

11-13 YOSHLI FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Qilichev Shohjaxon Komil o'g'li,
O'zDJTSU mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya. Ushbu maqolada 11-13 yoshli Klichev Team jamoasi futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va rivojlantirishga oid ma'lumotlar umumlashtirilgan.

Kalit so'zlar: yugurish, egiluvchanlik, yuqoriga sakrash, uzunlikka sakrash, yosh futbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, soniya.

Abstract. This article summarizes information on determining and developing the level of physical fitness of 11-13 year old Klichev Team football players.

Keywords: running, flexibility, high jump, long jump, young football players, physical fitness, seconds.

Аннотация. В данной статье обобщена информация об определении и развитии уровня физической подготовки футболистов команды «Кlicheв» в возрасте 11-13 лет.

Ключевые слова: бег, гибкость, прыжок в высоту, прыжок в длину, юные футболисты, физическая подготовка, секунды.

Kirish. Bugungi kunda yurtimizda bolalar futbolini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zero, yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida yuzaga keladigan xato va kamchiliklarni aniqlash va bartaraf etish choralarini ko'rish kelgusida malakali futbolchilarni tayyorlash uchun zamin bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli, murabbiy va mutaxassislar bolalar futboliga katta e'tibor berish lozimligi, o'quv-mashg'ulot sifatini rivojlantirish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam nazorat qilib borish mutaxassislar oldidagi eng jiddiy ustuvor vazifalardan biri ekanligini ta'kidlaydilar. Yoshlikda egallagan jismoniy tayyorgarlikka oid bilim va ko'nikmalar kelgusida yuqori malakali futbolchilar bo'lib yetishishlarida yosh futbolchilar uchun zamin bo'lib xizmat qiladi.

Ishning maqsadi: Klichev Team jamoasining 11-13 yoshli futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Tadqiqot vazifalari: Birinchi, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash. Ikkinchi, yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantiruvchi vositalarni tatbiq qilish. Uchinchi, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiy va mutaxassis fikrlarini umumlashtirish. Olingan natijalar tahlili. 11-13 yoshli Klichev Team futbol jamoasining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha testlash o'tkazildi. Mazkur testlashda 20 nafar futbolchi ishtirok etib, ularga 30 metrga yugurish, uzunlikka sakrash, yuqoriga sakrash, 4x10 yugurish, egiluvchanlik va 6 daqiqalik yugurish bo'yicha me'yorlar qabul qilindi.

Natija. Olingan natijalar quyidagicha aks ettirildi.

1-jadval

“Klichev team” jamoasining 11-13 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha tajribadan oldingi natujalari

№	F.I.Sh	yoshi	30 m ga yugurish		Uzunlikka sakrash		Yuqoriga sakrash		4*10		Egiluvchanlik		6 minut yugurish	
			K.6	K.o	K.6	K.o	K.6	K.o	K.6	K.o	K.6	K.o	K.6	K.o
1	To‘ymurodov Mahmud	12	5.28	5.11	1.62	1.68	28	32	11.69	11.43	5	7	10.35	K.o
2	Rajabboyev Shohruz	12	5.44	5.22	1.60	1.71	34	36	11.44	11.28	4	6	7.80	15.22
3	Bohodirov Murod	11	5.50	5.18	1.60	1.72	32	34	11.73	11.45	7	9	9.30	14.18
4	Marifov Asadullox	13	5.31	5.20	1.80	1.91	31	35	10.31	10.21	3	8	11.88	16.02
5	Zakirov Samir	12	5.05	4.89	1.90	1.95	28	30	10.35	10.21	7	9	12.00	15.34
6	Tohirov Sulton	12	4.91	4.79	2.30	2.36	27	27	10.58	10.34	1	14	11.60	15.12
7	Tojiboyev Shohruz	13	4.75	4.67	2.15	2.23	28	29	9.78	9.56	1	14	11.80	16.12
8	Mamurjonov Azizbek	11	5.37	5.12	1.80	1.86	26	28	11.15	11.0	4	6	7.80	15.11
9	Olimboyev Samir	12	5.09	4.89	2.00	2.11	25	29	10.56	10.15	4	8	8.60	14.87
10	Samatov Imron	11	5.35	5.2	1.68	1.72	24	26	10.65	10.24	3	4	8.50	15.59
11	Bektayev Salim	12	5.1	4.78	2.15	2.22	28	32	10.20	10.08	4	7	11.50	15.23
12	Ergashev Muhammadali	13	5.2	4.89	1.80	1.89	26	30	10.35	10.21	4	8	10.50	14.34
13	Tojimurodov Sherdavlat	13	5.2	5.0	2.11	2.19	24	28	10.30	10.12	3	5	12.00	16.12
14	Abdurashidov Jahongir	12	5.1	4.9	1.75	1.88	26	28	10.55	10.24	4	8	10.35	16.29
15	Abdurashidov Bakir	12	5.21	5.12	1.95	2.08	28	31	10.52	10.23	6	8	10.86	15.22
16	Turmanov Aman	11	5.35	5.21	1.91	1.98	24	28	10.24	10.17	5	7	10.91	15.34
17	Mirhamidov Miradiz	11	5.17	5.08	1.92	1.98	29	32	10.26	10.11	6	9	10.26	14.56
18	Mirsagatov Behruzbeq	12	5.23	4.98	1.90	2.08	28	31	10.55	10.24	4	5	10.95	16.02
19	Bobojonov Voqifxon	11	5.15	4.82	2.0	2.11	29	33	10.23	10.11	4	8	11.20	15.34
20	Saidov Bilol	11	4.90	4.78	1.85	1.98	29	32	10.15	10.03	4	7	11.15	15.12

Muhokama. 30 metr ga yugurish testida kuzatuv boshida eng yuqori natija 4.75 soniya Tojiboyev Shohruz tomonidan amalga oshirilgan bo'lsa, kuzatuv oxiriga kelib natijalarning o'sishida aynan ushbu futbolchida eng yuqori o'sish, ya'ni 4.67 soniya ko'rinishida namoyon bo'lganligi ma'lum bo'ldi. Bundan tashqari, jamoa a'zolarining o'rtacha natijasi 4.95 soniyani tashkil etib, avvalgi natijaga nisbatan sezilarli o'sish kuzatilganligi aniqlandi. Uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari bo'yicha eng yuqori natija 2.15 santimetr ko'rinishida Baktayev Salimga tegishli bo'lgan bo'lsa, tajribadan keyin 2.36 ko'rinishida Tohirov Sulton tomonidan amalga oshirilgan. Uzunlikka sakrash ko'rsatkichlarida ham o'rtacha natijalarda sezilarli o'sish kuzatilganligi aniqlandi. Yuqoriga sakrash ko'rsatkichlari bo'yicha eng yuqori natija 34 santimetr bo'lib, tajribadan so'ng eng yuqori natija 36 santimetr ko'rinishida Rajabboyev Shohruz tomonidan amalga oshirilganligi ma'lum bo'ldi. 4x10 yugurishda eng yuqori natija 9.78 soniya sifatida Tojiboyev Shohruzga tegishli bo'lgan bo'lsa, tajribadan so'ng ham aynan ushbu futbolchi tomonidan 9.56 soniya ko'rinishida natija yaxshilanganligi ma'lum bo'ldi. Azaolin usulida egiluvchanlik mashqlarida eng yuqori natija tajribadan oldin 12 santimetr bo'lgan bo'lsa, tajribadan so'ng 14 santimetr ga yaxshilanganligi ma'lum bo'ldi. 6 daqiqali yugurishda eng yuqori natija 1200 metr ko'rinishida qayd etilgan bo'lsa, tajribadan so'ng bu 1629 metrni tashkil etganligi ma'lum bo'ldi. Ushbu ko'rsatkich Abdurashidov Jahongir tomonidan amalga oshirilganligi ma'lum bo'ldi.

Adabiyotlar tahlili. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda, avvalo, tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'zaro mutanosiblashtirilgan holda qo'llanilishi orqali turli qo'shimcha jihozlardan foydalanish orqali amalga oshirildi. Tayyorgarlik davri yanvar oyining boshlaridan boshlanib, mart oyida bo'ladigan futbol festivallari va xususiy klublar o'rtasida bo'ladigan ochiq turnirlarga tayyorgarlik grafigi asosida amalga oshirildi. Bunda avvalo umumiy tayyorlov bosqichida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, trenajor va maydonda bajariladigan umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi vositalarning hajmi va me'yorlarini aniq belgilash hisobiga va qo'llanilayotgan vosita va usullarda uzluksizlik, interval usullaridan ustuvor foydalanish tashkil etildi. Bundan tashqari, mazkur testlash jarayoniga yaqinlashtirilgan vositalar muntazam qo'llanilib, futbolchilar o'z imkoniyat darajasini muntazam bilib borishlari va sheriklariga nisbatan ortda qolmaslikka urinishlari orqali motivatsion shaklda tashkil etildi va rag'batlantirish bo'yicha turli variantlar ishlab chiqildi. Bu esa futbolchilarning motivatsion intilishlarini ro'yobga chiqishini ta'minladi va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshib borishi uchun zamin yaratdi.

Musobaqa oldi bosqichlarida mazkur jismoniy tayyorgarlik formasini ushlab turish maqsadida spetsifik vositalarni qo'llash va qo'shish orqali aynan futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik, sport formasini ushlab turish bo'yicha vositalar tatbiq qilindi. Mazkur vositalarda asosiy omil jismoniy tayyorgarlik darajasiga e'tibor qaratish hamohangligida texnik harakatlarni bajarish tezligi va koordinatsion qobiliyatlarini yuqori darajada

namoyon bo'lishini ta'minlovchi variativ mashqlar majmuasini tatbiq qilishdan iborat bo'ldi.

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorlov bosqichda maxsus koordinasion qobiliyatlarni takomillashtiruvchi vositalar xajmi oshirildi. Tajriba davomida vositalapni tanlashda yuklamalarning koordinasion murakkablik jixati inobatga olindi. Bunda oddiy ya'ni qarshiliksiz va kam tezlikda bajariladigan vositalar, va murakkab: musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan vositalarni to'g'ri qo'llash e'tibopga olindi. To'pni olib yurish, to'p bilan slalom, nishonga zarba berishlar, sapchigan to'pni to'xtatishlar, tpyenajyop moslamalapida (platformalarda to'p bilan, to'psiz) va koordinasion zinalarda turli usullarda bajapiladigan maxsus mashqlardan foydalanildi. Mashg'ulotlarda quyidagi metodlar qo'llanildi: takpopiy - sepiyali, opaliqli (tanaffusli), o'yin. Ushbu bosqichda koordinasion qobiliyatlarni turlari bo'yicha mashg'ulotlar to'g'ri taqsimlanishiga aloxida e'tibor berildi;

-musobaqa oldi bosqichda o'yin vaziyatlarini modellashtiruvchi maxsus mashqlar tadbiq qilindi. Bunda e'tibor beriladigan asosiy jixat maxsus vositalarni amplualar bo'yicha taqsimlashda namoyon bo'ldi. Mazkur bosqichda turli amplua o'yinchilarning o'z vazifalaridan kelib chiqqan xolda, kam tarkib bilan o'yin olib borish, darvoza maydonining cheklanishi, futbol maydoni o'lchamlarining kamaytirilishi kabi ko'rinishdagi vositalar tadbiq qilindi. (regbi to'pi orqali kvadratlar 4x2, 4x1 ko'rinshda mashqlar 4x4, 5x5, 6x6 maydonda turli shiddatda o'tkaziladi). Bundan tashqari maydonning yarim qismida 2 ta to'p bilan futbol o'yini (o'yinchilar 2 la to'pni faqat o'z sherigi uzatishga urinadilar, raqiblar passiv to'p olib qo'yishni bajarishadi)

2-jadval

Tadqiqot guruhi o'quv mashg'ulotlariga tadbiq qilingan akrobatika bo'yicha kompleks mashqlar

Akrobatika mashqlari	Bajarish variantlari
O'tirgan holatda umbaloq oshish.	-dastlabki holatni o'zgartirish (yotgan holda, kurakda turgan holda); -turgan zaxoti tashlangan to'pga oyoq bilan zarba berishlar.
Oyoqlar uchida depsinib, gavda og'irligini qo'llarga o'tkazish va kuraklar bilan oldinga umbaloq oshish	-180,360° burilishlar bilan boshlash; - turgan zahoti tashlangan to'pga bosh bilan zarba berishlar (oddiy, uchish xolatida).
Qo'llar yuqorida qo'llar va bosh orqali orqaga umbaloq oshish.	- burilishlar bilan boshlash; - burilishlar bilan yakunlash, zarba berish bilan yakunlash(boshda, oyoqda).
Orqaga qulash bilan umbaloq oshish.	- masofasini o'zgartirish, - qulash to'pga zarba berishlar (orqaga va yonga).
Yon tomon bilan aylanish-«g'ildirak»	-ikki va uch marta aylanishlar bilan, -urinishlar orasida burilishlar bilan
Tramplinda oldinga sakrab 180° aylanib uchib kelayotgan to'pga zarba berish.	uchish balandligini o'zgartirib; zarbani oyoqda yiqilish holatida bajarish
Yuqoriga sakrab, 360° ga burilib, uchish paytida otilgan to'pni ushlash	- sakrash balandligini o'zgartirib.

Qo'lda to'pni tutgan xolda tramplinda orqaga sakrab to'pga zarba berish.

-zarbani qaychi usulida yo'llash;
-mashqni tashlab berilgan to'p bilan bajarish.

Ushbu bosqichlarda koordinasion qobiliyatlarni namoyon bo'lish shakllariga ko'ra kompleks mashqlar ishlab chiqildi va mavjud vositalar takomillashtirildi. Mazkur kompleks mashqlar majmuidan koordinasion murakkablikni keltirib chiqaruvchi o'yin vaziyatlarini bartaraf etishga yo'naltiruvchi vositalarning individual, guruxli va jamoaviy ko'rinishlari o'rin oldi. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorlov bosqichida qo'llanilgan vositalar musobaqa davrining turlararo sikllarida qayta takrorlandi. Bunda turlar aro tanaffus davomiyligiga qarab turli xajm va shiddatlarda tadbiiq qilindi.

Xulosa. Xulosa o'rnida aytadigan bo'lsak, yosh futbolchilarning 11-13 yoshda ayrim jismoniy tayyorgarlik turlari bo'yicha sensitiv davr ekanligi, aynan ushbu bosqichda jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan vositalarni qo'llashda zamonaviy vositalar, zamonaviy texnologiyalardan ustuvor foydalanish va spetsifik mashqlarni hamohang tarzda qo'llash orqali yuqori sport formasiga ega bo'lishlarini ta'minlash zaruriy omil hisoblanadi. Ayniqsa, tayyorlov davrining umumiy tayyorlov bosqichida aynan shu yuklamalarning me'yoriy hajm ko'rsatkichlarini aniq belgilash va shiddat zonalaridagi harakat faoliyatini muntazam nazorat qilib borish va tiklanish vositalariga ustuvor e'tibor qaratish katta samara berishi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori.
2. Ал Заиди, Басим К Аббас. Развитие навыков юных футболистов / Басим К Аббас Ал Заиди // Молодой ученый. 2014. № 9 (68). С. 66-70.
3. Волков Н. И. Биоэнергетика спорта : Монография / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.
4. 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.
5. Исеев Ш.Т. Исползование инновационных методов контроля физической подготовленности футболистов «Олимпийской» сборной. Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития спорта высших достижений». Ташкент, 2019. С.31-36.
6. Nandy P., Bandyopadhyay A. [How Far Does Physical Training Modulate the Motor Unit Activities of Respiratory Muscles in Female Athletes: An Electromyographic Study](#). [American Journal of Sports Science](#). Volume 10, Issue 1, March 2022. P. 14-23.
7. Olm T., Baskin K., Herde K. [Age-Specific Features of Soccer Players' Heart Dimensions](#). [American Journal of Sports Science](#). Volume 5, Issue 5, September 2017. – P. 27-30.
8. Rodriguez A.A., Gonzalez A. A. [Reliability in the Ability to Self-regulate Sprint Intensity in Male Professional Soccer Players](#). [American Journal of Sports Science](#). Volume 10, Issue 2, June 2022. – P. 34-3