



FUTBOLDA JISMONIY SIFATLARNING AHAMIYATI.

S.Baxtiyorov

O'zbekiston-Finlyandiya pedagogika instituti 2 bosqich magistranti.

Annotatsiya. Zamonaviy futbolda futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi o'yinchilarning yuksak darajadagi jismoniy sifatlarini, o'yin maromi va sur'atini boshqara bilish, hujumkorlik, bugungi kunda o'yinchilarning alohida qatorlari orasidagi tafovutni yo'qotish, o'yinchilarni o'zaro almashib o'ynashga, ya'ni ularning jismoniy tayyorgarligini universallashtirishga imkon beradigan individual va texnik xislatlarga e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar. Egiluvchanlik, maksimal tezkorlik, erkin harakatlar, chaqqonlik, chidamlilik, og'ir yuklamalar, to'p uzatishlar, aldash harakatlarida tezkorlik.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. В современном футболе физическая подготовка игроков дает игрокам высокие физические качества, умение контролировать ритм и темп игры, а нападение сегодня заключается в сокращении разрыва между отдельными линиями игроков, игроки могут играть взаимозаменяемо, то есть состоит из индивидуальных и технических характеристик, позволяющих универсализировать их физическую подготовленность.

Ключевые слова. Гибкость, максимальная скорость, свободное движение, ловкость, выносливость, тяжёлые нагрузки, передачи мяча, пасы, финты.

IMPORTANCE OF PHYSICAL QUALITIES IN FOOTBALL

Annotation. Place and importance of physical qualities in football, ability to control the rhythm and tempo of the game, and offense today is about closing the gap between individual lines of players, players can play interchangeably, that is, it consists of individual and technical characteristics that allow them to universalize their physical fitness.

Keywords. Flexibility, maximum speed, free movement, skill, stamina, heavy loads, passing the ball, passes, feints.

Dolzarbliqi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni, jumladan futbolni tobora rivojlantirib borishiga yo'naltirilgan qarorlari hamda 07.04.2023-yildagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-115-son O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori ijrosini ta'minlash.



Bugungi kunda mamlakatimizda ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirish ya'ni XXI asr futboli o'ta tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi bilangina ajralib turmay, balki aql, idrok va irodaliligi bilan ham XX asr futbolidan farq qiladi bu jihatlar esa yosh futbolchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Yosh futbolchilarning jismoniy qobiliyatlarini aniqlash va kelgusida ulardan yuqori malakali futbolchilar tayyorlash imkonini beradigan iqtidorli sportchi yoshlarni qidirib topish va tayyorlash tizimida jismoniy sifatlarini takomillashtirish ko'zda tutilgan.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarda texnik va jismoniy harakatlarni astoydil o'rganishlarini takomillashtirish ularning malakali futbolchi bo'lib yetishishida asos bo'ladi. Futbolchilarning o'yin davomida jismoniy tayyorgarliklari a'lo bo'lishi, jamoani g'alabaga yaqinlashtiradi.

Tadqiqotning vazifalari: Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarda jismoniy harakatlarini tarbiyalashga, shu bilan birga jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun berilgan maxsus mashqlarni sekinlik bilan, to'g'ri bajarishiga e'tibor qaratilgan. Bugungi kunda maydondagi harakatlarning tezkor bajarilishiga ahamiyat berish, o'yin vaziyatlariga xos mashqlardan foydalanish lozim.

Yosh futbolchilarni jismonan har tomonlama yetuk, texnik-taktik tayyorlashda, yoshlikdan futbol akademiyalarida o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri yo'naltirish orqali rivojlantiriladi.

Respublikamizda bir qancha sport maktablari va futbol akademiyalari faoliyat yuritib kelmoqda. Har bir maktab o'ziga xos yutuqlarga ega ekanliklari sir emas, lekin, erishilgan yutuqlarga qaramasdan, yosh futbolchilarning o'yin maqsadi va ularning umumiy tayyorgarligi ustida hali ancha mashaqqatli ishlar olib borilishi kerak.

Bizning mutaxassis va murabbiylarimiz O'zbekiston futbolida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi maromida emasligini takidlashmoqda. Bunga milliy terma jamoamiz safida o'ynovchi yosh futbolchilarning xalqaro uchrashuvlarida o'yin harakatlaridagi kamchiliklarining ko'rinib qolishi yaqqol misol bo'la oladi.

O'zbek futbolchilarining keyingi rivojlanish bosqichi to'g'ridan to'g'ri yosh bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirish bilan bog'liq. Qanchalik bolalar va o'smirlarni tayyorlash, o'rgatish jarayoni samarali yo'lga qo'yilsa keyingi futbolimiz rivojlanish bosqichi shunchalik samaraliroq kechadi. Futbolchilarning mashg'ulotlarini tashkil etishda, usul va vositalarni to'g'ri tanlashda, hamda yuklamalarning darajasini aniqlashda bolalarning organizmining yosh xususiyatlarini albatta inobatga olgan holda ish olib borishni tashkil etish kerak.

Ma'lumki, turli yoshda o'sish va rivojlanish bir xillikda va qarama-qarshi tarzda kechmaydi. Ma'lum organ va tizimlar o'zining o'sish dinamikasi va rivojlanishida o'z xususiyatlariga ega, mushak tizimining rivojlanishi esa, nerv tizimining shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi. [2]

Har bir yoshda bo'y, tana og'irligi, ko'krak qafasi hajmi ko'rsatkichlarining ma'lum o'zgarishlari kuzatiladi. Shu sabab murabbiylar sport-tibbiy xodimlari bilan birgalikda





muntazam antropometrik ko'rsatkichlarni aniqlab yosh futbolchilarning sog'ligi monitoringini olib boriladi va jismoniy rivojlanishi, o'sishi nazorat qilinadi. Bolalarning suyaklari kattalarning suyaklariga qaraganda yumshoqroq bo'lib, ular qiyshayishga ko'proq moyil bo'ladi, suyaklarda ko'p tog'ay to'qimalar bo'lib, bo'g'imlar harakatchan, birikmalar oson cho'zilish xarakteriga ega, tos suyaklarining batamom rivojlanishi 18-19 yoshga to'g'ri keladi. Umurtqa pog'onasi ham butkul rivojlanmagan bo'ladi va yuqori egiluvchanlikka ega bo'ladi. Umurtqaning to'liq mustahkamlanishi 18-25 yoshga to'g'ri keladi.

Bolalar oyog'i kattalar oyog'iga nisbatan katta bo'lib, tovon qismida qisqargan holda bo'ladi, bolalarda teri osti yog' kletchatka qismi ko'proq rivojlangan bo'ladi. Bolalarda oyoq panja qismining to'liq rivojlanishi 17-18 yoshga to'g'ri keladi. Bolalarda mushak tizimi rivojlanishining xususiyatlari ahamiyatli ko'rinishga ega, yosh o'tishi bilan mushaklarning hajmi, tizimi, kimyoviy tarkibi o'zgarib boradi.[5]

Mushak massasining butun tana massasiga nisbati 27,2 % ni tashkil qiladi. O'smirlarda bu ko'rsatkich 32,6 % ga to'g'ri keladi. 18 yoshli o'smirlarda esa bu ko'rsatkich 44,2 % ni tashkil qiladi. 6-7 yoshga kelib mushaklarda keskin o'zgarishlar bo'ladi va u avvalo mushak tolalarini yo'g'onlashtirishida namoyon bo'ladi. Bu hol shiddatli fibrilyatsiya hisobiga yuzaga keladi, bu paytda perefirik nerv bo'g'inlari tizimi murakkablashadi va turli xil ko'rinish hosil qiladi. Bu paytda mushak nerv tolalarining rivojlanish tempi innervatsion rivojlanishidan ancha orqada bo'ladi.[3]

Boldirni bukuvchi muskul tolalarining o'rtacha kuchi 13.3 kg.ga teng bo'ladi, yozuvchi muskul tolalarining kuchi 20.4 kg.ga teng, muskul tolalarining o'sishi bilan harakat koordinatsiyasining keskin yaxshilanishi kuzatiladi. Ko'pgina shu masalada olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki jismoniy harakatlar tezligi hamda aniqligi bilan bog'liq psixofiziologik funksiyalarning shiddatli shakllanishi namoyon bo'ladi. Yosh futbolchilarning harakat qobiliyati, jismoniy yuklamalarga moslashishi yurak-qon tomir sistemasiga hamda nafas olish tizimiga chambarchas bog'liq bo'ladi. [4]

Qon aylanish tezligi turli yoshda turli ko'rinishga ega. Ularni quyidagicha farqlash mumkin:

- 12-14 yoshda aylanish tezligi – 16 sek;
- 14-16 yoshda aylanish tezligi – 18 sek;

Yurakning absolyut ko'rsatkichlari (grammalarda) qiziqish uyg'otdi. Hamda tanaga nisbatan og'irligi (%) da:

- 8 yoshda – 96 gr va 0,44 %;
- 15 yoshda – 200 gr va 0,48 %;
- kattalarda – 305,3 gr va 0,51 %.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlarda va ayniqsa kichik maktab yoshidagi bolalarda bir xil kislorod yutilishiga ega bo'lgan ish bajarishda kattalarga nisbatan yurakning ko'proq ish bajarishi kuzatilgan. Yurakning ijobiy tomonlaridan biri shuki, kattalarga nisbatan bolalarda qon hajmi arteriyalari katta emasligi bilan farqlanadi.

Tadqiqot natijalari quyidagicha

1-jadval

Yoshi	Tinch holatda	Turgan holda	Yurgan holda	Yugurgan holda
8-9	4500	5500	11500	45000
10-13	5500	7000	15000	55000
14-16	6500	8500	20000	65000
Kattalar	9000	12000	24000	64000

Bolalar va o'smirlarda nafas olish imkoniyati yoshi bo'yicha dinamikasini xarakterlovchi ko'rsatkichlari muhim ahamiyatga ega.

O'smirlarning yoshi ulg'aygan sari o'pkasining tiriklik sig'imi, kattalashadi hamda quyidagi kattaliklarga ega bo'ladi:

- 12-14 yoshda – 2200 ml;
- 20-22 yoshda – 4000 ml.

Katta bo'lgan sari o'g'il bolalarda o'pka hajmi kattalashib boradi. Turli yoshlarda ular quyidagi kattaliklarga ega bo'ladi:

- 6-8 yoshda – 40-42 l;
- 12-14 yoshda – 61-63 l;
- 20-22 yoshda – 75 l.

Yosh futbolchilarning yurak-qon tomirining to'liq rivojlanmaganligi foydali ish ko'rsatkichining past darajada bo'lishiga sabab bo'ladi, organizmning rivojlanishi va o'sish jarayonlari tashqi muhit bilan o'zaro bog'liqlikda, markaziy nerv sistemasi boshqaruvi asosida amalga oshadi.[4]

Yosh futbolchilarning o'sish jarayoni va rivojlanishiga, umuman olganda ta'siri va almashinuv shiddatiga endokrin apparati javob beradi. U o'z ichiga turli ichki sekretiya bezlarini oladi. Bular: qalqonsimon, gipofiz, epifiz, buyrak usti bezi va jinsiy bezlar.

Futbolida jismoniy tayyorgarlikning o'rni va samarasi:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Jismoniy sifatlar.
3. Tezlik.
4. Kuch.
5. Chidamkorlik.
6. Chaqqonlik.
7. Egiluvchanlik.
8. Tezlik-kuch.
9. Chaqqonlik-chidamkorlik.
10. Tezkor yugurish.
11. Oddiy vaziyatda start tezligi.
12. Murakkab vaziyatda start tezligi.
13. Tezkorlik.

14. Umumiy chidamkorlik.
15. Maxsus chidamkorlik.
16. Murakkab amplituda.
17. Mashqlarni tez va aniq bajarish.
18. Maxsus mashqlar. [5]

Jismoniy tayyorgarlik	Jismoniy sifatlar	O'rgatish metodlari
Jismoniy tayyorgarlik 1,3,7,10,12,14,16,18,	Jismoniy sifatlar 2,5,9,11,19	O'rgatish metodlari 4,6,8,13,15,17.

Toifalash metodi yordamida shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarda tayyorgarligini o'rganish

Texnik tayyorgarlik	Jismoniy tayyorgarlik	Taktik tayyorgarlik
To'pni olib yurish Darvozaga zarba berish To'pni tizzada to'xtatish Bosh bilan to'pga zarba berish Yon chiziqdan to'p tashlash	30 metrga tezkor yugurish, Uzoq masofaga yugurish, Tezkor chidamlilikni rivojlantirish, Egiluvchanlikni rivojlantirish	<i>O'z jamoasining himoyasida</i> Jamoaviy taktika Individual taktika Guruhli taktika <i>O'z jamoasining qarshi hujum taktikasi</i> Jamoaviy taktika Individual taktika Guruhli taktika

XULOSALAR

Ma'lum bo'ldiki kuzatilgan futbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi me'yoriy talablarga javob bermagan. Bu esa futbolchilarni tayyorlash tizimida bir qancha kamchiliklar borligidan dalolat beradi. Tayyorlov bosqichlarida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda rejali ishlar ketma-ketligi to'g'ri yo'lga qo'yilmagan. Bu hollarga sabab qilib murabbiylarda yosh futbolchilar uchun mo'ljallangan maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan aniq mashg'ulot rejalarining yo'qligi dalil bo'ladi.

Murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma shuni ko'rsatadiki, murabbiylar 16-yoshdagi futbolchilarni tayyorlashda mashqlarni yillik sikl bosqichlarida qay tarzda qo'llashga nisbatan aniq javob berishda qiynalishgan.



Maxsus jismoniy sifatlarni yosh futbolchilarda rivojlantirish va mukammallashtirishga qaratilgan reglamentlashgan mashg'ulotlarning yo'qligi, o'quv mashg'ulot jarayonini kerakli bo'lgan darajada olib borishga yo'l qo'ymayapti.

Musobaqa faoliyatida yosh futbolchilarda quyidagi samarasiz harakatlar ko'zga tashlanadi;

- texnik-taktik tayyorgarlik har taraflama yetarli bo'lmaganligi;
- maqsadsiz to'pni olib yurish va raqibni aldab o'tishlarni o'rinsiz qo'llash, hujumdagi harakatlarni sekinlashtirishga olib borish;
- futbolchilar joyni to'g'ri tanlay olmasligi;
- hujum harakatlarini samarasiz yakunlash;

Sh.U.Abidovning takidlashicha «Individual texnik-taktik harakatlar qanchalik ko'p bo'lsa, shunchalik g'alabaga bo'lgan imkon ko'payadi», o'yinchilarga o'yin davomida 100 dan ortiq, texnik-taktik harakatlarni bajarishni va samaradorlik koeffitsiyenti shunda 0,75% dan kam bo'lmashini tavsiya etadi.

ADABIYOTLAR

1. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. «ITA-PRESS». Toshkent. 2015. 364 bet.
2. R.I.Nurimov, Sh.U.Abidov, Z.R.Nurimov, S.R.Davletmuratov. Sport va milliy o'yinlar (Futbol). Darslik. «ITA-PRESS». Toshkent. 2015. 180 bet.
3. Danny Milke. Football: Book-coach. New Holland Publishers 2015.
4. Jonatan Wilson/ Inverting the Pyramid: History of Soccer Tactics. John Murray publisher 2014.
5. Sh.U.Abidov. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011 y. 38 b.
6. A.A.Artikov, S.I.Alimjanov, Sh.T.Shukurova. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014 y. 62 b.