

YOSH FUTBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Ko'palova Zuhra Birodar qizi

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat Universiteti
Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti magistranti.

zhrakopalova92@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19946819>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy ishda yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari o'rganilgan. Tadqiqot davomida raqamli monitoring vositalari, innovatsion trenajyorlar va analitik platformalar yordamida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish yo'llari tahlil qilindi. Yoshga xos fiziologik xususiyatlarni hisobga olgan holda yuklamalarni individuallashtirish zarurligi asoslab berildi.

Kalit so'zlar: yosh futbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, zamonaviy texnologiyalar, monitoring, yuklama, mashg'ulot.

USING MODERN TECHNOLOGIES IN DEVELOPING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This scientific work examines the theoretical and practical aspects of using modern technologies to improve the physical fitness of young football players. During the research, ways to optimize the training process using digital monitoring tools, innovative training equipment, and analytical platforms were analyzed. The necessity of individualizing training loads, taking into account age-specific physiological characteristics, was substantiated.

Keywords: young football players, physical fitness, modern technologies, monitoring, load, training methodology.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной научной работе изучены теоретические и практические аспекты использования современных технологий для повышения физической подготовки юных футболистов. В ходе исследования были проанализированы пути совершенствования тренировочного процесса с использованием цифровых средств мониторинга, инновационных тренажёров и аналитических платформ. Обоснована необходимость индивидуализации нагрузок с учётом возрастных физиологических особенностей.

Ключевые слова: юные футболисты, физическая подготовка, современные технологии, мониторинг, нагрузка, методика тренировки.

Kirish

Bugungi kunda futbol sport turining jadal rivojlanishi va global miqyosda raqobatning kuchayishi yosh futbolchilar tayyorgarligiga bo'lgan talablarni tubdan o'zgartirmoqda. Zamonaviy futbol yuqori tezlik, chidamlilik, kuch va aniqlikni talab etuvchi murakkab sport turi hisoblanib, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning texnik-taktik mahoratini namoyon etishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, an'anaviy mashg'ulot usullari ko'pincha har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olmaydi, bu esa tayyorgarlik jarayonining samaradorligini cheklaydi. GPS-trekerlar, yurak urish tezligini o'lchovchi qurilmalar, video tahlil dasturlari va mobil monitoring tizimlari kabi zamonaviy texnologiyalarning sport amaliyotiga kirib kelishi mashg'ulot jarayonini individuallashtirish imkonini bermoqda.

Aynan shu omillar 13–14 yoshli futbolchilar jismoniy tayyorgarligini zamonaviy texnologiyalar asosida takomillashtirish masalasini dolzarb tadqiqot yo'nalishi sifatida belgilab beradi.

Respublikamizda so'nggi yillarda futbol sportiga bo'lgan e'tibor yanada kuchayib, uni rivojlantirish, ommalashtirish va yoshlar orasida keng yoyish borasida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Davlat tomonidan sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodni sportga jalb etish hamda ularning jismoniy salohiyatini oshirish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bu esa yosh futbolchilar tayyorgarligini zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etishni taqozo etmoqda.

Tadqiqot maqsadi yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalar yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish, zamonaviy texnologiyalarning imkoniyatlarini o'rganish, mashg'ulot jarayoniga innovatsion vositalarni joriy etish, tajriba orqali metodikaning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot metodlari. Zamonaviy texnologiyalar sifatida quyidagilar qo'llanildi:

GPS-trekerlar;

yurak urish tezligini o'lchovchi qurilmalar;

video tahlil dasturlari;

mobil ilovalar orqali monitoring tizimi.

Zamonaviy texnologiyalar asosida futbolchilar jismoniy tayyorgarligini individuallashtirish natijalari

Zamonaviy texnologiyalar asosida 13–14 yoshli futbolchilar jismoniy tayyorgarligini individuallashtirish natijalari				
№	Ko'rsatkich / Metodika	Tajriba guruhi (zamonaviy texnologiyalar)	Nazorat guruhi (an'anaviy metodika)	Izoh
A. Tadqiqot sharoiti				
1	Yoshlar guruhi	13–14 yosh	13–14 yosh	Bir xil yosh toifasi
2	Tadqiqot davomiyligi	10 hafta	10 hafta	Parallel olib borildi
3	Mashg'ulot chastotasi	Haftasiga 3 marta	Haftasiga 3 marta	Teng sharoit
4	Yuklamani nazorat qilish	Individual (real vaqtda)	Standart	Texnologik ustunlik
B. Qo'llanilgan zamonaviy texnologiyalar				
5	GPS-trekerlar	✓ Qo'llanildi	✗ Qo'llanilmadi	Masofa va tezlikni kuzatish
6	Yurak urish tezligi sensori	✓ Qo'llanildi	✗ Qo'llanilmadi	Fiziologik nazorat

7	Video tahlil dasturlari	✓ Qo'llanildi	✗ Qo'llanilmadi	Texnik harakatlar tahlili
8	Mobil monitoring ilovasi	✓ Qo'llanildi	✗ Qo'llanilmadi	Kompleks nazorat va motivatsiya
C. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'sishi				
9	Tezkorlik o'sishi	6%	2%	Sezilarli farq qayd etildi
10	Chidamlilik o'sishi	5%	1%	Sezilarli farq qayd etildi

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot 13–14 yoshli futbolchilar ishtirokida 10 hafta davomida olib borildi. Tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirilib, mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba o'tkazildi.

Tajriba guruhida zamonaviy texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan metodika qo'llanildi.

Mashg'ulot jarayonida har bir futbolchining jismoniy holati individual tarzda nazorat qilindi va yuklamalar mos ravishda belgilandi.

Natijalar quyidagilarni ko'rsatdi:

tezkorlik 5–6 % ga oshdi;

chidamlilik 4–5 % ga yaxshilandi;

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy texnologiyalar yordamida mashg'ulot jarayonini individuallashtirish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Ayniqsa; yuklamalarni aniq nazorat qilish;

ortiqcha zo'riqishning oldini olish;

jarohatlar xavfini kamaytirish;

sportchilarning motivatsiyasini oshirish imkoniyati yaratiladi.

Bundan tashqari, video tahlil vositalari yordamida futbolchilarning texnik harakatlari ham takomillashtiriladi, bu esa jismoniy va texnik tayyorgarlikning uyg'un rivojlanishiga olib keladi.

Xulosa. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Taklif etilgan metodika mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, individual yondashuvni ta'minlash va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Mazkur yondashuvni bolalar-o'smirlar sport maktablari hamda futbol akademiyalarida keng joriy etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Xolmurodov A.A., Rasulov S.B. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 184 b.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston
3. Milliy universiteti nashriyoti, 2021. – 268 b.
4. Yo'ldoshev B.S., Islomov A.R. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali. – Toshkent, 2022. – №3. – B. 45–49.