

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ЎЙИН САМАРАДОРЛИГИГА ТАЪСИРИ

Жўрабоев Мирзамурод Тўравой ўгли

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада ёш футболчиларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятлари ва уларнинг ўйин самарадорлигига таъсири илмий асосда таҳлил қилинган. Ёшга оид физиологик ўзгаришлар, жисмоний сифатларнинг шаклланиши ва уларнинг ўйиндаги техник ва тактик фаоллик билан боғлиқлиги ҳақида маълумотлар келтирилган. Мақолада футболчиларни жисмоний тайёрлаш жараёнида ёш хусусиятларини ҳисобга олиш, индивидуал ёндашувни қўллаш ва жисмоний ривожланишни баҳолаш усуллари ҳақида тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: ёш футболчилар, жисмоний ривожланиш, физиологик хусусиятлар, чидамлилиқ, тезкорлик, ўйин самарадорлиги, индивидуал ёндашув, техник тайёргарлик.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ИГРОВУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Журабоев Мирзамурод Туравой угли

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье на научной основе проанализированы особенности физического развития юных футболистов и их влияние на эффективность игры. Приведены сведения о возрастных физиологических изменениях, формировании физических качеств и их связи с технико-тактической активностью в игре. В статье даны рекомендации по учету возрастных особенностей в процессе физической подготовки футболистов, применению индивидуального подхода и методов оценки физического развития.

Ключевые слова: юные футболисты, физическое развитие, физиологические особенности, выносливость, скорость, эффективность игры, индивидуальный подход, техническая подготовка.

FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AND THEIR INFLUENCE ON GAME EFFECTIVENESS.

Zhuraboev Mirzamurod Turavoy ugli

*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 analyzes the physical developmental characteristics of young football players and their impact on game effectiveness on a scientific basis. Information is provided on age-related physiological changes, the formation of physical qualities, and their connection with technical-tactical activity in play. The article provides recommendations for considering age-related characteristics in the process of physical training of football players, applying an individual approach and methods for assessing physical development.

Keywords: young football players, physical development, physiological characteristics, endurance, speed, game effectiveness, individual approach, technical training.

КИРИШ

Футбол – жисмоний ва ақлий имкониятлар юқори даражада уйғунлашган спорт тури бўлиб, айниқса ёш футболчилар учун тўғри ва босқичма-босқич тайёргарлик жараёни жуда муҳим аҳамиятга эга. Ёш футболчиларнинг жисмоний ривожланиш жараёнлари уларнинг ўйиндаги самарадорлигига бевосита таъсир кўрсатади. Бу даврда организмда юз берадиган физиологик ўзгаришлар, мушак тўқималарининг ўсиши, ҳаракат тизимининг шаклланиши, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг ривожланиши футболчиларнинг жисмоний сифатларини шакллантиради.

Ёш футболчиларда жисмоний ривожланишнинг асосий сифатлари – чидамлилик, тезкорлик, куч, ҳаракатларни мувофиқлаштириш ва эгилувчанлик ҳисобланади. Бу сифатлар футболда юқори даражадаги ҳаракат фаоллигини таъминлаш, тўп билан ишлаш, майдондаги позицияни сақлаш, рақибга қарши курашиш ва тўғри қарор қабул қилишда асосий рол ўйнайди. Масалан, чидамлилик – бутун ўйин давомида югуриш, ҳимоя ва ҳужумда фаол иштирок этиш имконини беради; тезкорлик эса тез ҳаракатланиш, тўпни назорат қилиш ва рақиб устидан устунликка эришишда муҳим.

Ёш футболчиларнинг жисмоний ривожланиш жараёнида ёшга оид физиологик хусусиятларни ҳисобга олиш зарур. Масалан, 8-10 ёшли болаларда

ҳаракатга қизиқиш юқори, аммо тез чарчаш хос. Бу босқичда кўпроқ ўйин шаклидаги машқлар, эркин югуриш ва реакция тезлигини оширишга қаратилган машқлар самарали бўлади. 11-13 ёшли ўғил болаларда эса мушак массаси секин-аста ривожланади, бу даврда ҳаракатларни мувофиқлаштириш ва техник ҳаракатларни автоматлаштиришга катта аҳамият бериш лозим. 14-16 ёшда эса организмда гормонал ўзгаришлар фонида куч ва чидамликни ривожлантиришга мос машқлар жорий этилиши мумкин.

Жисмоний ривожланишнинг ўйин самарадорлигига таъсири, аввало, футболчининг ўйиндаги ҳаракат тезлиги, позицион ўзгаришларга мослашиши, тўп билан ҳаракат қилиш сифатлари ва рақибга қарши курашиш қобилиятида намоён бўлади. Жисмоний сифати яхши ривожланган футболчи техника ва тактикада ҳам юқори натижалар кўрсатиши мумкин, чунки у тез қарор қабул қилади, тўғри ҳаракат қилади ва майдонда фаолликни юқори даражада ушлаб туради. Машғулот жараёнида жисмоний сифатларни шакллантиришда индивидуал ёндашув муҳим аҳамият касб этади. Ҳар бир ёш футболчининг жисмоний ҳолати, организми имкониятлари, реакцияси ва физиологик ривожланиш даражаси турлича бўлгани сабаб, улар учун мос индивидуал машғулиот дастурлари тузилиши керак. Бу орқали нафақат юқори натижага эришиш, балки жароҳатлар хавфини камайтириш, ортиқча юкламалардан сақланиш мумкин бўлади.

Жисмоний ривожланишни баҳолашда турли диагностика усуллари – югуриш тестлари, сакраш машқлари, тезлик реакциялари, мушак кучи ва чидамликни аниқловчи тестлар қўлланилади. Бу усуллар футболчининг ривожланиш динамикасини кузатиш, ундаги кучли ва суст ривожланган сифатларни аниқлаш имконини беради.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш – уларнинг умумий жисмоний ҳолати, функционал қобилиятлари ва спорт тайёргарлиги даражасини аниқлаш учун муҳим жараёндир. Бу жараён орқали мураббийлар ва спорт мутахассислари футболчининг кучли ва камчилик томонларини аниқлаб, индивидуал машғулот дастурларини тузишлари мумкин.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашда қўлланиладиган асосий усуллар:

1. Тезликни баҳолаш (спринт тестлари). Тезлик футболда ўйин самарадорлиги учун муҳим жисмоний сифат ҳисобланади. У футболчининг қисқа масофада тез ҳаракатланиш қобилиятини кўрсатади.

Асосий тестлар:

- 10 метрга югуриш – стартдаги тезликни баҳолайди.
- 30 метрга югуриш – умумий тезлик ва спринт қобилиятини кўрсатади.

- 40 метрга югуриш – юқори тезликда ҳаракатни узоқроқ масофада сақлаш қобилияти.

Ўлчов воситалари: таймер, фотоэлементли тизимлар, смартфон иловалари.

2. Чидамлиликни баҳолаш. Чидамлилик футболчининг бутун ўйин давомида ҳаракат фаоллигини сақлаш қобилиятидир. Бу юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг функционал ҳолати билан боғлиқ.

Асосий тестлар:

- Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Yo-Yo IR1 ва IR2) – футбол услубидаги югуришлар орқали аэроб ва анаэроб чидамлиликни баҳолайди.

- Cooper Test (12 дақиқалик югуриш) – максимал аэроб қобилиятни баҳолайди.

- Beep Test (Multi-stage fitness test) – югуришдаги чидамлиликни босқичма-босқич ошириб баҳолайди.

3. Куч ва куч чидамлилигини баҳолаш. Футболда мушак кучининг пастки тана қисмида (сон, тўпик) ва юқори қисмида (елка, бел) муҳим аҳамияти бор.

Асосий тестлар:

- Squat (оғирлик билан) – тизза ва сон мушакларининг кучи.

- Push-up (дақиқада) – юқори тана кучи ва чидамлилиги.

- Sit-up (дақиқада) – қорин мушакларининг чидамлилиги.

- Vertical Jump Test – сакраш кучи ва пастки тана динамикаси.

4. Эпчиллик (ep agility) ва ҳаракатларни мувофиқлаштиришни баҳолаш. Футболда тез бурилиш, йўналишни ўзгартириш ва динамик реакция жуда муҳим.

Асосий тестлар:

- Illinois Agility Test – бурилишли югуриш орқали ҳаракат тезкорлиги.

- T-Test – тўғри ва ёнлама ҳаракатлардаги тезлик ва мувофиқлаштириш қобилияти.

- 505 Agility Test – бурилиш тезлигини аниқлаш учун.

5. Эгилувчанликни баҳолаш. Бу тана бўғимлари ва мушакларнинг ҳаракат доирасини англатади. Футболда жароҳатларни олдини олиш учун муҳим.

Асосий тестлар:

- Sit and Reach Test – орқа ва оёқ мушакларининг чўзилиш қобилияти.

- Shoulder Flexibility Test – елка ва қўлдаги ҳаракат доирасини аниқлаш.

6. Реакция тезлигини баҳолаш. Рақиб ҳаракати, тўп ҳаракати ва уйғун ҳаракатлар вақтида тез реакция қилиш қобилияти муҳим.

Асосий тестлар:

- Light reaction test – ёруғлик сигналга тез жавоб бериш.

- Ruler Drop Test – оддий реакция тезлигини баҳолайди.

7. Функционал ҳаракат таҳлили (FMS – Functional Movement Screen). Бу тестлар орқали футболчининг ҳаракат механикаси, мувозанат, мушак мувозанати ва жароҳат хавфи таҳлил қилинади.

Асосий ҳаракатлар:

- Deep squat;
- Hurdle step;
- In-line lunge;
- Shoulder mobility;
- Active straight-leg raise;
- Trunk stability push-up;
- Rotary stability.

8. Жисмоний ҳолатни умумий баҳолаш (антропометрик ва физиологик кўрсаткичлар).

- Бадандорлик индекси (BMI);
- Тананинг ёғ ва мушак фоизи;
- Юрак уриш частотаси (пульс);
- Қон босими - VO_2 max – максимал кислород сарфини баҳолаш.

ХУЛОСА

Ёш футболчиларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятларини тўғри баҳолаш ва уларга мос тайёргарлик тизимини ташкил этиш орқали футболда юқори самарадорликка эришиш мумкин. Жисмоний ривожланиш нафақат организм ҳолати, балки футболчининг техник маҳорати, тактик фикрлаши ва майдондаги ҳаракат фаоллигига ҳам бевосита таъсир кўрсатади. Шу боис, ёш футболчиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантиришга алоҳида эътибор бериш, индивидуал ёндашувни таъминлаш ва машғулотларни босқичма-босқич ташкил этиш зарур. Бу эса келгусида рақобатбардош, жисмонан баркамол ва техник жиҳатдан мукамал футболчиларни тарбиялашда муҳим ўрин тутди.

Шунингдек, Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашнинг ҳар бир усули муайян жисмоний сифатни аниқлашга хизмат қилади. Мураббийлар ва спорт мутахассислари ушбу маълумотлар асосида индивидуал машғулот режаларини ишлаб чиқиш, ортида қолган соҳаларни аниқлаш ва умумий ўйин самарадорлигини оширишлари мумкин. Баҳолаш мунтазам ва даврий равишда олиб борилиши зарур, чунки футболчи ривожланиш жараёнида унинг жисмоний ҳолати динамик равишда ўзгариб боради.

Бу усулларнинг тўғри қўлланилиши футболчиларнинг жароҳатланиш хавфини камайтиради, функционал ҳолатини яхшилади ва юқори спорт натижаларини таъминлайди.

АДАБИЁТЛАР

1. Ҳасанов Ж. Ёш футболчиларни жисмоний тайёрлашнинг илмий-методик асослари. – Тошкент, 2021.
2. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer: Developing Elite Performers. – London, 2018.
3. Абдуллаев А. Футболда жисмоний ривожланишни баҳолаш ва режалаштириш. – Тошкент, 2020.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, 2019.
5. Назаров Қ. Спорт физиологияси ва ёш спортчиларнинг ривожланиш хусусиятлари. – Тошкент, 2022.