FUTBOLCHI TALABA-YOSHLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING KOMPLEKS USLUBIY ASOSLARI

Saidov Umid Abdug‘afarovich
Guliston Davlat UNiversiteti “Sport turlarini o‘qitish uslubiyati” kafedra o‘qituvchisi.

https://doi.org/10.5281/zenodo.24151252

Annotatsiya. *Mazkur maqolada futbolchi talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy va uslubiy asoslari yoritilgan. Futbolchilarning umumiy, maxsus va funksional tayyorgarligini o‘zaro uyg‘unlashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va shiddatini optimallashtirish hamda sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, futbolchi talaba-yoshlarning o‘quv faoliyati va sport mashg‘ulotlarini muvofiqlashtirish, aerob va anaerob yo‘nalishdagi mashqlarni uyg‘un qo‘llash hamda funksional holatni pedagogik nazorat qilishga asoslangan kompleks yondashuv taklif etilgan.*

Kalit so‘zlar: *futbol, talaba-yoshlar, jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, chidamlilik, tezkorlik, pedagogik nazorat.*

Аннотация. *В статье рассматриваются теоретические и методические основы совершенствования физической подготовленности студентов-футболистов.*

Анализируются вопросы комплексного развития общей, специальной и функциональной подготовленности, совершенствования физических качеств, оптимизации объёма и интенсивности тренировочных нагрузок с учётом индивидуальных возможностей спортсменов. Предлагается комплексный подход, основанный на согласовании учебной и спортивной деятельности студентов, сочетании аэробных и анаэробных упражнений и педагогическом контроле функционального состояния футболистов.

Ключевые слова: *футбол, студенты, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, функциональная подготовка, тренировочная нагрузка, выносливость, быстрота, педагогический контроль.*

Abstract. *This article examines the theoretical and methodological foundations of improving the physical fitness of university student football players. It analyzes the integrated development of general, specific and functional fitness, the improvement of physical qualities, and the optimization of training volume and intensity according to athletes' individual capabilities. A comprehensive approach is proposed based on coordinating academic and sports activities, combining aerobic and anaerobic exercises, and monitoring the functional condition of football players.*

Keywords: *football, university students, physical fitness, general physical training, specific physical training, functional fitness, training load, endurance, speed, pedagogical monitoring.*

Kirish

Bugungi kunda futbol sport turining jadal rivojlanishi, musobaqa faoliyatining yuqori shiddat kasb etishi hamda futbolchilarning harakat faoliyatiga qo‘yiladigan talablarning muntazam ortib borishi sportchilarni jismoniy tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Zamonaviy futbolda sportchilardan nafaqat yuqori darajadagi texnik-taktik mahorat, balki kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarning yetarli darajada rivojlangan bo‘lishi talab etiladi.

Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan futbolchi talaba-yoshlarning sport mashg‘ulotlarini o‘quv faoliyati bilan uyg‘unlashtirish alohida ilmiy-pedagogik ahamiyatga ega.

Chunki talaba futbolchilar mashg‘ulotlar va musobaqalarda qatnashish bilan bir qatorda nazariy mashg‘ulotlar, mustaqil ta’lim, nazorat ishlari va imtihonlarni ham bajaradilar. Bu esa ularning umumiy jismoniy va funksional yuklamalariga ta’sir ko‘rsatadi.

Futbolchi talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda barcha shug‘ullanuvchilar uchun bir xil mashg‘ulot dasturidan foydalanish yetarli samara bermasligi mumkin. Chunki sportchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarligi, sport tajribasi, funksional imkoniyatlari va yuklamalarga moslashish darajasi turlicha bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulot vositalari va usullarini individual xususiyatlarga muvofiq tanlash, yuklama hajmi va shiddatini maqbul taqsimlash muhim vazifa hisoblanadi.

Mazkur muammoning dolzarbligi futbolchi talaba-yoshlarning umumiy, maxsus va funksional tayyorgarligini yagona pedagogik tizim asosida rivojlantirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish hamda sportchilarning musobaqa faoliyatida barqaror jismoniy ish qobiliyatini ta’minlash zarurati bilan belgilanadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalasi mamlakatimiz va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida keng o‘rganilgan.

Xususan, I.A. Koshbaxtiyev va R.I. Nurimovlarning ilmiy-uslubiy ishlarida futbolchilarni tayyorlash tizimi, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish va tayyorgarlikni boshqarish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Sh.T. Iseyev tomonidan futbolchilarning yillik mashg‘ulot siklini rejalashtirish, tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot vositalarini maqsadli qo‘llash va jismoniy yuklamalarni sportchilarning tayyorgarlik darajasiga moslashtirish masalalari yoritilgan.

T.Sh. Seytmuratovning tadqiqotida talaba futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda atrof-muhit omillari, mashg‘ulot davomiyligi, shiddati va organizmning yuklamalarga moslashish xususiyatlari o‘rganilgan. Muallif tomonidan maxsus mashg‘ulot modullari va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan uslubiy yechimlar taklif etilgan.

S.N. Pulatovning ilmiy izlanishlarida futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish, musobaqa va mashg‘ulot faoliyatidagi harakat faolligini nazorat qilish, aerob va anaerob energiya ta’minoti imkoniyatlarini takomillashtirish masalalari tadqiq etilgan.

R.Q. Ochilov tomonidan futbolchilarning o‘yin ampluasiga muvofiq jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, yuklamalarni turli fiziologik yo‘nalishlar bo‘yicha taqsimlash va mashg‘ulot mikrosikllarini rejalashtirish masalalari o‘rganilgan. A.E. Sattorovning ilmiy ishlarida esa oliy ta’lim muassasalarida futbol to‘garaklari faoliyatini tashkil etish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish hamda funksional holatni nazorat qilish masalalari yoritilgan.

MDH olimlaridan M.A. Godik va V.P. Guba futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish va integral tayyorgarlik masalalariga ilmiy yondashganlar. A.I. Shamardin va A.A. Shamardin tadqiqotlarida futbolchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va mashg‘ulot yuklamalariga moslashish xususiyatlari asoslangan.

Xorijiy olimlardan J. Helgerud, J. Hoff, P. Krustrup, J. Bangsbo va M. Mohrlarning tadqiqotlarida futbolchilarning aerob chidamliligi, yuqori shiddatli intervalli mashg‘ulotlar, takroriy sprintlarni bajarish imkoniyatlari hamda funksional tayyorgarlikni rivojlantirish masalalari o‘rganilgan.

Jumladan, J. Helgerud va hammualliflarning tadqiqotlarida yuqori shiddatli intervalli mashg‘ulotlarning futbolchilarning aerob imkoniyatlariga ta’siri asoslangan. J. Hoff va hammualliflari esa kichik tarkibli o‘yinlar va to‘p bilan bajariladigan maxsus mashqlar orqali yuqori shiddatli aerob yuklamalarni tashkil etish imkoniyatlarini ko‘rsatganlar.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha muayyan ilmiy-uslubiy tajriba mavjud. Biroq talaba futbolchilarning o‘quv faoliyati, individual jismoniy imkoniyatlari, mashg‘ulot yuklamalariga moslashishi va musobaqa faoliyati xususiyatlarini yagona tizimda hisobga olgan holda tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi yanada chuqur ilmiy asoslashni talab etadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotning maqsadi futbolchi talaba-yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslashtirilgan mashg‘ulot yuklamalari asosida jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-uslubiy yondashuvlarga tayaniladi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- anketa so‘rovi va ekspert baholash;
- pedagogik testlash;
- antropometrik o‘lchash;
- funksional diagnostika;
- pulsometriya;
- pedagogik tajriba;
- matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot kontingenti sifatida 18–22 yoshdagi, I sport razryadi va sport ustaligiga nomzod malakasiga ega 28 nafar futbolchi talaba-yosh belgilangan. Ular tajriba guruhi (14 nafar) va nazorat guruhi (14 nafar)ga ajratilishi nazarda tutilgan.

Tajriba guruhida umumiy, maxsus va funksional tayyorgarlikni uyg‘un rivojlantirishga asoslangan kompleks mashg‘ulot uslubiyati, nazorat guruhida esa an’anaviy o‘quv-mashg‘ulot dasturidan foydalanish ko‘zda tutilgan.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda tezkorlik, tezkor-kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni aniqlashga qaratilgan testlardan foydalanish, funksional holatni baholashda esa yurak urish chastotasi, jismoniy ish qobiliyati va yuklamadan keyingi tiklanish ko‘rsatkichlarini o‘rganish nazarda tutiladi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Futbolchi talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida umumiy, maxsus va funksional tayyorgarlikni bir-biridan ajratilgan holda emas, balki o‘zaro bog‘liq tizim sifatida tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik futbolchining asosiy harakat sifatlarini shakllantirish va rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar muhim o‘rin tutadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda quyidagi vazifalar ustuvor hisoblanadi:

- kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish;
- qisqa masofalarga tezlanish imkoniyatlarini yaxshilash;
- umumiy chidamlilikni oshirish;
- harakat koordinatsiyasini takomillashtirish;
- jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish.

Mashqlar majmuasini shakllantirishda futbolchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi, yuklama hajmi esa bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik futbol faoliyatiga xos harakatlarni samarali bajarish imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Futbolda tezlanish, keskin to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, to‘p bilan yuqori shiddatli harakatlanish va takroriy sprintlarni bajarish muhim ahamiyat kasb etadi.

Maxsus tayyorgarlikni rivojlantirishda quyidagi mashqlar yo‘nalishlaridan foydalanish maqsadga muvofiq:

- takroriy tezlanish mashqlari;
- qisqa masofalarga yuqori tezlikda yugurish;
- yo‘nalishni keskin o‘zgartirish mashqlari;
- to‘p bilan yuqori shiddatli harakatlanish;
- kichik tarkibli o‘yinlar;
- maxsus chidamlilik mashqlari.

Ushbu mashqlarni haftalik mikrosikl tarkibiga kiritishda yuklama va dam olish oraliqlarining maqbul nisbatini ta’minlash muhimdir. Mashg‘ulotlarning shiddati futbolchilarning individual imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga muvofiq belgilanadi.

3. Funksional tayyorgarlikni rivojlantirish.

Futbolchining funksional tayyorgarligi uning organizmi jismoniy yuklamalarni bajarish, ularga moslashish va yuklamadan keyin tiklanish imkoniyatlarini ifodalaydi.

Mazkur yo‘nalishda aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish muhim o‘rin tutadi.

Aerob mashg‘ulotlar uzoq davom etuvchi jismoniy faoliyatni ta’minlashga xizmat qilsa, anaerob yo‘nalishdagi mashqlar yuqori shiddatli va qisqa muddatli harakatlarni bajarish imkoniyatlarini rivojlantiradi.

Funksional tayyorgarlikni takomillashtirishda quyidagi jihatlarga e’tibor qaratish lozim:

- aerob va anaerob yuklamalarni uyg‘unlashtirish;
- yurak urish chastotasini nazorat qilish;
- mashg‘ulotdan keyingi tiklanish holatini baholash;
- jismoniy ish qobiliyatini muntazam aniqlash;
- yuklama hajmi va shiddatini individual imkoniyatlarga moslashtirish.

4. Kompleks pedagogik yondashuv.

Futbolchi talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy, maxsus va funksional tayyorgarlikni yagona pedagogik model asosida tashkil etish taklif etiladi.

Mazkur model quyidagi o‘zaro bog‘liq bosqichlarni qamrab oladi:

1. Dastlabki diagnostika – futbolchilarning umumiy, maxsus va funksional tayyorgarlik darajasini aniqlash.

2. Rejalashtirish – individual imkoniyatlarga mos mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini belgilash.

3. Amaliy mashg‘ulot – umumiy, maxsus va funksional tayyorgarlik mashqlarini uyg‘un qo‘llash.

4. Pedagogik nazorat – mashg‘ulot jarayonida jismoniy va funksional ko‘rsatkichlarni kuzatish.

5. Korreksiyalash – nazorat natijalariga muvofiq mashg‘ulot mazmuni va yuklamalariga o‘zgartirish kiritish.

Mazkur yondashuv mashg‘ulot jarayonini tizimli boshqarish, sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish va jismoniy tayyorgarlikning turli tarkibiy qismlarini o‘zaro muvofiqlashtirish imkonini beradi.

Shuningdek, talabalarning o‘quv faoliyati bilan sport mashg‘ulotlari o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlash ham muhim hisoblanadi. Imtihon va nazorat davrlarida umumiy yuklamani hisobga olish, mashg‘ulotlarning davomiyligi va shiddatini moslashtirish sportchilarning tiklanish jarayonini oqilona tashkil etishga yordam beradi.

Xulosa

O‘rganilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar va futbolchi talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga oid nazariy qarashlar asosida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchidan, futbolchi talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish umumiy, maxsus va funksional tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘unlashtirish asosida tashkil etilishi zarur. Ushbu yo‘nalishlarning birgalikda rivojlantirilishi sportchilarning musobaqa faoliyatidagi jismoniy ish qobiliyatini yaxshilash uchun metodik asos yaratadi.

Ikkinchidan, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks rivojlantiruvchi mashqlar majmuasidan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunda mashqlar sportchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi lozim.

Uchinchidan, maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda takroriy tezlanishlar, keskin yo‘nalish o‘zgartirish va to‘p bilan yuqori shiddatli harakatlarni bajarishga qaratilgan mashqlar muhim ahamiyatga ega. Mazkur mashqlarni haftalik mikrosiklga yuklama va dam olish nisbatlarini hisobga olgan holda kiritish talab etiladi.

To‘rtinchidan, funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda aerob va anaerob yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarni uyg‘unlashtirish, yurak urish chastotasi hamda tiklanish ko‘rsatkichlarini nazorat qilish muhim metodik shart hisoblanadi.

Beshinchidan, futbolchi talaba-yoshlarning o‘quv va sport faoliyatini muvofiqlashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini individual imkoniyatlarga moslashtirish va pedagogik nazorat natijalariga ko‘ra mashg‘ulot mazmunini korreksiyalash jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Umumiy, maxsus va funksional tayyorgarlikni yagona kompleks pedagogik model asosida tashkil etish futbolchi talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi muhim ilmiy-uslubiy yondashuv sifatida namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Koshbaxtiyev I.A. Futbolchilarni tayyorlash va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha ilmiy-uslubiy ishlar.
2. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha ilmiy-uslubiy ishlar.

3. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlash va mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishga oid ilmiy ishlar.
4. Seytmuratov T.Sh. Noqulay atrof-muhit omillarini inobatga olgan holda talaba futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Chirchiq, 2022.
5. Pulatov S.N. Futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishga oid ilmiy tadqiqot ishi.
6. Ochilov R.Q. Futbolchilarning o‘yin ampluasiga muvofiq jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga oid dissertatsiya tadqiqoti.
7. Sattorov A.E. Oliy ta’lim muassasalarida futbol mashg‘ulotlarini tashkil etish va takomillashtirishga oid ilmiy tadqiqot ishi.
8. Godik M.A. Физическая подготовка футболистов. – Москва: Терра-Спорт, 2006.
9. Guba V.P. Физическая подготовка футболистов. – Москва: Спорт, 2015.
10. Shamardin A.I. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: дис. ... д-ра пед. наук. – Волгоград, 2000.
11. Shamardin A.A. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: дис. ... д-ра пед. наук. – Волгоград, 2009.
12. Helgerud J., Engen L.C., Wisløff U., Hoff J. Aerobic endurance training improves soccer performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2001.
13. Hoff J., Wisløff U., Engen L.C., Kemi O.J., Helgerud J. Soccer specific aerobic endurance training. British Journal of Sports Medicine, 2002.
14. Krustrup P., Mohr M., Bangsbo J. Yo-Yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2003.
15. Impellizzeri F.M. et al. Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players.