

FUTBOL MASHG'ULOTLARINING QUROLI KUCHLAR HARBIY XIZMATCHILARI JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI

Agzamov Baxtiyor Narimon o'g'li

*O'zbekiston respublikasi Harbiy xavfsizlik va mudofaa universiteti
axborot kommunikatsiya texnologiyalari va harbiy aloqa instituti
AKT va HAI umumqo'shin tayyorgarligi va gumanitar fanlar kafedrası
jismoniy tayyorgarlik va sport sikli o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada futbol mashg'ulotlarining Qurolli Kuchlar harbiy xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdagi imkoniyatlari tahlil qilingan. Futbol o'zining yuqori harakat faolligi, qisqa muddatli tezlanishlar, yo'nalishlarni tez-tez o'zgartirish, to'p bilan bajariladigan texnik harakatlar va jamoaviy faoliyat bilan ajralib turadi. Ushbu xususiyatlar harbiy xizmatchilarda tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, muvozanat va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun muhim sharoit yaratadi. Maqolada futbol mashg'ulotlarini jismoniy tayyorgarlik jarayoniga kiritishning metodik jihatlarini, mashg'ulot yuklamalarini tashkil etish va individual imkoniyatlarni hisobga olish masalalari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, futbol mashg'ulotlarining harbiy xizmatchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligiga ta'siri yoritilgan.

Kalit so'zlar: futbol, harbiy xizmatchilar, Qurolli Kuchlar, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya, kuch, mashg'ulot.

Аннотация: В данной статье проанализированы возможности использования футбольных тренировок для совершенствования физической подготовленности военнослужащих Вооружённых Сил. Футбол характеризуется высокой двигательной активностью, кратковременными ускорениями, частой сменой направления движения, выполнением технических действий с мячом и коллективной игровой деятельностью. Эти особенности создают благоприятные условия для развития у военнослужащих быстроты, выносливости, ловкости, силы, равновесия и координационных способностей. В статье рассмотрены методические особенности включения футбольных тренировок в систему физической подготовки, вопросы организации тренировочных нагрузок и учёта индивидуальных возможностей военнослужащих. Также раскрывается влияние футбольных занятий на общую физическую подготовленность и двигательную активность военнослужащих.

Ключевые слова: футбол, военнослужащие, Вооружённые Силы, физическая подготовка, быстрота, выносливость, ловкость, координация, сила, тренировка.

Abstract: This article analyzes the possibilities of using football training to improve the physical fitness of military personnel in the Armed Forces. Football is characterized by high motor activity, short accelerations, frequent changes of direction, technical actions with the ball, and collective game activity. These characteristics create favorable conditions for developing speed, endurance, agility, strength, balance, and coordination abilities. The article examines methodological approaches to incorporating football training into physical preparation, organizing training loads, and considering individual abilities. The influence of football training on the overall physical fitness and motor activity of military personnel is also discussed.

Keywords: football, military personnel, Armed Forces, physical fitness, speed, endurance, agility, coordination, strength, training.

Harbiy xizmatchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi xizmat faoliyatini samarali tashkil etishning muhim shartlaridan biridir. Harbiy faoliyat jarayonida turli jismoniy yuklamalarni bajarish, tezkor harakatlanish, uzoq vaqt davomida ish qobiliyatini saqlash, muvozanatni boshqarish va o'zgaruvchan vaziyatlarda tez harakat qilish talab etiladi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida turli sport turlarining imkoniyatlaridan samarali foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Futbol yuqori harakat faolligiga ega sport turi sifatida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkonini beradi. O'yin davomida sportchi qisqa masofalarda tez yuguradi, keskin to'xtaydi, yo'nalishini o'zgartiradi, sakraydi, to'p bilan harakat qiladi va boshqa ishtirokchilarning harakatlariga moslashadi. Mazkur harakatlar bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Harbiy xizmatchilar jismoniy tayyorgarligida futbol mashg'ulotlaridan foydalanishning yana bir muhim jihati shundaki, mashg'ulotlar tabiiy harakatlarni yuqori darajadagi faollik bilan birlashtiradi. Bu esa mashg'ulot jarayonini turli va qiziqarli tashkil etish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Tadqiqotning maqsadi futbol mashg'ulotlarining harbiy xizmatchilar jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini tahlil qilish hamda futbol vositalaridan jismoniy tayyorgarlik jarayonida samarali foydalanishning metodik imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

- futbol mashg'ulotlarining asosiy jismoniy xususiyatlarini aniqlash;
- futbolning tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyaga ta'sirini tahlil qilish;
- futbol mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni tashkil etish xususiyatlarini o'rganish;

- harbiy xizmatchilar jismoniy tayyorgarligida futbol mashqlaridan foydalanish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, taqqoslash, umumlashtirish va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini metodik jihatdan tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Futbol o'yinining asosiy harakatlari va ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlari o'rganildi.

Futbol mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlikka ta'siri: Futbolning eng muhim xususiyatlaridan biri o'yin davomida harakat intensivligining doimiy o'zgarib turishidir. Sportchi bir necha soniya davomida yuqori tezlikda harakat qilishi, keyin sekinlashishi yoki to'xtashi va yana tezlanishi mumkin. Bunday faoliyat tezkorlik va chidamlilikning birgalikda rivojlanishiga sharoit yaratadi.

Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofaga yugurish, to'p uchun tezlanish, raqibdan qochish yoki unga qarshi harakatlanish kabi mashqlar samarali hisoblanadi. Bunday mashqlarni bajarish vaqtida qisqa muddatda maksimal tezlikka erishish talab qilinadi. Harbiy xizmatchilar uchun ham qisqa masofalarda tez harakatlanish qobiliyatining rivojlanganligi muhim jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Futbol mashg'ulotlarining chidamlilikni rivojlantirishdagi imkoniyatlari ham yuqori. O'yin davomida harakatlar uzoq vaqt davomida takrorlanadi va organizm muntazam ravishda jismoniy yuklamaga moslashadi. Ayniqsa, kichik tarkibli o'yinlardan foydalanish harakat faolligini oshirish va mashg'ulot intensivligini nazorat qilish imkonini beradi.

Chaqqonlik futbolning asosiy jismoniy talablaridan biridir. To'pni olib yurish, raqib harakatini kuzatish, yo'nalishni o'zgartirish va qisqa vaqt ichida yangi harakatni amalga oshirish yuqori darajadagi chaqqonlikni talab qiladi. Shu sababli futbol mashqlari harbiy xizmatchilarning o'zgaruvchan sharoitda tez va aniq harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun qo'llanishi mumkin.

Harakat koordinatsiyasi ham futbol mashg'ulotlarining muhim natijalaridan biridir. To'pni oyoqda boshqarish, uzatish, qabul qilish va zarba berish jarayonida oyoq, gavda va ko'z harakatlarining o'zaro muvofiqligi talab qilinadi. Ushbu mashqlar harakatlarni boshqarish va muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Futbolda kuch sifatlari ham turli shakllarda namoyon bo'ladi. Tezlanish, to'xtash, sakrash, to'p uchun kurash va zarba berish kabi harakatlar oyoq mushaklari hamda gavdaning turli mushak guruhlariga yuklama beradi. Mashg'ulotlarning muntazamligi natijasida umumiy kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish imkoniyati yuzaga keladi.

Mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi: Harbiy xizmatchilar bilan futbol mashg'ulotlarini tashkil etishda yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish muhim. Mashg'ulotning tayyorlov qismida yengil yugurish,

umumrivojlantiruvchi mashqlar va to'p bilan bajariladigan sodda mashqlar bajarilishi mumkin.

Asosiy qismda tezlanishlar, to'p bilan tezkor harakatlar, kichik tarkibli o'yinlar, uzatish va qabul qilish mashqlari hamda turli yo'nalishlarda yugurishlardan foydalanish mumkin. Yakuniy qismda esa yengil yugurish, yurish va tiklanishga qaratilgan mashqlar bajariladi.

Kichik tarkibli futbol o'yinlari jismoniy yuklamani boshqarish uchun qulay vositalardan biri hisoblanadi. Masalan, maydon hajmini o'zgartirish, o'yinchilar sonini kamaytirish yoki o'yin vaqtini belgilash orqali mashg'ulot intensivligini moslashtirish mumkin.

Mashg'ulotlarda individual yondashuvga ham e'tibor qaratish zarur. Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lmasligi mumkin. Shu sababli yuklama hajmi va mashqlar murakkabligi shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga moslashtirilishi kerak.

Natijalar va muhokama: Futbol mashg'ulotlarining asosiy afzalligi jismoniy sifatlarni alohida emas, balki kompleks tarzda rivojlantirish imkoniyatidir. O'yin davomida tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya va kuch bir vaqtning o'zida ishga tushadi. Bu esa jismoniy tayyorgarlik jarayonining mazmunini boyitadi.

Futbol mashg'ulotlarini muntazam tashkil etish natijasida harakat faoliyatining xilma-xilligi ortadi. Tezlanish va to'xtashlar, yo'nalishning o'zgarishi, to'p bilan bajariladigan harakatlar hamda jamoaviy o'yin elementlari shug'ullanuvchining harakat tajribasini kengaytiradi.

Shuningdek, futbol mashg'ulotlari jamoaviy harakatni ham rivojlantiradi. O'yin davomida sheriklarning harakatini kuzatish, vaziyatni baholash va mos harakatni tanlash talab qilinadi. Bu jihatlar mashg'ulot jarayonining psixologik va ijtimoiy tomonlarini ham boyitadi.

Biroq futbol mashg'ulotlaridan foydalanishda yuklama me'yoriga rioya qilish zarur. Haddan tashqari yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar charchoqni kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot davomiyligi, dam olish oralig'i va o'yin intensivligi muntazam nazorat qilinishi lozim.

Amaliy tavsiyalar

Harbiy xizmatchilar jismoniy tayyorgarligida futbol mashg'ulotlaridan foydalanishda quyidagi tavsiyalarni hisobga olish maqsadga muvofiq:

- mashg'ulotlarni muntazam ravishda tashkil etish;
- yuklamani jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab belgilash;
- qisqa tezlanish va yo'nalish o'zgarishlariga asoslangan mashqlardan foydalanish;
- kichik tarkibli o'yinlarni mashg'ulot jarayoniga kiritish;

- chidamlilikni rivojlantirish uchun o'yin davomiyligini bosqichma-bosqich oshirish;
- koordinatsiyani rivojlantirish uchun to'p bilan bajariladigan texnik mashqlardan foydalanish;
- mashg'ulot oldidan sifatli badan qizdirish mashqlarini bajarish;
- mashg'ulot yakunida tiklanish mashqlarini tashkil etish;
- jismoniy tayyorgarlik natijalarini muntazam nazorat qilish.

Xulosa

Futbol mashg'ulotlari Qurolli Kuchlar harbiy xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda samarali sport vositalaridan biri sifatida qo'llanishi mumkin. Futbolning yuqori harakat faolligi, tezlanishlar, yo'nalish o'zgarishlari, sakrash va to'p bilan bajariladigan texnik harakatlari tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Futbol mashg'ulotlarini jismoniy tayyorgarlik tizimiga maqsadli kiritish uchun mashqlarni shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga moslashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va mashg'ulot samaradorligini muntazam nazorat qilish zarur.

Umuman olganda, futbol mashg'ulotlaridan to'g'ri va tizimli foydalanish harbiy xizmatchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, harakat faoliyatini takomillashtirish va turli jismoniy yuklamalarga moslashish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O'zDJTI, 2005.
2. Kerimov F.A. **Sportda ilmiy tadqiqotlar.** – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti-press, 2018.
3. Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры.** – Москва: Спорт, 2008.
4. Исаев А.А. **Футбол: техника, тактика, тренировка.** – Москва: Спорт, 2019.
5. Поликарпов В.В. **Теория и методика футбола.** – Москва: Физическая культура, 2020.
6. Кузнецов А.С. **Футбол. Тактика игры.** – Москва: Олимпия, 2018.
7. Верхошанский Ю.В. **Основы специальной физической подготовки спортсменов.** – Москва: Физкультура и спорт, 2014.
8. Никитушкин В.Г. **Теория и методика юношеского спорта.** – Москва: Физическая культура, 2018.
9. Платонов В.Н. **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.** – Киев: Олимпийская литература, 2015.
10. Ашмарин Б.А. **Теория и методика физического воспитания.** – Москва: Просвещение, 2016.