

## FUTBOLCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATINI NAZORAT QILISH

Qurbonova Nargis To'ychivay qizi

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti

Xalimova Zebiniso

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport  
universiteti talabasi O'zbekiston, Chirchiq shahar  
nkatotifarishta.ru@gmail.com

### Annotatsiya

Turli xildagi sport yuklamalardan keyin futbolchilar organizmidagi tiklanish jarayonlarining qonuniyatlarini bilish juda muhimdir. Tiklanish jarayonlari qanday sodir bo'lishi bir qator belgilar (qon bosimi, elektrokardiogramma ko'rsatkichlari, og'irlik, qo'lning muskul kuchini o'lchash, qon tomirlarining tonusi, yurakning qisqarish chastotasi, ko'zning elektrik sezuvchanligi: qo'shimcha yuklamalarga ko'rsatiladigan ta'sir va boshqalar) bo'yicha o'rganiladi.

**Kalit so'zlar:** Yuklama, Fiziologik, nospesifik, SPESIFIK, qon bosimi, elektrokardiogramma ko'rsatkichlari, og'irlik, qo'lning muskul kuchini o'lchash, qon tomirlarining tonusi, yurakning qisqarish chastotasi, ko'zning elektrik sezuvchanligi: qo'shimcha yuklamalarga ko'rsatiladigan ta'sir va boshqalar

**Ключевые слова:** Физиологические, неспецифические, Специфические, артериальное давление, показатели электрокардиограммы, масса тела, измерение силы мышц рук, тонус сосудов, частота сердечных сокращений, электрическая чувствительность глаза: влияние на дополнительные нагрузки, секрет и др.

**Keywords:** Physiological, non-specific, SPECIFIC, blood pressure, electrocardiogram indicators, body weight, measurement of arm muscle strength, vascular tone, heart rate, electrical sensitivity of the eye: influence on additional loads, secretion, etc.

**Kirish:** Avvalambor, musobaqalar sport nagruzkalari darajasini aniqlash uchun oriyentir (mo'ljal) bo'lib xizmat qiladi. Ma'lumki, ular futbolchining organizmiga katta ta'sir ko'rsatishi bilan mashg'ulotlardan farqqiladi. Katta yuklamali mashg'ulotlar musobaqada qatnashganda kuzatiladigandek aniq ifodalangan reaksiya hosil qilmaydi. Bunda quyidagilarni aytishning o'zi yetarli, o'rtacha yuklama mashg'ulotdan keyin futbolchilar 1 kg og'irlik, katta yuklamali mashg'ulotdan keyin – 2 kg ga yaqin, musobaqadan esa – 3 kg og'irlik yo'qotadilar. Tomir urish chastotasi, qon bosimi, nafas olish tezligi, dinamometriya, ko'zning elektr

sezuvchanligi va boshqa ko'rsatkichlarning o'zgarish ma'lumotlariga ko'ra ham taxminan shunday fiziologik o'zgarishlarni kuzatish mumkin<sup>1</sup>.

Shuningdek jismoniy yuklamalarning ayrim funksiyalarga, shuningdek tiklovchi reaksiyalarga ta'siri qo'llaniladigan mashq turlari, ularni bajarish jadalligi va davomiyligi, mashqlarning qancha takrorlanishi va ular oralig'idagi pauzalarning ko'p-ozligi bilan belgilanadi. Fiziologik ta'sirning yo'nalishi bo'yicha mashg'ulot yuklamalari quyidagi turlarga bo'linadi:

ko'proq aerob funksiyalarga (o'pkadan nafas olish, yurak, qon aylanish apparati, kislorodning to'qimalarda foydalanilishi sistemasi va hokazolar) ta'sir etuvchi nagruzkalar;

aralash ravishda aerob-anaerob ta'sir etuvchi nagruzkalar;

anaerob-glikolitik ta'sir etuvchi nagruzkalar;

anaerob-alaktat ta'sir etuvchi nagruzkalar;

anabolik almashinuv sohasiga ko'proq ta'sir etuvchi nagruzkalar.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan spesifik talablar xarakteriga ko'ra yuklamalar quyidagilar uchun foydalaniladi; ya'ni:

tezlik-kuch tayyorgarligi uchun;

umumiy chidamlilikni oshirish uchun;

tezlikka chidamlilikni oshirish uchun.

Yuklamalar hajmiga ko'ra katta, o'rta, kichik yuklamalarga bo'linadi. Bunda mahsus [SPESIFIK] mashqlardan ham (texnik-taktik mashqlar), nomutahasis [nospesifik] mashqlardan ham (to'psiz bajariladigan) foydalaniladi.

Futbolda yuklamalarni rejalashtirishda uning hajmi mashg'ulotning davomiyligi bilan emas, balki jadalligi bilan belgilanishini yodda tutish kerak. Masalan, minutiga 165-180 marta to'p tepib bajariladigan 70 minutlik ish – katta yuklama, xuddi shuncha vaqt davomida minutiga 130-150 marta to'p tepib ishlash kichik yuklamali mashg'ulot hisoblanadi.

Turli xildagi sport yuklamalardan keyin futbolchilar organizmidagi tiklanish jarayonlarining qonuniyatlarini bilish juda muhimdir. Tiklanish jarayonlari qanday sodir bo'lishi bir qator belgilar (qon bosimi, elektrokardiogramma ko'rsatkichlari, og'irlik, qo'lning muskul kuchini o'lchash, qon tomirlarining tonusi, yurakning qisqarish chastotasi, ko'zning elektrik sezuvchanligi: qo'shimcha yuklamalarga ko'rsatiladigan ta'sir va boshqalar) bo'yicha o'rganiladi.

Mashg'ulot va musobaqa futbolchilar organizmida charchashning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi; to'liq tiklanish uchun, ayniqsa nerv hujayralarining tiklanishi uchun organizmga yetarli bo'lgan dam olish imkoniyati berilmasa, bu charchash holdan toyishga o'tib ketishi mumkin. Dam olish – mashg'ulotning ajralmas qismi bo'lib, bu dam olish jarayonida futbolchi organizmi har bir mashg'ulot va musobaqadan keyin ortib boruvchi ishchanlik qobiliyatini saqlab qoladigan qilib tashkil etiladi.

Murabbiy bilan vrach turli xil mashg'ulotlar, musobaqalar va o'yin oralig'idagi sikllardan keyin tiklanish jarayonlari qanday o'tib borishini o'rganadilar hamda futbolchilar dam olishining optimal intervallarini aniqlaydilar. Bu sport nagruzkalari yuqori bo'lgan va musobaqalar tez-tez bo'lib turadigan sharoitda organizmning toliqib qolishining oldini olishga hamda mashqlar, mashg'ulotlar va musobaqalardan futbolchilarning sport sohasidagi ishchanlik qobiliyatini oshirish va ular mahoratining o'sishi uchun yaxshiroq foydalanishga imkon beradi.

Dam olishning mazmuni qat'iy individuallashtirilgan bo'lishi kerak. Har haftalik va har yillik dam olishning tashkil etilishiga alohida e'tibor beriladi, chunki ko'pincha bunday dam olish passiv shaklda o'tadi, bu esa futbolchilarning ishchanlik qobiliyatini juda ham pasaytiradi.

Musobaqalar organizmga birinchi navbatda, asab tizimiga, katta yuklama bilan bajariladigan mashg'ulotlarga qaraganda ham yuqoriroq talab qo'yadi. Shuning uchun musobaqalardan keyingi dam olish intervallari, mashg'ulotlardan keyingi dam olishga nisbatan ko'proq bo'lishi kerak. Qator musobaqalardan so'ng dam olish zarur. Dam olish musobaqa sharoitlariga ko'ra sportchilarni yuqori sport yuklamasidan chalg'itadigan tarzda bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, futbolchilar organizmida tiklanish jarayonining muvaffaqiyatli o'tib borishi uchun maxsus tiklash tadbirlari (hammom, massaj, vitaminlari ko'p bo'lgan ovqatlar iste'mol qilish) amalga oshiriladi. Shuningdek, futbolchilarning uyqu va ovqatlanish rejimiga, shaxsiy gigiyenasi va hokazolarga ham e'tibor berish kerak.

Futbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular mashg'ulotlarda qiziqishni oshiradi, mamlakatda futbolning ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Futbolchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining va umuman komandaning jismoniy, texnik, taktik va axlokiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, korxona jamoasi, shahar, respublika, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinlarning emotsional keskinligi futbolchilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi. Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan futbolni targ'ib qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Артиқов А. А. Футбол спорт турида дарвозага зарба бериш аниқлигини баҳолаш услубияти //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 48-51.
2. АРТИҚОВ А. А. ОФК КУБОГИ ЎЙИНЛАРИДА ЎЗБЕКИСТОН ТЕРМА ЖАМОАСИ ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК УСУЛЛАРИ АНИҚЛИГИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ НАТИЖАЛАРИ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 3. – С. 42-45.
3. Abdikadirova, N. S., Nurillaeva, D. S., Ganijanovna, M., Azamova, S. R. J., Bobomuradov, B. K., & Kutlimuratov, I. K. (2021). Football in Uzbekistan: Law, Leisure and Sociology. PSYCHOLOGY AND EDUCATION, 58(1), 1995-2002.
4. N.T.Qurbonova., YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAKTIK XARAKATLARI KO'RSATKICHLARI BILAN KOORDINASON QOBILIYATLARINI DARAJASINING O'ZARO BOG'LIQLIGINI O'RGANISH. // COLLECTION of scientific papers (2022 y) 135-137. UO'K: 796.03(08)
5. Ирисбаев, Максуд Турарович. "Особенности планирования физической подготовки футболистов." Science and Education 3.6 (2022): 993-996.
6. Юлдашев, М. Р. "ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ." СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА В ВУЗЕ: ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАННОСТЬ, КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ. 2019.
7. Юсупов, Н. М., and М. Р. Юлдашев. "Методы оценки эффективности технико-тактических действий футболистов высокой квалификации в процессе игровой деятельности." Педагогические науки 6 (2012): 44-49.