O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

# FAN-SPORTGA

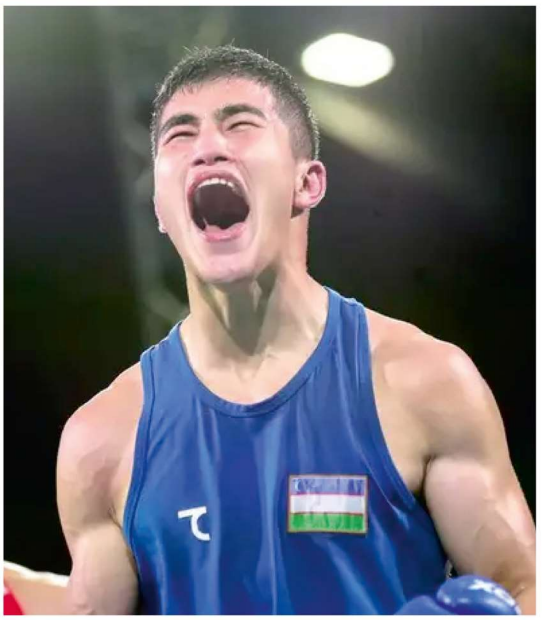
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4




ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

*Бош муҳаррир*
**Рашид МАТКАРИМОВ**

*Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:*
**Ш.Ш. ГАЗИЕВ**

**Таҳрир ҳайъати таркиби:**

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

**Таҳрир ҳайъати котиби**

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

**Техник таҳририят таркиби:**

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

**fan-sportga.uz**

*Журналнинг телеграм канали*

## МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

### СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Ш.К. Павлов., Р.И. Исроилов** – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

**А.А. Артиков** – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

**Ф.И. Бобомуродов** – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

**У.Ш. Салимов** – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

**С.В. Федорова** – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

**Х.М. Ҳабибжонова** – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

**Р.А. Матчанов** – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

**И.Б. Жўраев** – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

**А.А. Якупбаев** – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

**Н.М. Юсупов** – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

**А.А. Умматов** – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

**Ф.В. Ганиева** – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

**Ш.С. Турсунов** – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

**И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина** – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

**“FAN – SPORTGA”**
**илмий-назарий журнали**

**Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади**

**Таҳририят манзили:**
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

**Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.**

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

**Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.**

**Суратлар муаллифи:**
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

**2025/4**

**А.У. Рашидов** – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

**Ш.У. Мухсинов** – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

**Р.М. Аъзамов** – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

**И.И. Одилов** – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ**
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**А.Ш. Мўминов** – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

**О.А. Аъзамхонов** – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

**Ф.М. Яқубов** – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

**М.Қ. Усмонов** – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

**М.Н. Юсупова** – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

**Қ.Ж. Акимов** – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

**М.Г. Хайдаров** – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

**И.А. Уразимбетов** – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

**У.А. Холдоров** – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96



Таянч докторант
**Ш.У. МУХСИНОВ**[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

# МУСОБАҚА ЖАРАЁНИДА 15–16 ЁШЛИ ФУТЗАЛЧИЛАРНИНГ МУШАК ТОНУСИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

**Аннотация**

В статье анализируется влияние соревновательных нагрузок на мышечный тонус и технико-тактическую эффективность юных футзалистов. Результаты проведённого исследования свидетельствуют о том, что внедрение эффективных методов, влияющих на изменения мышечного тонуса в процессе игры, существенно влияет на точность технических и тактических действий. В рамках исследования разработаны практические рекомендации по оптимизации процессов подготовки и восстановления спортсменов. Полученные результаты могут стать ценным методическим ориентиром для тренеров и специалистов по спортивной подготовке.

***Ключевые слова:*** *футзал, мышечный тонус, технико-тактические действия, спортивная подготовка, восстановление.*

**Annotation**

Мақолада ёш футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик самарадорлигига мусобақа юкламаларининг таъсири таҳлил қилинган. Ўтказилган тадқиқот натижалари шундан далолат берадики, ўйин жараёнида мушак тонусининг ўзгаришига самарали таъсир этувчи воситаларни жорий этиш техник ва тактик ҳаракатлар аниқлигига сезиларли даражада таъсир кўрсатади. Тадқиқот доирасида спортчиларни тайёрлаш ва тиклаш жараёнини оптималлаштиришга қаратилган амалий тавсиялар ишлаб чиқилган. Олинган натижалар мураббийлар ва спорт тайёргарлиги бўйича мутахассислар учун қимматли методик йўналишлар бериши мумкин.

***Калит сўзлар:*** *футзал, мушак тонуси, техник-тактик ҳаракатлар, спорт тайёргарлиги, тикланиш.*

The article analyzes the impact of competitive loads on the muscle tone and technical-tactical effectiveness of young futsal players. The results of the conducted study indicate that the introduction of effective methods influencing muscle tone changes during the game significantly affects the accuracy of technical and tactical actions. Within the study, practical recommendations were developed to optimize the processes of athlete preparation and recovery. The obtained results can provide valuable methodological guidance for coaches and sports training specialists.

***Key words:*** *futsal, muscle tone, technical-tactical actions, sports training, recovery.*

**Тадқиқотнинг долзарблиги.** Замонавий футзал динамик спорт тури бўлиб, ўйинчилардан юқори даражадаги техник, тактик ва жисмоний тайёргарликка эга бўлишни талаб қилади. Касбий кўникмаларни шакллантириш босқичида бўлган 15-16 ёшли ёш футзалчилар учун мусобақа юкламаларнинг мушаклар тонусига таъсирини ва техника-тактик ҳаракатлар (ТТҲ) сифатини кузатиш айниқса муҳимдир [2].

Юқори интенсивли ўйинларда спортчилар мушакларнинг тонусида доимий ўзгаришларни бошдан кечирадилар, бу уларнинг техник элементларни аниқ бажариш ва тактик қарорлар қабул қилиш қобилиятига таъсир қилади. Мушак тонусини пастлиги ёмон координацияга, реакция вақтининг пасайишига ва шикастланиш хавфини оширишга олиб келиши мумкин. Шу сабабли, ушбу мавзунинг долзарблиги ўйин давомида юқори ТТҲ даражасини сақлаб қолиш имконини берувчи мусобақа юкламаларни бошқариш ва оптималлаштиришнинг самарали усулларини ишлаб чиқиш зарурати билан боғлиқ [1].

Асосий жиҳатлардан бири бўлиб, ўйин давомида мушакларнинг тонусидаги ўзгаришларни баҳолашдир. Футзал спорт туридаги ҳаракат фаолиятини тез ўзгариши, қисқа ўйин даврлари ва ҳаракатларнинг юқори шиддати билан ажралиб туради, бу эса ўйинчилардан ўйин шароитларига тез мослашишни талаб қилади. Илмий тадқиқотлар шуни тасдиқлайдики, тўғри назоратсиз ҳаддан ташқари стресс ўйин ҳаракатларининг аниқлиги ва самарадорлигини пасайишига олиб келади. Шу муносабат билан, мусобақалар пайтида мушакларнинг тонусини кузатиш спортчиларни тайёрлаш ва уларнинг ҳолатини бошқаришнинг муҳим элементига айланади [2,4].

Бундан ташқари, 15-16 ёшда мушак-скелет тизими ва нерв-мушак координация тизими фаол ривожланади. Юкламаларни нотўғри тақсимлаш тонуснинг номутаносиблигига олиб келиши мумкин, бу ҳаракатларни бажариш техникасига ва жисмоний тайёргарликнинг умумий даражасига салбий таъсир қилади. Шу сабабли, тадқиқотнинг муҳим йўналиши ТТҲ ишлаши сифатини яхшилаш учун мушак тонусини оптималлаштиришнинг индивидуал ва жамоавий усулларини ўрганишдир [2,3,5].

Ушбу тадқиқотнинг амалий аҳамияти ёш футзалчиларнинг жисмоний ҳолатини бошқариш бўйича ёндашувларни ишлаб чиқишдадир, бу эса мусобақа юкламаларнинг салбий оқибатларини минималлаштириш ва уларнинг ўйин ҳаракатларининг самарадорлигини ошириш имконини беради. Замонавий технологиялар (масалан, GPS мониторинги, видео назорат, биомеханик таҳлил) ёрдамида мушаклар тонусидаги ўзгаришларнинг тизимли мониторинги ўйинчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигига турли омиллар таъсирини

аниқроқ тушунишга ёрдам беради.

Умуман олганда, мусобақа юкламалар, мушак тонуси ва ТТҲнинг ишлаш сифати ўртасидаги боғлиқликни ўрганиш нафақат машғулот жараёни самарадорлигини ошириш, балки чарчаш ва жароҳатлар хавфини камайтириш имконини беради. Бу эса ёш спортчиларнинг ривожланишида муҳим омил ҳисобланади.

**Тадқиқот мақсади** 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонусига таъсир қилувчи воситаларни жорий этиш орқали техника-тактик самарадорлигига таъсирини ўрганиш ҳамда машғулот жараёнини оптималлаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

**Тадқиқот вазифалари:**

Мушак тонусидаги ўзгаришларнинг мусобақа фаолиятида техник ва тактик ҳаракатларни бажариш сифатига таъсирини баҳолаш.

Мушак тонусини оптимал даражада ушлаб туриш ҳамда техник ва тактик самарадорликни ошириш учун машғулот жараёнини оптималлаштириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотни ташкил этиш ва усуллари.** Белгиланган мақсад ва вазифаларга эришиш учун қуйидаги тадқиқот усуллари қўлланилди:

Илмий адабиётларни таҳлил қилиш – Мусобақа юкламаларнинг мушак тонуси ва техника-тактик ҳаракатларга таъсирига бағишланган замонавий тадқиқотлар ўрганилди. Бу усул тадқиқотнинг назарий асосларини аниқлаш ва ушбу соҳадаги асосий тенденцияларни белгилаш имконини берди.

Педагогик кузатиш – Футзалчиларнинг мусобақа шароитидаги техник ва тактик ҳаракатлари устидан тизимли назорат олиб борилди. Видеокузатувдан фойдаланилди, шунингдек, ўйинлар давомида техник ва тактик ҳаракатларни бажаришдаги ўзгаришлар мураббийлар томонидан баҳоланди.

Антропометрик ва функционал тестлар – Ўйин олдидан ва кейин спортчиларнинг мушак тонуси ҳамда жисмоний ҳолати ўлчанди. Ушбу жараёнда мослашувчанлик, реакция тезлиги ва куч кўрсаткичларини текшириш усуллари қўлланилди.

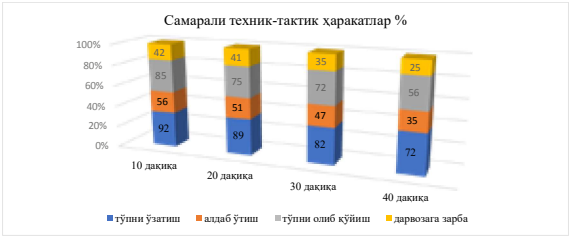
Математик-статистик усуллар – техника-тактик ҳаракатлар самарадорлигини аниқлаш, фарқлар ишончлилигини баҳолаш мақсадида олинган маълумотлар статистик қайта ишловдан ўтказилди.

Тадқиқот Тошкент шаҳридаги «Ёш гвардиячилар» ўсмирлар спорт мактабида ўтказилди. Экспериментал гуруҳ таркибига 15–16 ёшдаги, камида 2–3 йиллик мунтазам машғулот тажрибасига эга бўлган 15 нафар спортчи киритилди. Мусобақа даврида иштирокчиларнинг ҳар томонлама синовдан ўтказилиши мушак тонусига таъсир қилувчи воситаларни юкламага қараб техника-тактик кўрсаткичларни ижобий таъсир қилишни баҳолаш имконини берди.

Тадқиқот давомида техника-тактик ҳаракатлар (тўп узатишлар, зарбалар, дриблинглар, тўпни тортиб олиш, тактик ҳаракатлар) сони бўйича маълумотлар таҳлил қилинди, шунингдек, ўйин олдидан ва кейин мушак тонуси кўрсаткичларининг ўзгариши қайд этилди. Олинган натижалар футзалчиларнинг тайёргарлик самарадорлигини ошириш мақсадида машғулот жараёнини мослаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқишда фойдаланилди.

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.** Олинган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатдики, мусобақа юкламалар футзалчиларнинг мушак тонусига сезиларли таъсир кўрсатади. Тажриба давомида мусобақа босқичларига қараб мушак тонусининг ўзгариш динамикаси кузатилди. Дастлабки 10–20 дақиқалик ўйиндан сўнг юқори фаоллик натижасида мушак тонусининг ошиши қайд этилди. Бироқ, биринчи бўлимнинг охирига келиб, иштирокчиларнинг 70 фоизида мушак тонусининг қисман пасайиши кузатилди, бу эса тўп узатишларнинг аниқлиги ва ўйин вазиятларига реакция тезлигига салбий таъсир кўрсатди.

Иккинчи 30-40 дақиқалик бўлимда эса чарчоқ кучайиш тенденцияси аниқланди. Бу тезлик-куч кўрсаткичларининг пасайиши ҳамда техник-тактик ҳаракатларнинг аниқлиги камайиши билан намоён бўлди. Маълумотлар шуни кўрсатадики, агар тикланиш чораларини кўрмаслик давом этса, спортчиларда чарчоқ тўпланиб боради ва бу ўйин самарадорлигига салбий таъсир қилади (1-расм).




**1-расм. Дастлабки педагогик кузатиш жараёнидаги техник-тактик ҳаракатларни самарадорлиги**

Қиёсий таҳлил шуни кўрсатдики, баданни қиздириш машғулотида динамик чўзилиш, педагогик ўйин машқлари ва мушакларни фаоллаштириш усулларидан фойдаланган футболчиларда мушак тонусининг барқарорлиги сақланиб қолди. Хусусан, бундай футболчиларда тўпни узатиш аниқлиги ва зарбалар самарадорлиги ўйин охирига келиб пасайиш 15–20 фоиз даражасига дастлабки, педагогик

назоратда гувоҳи бўлган эдик. Бу дастлабки олинган педагогик кузатиш жараёнидаги техник-тактик ҳаракатларни ўрганишда қайд этилди.

Машғулот жараёнининг педагогик таҳлили шуни кўрсатдики, мусобақа машғулотларидан олдин ва кейин паст интенсивликдаги машқларни киритиш спортчиларнинг диққатни жамлаш қобилиятини яхшилашга, чарчоқни камайтиришга ва техника-тактик ҳаракатларни барқарор бажаришга ёрдам беради.

***Олинган маълумотлар асосида тикланиш чоралар тизими.***

Ўйин давомида ва ундан кейин спортчиларнинг мушак тонусини барқарор сақлаш ҳамда чарчоқни камайтириш мақсадида тикланиш чоралари тизими ишлаб чиқилди. Ушбу тизим бир нечта муҳим компонентлардан иборат бўлиб, улар спортчиларнинг жисмоний ва функционал ҳолатини тиклашга қаратилган.

**1. Миофассиал бўшаш машқлари.** Ўйиндан кейин мушакларнинг ҳаддан ташқари зўриқиши ва тонусининг пасайиши натижасида пайдо бўладиган оғир ҳаракат ҳолатини камайтириш мақсадида миофассиал бўшаш машқлари тавсия этилди. Ушбу машқлар махсус массаж роликлари ёки спортчи ўз вазни ёрдамида амалга оширилади. Миофассиал бўшаш усуллари мушакларни енгиллаштириб, қон айланишини яхшилайди ва ортиқча зўриқишдан келиб чиқадиган микро шикастланишларни тезроқ тиклашга ёрдам беради. Шу билан бирга, индивидуал спортчиларнинг эҳтиёжларига қараб, стретчинг машқлари ҳам қўлланилди.

**2. Фаол тикланиш усуллари.** Мусобақа жараёнида ортиқча юкланиш натижасида спортчиларда мушакларнинг чарчаши кузатилади. Ушбу ҳолатни енгиллаштириш учун фаол тикланиш усуллари жорий этилди, жумладан:

• Енгил аэробик машқлар – паст интенсивликдаги югуриш ёки сузиш;

• Сув муолажалари – контрастли душ ёки иссиқ ҳаммом, бу мушакларнинг тикланишини тезлаштиради ва қон айланишини яхшилайди;

• Нафас олиш машқлари – кислород етказиб бериш жараёнини яхшилаш ва умумий организм тикланишини тезлаштириш мақсадида махсус нафас техникаларидан фойдаланиш.

Фаол тикланишнинг самарадорлиги шундаки, у пассив дам олиш билан солиштирганда мушакларнинг кислород билан таъминланишини ошириб, чарчоқни камайтиришга ёрдам беради.

**3. Овқатланиш режимини мослаштириш.** Спортчиларнинг мушак фаолияти ва умумий чидамлилигини тиклаш учун овқатланиш тизими ҳам муҳим роль ўйнайди. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, мушаклар гликоген захирасининг пасайиши ўйин жараёнида чарчоқнинг асосий сабабларидан биридир. Шу сабабли, спортчиларга ўйиндан олдин ва кейин углеводларга бой озиқ-овқатлар истеъмол қилиш тавсия этилди. Бу қуйидагиларни ўз ичига олади:

• Ўйиндан олдин мураккаб углеводлар (ғалла маҳсулотлари, гречка, гуруч);

• Ўйиндан кейин тез ҳазм бўладиган углеводлар билан оқсил комбинацияси (банан, йогурт, сут маҳсулотлари);

• Етарли миқдорда суюқлик истеъмол қилиш – электролит балансини тиклаш ва сувсизланишнинг олдини олиш.

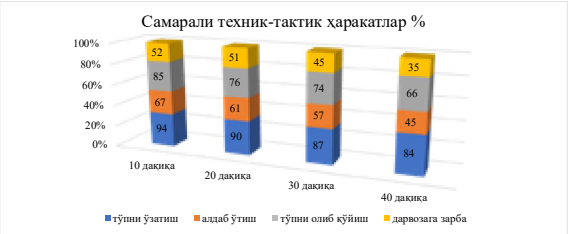
**4. Мушак тонусини сақлаш учун махсус тайёргарлик.** Ўйин вақтида мушакларнинг тонусини сақлаш ва чарчоқни камайтириш учун спортчиларга махсус машқлар тавсия этилди. Бунга қуйидагилар киритилди:

• Динамик стретчинг – ўйиндан олдин мушакларни фаоллаштириш учун;

• Жисмоний чидамлиликни ошириш бўйича машқлар – чарчаш жараёнини кечиктириш учун махсус чидамлилик ва куч машғулотлари;

• Жисмоний юкламаларга мослашиш – мушакларнинг узоқ вақт давомида самарали ишлашига имкон берадиган машғулотнинг методикаларидан фойдаланиш.

Ушбу тайёргарлик тизимли равишда амалга оширилганда, мушак тонуси узоқ вақт давомида барқарор сақланади, бу эса техник-тактик ҳаракатларнинг сифатига ижобий таъсир қилади. Хусусан, ушбу тикланиш чораларидан мунтазам фойдаланадиган спортчилар қуйидаги ижобий натижаларга эришилди: тўпни узатиб бериш аниқлигининг ошиши – 10–12%; рақибни алдаб ўтиш – 8–10%; тўпни олиб қўйиш ўйин давомида -8-12%; дарвозага зарба бериш – 7-10%; чарчоқнинг камайиши – иккинчи бўлимда юқори сифатли ҳаракатларни сақлаб қолиш имконияти 30% га ошди (2-расм).




**2-расм. Тадқиқотдан сўнг педагогик кузатиш жараёнидаги техник-тактик ҳаракатларни самарадорлиги**

Ушбу тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тизимли тикланиш чоралари спортчиларнинг мусобақа жараёнидаги самарадорлигини ошириш, чарчоқни камайтириш ва техник-тактик аниқликни сақлашга ёрдам беради. Мазкур тавсиялар спорт машғулотларини такомиллаштириш ва ёш

футзалчиларни тайёрлаш жараёнини оптималлаштиришда самарали усуллардан бири сифатида қўлланилиши мумкин.

Бу натижалар шуни кўрсатадики, мушак тонусининг ўйин жараёнида доимий назорати ва керакли тикланиш чоралари спортчиларнинг техник-тактик самарадорлигини оширишга ёрдам беради. Таҳлиллар шуни кўрсатадики, дастлабки тадқиқотда ўйин давомида 15–20% га кўпроқ спортчилар чарчайди, натижада хатоликлар сони ортади, ҳаракатларнинг аниқлиги ва тезлиги пасаяди. Шу билан бирга, тадқиқот гуруҳидаги чарчоқнинг салбий таъсири 5–7% билан чекланган, бу эса тикланиш чоралари самарадорлигини исботлайди.

Мушак тонусининг барқарорлигини сақлаш учун динамик стретчинг, миофассиал бўшаш, фаол тикланиш усуллари ва педагогик таҳлиллар каби усулларни ўқув-машғулотларига мунтазам қўшиш лозим. Бундай тизимли ёндашув чарчоқ сабабли юзага келадиган хатоларни камайтириб, жароҳатлар хавфини пасайтиришга ёрдам беради.

**Амалий тавсиялар.** Ўйин олдидан ва кейин педагогик таҳлилни жорий этиш, бу спортчиларнинг диққатини жамлаш ва техник ҳаракатларни яхшилашга хизмат қилади. Бундан ташқари тикланиш усулларидан мунтазам фойдаланиш, масалан, миофассиал бўшаш, енгил аэробик машқлар ва овқатланиш тартибини назорат қилиш. Айниқса, мушак тонусининг пасайишини реал вақт режимида мониторинг қилиш, бу спортчиларнинг юкламаларга мослашиш қобилиятини оширишга ёрдам беради.

Шундай қилиб, рақобат шароитида мушак тонусини назорат қилиш ва тикланиш тизимларини қўллаш ёш футзалчиларнинг барқарор ўйин кўрсаткичларини таъминлаш, самарадорлигини ошириш ва жароҳатлар хавфини камайтиришга имкон беради.

Учрашувга самарали тайёргарлик нафақат стандарт исиниш, балки қўшимча ўқитиш усулларини ҳам ўз ичига олади. Динамик чўзиш, мушакларни фаоллаштириш машқлари ва ўйин ҳаракатларида баданни қиздириш орқали жисмоний фаолиятга яхшироқ тайёрлаш ва диққатни жамлашни яхшилаш имконини беради.

Ўйин давомидаги тактик тузатишлар ўйин вазиятларининг педагогик таҳлилидан фаол фойдаланишни талаб қилади. Бу ўзгарувчан ўйин шароитларига мослашишга, жамоалар ҳаракатларини координациясини яхшилашга, техник-тактик усулларнинг ишлаш даражасини оширишга ёрдам беради.

Қайта тиклаш фаолияти мусобақада жисмоний тайёргарликни сақлашнинг асосий омилидир. Миёфасиял бўшатиш, фаол дам олиш ва сув муолажалари чарчоқ даражасини камайтиришга ёрдам беради ва интенсив машқлардан кейин тикланишни тезлаштиради. Нафас олиш машқлари ва медитация амалиётлари каби ўз-ўзини бошқариш усулларидан фойдаланиш ҳам мушакларнинг тонусини барқарорлаштиришга ёрдам беради.

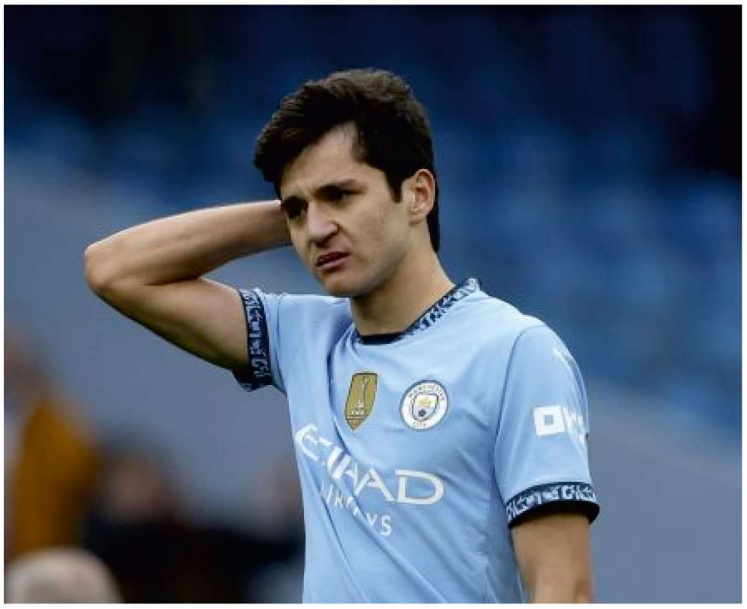
Ўқув жараёнини оптималлаштириш юкламаларни режалаштиришга индивидуал ёндашувдан иборат. Ўйиндан олдин ва кейин кам таъсирли оғзаки машқлар концентрацияни яхшилашга ва чарчоқни камайтиришга ёрдам беради. Ўйин босқичида мушакларнинг тонусини сақлашга қаратилган махсус машқлардан фойдаланиш ишлашнинг кескин пасайишига йўл қўймасликка ёрдам беради.

Озиқланиш назорати спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини сақлашда муҳим роль ўйнайди. Муҳим макро ва микроэлементларни ўз ичига олган мувозанатли овқатланишни таъминлаш гликогенни тиклаш ва электролитлар мувозанатини сақлашга ёрдам беради, бу эса ўйинчиларнинг чидамлилиги ва ишлашига ижобий таъсир қилади. Ўйин давомида суюқликни мунтазам истеъмол қилиш оптимал даражасини сақлаб туришга ёрдам беради ва эрта чарчашнинг олдини олади.

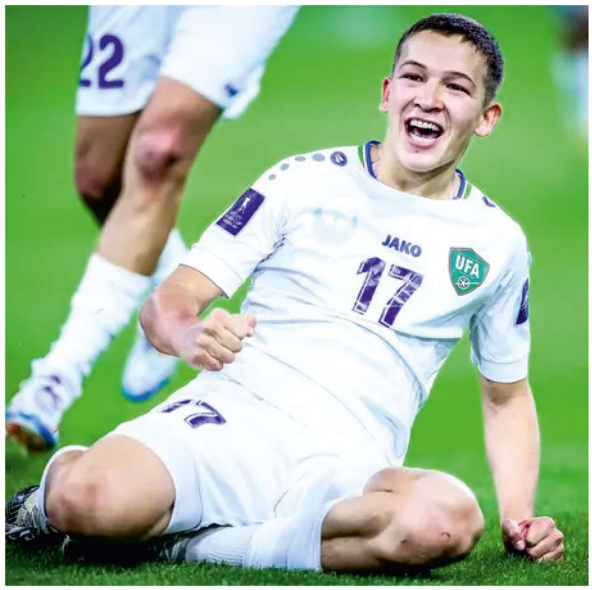
**Хулоса.** Шундай қилиб, рақобат шароитида мушак тонусини назорат қилишда тизимли ёндашув футзалчиларнинг техник ва тактик самарадорлигини сезиларли даражада ошириш, чарчоқ хатоларини минималлаштириш ва жароҳатлар хавфини камайтириш имконини беради. Тонус ўзгаришини мунтазам назорат қилиш, педагогик машқларни қўллаш, шунингдек, машғулот жараёнини ўз вақтида тузатиш спортчиларнинг янада барқарор ўйин шаклини таъминлайди ва спортчиларнинг кўрсаткичларини оширади.

***Адабиётлар***

1. Иванов А.А. Спорт машғулотлари назарияси ва методикаси. – М.: Спорт, 2020. – Б. 45–67.
2. Петров Б.Б. Ёш спортчиларни тайёрлашнинг физиологик асослари. – СПб.: Наука, 2019. – Б. 112–130.
3. Сидоров В.В. Футзал тактикаси ва стратегияси. – Қозон: Университет нашриёти, 2021. – С. 78–95.
4. Кузнетсов Д.Д. Спорт физиологияси асослари. – М.: Олимп, 2018. – Б. 56–74.
5. Смирнов Э.Э. Спорт машғулотларида педагогик таҳлил. – Екатеринбург: Академия, 2022. – С. 98–120.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

