

**ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛИДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ
10.53885/edinres.2022.52.68.029**

*Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti
Kafedrası o'qituvchisi F.S. Fazliddinov*

Аннотация: мақолада ёш футболчиларни тайёрлашда машғулот юкламаларининг тақсимланиши ҳақида фикрлар баён этилган.

Аннотация: В статье рассматривается распределение тренировочных нагрузок при подготовке юных футболистов.

Annotation: The article discusses the distribution of training loads in the preparation of young football players.

Калит сўзлар: юкламалар миқдори, машғулот, йиллик цикл, бошланғич юкламалар, мусобақа даври.

Ключевые слова: количество нагрузок, обучение, годовой цикл, начальные нагрузки, период соревнований.

Keywords: number of loads, training, annual cycle, initial loads, competition period.

Ўзбекистонда баркамол авлодни тарбиялаш, қобилиятли ёшларни спортга фаол жалб этиш, миллий футболимизни янада қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш учун зарур шарт-шароитлар яратиш, ёш футболчиларни танлаб олиш ва уларда профессионал маҳорат ҳамда кўникмаларни чуқур ривожлантиришни таъминлаш, шунингдек, улардан футбол бўйича мамлакат клублари ва терма жамоаларига ишончли захирани шакллантириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг бир қатор Фармон ва Қарорлари қабул қилинди. Бу ҳужжатларда ёш футболчиларнинг назарий тайёргарлиги ва техник-тактик кўникмаларини такомиллаштириш, профессионал фазилатларини ривожлантириш, шунингдек, замонавий футболни ривожлантириш халқаро талабларига мувофиқ ҳолда ёш футболчиларни тайёрлаш жараёнини илмий-услубий тавсиялар асосида ташкил этиш вазифалари белгиланди.

Футбол дунё миқёсидаги энг ривожланган ва етарли даражада оммалашган спорт тури ҳисобланади. Спорт даражасидаги мусобақалар натижалари омманинг нафақат кайфиятига, балки бевосита инсонларнинг меҳнат фаолиятига таъсир қилади, миллатлар ва давлатлар мавқеига дахлдор бўлади.

Шу сабабли ҳам спорт соҳасига илмий жиҳатдан ёндашув ва тадқиқотлар олиб бориш жадал тарзда ривожланмоқда. Сўнгги йилларда футболда, умуман олганда спортда қайд этилаётган натижалар шу соҳада олиб борилаётган тажрибалар ва янгиликлар улуши нечоғлик аҳамиятли эканлигини кўрсатади. Давлатимизнинг спортга, жумладан футболга бўлган эътибори йилдан-йилга ортиб бораётганлигини кўришимиз мумкин.

Юртимизда ёш авлоднинг jismoniy тайёргарлик масалалари борган сари муҳим аҳамият касб этмоқда. Футболчиларнинг jismoniy, функционал, техник-тактик тайёргарлигига таъсир кўрсатадиган омилларнинг бирлигини ўзида мужассам қиладиган бир қатор масалалар илмий-методик адабиётларда етарли даражада ёритилмаган. Ёш футболчилар тренировкиси бўйича алоҳида экспериментал ва методик ишланмалар турли шароитларда, ёши ва малакаси ҳар қил бўлган футболчилар билан амалга оширилган. Кўпинча, хусусий масалаларга эътибор берилиб, тизимлилик ва ўзаро боғлиқлик муаммолари эътибордан четда қолади. Юқоридаги келтирилган барча далиллар тадқиқ қилинаётган муаммонинг узоқ ва яқин хориж давлатларида ҳамда Ўзбекистонда етарлича ўрганиб чиқилмаганлиги ва долзарблигидан далолат беради.

Футболчиларнинг йиллик машғулот циклидаги юкламалари ҳажми ва жадаллиги – доимий миқдор бўлмай, нотекис ўзгариб туради. Футболчилардаги спорт юкламалари ҳажмининг ўзгариши эгри чизиғи машғулот ва мусобақалар сонининг ўзгариши, уларнинг давомийлиги маълумотларига қараб кузатилади, спорт юкламаларининг жадаллиги эгри чизиғи эса юкламалар миқдори (катта, ўрта, кичик) бўйича кузатилади.

Бу маълумотларни анализ қилиш футболчилар машғулотининг йиллик циклида юкламаларни тақсимлашнинг принципиал схемаларини тузишга имкон беради. Йиллик циклнинг бошида (тайёргарлик даври, январ- март) юкламалар ҳажми аста-секин оширилади, кейин эса жадаллашади (апрел-июл), шундан сўнг борган сари камайиб боради. Бу ҳол ўтиш даврининг бошланишигача давом этади. Машғулотлар бошланғич юкламалар жадаллиги тўхтамай ошиб

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

боради ва бу деярли бутун йиллик цикл мобойнида давом этади ҳамда фақат мусобақа даврининг якунловчи фазасидагина кескин камаяди .

Мусобақа даврининг иккинчи ярми бошланиши билан (август-сентябр) машғулотлар жадаллиги ўзининг энг юқори нуқтасига етади. Кейинчалик, футболчиларнинг тобора чарчаб боришини ҳисобга олиб, машғулотлар жадаллигини секин-аста камайтиради. Бунда футболчиларга вақт-вақти билан юклама бериш (машқлар жадаллигини камайтириш) жуда муҳимдир.

Мусобақалар ва уларнинг сони мусобақаларнинг қалендар планига мувофиқ равишда режалаштиради, бунда уларни ўтказиш муддатлари ва қийинлиги ҳисобга олинади. Ўртоқлик мусобақалари қийинлик даражасига қараб қуйидагича режалаштиради: тайёргарлик даврида – мусобақалар ахамиятининг аста-секин ошиб боришини ҳисобга олиб; мусобақалар даврида - футболчиларнинг машқ кўрганлик (машғулот қилганлик) ҳолатига қараб: ўтиш даврида мусобақалар ахамиятининг аста-секин камайишини ҳисобга олиб.

Барча мусобақалар йиллик циклда ойлар бўйича тақсимланади. Дам олиш эса мусобақаларнинг сони ва қийинлиги, машғулотларнинг ҳажми ва жадаллиги ҳамда футболчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб режалаштиради.

Жадаллигига кўра машғулотлар катта, ўртача ва кичик юкламалар машғулотларга бўлинади. Машқларни бажаришдаги юкламалар ниҳоятда индивидуал бўлиши керак. Машқларнинг бажариш тезлиги максимал тезликнинг 80-85% и, шу билан бирга, машқни бажариш охирига келганда томир уриш тезлиги минутига 175-180 атрофида бўлиши лозим. Дам олиш интерваллари камида 45-90 сония, кўпи билан 3-4 дақиқа бўлиши керак.

Кичик юкламалар машқларга шундай машқлар кирадики, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутига 130-150 мартага етади. Машқлардан бажариш тезлиги- максимал тезликнинг 50-60% ини ташкил этади. Айлана бўйлаб оддий югуришни, турли ҳолатда юришни, шошилмай тўп олиб юришни, хилма-хил гимнастика машқларини, турган жойидан дарвозага тегишни, турган жойдан бир-бирига тўп узатишни, янги техник усулларга ўргатиш ва ҳоказоларни паст суръатда бажариладиган машқларга киритиш мумкин.

Ўртача юкламалар машқларга шундай машқлар кирадики, уларни максимал тезликнинг 70-85% ида бажарганда, томир уриш тезлиги минутига 150-165 тага етади. Масалан, турли хил старт ҳолатидан турлича югуриш, хилма-хил тезликда (20-30 м) ва шиддат билан югуриш (15-20), турган жойдан узунликка сакраш, баландликка сакраётиб айна вақтда сонларни кўкракка тортиш, шунингдек, тўпни олиб юргандан кейин узатиш, чекланган майдончада тўпни олиб юриш. Тўп билан турли хил эстафеталар ўтказиш, тўпни тез олиб юриш, тўп билан турли хил эстафеталар ўтказиш ва ҳ.к.

Катта юкламалар машқларга шундай машқлар кирадики, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутига 170-190 мартага етади. Масалан, мусобақа тарзидаги «моксимон» югуриш, чекланган майдончада «қувлашмачок» ўйнаш, чўққайиб ўтирган ҳолатда сакраб (отилиб) туриш, рақиб билан олишган ҳолда 8-10 м га шиддат билан югургандан кейин мўлжалга тўп тегиш, махсус топширик (юқори суръатни саклаб туриш, жамоадаги ўйинчилар сонини камайтириш билан ўйнаш, чекланган майдончаларда (2х3, 3х3, 4х4, 6х6, 8х8) ўйнаш. Машғулотларни бирон бир жадаллик даражасига ўтказишда қуйидагиларга, яъни:

- а) машғулотларнинг характери (суръати, қийинлиги ва бошқалар) ва давомийлигига;
- б) машқлар оралиғидаги дам олиш интервалларининг давомийлиги ва унинг характерига (пассив, актив);
- в) олдинги машғулот ва мусобақалардан кейинги машғулот ва дам олишнинг давомийлигига;
- г) футболчиларнинг шахсий хусусиятларига;
- д) теварак - атрофдаги муҳит шороитларига;
- ж) машқ бажаргандан кейин тикланиш жараёнининг қанча давом этишига амал қилинади.

Юкламаларни режалаштиришда унинг ҳажми машғулотнинг давомийлиги билан эмас, балки жадаллиги билан белгиланишини ёдда тутиш керак. Масалан минутига 165- 180 марта ЮҚС билан тўп тегиб бажариладиган 70 минутлик иш –катта юкламалар, шунча вақт давомида минутига 130-150 марта ЮҚС билан тўп тегиб ишлаш кичик юкламалар машғулот ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Футбол дарслик. П.Н.Казаковнинг умумий таҳрири остида. Тошкент “Ўқитувчи” 2013 й.
2. Ю.Н. Лопачев “Болаларга футбол ҳақида” Тошкент “Медицина” 2012 й.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

3. P. Акрамов Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Тошкент "Медицина" 2009й.

4. FS Fazliddinov TYPES OF COMPETITION LOADS IN FOOTBALL. Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2022/2/2

5. Ф. Фазлиддинов, М. Тошев Физическая культура и спорт как формирования социального здоровья молодежи Халк таълими (илмий-методик журналы) 2020

6. Farhod Fazliddinov С ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 2020

7. Ф. Ф. Савриевич, Т. М. Шодиевич, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ- Web of Scientist: Международные научные исследования..., 2021

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ* (buxdu. uz) 1.1 (2020).

6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

7. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

8. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

9. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

11. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.

14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

15. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

16. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

17. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

18. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

19. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

20. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.