

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСУЛИ САМАРАДОРЛИГИ.

Ҳамдамов Рустам Махамадалиевич
ЎзДЖТСУ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10394907>

Аннотация. Ушбу мақолада ёш футболчиларнинг ўқув машғулот жараёнида жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган тадқиқот натижалари келтирилган.

Калим сўзлар: тўп, футбол, тезлик, метр, техник.

EFFECTIVE METHOD OF PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.

Abstract. This article presents the results of research aimed at increasing the level of physical fitness of young players during training.

Key words: ball, football, speed, meter, technician.

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования, направленные на повышение уровня физической подготовленности юных игроков во время тренировок.

Ключевые слова: мяч, футбол, скорость, метр, техник.

Долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Ҳукуматимиз олиб бораётган одилна сиёсат мамлакатимиз спортини гуллаб яшнашига ҳисса қўшмоқда. Мустақил Ўзбекистонимизда мустақилликдан сўнг Ўзбекистон спортини ривожлантириш долзарб масалага айланди. Спорт турларини ривожлантириш учун бир қанча қарор ва қонунлар ишлаб чиқилди.

Демак, ҳалқимиз эъозлаб келаётган футбол Давлатимиз сиёсатининг устивор йўналиши доирасидан жой олган. Шундай бўлсада, юксак футбол ҳақида барралла гапириш имконияти хозирча йўқ. Фикримизча бунинг асосий сабабларидан бири Мамлакатимизда маҳоратли ёш футболчиларни тайёрлашга қодир, ўз касбининг устаси бўлган, рақобатбардош мураббийлар доираси ўта тордир.

Замонавий футбол мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кескинлашуви ва ўйин шиддатининг ниҳоятда ўсиб бораётганлиги ўқув – машғулот жараёнида янгича илмий назар билан ёндашишни тақозо этади. Юксак маҳорат, кенг жисмоний ва функционал имкониятларга эга, истеъдодли ҳамда рақобатдош футболчиларни тайёрлаш муаммоси муқобил ва самарадор педагогик технологияларни ишлаб чиқиш заруриятини белгилаб бермоқда.

Албатта, бугунги кунда ушбу йўналиш бўйича бой илмий тажрибалар, самарали услубий тавсиялар, амалий аҳамиятга молик илмий тадқиқот хулосалари мавжуд.

Лекин тараққиёт бир жойда турмагандек, спорт натижалари, ўйин шиддати ва маҳорат ҳам бир жойда тўхтаб қолмайди. Айни вақтда жаҳон футболлида кескин ўзгаришлар рўй бермоқда. Жумладан, оламга машҳур Бразилия, Англия, Италия,

Германия, Франция, Голландия терма жамоалари, кези келганда Чехия, Греция, Корея ва Африка китъаси давлатлари жамоалари олдида тиз чўкмоқдалар.

Сўнгги йилларда Осиёнинг Япония, Жанубий Корея, Хитой ҳамда Араб мамалакатларидан Кувайт, Бирлашган Араб Амирлиги, Саудия Арабистон, Миср каби давлатлар жамоалари ҳам секин аста ўз мавқеаларини кўтариб бормоқдалар.

Оммавий равишда ўтказилаётган футбол машғулотида ҳеч қайси мураббий жон жаҳти билан ишламайди, аксарият ҳолларда машғулотлар кўр – кўрона олиб борилмоқда. Уқув машғулоти тизими илмий жиҳатдан асосланмаган, услубий таълабларга жавоб бермайди. Бериладиган жисмоний ва техник – тактик машқларнинг физиологик қиймати эътиборга олинмайди. Замонавий футболга хос моделлар билан ишланмаяпти ва мўлжал қилинмайди.

Жамоаларимиз Осиё ўйинлари ва кубок мусобақаларида, жаҳон чемпионатида йўлланма берадиган саралаш баҳсларида ҳам муваффақиятли иштирок эта олишмаяпти.

Юқоридагиларни ҳисобга олганда, футболчиларимизнинг тайёргарлигида кўпгина камчилик жиҳатлар борлиги кўриниб қолди.

Футбол мутахассислари ва футбол мураббийларининг фикрларича, мағлубиятларимизни сабаби, бу футболчиларимизнинг жисмонан, техник ва тактик тезлик сифатлари анча орқада эканлиги деб таъкидлашмаяпти. Ўзбекистон футбол мутахассислари ва етакчи мураббийларининг фикрича, бизнинг футболчиларимиз мавсум бошланиши арафасида ҳалқаро майдонларда зарур натижаларга эриша олмасликлари, мавсумга жисмоний ва техник – тактик тайёргарликлари маромига етказилмаганлигидир. Шунинг билан ҳисобга олганда мураббийларимиз ва футболчиларимиз бу камчиликларни бартараф этиш учун анчагина ишлашларига тўғри келади.

Футболчининг чаққонлиги аввало футбол майдонида доимо ўзгариб турувчи вазиятда тўпни олиб юрганида, кейин тўпсиз қилган ҳаракатларидан намоён бўлади. Тўпни олиб юриш, кимга узатишни танлаш ва тўп тепиш ўйинчидан жуда кенг координацион имкониятларни кўрсатишни талаб этади. Агар бунга футболчининг ҳаракат ва техник фаолияти яккама-якка олишувлар ва турли дастлабки ҳолатлар асносида ўтишни (ўзидан ошириб уриши, думалатиб уришни, сакраб туриб бош билан уриб юбориши ва ҳоказолар) ни қўшган ва ўйин шарт-шароитларининг доимо ўзгариб туриши (ёмғир, иссиқ, ўтли, ерли майдон, табиий ва сунъий равишда ёритилиши) ни ҳам қўшадиган бўлсак, унда ўйин фаолиятининг самарали бўлиши учун ривожланган фикрича сифатларининг юқори бўлиши, футболчи учун қанчалик муҳим эканлиги ўз-ўзидан тушунарлидир. Приемларни қанчалик тез, аниқ ва ўз вақтида бажара олиш ўйинчининг ўзидаги ҳаракатлантирувчи апаратини қанчалик бошқара олиши ва ҳаракат қобилиятининг қанчалик ривожланганлигига боғлиқдир.

Ишнинг мақсади: Футболчиларни иш қобилиятини ошириш ва уларни мусобақа даврида юқори спорт формасида бўлишини таъминлаш.

Илмий фараз: Футболчиларни ҳозирги замонавий футболга тайёрлашда машғулоти юқори даражада меёрлаш, мусобақа даврида спортчиларнинг функционал имкониятларини юқори даражада бўлишини таъминлаб, шу орқали уларни техник-тактик ҳаракатларини ва

ўйин давомидаги бажариладиган ҳаракат фаолиятларининг самарадорлигини ошириш, ҳамда бўлажак мусобақаларда яхши ўйин кўрастиб юқори натижаларга эришиш.

Вазифалари:

1) Футболчиларни мусобақа даври ҳамда машғулот жараёнини педагогик кузатувлар ёрдамида машғулот юкламасини аниқлаш.

2) Футболчиларни спорт формасини юқори даражада бўлиши учун турли восита ва усулларни ўрганиб чиқиш.

3) Илмий янгилиги: Юқори малакали футболчиларни тайёрлашни ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда функционал имкониятлар даражасини ошириш ҳамда, мусобақа даврида спортчиларнинг спорт формасини юқори даражада бўлишини таъминлаш ва шу орқали юқори натижаларга эришиш.

Амалий аҳамияти: Юқори малакали футболчиларни тайёрлашда функционал имкониятлар даражасини ошириш ҳамда мусобақа давридаги спортчиларнинг спорт формасини юқори даражада бўлиши ва мусобақа даврида функционал имкониятларни бир хил меёрда бўлишини таъминлаш, ўйинлараро цикларидаги машғулот юкламалари ҳамда дам олиш оралиғида машғулотларни тўғри ташкиллаштириш кейинги ўйинларда ижобий ўйин кўрсатиш.

Тадқиқот объекти: Ўзбекистон чемпионатидаги «Дўстлик» жамоасида тадқиқотлар олиб борилди. Бу жамоа Тошкент шаҳрида жойлашган бўлиб, ўртамеёна жамоа қаторига киради.

Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари қанчалик юқори бўлса, тадбиқ қилиш ҳам шунчалик юқори даражада бўлади.

Футболда юкламаларни купроқ аэроб, аэроб – анаэроб, анаэроб гликолитик ва анаэроб алактат йўналишидаги турларга ажратиш қабул қилинган. Ушбу ҳолатда юкламаларни таснифлаш асосида мушак фаолиятини қувват билин таъминлаш йўллариининг сафарбар этилиш даражаси ётади.

Юкламаларни устивор физиологик йўналишига кура тақсимлаш футболда машғулот жараёнини назорат қилиш тизимида кенг қулланилади, бу турли қитъаларидаги ҳар хил муалифлар томонидан олинган тадқиқод натижаларини солиштириш имконини беради. (1,2,3)

Юкламалар янада аниқ тизимлаштиришга уларни машғулот ва мусобақа юкламалари сифатида фарқлашга ёрдам беради мусобақа юкламаларини баҳолашда бу мусобақаларнинг қай даражада масъулятли эканлигани назорат қилган ҳолда таёргарлик босқичида уларнинг миқдорини этиборга олиш тавсия этилади.

Футболчиларнинг таёргарлик жараёнидаги тузилишини таҳлил этишида мусобақа юкламасини биз юкламанинг мустақил тури деб таснифладик, чунки унинг организмга турлича тасир курсатиши ҳамда ўйин вақтида иш ва дам олиш нисбатининг барқарор миқдорий тафсифлари йўқлиги унинг устивор бир йўналиш даражасида кузатишга имкон бермайди, унинг устига футболда мусобақа фаолияти психологик хусусият зуриқиш даражасига кура машғулот жараёнидаги фаолиятдан жиддий фарқ қилади ва экстимал шароитга яқин туради. Тажрибалар ёрдамида исботланганки, расмий ўйинларда мусобақа

юкламаларининг психологик омили ўйинчиларнинг толиқишида бош омил ҳисобланади ва куп жихатдан машғулотлар тасирини режалаштириш стратегиясини белгилайди.

Айланма машғулот қайсидир бир услуб бўлиб қола олмайди. қатъий регламентланган машқнинг бир қанча хусусий услубларини ўз ичига олган бўлади. Муайян схема мувофиқ комплекс қилиб бирлаштирилган ҳамда кетма-кет алмашиб турадиган “станциялар”, яъни машқларнинг ҳар бирини бажариш учун белгиланган жойлар тартибида бажариладиган машқларни серияли такрорлаш айланма машғулот асосини ташкил қилади. “Станция” лар айланма кўринишдаги ёки шунга ўхшаш шаклдаги контур бўйлаб жойлаштирилган бўлади.

Ҳар бир “станция” да (одатда улар 8-10 та бўлади) бир хил машқ такрорланади. Ҳар бир “станция” даги такрорлаш микдори индивидуал тарзда қўйилган вазифалар қандайлигига қараб белгиланади. Ҳар бир алоҳида машғулотда умумий вақт, дам олиш интервали ва такрорлаш сони қанчалигини белгилаб қўйиб, “айлана” ни 1 мартадан 3 мартагача босиб ўтилади (Н.Г. Озолин, 1970).

Футболда айланма машғулот одатда тўп билан ўтказилади. Чидамликни ривожлантириш тўпни бош техникасини ўргатиш билан бирга қўшиб олиб бориладиган машғулот намуна тариқасида келтирилади (Хеддергатт, 1976).

Ҳар бир жойда машқни бажариш давомийлиги 1 дақиқа, машқ орасидаги танаффус 1 дақиқа, инвентар - футбол ва тўлдирма тўплар.

I “Станция”.

1) Шерикка узатишни бажариб, отилиб бориб унинг ўрни эгалланади, шерик ҳам тўп қаршисига отилиб чиқиб тўп билан шеригининг ўрнига келади, шерик томонга юз ўгирилади. Тўпни узатилади, отилиб чиқилади.

2) Ўйинчи тўпни олиб юради ва уни ўзига томон чиқиб келаётган шеригига қолдиради, ўзи эса отилиб югуришни бажаради.

II “Станция”.

Чуқур чўкқайиб ўтиришдан баландга сакраб, тўлдирма тўпдан ўтиш, шериклар навбатма-навбат сакрайдилар. Сакраб ўтгандан кейин, қайтадан чуқур чўкқайиб олинади.

Тўлдирма тўпни оёқ юзи билан тепиб шерикларига юбориш, тўпни ўнг оёқ ва чап оёқда галма-гал тепилади.

III “Станция”. “Девор” ўйнаш (ўйинчилар орасидаги масофа 15 метрга яқин).

IV “Станция”. Баландлаб келаётган тўпга сакраб калла билан уриш.

V “Станция”. Пастлаб келаётган тўпга сакраб каллада уриш.

VI “Станция”. Тўп ташлаб бериш.

VII “Станция”. Ўйинчи тўлдирма тўпни шеригига ташлаб ўтириб олади ва шеригидан қайтадан тўпни илиб олиш учун тез ўрнидан туради. Ўйинчилар машқни алмашиб бажарадилар.

VIII “Станция” Икки ўйинчи тўпни эгаллаб олиш учун кўринади.

Футболчиларни ўқитишни ва уларнинг машғулотини ташкил этиш

Футбол жамоасининг ишини ҳисобга олиш журнали жамоанинг таркиби, машғулотлар мазмуни ҳақидаги футболчининг мусобақаларда қандай қатнашганлиги тўғрисидаги, уларнинг педагогик назорат ва шифокор назоратидан ўтганлиги ҳақида

маълумотларни ўз ичига олади. Футболчиларнинг машғулотларга қандай қатнашганлиги, шунингдек уларга берилган жазо ва рағбатлантиришлар ҳақидагиёзувлар ҳам шу журналда қад қилиб борилади.

Локомотив жамоасининг жисмоний тестлари

№	Тестлар	Тадқиқотдан олдин $\bar{X} \pm$	Тадқиқот ўртасида $\bar{X} \pm$	Тадқиқотдан кейин $\bar{X} \pm$	t_{cr1}	t_{cr2}	t_{cr3}
					P	P	P
1.	2000 м	07;19,81±4.82	07;17,17±4.82	07;16,03±4.59	1,50	0,37	1,90
					P>0.05	P>0.05	P>0.05
2.	400 м	01;08,55±5,42	01;07,13±5.18	01;05,53±4,56	0,73	0,90	1,65
					P>0.05	P>0.05	P>0.05
3.	30 м	4,52±0,11	4,47±0,14	4,44±0,15	1,09	0,48	1,58
					P>0.05	P>0.05	P>0.05
4.	PWC ₁₇₀	202,6±46,88	211,7±50,91	222,8±58,73	0,51	0,56	1,04
					P>0.05	P>0.05	P>0.05
5.	ИГСТ	54,3±2,95	55,3±3,03	56,6±3,31	0,84	1,13	1,94
					P>0.05	P>0.05	P>0.05

t_{cr1} -биринчи ва иккинчи оралиғдаги натижалар
 t_{cr2} - иккинчи ва учинчи оралиғдаги натижалар
 t_{cr3} - биринчи ва учинчи оралиғдаги натижалар

Дўстлик жамоасининг жисмоний тестлари

№	Тестлар	Тадқиқотдан олдин $\bar{X} \pm$	Тадқиқот ўртасида $\bar{X} \pm$	Тадқиқотдан кейин $\bar{X} \pm$	t_{cr1}	t_{cr2}	t_{cr3}
					P	P	P
1.	2000 м	07;24,55±3,46	07;08,95±3,72	06;44,29±2,90	11,89	20,25	34,53
					P<0.05	P<0.05	P<0.05
2.	400 м	01;16,20±4,57	01;05,60±3,71	55,12±1,50	6,97	10,13	16,98
					P<0.05	P<0.05	P<0.05
3.	30 м	4,63±0,15	4,35±0,09	4,09±0,06	6,14	9,33	12,86
					P<0.05	P<0.05	P<0.05

					5	5	5
					3,91	3,10	7,84
4.	PWC ₁₇₀	132,3±28,75	198,8±59,32	266,1±59,55	P<0.0	P<0.0	P<0.0
					5	5	5
5.	ИГСТ	46,0±5,18	58,2±4,48	72,8±2,80	6,94	10,71	17,66
					P<0.0	P<0.0	P<0.0
					5	5	5

t_{ct1} -биринчи ва иккинчи оралиғдаги натижалар

t_{ct2} - иккинчи ва учинчи оралиғдаги натижалар

t_{ct3} - биринчи ва учинчи оралиғдаги натижалар

Футболчиларнинг кундаликларида бажарилган ўқув-машғулот ишлари мусобақаларда қандай қатнашганлиги, ўтказилган тестлар ҳамда шифокор текшируви натижалари ўз-ўзини назорат қилиш ва ҳоказолар ҳақида мунтазам равишда (ҳар кунлик, ҳафталик ва бошқа) ёзув олиб борилади.

Хулосалар.

Юқорида келтирилган натижалар маълум бўлишича жарима майдони ташқарисидан берилган якуний зарбаларни самараси яқунланганлигини қайт этилган бўлса ҳам биз узоқдан бериладиган зарбалар ўйин пайтида ижро этилиши керак деб ҳисоблаймиз. Таъкидлаш керакки, юқорида келтирилган натижалардан маълум бўлишича жарима майдонни ичидан берилган якуний зарбалар жарима майдон ташқарисидан берилган зарбалардан самарали ҳисобланади.

Юқорида келтирилган натижалардан келиб чиққан ҳолда, жарима майдони ташқарисидан бош билан берилган якуний зарбаларни самарасиз деб ҳисоблаймиз. Бизнинг чемпионатимизда иштирок этаётган ёш тоифадаги жамоаларнинг учрашувларидаги бериладиган турли хилдаги зарбалар, халқаро учрашувлардаги мусобақалардаги берилган зарбалардан анчагана суст ҳаракат қилишлари маълум бўлди.

REFERENCES

1. Волков Н. И. Биоэнергетика спорта : Монография / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.
2. 13. 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. ФНС ВНИИФК, 2014. с. 25-33.
3. Давлетмурадов С.Р. Развитие и совершенствование специальной выносливости футболистов в подготовительном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012.-247.С.
4. Ермолов, Ю.В., Построение тренировочного процесса юных спортсменов в спортивных играх / А.А. Шерстюк, Н.П. Филатова, А.Ю. Ермолов, Асеева, П.С. Стрелников, Ю.В. Ермолов //Международный научно-исследовательский журнал. – Екатеринбург, 2016. № 7 част 2. С.76-78.

5. Зайсев А.А., Гончаров Н.В. Изменение специальных скоростных способностей футболистов-любителей различного типа телосложения в годичном цикле подготовки. Вестник спортивной науки. - 2021, № 5. С.4-11.
6. Золотарев, А. П. Инновационный подход к дифференсированию координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности / А. П. Золотарев, М.Р. Григорян // Сборник материалов 4-ой межрегиональной науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу. - Омск, СибГУФК, 2009. - С. 66-71.
7. Исеев Ш.Т. Использование инновационных методов контроля физической подготовленности футболистов «Олимпийской» сборной. Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проб