YOSH FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGI VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY MASHG'ULOT VOSITALARINING SAMARADORLIGI

Raximov Abdumalik Abdusattorovich

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

Jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada 15–17 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot vositalarining samaradorligi tahlil qilinadi. Ilmiy adabiyotlar sharhi asosida har bir vositaning fiziologik ta’siri, mashg‘ulot parametrlari va yosh bilan bog‘liq cheklovlari ko‘rsatilgan, pedagogik tajriba rejasi hamda amaliy tavsiyalar taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: yosh futbolchilar, maxsus chidamlilik, chaqqonlik, kichik maydonchalardagi o‘yinlar, intervalli mashq, yuklamani monitoring qilish, mashg‘ulot vositalari.

THE EFFECTIVENESS OF MODERN TRAINING TOOLS IN DEVELOPING SPECIFIC ENDURANCE AND AGILITY QUALITIES IN YOUNG FOOTBALLERS

Abstract. This article analyzes the effectiveness of modern training methods for developing specific endurance and agility in 15–17-year-old football players. Based on a review of scientific literature, the physiological impact, training parameters, and age-related limitations of each method are outlined; additionally, a plan for a pedagogical experiment and practical recommendations are presented.

Keywords: young football players, specific endurance, agility, small-sided games, interval training, load monitoring, training tools.

Kirish. Zamonaviy futbol o‘yinchidan yuqori intensivlikdagi harakatlarni o‘yin davomida qayta-qayta bajarishni talab qiladi: tez start, to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish va to‘p uchun kurash. Bu talablar aerob imkoniyat bilan bir qatorda takroriy tezlanish qobiliyati va chaqqonlikni ham birdek muhim qiladi.

Yosh futbolchilarda maxsus chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirish ikki sababdan murakkab. Birinchidan, o‘smirlik davrida o‘sish va rivojlanish sur’atlari individual farq qiladi, shuning uchun bir xil yuklama hammaga bir xil ta’sir ko‘rsatmaydi. Ikkinchidan, an’anaviy uzluksiz yugurish mashqlari futbolga xos harakat tuzilmasidan uzoq bo‘lib, o‘yinchilar uchun zerikarli bo‘lishi mumkin.

Shu sababli so‘nggi yillarda mashg‘ulot jarayoniga kichik maydonchalardagi o‘yinlar, to‘p bilan intervalli mashqlar hamda yuklamani aniq o‘lchaydigan texnologiyalar keng joriy etilmoqda. Biroq ularning aynan maxsus chidamlilik va chaqqonlikka ta’siri bo‘yicha ma’lumotlar tizimlashtirilmagan, mashg‘ulot parametrlari esa murabbiylar orasida turlicha qo‘llanadi. Bu mavzuning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot maqsadi: yosh futbolchilarning maxsus chidamliligi va chaqqonligini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot vositalarining samaradorligini ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Maxsus chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirish bo‘yicha ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Zamonaviy mashg‘ulot vositalarini rivojlantiriladigan sifat va yuklama parametrlari bo‘yicha tasniflash.
3. Vositalarni qo‘llash bo‘yicha pedagogik tajriba rejasini va baholash testlarini belgilash.
4. Yosh futbolchilar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqot ikki bosqichda tuzilgan: (1) ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va tizimlashtirish; (2) pedagogik tajriba rejasini ishlab chiqish. Quyida taklif etilgan tajriba dizayni muallif tomonidan amalda o‘tkazilganda o‘z ma’lumotlari bilan to‘ldirilishi lozim.

Tajriba rejasi. 15–17 yoshli futbolchilar (taxminan 24 nafar) o‘yin vaqti va pozitsiyasi bo‘yicha tenglashtirilgan holda ikki guruhga bo‘linadi: nazorat guruhi va tajriba guruhi (zamonaviy vositalar). Davomiyligi 10 hafta, haftasiga 3 mashg‘ulot.

Guruh	Asosiy vositalar	Yuklama parametrlari
Nazorat	Uzluksiz yugurish, to‘psiz tezlik mashqlari, standart texnik mashqlar	Mashg‘ulotning 15–20 daqiqasi
Tajriba	Kichik maydonchalardagi o‘yinlar (4v4, 5v5), to‘p bilan intervalli mashqlar, narvon va to‘siqlar bilan chaqqonlik mashqlari, yorug‘lik-signalli reaksiya mashqlari	Intervallar 3–4 daqiqadan, urinishlar orasida 2–3 daqiqa dam; yurak urish tezligi taxminan maksimal darajaning 85–95 foizi

Nazorat vositalari. Yurak urish tezligi datchiklari va GPS-qurilmalar yordamida yuklama o‘lchanadi. O‘yinchi balog‘at yoshiga yaqinligini hisobga olish uchun bo‘y va tana vazni o‘sishi kuzatiladi.

Natijalar va muhokama

Bu bo‘limda adabiyotlar tahlili natijalari keltirilgan. O‘z tajribangiz ma’lumotlarini quyidagi jadvaldan keyin alohida kichik bo‘lim sifatida qo‘shing.

Vosita	Rivojlantiradigan sifat	Asosiy dalil
Yuqori intensivlikdagi intervalli yugurish	Aerob quvvat, o‘yindagi yugurish masofasi	8 haftalik 4×4 daqiqa dastur o‘yin paytidagi masofa va to‘p bilan ishtirokni oshirgan
To‘p bilan intervalli mashqlar	Maxsus chidamlilik, texnik ko‘nikma	Aerob samara to‘psiz yugurishga yaqin, ammo futbolga xoslik yuqori
Kichik maydonchalardagi o‘yinlar	Chidamlilik, qaror qabul qilish, yo‘nalish o‘zgartirish	Intensivlik maydon o‘lchami, o‘yinchi soni va murabbiy rag‘batiga bog‘liq
Narvon, to‘siq, konus mashqlari	Oldindan rejalashtirilgan chaqqonlik	O‘yin vaziyatiga ko‘chishi cheklangan; stimulga javob komponenti yetishmaydi

Yurak urishi va GPS-monitoring	Yuklamani individuallashtirish	Klublarda keng qo‘llanadi, lekin ko‘rsatkichlarni sharhlash tajriba talab qiladi

Maxsus chidamlilik. Adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori intensivlikdagi intervalli ish yosh futbolchilarning aerob imkoniyatini sezilarli oshiradi. Helgerud va hammualliflari (2001) tadqiqotida o‘smir futbolchilarda maksimal kislorod iste’moli bir necha foizga ko‘tarilgan va bu o‘yindagi ishlash ko‘rsatkichlariga o‘tgan. Impellizzeri va boshqalar (2006) esa umumiy va futbolga xos aerob mashqlar fiziologik ko‘rsatkichlarga o‘xshash ta’sir qilishini aniqlagan. Demak, bir xil fiziologik samarani to‘p bilan bajarilgan mashqlar orqali, ya’ni texnik tayyorgarlikni ham rivojlantirib erishish mumkin.

Chaqqonlik. Little va Williams (2005) tezlanish, maksimal tezlik va chaqqonlik bir-biri bilan zaif bog‘langanini, ya’ni ular alohida mashq qilinishi kerakligini ko‘rsatgan. Sheppard va Young (2006) chaqqonlikni stimulga javoban tezlik yoki yo‘nalishni o‘zgartirish deb ta’riflab, oldindan ma’lum mashqlarni (narvon, konus) reaktiv mashqlardan ajratgan. Shundan kelib chiqib, narvon va konus mashqlari harakat texnikasi uchun foydali, ammo o‘yin chaqqonligi uchun yorug‘lik signali, sherik harakati yoki to‘p bilan bog‘langan vazifalar zarur.

Yosh xususiyatlari. Yoshlarda yuklama o‘sish davriga moslashtirilishi kerak: tezlik va koordinatsiyaga e’tibor balog‘atdan oldingi va balog‘at davrida, intensiv metabolik yuklama esa bosqichma-bosqich oshirilishi maqsadga muvofiq.

Xulosa Tahlil natijalariga ko‘ra yosh futbolchilarda maxsus chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirishda zamonaviy vositalarni uyg‘unlikda qo‘llash samaraliroq: chidamlilik uchun to‘p bilan intervalli mashqlar va kichik maydonchalardagi o‘yinlar, chaqqonlik uchun esa stimulga javob beriladigan reaktiv vazifalar asosiy o‘rin tutishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akenhead R., Nassis G.P. Training load and player monitoring in high-level football: current practice and perceptions. Int J Sports Physiol Perform. 2016;11(5):587–593.

2. Bangsbo J. Fitness training in football: a scientific approach. Bagsvaerd: HO+Storm; 1994.

3. Chamari K., Hachana Y., Kaouech F. et al. Endurance training and testing with the ball in young elite soccer players. Br J Sports Med. 2005;39(1):24–28.

4. Helgerud J., Engen L.C., Wisløff U., Hoff J. Aerobic endurance training improves soccer performance. Med Sci Sports Exerc. 2001;33(11):1925–1931.

5. Hill-Haas S.V., Dawson B., Impellizzeri F.M., Coutts A.J. Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. Sports Med. 2011;41(3):199–220.

6. Hoff J., Wisløff U., Engen L.C., Kemi O.J., Helgerud J. Soccer specific aerobic endurance training. Br J Sports Med. 2002;36(3):218–221.

7. Little T., Williams A.G. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. J Strength Cond Res. 2005;19(1):76–78.

8. Lloyd R.S., Oliver J.L. The youth physical development model: a new approach to long-term athletic development. Strength Cond J. 2012;34(3):61–72.

9. Sheppard J.M., Young W.B. Agility literature review: classifications, training and testing. J Sports Sci. 2006;24(9):919–932.