



UDK:796.332:796.08

Obidjon IGAMBERDIYEV,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti v.b., PhD
E-mail: obidjoni117@gmail.com

PhD, dotsent L.Xolmurodov taqrizi asosida

KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA DOMINANT OMILLARNING AHAMIYATINI O'RGANISH

Аннотация

Maqolada ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash, musobaqa faoliyatini baholash va tayyorgarligini belgilovchi omillarni o'rganish muammolari bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlar o'rganilgan va atroflicha tahlil qilingan. Futbolchilarning maydondagi harakat samaradorligini baholovchi dominant omillar – texnik-taktik harakatlar, ularning yosh va tayyorgarlik turlarini rejalashtirish kabi ishlar tajriba asosida tadqiq qilingan. Tadqiqotda 8 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan futbolchilarning o'yinlarini tahlil qilish orqali musobaqa faoliyatini baholovchi asosiy ko'rsatkichlar va tayyorgarlikning dominant omillari aniqlangan. Olingan natijalarga asoslanib xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: Yosh xususiyatlari, musobaqa faoliyati, harakat faoliyati, texnik-taktik harakatlar, harakatlar samaradorligi, tayyorgarlik turlari, asosiy ko'rsatkichlar.

ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ДОМИНИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В статье изучаются и всесторонне анализируются научные работы по проблемам подготовки футболистов на этапах многолетней подготовки, оценки соревновательной деятельности и изучения факторов, определяющих их подготовленность. На основе опыта исследованы доминантные факторы, оценивающие результативность игроков на поле, - технико-тактические действия, планирование их возраста и виды тренировок. В ходе исследования путем анализа игр игроков от 8 до 17 лет были определены основные показатели, оценивающие активность соревнований, и доминирующие факторы подготовки. На основании полученных результатов сделаны выводы.

Ключевые слова: Возрастные особенности, соревновательная деятельность, двигательная активность, технико-тактические движения, эффективность движений, виды подготовки, основные показатели.

STUDYING THE IMPORTANCE OF DOMINANT FACTORS IN THE TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGES OF LONG-TERM TRAINING

Annotation

The article studies and comprehensively analyzes scientific works on the problems of training football players at the stages of long-term training, evaluation of competitive activity and study of factors determining their readiness. Based on experience, the dominant factors evaluating the effectiveness of players on the field are studied – technical and tactical actions, planning their age and types of training. During the study, by analyzing the games of players from 8 to 17 years old, the main indicators evaluating the activity of competitions and the dominant factors of preparation were determined. Based on the results obtained, conclusions are made.

Key words: Age characteristics, competitive activity, motor activity, technical and tactical movements, efficiency of movements, types of training, main indicators.

Kirish. Yurtimizda bolalar futboli va professional futbolni rivojlantirish tizimini yanada yaxshilash, xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini yaratish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni saralab olish (seleksiya) tizimini yo'lga qo'yish, bolalar va o'smirlarda futbol bilan shug'ullanish qobiliyatini erta aniqlash va ularda futbolga bo'lgan barqaror qiziqishni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. 2023-yilning 3-noyabrida mamlakatimiz prezidenti tomonidan qabul qilingan "Futbol-ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish hamda xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-355 sonli qarorda mamlakatimiz futbolini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan ustuvor vazifalar belgilab berilgan. Ilg'or xorij tajribasini o'zlashtirish hamda futbolchilarni zamonaviy, innovasion metodikalar, ilmiy-tahliliy yondashuv asosida tayyorlash, futbolchilar tayyorlash bosqichlarini

raqamlashtirish orqali shaffof saralashni tashkil etish, saralab olingan eng iqtidorli va yuqori mahoratga ega futbolchilarni terma jamoalarga yetkazish, yoshlarni zamonaviy futbolga mos usul va falsafa asosida professional tayyorlash va futbol bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish orqali sohani yanada yuqoriga ko'tarish kabi masalalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan [1].

Bugungi kunda futbolchilarni tayyorlash 7-8 yoshdan boshlanadi va 17-18 yoshgacha davom etadi. Bu paytda bolalar va o'smirlar organizmining rivojlanishida ulkan o'zgarishlar sodir bo'ladi, shu sababli o'qitishda yetilishning yoshga doir o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish zarur. Shu sababli barcha organlar va tizimlarning ishlashining shiddatli qayta qurilishi sodir bo'ladi. Tananing uzunligi va og'irligi sezilarli darajada ortadi. Tananing o'sishi yiliga o'rtacha 6-8 sm ni, massaning ortishi 4-5 kg ni, ko'krak qafasi aylanasining ortishi 2-5 sm ni tashkil qiladi. Mushak massasining ortishi sababli

mushaklarning kuchi ham ortadi, bunda kuchning ortishining maksimumi tana massasining eng katta ortishidan bir yil o'tgandan keyin kuzatiladi. Skeletning shakllanish jarayonlari davom etadi, umurtqa pog'onasining egriligi qaror topadi, mushak-pay apparati kattalarnikiga yaqinlashadi. Yurak-qontomir va nafas tizimlarining ishlashi takomillashadi, 14 yoshga kelib yurak qisqarish soni (YQS) tinch holatda 70-78 zarba/daq. ga, o'pkaning tiriklik sig'imi esa 3000 ml ga yetadi [4].

Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida keltirilishicha yosh futbolchilarni tayyorlashda ular tayyorgarligini belgilovchi asosiy omillar metodologik jihatdan o'rganish va alohida yondashuvni talab qiladi bu esa bevosita dominantlik tamoyillari bilan bog'liq. Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashni muvaffaqiyatli tashkil etish va ular mahoratini rivojlantirishda dominant omillarning ahamiyati katta, ularni aniqlamay turib mashg'ulotlarning foydali ish koeffitsientini oshirish qiyin. Ko'pchilik olimlarning tadqiqotlariga ko'ra dominant omillarning aniqlashda sportchilarni shug'ullanlik darajasini ahamiyati yuqori. Futbolchilarni shug'ullantirishda ularni yoshini inobatga olish – sensitiv davrlarni hisobga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish bo'yicha ko'plab ishlar olib borilgan. Ularga ko'ra futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda qaysidir asosiy jismoniy sifatning jadal rivojlanishi shug'ullanuvchilarni yoshiga bog'liq [3].

1-jadval

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini tashkil qiluvchi asosiy texnik-taktik harakatlar tahlili (foizlarda) (n 20)

№		Shug'ullanuvchilar yoshi				
		8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
To'p uzatishlar						
1	Qisqa va o'rta masofaga	13	11	12	10	20
2	Orqaga va yonga Oldinga	13	19	18	19	19
3	Harakatdagi o'yinchiga	0,2	2	3	3	3
4	Uzoq masofaga	0	0	2	3	2
5	Kesib uzatish	3	4	3	4	3
Yakka kurashlarda						
6	Yuqorida	1,3	2	2	2	2
7	Pastda	5	4	6	4,4	3
8	Bosh bilan o'ynash	2	2	3	3	3
Darvoza tomon zarbalar						
9	Oyoq bilan	4	2,4	3	3	3
10	Bosh bilan	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
To'pga egalik qilish						
11	To'pni olib yurish	17	16	15	16	17
12	Aldab o'tish	14	9	8	8	7
13	To'pni olib qo'yish	11	13	11	11	7,3
14	To'pga raqibdan oldin egalik qilish	11,4	11,4	10,4	10	8
15	To'pni yo'qotish	5	4	3,4	3,4	2,4
16	JAMI %	100	100	100	100	100

Olib borilgan tahlillarga ko'ra turli yoshda texnik-taktik harakatlar bajarilishi turlicha. 8 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan futbolchilarni maydondagi bajaradigan harakatlari deyarli bir xil. Ularni bajaradigan texnik-taktik harakatlarini katta qismini qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar va to'pni olib yurishni tashkil qilgan ekan. Shuningdek, bu yoshdagi futbolchilar uzoq masofaga to'p uzatishlar va bosh bilan o'ynash kabi texnik harakatlarni juda kam miqdorda foydalanishar ekan. Maydonda bajarilgan har bir harakatlar futbolchilarning faoliyat samaradorligini belgilaydi. 8-11 yoshli futbolchilarni musobaqa faoliyati samaradorligini baholashda o'rganilgan kriteriyalar ularning faoliyat samaradorligini tashkil etadigan texnik-taktik harakatlarni har birini o'yin natijasiga ta'sir etishini ham alohida ta'kidlash zarur. Bunda darvozaga berilgan zarbalarining ahamiyati katta. 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan o'yinchilarni musobaqalarda bajaradigan texnik-taktik harakatlarini tahlildan ko'rishimiz mumkinki, uzoq masofaga to'p uzatish hamda yakka kurashlardagi bajarilgan texnik-taktik

2-jadval

Futbolchilar tayyorlashda yoshga doir dominant omillari

Tadqiqotning maqsadi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashda ularni musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqali tayyorgarligini baholovchi dominant omillarni aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish va sport zaxiralarini tayyorlash bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarini o'rganish va tahlil qilish.

2. Futbolchilarni musobaqa faoliyatini tahlil qilish (turli yoshlar miqyosida);

3. Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashda dominant omillarni aniqlash.

Biz tadqiqotimizni Toshkent futbol akademiyasining (TFA) da olib bordik. Tadqiqotda ushbu akademiyaning 8 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan futbolchilarini musobaqa faoliyatlarini o'rganilgan. Har bir yoshdagi guruh futbolchilarini musobaqalardagi (jami 20 tadan uchrashuv kuzatilgan) ishtiroki, erishgan natijalari va faoliyat samaradorligi tahlil qilindi. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tarbiyalanuvchi futbolchilarni har bir yoshi bo'yicha alohida o'rganishdan asosiy maqsad – ularni yoshiga qarab qaysi texnik-taktik harakatlarni bajarish ko'lamini va samaradorligini o'rganishdir. O'yinlar mamlakat birinchiliklari va turli norasmiy uchrashuvlardagi ishtiroklarini videotahlillar orqali o'rganib chiqildi (1-jadval).

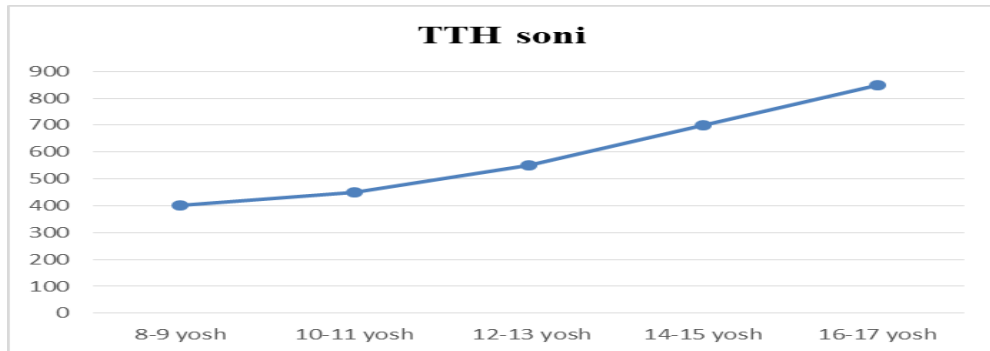
harakatlari hajmi oshgan. Bajarilgan texnik-taktik harakatlarni ayrimlarning foizlari kamaygan bo'lsada, taktik jihatdan o'ylanib olib bajarilganidir. Bu yoshga kelib futbolchilar faoliyatida taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar ko'lamini ortgan uchun ortga va yonga to'p uzatishlar foizi ko'payganligini ko'rishimiz mumkin.

Ko'p yillik tayyorgarlikning oxirgi bosqichlarida taxsil olayotgan 16-17 yoshli futbolchilarning musobaqa faoliyati professional futbolchilarni bajaradigan texnik-taktik harakatlariga yaqinlashib qoladi. Bu yoshda oldingi yoshdagilarga qaraganda to'pni harakatdagi o'yinchiga uzatish texnik-taktik harakatining hajmini oshganligini kuzatdik. To'pni yo'qotish esa oldingi yillarga qaraganda sezilarli kamaygan. Bu yoshdagi futbolchilarni maydondagi texnik-taktik harakatlarini o'rganishda shunga ahamiyat qaratish lozim bo'lgan jihatlardan biri o'yin natijalariga katta e'tibor beriladi. Shu bois qaysidir texnik-taktik harakatlarni hajmi oshgan yoki kamayganligi katta ahamiyat kasb etmasligi mumkin.

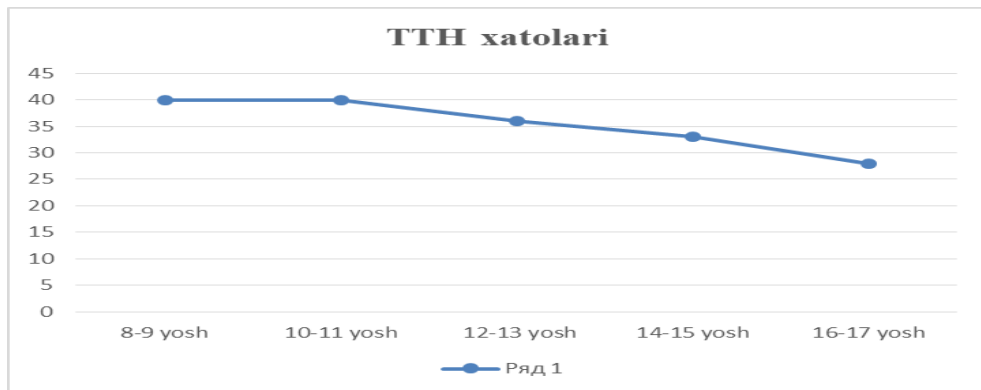
№	Ko'rsatkichlar	Shug'ullanuvchilar yoshi				
		8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1	Og'irligi	+				
2	Bo'yi (uzunligi)			+		+
3	Ish qobiliyati	+		+	+	+
4	Psixologik tayyorgarlik	+				+
5	Tezlik qobiliyatlari			+	+	+
6	Kuch qobiliyatlari				+	+
7	Tezkor-kuch qobiliyatlari	+				+
8	Texnik-taktik harakatlar	+	+	+	+	+
9	Texnik-taktik harakatlar samaradorligi				+	+
10	Musobaqa faoliyati samaradorligi				+	+
11	Texnik tayyorgarlik	+	+	+	+	+
12	Taktik tayyorgarlik			+	+	+

Izoh: "+"belgisi yuqorihamiyatligini bildiradi.

Futbolchilarning musobaqa faoliyati va tayyorgarligini baholashning dominantlarini belgilash malakali futbolchilarda yuqori o'rinlarda bo'lmasada, ko'p yillik tayyorgarlikning quyi va o'rta bosqichlarida muhim ahamiyat kasb etadi (1- va 2-rasm).



1-rasm. 8-17 yoshli futbolchilarni bir o'yin davomida bajaradigan o'rtacha texnik-taktik harakatlari (TTH)



2-rasm. 8-17 yoshdagi futbolchilarni TTH larni bajarishlaridagi xatolari dinamikasi

Olib borib tadqiqotlarimizdan ma'lum bo'ldiki, miqdor va sifat ko'rsatkichlari turlicha. Yosh futbolchilarda texnik-taktik harakatlarning (TTH) xarakterli xususiyatlari yoshga qarab farqlanadi. O'rganilgan tadqiqotlardan 8 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan TTH hajmi 89,7% ga yetadi, harakatlari faoliyatining samaradorligi esa 39,3% ni tashkil qiladi. 8-9 yoshli yosh futbolchilar har bir o'yinda o'rtacha 410±13,3 TTD bajarishadi, xatolar soni esa 39,1 ± 1,1% ni tashkil qildi. 10-11 yoshdagilarda esa 455±13,6 TTH soni va xatolari 39,2±1,3% ni tashkil qildi. 12-13 yoshli futbolchilarda bu ko'rsatkichlar mos ravishda 544±11,4 TTH va 37,0±10,9% xatolikni tashkil qiladi. TTH hajmi 14-15 yoshli futbolchilarda 592±28,8, xatolar esa 33,2±1,1% tashkil qildi. 16-17 yoshli futbolchilar har bir o'yinda o'rtacha 853±35,7 TTH ni tashkil qilsa ularni xatolari 28,0% ni tashkil qildi.

Xulosa. O'rganilgan adabiyotlar tahliliga tayanib shunday fikrlash mumkinki, ko'p yillik tayyorgarlik

bosqichlarida futbolchilar harakat faoliyati samaradorligini baholash va tayyorgarligini belgilovchi omillarni aniqlashda bevosita ularning maydonda bajaradigan texnik-taktik harakatlarning ko'lami va ularning yoshi asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Turli yoshdagi futbolchilarni musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari o'ziga xos. Yoshi ortib borgan sari futbolchilarning bir o'yin davomida bajaradigan texnik-taktik harakatlari soni ortib boradi. Shu sababli ularni sonini emas, bajarilgan texnik-taktik harakatlarni foizini o'rganish maqsadga muvofiq. Ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim yoshdagilar yakkakurashlarga ahamiyat qaratsa, boshqalari to'p uzatish va to'pni olib yurish kabi texnik-taktik harakatlarni amalga oshiradilar. Ulardagi tayyorgarlikni baholovchi va belgilovchi dominant omil sifatida biz tavsiya etgan jadvaldek rejalashtirilsa ko'rsatkichlarni asosiy baholovchi va dominant omillar sifatida qabul qilish mumkin.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori. <http://Lex.uz>.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yilning 3-noyabridagi "Futbol-ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish hamda xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-355 sonli qarori. <http://Lex.uz>.
3. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilar musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining texnik tayyorgarlik samaradorligi bilan o'zaro bog'liqligi: avtoref. dis. ... ped.fan.nomzodi. –T., 2011.-24 s.
4. Armstrong N, Barker AR. Endurance training and elite young athletes. In: The Elite Young Athlete. Armstrong N, McManus AM, eds. Basel, Switzerland: Karger, 2011. pp. 59–83.
5. Balsevich V.K. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений/ Теория и практика физ. культуры. — 2008. —№ 5. — S. 57.
6. Bernshteyn N.A Fiziologiya dvizheniy i tochnost - M.: Nauka, 1990.-496 s.
7. Bozorov S.R. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarini texnik usullarga o'rgatishda sensitiv davrlarning ahamiyatini o'rganish. // Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy nazariy jurnal №3/2023: -B.76-80.
8. Gujalovskiy A.A. Etapnost razvitiya fizicheskix (dvigatelnyx) kachestv i problema optimizatsii fizicheskoy podgotovlenosti detey shkolnogo vozrasta: Avtoref. diss. ... d-ra ped. nauk. - M., 1979. –26 s.
9. Gadjiyev G.M. Struktura sorevnovatelnoy deyatelnosti kak osnova kompleksnogo kontrolya i planirovaniya podgotovki futbolistov vysokoy kvalifikatsii: avtoref. dis. ...kand.pyed. nauk. –M., 1984.-24 s.
10. Igamberdiyev O.R. Ko'p yillik tayyorgarlikning yuqori bosqichlarida futbolchilarni saralab olish tizimlari. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023/2. 12-16-b.
11. Igamberdiyev O.R. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida futbolchilarni saralab olish modelining ilmiy-nazariy asoslari. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023/3. 72-76-b.
12. Igamberdiyev O.R. Umumta'lim maktablaridagi 11-12 yoshli o'quvchilarni futbol bilan shug'ullantirish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish. Avtoref. diss. PhD -Chirchiq. 2022.–58 b;
13. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti”. 2015. - 364 b.
14. Shustin B.N. Modelnyye xarakteristiki sorevnovatelnoy deyatelnosti. / Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. - M.: SAAM, 1995. - S. 50-73.