

Sultonov Vahob Murotovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Jismoniy
madaniyat va sport” kafedrası o‘qituvchisi

e-mail: vaxobsultonov@gmail.com

13-15 YOSHLI FUTBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING USLUBIY SHAKLLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalar va o‘smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari hamda futbol akademiyalarida shug‘ullanayotgan 13-15 yoshli futbolchilarning o‘yin ampluasi bo‘yicha jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish orqali ularning istiqbolini oshirish metodikasi hamda pedagogik tajriba-sinov ishlari va natijalari tahlili imkoniyatlari keng yoritib berilgan. Mazkur yondashuv asosida sportchilarni saralab olishning innovatsion usullar asosida futbol maktablari hamda akademiyalariga saralab olishga alohida e‘tibor qaratilgan. Ushbu maqoladan tayanch doktrant va mustaqil izlanuvchilarga, sport maktablari rahbarlari, o‘qituvchi murabbiylar, oliy ta‘lim muassasalari talabalari va magistrarlari o‘quv-mashg‘ulot jarayonida foydalanishi mumkin.

Kalit so‘zlar: futbol, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik jismoniy sifatlar, futbol akademiyalari, mashg‘ulot sikllari, tadqiqot metodlari.

Султонов Ваҳоб Муротович

Преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»

Экономико-педагогического университета

e-mail: vaxobsultonov@gmail.com

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ

Аннотация: В статье представлен комплексный обзор методики совершенствования физической подготовленности футболистов 13-15 лет в детско-юношеских спортивных школах и футбольных академиях путем совершенствования методики развития их игрового амплуа, а также

возможностей педагогической экспериментальной работы и анализа ее результатов. Основываясь на данном подходе, особое внимание уделяется отбору спортсменов для футбольных школ и академий на основе инновационных методов отбора спортсменов. Статья может быть использована докторантами и независимыми исследователями, руководителями спортивных школ, тренерами-преподавателями, студентами и магистрантами высших учебных заведений в образовательном процессе.

Ключевые слова: футбол, физическое развитие, физическая подготовка, техническая подготовка, физические качества, футбольные академии, тренировочные циклы, методы исследования.

Sultonov Vahob Murotovich

Teacher of the Department of "Physical Culture and Sports" of the University of
Economics and Pedagogy

e-mail: vaxobsultonov@gmail.com

METHODS OF DEVELOPING PHYSICAL FITNESS OF 13-15 YEAR OLD FOOTBALL PLAYERS

Abstract: *This article provides a comprehensive overview of the methodology for improving the physical fitness of 13-15-year-old football players in children's and youth sports schools and football academies by improving the methodology for developing their playing role, as well as the possibilities of pedagogical experimental work and analysis of their results. Based on this approach, special attention is paid to the selection of athletes for football schools and academies based on innovative methods of selecting athletes. This article can be used by doctoral students and independent researchers, heads of sports schools, teacher trainers, students and masters of higher education institutions in the educational process.*

Keywords: *football, physical development, physical training, technical training, physical qualities, football academies, training cycles, research methods.*

KIRISH

Respublikamizda futbolni rivojlartirishga katta e'tibor qaratilib, futbolchilarimizning xalqoro maydonlarda qo'lga kiritilayotgan yutulari, yoshlar futbolining o'sishi va yuksalishi futbol sportining izchil rivojlanishiga zamin yaratmoqda. "Terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini yaratish, iqtidorli futbolchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya)ning raqamlashtirilgan tizimini joriy qilish" kabi muhim vazifalar belgilab berilgan. Ushbu vazifalardan kelib chiqqan holda, qayd qilinganlar vazifalar asosida futbolchilarning kelajakda mazkur sport turida samarali ko'rsatkichlarga erishishi uchun jismoniy tayyorgarligi tizimi xususiyatlarini shuningdek imkoniyatlarini aniq majmuali baholash yuzasidan tadqiqotlar o'tkazilishini yuzaga chiqarmoqda. Bugungi kunda mamlakatimizda istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish masalalari bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu esa o'smir sportchilar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish, jismoniy sifatlarni o'sib borishini aniqlovchi ishonchli diagnostika testlarini tanlash va zamonaviy boshqaruv variantlarini takomillashtirish orqali innovatsion o'quv-mashg'ulot metodikalarini ishlab chiqish muammolari muhim bo'lib qolmoqda va yo'naltirilgan ilmiy tadqiqotlarni o'tkazishni talab etmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Bugungi zamonaviy har tomonlama rivojlangan futbol, mashg'ulot jarayonida yuklamalarni hajmi va intensivligi oshib borishi va raqobatbardoshlikni kuchayishi bilan tavsiflanadi, bu esa yuqori darajadagi stresslarga olib keladi, natijada, oliy yutuqlarni "qiymati" ko'pincha salomatlik darajasi meyor holatdan patologik holatga o'tishi bilan o'lchanadi. Shuni hisobga olgan holda, sportchining raqobatbardoshlik qobiliyatini yuqori darajada saqlay olishi uchun sportchilarning ruhiy-funksional tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. Sportchilarning hozirgi zamon funksional tayyorgarligi nafaqat o'zining xilma-xilligi, hajmi, intensivligi bilan, balki katta hajmdagi jismoniy yuklamalarni o'zgaruvchanligi va

qo'llaniladigan uslublari bilan ham farqlanadi. To'g'ri tashkil etilgan funksional tayyorlovida, birinchi navbatda futbolchi va jamoaning individual xususiyatlari, texnik tayyorlovining zaif va yetakchi tomonlari hisobga olinadi [1; 54-b.,4; 7-12-b.].

Asosiy masalalardan biri bu funksional tayyorgarlikning turli tarkibiy qismlarining maqbul darajasi va mos nisbatini aniqlash - uning struktura masalasidir. Bu tayyorgarlik jarayonida barcha tomonlarning rivojlanishini maksimal darajada oshirish uchun harakat qilishning hojati yo'qligini tushunish bilan belgilanadi. Optimallashtirish o'yin talablarining o'ziga xos xususiyatlariga (o'yinning ixtisosligini albatta hisobga olgan holda) va individual xususiyatlarga, futbolchilarni tayyorgarligining u yoki bu tomonini ishlatishga moyilligiga asoslangan bo'lishi mumkin [2; 46-52-b., 3; 122-126-b.]. Futbolda oliy-liga jamoalari uchun yosh zahiralarini tayyorlash dolzarb muammo bo'lib, ilmiy tasdiqlangan tizimga asoslanishi lozim. Malakali futbolchilarni tayyorlashda nafaqat tajriba dasturlarni ishlab chiqarish, balki tayyorgarlikning har tomonlama nazorat etuvchi dasturlarni ishlab chiqarish va aniqlangan kamchiliklarni o'z vaqtida bartaraf etish - asosiy muammodir [4; 64-b.].

Bir qator mutaxassis olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra sportchining jismoniy ko'rsatkichlariga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi omillar qo'yidagilardir: tana tuzilishi, bir qator morfologik belgilar, energetik imkoniyatlar, tezkorlik va kuchlilik sifat ko'rsatkichlari, nasliy belgilar, sport tanlovi va boshqalarni sanab o'tgan [1; 54-b., 2; 46-52-b., 4; 5-7-b.].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, yosh futbolchilarning tayyorlash sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Biz o'tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, antropometriya hamda matematik statistika usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishning maqsad va vazifalarining amaliy hamda ilmiy asoslanganligi, muallifning dastlabki uslubiy pozitsiyalarining mantiqiyliigi, pedagogik tadqiqotlarning turli usullari yordamida olingan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili, haqiqiy amaliy faoliyatning maqsadli tahlil qilinganligi, gipotezaning aniq nazariy va amaliy natijalar bilan tasdiqlanganligi, natijalarning ishonchliligi empirik ma'lumotlarni olishning fanda qabul qilingan usullaridan, natijalarni qayta ishlashning umume'tirof etilgan statistik usullaridan foydalanganlik va tanlovning kengligi bilan ta'minlangan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Futbol sohasida sport tayyorgarligining mukammallashib borishi tufayli yutuqlar darajasining va rivojlanishning jadal ravishda o'sib borishi sportchilar bilan mashg'ulot olib borishning yangidan-yangi samarali uslublarini izlash va yaratishni talab qilmoqda. Futbolchilarning rivojlanishida asosiy o'rinni morfo-funksional ko'rsatkichlar egallaydi, ular 80% hollarda nasliy jihatdan belgilangan bo'lib sportda ishchanlikni va qator jismoniy xususiyatlarning ro'yobga chiqishi chegaralarini belgilaydi. Sportchi tana tuzilishining morfologik xususiyatlari ko'p yoki kamroq miqdorda jismoniy xususiyatlarning namoyon bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi va sportda eng yuqori ko'rsatkichlarga erishish borasida esa g'alabani ta'minlash uchun hal qiluvchi omil vazifasini bajaradi. Shu sababli sport mutaxassislari sportchining individual, ko'pincha, yoshiga bog'liq xususiyatlari, va tanlangan sport turiga bog'liq holda sportchini ratsional (maqsadga muvofiq holda) tayyorlanishiga ahamiyat beradilar. Yuqorida qayd qilinganlar asosida xulosa qilish mumkinki, erta "tanlovni" amalga oshirish yangidan-yangi tadqiqotlar o'tkazilishini taqozo etadi, yangi tadqiqotlar bolalar va o'smirlarning tanlagan sport turida yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlaydigan kompleks baholash uslublarini yaratib borishni talab qiladi.

Anaerob - alaktat (tezkor-kuch sifatilari). 5-30 metrga yugurishda tezlanishlarni soni. Dam olish pauzalar. To'liq tiklanish vaqti.

Anabolitik kuch sifatini rivojlantirishda mashqlarni yuklamalar bilan bajarish. Yuklamalar yoʻnalishi oyoq muskullarni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan. Snaryad vazni tana ogʻirligiga nisbatan 30-35% tashkil etishi lozim. 1-jadvalda futbolchilarni tayyorlashda vosita va uslublarni nisbatlari tajribaning yillik bosqichlarida taqsimlanishi keltirilgan.

1-jadval

Tajribaning yillik bosqichlarida mashgʻulotlardagi vosita va uslublarni nisbatlari taqsimlanishi %

Yuklamalarni koʻrsatkichlari	Bosqichlar		
	I	II	III
Yoʻnalishi (pedagogik, fiziologik), %			
Umumiy chidamlilik(aerob yoʻnalishli)	30	20	26
Harakat sifatlarini majmua holda rivojlanishi (aralash);	40	36	41
Tezkorlik chidamlilik(glikolitik yoʻnalishli)	3	4	8
Tezkor kuch, kuch sifatleri (alaktat, anabolik)	27	40	25
Mashgʻulot uslublari			
Bir maromda	19	10	15
oʻzgaruvchan	45	40	30
Takror	29	30	40
Interval-seriyalik	16	20	15
Yuklama hajmi, %			
Katta	30	30	30
Oʻrta	60	60	60
Kichik	10	10	10
Koordinatsion murakkabligi, %			
Past	15-20	15-20	15-20
Oʻrta	40-50	20-30	40-50
Baland	20-30	40-50	30-40
Mutaxassislashganligi			
Muaʼyan boʻlgan	55	65	75
Muaʼyan boʻlmagan	45	35	25

Izoh: %-foiz.

Keltirilgan jadvallarda umumiy jismoniy-tayyorlov bosqichida aerob imkoniyatlarni rivojlantiruvchi vositalar qo'llaniladi. Bu bosqichda 55% maxsus yo'nalishli mashqlarga va 45% mua'yan bo'lmagan mashqlarga ajratiladi. Umumiy chidamligni rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalarga – suzish va yengil atletikadan kross qo'llaniladi. Har bir mikrotsiklda bitta katta yuklamali mashg'ulotni o'tqazish rejalashtirilgan, va bunday katta yuklamali mashg'ulotda puls 170-180 gacha chiqishi mumkin.

Tajribani ikkinchi bosqichida tezkor-kuch yo'nalishli mashqlarni hajmi 40% gacha oshadi. Mashqlarni qo'llashda qisqa masofalarga yugurishda sakrashlar, tezlanishlar tabiatiga ega bo'lgan vositalardan foydalaniladi. Musobaqa oldi mikrotsiklini oxirgi bosqichida katta yuklamalarni qo'llash 65 soatgacha, ulardan 65% maxsus vositalarni qo'llash rejalashtirilgan.

Dasturning uchinchi bosqichida musobaqa davrida futbolchilarni jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan. Katta yuklamalarni hajmi 30%, maxsus vositalarni qo'llash darajasi 70% tashkil etib, o'tqaziladigan kalendar o'yinlar hisobiga ta'minlandi. Harakatlarni koordinatsion murakkabligi 40-45% tashkil etdi. Demak, tajriba bosqichlarida qo'llanilgan uslublar jismoniy sifatlarni oshirishga va futbolchilarni texnik taktik tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, yuklamalarni maqsadga muvofiq taqsimlandi.

2-jadvalda xaftalik rivojlantiruvchi mikrotsiklning mazmuni va tuzilishi keltirilgan.

2-jadval

Xaftalik mikrotsiklining mashg'ulot mazmuni va tuzilishi

Xafta kunlari	Yuklamalar parametrlari			
	Maxsuslashtirilganlig i	Yo'nalishi	Koordinatsion darajasi	Hajmi

Dushanba	Maxsuslashtirilmagan mashqlar majmuasi	Jismoniy sifatlarni majmua holda rivojlantirish	past	oʻrta
Seshanba	Maxsuslashtirilgan mashqlar majmuasi	Tezkor-kuch sifatini rivojlantirish	oʻrta	oʻrta
Chorshanba	Maxsuslashtirilgan mashqlar majmuasi	Tezkor chidamlilikni rivojlantirish	oʻrta	katta
Payshanba	Maxsuslashtirilgan mashqlar majmuasi	Tezkor-kuch sifatini rivojlantirish	katta	oʻrta
Juma	Maxsuslashtirilgan mashqlar majmuasi	Jismoniy sifatlarni majmua holda rivojlantirish	oʻrta	oʻrta
Shanba	Rejadagi oʻyinlar			
	Maxsuslashtirilgan mashqlar majmuasi	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	katta	katta
Yakshanba	Tiklanuvchi tadbirlar			

2-jadvalda 6 kundan faqat dushanba kuni maxsuslashtirilmagan mashgʻulot oʻtqazildi.

Mikrotsiklni qolgan 5 kun davomida maxsuslashtirilgan mashgʻulotlar oʻtildi. Bunday shiddatli mashgʻulotlarni 5 kun davomida oʻtilishiga sabab umumiy jismoniy sifatlardan tashqari texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish vazifalari hal etilgan. Fiziologik taʼsiri boʻyicha ikkita dars anaerob-alaktat yoʻnalishli, yurak urishi 180 ur/min atrofida tebrandi bu mashgʻulot samarali oʻtganligidan dalolat beradi. Barcha harakat sifatlarini rivojlanishi haftaning birinchi kunida, juma va musobaqa old kunida oʻtkazildi. Shugʻullantirish mashgʻulotlarida oʻrta va kichik hajmli yuklamalar rejalashtirildi va yurak urishi 154-180 gacha yetdi. Nihoyat, shanba kunida kalendar boʻyicha oʻyin oʻtqazildi, katta hajmli yuklamalar taʼsirida maxsus chidamlilikni rivojlanishiga imkoniyatlar yaratildi. Haftalik mikrotsikl tahlil qilinganda, tadqiqotda qoʻllanilgan barcha uslublar yosh futbolchilarni tayyorlash tamoyillari jismoniy tarbiya va sport uslubiyati va nazariya holatlariga javob beradi. Ishlab chiqilgan reja boʻyicha shugʻullantirish natijasida yosh futbolchilarning jismoniy sifatlari va funksional

tayyorgarlik darajasi oshdi, chunki o'quv-mashg'ulotlarda yuklamalarni yo'nalishi fiziologik nuqtai nazardan asoslangan, to'liqinsimon xarakterga ega qo'llaniladigan vositalarni nisbatlari va uslublarni xilma-xilligi o'z ta'sirini ko'rsatdi. O'zgarishlar nafaqat jismoniy tayyorgarligini oshishida, balki futbolchilarning – eng muhim bo'lgan kardiorespirator tizimida (KMO' – kislorodni maksimal o'zlashtirish, o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichi, jismoniy ishchanligida) ham o'zgarishlar ro'y beradi va sportchilarni funksional imkoniyatlarini oshganligidan dalolat beradi.

Bugungi kunda o'tkazilayotgan xalqaro va jahon miqyosidagi musobaqalarda bizning futbolchilarimiz oliy darajali professional malakalarni namoyon etishi uchun nafaqat hozirgi zamon mashg'ulot uslublarni qo'llash orqali, balki aynan tanlagan sport turiga oid bo'lgan rivojlangan mamlakatlar metodarini qo'llash bugungi kunning dolzarb masalalariga kiradi. Futbol sport turini tanlashda bir qancha omillar ta'sirini - bularga tezkorlik sifatini namoyon etilishi, taassurotga nisbatan javob reaksiya tezligi, rivojlangan kuch sifati, chidamlilik, gipoksiya holatiga nisbatan chidamlilik, tayanch - harakat apparatini xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. Hozirgi zamon futbolida sportchining maydonda bajaradigan o'yin amplusiga ham ahamiyat beriladi, chunki har bir o'yinchi o'zining amplusiga ko'ra texnik-taktik harakatlarni bajarish xususiyatari bilan farqlanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda sportchilarning morfologik ko'rsatkichlari sportchilar tayyorlash tizimini boshqarishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi, sportchilarning umumiy morfologik belgilarini aniqlashda quyidagi belgilardan foydalanilsa bo'ladi: tananing vazni va uzunligi, vazn-bo'yi indeksi - bular birgalikda sportchilarning tana tuzilishini baholashga asos bo'ladi. 13-15 yoshli sportchilarda muhim morfofunktsional tizimlarning shakllanish jarayoni asosan tugatilishini inobatga olib, shu yoshli sportchilarda antropometrik izlanishlarni to'liq meyorda o'tkazdik, ko'rsatkichlarni tananing total o'lchamlari bilan bir qatorda parsial belgilar asosida ham tahlil qilib o'tdik. Bu barcha belgilar nafaqat futbol sport turida balki boshqa sport turlarining mashg'ulot jarayonida qo'llanilganda ham sportchilarning rivojlanish darajasini aniqlashga yordam beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов : автореф. дис.д-ра пед. наук. М., 1996. - 54 с.
2. Пшибыльски, В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола / В. Пшибыльски // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 4. - С. 46–52.
3. Сучилин А.А. – Система подготовки футбольного резерва. Волгоград, 1981. - С. 122-126.
4. Ro'ziqulov B.B. Turli o'yin ampluasiga qarab yosh futbolchilarni antropogenetik mezonlari va jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlash. Педагогика фанлари бўйича falsafa doktori (PhD)...diss.avtoref.- Chirchiq: "IMPRESS MEDIA" MCHJ bosmaxonasi, 2023. – 64 b.
5. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. –Т., 2008. – 38 б.
6. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. М., 2000. - 152 с.
7. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов. М., 2000. - 276 с.