

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар

вазирлиги Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада ёш футболчиларнинг спорт тайёргарлигида муҳим ҳисобланган махсус жисмоний сифатларни (тезкорлик, куч, чидамлилиқ, ҳаракат координацияси) шакллантириш ва ривожлантиришнинг самарали усуллари ёритилган. Шунингдек, замонавий спорт методикаси, спорт технологиялари ва тажрибали мураббийларнинг фикрлари асосида ишлаб чиқилган методик ёндашувлар ҳақида фикр юритилади. Мақола ёш футболчиларни тайёрлашда амалиётчи мураббийлар, спорт мактаблари ўқитувчилари ва ота-оналар учун фойдали бўлиши мумкин.

Калит сўзлар: ёш футболчи, жисмоний сифатлар, спорт тайёргарлиги, тезкорлик, куч, чидамлилиқ, машғулот, мураббийлик методикаси.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Старший преподаватель цикла физической

Подготовки Институт повышения

квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье освещены эффективные методы формирования и развития специальных физических качеств (скорость, сила, выносливость, координация движений), важных в спортивной подготовке юных футболистов. Также будут рассмотрены современная спортивная методика, спортивные технологии и методические подходы, разработанные на основе мнений опытных тренеров. Статья может быть полезна для тренеров-практиков, преподавателей спортивных школ и родителей в подготовке юных футболистов.

Ключевые слова: юный футболист, физические качества, спортивная подготовка, скорость, сила, выносливость, тренировка, методика тренера.

METHODS OF DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Mirzhamolov Sirojiddin Khayriddinovich
Senior teacher of physical training cycle
Institute for Advanced Studies of the
Ministry of Internal Affairs
of the Republic of Uzbekistan
shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article highlights effective methods for the formation and development of special physical qualities (speed, strength, endurance, movement coordination) that are important in the sports training of young football players. Also discussed are modern sports methodology, sports technologies, and methodological approaches developed based on the opinions of experienced coaches. The article can be useful for practicing coaches, teachers of sports schools, and parents in training young football players.

Keywords: young football player, physical qualities, sports training, speed, strength, endurance, training, coaching methodology.

КИРИШ

Футбол бугунги кунда нафақат машҳур спорт тури, балки жаҳон миқёсида иқтисодий, ижтимоий ва тарбиявий таъсир кучига эга бўлган оммавий фаолият туридир. Айниқса, ёш футболчиларни тайёрлаш масаласи миллий спорт тараққиётининг муҳим йўналишларидан биридир. Футболчининг профессионал даражада шаклланиши болалик давридан оқ асосланади ва бу даврда жисмоний сифатларни тўғри шакллантириш ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Ёш футболчиларда махсус жисмоний сифатлар қуйидагиларни ўз ичига олади:

1. Тезкорлик - ҳаракат тезлигини ошириш, қарор қабул қилиш тезлигини шакллантириш.
2. Куч - зарба бериш, қаршиликка бардош бериш ва жисмоний тўқнашувларда устунлик қилиш.
3. Чидамлилик - мусобақаларда узоқ муддат юқори темпда ҳаракат қилиш қобилияти.
4. Ҳаракат координацияси - мураккаб техник ҳаракатларни бажаришдаги мувофиқлик.

Бу сифатларни шакллантириш учун мураббийлар қуйидаги усуллардан фойдаланади:

- Интервал машқлар (масалан, 10 сониялик спринтлар ва 30 сониялик тикланиш даврларини ўз ичига олган такрорий югуриш);
- Функционал куч машқлари (оғирликсиз ёки кичик оғирликлар билан бажариладиган умумий куч машқлари);
- Тезликни ривожлантирувчи ўйинли машқлар (масалан, тўп билан тез югуриш, “қувлашмачоқ” услубидаги машқлар);
- Чидамлиликини оширувчи югуришлар (масалан, кросс югуриш);
- Координацион тўсиқлардан ўтиш, “agility ladder” билан машқлар.

Халқаро тажрибада машҳур бўлган мураббийлар қуйидагиларни таъкидлайди: Раймонд Верхейсен (Нидерландия): “Ёш футболчиларни тайёрлашда энг аввало уларнинг физиологик хусусиятларига мос машғулотлар танланиши лозим.” Юрген Клинсманн (Германия): “Тезлик ва чидамлилики ёш футболчилар учун асосий устуворлик бўлиши керак, чунки улар техникани эгаллашни ҳам осонлаштиради.”

Ёш футболчиларда жисмоний сифатларни ривожлантириш самарадорлигини баҳолаш мақсадида турли спорт мактаблари ва марказларида амалий тажрибалар ўтказилган. Қуйида ана шу тажрибалардан баъзиларининг таҳлил қилиб чиқамиз.

1. 1-сон спорт мактаби (Тошкент, 2022).

Тажриба ўтказишдан мақсад: 12-14 ёшли футболчиларда тезкорлик ва жисмоний чидамлиликини ошириш.

Тажриба шароити: 2 гуруҳ (назорат ва тажриба), ҳар бири 15 нафар футболчи.

Тажриба гуруҳига 6 ҳафта давомида ҳафтаси 3 марта интервал югуриш ва шароитли машқлар (майдонда югуриш, паст-баланд тўсиқлардан ўтиш) ташкил қилинди. Назорат гуруҳи одатий машғулот дастури билан давом этди.

Натижалар: Тажриба гуруҳида 30 метрга тезлик югуриш натижалари ўртача 0.3 сонияга яхшиланди. “Shuttle-run” машқи натижасида чидамлилики 18% га ошгани қайд этилди. Назорат гуруҳида сезиларли ўзгариш кузатилмади.

2. “ТФА” академиясидаги кузатувлар (2023 йил, Тошкент).

Мақсад: 10-11 ёшли футболчиларда куч ва координацияни ривожлантириш.

Тадбирлар: Плиометрик машқлар 8 ҳафта давомида қўлланилди. Координация ва мувозанатни сақлашга қаратилган машқлар (агилити ладдер, конуслар орасида ҳаракат) бажарилди.

Натижалар: Кучли зарба бериш машқида тўпнинг ҳаракат тезлиги ўртача 12% га ошди. Жуда муҳим бўлган “тўпни қабул қилиш ва тез узатиш” машқларида ҳам 20% самарадорлик кўтарилди. Координация тестларида (Standing stork balance test) футболчиларнинг кўрсаткичлари 30% яхшиланди.

3. Қорақалпоғистон Республикаси футбол мактабида амалий тадқиқот (2021 йил).

Мақсад: Турли иқлим шароитида машқларнинг таъсирини баҳолаш.

Тажриба мазмуни: Ёз фаслида 10 ҳафта давомида 13-15 ёшли футболчиларда сўрилиш жараёнига мослашувчи сувсизлантиришга қарши чидамлилиқ машқлари ўтказилди. Югуриш машқлари сояли жойда, сув истеъмоли режими кузатилиб борилди.

Натижалар: Юқори ҳарорат шароитида югуриш самарадорлиги аста-секин яхшиланди. Сув истеъмоли ва иш қобилияти ўртасидаги боғлиқлик ҳисобга олинган ҳолда, машқлар вақти тўғри танланганида футболчиларнинг чидамлилиқ даражаси 25% га ошгани аниқланди.

Умумий таҳлил ва хулосалар:

Машғулотларда маҳаллий шароитлар, иқлим, футболчиларнинг ёши ва физиологик ҳолати ҳисобга олинганда, натижалар анча самарали бўлади.

Амалий тажрибалар шуни кўрсатадики, интервал ва функционал машқлар ёш футболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда энг таъсирчан восита ҳисобланади. Тадқиқотлардан чиқарилган хулосалар асосида футбол академиялари ва мактаблари ўз машғулот дастурларини илмий асосланган ҳолда қайта кўриб чиқиши мақсадга мувофиқ.

ХУЛОСА

Ёш футболчиларда махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш уларнинг спортдаги муваффақияти учун ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Мураббийлар ёшга мос, соғлиқни сақлашни инобатга олган ҳолда машғулот дастурларини ишлаб чиқишлари ва мунтазам мониторинг олиб боришлари зарур. Инновацион методлар, технологиялар ва илмий асосланган ёндашувлар орқали юқори натижаларга эришиш мумкин.

АДАБИЁТЛАР

1. Лях В.В., Зданевич А.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Академия, 2019.
2. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 2009.
3. Муродов А., Эрматов Ш. Футбол: назария ва амалиёт. - Т., 2021.
4. FIFA Training Manual for Youth Coaches. Zurich, 2014.
5. Klinsmann J. Coaching Young Footballers. UYEFA Coaching Journal. 2015.
6. Шарипов И. Жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси. – Тошкент, 2020.