

15-16 YOSHLI FUTBOLCHILARNI MUSOBAQA OLDI DAVRIDA YUKLAMALARINI ME'YORLASH BO'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Ahmadjonov Xumoyun Paxlavon o'g'li

*Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi stajyor-o'qituvchisi
e-mail:avazbekaxmadjonov5109@gmail.com 99877.100.51.09*

Annotatsiya: mazkur maqolada musobaqa oldi tayyorgarlik davrida shug'ullanuvchi 15-16 yoshli futbolchilarning harakat tayyorgarlik (chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik) sifatleri bo'yicha shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini inobatga olgan holda tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: yuqori malakali futbolchilar, funksional tayyorgarlik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, mashg'ulotlarini rejalashtirish, nazorat mashqlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

СОРЕВНОВАНИЕ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО НОРМИРОВАНИЮ НАГРУЗОК В ПЕРИОД

Аннотация: В статье рассматриваются физические качества футболистов 15–16 лет, занимающихся предсоревновательной подготовкой (ловкость, выносливость, быстрота).

Ключевые слова: высококвалифицированные футболисты, функциональная подготовка, скорость, выносливость, ловкость, планирование тренировок, контрольные упражнения, общая и специальная физическая подготовка.

LITERATURE ANALYSIS ON THE NORMALIZATION OF LOADS OF 15-16 YEAR OLD FOOTBALL PLAYERS DURING THE COMPETITION PERIOD

Annotation: The article examines the physical qualities of 15-16 year old football players engaged in pre-competition training (agility, endurance, speed).

Keywords: highly skilled football players, functional training, speed, endurance, agility, training planning, control exercises, general and special physical training.

KIRISH

O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash,

futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'abirinchiliklarini o'tkazishdan iborat. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4- dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli farmoni, 2018-yil 16-martdagi "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3610-sonli qaror va farmonlari yurtimizda futbolga ayniqsa yoshlarga qaratilayotgan e'tibor yuksak darajada ekanligidan dalolatberadi.

O'zbekistonda bir qator qonun hujjatlari, jumladan, Prezidentning xotin-qizlar huquqlarini ta'minlash, xususan, gender tengligi va ayollarni zo'ravonlik va zulmdan himoya qilish, ayollar tadbirkorligini rivojlantirish maqomini kuchaytirish to'g'risidagi farmon va qarorlari qabul qilingan. Gender tengligini joriy qilish nuqtayi nazaridan ta'limdagi ijobiy siljishlarni alohida ta'kidlash kerak. Ya'ni, 2017-yildan boshlab aksariyat oliy o'quv yurtlarida turli mutaxassisliklar bo'yicha sirtqi bo'limlar faoliyati tiklandi. Ta'limning ushbu shakli yosh ayollarga bolalarni parvarish qilish va boshqa oilaviy majburiyatlarni bajarishga xalal qilmasdan oliy ma'lumot olish imkoniyatini beradi.

TADQIQOT METODI VA USULLARI

15-16 yoshli futbolchilarning mashg'ulot jarayoni davomida, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba usullaridan foydalanilgan.

MUHOKAMA

Futbol nazariyasi va amalyotidan bizga ma'lumki, 15-16 yoshli futbolchilarning tayyorlash, o'ziga xos xususiyatlarga ega jarayon hisoblanadi. 15-16 yoshli futbolchilarning funksional tayyorgarligini aniqlashda bir qator olimlar jumladan: P.P.Viktorovich yuqori malakali futbolchilarning mavsumoldi funksional tayyorlov dasturi bo'yicha umumiy va maxsus tayyorgarlik, yillik o'quv sikllari bo'yicha, E.I.Ivanchenko sport mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha o'qitish jarayonining umumiy tuzilishi hamda sportchilarning ish qobiliyati dinamikasining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq holda mashg'ulotlar jarayonida turli xarakter va yo'nalishdagi ishlar taqsimlashini atroflicha yoritib o'tgan, Sh.T.Iseyev Jismoniy

tayyorgarlikning maqsadi, umumiy va maxsus tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishini ta'minlovchi, organizmning funksional darajasini oshirish, harakat sifatlarini rivojlantirish, shuningdek musobaqa faoliyati sharoitida jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishiga qodirlikni rivojlantirishdan tashkil topadi.

Jismoniy tayyorgarlik - bu uzoq davomiylikdagi, futbolchilarning yuqori darajada tayyorgarligiga erishishga yo'naltirilgan jarayon hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning bu darajasi o'yin talablariga mos kelishi kerak. Masalan, agar samarali o'yin uchun futbolchilar bir uchrashuv davomida 10-12 km masofani bosib o'tishni talab qilsa, bundan 1,5-2 km dan kam bo'lmagan masofa maksimal quvvatdan kam bo'lmagan qiymatda bosib o'tilsa, u holda barcha turdagi chidamlilik va tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi darajasi unga har bir o'yinda ushbu darajada chiqish qilish imkonini berishi talab qilinadi.

Biroq 15-16 yoshli futbolchilarda olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari bo'yicha yuklamalarni me'yorlashda sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari yetarlicha o'rganishda kamchiliklarni ko'rishimiz mumkin. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish maqsadida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichida sportchilarning tashqi muhit sharoitlarini inobatga olgan holda yuklamalarni me'yorlashda futbolchilarning funksional holatlarini inobatga olish kerakligi bugungi kunda dolzarb masala ekanligini ko'rishimiz mumkin.

O'z navbatida ajralib turuvchi mikrotsikl dekabr oyining ikkinchi yarmidan boshlanib, uning davomiyligi 10-12 kundan oshmaydi. Bu mikrotsiklning asosiy maqsadi - futbolchilar organizmi tizimlarini katta qiymatdagi mashg'ulotlar yuklamalariga tayyorlashdan tashkil topadi. Bu sikl uchun necha kun talab qilinishi va uning tarkibi qanday to'ldirilishi kerakligi futbolchilarning yangi sport mavsumi boshlanishiga qanday jismoniy va funksional holatda kelganligiga bog'liq hisoblanadi. Agar, o'tkazilgan tibbiy tekshirishlar va testlar natijalari futbolchilarning ta'til vaqti davomida harakatlarga oid faolligining qandaydir darajada ushlab turilganligini ko'rsatsa, u holda bu sikl uchun belgilanuvchi muddat sezilarli darajada qisqartirilishi mumkin.

1- kun. Mashg'ulotlarning yo'naltirilishi - aerob imkoniyatlarning qayta tiklanishiga qaratiladi.

Bir tekisdagi tempda 45 daqiqa davomida yugurish, bunda yurak urishi tezligi (YuUT) shiddatligi 130-140 urish/daq ni tashkil qiladi. 5 daqiqa davomida stretching bajariladi.

2- kun. Yo'naltirilish yuqoridagi kabi.

Bir tekisdagi tempda 45 daqiqa davomida yugurish, bunda yurak urishi tezligi (YuUT) shiddatligi 130-140 urish/daq ni tashkil qiladi. 5-6 daqiqa davomida stretching bajariladi.

3- 4-kun. Chuqurlashtirilgan tibbiy tekshirishlar o'tkaziladi, futbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini testdan o'tkazish amalga oshiriladi.

5-kun. Zalda 1-mashg'ulot (ertalab). Yo'naltirilishi - aerob-anaerob imkoniyatlar va barcha harakatlarga tegishli sifatlarning qayta tiklanishi.

P.A. Акпамов. Jismoniy tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funktsional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir. Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarinihal qiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funktsiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, aynichog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda

jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilar esa ertalabkimashg'ulotga kiritiladi.

XULOSA

xorijiy va mahalliy olimlarni ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish va tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, 15-16 futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik davrida yuklamalarni me'yorlash bo'yicha bir qator ilmiy izlanishlar amalga oshirganini ko'rishimiz mumkin, olib borilgan ilmiy izlanish natijasida 15-16 futbolchilarning jismoniy tayyorgarliklarini inobatga olingan biroq funksional holati bo'yicha yetarlicha ilmiy ishlar olib borilmagani kuzatildi va ushbu jarayonoda ma'lum bo'ldi. 15-16 futbolchilarning yuklamalar shiddatini rejalashtirish va me'yorlash bo'yicha mashg'ulotning yillik sikllarni inobatga olgan holda sportchilarning mashg'ulot jarayonida ko'proq individual ishlashlarini inobatga olishni tavsiya etamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF- 5887-sonli farmoni. LEX.Uz
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ 3610-sonli qarori.
3. 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi Xelena FREYZER, Birlashgan Millatlar Tashkilotining O'zbekistondagi doimiy vakili 2020 yil 8-yanvar.
4. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quvqo'llanma Toshkent 2014. y. 460 b.
5. M.J.Abdullaev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (1-qism) DARSLIK Buxoro - 2020. y.54-117-132.-b.
6. R.A.Akramov Futbol darslik Toshkent 2014. y. 183 b.
7. Holiqjonovich, N. B. (2023). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING RAQAMLI TA'LIM TARAQQIYOTIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASINI ANIQLASH. Science and innovation, 2(Special Issue 10), 116-124.
8. O'G'Li, N. B. H. (2024). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING BESH BOSQICHLI MENSTRUAL SIKL DAVRLARI BO 'YICHA ADABIYOTLAR TAXLILI. *Research Focus*, 3(9), 124-126.
9. O'G'Li, N. B. H. (2024). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARDA OLIB BORILGAN ANKETA SO 'ROVNOMASINING NATIJALARI. *Research Focus*, 3(9), 117-123.

10. O'G'Li, N. B. H. (2024). MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING O'QUV MASHG'ULOT JARAYONIDA YUKLAMALARINI ORGANIZIMGA TA'SIRINI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *Research Focus*, 3(9), 114-116.
11. Holiqjonovich, N. B. (2023). DETERMINING THE DYNAMICS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY SKILLED FOOTBALL GIRLS. *Research Focus*, 2(4), 167-174.
12. O'G'Li, N. B. H. (2023). RAQAMLI TA'LIM TARAQQIYOTI DAVRIDA MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNI JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIK DINAMIKASINI TAHLILI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 10), 371-375.
13. Faisal, M., Aid, J., Nodirov, B., Lee, B., & Hickey, M. A. (2023). Preclinical trials in Alzheimer's disease: Sample size and effect size for behavioural and neuropathological outcomes in 5xFAD mice. *PLoS One*, 18(4), e0281003.