nazorat qilishga va uning natijalari boʻyicha ushbu davr uchun jismoniy yuklamaning optimal kattaligini tanlashga imkon yaratadi.

18-19 yoshli futbolchilarda vegetativ, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari holatini oʻrganish uchun tayyorgarlik davrining turli xil davomiylikdagi mikrosikllarda tadqiqotlar oʻtkazildi. Tekshiruvlar maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar bajarilgandan keyin oʻtkazildi.

Nisbatan tinch holatda futbolchida 100 ta yurak sikli yozib olindi. Keyin u 30 ta oʻtirib-turishlardan iborat standart yuklama bajardi va darhol yana 100 ta yurak sikli yozib olindi. Olingan natijalar 2.5-jadvalda berilgan.

**Tayyorgarlik davri mikrosikillarda 18-19 yoshli futbolchilar yurak-qon tizimining tiklanish ko'rsatkichlari dinamikasi (%) (n=65)**

| O'lchamlar                             | № | Ko'rsatkichlar                        | 1-kun<br>sikl | 2-kun<br>sikl | 3-kun<br>sikl |
|----------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Standart yuklamaga reaksiya            | 1 | Yuklamaga noadekvat reaksiya          | 86,3          | 81,8          | 63,6          |
|                                        | 2 | Moslashish imkoniyatlarini pasayishi  | 81,8          | 77,3          | 63,6          |
|                                        | 3 | Tiklanish jarayonlarini sekinlashishi | 81,8          | 68,1          | 59,0          |
|                                        | 4 | Adekvat reaksiya                      | 13,7          | 18,2          | 36,4          |
| Ishga funksional tayyorgarlik darajasi | 5 | Tomir urushi 150 – 160 ud/daq.        | 77,3          | 68,1          | 63,6          |
|                                        | 6 | Tomir urushi 161-170 ud/daq.          | 22,7          | 27,2          | 31,9          |
|                                        | 7 | Tomir urushi 170 ud/daq.dan           | -             | 4,5           | 4,5           |

Ko'rinib turibdek, tayyorgarlik davrining mikrosiklida 1-kunda anaerob-glikolitik yo'nalishdagi yuklamadan so'ng 86,3% futbolchilarda: yurak-qon tomir nafas olish va vegetativ tizimlar tomonidan standart yuklamaga noadekvat reaksiya qayd etildi. 81,8% futbolchilarda moslashish imkoniyatlarining pasayishi va tiklanish jarayonlarining sekinlashishi kuzatildi, faqat 13,7% futbolchida reaksiya adekvat bo'ldi. Bunda ishga funksional tayyorlik darajasi tomir urishi daqiqasiga 150-160 zarba bo'lganda 77,3% futbolchida tomir urishi daqiqasiga 160-170 zarbadan 22,7% o'yinchida qayd etildi.

Ikkinchi kunda yuklamaga noadekvat reaksiya 81,8% futbolchida saqlanib qoldi. Moslashish imkoniyatlarining pasayishi 77,3% futbolchida, tiklanish jarayonlarining sekinlashishi 68,1% futbolchida aniqlandi. Standart yuklamaga adekvat reaksiya 18,2% sportchida qayd etildi.

Tomir urishi daqiqasiga 150-160 zarba bo'lganda ishga funksional tayyorgarlik darajasi 68,1% futbolchida tomir urishi, 160-170 zarb/daq. bo'lganda 27,2%da va tomir urushi daqiqasiga 170 zarbdan yuqori bo'lganda 4,5% sportchida qayd qilindi.

Siklning uchunchi kunida anaerob-glikolitik yo'nalishdagi yuklamadan keyin futbolchilar organizmi funksional tizimlari tomonidan quyidagi ko'rsatkichlar qayd etildi. Standart yuklamaga noadekvat reaksiya va moslashish imkoniyatlarining pasayishi 63,6% futbolchilarda, tiklanish jarayonlarining sekinlashishi 59,0% futbolchida saqlanib qoldi. Adekvat reaksiya faqat 36,4% futbolchida qayd etildi.

Ishga funksional tayyorgarlik darajasi tomir urushi daqiqasiga 150-160 zarba bo'lganda 63,6% futbolchida, tomir urushi daqiqasiga 160-170 zarba bo'lganda 31,9% futbolchida va tomir urushi daqiqasiga 170 zarbadan yuqori bo'lganda 4,5% futbolchida qayd etildi.

Shunday qilib, o'tkazilgan tadqiqot shuni aniqlash imkonini berdiki, anaerob-glikolitik yo'nalishdagi yuklamadan so'ng 18-19 yoshli aksariyat futbolchilarda tiklanish jarayoni 48 soatdan ko'proq vaqt davomida etadi. Bu shundan dalolat beradiki, ko'pchilik futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasi yetarlicha yuqori darajada emas.

Kislorod o'zlashtirish (iste'mol qilish) va tashish tizimi yoki kardiorespirator tizim (KRT) mushak ishining bajarilishini ta'milash uchun muhim ahamiyatga ega. KRTning testlovchi yuklamalarga reaksiyasini tashxislash – bu laboratoriya sharoitlarda o'tkaziladigan futbolchilar maxsus chidamliligi darajasini aniqlashda asosiy vazifadir. Shu sababli futbolchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida aynan shu tizimini nazorat qilish hamda rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim.

## **§ 2.4. 18-19 yoshli futbolchilar tayyorgarlik bosqichi yuklamalarining kattaligi va yo‘nalishini tahlil qilish**

Tayyorgarlik davri jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikning bazaviy asoslarini shakllantirish uchun mo‘ljallangan.

L.P.Matveyev (91), V.I.Plotonov (109) kabi mutaxassislarning fikricha, ko‘pgina sport turlarida tayyorgarlik davri mashg‘ulot mikrosiklining eng uzoq davom etadigan tuzilmaviy birligi hisoblanadi. Bu davrda organizmning vegetativ va harakat sohasini samarasi musobaqa faoliyatiga bevosita tayyorlashga qaratilgan katta hajmdagi maxsus ishni bajarish uchun zarur bo‘lgan funksional baza yaratildi.

M.A.Godik (27) e‘tirof etadiki, tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi: futbolchilar va umuman jamoa tayyorgarligini shunday darajasini shakllantirishki, u, birinchidan, mamlakat chempionatning birinchi davra musobaqalariga muvaffaqiyatli ishtirok etishga, ikkinchidan, musobaqa davrining o‘yinlararo siklida katta hajmdagi shiddatli mashg‘ulotlarni yetkazishga imkon berishi kerak.

Tayyorgarlik davrining xususiy vazifasi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lish, ayniqsa o‘yinning tomoshabonligi hamda samaradorligini belgilab beruvchi harakat iffatlarining yuqori darajasiga erishishi hisoblanadi.

Tayyorgarlik davri turli xil mikrosikllardan iborat, ular o‘zining funksional vazifalariga ega: kirganimdan ishtiruvchi, bazaviy, musobaqa oldi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda odatda qisqa kirishtiruvchi sikl va ancha uzoqroq davom etadigan maxsus-tayyorgarlik sikli rejalashtirildi. Malakasi pastroq sportchilarda teskari nisbat kuzatiladi (45, 46, 50, 56, 87, 108, 112, 120).

Aniqlanishicha, “AGMK” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilarida tayyorgarlik davri davomiyligi 77 kundan iborat bo‘lib, u to‘rtta bosqichni o‘z ichiga oladi: kirishtiruvchi (12 kun); umumiy tayyorgarlik (28 kun); maxsus-tayyorgarlik (27 kun); musobaqa oldi (10 kun).

2.6-jadvalda jamoa tomonidan tayyorgarlik davrida bajarilgan yuklamaning asosiy parametrlari berilgan.

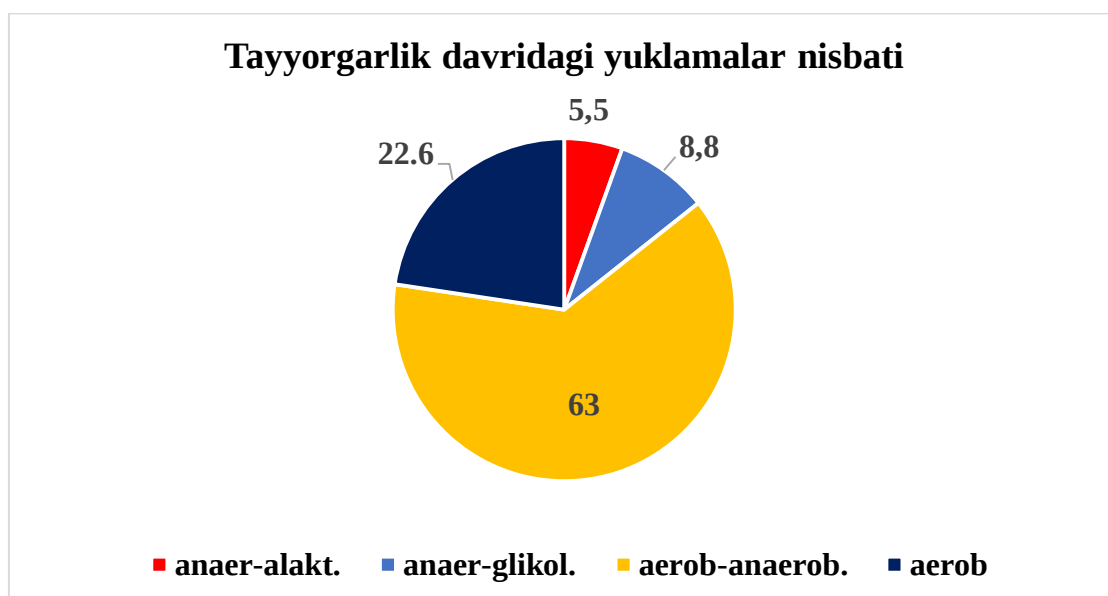
2.6-jadval

**“AGMK” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilarida tayyorgarlik davrida yuklamalarni yo‘nalishi bo‘yicha taqsimlanishi**

| Ko‘rsatkichlar          | Bosqichlari |      |      |     | Jami |
|-------------------------|-------------|------|------|-----|------|
|                         | 1           | 2    | 3    | 4   |      |
| Mashg‘ulot kunlari soni | 12          | 28   | 27   | 10  | 77   |
| Mashg‘ulotlar soni      | 11          | 48   | 44   | 10  | 113  |
| O‘yinlar soni           |             | 4    | 4    | 2   | 10   |
| Yuklama hajmi (daq.)    | 660         | 1080 | 1020 | 860 | 3620 |
| Yo‘nalishi              |             |      |      |     |      |
| Anaerob-alaktat         |             | 40   | 40   | 120 | 200  |
| Anaerob-glikolitik      |             | 90   | 150  | 80  | 320  |
| Aerob-anaerob           | 220         | 650  | 790  | 620 | 2280 |
| Aerob                   | 440         | 300  | 40   | 40  | 820  |

**Izoh:** bosqichlar – 1 - kirishtiruvchi, 2 - umumiy tayyorgarlik; 3 - maxsus tayyorgarlik; 4 - musobaqa oldi.

Tayyorgarlik davrida 113 mashg‘ulot va 10 nazorat o‘yinlari o‘tkazildi. Yuklamalar yo‘nalishlari bo‘yicha quydagicha taqsimlanadi: anaerob-alaktat - 200 daq.; anaerob-glikolitik- 320 daq.; aralash-2280 daq.; Aerob -820 daq.



**2.2-rasm. 18-19 yoshli futbolchilarda tayyorgarlik davridagi yuklamalarning yo‘nalishi bo‘yicha nisbatlari**

Ko‘rinib turibdiki, vaqtning katta hajmi (63%) aralash yo‘nalishdagi yuklamalarga to‘g‘ri keladi. Anaerob-alaktat yo‘nalishdagi yuklamalarning xususiy hajmlari umumiy vaqtga nisbatan 5,5%ni; anaerob-glikolitik yo‘nalishdagi yuklamalar 8,8% ni hamda aerob yuklamalar 22,6% vaqtni tashkil etdi.

Yuklamalarning bunday taqsimlanishi o‘zini oqlamaydi, chunki tayyorgarlik davri yuklamalari rejalashtirishda asosiy e‘tibor aralash yo‘nalishdagi yuklamalarga qaratilgan. Bunday rejalashtirishda futbolchining jismoniy qobiliyatlarini tanlab rivojlantirish qiyin, chunki aralash yo‘nalishdagi yuklamalar asosan saqlab turuvchi xususiyatga ega.

Tayyorgarlik davri 12 kun davom etuvchi mikrosiklda kirishtiruvchanlik boshlandi. Bu mikrosiklda asosan aerob yo‘nalishdagi yuklamalar berildi, murabbiy tomonidan qo‘llanilgan asosiy mashg‘ulot vositalari kross yugurish va kichik shiddatli o‘yin mashqlarini tashkil etdi. Yuklamaning umumiy hajmi 660 daqiqani tashkil qilib, bunda aerob yuklamalarga 440 daq. (66,6%) va kompleks yuklamalarga 220 daq. (55,3%) ajratildi.

Keyingi umumiy tayyorgarlik sikli 28 kun davom etdi. Jami 48 mashg'ulot va 4 nazorat o'yinlari o'tkazildi. Siklda yuklama hajmi 1080 daqiqani tashkil etdi, ulardan anaerob-alaktat yo'nalishdagi yuklama 40 daqiqani (3,7%), anaerob-glikolitik 90 daq. (8,3%), aerob-anaerob-650 daq. (60,1%), aerob yo'nalishdagi yuklama 300 daqiqani tashkil etdi.

Shunday qilib, bu siklda vositalarning asosiy hajmini aralash va aerob yo'nalishdagi mashqlar egalladi-85,6%.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida yuklama hajmi 1020 daqiqani tashkil qildi. Ulardan anaerob-alaktat yo'nalishdagi yuklama 40 daq. (39%) bo'ldi. Anaerob-glikolitik-150 daq. (14,7%), aerob-anaerob – 790 daq. (77,4%), aerob - 40 daq. (3,9%) Bu siklda vositalarning asosiy hajmini aralash yo'nalishdagi mashqlar egalladi - 77,4%.

Musobaqa oldi bosqichida yuklama hajmi 860 daqiqani tashkil etdi. Ulardan yuklamalar quyidagicha taqsimlanadi: anaerob-alaktat - 120 daq. (13,9%), anaerob-glikolitin-80 daq. (9,3%), Aerob-anaerob - 620 daq. (72%), Aerob -40daq. (4,6%). Bu siklda vositalarning asosiy hajmini aralash yo'nalishdagi mashqlar egalladi -72%.

Asosan tayyorgarlik davrida aralash va aerob yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalari o'tkazildi.

3.7-jadvalda umumiy tayyorgarlik bosqichining haftalik siklida mashg'ulot yuklamalarning taqsimlanish berilgan.

Ko'rinib turibdiki, haftalik siklda asosan aerob yo'nalishdagi, 45 dan 70 daqiqagacha davom etuvchi yuklamalar rejalashtirilgan.

Yuklamaning bunday taqsimlanishi shundan dalolat beradiki, trener asosan umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yuklamalarni rejalashtirgan. Bu sport nazariyasi talablarga javob beradi, tayyorgarlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun asos yaratiladi.

**“AGMK” jamoasi 18-19 yoshli futbolchilarida umumiy tayyorgarlik davrining haftalik siklida yuklamalarning taqsimlanishi**

| <b>Sikl kunlari</b> | <b>Yo‘nalishi</b>                     | <b>Davomiyligi (daq.)</b> | <b>Kattaligi</b> |
|---------------------|---------------------------------------|---------------------------|------------------|
| 1                   | Aerob (umumiy chidamlilik)            | 45                        | kichik           |
| 2                   | Aerob TTM (umumiy chidamlilik)        | 70                        | kichik           |
|                     | Aralash, TTM                          | 70                        | o‘rta            |
| 3                   | Aerob (umumiy chidamlilik)            | 70                        | o‘rta            |
|                     | Aralash (chidamlilikni hamma turlari) | 70                        | o‘rta            |
| 4                   | Kuch trenajorlari                     | 60                        | o‘rta            |
|                     | Aerob, TTM                            | 60                        | o‘rta            |
| 5                   | Aerob (umumiy chidamlilik)            | 70                        | o‘rta            |
|                     | Aralash, TTM                          | 70                        | o‘rta            |
| 6                   | Nazorat oyin                          | 70                        | katta            |
| 7                   | Damolish tiklanish mashqlari          |                           |                  |

**Izoh:** TTM-texnik- taktik mashg‘ulotlar

Ma’lumki, maxsus-tayyorgarlik bosqichida “zarbdor” mikrosikllar o‘tkaziladi. Ularga xos bo‘lgan shiddat shuki, bu mikrosiklda sportchi organizmining moslashish imkoniyatlari tugay deganda o‘rta hajmdagi va yuqori shiddatli mashg‘ulot yuklamalari bajariladi. Ularning asosiy vazifasi futbolchilar organizmidagi moslashish jarayonlarini rag‘batlantirish, texnik-taktik, jismoniy, psixologik va integral tayyorgarlik masalalari hal qilishdan eborat. Zarbdor mikrosikllar tayyorgarlik davrining asosiy mazmunini tashkil qiladi. Ayrim hollarda ularni musobaqa davrida ham yo‘llash mumkin. Bu mikrosikllardan shiddatli mashg‘ulot ishi olib borilishi kerak (8, 108).

Biroq kuzatuvlar natijasida, bu bosqichda haftalik mikrosiklda faqat katta hajmdagi bitta mashg‘ulot yuklamasidan foydalanildi. 10 ta

mashg'ulotdan 2 tasi kichik, 7 tasi o'rta va 1 tasi katta hajmdagi yuklamalarni tashkil etdi. Bu sport nazariyasini yuklamalarni rejalashtirishga doir talablariga mos kelmaydi.

Ko'pgina mutaxassislar bu davrda haftalik mikrosikl tuzilmasida turli xil "organlar" va "tizimlar"ning funksional holati avvalgi mashg'ulotdan to'liq tiklanib ulgurmagan sharoitda mashg'ulotlardan foydalanish taklif qilingan. Ularning fikricha, to'liq tiklanib ulgurmagan sharoitda amalga oshiriladigan bir nechta (2-3, balki ko'proq) mashg'ulotlar samarasini umumlashtirish lozim. Hozirgi paytda sport amaliyotida ko'p sonli mashg'ulotlar uchun "umumlashtirish samarasi" keng tus olmoqda (12, 14, 41, 41, 96, 99, 108, 140).

Bu davrda maxsus chidamlilik poydevori quriladi. Odatda, buning uchun maxsus va maxsus bo'lmagan vositalardan foydalangan holda tanlab yo'naltirilgan mashg'ulot o'tkaziladi.

Bu tayyorgarlik bosqichida maxsus bo'lmagan vositalar juda samaralidir. Nomaxsus mashqlardan foydalanish mashg'ulot mashqi yuklamasini individual tarzda me'yorlashga mashg'ulot yuklamasining individual parametrlarini tanlab olishga imkon beradi (138, 187).

Yetakchi jamoalar amaliyotida bu davrda bir kunda ikki martalik mashg'ulotlardan foydalanish kuzatiladi. 18-19 yoshli futbolchilarni tayyorlashda esa haftalik mikrosiklda atiga ikki bor ikki martalik mashg'ulotlar o'tkazilgan.

A.A.Kerimov fikricha(165), har xil xususiyatga ega, davomiyligi turlicha bo'lgan toliqishning rivojlanish xususiyatlari har xil bo'lgan sharoitlarda ish bajarishda ishchanlik qobiliyatini ta'minlash mexanizmlarini tushunish mashg'ulotlarning ayrim kompleks dasturlarini

rejalashtirishda sportchilarning musobaqa faoliyati uchun xos boʻlgan keng doiradagi funksional holatlar hamda kompensator reaksiyalarini modellashtirishga imkon beradi.

2.8-jadvalda “AGKM” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilarida maxsus tayyorgarlik bosqichidagi haftalik siklda yuklamani taqsimlanishi berilgan.

*2.8-jadval*

**“AGKM” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilarida maxsus tayyorgarlik bosqichidagi haftalik siklda yuklamani taqsimlanishi**

| Sikl kunlari | Yoʻnalishi            | Davomiyligi (daqiq) | Kattaligi |
|--------------|-----------------------|---------------------|-----------|
| 1.           | Aralash, TTM          | 90                  | Oʻrta     |
| 2.           | Aralash, TTM          | 70                  | Oʻrta     |
|              | Aerob-glikolitik, TTM | 80                  | Katta     |
| 3.           | Aerob-anaerob, TTM    | 70                  | Oʻrta     |
| 4.           | Aerob-alaktat, TTM    | 70                  | Kichik    |
| 5.           | Taqvim oʻyini         | 90                  | Katta     |
| 6.           | Tiklanish             | 90                  | Kichik    |

Koʻrinib turibdiki, eng katta hajm aerob va aralash yoʻnalishdagi yuklamalarga ajratildi. Yuklamaning bunday taqsimlanishi shundan dalolat beradiki, jamoa birinchilik taqvimiga muvofiq ikki haftalik siklni tuzgan. Chempionatning ikkita birinchi turi jamoalari bilan ikkita nazorat oʻyini oʻtkazilgan. Asosiy eʼtibor turli xil chiziqlar orasidagi taktik aloqalarni takomillashtirishga qaratilgan.

Yuklama kattaligini tahlili shuni koʻrsatadiki, haftalik mikrosiklda 6 ta mashgʻulot va taqvim oʻyini oʻtkazilgan, ulardan katta oʻlchamdagi yuklama qoʻllanilgan mashgʻulotlar 2 ta, oʻrta kattalikdagi yuklama qoʻllanilgan mashgʻulot 3 ta va kichik yuklamali mashgʻulot 2 tani tashkil qilgan.

Shunday qilib, tayyorgarlik davridagi mashgʻulot yuklamalari tahlili shuni koʻrsatadiki, asosan aralash yoʻnalishdagi kichik va oʻrta kattalikdagi yuklamalar qoʻllanilgan. Tanlab yoʻnaltiriladigan yuklamalardan iborat mashgʻulotlar juda kam boʻlgan.

Tayyorgarlik davrida asosan kichik va oʻrtacha shiddatli toʻp bilan oʻyin mashqlariga urgʻu berilgan, ular futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishga imkon bermagan. Bu davrda, maʼlumki, sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga asos solinadi.

Musobaqa amaliyoti orqali tayyorgarlik davrida mashgʻulot jarayonini turli kichik hamda oʻrtacha yuklamalardan foydalanish jamoaning mamlakat chempionati asosiy musobaqalari paytiga kelib tayyorgarlikning yuqori choʻqqisiga chiqishiga imkon bermaydi.

Tayyorgarlik davrini rejalashtirishda bunday yondashuv sport mashgʻuloti nazariyasi va metodikasining qatʼiy qonuniyatlarini buzadi.

Birinchidan, mashgʻulot yuklamalari maksimal boʻlishi kerak boʻlgan paytda ularning muqarrar pasayishi sodir boʻladi. Natijada rejali, baʼzan esa qisqartirilgan moslashish oʻrniga organizmning muhim funksional tuzumlarining deadaptasiyasi belgilari kuzatiladi.

Ikkinchidan, yosh futbolchilarning mashgʻulot jarayonida maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan yuklamalar deyarli kam qoʻllaniladi.

M.A.Godik maʼlumotlariga koʻra, yetakchi Yevropa jamoalari mashgʻulotida, masalan Angliya premʼyer ligasida, “A” seriya chempionatida ishtirok etuvchi Italiya jamoalarida musobaqa davrida ham maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashgʻulotlar haftada 2 marta oʻtkaziladi. Shuni yodda tutish muhimki, agar doimiy va maqsadli

mashgʻulot olib borilsagina, maxsus chidamlilik yuqori darajada saqlanib qoladi [27].

Mashgʻulot yuklamalari turli komponentlarini uygʻunlashish variantlari xilma-xilligi, mashgʻulotlarda turli-tuman trenajyor moslamalaridan foydalanish juda koʻp miqdorda samarali mashqlar komplekslarini qoʻllash va yangi metodik usullarni ishlab chiqish uchun imkoniyatlar yaratildi. Murabbiy maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalarni qatʼiy meʼyorlab berishi, yosh futbolchilar uchun individual dasturlar tanlash lozim [4;110-b,113;188-b].

Tezlik-chidamliligini rivojlantirish uchun qoʻllaniladigan asosiy mashgʻulot vositalarini qarab chiqa turib, shunga eʼtibor berish joizki, mashgʻulotlar asosan nomaxsus mashqlardan foydalanishadi.

Mashgʻulot metodi sifatida takroriy va oʻzgaruvchan metodlarni qoʻllashadi. Takroriy metod yugurish komponentlarini:

Masofa boʻlaklarini uzunligi, ularni yugurib oʻtish tezligi, takrorlanishlar orasidagi dam olish tannaffuslari davomiyligi, takrorlanishlar sonini rejalashtirishga asoslangan.

Oʻzgaruvchan metod tezlik-chidamliligini tarbiyalashda qoʻllanilgan holda masofani oʻzgaruvchan tezlik bilan bosib oʻtishga asoslangan, u “fartlek” deb ham ataladi va quyidagicha oʻtkaziladi. Futbolchilar guruh boʻlib yugurishadi va uzoq boʻlmagan vaqtda sekin yurishgandan soʻng ulardan biri tezlashadi va butun guruhni orqasidan olib ketadi. Bu tezlanish boʻlagining uzunligi va uning tezligi oʻyinchining oʻzi tomonidan tanlanadi. Keyin dam olish tannaffusdan soʻng (sekin yugurish) boshqa futbolchi oʻziga maʼqul boʻlgan tezlik bilan va masofa uzunligini oʻzi belgilagan holda tez yugurishni boshlaydi. Barcha oʻyinchilar shu surʼatda

yugurishlari kerak. Har bir futbolchi “boshlovchi” rolda qatnashishi kerak. O‘zgaruvchan yugurishni standart variantda ham bajarish mumkin, bunda murabbiy tez va sekin yuguriladigan masofa bo‘laklarini o‘zi belgilab beradi. Masalan, 200 m tez va 200 m ga sekin yugurish, bu stadionning 10-15 aylanasi degani (9, 27, 122). So‘nggi yillarda ko‘pchilik murabbiylar tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun o‘yin mashqlariga ustunlik bermoqdalar. O‘yin mashqlarida jismoniy sifatlar bilan birga texnik-taktik mahorat ham takomillashtiriladi. Lekin o‘yin mashqlarida barcha futbolchilarga yuklamani bir tekis taqsimlash juda qiyin. O‘yin mashqlarini o‘tkazishda ularning mutloq shiddati yuqori. Undan tashqari, ancha maksimal va o‘rta shiddat futbolchilar organizmidagi anaerob reaksiyalar darajasini oshiradi. Reaksiyalar shiddati taktik vazifalarni hal etish va texnik usullarni bajarish bilan uyg‘unlashishi sababli o‘yin mashqlari afzal hisoblanadi. Ularni bajarishda tezkor mashg‘ulot ta’siri uch jihatga ega: fiziologik, taktik va texnik, undan tashqari, ular yugurish mashqlariga nisbatan ancha jozibador.

#### **§ 2.5. 18-19 yoshli futbolchilar tayyorgarligida musobaqa davri yuklamalar kattaligi va yo‘nalishini tahlil qilish**

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish va takomillashtirish ko‘p omilli tuzilishga ega ekanligi aniq ko‘rinib turibdi. Muhim amaliy masala - bu maxsus chidamlilikni tarbiyalashga yordam beruvchi yuklamalarning foizli nisbati, shuningdek, bu yuklamalarni vaqt, davrlar, bosqichlar, mikrosikllar va kunlar bo‘yicha maksimallashtirishdir (26, 67, 79, 115).

Maxsus chidamlilikni muhimligi uni takomillashtirish ustida olib boriladigan ishga musobaqa davrini asosiy vazifasi sifatida qarashga

imkon beradi. Ushbu holda tayyorgarlik maqsadi hujum harakatlari tezligini oshirish mumkin. Maqsad va asosiy vazifa bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq, maxsus chidamliliksiz yaxshi sport natijasini ko‘rsatish mumkin emas, u o‘z navbatida, hujum harakatlari tezligiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq, chunki aynan musobaqa mashqi tezligi sport natijasiga erishishni belgilab beruvchi omil hisoblanadi (120, 136, 153).

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish va takomillashtirish bo‘yicha ish tizimli xususiyatga ega bo‘lishi uchun avsat tizimning alohida elementlarini aniqlab olish lozim, keyin esa bu elementlarni tuzilmaviy tartiblash zarur.

Tuzilmaviy tartiblashtirilgan yoki tuzilmaviy o‘zaro bog‘liq degani - bu bir xil vazifa yoki muammoni hal qiluvchi demakdir (108).

Shuning uchun 18-19 yoshli futbolchilar tayyorgarligini musobaqa davrida har xil kattalikdagi yo‘nalishga ega yuklamalari nisbatini qarab chiqamiz.

2.9-jadvalda “AGKM” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilari yuklamalarini yo‘nalishi bo‘yicha musobaqa davrida taqsimlanishi berilgan.

*2.9-jadval*

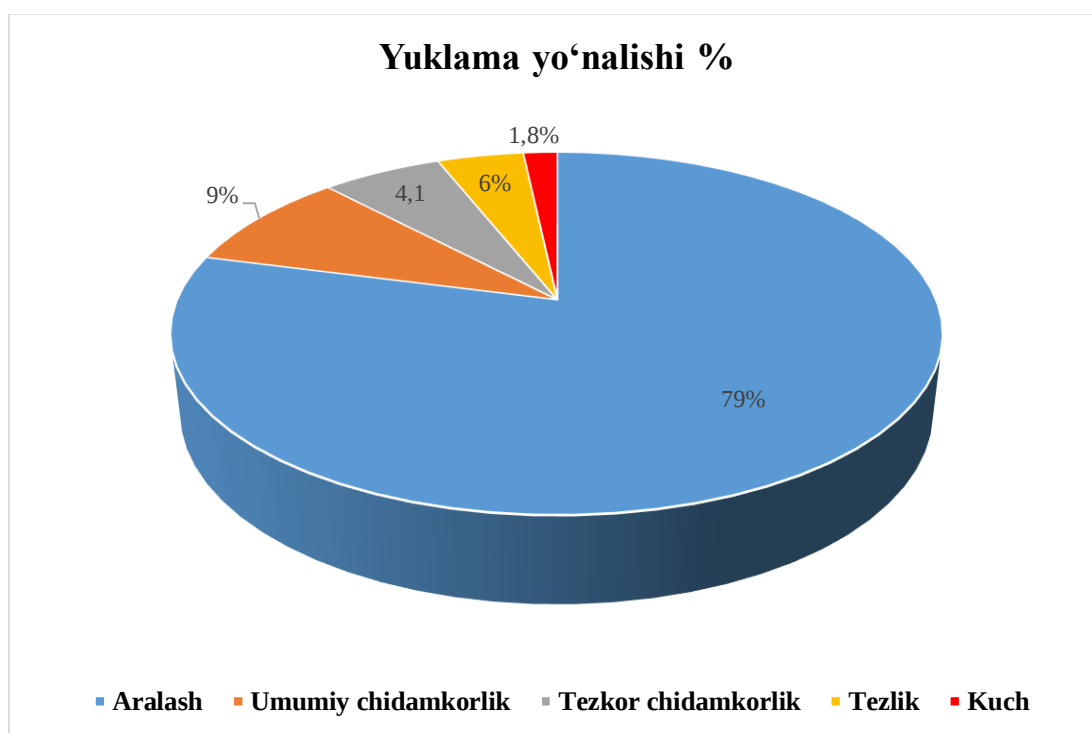
**“AGKM” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilari yuklamalarini yo‘nalishi bo‘yicha musobaqa davrida taqsimlanishi**

| Ko‘rsatkichlar              | 1 davri     | 1-2 davradagi tannaffus | 2 davra     | jami        |
|-----------------------------|-------------|-------------------------|-------------|-------------|
| <b>Yuklama hajmi (daq.)</b> | <b>3340</b> | <b>1200</b>             | <b>3560</b> | <b>8100</b> |
| <b>yo‘nalishi</b>           |             |                         |             |             |
| Anaerob-alaktat             | 200         | 60                      | 140         | 400         |
| Anaerob-glikolitik          | 140         | 40                      | 120         | 300         |
| Aerob-anaerob               | 640         | 1040                    | 2960        | 6640        |
| Aerob                       | 300         | 40                      | 300         | 640         |
| Anabolitik                  | 60          | 20                      | 40          | 120         |

Ko‘rinib turibdiki, musobaqa davrida yuklamalar hajmi - 8100 daqiqaga teng, ulardan birinchi davrada - 3340 daqiqa (41,2%), davralar orasidagi tannaffusda - 1200 daqiqa (14,8%), ikkinchi davrada - 3560 daqiqa (43,9%). Nazorat o‘yinlari bilan birga o‘yinlarning soni bu davrda 24 ta: 20 o‘yin - mamlakat chempionati va 4 ta nazorat o‘yinlari.

Birinchinchi davrada yuklama o‘yinlari quyidagicha taqsimlandi: tezlik va tezlik-kuch - 200 daqiqa; tezlik chidamliligi - 140 daqiqa; aralash - 2640 daqiqa; umumiy chidamlilik - 300 daqiqa; kuch - 60 daqiqa.

3.3-rasmda mashg‘ulot yuklamalarini yo‘nalishi bo‘yicha davralarda taqsimlanishi berilgan.



**2.3-rasm. Chempionatning birinchi davrasida mashg‘ulot yuklamalari yo‘nalishi.**

Aniqlanishicha, eng katta ulush aralash yo‘nalishdagi yuklamalarga ajratilgan 79%; tezlik chidamliligini rivojlantirishga 4,1%; tezlik yuklamalariga 6 %, umumiy chidamlilikka 9% va kuch sifatlariga 1,8%

ajratilgan. Ko‘rinib turibdiki, birinchi davrada katta hajmni aralash yo‘nalishdagi yuklamalar egallagan, ular orqali harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish nazarda tutilgan. Tezlik, kuch, chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarga kam vaqt ajratilgan.

Birinchi va ikkinchi davra musobaqalari orasidagi tannaffusda yuklama hajmi 1200 daqiqani tashkil qilgan.

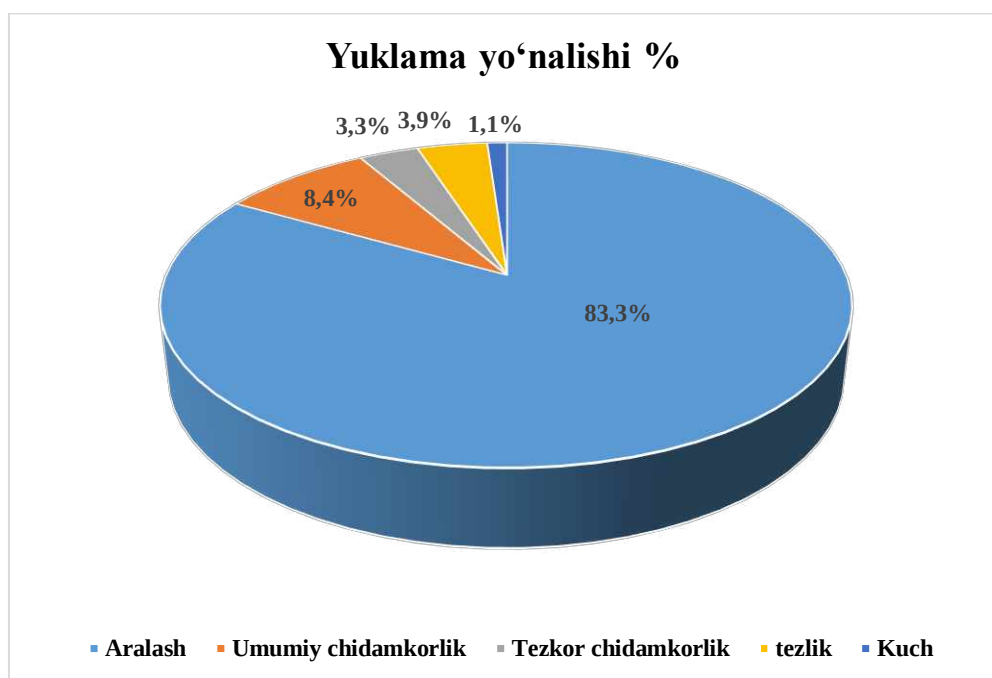
Birinchi va ikkinchi davra orasidagi tannaffusda yuklama yo‘nalishi quyidagicha taqsimlandi: tezlik va tezlik kuch - 60 daqiqa (5%); tezlik chidamliligi - 40 daqiqa (3,3%); aralash - 1400 (86,6%); umumiy chidamlilik - 40 daqiqa (3,3%); kuch - 20 daqiqa (1,6%).

Aniqlandiki, eng katta ulush aralash yo‘nalishdagi yuklamalarga ajratilgan - 86,6%; tezlik va tezlik kuch quvvatini shakllantirishga - 5%; tezlik chidamliligi hamda umumiy chidamliliklar uchun - 3,3%; kuch sifatlariga - 1,6%.

Ikkinchi davrada yuklama hajmi 3560 daqiqani tashkil qildi. Ikkinchi davrada yuklamalar yo‘nalishi quyidagicha taqsimlandi: tezlik va tezlik-kuch – 140 daqiqa; tezlik chidamliligi - 120 daqiqa; aralash - 2960 daqiqa; umumiy chidamlilik - 300 daqiqa; kuch - 40 daqiqa.

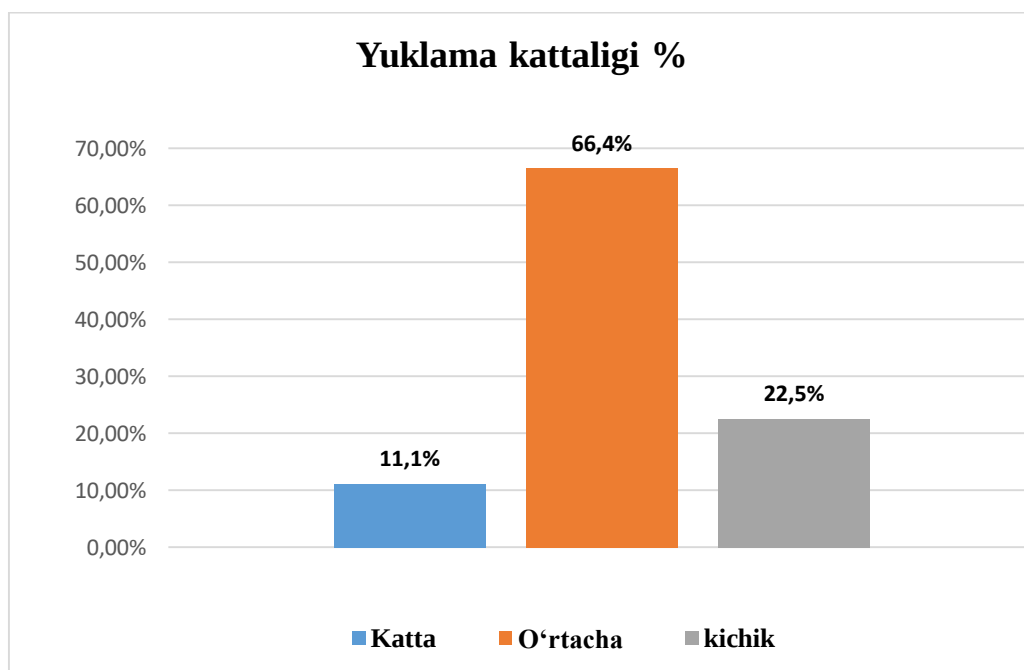
Tahlilning ko‘rsatishicha, eng katta ulush aralash yo‘nalishdagi yuklamalarga ajratilgan - 83,1%; tezlik chidamliligini rivojlantirishga - 3,3%; tezlik - 3,9%; umumiy chidamlilik - 8,4% va kuch sifatlariga 1,1% ajratilgan (2.4-rasm).

Ikkinchi davrada xuddi shunday tendensiya kuzatiladi - eng katta hajim aralash yo‘nalishdagi yuklamalarga ajratilgan va kam vaqt tanlab yo‘naltirilgan yuklamalardan foydalanilgan.



**2.4-rasm. 18-19 yoshli futbolchilarda chempionatning ikkinchi davra musobaqalarida yuklama yoʻnalishi.**

2.5-rasmda “AGKM” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilarida musobaqa davridagi yuklama kattaligi nisbati koʻrsatilgan.



**2.5-rasm. “AGKM” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilarida musobaqa davridagi yuklama kattaligi nisbati.**

Eng katta foizga oʻrta kattalikdagi yuklamalar - 66,4% ega boʻldi; kichik yuklamalar - 22,5% ni tashkil qildi. Eng kichik foiz katta oʻlchamdagi yuklamalarda - 11,1% boʻldi.

Bu shundan dalolat beradiki, murabbiy musobaqa davrida yuklamalar kattaligini toʻgʻri taqsimlay olmagan. Bu holatni eng asosiy sabablaridan biri murabbiylarning yuklama kattaligini qanday qilib nazorat qilishni bilmasligidir. Yuklamani rejalashtirishda uning asosiy mezonlari mashgʻulotlarning umumiy vaqti boʻlgan. Mashq shiddati mutlaqo inobatga olinmagan. Shuning uchun koʻpgina yuklamalar murabbiylar uchun taʼsiri boʻyicha katta boʻlib koʻringan, aslida esa ular undan emas.

2.10-jadvalda “AGKM” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilarida musobaqa davridagi haftalik siklda yuklamalarni rejalashtirilishi berilgan.

*2.10-jadval*

**“AGKM” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilarida musobaqa davridagi haftalik siklda yuklamalarni rejalashtirilishi**

| <b>Sikl kunlari</b> | <b>Yoʻnalishi</b>                       | <b>Kattaligi</b> | <b>Ixtisoslashganligi</b> |
|---------------------|-----------------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1                   | Texnik-taktik mashgʻulot (TTM), aralash | kichik           | maxsus                    |
| 2                   | TTM, anaerob-alaktat                    | oʻrta            | maxsus                    |
| 3                   | TTM, anaerob-glikolitik                 | oʻrta            | maxsus                    |
| 4                   | TTM, kompleks                           | oʻrta            | maxsus                    |
| 5                   | TTM, aralash                            | kichik           | maxsus                    |
| 6                   | TTM, kompleks                           | kichik           | maxsus                    |
| 7                   | Taqvim oʻyini                           | katta            | maxsus                    |

Koʻrinib turibdiki, haftalik siklda 6 ta mashgʻulotdan bittasi kichik va 3 tasi oʻrtacha kattalikda boʻlgan. Katta yuklama taqvim oʻyini vaqtida bajarilgan.

Musobaqa davri yuklamalarining tuzilmasi shunday ko‘rinishi kerakki, mashg‘ulotlar hajmi sikl o‘rtasida barqaror bo‘lib qolishi, hafta oxiriga borib esa pasayishi kerak. Asosiy vazifa quyidagilardan iborat:

- bazaviy jismoniy sifatlarning maxsus sifatlarga aylanishini yakunlash (bunga ixtisoslashtirilgan (maxsus) kuch mashqlaridan ustuvor foydalanish hisobiga erishish mumkin);

- o‘yin oldidan bir kun avval yuklamalar shiddatini kamaytirish;

- jismoniy va funksional holat darajasidan kelib chiqqan holda futbolchilar uchun yuklamalarni individuallashtirish (14).

Musobaqa davrida bitta mashg‘ulotni dam olish kunidan keyin katta yuklama bilan o‘tkazish mumkin. Bunda albatta o‘tgan o‘yinning shiddati va toliqish hamda tiklanish jarayonlarining o‘zaro ta‘sirini inobatga olish zarur (49). Bu mashg‘ulotda ham maxsus chidamlilikni takomillashtirish, futboldagi tezlik imkoniyatlari, axborotni qayta tiklash va qaror qabul qilish tezligi, bittalik harakat yoki usulni bajarish tezligi, start tezlanishi tezligi, masofaviy tezlikning namoyon bo‘lishi ustida ishlash mumkin.

Mashg‘ulot jarayonini tashkil qilishda asosiy yo‘nalishlar quyidagicha:

1. Musobaqalar taqvimini takomillashtirish, uning natijasida o‘yinlararo sikllarning optimal davomiyligini ta‘minlash mumkin bo‘lsin. Taqvim ma‘lum bir tamoil asosida, birinchi galda metodik tamoillar asosida tuzilishi kerak.

2. O‘yinlararo sikllarda yuklamalar tuzilmasini takomillashtirish. Buni faqat agar murabbiy mashqlar va mashg‘ulotlarning mashq qilish samarasi to‘g‘risidagi axborotga ega bo‘lsagina, shunda mumkin bo‘ladi.

Aniqlanishicha, 18-19 yoshli futbolchilarda musobaqa davrida o‘rtacha kattalikdagi aralash yo‘nalishdagi yuklamalardan ko‘proq

qo'llanilgan, ular futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishga yordam bermaydi.

### **Ikkinchi bob bo'yicha xulosalar**

Futbol rivojlanishida zamonaviy tendensiyalar katta tezlikdagi harakatlanishlarda yuqori texnik mahoratni belgilab beradi. Bu tezlik maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirishni taqazo etadi va organizm energiya ta'minoti tizimlarini takomillashtirish yordam beradi.

Futboldagi tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyati ("uzuq-yuluq" ritm, katta shiddatli ishni kichik muddatli dam olishlar bilan bajarish) maxsus chidamlilikni ta'minlovchi tizimlarning tuzilmasi hamda o'zaro bog'liqligida o'z izini qoldiradi.

Turli yoshdagi futbolchilarning maxsus chidamliligini aniqlash shuni ko'rsatdiki, uning kattaligi yosh ulg'ayishi bilan ortadi va 20-22 yoshli sportchilarda eng katta qiymatlarga yetadi.

Yosh ulg'ayishi va sport malakasi ortishi bilan maxsus chidamlilikning o'sishi asosiy energiya ta'minoti tizimlarini samarali ishlashi yaxshi harakat koordinatsiyasi hisobiga erishiladi. Undan tashqari futbolda bu yerda nishonga aniq yetkazishini ham kiritish lozim, uni musobaqa faoliyatining yetakchi sifatida qarash lozim. Nishonga aniq yo'llash, futboldagi harakat faoliyatining yetakchi sifatida bo'la turib, maxsus chidamlilik bilan uzviy bog'liq va "keskin" jismoniy yuklamalarning ta'sir etish darajasining "nozik" indikatori bo'lib xizmat qiladi. Shiddatli musobaqa o'yin faoliyati sharoitlarida texnik mahorati samaradorligini saqlab qolish uchun maksimal anaerob shiddatning yuqori darajada rivojlanishi zarur. U tezlik-kuch tayyorgarligi asosida yotadi. E'tirof etiladiki, maxsus chidamlilik futbolchilarning muhim sifatlaridan biridir.

Futbolchi yuklamasining asosiy qismini tezlik-kuch xususiyatiga ega ish tashkil etadi. Mushak ishi o'yinda uzoq vaqt davomida ko'p marta takrorlanishlar bilan bajarilganligi sababli, o'yin vaqtida umumiy ish shiddati ham katta bo'ladi. Futbol umumiy va maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqazo etadi. Bu futbolchilarda maxsus chidamlilikni takomillashtirish zaruratini belgilab beradi.

Shunday qilib, futbolda maxsus chidamlilik tuzilmasi xususiyatlari futbolchining harakat faoliyatiga bog'liq. Bunday faoliyat o'yin vaziyatini tezkor tahlil qilgan holda keng doiradagi texnik usullarni bajarish bilan ifodalanadi. Bu sport faoliyatining barcha tarkiblari – psixik, neyrodinamik, energetik va harakat tarkiblarini takomillashtirish zaruratini aniqlab beradi.

18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini oshirish muammosi bo'yicha mutaxassislarning anketa so'rovining tahlili shuni ko'rsatadiki, ularning fikrlari tarqoq va hatto bir-biriga zid bo'ldi. Faqat 77,1% murabbiy shunday fikrladiki: "18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasi zamonaviy talablarga javob bermaydi", murabbiylarning 22,9% esa aksincha deb hisoblashadi.

Murabbiylarning 57,1% faqat tayyorgarlik davrida futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini oshirish ustida ishlash mumkin deb hisoblashadi. 65,7% murabbiylarning fikricha, musobaqa davrida futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini faqat taqvim o'yinlarida ishtirok eta turib oshirish mumkin.

Musobaqa davrida maxsus va nomaxsus vositalardan foydalanish to'g'risidagi murabbiylar fikrlari ham farqlandi. Faqat 54,2% murabbiylar futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini musobaqa davrida maxsus

bo'lmagan vositalar hisobiga takomillashtirish mumkin, deb hisoblashadi. 62,8% murabbiylarning fikricha, musobaqa davrida maxsus mashqlardan foydalangan holda maxsus chidamlilikni takomillashtirish ustida ishlash mumkin.

Bunday xilma-xil fikr-mulohazalar shundan darak beradiki, murabbiylar va mutaxassislar futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini rivojlantirish hamda takomillashtirish uchun yillik siklning turli bosqichlarida qanday vositalardan foydalanish kerakligini yetarlicha aniq bilmaydilar. Vositalarni tanlashda ularning ko'pligi mashg'ulot mashqining musobaqa mashqiga tashqi tomondan o'xshashligiga e'tibor berib foydalanishadi, bunda ular futbolchi organizmining fiziologik reaksiyalarini hisobiga olmaydilar. Pedagogik testlash natijalarining ko'rsatishicha, superliga jamoasining yoshlar tarkibidan 332 nafar futbolchilardan 7x50 m ga moksimon yugurishda birinchilikni, birinchi davra musobaqalari boshlanishidan oldin o'rtacha ko'rsatkich  $63,6 \pm 1,8$  s ni tashkil etdi. Birinchilikning ikkinchi davra musobaqalari boshlanishidan oldin o'rtacha ko'rsatkich  $62,9 \pm 1,12$  s ga teng bo'lgan edi.

“Yo-yo” testida 330 nafar futbolchilarda birinchilikning birinchi davra musobaqalari boshlanishidan oldin o'rtacha natija  $1124 \pm 60$  m ga teng bo'lgan, ikkinchi davra boshlanishidan oldin esa o'rtacha natija  $1142 \pm 33,8$  m ni tashkil qildi, 18 m ga farq ahamiyatli bo'lmadi ( $P > 0,05$ ). Bu yosh uchun model ko'rsatkich 1600 m ni tashkil etadi.

Olingan ma'lumotlar shundan dalolat beradiki, aksariyat futbolchilarda birinchilikning birinchi va ikkinchi davra musobaqalari boshlanishidan oldin pedagogik testlarda baholanadigan texlik va maxsus chidamlilik darajasi model ko'rsatkichlarga mos emas edi.

Maxsus chidamlilikning past darajasi yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi hamda mashg'ulot yuklamalarining noadekvatligi bilan bog'liq.

Tana tarkibining tahlili shuni ko'rsatadiki, mushak massasi 22,2% ni tashkil qildi, yog' ko'rsatkichi esa 68% futbolchilarda me'yoriy talablardan ortiq bo'ldi.

Bunda eng ko'p yog' massasi (16% - 19,5%) darvozabonlarda aniqlandi. O'rta chiziq o'yinchilarida ham yog' massasi ko'rsatkichlari me'yoriy talablardan ko'p chiqdi. Bu shundan dalolat beradiki, ovqatlanish ratsioni muvozanatlashtirilmagan futbolchilar menyusida ko'p oqsillar va mol yog'i bor va uglevod oziq moddalar kam; hajmi bo'yicha kichik shiddatli mashg'ulot yuklamalari, shuningdek, musobaqa o'yinlarining kam shiddatliligi ortiqcha yog' massasining to'planishiga yordam beradi.

Ma'lumki, yog' tarkiblarining ko'payishi organizmidagi energiyani umumiy yig'indisini kamaytiradi va ishchanlik qobiliyatini pasayishi hamda tiklanishi yomonlanishiga olib keladi.

Yog' tarkibining yuqori darajasi nafaqat yog' almashinuvi faolligining pasayishi, balki umumiy energetik potensialning, umumiy chidamlilik darajasining tushib ketishi, organizmni shiddatli katta hajmdagi mashg'ulot ishini bajarishga past darajada tayyorligi to'g'risidan darak beradi.

Mushak massasining past darajasi - organizmda oqsil sintezini past faolligi yoki sportchi umumiy malakasining kamligi, tayyorgarlik tuzilmasini noadekvatligidan dalolat beradi.

Demak, mashg'ulot jarayonida yuklama yo'nalishini o'zgartirish kerak, avval mushaklarni aynan miofibrillar va mitoxondriyalarni hosil

qilish, keyin esa funksiyani rivojlantirish zarur. Qachonki yaxshi mushak asosi bo'lsa chidamlilikni rivojlantirish mumkin, balki aksincha emas. Tadqiqotlarda aniqlanganki, kuch tayyorgarligi sportchining maxsus chidamlilik darajasiga ham ijobiy ta'sir etadi.

Tashqi nafas olish funksiyasini tekshirish natijalari shuni aniqlab beradiki, 86% futbolchilar me'yor atroflaridagi ko'rsatkichlarga ega, 14% futbolchida yanada puxta tekshiruvlarni talab qiluvchi o'zgarishlar aniqlangan.

Jismoniy ishchanlik qobiliyati va Aerob ish unumdorligining tahlili shuni ko'rsatadiki 18-19 yoshli futbolchilar guruhida guruhlararo va individuallararo farqlar bor bo'lgan. Yarim himoya chizig'idagi o'yinchilarda  $PWC^{170}$  ko'rsatkichlari himoyachilar va hujumchilarga nisbatan yuqoriroq. Aniqlanishicha, KMO' ning eng kichik kattaligi hujumchilarda qayd qilingan, u yarim himoyachilarning shunday ko'rsatkichlaridan ishonchli farq qiladi. Darvozabonlarda KMO' kattaligi  $39,5 \pm 2,2$  mm/daq/kg ni, himoyachilarda  $41,5 \pm 1,9$  mm/daq/kg, yarimhimoyachilarda  $43,7 \pm 1,6$  mm/daq/kg, himoyachilarda  $40,2 \pm 3,7$  1mm/daq/kg ni tashkil etdi.

Murabbiyning vazifasi futbolchilar tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini shunday rejalashtirish lozimki, ularning jismoniy ishchanlik qobiliyati turli xil amplitudadagi o'yinchilarda taxminan bir xil bo'lishi va muhim darajada farq qilmasligi zarur.

Yuklamaning kislorod ta'minoti tahlili shuni ko'rsatadiki, AAB kattaligi o'rtacha 72,2% ni tashkil qildi, yuqori malakali futbolchilarda YQS maks. ning 90% ga teng. Aniqlanishicha, 76% futbolchilar o'rtacha AAB ning past darajasiga va 24% futbolchi o'rta darajasiga ega.

KMO' va KMO'/vazn, AAB kattaliklari bo'yicha jismoniy ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichlari tahlilidan aniq bo'ladiki, 18-19 yoshli futbolchilarda aerob ish unumdorligi adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga mos emas.

Yurak-qon tomir, nafas olish va vegetativ tizimlarning funksional holati tahlilidan aniqlandiki, siklning birinchi kunida katta anaerob-glikolitik yuklamalardan so'ng standart yuklamaga nisbatan noadekvat reaksiya 86,3% yosh futbolchilarda qayd qilindi. 81,8% futbolchilarda moslashish imkoniyatlarining pasayishi va tiklanish jarayonlarining sekinlashishi kuzatildi va faqat 13,7% futbolchilarda adekvat reaksiya aniqlandi. Ikkinchi kunda yuklamaga nisbatan noadekvat reaksiya 81,8% futbolchilarda saqlanib qoldi. Moslashish imkoniyatlarining pasayishi 77,3% futbolchilarda va tiklanish jarayonlarining sekinlashishi 68,1% futbolchilarda qayd qilindi. Standart yuklamaga nisbatan adekvat reaksiya 18,2% futbolchilarda qayd qilindi. Uchinchi kunda 63,6% futbolchilarda standart yuklamaga nisbatan noadekvat reaksiya va moslashish imkoniyatlarining pasayishi saqlanib qoldi, 59,0% futbolchilarda tiklanish jarayonlarining sekinlashishi qayd qilindi. Adekvat reaksiya faqat 36,4% futbolchilarda aniqlandi. Bu dalillar shundan dalolat beradiki, anaerob -glikolitik yuklamalardan so'ng 18-19 yoshli futbolchilarda tiklanish jarayoni 3 kundan ko'proq davom etadi va ularning funksional tayyorgarlik bosqichida me'yoriy talablariga javob bermagan.

“AGMK” jamoasining 18-19 yoshli futbolchilarida tayyorgarlik davri yuklamalarning rejalashtirilishini o'rganish shuni aniqlab berdiki, uning davomiyligi 77 kunni tashkil qilib, to'rtta bosqichni o'z ichiga olgan: kirishtiruvchi (12 kun), umumiy tayyorgarlik (28 kun), maxsus -

tayyorgarlik (27 kun), musobaqa oldi (10 kun). Vaqtning katta hajmi (63%) aralash yoʻnalishdagi yuklamalarga toʻgʻri keladi. Yuklamaning xususiy hajmlari quyidagicha: anaero-alaktat yoʻnalishdagi yuklamalar 5,5% umumiy vaqt hajmiga nisbatan 5,5%ni egallagan, anaerob–glikotik 8,8% va aerob yuklamalar 22,6%.

Musobaqa davridagi yuklamaning tahlili shuni koʻrsatadiki, hajm 8100 daqiqani tashkil qildi, ulardan birinchi davrada -3340 daqiqa (41,2%), davrlar orasidagi tannaffusda - 1200 daqiqa (14,8%) va ikkinchi davrada - 3560 daqiqa (43,9%). Nazorat oʻyinlari bilan birga oʻyinlar soni bu davrda 24 taga: shundan 20 tasi chempionat va 4 tasi nazorat oʻyinlariga teng boʻldi.

Birinchi davrada yuklama yoʻnalishi quyidagicha: tezlik va tezlik-kuch – 200 daq; tezlik chidamliligi – 140 daq; aralash – 2640 daq; umumiy chidamlilik – 300 daq; kuch – 60 daq. taqqoslanadi.

Yuklamalarning bunday taqsimlanishi, bizningcha oʻzini oqlamaydi, chunki tayyorgarlik va musobaqa davrlari yuklamalarni rejalashtirishda asosiy urgʻu aralash yoʻnalishdagi yuklamaga berilgan. Yuklamalar hajmi va shiddati asosan oʻrtacha boʻlgan, ularning kompleks yoʻnalishi har doim ham futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini rivojlantirish va takomillashtirishga imkon berilgan.

Bunday rejalashtirishga futbolchining jismoniy qobiliyatlarni tanlab rivojlantirish qiyin, chunki aralash yoʻnalishdagi yuklamalar asosan saqlab turuvchi xususiyatga ega.

Tayyorgarlik davrini rejalashtirishda bunday yondashuv sport mashgʻulotlari nazariyasi va metodikasining prinsipial qonuniyatlarga zid.

Tayyorgarlik va musobaqa davrlarida jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, jismoniy ishchanlik qobiliyatining rivojlanish darajasi, funksional tizimlar holati texnik-taktik harakatlar va faol harakatlanishlar ko'rsatkichlari, yuklamalar tuzilmasini tekshirish shuni aniqlab berdiki, umuman, ko'pchilik futbolchilarda maxsus chidamlilik me'yoriy talablarga mos bo'lmagan. Shuning uchun 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini takomillashtirish uchun dasturlar ishlab chiqish zarurati paydo bo'ldi.

### **III BOB. 18-19 YOSHLI FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGINI TAKOMILLASHTIRISH DASTURLARINI TAJRIBADA ASOSLASH**

Zamonaviy futbol tendensiyalaridan biri o'yinda texnik usullarni bajarishda tezlikni oshirish, individual, guruhi va jamoaviy harakatlarni yuqori tezlik va sur'atda bajarishga intilish hisoblanadi. 2022-yili Jahon chempionati o'yinlarining tahlili shundan dalolat beradiki, o'yinning oxirgi 30 daqiqasi ichida darvozaga 106 ta to'p kiritilgan (62%). O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi jamoalarning musobaqalardagi ishtiroki natijasiga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omillardan biri hisoblanadi (75).

Futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasi yetarli emasligi ularning o'yindagi imkoniyatlarini cheklaydi. Zamonaviy o'yin taktikasi "hujumlarni amalga oshurush" va raqib e'tiborini "o'ziga tortish"ni taqozo etadi. 2022-yildan Jahon chempionatida ko'pgina jamoalar butun o'yin davomida "yuqori pressing" bilan o'yinni taktik variantlaridan foydalanishgan. Jamoaviy harakatlarni bunday tashkil etish maxsus chidamlilikni yuqori darajada rivojlanganligini taqozo etadi.

O'yin tashkil etishning yangi tuzilmasida futbolchi zimmasiga turli muhim vazifalar yuklatishni inobatga olib, ularning o'yin ampulasidan qat'iy nazar, maxsus chidamlilik darajasi yuqori bo'lishi kerak. Shu sababli 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasi va texnik-taktik harakatlari ko'rsatkichlari asosidagi ozaro bog'liqlikni aniqlash zarur.

#### **§ 3.1. 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasi va texnik-taktik harakati o'zaro bog'liqligini tahlil qilish**

Futbolchining o'yin faoliyati ko'p jihatdan uning maxsus chidamlilik darajasiga bog'liq. Zero u yuksak texnik mahoratni namoyon qilish asosi hisoblanadi.

Maxsus chidamlilik muhim omillardan biri bo'lib, futbolchilarning jamoaviy, guruhli va individual texnik-taktik harakatlarini bajarish samaradorligi shunga bo'g'liq. Futbolchi qay darajada texnikasi yuqori va taktik jihatdan bilimli bo'lishidan qat'iy nazar, uning maxsus chidamlilik darajasi yuqori bo'lmasa muvaffaqiyatga erisha olmaydi.

Ma'lumki, turli hil o'yin ampulasidagi o'yinchidarda maxsus chidamlilik darajasi har xil bo'ladi (128)

Biroq zamonaviy futbolchidan universallashtirishni, ya'ni turli o'yin vaziatlarida butun o'yin davomida texnik-taktik usullarni ularning shiddatini pasaytirmagan holda samarali bajarishni talab qiladi.

So'nggi yillarda 18-19 yoshli futbolchilarning xalqaro turnirdagi va O'zbekistonda o'tkaziladigan musobaqalaridagi o'yinlarini kuzatish shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik futbolchilarda maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi zamon talablariga javob bermaydi.(55). Shu sababli 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasi va o'yin faoliyati ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro bog'liqlikni tahlil qilish ma'lum bir qiziqish uyg'otadi.

Futbolchilar musobaqa faolitiyatini tahlil qilish ikkita yo'nalishda olib borildi:

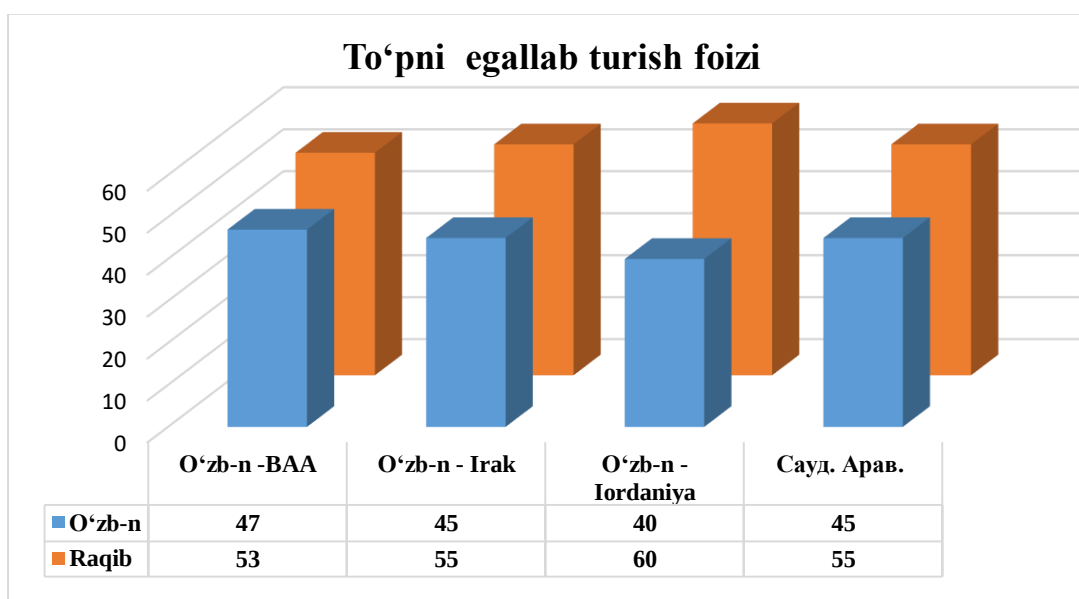
- futbolchilarning turli miqyosdagi o'yinlardagi harakat faolligi baholandi;
- o'yin davomida o'yin usullarni bajarish samaradorligi baholandi.

### **3.1.1. 18-19 yoshli futbolchilarning musobaqa o'yinlari jarayonida texnik- taktik harakatlarni bajarish samaradorligini tahlil qilish**

Mutaxassislarning e'tirof etishicha, jamoaning maxsus chidamlilik darajasining bilvosita ko'rsatkichlaridan biri to'pga egalik qilishning

umumiy vaqti hisoblanadi (141, 143). Shu sababli futbolchilarning o‘yindagi faolligini, ularning maxsus chidamliligi rivojlanish darajasiga bog‘liq holda qarab chiqish lozim (128).

4.1-rasmda O‘zbekiston U-18-19 terma jamoasi futbolchilarning 2019-yil Iroq, Iordaniya, BAA va Saudiya Arabistoni terma jamoalari ishtirokida o‘tkazilgan “Dubai Cap” an’anaviy xalqaro turniri o‘yinlarida to‘pni egallab turish foizi to‘g‘risidagi ma’lumotlar berilgan.



**3.1-rasm. Saralash turniri o‘yinlarda O‘zbekiston terma jamoasining to‘pni egallab turish foizi**

Ko‘rinib turibdiki, O‘zbekiston terma jamoasi futbolchilari har bir o‘yinda raqiblarga nisbatan kamroq to‘pga egalik qilishgan. Masalan, BAA terma jamoasi bilan o‘yinda to‘pni egallab turish foizi 45% ni tashkil qilgan. Iordaniya terma jamoasiga qarshi o‘yinda to‘pni egallab turish vaqti 40 %ni tashkil etgan. Oxirgi Saudiya Arabistoniga qarshi o‘yinda to‘pga egalik qilish vaqti 45 %ni tashkil qilgan. Qayd qilinishicha, har bir o‘yinda O‘zbekiston terma jamoasi futbolchilarida to‘pga egalik qilish foizi raqiblarga nisbatan pastroq bo‘lgan. Buni ko‘pchilik

futbolchilarimizda maxsus chidamlilik darajasi yetarlicha yuqori emasligi bilan tushuntirish mumkin.

Butun turnir davomida futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasi yuqori bo'lmaganligi sababli tashqi to'planib qolgan, shuning uchun to'pga egalik qilish foizi eng past bo'lgan. Boz ustiga, futbolchilar tarkibida almashish, o'yinchilarning to'laqonli almashtirilishi amalga oshirilmagan, shuning uchun turnirda 13 nafar futbolchialr asosiy yuklamaga bardosh berishiga to'g'ri kelgan.

Futbolchilarning o'yindagi sust faolligi ularda o'yinda yuzaga kelgan vaziyatlarni golga aylantirish imkonini bermagan. Demak, to'pga egalik qilish jamoa o'yinining yakuniy natijasiga ta'sir qiluvchi asosiy ko'rsatkich hisoblanmaydi. Himoyadan hujumga o'tish tezligi va sifati kabi ko'rsatkich juda katta ahamiyatga ega. O'yindagi muvofaqqiyatni belgilab beruvchi asosiy omil to'pni raqib jarima maydoniga yetkazib berish tezligi hisoblanadi. Bu o'z navbatida, maxsus chidamlilik darajasiga bog'liq.

Jahon chempionatlari statistikasi shundan dalolat beradiki, aynan jarima maydoni zonasidan 80 % gollar darvozaga kiritiladi. Bizning terma jamoamiz futbolchilari tomonidan to'p egallangan paytdan uni jarima maydoniga yetkazib berish tezligini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, buning uchun 45 soniyadan 95 soniyagacha vaqt talab qilingan. Saudiya Arabiston terma jamoasi futbolchilari, ular shu turnir g'olibi bo'lishgan, buning uchun 11 soniyadan 13 soniyagacha vaqt sarflashgan.

Bu shundan darak beradiki, murabbiylarimiz o'z hujumlarini juda sekin rivojlantirishgan, buning uchun ko'p uzatishlardan foydalanishgan. Bu raqibga mudofaa qatorlarini qayta tuzishga va kuchli himoyani tashkil

etishga imkon bergan. Ularning himoyasini yorib o'tish bizning termamizga katta muammo keltirgan.

To'pni yetkazib berish tezligi jamoaning golli vaziyat yaratish va gol kiritish imkoniyati bilan bog'liq. Yevropaning eng yaxshi jamoalari hujum to'xtatilganidan so'ng to'pni qaytarib olish hamda qarshi hujumni tashkil etish uchun 6 soniyadan 10 soniyagacha vaqt sarflashadi.

Futbolchilar faolligi, demakki yuqori darajadagi maxsus chidamliligining ko'rsatkichlaridan biri o'yin vaqtining turli xil oraliqlarida bajariladigan o'yin usullari sifatidir.

Futbolchilar maxsus chidamliligi darajasi qancha yuqori bo'lsa, butun o'yin davomidagi guruhli va individual o'yin harakatlari shuncha samarali bo'ladi (3.1-jadval).

*3.1-jadval*

**O'zbekiston U 18-19 terma jamoasining 2019-yil "Dubai Cap" turniridagi o'yin harakatlari samaradorligi ko'rsatkichlari**

| O'yin lavhalari     | BAA         | Iroq        | Iordaniya   | Saud Arabistoni |
|---------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
|                     | % xato      | % xato      | % xato      | % xato          |
| 1 – 15 daq.         | 36          | 29          | 38          | 34              |
| 16 – 30 daq.        | 41          | 25          | 44          | 42              |
| 31 – 45 daq.        | 43          | 36          | 49          | 48              |
| <b>1-taym jami</b>  | <b>40</b>   | <b>30</b>   | <b>43,6</b> | <b>41,3</b>     |
| 46 – 60 daq.        | 32          | 31          | 34          | 32              |
| 61 – 75 daq.        | 34          | 27          | 38          | 41              |
| 76 – 93 daq.        | 47          | 39          | 50          | 58              |
| <b>2-taym jami</b>  | <b>37,6</b> | <b>32,3</b> | <b>40,6</b> | <b>44</b>       |
| <b>O'yinda jami</b> | <b>38</b>   | <b>31,1</b> | <b>42,1</b> | <b>42,5</b>     |

Guruh turniri o'yinlaridagi kuzatuvlar natijalari shuni ko'rsatdiki, jamoamiz futbolchilarida birinchi va ikkinchi taym (bo'lim) oxirida noaniq bajarilgan o'yin usullari foizi ortadi.

Aniqlanishicha, o'yinning 40 va 85-daqiqalaridan so'ng shunday toliqish yig'iladiki, o'yinchilar diqqatni yo'qotib, ko'p xatolarga yo'l qo'yadilar. Funktsional tayyorgarlik va maxsus chidamlilik darajasi qancha past bo'lsa, ushbu tendensiya shuncha kuchli namoyon bo'ladi.

Taymlar oxirida o'yin faolligining pasayishi toliqishning tabiiy to'planishi va erishilgan yutuqqa mustahkamlash yoki saqlab qolish uchun taymlar tugashidan oldin kuch saqlab qolishga intilish natijasidir.

Murabbiylar shtatida agar taymdan keyin 15 daqiqalik tannafus davomida o'yinchilarni tiklantirish va zarur o'yinchini almashtirish qisman amalga oshirish imkoniyati bo'lsa, bunga faollikning pasayishi hamda xatto harakatlar sonining o'sishi sabab bo'ladi. Bunday xatoliklar ayniqsa o'yin o'rtasida boshlansa, ikkinchi taymdan murabbiyda faqat tarkibini zaruriy hollarda almashtirish imkoniyati qoladi.

31–75-daqiqalarda o'yin harakatlarini bajarishda xato foizining ortishi, pasayishi undan oldinroq boshlanadi, murabbiylar uchun 2-taymda tarkibni rotasiya qilishni boshlash to'g'risida o'ylashga signal bo'lib xizmat qiladi. O'yinchilarni almashtirish yoki saqlab qolish, yoki o'yinni kuchaytirish yoxud o'yinning yuqori sur'atini ushlab turish va terma jamoaning gol o'rish faolligini saqlab qolish uchun amalga oshiriladi.

O'zbekiston U 18-19 terma jamoasi futbolchilarining TTH ko'rsatkichlarini tahlil qilish, (turnirdagi yutilgan va yutqazilgan o'yinlarda) shuni ko'rsatadiki, maxsus chidamlilikni namoyon qilish bilan bog'liq TTH larni bajarish samaradorligida jiddiy farqlar qayd etilgan:

- to'pni olib qo'yishda, yutilgan o'yinlarda xatolar soni  $55\pm 5\%$  ni tashkil qildi, yutqazilgan o'yinlarda esa -  $65\pm 3$  ( $P\leq 0,05$ );
- aldab o'tishda -  $45\pm 2\%$  va  $52,2\pm 2\%$  ( $P\leq 0,05$ );
- to'pni olib qo'yishda o'ynashda -  $37\pm 3\%$  va  $58\pm 3\%$  ( $P\leq 0,05$ );
- havodagi yakkakurashlarda -  $35,4\%$  -  $50,7\%$  ( $P\leq 0,05$ );
- darvozaga zarbalarni amalga oshirishda -  $31,2\pm 2\%$  va  $42\pm 3\%$  ( $P\leq 0,05$ );

- to'pni uzoq masofalarga (30 m dan uzoqroq) uzatish; yutilgan o'yinlarda samaradorlik ishonchli yuqori bo'ldi ( $P\leq 0,05$ );

Turnir o'yinlari shuni ko'rsatadiki, himoya sxemasi yanada ishlab chiqilishni va o'yinchilarning o'zaro tushunib o'ynashlarini talab qiladi, chunki futbolchilar hamma o'yinlarda pozitsion himoyada bekamu-ko'st harakat qilishmagan. O'yinchilar orasida bir-birini tushunish tizimi avtomat tizim tarzda ishlanmagan.

O'yin jarayonida himoyada futbolchilar maydondan to'g'ri foydalana olmaganlar. O'yin chiziqlari orasida zichlik (ixchamlik) saqlab qolinmagan. Himoya va hujum o'yinchilar orasidagi vertikal bo'ylab uzoqlashish ayrim o'yinlarda 30-35 m o'rniga 50-60 m gacha yetgan, gorizontaliga esa 5-8 m o'rniga 10-15 m ga cho'zilib ketgan.

Darvozani himoya qilishda ko'p bo'sh zonalar bo'lib, raqib o'yinchilari yorib o'tib, darvozaga tahdid solgan. Himoya o'yinchilari har doim ham korsatmani to'g'ri bajarmaganlar.

Qanot himoyachilari hujumga bir vaqtda qo'shilishgan, raqib hujumini to'xtatib qolganda o'z joylariga qaytishga ulgurishmagan. Yarim himoyachilar ham har doim himoyaga qaytishga va o'z o'yin zonalarini yopishga ulgurishmagan.

U 18-19 terma jamoasi futbolchilari vaqt tanqisligida va maydon cheklangan sharoitda oxirigacha o‘ynashga harakat qilishgan, baz’an qattiq o‘ynashgan, lekin bunda ular noqulay joy tanlashgan yoki, kechikib jarima maydonchasiga yoki darvoza yonida xavfli vaziyatni oldini olishga ulgurishmagan. Bu qoydaning qo‘pol buzilishiga va darvozabon uchun kutilmagan golli vaziyatlarni yaratishga olib kelgan.

Hujumda futbolchilar tizimsiz, emosiyalarga asoslangan futbol namoyish qilishgan; ishlangan “devor”, “yugurib ketishlar”, raqib himoyachilari boshi orqasiga to‘pni “tashlab berishlar” yetarlicha qo‘llanilmagan, “keskin to‘p uzatish”ni bajara olishmagan va raqibni zarba berish joyiga olib chiqish bajarilmagan, hujumni tashkil qilishda ko‘pincha darvozabon tomonidan, yuqoridan oldinga uzoqqa to‘pni uzatish bilan uni o‘yinga kiritish varianti qo‘llanilgan.

Shunday qilib, 18-19 yoshli futbolchilar tomonidan o‘yin usullarining bajarilishini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, turnir o‘yinida birinchi va ikkinchi taymlar oxirida ularning hajmi hamda texnik-taktik harakatlar samaradorligi pasaygan. Bunday dinamika ko‘pchilik futbolchilarda maxsus chidamlilikning rivojlanishi yuqori darajada emasligidan dalolat beradi. Texnik-taktik harakatlar samaradorligi futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasiga chambarchas bog‘liq ekanligi aniqlangan.

### **§ 3.2. 18-19 yoshli futbolchilarning musobaqa o‘yinlari jarayonidagi harakat faolligini tahlil qilish**

Birlashgan Arab Amirliqi “Dubai Cap” xalqaro turniri o‘yinlari jarayonida 18-19 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlari

samaradorligini baholash bilan bir qatorda “Polar Team Pro” tizimidan foydalangan holda ularning harakat faolligi tahlil qilindi (139).

Ma'lumki, futbolchilarning o'yin vaqtidagi tez faol harakatlanishlarini metraji qancha ko'p bo'lsa, uning maxsus chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi (144).

O'yinlarni tahlil qilishda o'yinchilar qanday texnik-taktik va funksional holatda ekanliklarini tushunish lozim edi. Shuning uchun har bir o'yinchining, umuman terma jamoaning o'yindagi faol harakatlanishlari umumiy hajmi va har xil tezlikda harakatlanishlari hajmini bilishi TTH lar ko'rsatkichlar bilan bir qatorda o'yinning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi (27).

3.2-jadvalda U 18-19 terma jamoasi futbolchilari tomonidan o'yinda turli xil tezliklarda (V) bosib o'tiladigan masofalar yig'indisining (S) umumiy taqsimlanishi, tez yugurishlar va sprinterlik tezlanishlar soni hamda umumiy masofa hajmi, shuningdek, “Dubai Cap” turniri qayd etilgan. Yuqoridagi ko'rsatkichlarning o'rtacha qiymatlari berilgan.

3.2-jadval

### U 18-19 terma jamoasining tezlik diapazonlari bo'yicha harakat faolligi tahlili

| Jamoalar             | Tezlik (V) km/soat |            |             |             |             |        | Jami    |
|----------------------|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------|---------|
|                      | 0-2,99             | 3,0 – 6,99 | 7,0 – 10,99 | 11,0- 14,99 | 15,0- 18,99 | ≥19,0  |         |
| BAA                  | 4690               | 49140      | 24765       | 13423       | 4224        | 1986   | 98228   |
| Iroq                 | 4820               | 42260      | 28794       | 11647       | 3789        | 1895   | 93205   |
| Iordaniya            | 4989               | 41890      | 26598       | 11876       | 3972        | 1573   | 90898   |
| Saudiya Arabistoni   | 4320               | 41880      | 28430       | 10567       | 3895        | 1235   | 90327   |
| X o'rtacha           | 4704,7             | 43792,5    | 27146,7     | 11878,2     | 3970        | 1672,2 | 93164,5 |
| $\bar{X} \pm \sigma$ | 964                | 3800       | 4064        | 5240        | 2230        | 388    | 7901    |

Xalqaro turnir o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi o'yinchilari eng ko'p 98228 masofani BAA terma jamoasiga qarshi o'yinda bosib o'tganlar, eng kam masofa 90327ni tashkil etib - Saudiya Arabistoniga qarshi o'yinda bosib o'tgan. Bu ma'lumotlar O'zbekiston terma jamoasi futbolchilarining ma'lub bir taktik sxema asosida o'ynaydigan raqib bilan har xil darajadagi harakat faolligini ko'rsatadi. Har bir tezlik diapazoni uchun bosib o'tiladigan masofa hajmlari qanday o'zgarishini qarab chiqish qiziqish uyg'otdi. V%0-2,99 km/soat bo'lganda maydonda yugurishda o'rtacha qiymatlar 4704,7 m (5%) ni tashkil qiladi; V%3,0-6,99 km/s bo'lganda  $\bar{x}$  o'rtacha ko'rsatkich 43792,5 m (47%) ga teng bo'ladi; V%7,0-10,99 km/s bo'lganda  $\bar{x}$  o'rtacha 27146,7 m (29,1%) ga teng; V%11,0-14,99 km/s bo'lganda  $\bar{x}$  o'rtacha 11878,2 m ga teng (12,7%); V%15,0-18,99 km/s bo'lganda  $\bar{x}$  o'rtacha 3970 m ga teng (4,2%); V%19 km/s dan yuqori bo'lganda  $\bar{x}$  o'rtacha 1672,2 m (1,7%) ga teng. Harakatlanishlarning umumiy hajmi o'rtacha 93164,2 m ga teng bo'lgan. Tezlik diapazoni 3,0-6,99km/s ga teng harakatlanishlar katta hajmni tashkil etdi - 47% eng kichik hajm 19 km - 1,7% dan yuqori tezlik diapazonida qayd qilindi. Bu futbolchilarning yuqori tezlik bilan harakatlanishlari uchun past ko'rsatkichdir. Shu holat 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasi yetarlicha yuqori emasligini ko'rsatadi.

E'tirof etish lozimki, bosib o'tiladigan masofaning maksimal (S daq.) qiymatlarining eng katta mutloq farqi V%0-2,99 km/s tezlik uchun Saudiya Arabistoni terma jamoasi bilan o'yinda kuzatildi - 4320 m. Bosib o'tilgan masofaning maksimal (S max) qiymatlari esa V%0-2,99 km/s. Tezlik uchun Iordaniya terma jamoasi bilan o'tgan o'yinda kuzatiladi - 4989 m, ular orasidagi kenglik 669 m ni tashkil etadi. V%3,0-6,99 km/s

tezlik diapazoni uchun bosib o'tiladigan masofaning daq.imal qiymati 41880 m ga teng (Saudiya Arabistoni termasi bilan) va daq.imal qiymati 49140 m ga teng (BAA termasi bilan), ular orasidagi kenglik 7260 m ni tashkil etadi.  $V\%7,0-10,99$  km/s tezlik diapazoni uchun bosib o'tiladigan masofaning daq.imal qiymati 24765 m ga (BAA termasi bilan) va maksimal qiymati 28794 m ga teng (Iroq termasi bilan), ular orasidagi kenglik 4029 m ni tashkil etadi.  $V\%11,0-14,99$  km/s tezlik diapazoni uchun bosib o'tiladigan masofaning daq.imal qiymati 10567 m ga (Saudiya Arabistoni termasi bilan) va maksimal qiymati 13432 m ga teng (BAA termasi bilan), ular orasidagi kenglik 2856 m ni tashkil etadi.  $V\%15,0-18,99$  km/s tezlik diapazoni uchun bosib o'tiladigan masofaning daq.imal qiymati 3784 m ga (Iroq termasi bilan) va maksimal qiymati 4224 m ga teng (BAA termasi bilan), ular orasidagi kenglik 435 m ni tashkil etadi.  $V\%19,0$  km/s dan yuqoriroq tezlik diapazoni uchun bosib o'tiladigan masofaning daq.imal qiymati 1235 m ga (Saudiya Arabistoni termasi bilan) va maksimal qiymati 1986 m ga teng (BAA termasi bilan), ular orasidagi kenglik 751 m ni tashkil qiladi. Tadqiqot natijalari ko'rsatishicha, O'zbekiston terma jamoasi futbolchilari o'yinda o'rtacha 93164,5 m faol harakatlanishlarni bajarishgan.

Bu harakat faolligining yuqori ko'rsatkichi emas. Yevropaning eng yaxshi kattalar jamoalari futbolchilari bir o'yinda 105000 m dan 115000m gacha masofani bosib o'tadilar. Harakatlanishlar hajmlari faqat futbolchilarning o'yindagi faolliklarining umumiy manzarasini ko'rsatadi holos. Harakat faolligining eng muhim ko'rsatkichi futbolchilarning tezlik harakatlari diapazonini o'rganish hisoblanadi. V.N.Seluyanov (123) e'tirof etadiki, musobaqa faoliyatining eng axborotli ko'rsatkichlar - bu o'yinda

maksimal yoki submaksimal shiddat bilan bajarilgan tezlinishlar hajmidir. Bu ko'rsatkich anaerob ostonada kislorodning o'zlashtirilish darajasi va maksimal alaktat shiddat bilan bog'liq.

3.3-jadvalda O'zbekiston U 18-19 terma jamoasi futbolchilarining tezlik bilan faol harakatlanishlarini tahlil qilish natijalari foizlarda berilgan.

3.3-jadval

**O'zbekiston U 18-19 terma jamoasi o'yinchilari tomonidan turli xil tezlikda bosib o'tiladigan masofalar ko'rsatkichlari**

| № | Jamoalar             | Tezlik (%)    |                  |                  |                  |                  |                  |                    | Tezlanishlar soni | Sprintlar soni |
|---|----------------------|---------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|-------------------|----------------|
|   |                      | 0-0,82<br>m/s | 0,83-1,66<br>m/s | 1,67-3,05<br>m/s | 3,06-4,15<br>m/s | 4,16-5,27<br>m/s | 5,28-6,94<br>m/s | $\geq 6,95$<br>m/s |                   |                |
| 1 | BAA                  | 5,4           | 43,4             | 23,6             | 16,1             | 7,5              | 3,1              | 0,9                | 121               | 98             |
| 2 | Iroq                 | 5,1           | 45,7             | 22,5             | 15,3             | 7,1              | 3,2              | 1,1                | 122               | 86             |
| 3 | Iordaniya            | 5,5           | 53,4             | 17,8             | 13,3             | 6,3              | 3,0              | 0,7                | 109               | 78             |
| 4 | Saudiya Arabistoni   | 5,2           | 61,2             | 12,5             | 12,8             | 4,9              | 2,8              | 0,6                | 108               | 67             |
|   | $\bar{X} \pm \sigma$ | 5,3           | 50,9             | 19,1             | 14,3             | 6,4              | 3,02             | 0,8                | 115               | 82,2           |

Birinchi to'rtta tezlik diapazoni harakat faolligini aerob almashinuv zonasini bildiradi.

Har bir tezlik diapazonida bosib o'tiladigan masofaning tuzilmasi va o'zgarish xususiyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, katta foizda futbolchilar V% 0,83-4,25 m/s tezlik diapazonida harakatlanishgan, bu umumiy harakatlar miqdoriga nisbatan 50,9% ni tashkil qilgan.

V% 5,28-6,94 m/s tezlik diapazonidagi faol harakatlanishlar 3,02% ni tashkil qildi. Futbolda muhim hal qiluvchi tezlik diapazoni  $V \geq 6,95$  m/s hisoblanadi. U 18-19 termasi futbolchilarida atiga 0,8% ni tashkil etdi.

Shuningdek, futbolda  $V \leq 5,51$  m/soniya - 6,99 m/soniya tezlikda tezlinishlar hamda  $V > 7$  m/soniya tezlikda sprinterlar soni muhim ko'rsatkich hisoblanadi. O'zbekiston termasi bilan o'yinda zich kam tezlinishlarni bajargan -108, sprinterlar 67 tashkil qilgan va eng ko'p tezlinishlar Iroq terma jamoasi bilan o'yinda bajarilgan - 122, sprinterlar esa BAA qarshi o'yinda amalga oshirilgan - 98.

Bunda ma'lumotlarning qiyosiy tahlili ko'rsatib turibdiki, sprinterlar soni tezlanishlardan deyarli ikki barobar kam, bu energiya sarfidagi farqlar va tezlik darajalarida tiklanish harakatlari bilan bog'liq. Bu shuni anglatadiki, ancha "sekin" aerob tezlik zonasida ( $V \leq 0,2$  m/soniya - 5,5 m/soniya) bosib o'tiladigan masofa ancha "tez" anaerob tezlik zonasida ( $V \leq 5,51$  m/soniya - 7 m/soniya) va ( $V > 7$  m/soniya) bosib o'tiladigan masofa bilan proporsional qoplanishi mumkin emas.

Shu sababli tezlik diapazonlari ichida bosib o'tiladigan masofalar bo'yicha qoplanish samarasi faqat aerob xona tezlik diapazonlarida mavjud bo'lishi mumkin (125).

Yoshlar jamoalari o'rtasida O'zbekiston birinchiligida ishtirok etayotgan 18-19 yoshli futbolchilarning harakat faolligi xalqaro turnir davomida olingan shunday ko'rsatkichlar bilan qiyosiy tahlil qilish alohida qiziqish uyg'otdi.

4.4-jadvalda 2019-yil mavsumida "AGKM" jamoasi futbolchilarining 5 ta yetakchi klublariga qarshi o'yinlardagi harakat faolligi ko'rsatkichlari berilgan.

**“AGKM” futbolchilarining O‘zbekiston birinchiligi o‘yinlarida  
faol harakatlanishlari ko‘rsatkichlari**

| <b>Jamoalar</b> | <b>Umumiy masofa (m)<br/>%</b> | <b>1-tezlik zonasidagi<br/>masofa (1.00-11.99<br/>km (s) %</b> | <b>2-tezlik zonasidagi<br/>masofa (m) (12.00 -<br/>16.99 km (s) %</b> | <b>3-tezlik zonasidagi<br/>masofa (m) (17.00 -<br/>21.99 km (s) %</b> | <b>4-tezlik zonasidagi<br/>masofa (m) (22.00 -<br/>26.99 km (s) %</b> | <b>5-tezlik zonasidagi<br/>masofa (m) (27.00-<br/>km (s) %</b> |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Nasaf           | 92220                          | 58830<br>(64)                                                  | 20855<br>(23)                                                         | 8667<br>(9,3)                                                         | 3047<br>(3,3)                                                         | 821<br>(0,89)                                                  |
| Paxtakor        | 94798                          | 61058<br>(64)                                                  | 21129<br>(22)                                                         | 8667<br>(9,1)                                                         | 3071<br>(3,2)                                                         | 873<br>(0,92)                                                  |
| Bunyodkor       | 94272                          | 63215<br>(67)                                                  | 18936<br>(20)                                                         | 8331<br>(8,8)                                                         | 3049<br>(3,2)                                                         | 741<br>(0,78)                                                  |
| Lokomotiv       | 96063                          | 60572<br>(63)                                                  | 21133<br>(22)                                                         | 9818<br>(10,2)                                                        | 3598<br>(3,7)                                                         | 942<br>(0,98)                                                  |
| Navbahor        | 80405                          | 50657<br>(63)                                                  | 18469<br>(23)                                                         | 7595<br>(9,4)                                                         | 2987<br>(3,7)                                                         | 697<br>(0,86)                                                  |

**Izoh:** Futbolchilarning har bir tezlik zonalarida faol harakatlanishlari nisbatini foizlari qavslarda ko‘rsatilgan.

Ko‘rinib turibdiki eng katta hajmni 1 dan 16,99 km/s (87%) tezlik zonasidagi harakatlanishlar egallagan. Anaerob-glikolitik rejimni ifodalovchi tezlik zonasida harakatlanish diapazoni hajmi ( $V=22,0-26,99$  km/s) “AGMK” futbolchilarida atiga 3,2-3,7% ni tashkil qildi. Bu dalil ko‘pchilik 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasini yuqori emasligidan dalolat beradi.

Yosh futbolchilarning individual xususiyatlarini inobatga oluvchi tabaqalashtirilgan yondashuvni maxsus chidamlilikni rivojlantirishda qo‘llash lozim. Maxsus chidamlilik darajasining futbolchilar tayyorgarliginig boshqa ko‘rsatkichlari bilan o‘zaro bog‘liqligini baholash uchun korrelyatsion tahlil o‘tkazildi.

**18-19 yoshli futbolchilarda asosiy maxsus chidamlilik  
ko'rsatkichlarining o'zaro korryeksion bog'liqliklari matrissasi**

| Ko'rsatkichlar                                         | Tana uzunligi | Tana massasi | PWC170<br>/vazn | KMO'<br>/vazn | AAB          | Masofaviy<br>tezlik. | Kuch<br>qobiliyati. | Tezlik-<br>chidamlilik | Tiklanish<br>tezligi | Tezlik ko'rsat-<br>kich hajmi |
|--------------------------------------------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|----------------------|---------------------|------------------------|----------------------|-------------------------------|
| Tana uzunligi                                          | p             |              |                 |               |              |                      |                     |                        |                      |                               |
| Tana massasi                                           | -<br>0,221    | p            |                 |               |              |                      |                     |                        |                      |                               |
| PWC170<br>/vazn                                        | 0,422         | 0,448        | p               |               |              |                      |                     |                        |                      |                               |
| KMO'<br>/vazn                                          | -<br>0,482    | -<br>0,312   | 0,872           | p             |              |                      |                     |                        |                      |                               |
| AAB                                                    | -<br>0,211    | -<br>0,132   | 0,794           | 0,685         | p            |                      |                     |                        |                      |                               |
| Masofaviy<br>tezlik.                                   | 0,032         | -<br>0,028   | -<br>0,136      | -<br>0,152    | -<br>0,122   | p                    |                     |                        |                      |                               |
| Oyoqlar<br>mushaklarining<br>kuch qobiliyati           | -<br>0,274    | <b>0,482</b> | -<br>0,144      | -<br>0,178    | -<br>0,122   | <b>0,622</b>         | p                   |                        |                      |                               |
| Tezlik-<br>chidamlilik                                 | 0,124         | 0,384        | <b>0,414</b>    | <b>0,586</b>  |              | -0,182               | <b>0,766</b>        | p                      |                      |                               |
| Tiklanish tezligi                                      | -<br>0,110    | -<br>0,056   | <b>0,598</b>    | <b>0,642</b>  | <b>0,587</b> | -0,021               | <b>0,516</b>        | <b>-0,656</b>          | p                    |                               |
| Yuqori tezlikda<br>tez faol<br>harakatlanilar<br>hajmi | -<br>0,023    | -<br>0,030   | 0,421           | <b>0,682</b>  | <b>0,743</b> | -0,126               | <b>0,362</b>        | <b>0,821</b>           | <b>0,782</b>         | p                             |

**Izoh:** eng ishonchli o'zaro bog'liqliklar qalin qora harflarda yozilgan.

Ko'rinib turibdiki, eng yaqin korrelyatsion bog'liqliklar maxsus chidamlilik darajasi va PWC<sub>170</sub>/vazn jismoniy ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichlari o'rtasida aniqlandi ( $r=0,414$ ,  $P\leq 0,01$ ), shuningdek, yaqindan bog'liqliklar KMO'/vazn ( $r=0,766$ ,  $P\leq 0,01$ ). Zamonaviy harakatlanishlarning umumiy soni oshdi, hozirgi paytda o'yinda futbolchilarni harakat amallari hajmi o'rtacha 10-12 km ni tashkil etadi.

Ulardan futbolchilar maksimal ( $V \geq 27$  km/soat) va maksimalga yaqin tezlikda ( $V \geq 25-26,99$  km/soat) 1,5-2 km yugurishlar. Bunday hajmidagi tezlik ishini bajarish uchun yuqori darajadagi jismoniy ishchanlik qobiliyati zarur. U ko'p jihatdan yurak-qon tomir, vegetativ va nafas olish tizimlarini rivojlanish darajasiga bog'liq.

Mushak tizimlarining rivojlanganlik darajasi ham muhim hisoblanadi. M.A.Godikning (27) fikricha futbolchi o'yinda ko'proq 5-20 m masofa bo'laklarida 100 tagacha tez yugurishlar va tezlanishlarni bajaradi. Shu qisqa masofa raqibdan o'tib ketishni faqat yaxshi portlovchan kuchga ega va tezlik qobiliyatlari yaxshi rivojlangan o'yinchi uddalay oladi. Bu sifatlarning yuqori darajasi vaqtdan yutishni ta'minlash bilan, maydondan joy yutishni ham ta'minlaydi. Shuning uchun yaxshi tezlik-kuch tayyorgarligi - bu ham futbol o'yinchisining ajralmas sifatidir.

“Yo-yo” testi orqali baholanadigan tiklanish tezligi jismoniy ishchanlik qobiliyatlari ko'rsatkichlar ( $r=0,598$ ,  $P \leq 0,01$ ); kislorodni maksimal o'zlashtirish ( $r=0,642$ ,  $P \leq 0,01$ ); oyoqlar mushaklarining kuch qobiliyatlari ( $r=0,516$ ,  $P \leq 0,01$ ) va 7x50 m ga moksimon yugurish ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liq. Tushunarligi, gap yugurish tezligi to'g'risida emas, mushak ishi shiddati to'g'risida ketmoqda, chunki u maxsus chidamlilikni rivojlantirishda belgilovchi omil hisoblanadi. Shiddat vatq birligi ichida bajarilgan ish soni bilan aniqlanadi. Mushak ishida shiddat - kuch va tezlik natijasi, ya'ni mushak shiddatini aniqlab beruvchi ikkita omil bor: mushaklarining kuchi va ularning qisqarish tezligi esa ko'proq tug'ma omildir (27, 115, 122).

Yuqori tezlikdagi harakatlanishlar hajmi ishonchli tarzda KMO'/vazn ( $r=0,682$ ,  $P \leq 0,01$ ); AAB darajasi ( $r=0,743$ ,  $P \leq 0,01$ ); tezlik chidamliligi

( $r=0,821$ ,  $P\leq 0,01$ ) va tiklanish tezligi ( $r=0,782$ ,  $P\leq 0,01$ ) bilan korrelyatsiyaga ega; oyoqlar mushaklarining kuch qobiliyatlari bilan kichik bogʻliqlik aniqlangan ( $r=0,362$ ,  $P\leq 0,01$ ).

Korreksion tahlil yuqori tezlikdagi harakatlanishlar hajmi va antropometrik koʻrsatkichlar - tana uzunligi ( $r=0,023$ ,  $P\leq 0,05$ ) va tana massasi ( $r=0,030$ ,  $P\leq 0,05$ ), orasida yaqindan oʻzaro bogʻliqliklarni aniqlab bermasligi isbotlandi. Bunday sust oʻzaro bogʻliqlik maksimal masofaviy tezlik darajasi bilan aniqlandi ( $r=0,126$ ,  $P\leq 0,05$ ).

Salbiy korrelyatsion bogʻliqlik oyoqlar mushaklarini kuch qobiliyatlari va jismoniy ishchanlik qobiliyati ( $r=0,144$ ,  $P\leq 0,05$ ).

Shunday qilib, futbolchilarni maxsus chidamliligi koʻrsatkichlari oʻzaro bogʻliqligini korrelyatsion tahlil qilish shuni koʻrsatadiki, jismoniy va funksional tayyorgarlikning koʻpgina tavsiflari u yoki bu darajada oʻzaro bogʻliq, ularni rivojlantirish va takomillashtirishiga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqishda ularni inobatga olish zaruratini belgilab beradi.

### **§ 3.3. 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamliligini takomillashtirish boʻyicha tajribaviy dastur samaradorligini asoslash**

18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamliligini takomillashtirish dasturlarini ishlab chiqish uchun avval tizimning alohida elementlarini aniqlab olish, keyin esa bu elementlarni oʻtkazilmaga solish zarur.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish va takomillashtirish koʻp omilli oʻtkazilmaga ega ekanligi va futbolda maxsus chidamlilikning asosiy bogʻlangan elementlarini jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ekanligini inobatga olib, maxsus dasturlar ishlab chiqildi. Ular 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini rivojlantirish va

takomillashtirish uchun asosiy tayyorgarlik sifatida kuch va tezlik-kuch yoʻnalishidagi yuklamalardan foydalanishni nazarda tutgan.

Dasturlar 18-19 yoshli futbolchilarning tayyorgarlik holati va darajasiga qarab maxsus chidamlilikni takomillashtirish uchun haftalik mikrosikllarda mashgʻulot yuklamalarini yangilashtirish hamda vositalarni oʻzgartirib turishni nazarda tutadi.

2-ildavda yillik siklda 18-19 yoshli futbolchilar uchun yuklamalarning yoʻnalishi boʻyicha qiyosiy tahlili berilgan.

18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini oshirish uchun tajribaviy dasturlarni tuzishda Oʻzbekiston futbol assotsiatsiyasi (OʻFA) tavsiya etadigan dasturlardan qatʼiy farq quyidagilardan iborat:

- 18-19 yoshli futbolchilarning yillik tayyorgarlik siklida mashgʻulot jarayonini rejalashtirishda kuch, tezlik-kuch yoʻnalishidagi yuklamalarning xususiy hajmlarini 1,5-2,5 marotaba oshirish hamda maxsus chidamlilikka alohida urgʻu berildi. Kuchga qaratilgan yuklamalardan foydalanish hisobiga mushak kompozitsiyasi (miofibrillar va mitoxondriyalar) hosil qilindi, keyin esa aerob va anaerob-glikolitik yuklamalar hisobiga maxsus chidamlilik rivojlantirildi.

Kuch, tezlik-kuch va maxsus chidamlilik yuklamalarini oshirish yillik sikldagi umumiy soatlar hajmini oshirish hisobiga emas, balki turli yoʻnalishdagi yuklamalarning xususiy hajmlarini qayta taqsimlash hisobiga (asosan aralash yoʻnalishdagi yuklamalarni deyarli 10% ga qisqartirish (OʻFA tavsifi boʻyicha 73% vaqt ajratilgan) hisobiga amalga oshirildi);

- tayyorgarlik davrida tajriba dasturidagi kuch va tezlik-kuch yoʻnalishidagi yuklamalarning umumiy hajmi 1200 daqiqani tashkil qildi.

(O'FA tavsifi bo'yicha 480 daqiqa ajratilgan), bunda bunday yuklamalar hajmi 2,5 barobar oshirildi);

- tajribaviy dasturda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalarning umumiy hajmi tayyorgarlik davrida tavsiya etilgan 215 daqiqa o'rniga 325 daqiqani tashkil qildi (1,5 barobarga oshirildi);

- tajriba dasturidagi musobaqa davrining birinchi davrasida kuch va tezlik-kuch yo'nalishidagi yuklamalarning umumiy hajmi 720 o'rniga 1440 daqiqani tashkil qildi (2 barobarga ko'paytirildi) va maxsus chidamlilikga 426 daqiqa o'rniga 640 daqiqa ajratildi (1,5 barobar oshirildi);

- musobaqa davrida chempionatning birinchi va ikkinchi davralari orasidagi tannaffusda kuch va tezlik-kuch yo'nalishidagi yuklamalar hajmi 120 daqiqa o'rniga 250 daqiqani, maxsus chidamlilik yuklamalarini hajmi esa 80 daqiqa o'rniga 120 daqiqani tashkil qildi;

- chempionatning ikkinchi davrasida kuch va tezlik-kuch yo'nalishidagi yuklamalarning hajmi 560 daqiqa o'rniga 840 daqiqa tashkil qildi (1,5 barobar oshirildi); maxsus chidamlilik yuklamalari hajmi tavsiya qilingan 366 daqiqa o'rniga 440 daqiqani tashkil qildi (1,2 barobarga ko'paytirildi);

- haftalik o'yinlararo siklda kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi vositalari saqlab turuvchi rejimda bajarildi, u rivojlantiruvchi rejimdan seriyalar soni bo'yicha farq qildi;

- kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi bilan birgalikda texnik-taktik yo'nalishdagi yuklamalar rejalashtirildi, ular anaerob almashinuv ostonasi (AAB) zonasidagi shiddat bilan o'tkazildi.

- maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar ularni bajarish shiddatiga bog'liq holda ikkita toifaga ajratiladi:

- birinchisi - ko‘proq faol harakatlanishlarga karatilgan.

- ikkinchisi - texnik-taktik harakatlarga ustivor karatilgan.

- turli xil ustivor yo‘nalishga ega mashqlardan iborat yuklamalarni rejalashtirishda ushbu mashg‘ulot bosqichda hali etadigan vazifalar inobatga olindi.

- mikrosikllarni rejalashtirishda toliqish va tiklanish jarayonlarining o‘zora ta’siri, yuklama va dam olishning almashish tartibi inobatga olindi.

- kuch va tezlik kuchini organizmning nafaqat anaerob ish unumdorligini oshirishga yordam beradi, balki sportchilarning aerob ishchanlik qobiliyatining o‘sishiga ijobiy ta’sir kildi (122).

Yuqoridagilarni inobatga olib, tayyorgarlik va musobaqa davrlari uchun ikkita “Dastur” ishlab chiqildi.

Ishlab chiqilgan “Dastur”ning asosiy tamoyili-yillik siklda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik vositalarining bir tekis taqsimlanishi. O‘zbekistondagi ko‘pgina trener va mutaxassislarda shunday fikr o‘rnashib qolganki, yillik siklda avval jismoniy, keyin esa texnik-taktik tayyorgarlik bilan shug‘illanish kerak. Shuning uchun shunday vaziyat yuzaga kelganki, musobaqa davrida askariyat trenerlar mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga karatilgan mashg‘ulot yuklamalari qo‘lanilaniadi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan yuklamalardan kam deb qo‘llaniladi. Shu sababli 18-19 yoshli aksariyat futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi zamonaviy talablarga javob bermaydi.

Tayyorgarlik davri uchun ishlab chiqilgan tajribaviy “Dastur” maksimal (asosiy) kuch, portlovchan qobiliyatlar, tezlik-kuch va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga mo‘ljallandi (2-ilova).

Yuqorida aytib oʻtilgandek, avval mushak tuzilmasi shakillantirildi keyin esa uning funksiyasi rivojlantiriladi. Asosiy mashgʻulot vositalari sifatida nomaxsus mashgʻulot mashqlaridan foydalanildi, chunki ularda ushbu mashqni bajarayotgan barcha futbolchilar guruhi uchun yuklama shiddatini bir tomonlama va bir tekis taqsimlash mumkin. “Dastur”ni bajarish davomiyligi tayyorgarlik davrining 8 haftasini tashkil etdi.

3.6-jadval

**18-19 yoshli futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik davri haftalik mikro siklning tajribaviy dasturi**

| Sikl kunlari | Mashgʻulot №                    | Mashgʻulot vazifalari                                    | Yuklama yoʻnalishlari        | Yuklama davomiyligi | Yuklama shiddati |
|--------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|------------------|
| 1            | 1                               | Maksimal kuchni rivojlantirish                           | Kuch                         | 80                  | katta            |
|              | 2                               | Hujum va himoyada individual taktikani takomillashtirish | Maxsus chidamlilik           | 40                  | oʻrta            |
| 2            | 1                               | Portlovchan qobiliyatlarini rivojlantirish               | Kuch-tezlik                  | 70                  | katta            |
|              | 2                               | Hujum va himoya taktikasini takomillashtirish            | Maxsus chidamlilik           | 100                 | oʻrta            |
| 3            | 1                               | Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish                      | Kuch                         | 70                  | oʻrta            |
|              | 2                               | Hujum va himoya taktikasini takomillashtirish            | Maxsus chidamlilik           | 90                  | oʻrta            |
| 4            | 1                               | Kuch chidamliligini rivojlantirish                       | Kuch-chidamlilik             | 70                  | oʻrta            |
|              | 2                               | Hujum va himoyada jamoaviy taktikani takomillashtirish   | Koordinatsion egiluvchanlik  | 100                 | oʻrta            |
| 5            | 1                               | Aerob qobiliyatlarni rivojlantirish                      | Umumiy chidamlilik           | 80                  | oʻrta            |
|              | 2                               | Hujum harakatlarini takomillashtirish                    | Hamma jismoniy sifat turlari | 70                  | kichik           |
| 6            | 1                               | Harakat qobiliyatlarini takomillashtirish                | Hamma jismoniy sifat turlari | 45                  | kichik           |
|              | 2                               | Nazorat oʻyini                                           |                              |                     | katta            |
| 7            | Dam olish, tiklanish tadbirlari |                                                          |                              |                     |                  |

3.6-jadvalda 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik davri haftalik mikro siklning tajribaviy dasturi berilgan.

Tayyorgarlik davrining haftalik siklida ikki martalik mashgʻulot oʻtkazildi. Ulardan kuchga yoʻnaltirilgan 4 ta mashgʻulot, maxsus chidamlilikni rivojlantirishga 3 ta mashgʻulot, koordinatsion qolbilyatlar, egiluvchanlik va umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun bittadan mashgʻulot rejalashtirildi.

Kattaligi boʻyicha taqsimlash quyidagicha boʻldi: katta yuklama bilan 3 mashgʻulot, oʻrta yuklama bilan 7 mashgʻulot va kichik yuklama bilan 1 mashgʻulot. Bir kunda 2ta mashgʻulot oʻtkaziladi: kunning birinchi yarmida jismoniy tayyorgarlik, ikkinchi yarmida texnik-taktik mashgʻulotlar. Ertalabki mashgʻulot davomiyligi 70-80 daqiqani tashkil qiladi, ulardan chigal yozdi mashqlari -15 daqiqa, razminka – 5 daqiqa va asosiy qism 50-60 daqiqa. Kechqurungi mashgʻulot 90-100 daqiqa davom etdi.

Tayyorgarlik davrida haftalik sikl kuch qobiliyatlarni rivojlantirish uchun stotodinamika metodidan foydalanildi. (“Izaton” tizimi boʻyicha-30 s, ish+30s dam olish) (122). Boshida seriyada 2ta urinish bajarildi, seriyalar soni 2 ta, seriyalar orasidagi dam olish tanaffuslari 3-4 daqiqa. Asta-sekin seriyalar soni bir mashgʻulotda 4-6 tagacha oshirildi. Undan tashqari, yana quyidagi metodlar qoʻllaniladi: takroriy katta boʻlmagan kuchlanishlar, dinamik kuchlanishlar va stotodinamik metod.

Takroriy katta boʻlmagan kuchlanishlar metodidan foydalanilganda har bir urinishga mashq tanaffussiz k koʻproq toliqishgacha yoki “oxirgi kuchgacha bajarildi. Bitta urinishda mashq 4 dan 15-20 martagacha takrorlanadi. Bitta mashgʻulotda 2-6 seriya bajarildi. Seriyada 2-4 ta

urinish amalga oshirildi. Urinishlar orasidagi dam olish 2-8 daqiqani seriyalar orasida 3-5 daqiqani tashkil qildi. Tashqi qarshiliklar kattaligi odatda uni bu mashqdagi maksimal ko'rsatkichga nisbatan 40-80% atrofida bo'ldi. Harakatlar tezligi yuqori emas. Takrorlashlar soni bundan farq qilgan maromida kuch qobiliyatlarni namoyon bo'lish va mos ravishda rivojlanish mexanizmlarni har xil bo'ladi. Katta og'irlik va takrorlashlar soni kam bo'lgan sharoitlarda kuchning o'sish va mushak massasining ortishi sodir bo'ladi va aksincha takrorlashlar soni kamroq va og'irliklar vazni yengilroq bo'lganda kuch chidamliligi o'sishini boshlaydi.

Statadinamik metod mashqda ikkita ish rejimning ketma-ket uyg'unlashishi bilan ifodalanadi: izometrik va dinamik. Kuch qobiliyatlarni tarbiyalash uchun maksimumga nisbatan 80-90%. Kuchlanish bilan 2-6 sekund davom etadigan izometrik mashqlardan qo'llaniladi, ketidan og'irlikni ancha kamaytirgan holda portlovchan xususiyatga ega dinamik ish bajarildi. (urinishda 2-3 marta takrorlash, 2-3 seriya, seriyalar orasida dam olish 2-4 daqiqa).

To'liq-kuch qobiliyatlari va tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun oraliqli-seriyali metod bilan dinamik rejimdan foydalanildi (122). Tayyorgarlik vositalari o'zgartirish turildi, bunda bir hillikning oldini olishga harakat qilindi. 18-19 yoshli futbolchilar tayyorgarligida qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari "Amaliy tavsiyalar" bo'limida batafsil berilgan.

Ma'lumki, maksimum kuch mushak o'lchami va mushaklar kompozitsiyasi bilan aniqlandi. Maksimal kuchni rivojlantirish uchun shunday sharoit yaratish kerakki, bunda gipofiz mushak o'sish uchun gormon ajratishi lozim. Mushak zo'riqishlarini rag'batlantira turib, kuchni

boshqarib bo‘lmaydi (122). Agar haftalik mikrosiklda oyoqlarning portlovchan qobiliyatlarni rivojlantirish uchun ko‘p soni chuqirlikka sakrash va yuqoriga sapchib chiqishlar tez-tez qo‘llanilsa, bu miofibrillar, pay tarkiblarining jarohat olishiga va kallogen tolalarining uzilishini olib kelishi mumkin. Shuning uchun ko‘pgina mutaxassislar tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tavsiya qiladigan sakrash mashqlaridagi bir haftada faqat bir marta foydalanish zarur. Futbolchilarning mushaklar kuch qobiliyatlarni rivojlantirish uchun 4 haftalik ishdan so‘ng metall disklar (10 dan 15 kg. gacha) va rezinali amortizatorlardan foydalanish hisobiga ta’sir etishi kuchini oshirdik.

### 3.7-jadval

#### **Tayyorgarlik davrida 18-19 yoshli futbolchilarda kuch qobiliyatlari va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar tarkibi**

| Yo‘nalish                                                 | Metod         | Davomiy (sek, yoki marta) | Takrorlash soni | Seriyalar soni | Dam olish tannaffus | Seriyalar orasida dam olish tannaffus |
|-----------------------------------------------------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------------|---------------------------------------|
| Tanani old va orqa tanasi                                 | Stato-dinamik | 30’’                      | 2-3             | 2-6            | 30’’                | 3’                                    |
| Tezlik-kuch qobilyatlari (10 m sprint yoki sakrash)       | Oraliq-seriya | 10 marta                  | 2-4             | 2-4            | 30’’ - 2’           | 4’                                    |
| Kuch sonining old yuzasi va yelka kamari mushaklari soni  | Stato-dinamik | 30’’                      | 2-3             | 2-6            | 30’’                | 3’                                    |
| Yuqori tezlikda chidamlilik (moksimon yugurish)           | Oraliq-seriya | 6-10 marta                | 2-3             | 2-3            | 3’ – 4’             | 3’ – 4’                               |
| Kuch sonining old yuzasi va yelka kamari mushaklari uchun | Stato-dinamik | 30’’                      | 4-6             | 4-6            | 1’ – 1,5’           | 3’                                    |

3.7-jadvalda Tayyorgarlik davrida 18-19 yoshli futbolchilarda kuch qobiliyatlari va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar tarkibi berilgan.

Futbolchilarda tezlik-kuch qobiliyatlarni rivojlantirish uchun vaqtning 50% nomaxsus mashqlarga va 50% o'yin mashqlariga ajratiladi. Boshqa nisbatda, S.Tyulenokovning (138) fikricha, tezlik-kuch ko'rsatkichlarning o'sish kam namoyon bo'ladi.

Kuch va tezlik-kuch yo'nalishidagi yuklamalar hajmi asta-sekin birinchi MS dan sakkizinchi MS gacha oshib bordi. Mikrosikldagi yuklama kattaligi seriyalar soni va og'irliklar vazni bilan tartibga solindi. Birinchi 4 haftalik mikrosikillarda seriyalar soni 4-6 martani tashkil qildi, 7 va 8 haftada seriyalar soni 8 tagacha ko'paytiriladi. Og'irliklar vazni individual tarzda, futbolchi bir seriyada 6-8 marta takrorlashlarni bajara oladigan darajada tanlandi. Bu V.N.Seluyanov (124) tomonidan tavsiya qilingan optimal takrorlashlar soni bir. Agar 20 marta takrorlashlar bajarilsa, glikolitik mushyak tolalarida jadal glikoliz boshlanadi, ularning oksidlanishi sodir bo'ladi. Mashqni muntazam ravishda 5-6 seriyada har bir seriyada 20 martalab takrorlashlar bilan bajarib borish natijasida mushak tolalarining kuchli darajada oksidlanishi sodir bo'ladi, u mushaklarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun seriyada olti marta takrorlash aptimal hisoblanadi, bunda aborotli RNK fondi hosil bo'ladi va miofibrillarning haftalik mikrosikl davomida kurishishi ta'minlanadi. Garmonlarning ko'p to'planishi va mushaklarning o'ta oksidlanishi bilan bajariladigan qattiq mashg'ulot yuklamalasi haftalik mikrosiklda bir marta o'tkaziladi.

Ikkinchi tajribaviy “Dastur”ning davomiyligi musobaqa davrining 32 darajasi va bellashuvning birinchi va ikkinchi davralari orasidagi tannaffusda 3 haftani tashkil etti hamda uning asosiy vazifasi maxsus chidamlilik darajasini birga takomillashtirish hisobiga texnik-taktik mahorat samaradorligini oshirishdan iborat bo‘ldi. Agar mushak va vegetativ tizimlarining jivojlanishi uchun shar sharoitlar yaratsa, ixtisoslashtirilgan mashqlar maxsus chidamlilikni rivojlantirishda integrasiyalayshu vazifasini bajaradi (124,145).

Musobaqa davri uchun tajribaviy “Dastur”ni ishlab chiqishda mashqlar yuklamasi o‘ynning quydagi xususiyatlarini inobatga olgan holda tanlab olindi:

- O‘yin davomiyligini - 94 – 98 daq.g mos ravishda mashg‘ulot davomiyligi -70-10 daq.g;

- bu mashg‘ulotda anoirob tipdagi faollik tuzilmasi futbolchida o‘rtacha 900-1100 m. Yuqori shiddatli yugurish; 6,95m/s.dan yuqori tezlikka 20-30 sprinterlik tez yugirishlarni o‘z ichiga oldi:

- faol va passiv fazalarning almashishi; faol fazalarning umumiy davomiyligi 30s.dan 1 daq.gachani tashkil yetdi, bunda 1 daq.gacha bo‘lgan faol tannaffuslar faol fazalar umumiy vaqtiga nisbatan 80%ni tashkil qildi; passiv fazalar 11,36 daq. -12,54 daqiqani tashkil etdi.

- 28,1 daq.-27,3 daq. standart holatlardan o‘ynashga ketdi (autlar, erkin va jarima zarbalari, darvozabonning to‘pni o‘yinga kiritish);

- futbolchi o‘yinda to‘p bilan o‘rtacha 2-2,5 daq.g muomala qilinishi, to‘pga 35-65 marta tegishini inobatga olib.

Shunday tarkibdagi yuklamalar bilan mashqlari tanlab olindi:

- o'yinda futbolchining yugurishlari o'rtacha 30-40 daqiqani egalaydi, o'yinchi bir o'yin davomida o'rtacha 9-12 km masofani bosib o'tadi, ulardan anaerob rejimdagi yugurish 1000-1200 m. ni tashkil qiladi;

- o'yin vaqtida vaqtning 80% gacha qismi futbolchilar, KMO' kattaligiga nisbatan 80-95% rejimda ishlashlari va 10% o'yin vaqti energiya ta'minotining anoyerob glikolitik rejimiga to'g'ri kelishini inobatga olib, mashg'ulot mashqlari yuklamalari shu tarzda tanlab olindi;

- musobaqa davrida bir haftadagi ikkita texnik-taktik mashg'ulot shunday rejalashtirildi. Futbolchi 57%-65% vaqt ichida YQS daqiqasiga 160 zarbi bo'lgan sharoitda texnik-taktik harakatlarni bajardi.

Mashqlar shunday tanlab olindi, yuklamaning ayrim tarkibdagi harakat sanab yetilgan talablarga mos bo'ldi, balki u bir qator hollarda ulardan yuqori bo'ldi.

Futbolchilarning musobaqa davrida mashg'ulotlarning asosiy vazifasi individual, guruhi va jamoaviy taktikani takomillashtirish hisoblanadi. Bir kunda ikki mahal mashg'ulotlar bo'lganda birinchi mashg'ulot 45-60 daq. davomida kuch, tezlik va maxsus chidamlilik darajasini takomillashtirishga qaratildi. Ikkinchi mashg'ulot texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga yo'naltirildi. Asosan yuqori shiddatli va qisqa muddatli maxsus mashqlar qo'llanildi, ularning davomiyligi-60 daq. dan 75 daqiqagacha. Yuklama shiddati o'yin darajasida bo'ldi (160-200 zarb/daq.) Shuningdek, aralash yo'nalishlardagi yuklamalar ham qo'llanilib, ular 90-100 daq. davom etdi. Bu mashg'ulotda ham shiddatli mashqlar ya'ni hujimda va imoyadagi o'yin vaziyatlarini o'rganish hamda standart holatlarni o'ynash bilan bog'liq mashqlar o'rin oldi. Bunday mashg'ulotlarda fiziologik yuklamani oshirish uchun quyidagi

yondashuvlardan foydaniladi, futbolchilar o‘yin vaziyatni 5 daq. davomida o‘rgandilar, keyin ular 2 jamoaga bo‘linishdi va musobaqa rejimida futbol maydoni atrofida maksimal tezlik bilan tezlanishlarni bajardilar (700-750 m), har bir jamoa o‘z tamoniga qarab tannaffusdan keyin yana o‘yin variantini organishi davom yetirildi va yana 700-350 m ga yugurish bajarildi. Bunday yugurishlar 4 marta amalga oshirildi shu orqali ikkita vazifa va tezlik chidamliligi texnik-taktik mahorat darajasini takomillashtirildi.

3-ildavda 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini oshirishga qaratilgan musobaqa davri o‘yinlararo siklidagi yuklamalarni taqsimlanish “Dastur”i berilgan.

Ko‘rinib turibdiki, o‘yinlar siklda 2 ta mashg‘ulot katta yuklama bilan tezlik-kuch sifatlari va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun o‘tkazildi. Mashqlarning ixtisoslashtirilganligi 60% tashkil qildi. Bunda mashg‘ulotlarning yuklama shiddati quyidagilar hisobga oshirildi: o‘yin mashqida to‘pga tegish soni cheklash, o‘yin maydoni o‘lchamlarini kichraytirish-kattalashtirish; mashqda ishtirok etayotgan o‘yinchilar soni kamaytirish; dam olish tannaffuslarini qisqartirish; o‘yin mashqida harakatlanishlar tezligi va bittalik usullarni bajarish tezligini oshirish.

Ikkinchi “Dastur” mazmuniga ko‘ra Aerob-anaerob va anaerob-glikolitik muddat rejimida bajariladigan ixtisoslashtirilgan texnik-taktik mashqlar kiritildi. Ixtisoslashtirilgan mashqlar o‘z tuzilishi va fiziologik ta’siriga ko‘ra musobaqa mashqlariga yaqin, mos keladi yoki ulardan o‘tadi. Ularni bajarishda mashq ta’sirining ijobiy ko‘chishi kuzatiladi.

3.8-jadvalda kuch tezlik - kuch qobiliyatlari va maxsus chidamlilikni birga rivojlantirish hamda texnik-taktik mahoratni oshirish bo‘yicha ikkinchi tajribaviy “Dastur” ning yuklamalari tarkibda berilgan.

**Musobaqa davrida 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik va texnik-taktik mahoratini takomillashtirishga qaratilgan haftalik mikrosikl yuklamasi tarkiblari**

| Kun | Yo‘nalish                                         | Metod           | Davomiylik (daq. yoki miqdori) | Takrorlash soni | Seriya soni | Takror.orasi dam olish. Tanaf. | Seriya oras.dam olish.tanaf. |
|-----|---------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|-----------------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 1   | Maxsus chidamlilikni takomillashtirish TTM        | o‘yin           | 5’                             | 4               | 1           | 2’                             | 3’                           |
| 2   | Kuch qobiliyatlarini takomillashtirish TTM        | Takroriy-oraliq | 12’                            | 6               | 2-4         | 2’                             | 3’                           |
| 3   | Tezlik chidamliligini takomillashtirish bilan TTM | o‘zgaruvchan    | 8-12’                          | 4-6             | 2-4         | 1’ – 1,5’                      | 3’                           |
| 4   | Kuch qobiliyatlarini takomillashtirish TTM        | Takror          | 12’                            | 2-6             | 1           | 2’                             | -                            |
| 5   | Barcha turdagi chidamlilik takomillashtirish TTM  | o‘yin           | 8’-12’                         | 2-4             | -           | 2’                             | 3’                           |
| 6   | Taktik harakatlarni takomillashtirish bilan TTM   | o‘yin           | 6’-10’                         | 2-4             | -           | 1’                             | 2’                           |
| 7   | O‘yinlar taqvimi                                  | musobaqa        | 90’                            |                 |             |                                |                              |

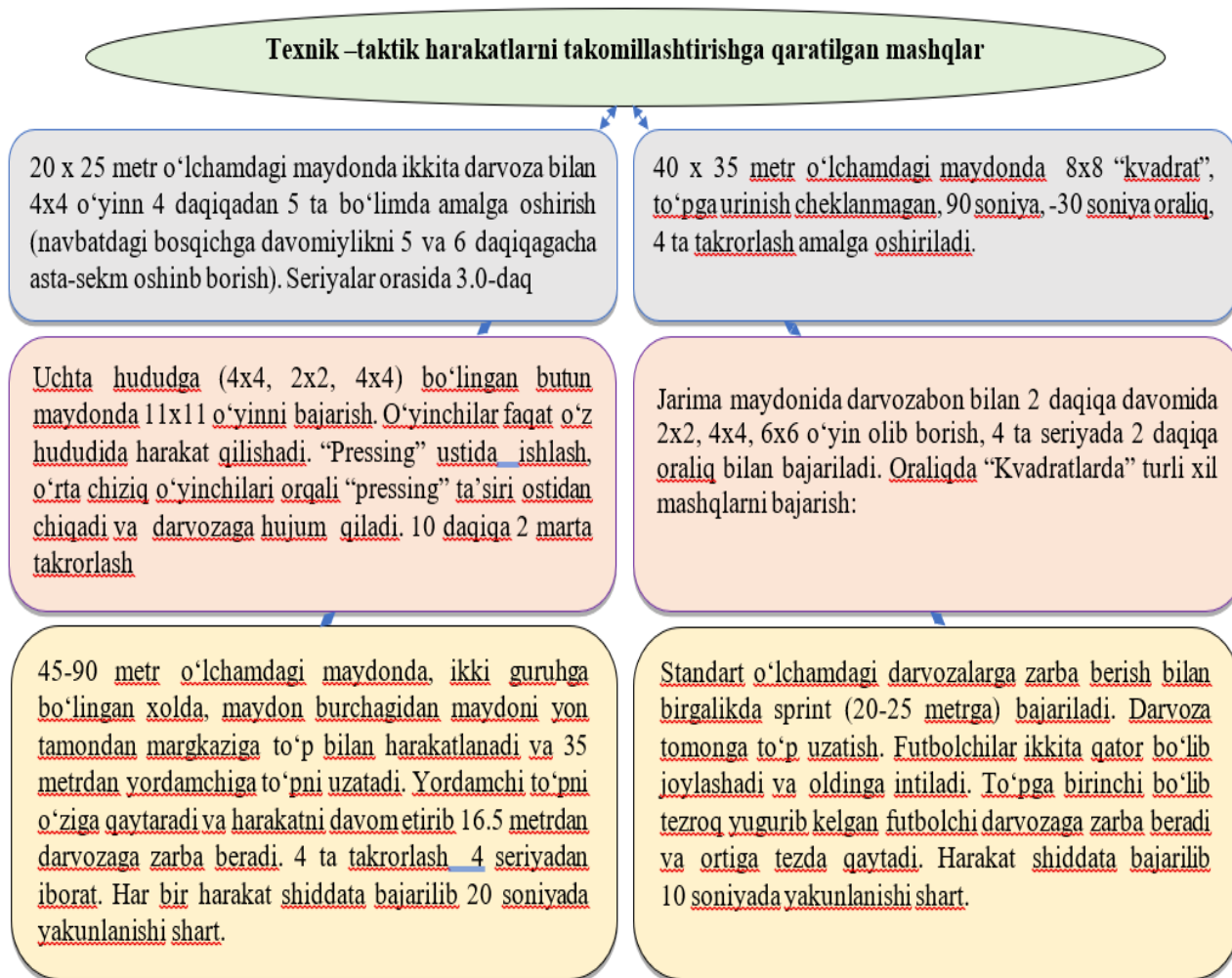
**Izoh:** TTM-texnik-taktik mashg‘ulot. (TTM namunalari 3- ilovala berilgan)

18-19 yoshli futbolchilarda musobaqa davrining haftalik o‘yinlararo siklida maxsus chidamlilikni takomillashtirish uchun 2 ta mashg‘ulot quyidagi miqdoriy ko‘rsatkichlar bilan yetkazildi:  $V=24,9$  km/soat tezlik diapozonida faol harakatlanishlar hajmi -1000-1200 m;  $V=25$  km/soat tezlik diapozonida faol harakatlanishlar hajmi-900-1000 m; sprintlar soni ( $V>7,04$ m/s)-25-30; tezlanishlar soni ( $V>5,51$ -6,99m/s)-40-45.

Bu talablar bajarilishi tayyorgarlik va musobaqa davrlari bosqichlarida vositalar va metodlarni bir tekis taqsimlashga yordam beradi.

18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasiga bevosita ta'sir etuvchi muhim shart organizmning tiklanish reaksiyasi tezkorligi hisoblanadi. Tiklanish jarayonlarini tezlashtiruvchi metodlar sifatida ham pedagogik, ham farmakologik vositalardan foydalanildi.

Maxsus vositalarni qo'llashdagi asosiy omil shundaki o'yin mashqlarining hajm va shiddatini belgilash asosida maxsus chidamkorlikni takomillashtirish hisoblanadi. Ayniqsa yuqori shiddatda kvadratlar, 4x4, 8x8 o'yinlarini yuqori shiddat zonalarida bajarish imkoniyatlar kengaytirildi (3.1-rasmga qarang).



**3.3.1-rasm Izoh: Maxsus chidamlilik darajasini va texnik-taktik mahoratni oshirishga yo'naltirilgan vositalar kompleksi.**

### **§ 3.4 Tajriba bosqichlarida 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamliligini takomilashtirish “Dasturi” samaradorligini tahlil qilish**

Futbolchilarning maxsus chidamliligi darajasi tayyorgarlikning mashgʻulot dasturlari mavjudligi, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalardan foydalanish xususiyatlari hamda oʻyinchilarni maqsadli tanlab olish aniqlanadi. Ishlab chiqilgan dasturlar samaradorligini baholash uchun 10 oy davom etgan tajriba oʻtkazildi. Tajriba boshlanishidan oldin ikkala guruh futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasi va organizm-turli tizimining funksional holatini aniqlash maqsadida chuqirlashtirilgan tekshiruv oʻtkazildi. Tekshiruv dasturi ishning ikkinchi bobida batafsil taqdim etilgan. Tekshiruv oʻtkazilgandan soʻng nazorat guruhi futbolchilarni OʻFA tomonidan tavsiya qilingan dastur boʻyicha mamlakat birinchiligida ishtirok etishi uchun tayyorlanishni boshladi. Tajriba guruhi maxsus ishlab chiqilgan “Dastur”lar boʻyicha tayyorgarlikni boshladi va uni musobaqa davri tugagunga qadar bajarib bordi.

Har bir bosqich oxirida tekshiruv oʻtkazilib, 18-19 yoshli ikkala guruh futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasi va funksional holati baholaydi. Undan tashqari, futbolchilarning nazorat oʻyinlari va taqvim oʻyinlaridagi faol harakatlanishlari hajmi tahlil qilindi.

18-19 yoshli nazorat va tajriba guruhleri futbolchilarning mamlakat birinchiligi musobaqalari boshlanishidan oldin, birinchi davra tugagandan soʻng va ikkinchi davra oxiridagi pedagogik tajriba qiyosiy natijalari 4-ildavda koʻrsatilgan.

Koʻrinib turibdiki, pedagogik tajribagacha ikkala guruh futbolchilari jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasi boʻyicha taxminan bir hil koʻrsatkichlarga egalar.

Organizmning aerob imkoniyatlarini integral ko'rsatkichi hisoblanadigan KMO'ning dastlabki qiymatlarini qarab chiqqan turib, qayd etildiki, tajriba boshida uning o'rtacha kattaligi tajriba guruhi futbolchilarda  $49,1 \pm 3,1 \text{ ml/kg/daqiqani}$  nazorat guruhida  $48,9 \pm 2,4 \text{ ml/kg/daqiqani}$  tashkil qilgan 0,7% ga farq jiddiy emas ( $P < 0,05$ ).

Ushbu yoshdagi futbolchilar uchun model me'yorlarga muvofiq ikkala guruhda bu bosqichda o'rtadan past darajada bo'lgan. Energiya ta'minotining aerob va anaerob mexanizmlari nisbatini aniqlab beruvchi AAB ko'rsatkichlari bo'yicha tajribagacha ikkala guruh futbolchilarda ahamiyatli farqlar aniqlanmagan-farq 0,4% ni tashkil qilgan ( $P < 0,05$ ). Yog' massasi ko'rsatkichlari atigi 1,4%ga farq qildi ( $P < 0,05$ ), bu ham farq muhim emasligini ko'rsatdi.

Pedagogik testlarda ikkala guruhda ham muhim farqlar aniqlanmadi 7x50 m.ga maksimal yugurishda (u to'liq chidamliligi darajasini baholaydi) farq 0,1%ni tashkil etdi. ( $P \leq 0,05$ ) va intervalli tiklanishlilikni baholovchi "Yo-Yo" testda (Intesmittent Recovery Test) farq 0,6 %ni tashkil qildi ( $P \leq 0,05$ ). Olingan ma'lumotlar shundan dalolat beradiki, tajriba boshida ikkala guruh futbolchilari bir hil darajada bo'lgan va jismoniy funksional tayyorgarlik darajasi bo'yicha muhim darajada farq qilishmagan. Tadqiqotdan so'ng ma'lumotlar tahlili tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida ahamiyatli o'zgarishlar aniqlandi: KMO' darajasi 11,3% ga ( $P \leq 0,01$ ); AAB-13,4% gacha o'sdi, ( $P \leq 0,01$ ); yog' massasi 14,5%ga kamaydi ( $P \leq 0,001$ ), 7x50 m.ga maksimal yugurish natijalari 6,5% ga kelmaydi. ( $P \leq 0,05$ ).

Maxsus chidamlilik va tiklanishlik testida natijalari 15.1 % ga yaxshilandi ( $P \leq 0,001$ ). Bu dalillar birinchi tajribaviy "Dastur" ning

samaradorligini dalolat beradi. Jismoniy ishchanlik qobiliyati, tana tarkibi va tezlik hamda maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasini o'rganishdan tashqari, biz "Cardi" kompyuter dasturi yordamida yurak qon-tomir, nafas olish va vegetativ tizimlarining bajarilgan mashg'ulot yuklamasiga nisbatan reaksiyasini baholadik. Bu tizimlar reaksiyalarga qarab hamda ularning tiklanish tezligiga ko'ra futbolchilarning maxsus chidamliligi darajasi to'g'risida fikr yuritish mumkin (106).

Aniqlanishicha, futbolchilar organizimining yuqorida sanab o'tilgan funksional tizimlari reaksiyasi turli hil darajada nomoyon boladi va ko'p jihatdan individual xususiyatlarga bog'liq, shu sababli bu tizimlarining tiklanishi turli hil va oralig'ida sodir bo'ladi. (4-ilova)

Ko'rinib turibdiki, tajriba boshlanishidan oldin nazorat va tajriba guruhleri futbolchilarda turli hil tuzilmalarning funksional holati darajasi va glikolitik yunalishdagi yuklamaga nisbatan reaksiya bir-biridan ancha farq qiladi. Tajribaviy "Dastur" bajarilganlan so'ng tajriba guruhi futbolchilarida yurak-qon tomir, nafas olish va vegetativ tizimlar holatida katta o'zgarishlar yuz berdi. Agar tajriba boshida 24 soat tiklanishdan so'ng standart yuklamaga nisbatan noadekvat reaksiya tajriba guruhining 83,3% futbolchida kuzatilgan bo'lsa, tajriba oxirida faqat 53,3% ga kamaydi ( $P \leq 0,05$ ) tajriba boshida moslashish imkoniyatlarining pasayishi 74,1% futbolchida qayt kilingan bo'lsa, tajriba oxirida bunday pasayishi faqat 50% aniqlandi (farq 29,1% tashkil etti  $P \leq 0,05$ ). Tajriba boshida tiklanish jaroyonlarining sekinlashishi 83,3% futbolchida qayt etilgan bo'lsa, tajriba oxirida u faqat 37,5% tashkil qildi (farq -45,8%,  $P \geq 0,01$ ).

Xuddi shunga o'xshash dinamika yuklama bajarilgandan so'ng 36 soat tiklanishdan keyin kuzatildi. Tajriba boshida standart yuklamalarga

nisbatan noadekvat reaksiya tajriba guruhining 70,8% futbolchisida aniqlangan bo'lsa, tajriba oxirida faqat 29,1% da ko'zatildi (farq -41,7%,  $P \geq 0,01$ ). Moslashish imkoniyatlarining pasayishi tajriba boshida 66,6% futbolchida, 36 soat tiklanishdan keyin esa 25% futbolchida kuzatildi (farq -41,6%,  $P \geq 0,01$ ). Tiklanish jarayonlarining sekinlashishi avval 62,5%, oxirida esa faqat 20,8% futbolchida aniqlandi (farq -41,7%,  $P \geq 0,01$ )

48 soat tiklanishdan keyin tajriba boshida noadekvat reaksiya tajriba guruhining 41,6% futbolchisida ko'zatildi. Tajriba oxirida bunday reaksiya faqat 12,5% futbolchida saqlanib qoldi. (farq-29,1%,  $P \geq 0,01$ ) Moslashish imkoniyatlarining pasayishi avval 45,8% futbolchida qayt qilingan bo'lsa, tajriba oxirida faqat 8,3% futbolchida aniqlandi (farq 37,5%,  $P \geq 0,01$ ). Tiklanish jarayonlarini sekinlashishi avval 50%, keyin esa faqat 4,1% futbolchilarda ko'zatildi. (farq -45,9%,  $P \geq 0,01$ )

Tajriba guruhi futbolchilarida turli shiddat zonalarida ishga bo'lgan funksional tayyorgarlik darajasi ham ancha oshdi. Ma'lumotlarning qiyosi tahlili shuni ko'rsatadiki tajriba boshida ishga tayyorgarlik 10ks daqiqaga 150-160 zarba bo'lgan shiddat zonasida 24 soat tiklanishdan so'ng 54,1%, futbolchida qayt qilindi; tajriba oxirida 45,8% futbolchida aniqlandi. (farq ahamiyatli emas – 8,3%  $P \leq 0,05$ ). YQS daqiqasiga 161-170 zarba bo'lganda avval 45,8 futbolchida, oxirida esa 20,8% futbolchida qayd qilindi. (farq 25%,  $P \leq 0,05$ ) YQS daqiqasiga 170 zarbadan yuqori bo'lganda tajriba boshida hech bir futbolchi bu shiddat zonasida yuklama berishga tayyor emas edi, tajriba oxirida esa shu shiddat zonasida yuklama bajarishga tayyor futbolchilar 33,3% ni tashkil etdi ( $P \leq 0,01$ ).

Tajriba guruhi futbolchilarida 36 soat tiklanishdan so'ng YQS dinamikasi quyidagicha bo'ldi: tajriba boshida YQS daqiqasiga 150-160

zarbaga teng bo'lgan shiddat zonasida ishlashga tayyor bo'lgan futbolchilar 62,5% ni tashkil etdi. Tajriba oxirida u 16,6% ga tenglashdi (45,9% ga kamaydi); YQS daqiqasiga 161-170 zarba bo'lganda, boshida 33,3% futbolchida, oxirida 37,5% futbolchida aniqlandi (farq 4,2% muhim emas,  $P \leq 0,05$ ), YQS daqiqasiga 170 zarbadan ko'p bo'lganda avval 8,3% va oxirida 45,8% futbolida qayd etildi. (farq-37,5%, ( $P \leq 0,01$ )).

Ko'rinib turibdiki, 36 soat tiklanishdan so'ng YQS daqiqasiga 150-160 zarba shiddat zonasida ishlashga tayyor futbolchilar soni 45,9% kamaydi va YQS daqiqasiga 170 zarbadan ko'p shiddat zonasida ishlashga tayyor futbolchilar so'ni ko'paydi.

48 soat tiklanishdan so'ng tajriba boshida tajriba guruhi futbolchilarida quyidagi dinamika aniqlandi: YQS daqiqaiga 150-160 zarba bo'lgan shiddat zonasida ishlashga tayyor futbolchilar 70-80% tashkil qildi, tajriba oxirida 12,5% aniqlandi (farq 58,3  $P \geq 0,01$ ). 160-170 zarb daqiqa zonada avval 29,1% futbolchida, oxirida esa 20,8% aniqlandi (farq katta emas 8,3,  $P \leq 0,05$ ). 170 zarba/daqdan ortiq zonada avval 4,1% futbolchida, tajriba oxirida esa 66,6% futbolchida qayt etildi (farq -62,5%,  $r > 0,01$ ).

Tajribaviy "Dastur"larni bajargandan so'ng funksional va jismoniy ko'rsatkichlar dinamikasini o'rganishdan tashqari ikkala guruh futbolchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari ham o'rganildi. Mamlakat birinchiligi o'yinlarida 18-19 yoshli futbolalaring faol harakatlanishlari hajmi va texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligi o'rganildi. 3.9-jadvalda nazorat va tajriba guruhlar futbolchilarning faol harakatlanishlari hamda TTH lari hajmi dinamikasi to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Nazorat va tajriba guruhlar futbolchilarning faol harakatlanishlari aerob tezliklar zonasida o'rganildi. ( $V_m/s=4,16-6,94m/s$  va  $6,9m/s$  dan

yuqori). Aniqlanishicha,  $V=4,16-5,27\text{m/s}$ . tezlik zonasida faol harakatlanishlar ko'rsatkichlari nazorat va tajriba guruhlarida futbolchilarida tajribadan oldin deyarli farq bilinmagan, farq 01% ni tashkil qilgan ( $P<0,05$ ). Bu tezliklar zonasidagi ma'lumotlar dinamikasi tahlili tajribadan keyingi ikkala guruh futbolchilarida shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhlarida o'zgarishlar yuz berdi, lekin ular ahamiyatli bo'lmadi-farq 0,6 % ni tashkil qildi. ( $P\leq 0,05$ ).

### 3.9-jadval

#### O'zbekiston birinchiligi o'yinlarida nazorat va tajriba guruhlarida futbolchilarning faol harakatlanishlari hajmi ko'rsatkichlari (n=24)

| Faol harakatlanish (tezlik m/s) (%): | Guruh | Tajriba boshi |        | Tajriba oxiri |        | O'sish |      | t    | p        |
|--------------------------------------|-------|---------------|--------|---------------|--------|--------|------|------|----------|
|                                      |       | $\bar{X}$     | sig    | $\bar{X}$     | sig    | abs    | nis  |      |          |
| $V=4,16 - 5,27$                      | NG    | 4,42          | 0,56   | 4,7           | 0,54   | 0,28   | 6,3  | 1,76 | $>0,05$  |
|                                      | TG    | 4,54          | 0,54   | 4,89          | 0,55   | 0,35   | 7,7  | 2,22 | $<0,05$  |
| $V=5,28 - 6,94$                      | NG    | 3,28          | 0,38   | 3,34          | 0,37   | 0,06   | 1,8  | 0,55 | $>0,5$   |
|                                      | TG    | 3,22          | 0,21   | 3,352         | 0,19   | 0,132  | 4,1  | 2,28 | $<0,05$  |
| $V\geq 6,95$                         | NG    | 0,22          | 0,01   | 0,226         | 0,01   | 0,006  | 2,7  | 2,08 | $<0,05$  |
|                                      | TG    | 0,21          | 0,01   | 0,219         | 0,01   | 0,009  | 4,3  | 3,12 | $<0,01$  |
| Tezlanish ( $\bar{X} \pm \sigma$ )   | NG    | 94,18         | 17,64  | 107,78        | 19,81  | 13,6   | 14,4 | 2,51 | $<0,05$  |
|                                      | TG    | 93,49         | 18,46  | 119,77        | 22,62  | 26,28  | 28,1 | 4,41 | $<0,001$ |
| Sprint ( $\bar{X} \pm \sigma$ )      | NG    | 53,47         | 10,96  | 59,41         | 11,79  | 5,94   | 11,1 | 1,81 | $>0,05$  |
|                                      | TG    | 55,18         | 11,67  | 72,295        | 14,95  | 17,115 | 31,0 | 4,42 | $<0,001$ |
| <b><math>\Sigma</math> TTH:</b>      |       |               |        |               |        |        |      |      |          |
| Soni ( $\bar{X} \pm \sigma$ )        | NG    | 778,36        | 118,14 | 844,38        | 124,76 | 66,02  | 8,5  | 1,88 | $>0,05$  |
|                                      | TG    | 773,8         | 119,47 | 937,21        | 136,34 | 163,41 | 21,1 | 4,42 | $<0,001$ |
| % xato                               | NG    | 58,42         | 10,43  | 52,61         | 8,92   | 5,81   | 9,9  | 2,07 | $<0,05$  |
|                                      | TG    | 57,22         | 10,43  | 45,43         | 7,93   | 11,79  | 20,6 | 4,41 | $<0,001$ |

**Izoh:**  $V\text{m/s}$ -tezlik;  $\Sigma$  TTH-texnik-taktik harakatlar yig'indisi. Tezlanishlar -  $V=5,28-6,94\text{ m/s}$ ; Sprintlar- $V=6,95\text{m/s}$  dan yuqori.

$V=5,28-6,94\text{ m/s}$  tezliklar zonasida tajribagacha ikkala guruh futbolchilari orasidagi ko'rsatkichlar dinamikasini o'rganish ham jiddiy

darajalarini aniqlab bermadi, farq 1%ni tashkil etdi ( $P \leq 0,05$ ). Tajribadan keyin ikkala guruh futbolchilarning shunday ma'lumotlarini taqqoslash shuni aniqlab berdiki, tajriba guruhi futbolchilarida tezlik bilan harakatlanish ko'rsatkichlari 4,1%ga yaxshilandi ( $P \leq 0,05$ ), nazorat guruhlarida 0,5 % ( $P \leq 0,05$ ) yaxshilanishi ahamiyatli bo'lmadi.

$V > 6,95 \text{ m/s}$  tezlik zonasidagi natijalarning qiyosiy tahlili ikkala guruh futbolchilari orasida tajribagacha ahamiyatli farqlarni aniqlab bermadi, farq 0,2% ni tashkil qildi ( $P \leq 0,05$ ). Yanada ahamiyatli farqlar ikkala guruh futbolchilari tomonidan mamlakat birinchiligida bajarilgan tezlanishlar sonini tahlil qilishda aniqlandi. Agar tajribagacha ikkala guruhda tezlanishlar umumiy soni deyarli farq bo'lmagan, 14,4% ni tashkil qilgan ( $P \leq 0,05$ ), tadqiqot dan keyin tajriba guruhi futbolchilarida bu ko'rsatkich ancha o'zgardi va nazorat guruhi bilan solishtirilganda farq 28.1% ni tashkil qildi ( $P \leq 0,001$ ).

Tajribagacha ikkala guruh futbolchilari orasida bu ko'rsatkichdagi farq jiddiy bo'lmadi va 0,5% ni tashkil qilgan ( $P \leq 0,05$ ). Maxsus "Dastur"ni bajarish natijasida tajriba guruhi futbolchilarida 6,9 m/s dan yuqori tezlikda bajariladigan masofa bo'laklari soni ancha oshdi. Nazorat va tajriba guruhlarida orasidagi farq 31% ni tashkil qildi ( $P \leq 0,001$ ). Mamlakat birinchiligidagi o'yinlarda ikkala guruh futbolchilarning texnik-taktik harakatlari ko'rsatkichlarini tahlil qilish ham qiziqish uyg'otdi. Kuzatuvlardan aniqlanishicha tajribagacha ikkala guruh futbolchilarida TTHlar hajmlari deyarli farq bo'lmagan, farq 1,8% ni tashkil qilgan ( $P \leq 0,05$ ). Maxsus "Dastur" bajarilgandan so'ng tajriba guruh futbolchilarida nazorat guruhiga nisbatan o'yin usullarni bajarish samaradorligi ham 20,6% ga o'zgardi ( $P \leq 0,001$ ).

**18-19 yoshli nazorat va tajriba guruhlari futbolchilarini tajriba boshi  
va oxirida testlash natijalari (n=24)**

| Ko'rsatkichlar          | guruh | Tajriba boshi |       | Tajriba oxiri |       | O'sish |      | t    | p      |
|-------------------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------|------|------|--------|
|                         |       | $\bar{X}$     | sig   | $\bar{X}$     | sig   | abs    | nis  |      |        |
| KMO' (ml/daq/kg)        | NG    | 41,5          | 4,42  | 43,79         | 4,48  | 2,29   | 5,5  | 1,78 | >0,05  |
|                         | TG    | 41,2          | 4,87  | 45,84         | 5,12  | 4,64   | 11,3 | 3,22 | <0,01  |
| AAB KMO' ga nisbati (%) | NG    | 72,1          | 9,34  | 76,8          | 9,42  | 4,7    | 6,52 | 1,74 | >0,05  |
|                         | TG    | 72,4          | 9,82  | 82,1          | 10,76 | 9,7    | 13,4 | 3,26 | <0,01  |
| Yog' massasi (%)        | NG    | 13,4          | 1,98  | 12,3          | 1,73  | 1,1    | 8,21 | 2,05 | <0,05  |
|                         | TG    | 13,6          | 1,98  | 11,63         | 1,61  | 1,97   | 14,5 | 3,78 | <0,001 |
| 7x50 m ga yugurish (s)  | NG    | 64,1          | 6,27  | 61,16         | 5,44  | 2,94   | 4,6  | 1,74 | >0,05  |
|                         | TG    | 64,4          | 6,98  | 60,21         | 6,11  | 4,19   | 6,5  | 2,21 | <0,05  |
| "Yo-yo" test            | NG    | 1220          | 153,7 | 1320          | 157,9 | 100    | 8,2  | 2,22 | <0,05  |
|                         | TG    | 1240          | 151,9 | 1440          | 169,4 | 187,6  | 15,1 | 4,04 | <0,001 |

Tajriba ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

**Izoh:** \*tajriba va nazorat guruhlari orasidagi o'sishlardagi farq. KMO' — kislorodni maksimal o'zlashtirish, AAB- anaerob almashinuv bo'sag'asi.

Tajriba guruhi futbolchilari tomonidan “Dastur”ning bajarilishi ularning funksional va jismoniy ko‘rsatkichlarning o‘zgarishiga olib keldi.

Tajribaning yakuniy bosqichdagi ma’lumotlar tahlili shuni e’tirof etishga imkon berdiki, ikkinchi maxsus “Dastur”idan foydalanilganda so‘ng tajriba guruhi futbolchilarida nazorat guruhiga nisbatan funksional holat va jismoniy tayyorgarlik darajasida muhim o‘zgarishlar sodir bo‘ldi.

Tadqiqot davomida olingan natijalarning tahlili shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruh futbolchilarida nazorat guruhi futbolchilariga nisbatan muhim ijobiy o‘zgarishlar yuz berdi: Futbolchilarning KMO‘ darajasi 11,3% ga ( $P \leq 0,01$ ), AAB 13,4% ( $P \leq 0,01$ ) ga o‘sdi; yog‘ massasi 14,5% ga kamaydi ( $P \leq 0,001$ ); 7x50m. ga mokisimon yugurish natijalari 6,5 % ga pasaydi ( $P \leq 0,05$ ); maxsus chidamlilik va tiklanishlik uchun test ko‘rsatkichlar 15,1% ga yaxshilandi ( $P \leq 0,001$ ).

Ma’lumki, futbolchilarning KMO‘ ko‘rsatkichini o‘shirish kattaligi asosan uning dastlabki darajasi, mashg‘ulot jarayoni rejimi va yo‘nalishini aniqlab beradi (58). Shunga bog‘liq holda KMO‘ ning o‘sishi ( $VO_2\max$ ) 11% dan oshmadi. Bu ma’lumotlar birinchi tajribaviy “Dasturning” samaradorligidan dalolat beradi.

### **Uchinchi bob bo‘yicha xulosalar**

To‘pga egalik qilishning umumiy vaqti jamoa maxsus chidamlilik darajasini bilvosita ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. U 18-19 terma jamoasi futbolchilarning musobaqa faoliyati tahlili shuni ko‘rsatadiki, xalqaro o‘yinlarda maxsus chidamlilik darajasi yetarlicha yuqori bo‘lmaganligi sababli to‘liqish to‘plangan, shu sababli to‘pga egalik qilish foizi ham yetarlicha yuqori bo‘lmagan. O‘yinda muvaffaqiyatni belgilab beruvchi asosiy omil to‘pni raqib jarima zonasiga yetkazib berish tezligi

hisoblanadi, u o'z navbatida maxsus chidamlilik darajasiga bog'liq. Bunda o'yin tarkibini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston terma jamoasi futbolchilariga 95 soniyadan - 45 soniyagacha vaqt talab qilingan. Saudiya Arabiston terma jamoasi futbolchilari bunga 1s, 19 s gacha vaqtni sarflaganlar (ular xalqaro turnir g'olibi bo'lishgan). Yevropaning eng yaxshi jamoalari hujum to'xtatilgandan so'ng, to'pni qaytarib olish va qarshi hujumni tashkil qilish uchun 6 soniyadan 10 soniyagacha vaqt sarflashdi.

Maxsus chidamlilikning yuqori daraja ko'rsatkichidan yana biri - o'yin vaqtining turli oralig'ida bajariladigan o'yin usullari sifati hisoblanadi.

Xalqaro turnirdagi o'yinlarda yetkazilgan kuzatuv natijalari shuni ko'rsatadiki, 18-19 yoshli O'zbekiston terma jamoasi futbolchilarida birinchi va ikkinchi bo'limlar boshida noaniq bajarilgan o'yin usullari foizi ortadi. Bunday dinamika ko'pchilik futbolchilarda masus chidamlilikning rivojlanish darajasi yetarlicha yuqori emasligidan dalolat beradi.

5 ta tezlik diapozonlarida harakat oralig'i hajmlari natijalari ham futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini bilvosita aniqlab beradi. 18-19 yoshli futbolchilarning xalqaro turnirdagi faol harakatlanishlarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ularning maxsus chidamlilik darajasi yetarlicha yuqori emas. Agar sekin tezliklar diapozonida O'zbekiston terma jamosi futbolchilarida xorijiy jamoalarga nisbatan muhim farqlar bo'lmagan bo'lsa, yuqori tezliklar diapozonida ( $V_{19,0}$ , km/soatdan yuqori tezlikda) farqlar ancha katta bo'ldi. Shuningdek, futbolda  $V=5,51$  m/soniya-699m/soniya tezlikda tezlanishlar va  $V>7$ m/soniya tezlikda sprintlar soni ham muhim ko'rsatkich hisoblanadi. O'zbekiston terma jamoasi futbolchilarida ushbu tezlik zonasida faol harakatlanishlar soni 3,02% ni tashkil etdi.

Mamlakat birinchiligi o'yinlaridagi faol harakatlanishlar tahlili shuni ko'rsatadiki, 18-19 yoshli futbolchilarda harakat faolligi hajmi bu tezlik diapozonida 3,2%-3,7% ni tashkil etdi. Bu maxsus chidamlilikning rivojlanishi yetarlicha yuqori darajada emasligidan dalolat beradi.

Futbolchilar maxsus chidamliligining asosiy ko'rsatkichlari o'zaro bog'liqliklarini korrelyatsion tahlili shuni ko'rsatdiki, jismoniy va funksional tayyorgarlikning ko'pgina tavsiflari u yoki bu darajada o'zaro bog'liq, shu sababli ularni mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda inobatga olish zarur.

Eng yaqin korrelyatsion bog'liqliklar tezlik-chijamliligi darajasi va jismoniy ishchanlik PWC 170/vazn ko'rsatkichlari orasida ( $r=0,414, P<0,01$ ); KMO'/vazn ( $r=0,586, P\leq 0,01$ ); oyoqlar mushaklarning kuch qobiliyatlari orasida aniqlandi ( $r=0,766, P\leq 0,01$ ).

Tiklanish tezligi jismoniy ishchanlik ko'rsatkichlari ( $r=0,598, P<0,01$ ); KMO' ( $r=0,0642, P<0,01$ ); oyoqlar mushaklarning kuch qobiliyatlari ( $r=0,516, P\leq 0,01$ ), 7x50 m.ga mokisimon yugurish ko'rsatkichlari bilan yaqindan korrelyatsion o'zaro bog'liqlikka ega.

Yuqori tezlikda harakatlanishlar hajmi ishonchli daraja KMO'/vazn ko'rsatkichlari bilan ( $r=0,682, P\leq 0,01$ ); AAB darajasi ( $r=0,743, P\leq 0,01$ ); tezlik chidamliligi ( $r=0,821, P\leq 0,01$ ) va tiklanish tezligi bilan bog'liqlikka ega ( $r=0,782, P\leq 0,01$ ).

Tayyorgarlik va musobaqa davrlari uchun ikkita tajribaviy "Dastur" ishlab chiqildi. Birinchi "Dastur"ning asosiy tamoyili-tayyorgarlik davrida kuch, tezlik kuch va kuch chidamliligi vositalaridan ustivor foydalanishi, ikkinchi "Dastur" musobaqa davrida 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasi va texnik-taktik mahoratini birga takomillashtirish vazifasini hal etdi.

Tayyorgarlik davri uchun tajribaviy “Dastur” maksimal (bazaviy) kuchni portlovchan qobiliyatlarni, tezlik-kuch va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratildi. Avval mushak kompozitsiyasi shakillantirildi, keyin esa funksiya rivojlantirildi. Tayyorgarlik davri yuklamalari tuzilmasi olti va yetti kunlik sikllarda anaerob-glikolitik shiddat zonasida rivojlantiruvchi xususiyatga ega ikkita yuklamalardan foydalanildi.

Tayyorgarlik davrida futbolchilar tayyorgarligini boshqarishning asosiy vazifasi doimiy ravishda individual va jamoaviy texnik-taktik mahorat darajasini takomillashtirish sharoitida o‘yinchilarning harakatlanish va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratishdan iborat bo‘ldi.

Olingan dalillar ikkinchi tajribaviy dasturning samaradorligidan darak beradi.

E’tibor etish joizki, futbolda kuch va shiddat, maxsus chidamlilik kabi muhim tarkib hisoblanadi. Mushaklar va tegishli mushaklar guruhida qisqarish kuchi oshgan sharoitida tezlanish va tezlik o‘sadi. Bu o‘yin davomida harakat yo‘nalishini o‘zgartirishi sprintlar, ritmni almashtirish epizotlari sonining oshishida namoyon bo‘ladi. Shuning uchun futbolda tezlik texnikasi, individual guruhi va jamoaviy taktika, 90 daqiqa o‘yin davomida maxsus chidamlilik va kuch sifatlari bilan yaqindan bog‘liq holda namoyish etiladi.

Aniqlanishicha,  $V=4,116-5,27\text{m/s}$ . tezlik zonasida faol harakatlanishlar ko‘rsatkichlari nazorat va tajriba guruhlarida futbolchilarida tajribadan keyin deyarli farq qilmay 7,7% ni tashkil qildi ( $P\leq 0,05$ ). Tadqiqotdan keyin tajriba guruhi futbolchilarida  $V=5,28-6,94\text{ m/s}$ , tezlik zonasida 4,1 ga .( $P\leq 0,05$ ) hamda  $V>6,95\text{m}$ , tezlik zonasida faol harakatlanishlar hajmlari ishonchli 4,3% ga o‘sdi. ( $P\leq 0,01$ ). Tadqiqotdan

so'ng tajriba guruhlari futbolchilarida nazorat guruhiga qaraganda tezlanishlar soni 28,1%ga ortdi ( $P \leq 0,001$ ), shuningdek, sprintlar soni 31% ga oshdi ( $P \leq 0,001$ ).

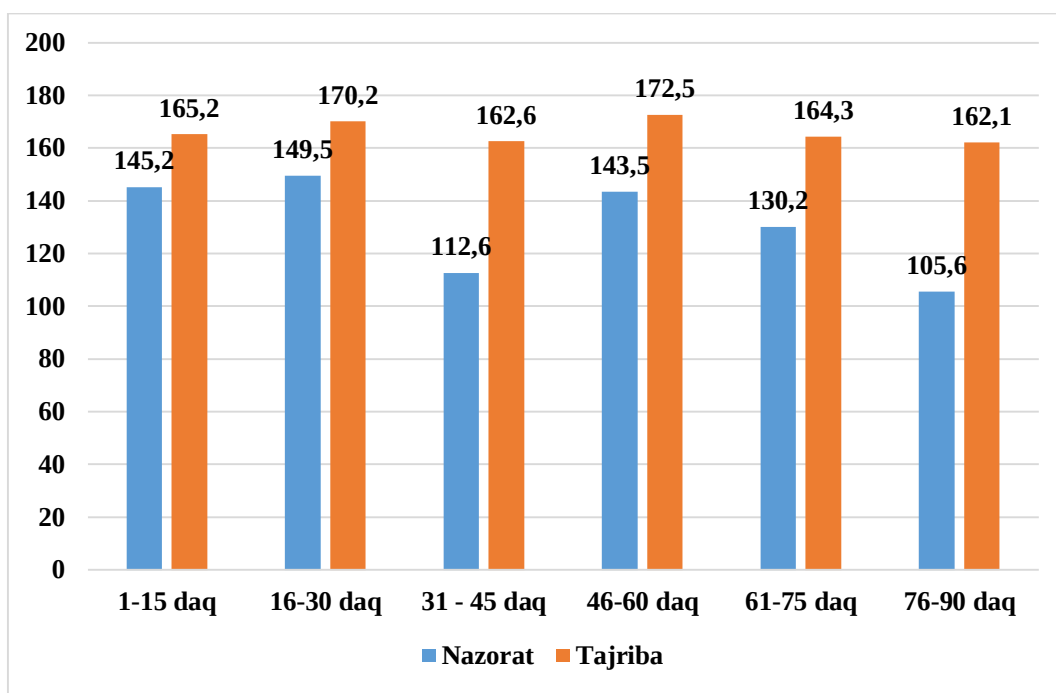
Anaerob-glikolitik yo'nalishdagi yuklamalardan so'ng funksional tizimlarining tiklanish vaqti ham qisqardi. Tajriba boshida 24 soat tiklanishdan so'ng 83,3% futbolchida standart yuklamaga nisbatan noadekvat reaksiya qayd qilingan bo'lsa, maxsus "Dastur" bajarilgandan keyin bunday reaksiya faqat 58,3% futbolchida kuzatildi, ya'ni 25% futbolchida funksional ko'rsatkichlar yaxshilandi. Organizmning turli fiziologik tizimlari qancha tez tiklansa, ularning maxsus chidamliligi darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

Maxsus dasturlar bajarilgandan keyin ko'rsatkichlarda ijobiy dinamika qayd qilindi. Tajriba guruhi futbolchilarini nazorat guruhi futbolchilari bilan solishtirilganda TTH lar soni 21,1%ga oshganligi aniqlandi ( $P > 0,001$ ). Tajriba guruhi futbolchilarida nazorat guruhiga nisbatan o'yin usullarni bajarish samaradorligi ham o'zgardi 20,6% ga ( $P \leq 0,001$ ).

Nazorat va tajriba guruhlarining o'yinni 15 daqiqalik bo'limlari bo'yicha TTH lari hajmi dinamikasini tahlil qilish, shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhi futbolchilarda 31 dan 45 daqiqagacha va 61 dan 90 daqiqagacha ularning hajmi va samaradorligi ancha pasayganligi kuzatildi, bu o'sib borayotgan toliqishdan darak beradi. Tajriba guruhi futbolchilarda TTH lar hajmlari butun o'yin davomida barqaror bo'lib qoldi.

Shunday qilib, o'tkazilgan tajriba 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan dasturlarining samaradorligini ko'rsatadi.

3.2-rasmda nazorat va tajriba guruhlarining 15 daqiqalik o'yin qismlari bo'yicha TTH hajmlari dinamikasi berilgan.



**3.2-rasm. Nazorat va tajriba guruhlarining 15 daqiqalik o'yin qismlari bo'yicha TTH lari hajmlari dinamikasi**

Ko'rinib turibdiki, nazorat guruhi futbolchilarida 1 daqiqadan 30 daqiqagacha va 46 daqiqadan 60 daqiqagacha o'yin davomida TTH lar hajmi barqaror bo'lib qolmoqda, 21 daqiqadan 45 daqiqagacha 61 daqiqadan 90 daqiqagacha ularning hajmi va samaradorligini ancha pasayishi kuzatilmoqda. Bu o'sib borayotgan toliqishdan darak beradi. Tajriba guruh futbolchilarida TTH lar hajmlari butun o'yin davomida barqaror bo'lib qolmoqda.

Olingan ma'lumotlar shunday xulosa qilishga imkon beradiki, maxsus "Dastur"ni bajargandan so'ng, tajriba guruhi futbolchilarida harakat faolligi va texnik-taktik harakatlar samaradorligini ancha oshganligi aniqlandi.

## Xulosa

Maxsus chidamlilikning yuqori daraja ko'rsatkichidan yana biri - o'yin vaqtining turli oralig'ida bajariladigan o'yin usullari sifati hisoblanadi. Xalqaro turnirdagi o'yinlarda yetkazilgan kuzatuv natijalari shuni ko'rsatadiki, 18-19 yoshli O'zbekiston terma jamoasi futbolchilarida birinchi va ikkinchi bo'limlar boshida noaniq bajarilgan o'yin usullari foizi ortadi. Bunday dinamika ko'pchilik futbolchilarda masus chidamlilikning rivojlanish darajasi yetarlicha yuqori emasligidan dalolat beradi.

1. 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini o'rganish, uning rivojlanishi va takomillashishga katta ta'sir ko'rsatuvchi omillarni aniqlash muammosi hozirgi bosqichda dolzarb hisoblanadi va uning hal etilishi amaliy zarurat yuzaga kelishiga asos bo'lgan. Trener va mutaxassislarning anketa so'rovinomalari shuni ko'rsatdiki, 77,1 foiz respondentning fikricha, 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasi zamonaviy futbol talablarga javob bermaydi; 57,1% so'rovnoma ishtirokchi futbolchilarining maxsus chidamlilik darajasini oshirish ustida faqat tayyorgarlik davrida ishlash mumkin deb hisoblaydi; 54,2% respondent maxsus chidamlilik darajasini oshirish uchun faqat nomaxsus vositalardan foydalanish lozim; 37,1%ning fikricha, faol harakatlanishlar hajmi bo'yicha futbolchilarning maxsus chidamliligi darajasini baholash mumkin; 82,8% so'ralganlar fikricha, maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi va musobaqa faoliyati samaradorligi orasida yaqindan bog'liqlik borligini ko'rsatadi.

2. Supepliga jamoa yoshlari tarkibining 325 nafar futbolchilarini tezlik chidamlilik darajasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, 7x50m. ga mokisimon yugurishda birinchilik boshlanishidan oldin o'rtacha natija  $63,6 \pm 1,8$  s. ni tashkil qilib, bu 60s. model qiymatiga mos kelmaydi.

“Yo-Yo” testida 311 nafar futbolchilarda o‘rtacha natija  $1142 \pm 33,8$  m. ga teng bo‘ldi, bu ham 1600 m.ga teng model qiymatiga mos kelmaydi.

3. 18-19 yoshli 280 futbolchida quyidagi fiziologik ko‘rsatkichlar aniqlandi:

- tana massasining o‘rtacha ko‘rsatkichi  $69,1 \pm 4,3$  kg.ni tashkil qildi, bu ko‘pchilik futbolchilarda tana massasi yetarli emasligidan darak beradi;

- 32% futbolchida yog‘ massasi ko‘rsatkichlari me‘yorida bo‘lib, 68% futbolchida me‘yoriy talablardan yuqori bo‘ldi;

- 86% futbolchi me‘yor atrofidagi tashvish nafas olish funksiyasi ko‘rsatkichlarga ega, 14 % futbolchida turli hil nuqsonlar aniqlandi;

- KMO‘ ko‘rsatkichlarining o‘yin amplusiga bog‘liq holda o‘zgarishi aniqlandi;

- darbozabonlarda KMO‘  $39,5 \pm 2,2$  ml/daq./kg; himoyachilarda  $41,5 \pm 1,9$  ml/daq./kg; yarim himoyachilarda  $43,7 \pm 1,6$  ml/daq./kg; hujimchilarda  $40,2 \pm 3,7$  ml/daq./kg ni tashkil qildi;

- 76% futbolchi AAB ning past darajasi va 24% futbolchi o‘rtacha darajasiga ega;

- 48 soat tiklanishdan so‘ng standart yuklamaga nisbatan noadekvat reaksiya va moslashish jarayonlarining pasayishi 63,6% futbolchida hamda tiklanish jarayonlarining sekinlashishi 59,0 % futbolchida aniqlandi.

- adekvat reaksiya faqat 36,4% futbolchida qayd etildi.

4. Tayyorgarlik davri yuklamalari tuzilmasida vaqtning umumiy hajmdan 63% aralash yo‘nalishdagi yuklamalarga ajratilganligi aniqlandi. Anaerob-alaktit yo‘nalishdagi yuklamaning xususiy hajmlari 5,5%, anaerob-glikolitik yo‘nalishdagi yuklama 8,8% va aerob yo‘nalishdagi yuklama 22,6% vaqtni egalladi.

Musobaqa davrida katta ulush aralash yoʻnalishdagi yuklamalarga - 79%; tezlik chidamliligini rivojlantirishga 6%; tezlik va tezlik-kuch sifatlariga 4,1%; umumiy chidamlilikka 9% va kuch sifatlariga 1,8% ajratildi.

5. 18-19 yoshli futbolchilarda TTH lar shiddat maʼlumotlari tahlili shuni koʻrsatadiki, toʻpni “olib qoʻyishda” yutilgan oʻyinlarda xato  $55 \pm 5\%$ ni; yutqazilgan oʻyinlarda  $65 \pm 3\%$ ni tashkil qildi. “aldab oʻtishda” -  $45 \pm 2\%$  va  $52,2 \pm 2\%$  ( $P \leq 0,05$ ); toʻpni “olib qoʻyishda” -  $37 \pm 3\%$  va  $58 \pm 3\%$  ( $P < 0,05$ ); “havoda yakka kurashlarda” -  $35,4\%$  va  $50,7\%$  ( $P \leq 0,05$ ); “darvozaga zarba berishlaricha” -  $31,2\% \pm 2$  va  $42 \pm 3\%$  ( $P \leq 0,05$ ).

Oʻyin davomida oʻrtacha  $93164,5 \text{ m} \pm 7901 \text{ m}$ . faol harakatlanishlar bajarildi, ulardan  $V = 5,28 - 6,94 \text{ m/s}$ . tezlik zonasida yugurish atigi 302%ni,  $V > 695 \text{ m/s}$ . tezlik zonasida esa 0,85 ni tashkil etdi.

6 Tezlik chidamliligi darajasining jismoniy ishchanlik qobiliyati koʻrsatkichlari:  $PWC_{170}$ / vazn bilan ( $r = 0,414$ ,  $P \leq 0,01$ ); KMOʻ vazn bilan ( $r = 0,586$ ,  $P < 0,01$ ); oyoqlar mushaklarning kuch qobiliyatlari bilan ( $r = 0,766$ ,  $P \leq 0,01$ ) oʻzaro yaqindan korrelyatsion bogʻliqliklari aniqlandi. Tiklanish tezligi jismoniy ishchanlik qobiliyat koʻrsatkichlari bilan ( $r = 0,598$ ,  $P \leq 0,01$ ); KMOʻ bilan ( $r = 0,642$ ,  $P \leq 0,01$ ); oyoqlar mushaklarning kuch imkoniyatlari bilan ( $r = 0,516$ ,  $P \leq 0,01$ ) yaqindan bogʻliqlikka ega. Yuqori tezlikda harakatlanishlar hajmi KMOʻ/ vazn koʻrsatkichlari bilan ( $r = 0,682$ ,  $P \leq 0,01$ ); AAB darajasi bilan ( $r = 0,743$ ,  $P \leq 0,01$ ); tezlik chidamliligi ( $r = 0,821$ ,  $P \leq 0,01$ ) va tiklanish tezligi bilan yaqindan bogʻliq ( $r = 0,78$ ,  $P \leq 0,01$ ).

7. 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini oshirish uchun ishlab chiqilgan tajribaviy “Dastur”ning qatʼiy farqi quidagilardan iborat:

- 18-19 yoshli futbolchilarning yillik tayyorgarlik siklida soatlarning xususiy hajmlarini qayta taqsimlash hisobiga kuch, tezlik-kuch yoʻnalishidagi va maxsus chidamlilik yuklamalari hajmining 1,5-2 barobar oshirilishiga alohida urgʻu berildi;

- tayyorgarlik davrida tajribaviy dasturidagi kuch va tezlik-kuch yoʻnalishidagi yuklamalarning umumiy hajmi OʻFA tomonidan tavsiya qilingan 480 daqiqa oʻrniga 1200 daqiqani tashkil qildi. (2,5 barobar oshdi).

Tajriba dasturidagi maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalarning umumiy hajmi tayyorgarlik davrida tavsiya etilgan 215 daqiqa oʻrniga 325 daqiqani tashkil qildi (1,5 barobar oshdi).

- tajriba dasturidagi musobaqa davri birinchi davrasida kuch va tezlik - kuch yoʻnalishidagi yuklamalarning umumiy hajmi 720 daqiqa oʻrniga 1440 daqiqani tashkil etdi (2 barobar oshdi) va maxsus chidamlilik yuklamasi hajmi 426 daqiqa oʻrniga 640 daqiqani tashkil etdi (1,5 barobar oshdi);

- musobaqa davrida chempionatning birinchi va ikkinchi davrlari orasidagi tannaffusda kuch va tezlik-kuch yoʻnalishidagi yuklamalar hajmi 120 daqiqa oʻrniga 250 daqiqani tashkil qildi, maxsus chidamlilik esa 80 daqiqa oʻrniga 120 daqiqani tashkil etdi;

- chempionatning ikkinchi davrasida kuch va tezlik-kuch yoʻnalishidagi yuklamalar hajmi tavsiya etilgan 560 daqiqa oʻrniga 840 daqiqani tashkil etdi (1,5 barobar oshdi);

- maxsus chidamlilik yuklamasi hajmi 366 daqiqa oʻrniga 440 daqiqani tashkil qildi (1,2 barobar oshdi);

- kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi bilan birga texnik-taktik yo'nalishdagi yuklamalar rejalashtirildi, ular anaerob almashinuvi ostonasi zonasidagi shiddat bilan o'tkazildi.

8. Tajriba oxirida ma'lumotlarining tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruh futbolchilarida nazorat guruhiga qaraganda muhim ijobiy o'zgarishlar yuz berdi: KMO' darajasi 11,3% ga ( $P \leq 0,01$ ); AAB 13,4 % ga ( $P > 0,01$ ) o'sdi; yog' massasi 14,5% ga kamaydi ( $P \leq 0,001$ ); 7x50m mokisimon yugurish natijalari 6,5% ga pasaydi ( $P \leq 0,05$ ); maxsus chidamlilik va tiklanishlik testi ko'rsatkichlari 15,1% ga yaxshilandi ( $P \leq 0,001$ ).

9. Tajribaviy "Dastur"ning bajarilishida faol harakatlanishlar, TTH lar hajmi va samaradorligi ko'rsatkichlarida muhim o'zgarishlarni keltirib chiqarganligi aniqlandi. Tajriba guruhi futbolchilarda  $V=5,28-6,94$  m/s.tezlik zonasida tez faol harakatlanishlar ko'rsatkichlari 4,1%ga ( $P \leq 0,05$ );  $V > 6,95$ m/s, tezlik zonasida 4,3%ga ( $P \leq 0,01$ ) yaxshilandi; tezlanishlar soni 28,1% ga oshdi ( $P \leq 0,001$ ); sprintlar soni 31% ga ortdi ( $P \leq 0,001$ ); TTH lar soni 21,1%ga ( $P \leq 0,001$ ); o'yin usullarni bajarish samaradorligi 20,6% ga ortdi ( $P \leq 0,001$ ).

10. Tadqiqot natijalari tahlilining ko'rsatishicha, tajribaviy "Dastur"ni bajargan 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik, jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasida hamda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarida statistik ishonchli farqlar aniqlandi. Bu dalillar futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini oshirish uchun ishlab chiqilgan "Dastur"ning samarali ekanligidan dalolat beradi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" PF-5368-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martda "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli Farmoni. Xalq so'zi gazetasi, №252 son, 2019-yil 6-dekabr
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda PF-6099-sonli Farmoni.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-aprelda "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori.
6. Abdelkader M. A., Elmorsi W.M. Effect of Three Protocols of Wardaq.g up Involving Stretching on the Kinematic Performance of Horizontal Jumping, Agility and Speed for Soccer Players. American Journal of Sports Science. Volume 4, Issue 3, May 2016. - P. 55-60.
7. Bangsbo, J. Fitness Training in Football /J. Bangsbo // A Scientific Approach. August Krogh Institute, University of Copengagen. - Denmark, 1994. - 336 p.
8. Becker, S.I. Structure of special preparedness and development of physical qualities of qualified football players / S.I. Becker // Physical

education of students of creative specialties. - Kharkiv, 2014. - No. 6. -pp. 17-23.

9. Benzidane H., Bensikaddour H., Mokrani D. Effects of Plyometric Training to Improve a Physical Capacity and Athletic Performance to High School Students 17-18 Years Old. American Journal of Sports Science. Volume 3, Issue 5, September 2015. – P. 98-102.

10. Bromaw, S. J. Transient dynamics of ventilation and heart rate with step change in work load levels / S. Bromaw, O. Wigertz // Acta physiologica Scandinavica. - 1971. - Vol. 81. - P. 54-71.

11. Carey, D.P. Footedness in world soccer: an analysis of France 98 / D.P. Carey, G. Smith, D. T. Smith et al. // J. Sports. Sci. - 2001. - V. 19. - No. 11. - P. 855-864.

12. Dedieu P. Muscular Power and Endurance in Young Competitor and Recreational Fencers. American Journal of Sports Science. Volume 3, Issue 6, November 2015. - P. 103-108.

13. Dit N. Special training of young football players: Foreign experience / N. Dit // Physical culture: upbringing, education, training: children's coach: a magazine in a magazine. - 1997. - No. 2. - pp. 23-25.

14. Dulibski, A. Model of the modern footballer / A. Dulibski // Modern Olympic sports and sports for everyone: 7 International Scientific Conference: mater. conf. - M., 2003. - Vol. 3. - pp. 264 - 265.

15. Dwyer, J. Cardiac Andiees of the anaerobic threshold / J. Dwyer, R. Bybee // Med. And Sci in Sports and Exercise. - 1981. - Vol. 13. - No. 32. - P. 70.

16. Hierholzer K., Briggs R., Tolston M., Mackowski N., Connor M., Barrett K., Smith R., Eckerle J., Strang A. Heart Rate Variability Metrics

from Commercial Devices Predicts Strength and Cardiovascular Performance in a Military Cohort. American Journal of Sports Science. Volume 10, Issue 1, March 2022. - P.14-23.

17. Islam M. S., Kundu B. Soccer Passing Accuracy Differentiates Between High and Low Digit Ratio Soccer Players. American Journal of Sports Science. Volume 8, Issue 3, September 2020. - P. 49-55.

18. Garsalla Nabil. The main indicators of physical and technical training that deterdaq. e the prospects of young football players / Garsalla Nabil // Physical education of students of creative specialties. 2005. - №. 8. – P. 21-26.

19. Kraemer W.J., French D.N, Paxton N.J., Volek J.S., Sebastianelli W.J. Changes in exercise performance and hormonal concentrations over a big ten soccer season in starters and nonstarters. Journal of Strength and Conditioning Research. 2018, pp.121-128.

20. Krustrup P., Moxr M., et and. The YO-YO intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. Medicine and Science in Sport and Exercise. 2015, pp. 697-705.

21. Melese Ehabu Mossa. The Effect of Core Strength Training on 14-Year-Old Soccer Players' Agility, Anaerobic Power, and Speed. American Journal of Sports Science. Volume 10, Issue 1, March 2022. P. 24-28.

22. Milsom J, Naughton R, O'Boyle A, Iqbal Z, Morgans R, Drust B, Morton JP. Body composition assessment of English Premier League soccer players: a comparative DXA analysis of first team, U21 and U18 squads. J Sports Sci. 2015; - P. 1–8.

23. Nandy P., Bandyopadhyay A. How Far Does Physical Training Modulate the Motor Unit Activities of Respiratory Muscles in Female Athletes: An Electromyographic Study. American Journal of Sports Science. Volume 10, Issue 1, March 2022. P. 14-23.
24. Olm T., Baskin K., Herde K. Age-Specific Features of Soccer Players' Heart Dimensions. American Journal of Sports Science. Volume 5, Issue 5, September 2017. – P. 27-30.
25. Rodriguez A.A., Gonzalez A. A. Reliability in the Ability to Self-regulate Sprint Intensity in Male Professional Soccer Players. American Journal of Sports Science. Volume 10, Issue 2, June 2022. – P. 34-39.
26. Sekine Y., Okada. J. Effects of Resisted Sprint Training on Sprint Performance in High School Baseball Players. American Journal of Sports Science. Volume 4, Issue 5, September 2016. – P. 90-97.
27. Zimmerman, K.L. Ansbilddung koordinativer Fahigkeiten und Bedeutung fur die techniche bzm / K.L. Zimmerman, R. Dic. Nichluch // Technich-taktisene Leistugefaigbceiten der sportler. - Theorie und Praxus der Korpakultur, 1981. - №10. - R.764-768.
28. Sukanta Saha. Somatic and Body Composition Factors Underlying Aerobic Capacity. American Journal of Sports Science. Volume 3, Issue 2, March 2015. – P. 36-40.
29. Scott, C.B. Contribution of blood lactate to the energy expenditure of weight training / C.B. Scott // J. Strength Cond. Res. 20 (2), 2006. - P. 404-411.
30. Szwarc, A. Effectiveness of successful and unsuccessful teams taking part in the biggest continental and worlds football competitions / A.

Szwarc // Modern Olympic sports and sports for everyone: 7 International Scientific Conference: mater. conf. - M., 2019. - Vol. 3. - pp. 271-272.

31. Uorgan, B.D. The relation between heart rate and oxygen consumption and during exercise / B.D. Uorgan, T. Bennatt // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 1976. - Vol.16. - P. 38-44.

32. Zecirovic A., Bjelica B., Preljevic A., Zecirovic R. Structure of Application of Inertial Functional Load on Kinematic and Dynamic Running Performance in the Phase of Maximum Speed. American Journal of Sports Science. Volume 10, Issue 1, March 2022. – P. 24-28.

33. Андружейчик, М.Я. К вопросу о соответствии объёмов и содержания технико-тактической подготовки требованиям соревновательной деятельности юных футболистов / М.Я. Андружейчик, В.И. Джигоев // Учёные записки: сб. науч. трудов; редколл.: М.Е Кобринский; Бел. гос. ун-т. физ. култ. - Даг.ск: БГУФК, 2006. - С. 49 - 51.

34. Ал Заиди, Басим К Аббас. Развитие навыков юных футболистов / Басим К Аббас Ал Заиди // Молодой ученый. 2014. № 9 (68). С. 66-70.

35. Артиков А.А., Шожалилов Ш.Ш., Шлапаков В.А. Исследование двигательной активности футболистов разной квалификации./Сб. научных трудов посвящённый 40-летию кафедры футбола и ручного мяча. Ташкент. 2007.-С.107–108.

36. Бабаян, С.С. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов / С.С. Бабаян, О.А. Курбонов, А.М. Усманов // Вестник спортивной науки. -2012. -№1(1) - С. 3-4.

37. Багирова Р. М., Кулиев Ю.Н. Осенка аеробной работоспособности и функционального состояния спортсменов до и после выполнения физической нагрузки. Биологические Науки. Выпуск № 4(58). Апрель 2017. С. 8-10.

38. Волков Н. И. Биоэнергетика спорта: Монография / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.

39. Годик В.А., Годик М.А., Рябочкин А.В., Сабитов Ш.Я. Юдин Б.Д. Современные технологии в медико-биологическом сопровождении подготовки футболистов// Медико-биологические проблемы спорта. ФНС ВНИИФК, 2014. с. 25-33.

40. Давлетмуратов С.Р. Развитие и совершенствование специальной выносливости футболистов в подготовительном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012.-247.С.

41. Ермолов, Ю.В., Построение тренировочного процесса юных спортсменов в спортивных играх / А.А. Шерстюк, Н.П. Филатова, А.Ю. Ермолов, Асеева, П.С. Стрелников, Ю.В. Ермолов //Международный научно-исследовательский журнал. – Екатеринбург, 2016. № 7 часть 2. С.76-78.

42. Зайсев А.А., Гончаров Н.В. Изменение специальных скоростных способностей футболистов-любителей различного типа телосложения в годичном цикле подготовки. Вестник спортивной науки. - 2021, № 5. С.4-11.

43. Золотарев, А. П. Инновационный подход к дифференцированию координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности / А. П. Золотарев, М.Р. Григорян // Сборник материалов 4-ой

межрегиональной науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу. - Омск, Сиб ГУФК, 2009. - С. 66-71.

44. Исеев Ш.Т. Использование инновационных методов контроля физической подготовленности футболистов «Олимпийской» сборной. Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития спорта высших достижений». Ташкент, 2019. С.31-36.

45. Исеев Ш.Т. Анализ эффективности соревновательной деятельности футболистов в зависимости от уровня их физической подготовленности//Респуб. научно-практическая конференция «Тенденции развития современного футбола: проблемы и пути их решения». Ташкент. 2020. С. 6-11.

46. Исеев Ш.Т. Куязов Р. Использование инновационных технологий при решении педагогических проблем при занятиях физической культурой и спортом. Материалы науч.-практ. конф. филиала МГУ им М.В. Ломоносова в Ташкенте. 2015.- С.187-190.

47. Исмагилов Д.К., Атаев О.Р. Исследование практического занятия по физическому совершенствованию студентов на основе системы кросс фит. Молодой ученый №21.-2016.-С. 970-972.

48. Иорданская Ф.А., Сепкова Н.К. Вегетативное обеспечение работоспособности спортсменов в просессе тренировочных мероприятий. Вестник спортивной науки. № 1, 2020, с.27-35.

49. Иорданская Ф.А. Мобилные технологии в оперативной диагностике осенки адаптасии к нагрузкам и срочного восстановления работоспособности в условиях тренировочных мероприятий. Вестник спортивной науки. № 2, 2022, с.54-64.

50. Калинин Д.И. Развитие основных физических качеств футболистов / Д.И. Калинин // Молодой ученый. № 19 (123). 2016, с. 426-428.

51. Козлов А.А., Кузнецова З.М. Теоретические и методические аспекты блочно-модульной системы планирования специальной тренировки футболистов. Вестник спортивной науки. - 2021, № 3. С.8-13.

52. Кошбахтиев И.А. Содержание учебно-тренировочных занятий по футболу на специально-подготовительном боскиче подготовительного периода, студентов отделения спортивного совершенствования / И.А. Кошбахтиев, Н.А. Кайпов, Т.Ш. Сейтмуратов. // Молодой ученый. 2014. № 20 (79). - С. 683-685.

53. Кошбахтиев И. А. Моделные характеристики футболистов высокой квалификации // Молодой ученый. — 2017. — №25. — С. 208-210.

54. Кряжев В.Д., Кряжев С.В., Скуднов В.М. Методы и технические средства регистрации скорости бега спортсмена. Вестник спортивной науки. – 2021, № 3. С.21- 27.

55. Қутлимуратов И.Х. Чидамкорликни устувор ривожлантириш асосида футбол ҳакамларининг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. монография. Чирчиқ. 2023.- с.

56. Лалаков, Г.С. Определение селесообразных и допустимых тренировочных нагрузок, развивающих скоростные и скоростно-силовые качества футболистов высокой квалификации / Г.С. Лалаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 4 (38). - С. 45-49.

57. Лалаков Г.С. Исследование влияния тренировочных микроциклов различной направленности у футболистов 16-18 лет / Г.С. Лалаков, В.В. Козин, А.Г. Ушаков // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. С. 35-42.;

58. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г.А. Лисенчук. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271 с.

59. Медведев И.Н., Марандыкина О.В., Сигбатулина Ф.Р., Антонова М.С. Осенка функции внешнего дыхания у студентов, занимающихся игровыми видами спорта. Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2021. № 4. С. 298-303.

60. Мякотных В.В. Циклические виды спорта: современные подходы к развитию специальной выносливости (аналитическое исследование). Вестник спортивной науки № 1, 2021. С.16-21.

61. Павлов А.С., Урюпин Н.Н., Александров Д.В., Володин А.А. Анализ частоты сердечных сокращений у хоккеистов молодежной команды во время соревновательной деятельности с использованием системы “Полар Team Про” Вестник спортивной науки. 2021, № 1. С.45-50.

62. Плешаков А.А. – Техническая подготовка с учетом целевых установок многолетней тренировки юных спортсменов. Теория и практика физической культуры. № 1, 2022. С. 20-23.

63. Полишкис М.М. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов / М.М. Полишкис, В.П. Губа // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 3. – С. 77.

64. Полозов А.А., Ролис А.В., Краев М.В. – Целесообразность статистики технико-тактических действий в футболе на примере компании Вйссоут. Теория и практика физической культуры. № 1, 2022. с. 82-85.

65. Похачевский А.Л., Селиверстова В.В, Глушкова Е.П., Неробеев Н.Ю., Булатеский С.В. Адаптационное обеспечение физического качества «выносливость». Теория и практика физической культуры. № 1, 2021. с.19-25.

66. Ревякин А.И., Кулишенко И.В., Квашук П.В. – Факторная структура технических действий игроков высокой квалификации, лимитирующих эффективность соревновательной деятельности в мин-футболе. Теория и практика физической культуры. № 7, 2022. С. 9-13.

67. Саенко, И. Анализ методических подходов планирования физических нагрузок разной направленности / И. Саенко, С. Тюленков // Теория и практика футбола. - 2002. - №1(13). - С. 8-11.

68. Семенов Н.А., Григорев В.А., Дворников А.В. – Влияние специальной физической подготовки на эффективность игровых действий либеро. Теория и практика физ. культуры. – 2022, № 3. С.13-16.

69. Сучилин А.А., Кудинов А.А. Комплексное развитие физических способностей и технико-тактических характеристик у юных футболистов. Теория и практика физ. культуры. №11, 2017. С.101-102.

70. Степанов М.Ю., Саламатов М.Б.– Использование оптимальной силовой нагрузки в подготовке единоборцев. Теория и практика физ. культуры. – 2022, № 9. С. 96-99.

71. Таможникова И.С., Таможников Д.В., Давыдов С.А, Гладких А.С. Диагностика силы нервных процессов юных футболистов в

просессе адаптации к физическим нагрузкам. Теория и практика физической культуры. № 4, 2021. с. 96-136.

72. Усачева Е.В., Куликова О.М., Зухов А.С., Флянку И.П. – Контроль функционального состояния с помощью пульсометра Polar v800. Теория и практика физической культуры. № 6, 2022. С. 35-38.

73. Федотова Е.В., Сиделёв П.А. Оптимальные модели распределения нагрузки и использование селективных тренировочных зон в циклических видах спорта на выносливость (анализ зарубежных исследований). Вестник спортивной науки. – 2021, № 6. С.17-23.

74. Фирюлин, А. Н. Методика оценки специальной подготовленности футболистов по данным игровой деятельности / А. Н. Фирюлин // Молодой ученый. - 2015, № 19. - С. 640-643.

75. Широков Е.А., Рыбина И.Л., Шустин Б.Н. – Комплексная оценка критериев специальной подготовленности и адаптационных реакций организма высококвалифицированных спортсменов. Теория и практика физ. культуры. - 2017. № 2. С.74-77.

76. Широков Е.А., Митусова Е.Д., Титлов А.Ю. Биоэнергетические критерии и тесты работоспособности спортсменов высокой квалификации. Вестник спортивной науки. - 2020. № 2. С.32-36.42.

77. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiya. T-O'zDJTI. 2011-yil. 38 b.

78. Axmadjonov U.M., Talipdjanov A.I., Iseyev Sh.T. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Ilmiy texnika axyurot – press.2019.-164 b.

79. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashgʻulot jarayonida pedagogik nazorat. Us. qoʻllanma. Toshkent. 2014.
80. Bangsbo J., Peitersen B. Football conditioning a modern scientific approach periodization | seasonal training | small sided games. 2016 by Soccer Tutor. com. 159 p.
81. Berger J. Die Structur des Trainingsprozesses / J. Berger // Trainingswissenschaft. - Berlin: Sportverlag, 2004. - R. 422 - 426.
82. Betancourt, Luis Gerardo Melo. The use of complex means and methods of speed and strength training of young football players: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Betancourt Luis Gerardo Melo. - M., 1996. - 24 p.
83. Bekturov O.Y. Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlarini shakllantirish. Oʻquv- uslubiy qoʻllanma. Toshkent .2012y. B-30.
84. Bekturov O.Y. Yosh futbolchilarni nazariy bilimlarini oshirish. Oʻquv- uslubiy qoʻllanma. Toshkent .2013y. B-32.
85. Talipjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. Oʻquv qoʻllanma. Toshkent. UzDJTI. 2012.- 161 S.
86. Kellmann, M. Enhancing Recovery / M. Kellmann // Preventing Underperformance in Athletes. - Human Kinetics, 2002. - 333 p. 201.
87. Martin, D. Handbuch Train-ingslehre / D. Martin, K. Carl, K. Lehnertz. -Schomdort: Hoffman, 1991. - R. 241-290.
88. Nurimov. R.I, Akramov R.A , Iseyev Sh.T , Davletmuratov S.R. “ Futbol nazariyasi va uslubiyati” Darslik 2018 yil, Ilmiy texnika axborot press nashriyoti, 315 bet.
89. Platonov, V.N. A Preparacao Fisica / V.N. Platonov, M.M. Bulatova. - Rio de Janeiro: Sprint, 2003. - 388 p.

90. Wilmore, J.H. Physiology of sport and experience / J.H. Wilmore, D.L. Costill. - Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. - 726 p. 204.

91. Абрамов, Й.Й. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. ... к.п.н: 13.00.04 / Е.Е. Абрамов. - Малаховка, 2006. - 132 с.

92. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учеб. пособие.-Т.: Абу Али Ибн Сино, 2000.-135 с.

93. Антипов А.В., Кулишенко И.В., Губа В.П. Развитие специальной выносливости у высоко квалифицированных футболистов в соревновательном периоде годичного тренировочного цикла. Теория и практика физ. культуры. 2017, С.71- 74.

94. Артиков А.А. Методика совершенствования селевой точности технических приемов квалифицированных футболистов. Автореф. дис. док. философии (ПхД) Чирчик 2018.-57 С.

95. Бабушкин Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов. – Саратов, 2020. – 294 с.

96. Базилевич, О.П. Управление подготовкой высоко квалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.П. Базилевич. - М., 1989. - 20 с.

97. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте: учебно-методическое пособие.- Москва: Спорт, 2019. — 224 с.

98. Валитов Р.Х. Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации: автореф. дис. ... канд.пед.наук. - Малаховка. 2005. – 22 с.

99. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: уч. пособие / Б.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 112 с.
100. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М: Советский спорт, 2013. – 216 с.
101. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2015. 44-с.
102. ФФ. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. К., Олимпийская литература. 2000. – 504 с.
103. Волков Н.И., Несен Э.Н. Биохимические основы жизнедеятельности организма человека. М: Мир. 2000. – 495с.
104. Гаддур Би-Джей. Силовые упражнения без отягощений. / пер. с англ. – Daq.sk: Попурри, 2015. — 288 с.
105. Гаибов Р.Г., Караев М.Г., Марданов М.Э. Взаимосвязь соревновательной деятельности и функционального состояния футболистов//Футбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 63 - 64.
106. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
107. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. -М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
108. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: учебное пособие. - М: Человек Россия. 2018. – 712 с.
109. Григорев, С.К. Средства тренировки специальной физической работоспособности футболистов: учеб.-метод. пособие / С.К. Григорев, В.В. Лавриченко. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2016. - 88 с.

110. Григорян С. Полный курс физической подготовки футболистов. М. – Спорт. 2013. – 20 с.
111. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Спорт, 2015. – 566 с.
112. Губа В.П., Лексаков А.В., Полишкис М.С., Выжгин В.А., Антипов А.В., Колосков В.И., Варюшин В.В., Теория и методика футбола. Учебник. М.: Спорт. 2015. – 536 с.
113. Губа В., Скрипко А., Стула А. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. Спорт, М. 2016. – 168 с.
114. 98. Губа, В. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / Губа В., Стула А., Кромке К. — Москва: Спорт, 2017. — 254 с.
115. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр. – М., Спорт. 2020. – 720 с.
116. Губа В.П. с соавт. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов. – М., Спорт. 2020. – 324 с.
117. Губа В.П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта / ред. В.П.Губа. – М., Спорт. 2021. – 176 с.
118. Ермаков В. В. Физическая подготовка футболистов 15-17 лет на основе моделирования ступенчатого построения годовых тренировочных циклов: автореф. дис. ... канд.пед.наук. Краснодар, 2017. – 28 с.
119. Денисенков А.С. Технология применения силовых и скоростно-силовых упражнений для повышения работоспособности юных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Денисенков. - М., 2005. - 24 с.

120. Дубровский С.В. Методика совершенствования физической подготовленности юных футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Волгоград, 2000. - 22 с.

121. Ермолов Ю. В. Планирование физической и технической подготовки у футболистов 11-12 лет в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла. Автореф. ... дис.канд.пед.наук. Москва. 2021. – 24 с.

122. Засиорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. - М.: Спорт, 2019. – 201 с.

123. Зеленсов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. – Киев: Здоровья, 1985. - 134 с.

124. Золотарёв, А.П. Футбол: Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие / А.П. Золотарёв, А.В. Лексаков, С.А. Российский. - М.: Физическая культура, 2009. - 160 с.

125. Ибриев А. И. Скоростно-силовая подготовка юных футболистов в возрасте 15-17 лет: автореф. дис.. канд. пед. наук: “Российский государственный педагогический университет”. Санкт-Петербург, 2009.-142 с.

126. Исеев Ш.Т., Ахматджанов У.М., Талипджанов А.И. Физическая подготовка футболистов. Ташкент, 2018. - 172 с.

127. Исеев Ш.Т., Саидкосимов М. Программа для футбольных академий, детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, республиканского училища олимпийского резерва. Ташкент, 2021. – 356 с.

128. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. — Москва: Спорт, 2020. — 172 с.

129. Иорданская Ф.А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса: монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 180 с.

130. Иорданская Ф.А. Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий. – М., Спорт. 2019. – 72 с.

131. Карапетян, Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола / Г.Р. Карапетян // Физическая культура в школе. 1990. - № 6. - С. 60-61

132. Кириллов, А.А. Исследование физической работоспособности футболистов: автореф. дис.канд. пед. наук. - М., 1978. - 18 с.

133. Клепиков В.Ю. Определение эффективности различных вариантов тренировочных нагрузок футболистов 16-18 лет на боскиче спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Ю. Клепиков. - Омск, 2006. - 153 с.

134. Колупанов, П.П. Методика интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.П. Колупанов. - Малаховка, 2010. - 143 с.

135. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации. Ташкент. 2005. –120 с.

136. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М: Сов. Россия, 1984. – 192 с.

137. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Зарқалам, 2004. – 334 Б.

138. Кузьмичев В.А., Калинин Е.М., Кочешков Н.А, Лексаков А.В. Сравнительный анализ соревновательной двигательной деятельности юношеских сборных команд России в международных футбольных турнирах различного ранга. Теория и практика физ. культуры. – 2022, № 9. С. 90-93.

139. Кулиненко, О.С. Биохимия в практике спорта: практическое пособие / Кулиненко О.С., Лапшин И.А. — Москва: Спорт, 2018. — 182 с.

140. Курч Н.М. с соавт. Физические средства восстановления в спорте. – Омск, СибГУФК. 2019. – 132 с.

141. Курбанов О.А. Методика совершенствование ударов по мячу головой юных футболистов. Автореф. дис. канд. пед. наук.-Т: УзГИФК. 2005. – 168 С.

142. Курязов Р. Ёш футболчиларнинг жисмоний таёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент. 2012. – 38 Б.

143. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных босқичах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. .д-ра. пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. - 54 с.

144. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. “Спорт”. 2014. – 143 с.

145. Лукин, Ю.К. Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.К. Лукин. - М., 1990. - 19 с.

146. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. Проф. Н.М. Люкшина. – М.: Советский спорт, - 2011. - 416 с.

147. Маер Ралф. Силовые тренировки в футболе. Перевод с английского яз. – М.: Спорт, 2016, 128 с.

148. Макеев П. В. Скоростно-силовая подготовка футболистов 14-15 лет различных соматических типов и игровых амплуа на основе использования силовых тренажеров: автореф. ... дис.канд.пед.наук. – М., 2020. – 24с.

149. Максименко И.Г, Максименко Г.Н., Малахов В.А., Баева Д.Н. Обоснование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных футболистов. Теория и практика физической культуры. № 4, 2022. с. 15-17.

150. Мартиросов, Э.Г. Морфологические особенности футболистов высокой квалификации разных амплуа / Э.Г. Мартиросов, Радақ.-Балучи // Теория и практика футбола. - 2004. - №3. - С. 27-32.

151. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев.- М.: Наука, 2006. -247 с.

152. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд./ - СПб.: Из-во «Лан», 2012. -160 с.

153. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 282 с.

154. Мелзеддинов Р.А. Совершенствование специальной физической подготовленности квалифицированных футболистов в

межигровых циклах. Автореф. ... докт. филос. [пхд] по пед. наукам. Чирчик. 2021. – 25 с.

155. Махамаджанов Ф.Р. Подготовка юных футболистов с учетом возрастных особенностей. Автореф.дис. ... док. фил. пед. наук. (PhD) по педагогическим наукам. Чирчик 2019. - 55 С.

156. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2009. - 256 с.

157. Мякинченко, Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М., Дивизион. 2017. – 334 с.

158. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М: Физкультура и спорт. 1982. – 280с.

159. Невмянов Н.А. Специальная подготовка футболистов 15-16 лет с учётом координационной сложности нагрузок: автореф. дис... канд. пед. наук / - М., 1998. - 26 с.

160. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. – М., Спорт. 2021. -328 с.

161. Николаев А.А., Семёнов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. – М., Спорт. 2017. -144 с.

162. Николаев А.А., Семёнов В.Г. Развитие силы у спортсменов. – М., Спорт. 2019. С. 4-119.

163. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.- метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин.-К.: Саммит-книга, 2015.-360 с.

164. Новокщенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов в зависимости от игровой специализации. - Волгоград, 2003.- 137 с.

165. Новокшенов, И.Н. Специальная физическая подготовка футболистов различных игровых амплуа на боскиче спортивного совершенствования: автореф. дис....канд. пед. наук / И.Н. Новокшенов. - Волгоград, 2000. – 25с.
166. Нуримов Р.И, “Футбол назарияси ва услубияти” Дарслик. 2015 йил, Илмий техника ахборот пресс нашриёти, 363 Б.
167. Орджоникидзе З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов. — М.: Олимпия-пресс, 2008. — 240 с.
168. Перепелкин В.А. Восстановление работоспособности футболистов / В.А. Перепелкин. - Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2012. - 112 с.
169. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 280 с.
170. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - Олимпийская литература, 2014. - 624 с.
171. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. - Спорт. М.: 2019 г. - 656 с.
172. Погребняк П. В. Программа функциональной подготовки высоко квалифицированных футболистов в просессе предсезонных сборов по системе «осен-весна»: автореф. ...дис. канд. наук. – М., 2020. – 25с.

## Mundarija

|                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kirish.....</b>                                                                                                                        | <b>3</b>  |
| <b>I BOB. FUTBOLCHILARNING HARAKAT FAOLIYATINI<br/>NAZORAT QILISH VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI<br/>OSHIRISHNING NAZARIY ASOSLARI .....</b> | <b>8</b>  |
| § 1.1. Futbol sport turining paydo bo‘lishi va dunyo miqyosidagi<br>ahamiyati.....                                                        | 8         |
| § 1.2 Sportda jismoniy tayyorgarlikning nazariy asoslari .....                                                                            | 11        |
| § 1.3. Maxsus chidamlilik tushunchasi va tuzilmasi .....                                                                                  | 17        |
| § 1.4. Futbolda maxsus chidamlilikning namoyon bo‘lish xususiyatlari .                                                                    | 21        |
| § 1.5. Futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini oshirishda<br>zamonaviy yondashuvlar .....                                          | 24        |
| Birinchi bob bo‘yicha xulosalar .....                                                                                                     | 31        |
| <b>II BOB. 18-19 YOSHLI FUTBOLCHILARNING MAXSUS<br/>CHIDAMLILIK DARAJASINI O‘RGANISH USLUBIYATI</b>                                       | <b>34</b> |
| § 2.1. Mutaxassislarning anketa so‘rovi natijalarini tahlili.....                                                                         | 34        |
| § 2.2. Pedagogik testlarda 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus<br>chidamlilikning rivojlanish darajasi tahlili .....                       | 37        |
| § 2.3. 18-19 yoshli futbolchilarning funksional tayyorgarligi<br>darajasini tahlil qilish .....                                           | 42        |
| § 2.3.1. 18-19 yoshli futbolchilarning tana tarkibini tahlil qilish .....                                                                 | 42        |
| § 2.3.2. Tashqi nafas olish funksiyasini tahlil qilish.....                                                                               | 46        |
| § 2.3.3. 18-19 yoshli futbolchilarda jismoniy ishchanlik<br>qobiliyatini tahlil qilish .....                                              | 48        |
| § 2.3.4. 18-19 yoshli futbolchilar organizimidag funksional<br>holatini tahlil qilish.....                                                | 51        |
| § 2.4. 18-19 yoshli futbolchilar tayyorgarlik bosqichi yuklamalarining<br>kattaligi va yo‘nalishini tahlil qilish .....                   | 55        |
| § 2.5. 18-19 yoshli futbolchilar tayyorgarligida musobaqa davri<br>yuklamalar kattaligi va yo‘nalishini tahlil qilish.....                | 64        |
| Ikkinchi bob bo‘yicha xulosalar.....                                                                                                      | 71        |

|                                                                                                                                                |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>III BOB. 18-19 YOSHLI FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGINI TAKOMILLASHTIRISH DASTURLARINI TAJRIBADA ASOSLASH .....</b>                    | <b>79</b>  |
| § 3.1. 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasi va texnik-taktik harakati o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish .....            | 79         |
| 3.1.1. 18-19 yoshli futbolchilarning musobaqa o‘yinlari jarayonida texnik- taktik harakatlarni bajarish samaradorligini tahlil qilish....      | 80         |
| § 3.2. 18-19 yoshli futbolchilarning musobaqa o‘yinlari jarayonidagi harakat faolligini tahlil qilish.....                                     | 86         |
| § 3.3. 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamliligini takomillashtirish bo‘yicha tajribaviy dastur samaradorligini asoslash.....          | 95         |
| § 3.4 Tajriba bosqichlarida 18-19 yoshli futbolchilarning maxsus chidamliligini takomillashtirish “Dasturi” samaradorligini tahlil qilish..... | 109        |
| Uchinchi bob bo‘yicha xulosalar .....                                                                                                          | 117        |
| <b>Xulosa .....</b>                                                                                                                            | <b>123</b> |
| <b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI .....</b>                                                                                                | <b>128</b> |

**PULATOV SIROJIDDIN NURITDINOVICH**

**18-19 YOSHLI FUTBOLCHILARNING  
MAXSUS CHIDAMLILIGINI  
TAKOMILLASHTIRISH  
USLUBIYATI**

**Monografiya**

Muharrir: I.Abdusalomov  
Kompyuterda sahifalovchi: I.Mirzayev

Nashr. lits. № 239295.  
Bosishga ruxsat etildi 14.03.2025-yil.  
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog‘ozi. “Times New Roman”  
garniturası. Hisob nashr tabog‘i. 9,5.  
Adadi 20 dona. Buyurtma № 27

“MAKON SAVDO PRINT” bosmaxonasida chop etildi.  
100198, Toshkent, Qoraqamish 4-mavze, 56.

ISBN 978-9910-9193-1-2



9 789910 919312



ILM-FAN NASHRIYOTI