

SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI GURUH FUTBOLCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Hikmatova Nigoraxon Hasanboy qizi

Qo‘qon davlat universiteti

San‘at va sport fakulteti

Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi

2-bosqich, 08/24-guruh talabasi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada tayyorgarlik davrining umumtayyorlov bosqichida 16 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda mashg‘ulotlarni tashkil etish jarayonida jismoniy yuklamalarning hajmi va intensivligini ilmiy asosda optimallashtirishning futbolchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta‘siri tahlil qilingan. Olingan natijalar mashg‘ulot yuklamalarini individual xususiyatlar hamda tayyorgarlik bosqichiga mos ravishda rejalashtirish sport natijadorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: futbol, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, tezkorlik, chidamlilik, sakrash, yugurish, sport mashg‘ulotlari.

ABSTRACT

This article discusses the issues of improving the physical fitness of 16-year-old football players during the general training phase of the training period. The study analyzed the impact of scientifically based optimization of the volume and intensity of physical loads during the organization of training on the speed, strength, endurance and general physical fitness indicators of football players. The results obtained show that planning training loads in accordance with individual characteristics and the stage of training is an important factor in increasing sports performance.

Keywords: football, physical training, training load, speed, endurance, jumping, running, sports training.

KIRISH

Bugungi kunda futbol dunyodagi eng ommaviy va jadal rivojlanayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy futbolda yuqori sport natijalariga erishish futbolchilarning texnik-taktik mahorati bilan bir qatorda ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liq. Shu bois rivojlangan futbol mamlakatlarida mashg‘ulot jarayoniga innovatsion texnologiyalar, ilmiy asoslangan nazorat usullari hamda zamonaviy sport metodikalari keng joriy etilmoqda. Xalqaro

futbol amaliyotida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, futbolchilarning funksional holatini muntazam monitoring qilish va jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Bunday yondashuv sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, tiklanish jarayonlarini jadallashtirish hamda musobaqalar davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishga xizmat qiladi.

Mamlakatimizda ham futbolni rivojlantirish, sport zaxirasini tayyorlash hamda xalqaro maydonda raqobatbardosh futbolchilarni shakllantirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimiz tomonidan qabul qilinayotgan farmon va qarorlarda futbol infratuzilmasini rivojlantirish, yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda mashg'ulot jarayoniga zamonaviy pedagogik va innovatsion texnologiyalarni joriy etishga alohida e'tibor qaratilgan. Shu bilan birga, xalqaro musobaqalar tahlili shuni ko'rsatadiki, ayrim uchrashuvlarning so'nggi daqiqalarida futbolchilarda jismoniy toliqish alomatlari kuzatilmoqda. Bu holat o'yin sur'ati pasayishi, texnik-taktik harakatlar samaradorligining kamayishi hamda musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur muammo futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish va zamonaviy nazorat usullaridan foydalanish zaruratini yanada oshirmoqda. Shu nuqtai nazardan, tayyorgarlik davrining umumtayyorlov bosqichida mashg'ulot yuklamalarining hajmi va me'yorlarini optimallashtirish orqali 16 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalarini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi [1, 2].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

Sport va sog'lomlashtiruvchi guruh futbolchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish, individual yondashuvni qo'llash hamda funksional tayyorgarlikni muntazam nazorat qilish orqali yuqori samaradorlikka erishish imkonini beradi. Xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlikning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi komponentlarini o'zaro uzviy bog'liqlikda rivojlantirish futbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida e'tirof etiladi.

Mazkur tadqiqot metodologiyasi mashg'ulot jarayonini faqat jismoniy mashqlarni takrorlash emas, balki futbolchining harakat faoliyatini ongli ravishda boshqarish, funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va o'yin faoliyatiga

moslashtirish tamoyillariga asoslanadi. Shu sababli mashg'ulotlar davomida har bir mashq futbol o'yinining real vaziyatlariga yaqinlashtirilib, texnik-taktik harakatlar bilan uyg'unlashtirildi. Bunda yugurish, sakrash va tezkorlik mashqlari yo'nalishni o'zgartirish, bo'sh hududni egallash, qaror qabul qilish hamda o'yin epizodlarini modellashtirish elementlari bilan boyitildi. Tadqiqotda yuklamalarni rejalashtirishda bosqichma-bosqichlik, individuallashtirish va progressiv yuklama tamoyillariga amal qilindi. Mashg'ulotlarning hajmi va intensivligi futbolchilarning yoshi, funksional holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda sog'lig'i xususiyatlaridan kelib chiqib belgilandi. Mashg'ulotlar jarayonida ortiqcha zo'riqishlarning oldini olish, tiklanish jarayonlarini hisobga olish va mushaklar faoliyatidagi muvozanatni saqlash asosiy metodik talab sifatida e'tiborga olindi. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishda vizual namoyish etish, amaliy bajarish, tahlil qilish va takrorlash metodlaridan kompleks foydalanildi. Ushbu yondashuv futbolchilarda to'g'ri harakat stereotiplarini shakllantirish, texnik harakatlarni takomillashtirish hamda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkonini berdi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida standart pedagogik testlardan foydalanildi. Test natijalari nafaqat son ko'rsatkichlari, balki futbolchilarning funksional tayyorgarligi va mashg'ulotlar samaradorligini baholovchi mezon sifatida tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida mashg'ulot yuklamalari va ularning mazmuniga zarur tuzatishlar kiritildi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqotning maqsadi 16 yoshli futbol akademiyasi tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishning samaradorligini aniqlashdan iborat bo'ldi.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat etib belgilandi:

- futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- 16 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini zamonaviy pedagogik testlar yordamida baholash;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vositalarini amaliyotga joriy etish hamda ularning samaradorligini aniqlash [3, 4].

Olingan natijalar tahlili

Tadqiqot Toshkent futbol akademiyasida tahsil olayotgan 16 yoshli futbolchilar ishtirokida olib borildi. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi nazorat testlari yordamida baholandi: 30 metrga yugurish, 50 metrga yugurish, joydan uzunlikka sakrash, joydan uch hatlab sakrash, 400 metrga yugurish, 7×50 metrga yugurish, Yo-Yo testi, kuch ko'rsatkichi, egiluvchanlik, 30 metrga to'p bilan yugurish, to'pni uzoqlikka tepish, to'pni ikki qo'l bilan uzoqqa tashlash hamda 30 metr masofaga besh marotaba to'pni olib yurish testi. Dastlabki test natijalari tahliliga

ko'ra, futbolchilarning 30 metrga yugurish bo'yicha o'rtacha natijasi 4,6 soniya, joydan uzunlikka sakrash bo'yicha 221 sm, joydan uch hatlab sakrash bo'yicha 11,3 m ni tashkil etdi. Shuningdek, 400 metrga yugurish natijasi 72 soniya, 7×50 metrga yugurish 67 soniya, Yo-Yo testi 960 m, kuch ko'rsatkichi 88 kg, egiluvchanlik 8 sm, to'pni uzoqlikka tepish 72 m, to'pni ikki qo'l bilan uzoqqa tashlash 17 m, 30 metr masofaga besh marotaba to'pni olib yurish testi esa 20 soniyani tashkil etdi. Mazkur natijalar futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, mavjud kamchiliklarni aniqlash hamda keyingi mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish uchun muhim empirik asos bo'lib xizmat qildi.

Dastlabki test natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, tadqiqotda ishtirok etgan 16 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ayrim mezonlar bo'yicha xalqaro talab darajasiga to'liq mos kelmaydi. Mazkur holat o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda qayta tashkil etish, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini optimallashtirish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion mashg'ulot vositalarini amaliyotga joriy etish zaruratini yuzaga keltirdi.

Shu maqsadda tayyorgarlik davrining umumtayyorlov bosqichida futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi va amaliyotga tatbiq etildi. Dastur doirasida umumiy mashg'ulot vaqtining jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan ulushi oshirildi hamda mashg'ulotlar to'rtta mikrosikl asosida tashkil etildi. Dastlabki mikrosikl 10 kun, keyingi uchta mikrosikl esa 14 kundan davom etdi.

Mashg'ulotlar jarayonida bir tekis (continuous), fartlek va interval usullaridan kompleks foydalanildi. Ushbu metodlar orqali, avvalo, tezkorlik, chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berildi. Sport fiziologiyasi bo'yicha ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, 16 yosh futbolchilarda mazkur jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun eng qulay (sensitiv) davr hisoblanadi. Shu sababli mashg'ulot yuklamalarini aynan ushbu sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirish sport natijadorligini oshirishning muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etiladi [5, 6].

An'anaviy mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun asosan uzoq masofaga yugurish, og'irliklar bilan mashqlar hamda standart yugurish testlaridan foydalaniladi. Tadqiqot jarayonida esa zamonaviy sport tayyorgarligi tajribasiga tayangan holda futbolchilarning chidamliligini rivojlantirishda velotrenajyorlar va suv muhitidagi mashqlardan foydalanish imkoniyatlari ham qo'llanildi. Bunday mashqlar mushak kuchini rivojlantirish, nerv-mushak koordinatsiyasini takomillashtirish hamda tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etishga xizmat qildi. Pedagogik tajribada jami 20 nafar 16 yoshli futbolchi ishtirok etdi. Tajriba yakunida o'tkazilgan nazorat testlari dastlabki natijalarga nisbatan ijobiy

o'zgarishlarni ko'rsatdi. Jumladan, 30 metrga yugurish natijasi 4,6 soniyadan 4,5 soniyaga, 50 metrga yugurish 8,3 soniyadan 8,1 soniyaga yaxshilandi. Joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichi 221 sm dan 227 sm ga, 400 metrga yugurish 72 soniyadan 68 soniyaga, Yo-Yo testi esa 960 metrdan 1000 metrga oshdi. Shuningdek, 30 metr masofaga besh marotaba to'p olib yurish testida ham natijalar yaxshilanganligi kuzatildi. Egiluvchanlik ko'rsatkichi esa tajriba davomida deyarli o'zgarishsiz qoldi. Olingan natijalar qo'llanilgan mashg'ulot metodikasining, ayniqsa tezkorlik, chidamlilik va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda samarali ekanligini tasdiqladi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 16 yoshli futbolchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda ularning yoshga xos funksional va fiziologik xususiyatlarini, ayniqsa sensitiv rivojlanish davrlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonida tezkorlik, chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish, ushbu sifatlarga ajratiladigan mashg'ulot hajmini oshirish hamda yuklamalarni seriyalar, takrorlar soni va intensivligi bo'yicha muntazam optimallashtirib borish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Shuningdek, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich joriy etish hamda zamonaviy sport tayyorgarligi vositalaridan foydalanish futbolchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari 16 yoshli futbolchilar oliy sport mahorati bosqichiga o'tish davrida ekanligini inobatga olgan holda, ularning mashg'ulotlarini professional futbolchilarni tayyorlash metodikasiga yaqinlashtirish maqsadga muvofiqligini ko'rsatdi. Bunday yondashuv futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini, sport natijadorligini hamda kelgusidagi musobaqa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni. – URL: <https://lex.uz/docs/-3578121>.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-son Qarori. – URL: <https://lex.uz>.
3. Abdelkader M. A., Elmorsi W. M. Effect of Three Protocols of Warm-Up Involving Stretching on the Kinematic Performance of Horizontal Jumping, Agility and Speed for Soccer Players // American Journal of Sports Science. – 2016. – Vol. 4, No. 3. – P. 55–60.

4. Bangsbo J. Fitness Training in Football: A Scientific Approach. – Copenhagen: August Krogh Institute, University of Copenhagen, 1994. – 336 p.

5. 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. – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2014. – С. 25–33.

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