

YOSH FUTBOLCHILLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI ANIQLASH USULLARI

Niyozmatov Elbek Rustamaliyevich

Namangan davlat Texnika unversiteti Jismoniy madaniyat va sport katta uktuvchi

E-mail: niyozmatovelbek7744@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17649610>

Annotatsiya: Futbol sport turi bilan shug‘ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati futbol sport turi bilan shug‘ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi. Shuning uchunyurtimiz aholisini sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, futbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, futbol bo‘yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko‘nikma va malakalarni berishdagi asosiy hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: Yosh, futbol, hujumchi, to‘p uzatuvchi, libero, tana uzunligi, tana og‘irligi, oldinga egilish, o‘ng oyoqkuchi, chap oyoq kuchi, yuqoriga sakrash, uzunlikka sakrash.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Ниёзматов Эльбек Рустамалиевич

Наманганский государственный технический университет, старший преподаватель
кафедры физической культуры и спорта

E-mail: niyozmatovelbek7744@gmail.com

Аннотация: При игре в футбол развиваются все физические качества. При игре в футбол улучшается и развивается деятельность различных органов и систем организма. Поэтому футбол является одним из главных факторов формирования здорового образа жизни жителей нашей страны.

Кроме того, это главный фактор подготовки высококвалифицированных футбольных специалистов, привития практических и теоретических знаний, навыков и квалификации.

Ключевые слова: Возраст, футбол, нападающий, распасовщик, libero, длина тела, вес тела, наклон вперед, сила правой ноги, сила левой ноги, прыжки в высоту, прыжки в длину.

METHODS OF DETERMINING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Niyozmatov Elbek Rustamaliyevich

Namangan State Technical University, Senior Lecturer in Physical Culture and Sports

E-mail: niyozmatovelbek7744@gmail.com

Abstract: When playing football, all physical qualities are developed. The activity of various organs and systems of the body improves and develops when playing football. Therefore, football is one of the main factors in the formation of a healthy lifestyle for the people of our country.

In addition, it is the main factor in the training of highly qualified football specialists, in imparting practical and theoretical knowledge, skills and qualifications.

Keywords: Age, football, striker, passer, libero, body length, body weight, forward bend, right leg power, left leg power, high jump, long jump.

KIRISH

Sogʻlom avlodni kamolga etkazish va tarbiyalashning turli yoʻl-yoʻriqlari, oʻziga xos usullari mavjud. Ayniqsa bolalarning boʻsh vaqtini toʻgʻri tashkil qilish, badan tarbiyasi va sport bilan shugʻullantirish, turli milliy harakatli oʻyinlarni oʻrgatish ota-ona, yoʻriqchilar va murabbiylar oldida muhim vazifa hisoblanadi. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil 16-martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” PQ-3610-son qarori, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabr, futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari toʻgʻrisida PF-5368-sonli farmon., Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 07.04.2023 yildagi PQ-115-son qarori ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning va aholining barcha qatlamlarida ommalashtirish hamda yoshlarni sogʻligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga eʼtibor qaratilgan.

ADABIYOTLAR TAHLIL VA METODLAR

Johon amaliyotidan maʼlumki zamonaviy futbolda uchta asosiy oʻyin amplualari farqlanadi: hujumchi, toʻp uzatuvchi, libero

A.A. Artikov, S.I.Alimjanov, Sh.T. Shukurovalarning (2014) olib borilgan bir qator tadqiqotlarda “Hujumchi”ning asosiy vazifasiga quyidagilar kiradi: hujum zarbasi, toʻsiq qoʻyish va toʻpni oʻyinga kiritish. Yordamchi vazifalar: toʻpni qabul qilish, hujum zarbasini qabul qilish (himoyada oʻyin), sherigini “straxovka” qilish va ikkinchi uzatish.

“Toʻp uzatuvchi” asosiy vazifasi hujum zarbasi ijro qilish uchun ikkinchi uzatishni aniq zonalarga uzatishni bajarish (hujumchini toʻp bilan taʼminlash), raqibdan keladigan toʻpga toʻsiq qoʻyish, sherigini himoya qilish va toʻpni oʻyinga kiritish. Yordamchi vazifalar: toʻpni raqib maydoni tomonga oʻyinga kiritish, hujum zarbalarini qabul qilish.

Shuni ham taʼkidlab oʻtish kerakki, sport oʻyinlarida oʻyin faoliyati, ampuasi muammolari ancha ilgari davrlardan asosiy boʻlib turadi. Oxirgi yillarda koʻpgina tadqiqot ishlar shu muammoga bagʻishlangan.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi va uning koʻrsatkichlarining tahlili turli oʻyin ampuasidagi 10-13 yoshli futbolchilarda amalga oshirildi.

NATIJALARI VA MUXOKAMASI

Yosh futbolchilarni iqtidorlilarini saralab olishda yosh davrini tanlovi shunga bogʻliqlik, 10-11 yoshli har-xil oʻyin ampuasidagi futbolchilar jismoniy tayyorgarlikni juda koʻp koʻrsatkichlari boʻyicha deyarli farq qilmasligini koʻzga tashlanadi. Asosan 12-13 yoshdagina tayyorgarlikni baʼzi-bir koʻrsatkichlarida farqlanishni koʻrish mumkin. Shulardan kelib chiqib, biz turli oʻyin ampuadagi 10-13 yoshdagi futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi va funksional holat koʻrsatkichlarining ayrim holatlarda farqlanishi tahlil qilib koʻrdik.

Shu maqsadda barcha sportchilar oʻyin ampuasiga muvofiq, yaʼni “hujumchilar” (n=24), “toʻp uzatuvchi” (n=25) va “libero” (n=11) uch guruhga taqsimlandi. 1-jadvalda oʻyin ampuasi boʻyicha yosh futbolchilarni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi holati aks etgan. Jadvaldagi raqamlardan shuni koʻrish mumkinki, “Hujumchi” futbolchilar jismoniy

rivojlanish darajasi bo'yicha qolgan sportchilarning barchasidan ustunligini ko'rish, ular tanasining kattaligi, uzunligi va og'irligi hamda katta o'pkaning tiriklik sig'imiga ega ekanligi alohida ajralib turadi.

Jadvaldagi ko'rsatkichlar bo'yicha "To'p uzatuvchilar" ham tanasining uzunligi, og'irligi va qo'llarini uzunligi bilan liberodan biroz ustun, "Liber" amplusidagi futbolchilar esa harakatchanligi, koordinatsion qobiliyatini yaxshi rivojlanish bilan ajralib turadi.

Jadvallarda keltirilgan jismoniy tayyorgarlik parametrlariga kelsak, unchalik aniq tasvir kuzatilmaydi. "Hujumchilar"ning ustunlik tomoni tezkor-kuch imkoniyatlari qolgan amplusidagi o'yinchilarga nisbatan yaxshi shakllangan. Kuch ko'rsatkichlari "To'p uzatuvchi" hamda "Hujumchilar"da yaxshi rivojlanganini ko'rish mumkin. "Hujumchilar" ning ustunligiga quydagi test natijalarida yaqqol ko'zga tashlanadi. Tezkor chidamlilik uchun olingan (6x5m.ga mokisimon yugurish) test ko'rsatkichlari bo'yicha boshqa amplusidagi sportchilarga qaraganda ancha ustunligi ko'rindi.

"Liber" o'yinchilar qolgan amplusidagi o'yinchilardan koordinatsion qobiliyatlarini harakatlanayotgan obyektga reaksiya, harakat reaksiya vaqti aks ettiruvchi ko'rsatkichlar bo'yicha ustunligi ko'zga tashlanadi. ($P < 0,05$). 1-jadvalda turli o'yin amplusidagi yosh futbolchilarni jismoniy ishchanlik qobiliyatlari ko'rsatkichlari va vegetativ tizimlarni ayrim ko'rsatkichlarining o'rtacha kattaliklari keltirilgan.

Bundan tashqari, "libero" sportchilar ancha yaxshi tezkorlik ko'rsatkichlariga ("Archa yugurish") ega. Tezkorlik imkoniyatlarini aks ettiruvchi (9 metrga yugurish) testlarida natijalar uchta guruhda ham farqlanmaydi.

1-jadval. Yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ($\bar{x} \pm \delta$)

Ko'rsatkichlar	O'yin ixtisosligi						Ishonchli farqlanish		
	Hujumchi (n=24)		To'p uzatuvchi (n=25)		Liber (n=11)		-II	-III	I-III
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ			
Tana uzunligi, (sm)	31,32	8,82	34,72	6,61	22,24	6,32	0,05	0,05	0,05
Tana og'irligi, kg	3,2	,22	9,06	,44	8,23	,36	0,05	0,05	0,05
Oldinga egilish, (sm)	,93	,38	,27	,40	,53	,43	0,05	0,05	0,01
O'ng oyoqkuchi, (kg)	0,3	,01	8,94	,76	8,8	,71	0,05	0,05	0,05
Chap oyoqkuchi, (kg)	6,8	,82	5,59	,59	3,71	,39	0,05	0,05	0,001
To'ldima to'pni uloqtirish, (m)	,92	,89	,57	,92	,33	,77	0,05	0,05	0,05
Yuqoriga sakrash, (sm)	4,5	,92	2,55	,53	9,72	,21	0,05	0,05	0,001

Uzunlikka sakrash, (sm)	79,79	5,72	67,26	3,56	63	3,23	0,05	0,05	0,01
“Archasimon” yugurish, (s)	7,69	,25	5,47	,85	3,39	,61	0,05	0,05	0,01
9 m.ga yugurish, (s)	,84	,21	,99	,21	,13	,22	0,05	0,05	0,01
6x5 m.ga mokisimon yugurish, (s)	2,33	,06	3,09	,06	3,26	,07	0,05	0,05	0,05
Harakat reaksiya vaqti, (s)	,22	,02	,201	,020	,186	,019	0,05	0,05	0,001
Harakatlanayotgan obyektga reaksiya, (s)	,03	,31	,82	,28	,53	,23	0,05	0,05	0,001

Ma’lum darajada koordinatsion qobiliyatlarini (HOR, HRV) aks ettiruvchi ko’rsatkichlar “libero” amplusidagi sportchilarda yuqori ekanligi ma’lum bo’ldi ($P < 0,05$). Bundan tashqari, “libero” sportchilar ancha yaxshi tezkorlik ko’rsatkichlariga (“Archasimon” yugurish) ega. Tezkorlik imkoniyatlarini aks ettiruvchi (9 metr ga yugurish) testlarida natijalar uchta guruhda ham farqlanmaydi.

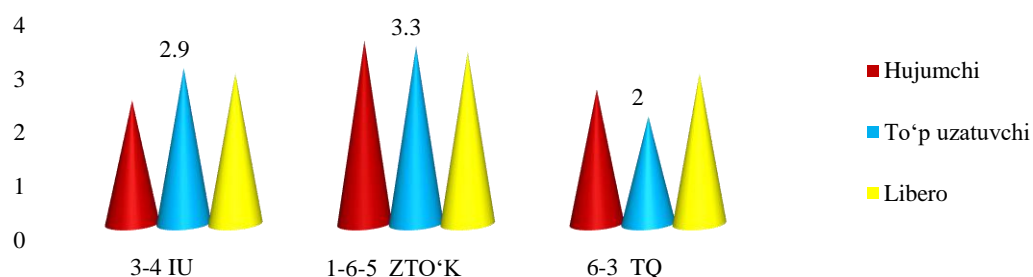
Jismoniy ishchanlik qobiliyatlari va aerob mahsuldorlik darajasi turli amplusidagi sportchilarda statistik ishonchli farqlanishga ega emas, biroq nisbatan ancha yuqori raqamlar “hujumchi”larda, ancha past – “libero” o’yinchilarda aniqlandi.

Tinch holatda yurak qisqarish chastotasi biroz kam bo’lishiga qaramay, nafasni ushlab turish vaqti “hujumchilarda” va “to’p uzatuvchilarda” ancha davomiylikni kuzatildi.

1-rasmda turli o’yin amplusidagi yosh futbolchilarni maxsus tayyorgarlik testi natijalari taqdim etilgan. Maxsus testlarda liderlar yetarli darajada aniq ajratib olindi. “IU 3-4” testida “to’p uzatuvchi” va “libero” yaxshi natija ko’rsatdilar, “TO’K 1-6-5” testida “hujumchilar” yaxshi natijalarga erishgani kuzatildi, “TQ-6-3” testida esa “libero” yetakchilik qildi.

Aynan shu testning o’zida “hujumchilar” ham nisbatan yuqori natijalarni ko’rsatdilar. Maxsus test natijalaridagi farqlanish ehtimol, futbolchilarni o’yindagi odatiy funksional majburiyatiga asoslangandir.

Yosh futbolchilarni korrelyatsion tahlilidan shuni ko’rish mumkinki, turli o’yin amplusidagi yosh futbolchilar jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy ishchanlik qobiliyati va vegetativ funksiyalar ko’rsatkichlari katta farqlanishga ega.



Izoh: “TQ 6-3” – o’yinga kiritilgan to’pni 6-zonadan uzatish va 3-zonada to’pni qabul qilish; “IU 3-4” – 3-zonadan 4-zonaga ikkinchi uzatish; “TO’K 1-6-5” – 1-6-5-zonalarga to’pni o’yinga kiritish.

1-rasm. Turli o’yin amplusidagi futbolchilarni maxsus tayyorgarlik ko’rsatkichlari

1-rasmda “hujumchilarda” o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarni statistik ahamiyatli o‘zaro bog‘liqligi taqdim etilgan. Avvalo, ko‘rish mumkinki “Hujumchi” futbolchilarda juda ko‘p ko‘rsatkichlar o‘zaro bog‘langanligini aytib o‘tish mumkin.

“Hujumchi”ning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik va vegetativ funksiyalarni ko‘pchilik parametrlari bilan o‘zaro ishonchli bog‘langan. Jismoniy ishchanlik qobiliyatlari ko‘rsatkichlarida esa ancha kam miqdorda ishonchli bog‘lanish kuzatildi. Kuch, tezkor-kuch imkoniyatlari va tezkorlik sifatlari ko‘rsatkichlarida ham o‘zaro, ham organizmni vegetativ vazifalari ko‘rsatkichlari bilan ishonchli bog‘lanishlar soni ancha katta bo‘ldi. Bundan tashqari, “hujumchilarda” jismoniy tayyorgarlikning ko‘pchilik ko‘rsatkichlarini “TO‘K 1-6-5” maxsus test natijalari bilan o‘zaro bog‘liqligi ancha aniq kuzatildi (2-rasmga qarang).



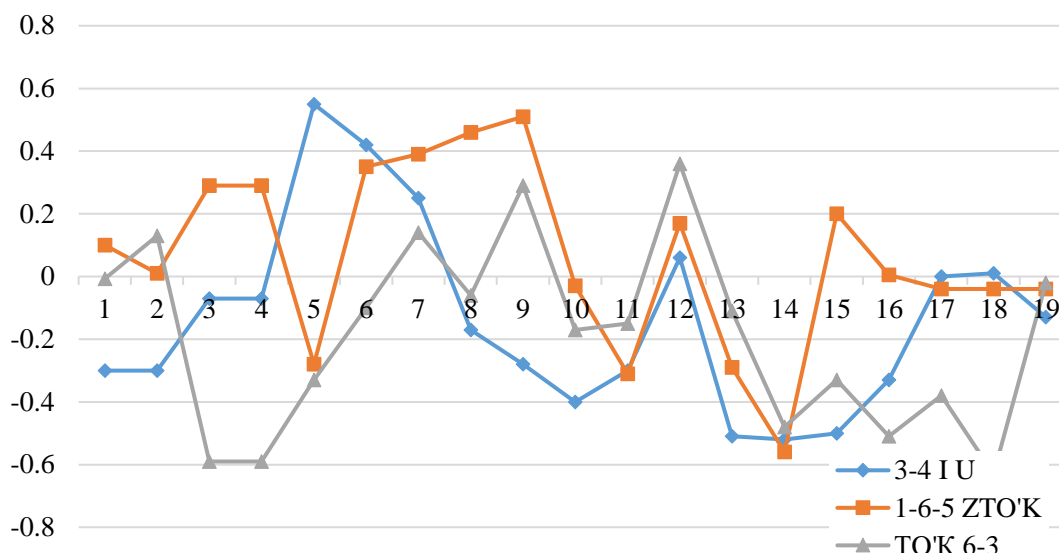
2-rasm. Yosh “hujumchi” futbolchilarda texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zaro bog‘liqligi

“To‘p uzatuvchi” futbolchilarda o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarning o‘zaro bog‘liqlik tuzilmasi “hujumchilarni” aynan shu ko‘rsatkichlaridan biroz farqlanadi. Avvalo, “to‘p uzatuvchi”larning jismoniy tayyorgarlikni barcha komponentlari orasida ishonchli o‘zaro bog‘lanishlar biroz kam.

“Hujumchilar”dagi kabi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va kuch, tezkor-kuch imkoniyatlari va tezkorlik ko‘rsatkichlari orasida ko‘p sonli ishonchli o‘zaro bog‘lanishlar kuzatildi. Bunda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini vegetativ funksiyalar parametrlari bilan nisbatan ko‘p sonli statistik ahamiyatli bog‘lanishlar saqlanib qolgan.

Shuni ham ta’kidlash joizki, bizning nazarimizda “to‘p uzatuvchi”ning “hujumchidan” ahamiyatli farqi bittagina. Ularda jismoniy tayyorgarlikni “TQ 6-3” maxsus testi natijalari bilan ko‘p sonli ishonchli o‘zaro bog‘lanishlar.

Va nihoyat, “Liber” futbolchilar guruhida o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarning o‘zaro bog‘lanish tuzilmasida mutlaq boshqacha vaziyat kuzatildi. O‘rganilayotgan ko‘rsatkichlar orasidagi korrelyatsion bog‘lanishlar soni va zichligi “hujumchilar” va “to‘p uzatuvchi”ga nisbatan katta darajada kamaygan Birinchi navbatda, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari orasida ishonchli bog‘lanishlar ahamiyatli darajada kamayganligi kuzatildi. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va vegetativ funksiyalar parametrlar orasida statistik ahamiyatga ega bog‘lanishlar soni kamaygan(3-rasmga qarang).



3-rasm. “Libero” futbolchilarda maxsus-texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zaro bog‘liqligi

Jismoniy ishchanlik qobiliyatlari ko‘rsatkichlarini boshqa o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlar bilan o‘zaro bog‘liqligi deyarli yo‘q, “TQ 6-3” testi natijalari bundan mustasno (3-rasmga qarang). Shuni ham ta‘kidlab o‘tish kerakki, “Libero” futbolchilarni maxsus test natijalarida boshqa ko‘rsatkichlar bilan sanoqligina ishonchli bog‘lanishga ega.

XULOSA

Turli o‘yin amplusidagi yosh futbolchilarda turli jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini aks ettirgan ko‘rsatkichlarni o‘shisi tahlili

(1-diagrammaga qarang), har bir o‘yin amplusi uchun aynan “yetakchi” jismoniy harakat sifatlarini ancha yuqori o‘shishni aniqladi. Yosh futbolchilarni maxsus ishlab chiqilgan dasturga muvofiq tajriba mashg‘ulotlarida zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga urg‘u berildi.

Shu bilan bir qatorda boshqa amplus sportchilaridan farqli o‘laroq, “hujumchi” futbolchilarda asosiy urg‘u tezkor-chidamlilikni rivojlantirishga, “to‘p uzatuvchi” futbolchilarda - egiluvchanlikni rivojlantirishga, “libero” sportchilarda esa – koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga berildi. Natijada amplusga muvofiq bundan tabaqalashtirilgan ta‘sir aynan o‘sha jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini ahamiyatli o‘shishga olib keldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 - yil
2. 16-martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-3610-son / WWW. Lex.uz.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi / WWW. Lex.uz
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabr, futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida PF-5368-sonli farmonini / WWW. Lex.uz.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 07.04.2023 yildagi PQ-115-son qarori ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning va aholining barcha qatlamlarida

ommalashtirish hamda yoshlarni sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish qarori / WWW. Lex.uz

6. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo‘llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
7. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent. 2013y. 35 bet.
8. Davletmuradov S.R. Futboichilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo‘llanma Toshkent 2014 y.26 bet
9. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI. 2012 y. 164 b