

11-16 ЁШДАГИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗЛИК, ТЕЗЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИНИ ВА АЭРОБ УНУМДОРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЁШГА ХОС ДИНАМИКАСИ

Албеков Шокир Адилбекович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли

катта ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада 11-16 ёшдаги футболчиларнинг тезлик, тезлик-куч сифатлари ва аэроб унумдорлиги кўрсаткичларининг ёшга хос динамикаси тадқиқ қилинган. Тадқиқот натижаларига кўра, мазкур ёш даврида спортчиларнинг жисмоний ва функционал кўрсаткичлари тез ривожланиши кузатилади. Ёшнинг ҳар бир босқичида тезлик ва тезлик-куч сифатлари, шунингдек, аэроб унумдорлик даражасини оширишда индивидуал ёндашувнинг аҳамияти таъкидланади. Шу билан бирга, футболчиларнинг жисмоний ривожланиш динамикасини таҳлил қилиш орқали уларнинг машғулот дастурларини тўғри режалаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: футбол, ёшга хос ривожланиш, тезлик, тезлик-куч, аэроб унумдорлик, жисмоний тайёргарлик, функционал кўрсаткичлар.

Аннотация: В данной статье исследована возрастная динамика скоростных, скоростно-силовых качеств и показателей аэробной производительности футболистов 11-16 лет. Согласно результатам исследования, в данном возрастном периоде наблюдается быстрое развитие физических и функциональных показателей спортсменов. На каждом возрастном этапе подчеркивается важность индивидуального подхода в повышении скоростных и скоростно-силовых качеств, а также уровня аэробной производительности. Вместе с тем, путем анализа

динамики физического развития футболистов разработаны рекомендации по правильному планированию их тренировочных программ.

Ключевые слова: футбол, возрастное развитие, скорость, скорость-сила, аэробная производительность, физическая подготовка, функциональные показатели.

This article examines the age-specific dynamics of speed, speed-strength qualities, and aerobic performance indicators in 11-16 year old footballers. According to the results of the study, rapid development of physical and functional indicators of athletes is observed in this age period. At each age stage, the importance of an individual approach to improving speed and speed-strength qualities, as well as aerobic performance, is emphasized. At the same time, recommendations have been developed for the correct planning of their training programs through the analysis of the dynamics of physical development of footballers.

Keywords: football, age-specific development, speed, speed-strength, aerobic productivity, physical fitness, functional indicators.

КИРИШ

Футбол ўйинида жисмоний сифатлардан бири бўлган тезлик ва тезлик-куч кўрсаткичлари ҳамда аэроб унумдорлик юқори аҳамиятга эга. Ушбу кўрсаткичлар футболчиларнинг ўйин давомида ҳаракат самарадорлиги ва барқарорлигини белгилаб беради. Ҳар бир ёш даврида жисмоний ва функционал имкониятларнинг ривожланишига мос равишда машғулот жараёнлари ташкил этилиши лозим. Шу сабабли 11-16 ёшли футболчиларнинг жисмоний сифатлари ва аэроб унумдорлик кўрсаткичларининг ёшга хос динамикасини тадқиқ этиш муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқотда 11-16 ёшдаги 60 нафар футболчи қатнашди. Улар 11-12, 13-14 ва 15-16 ёш гуруҳларига бўлинди. Тадқиқотда қуйидаги тестлар ўтказилди:

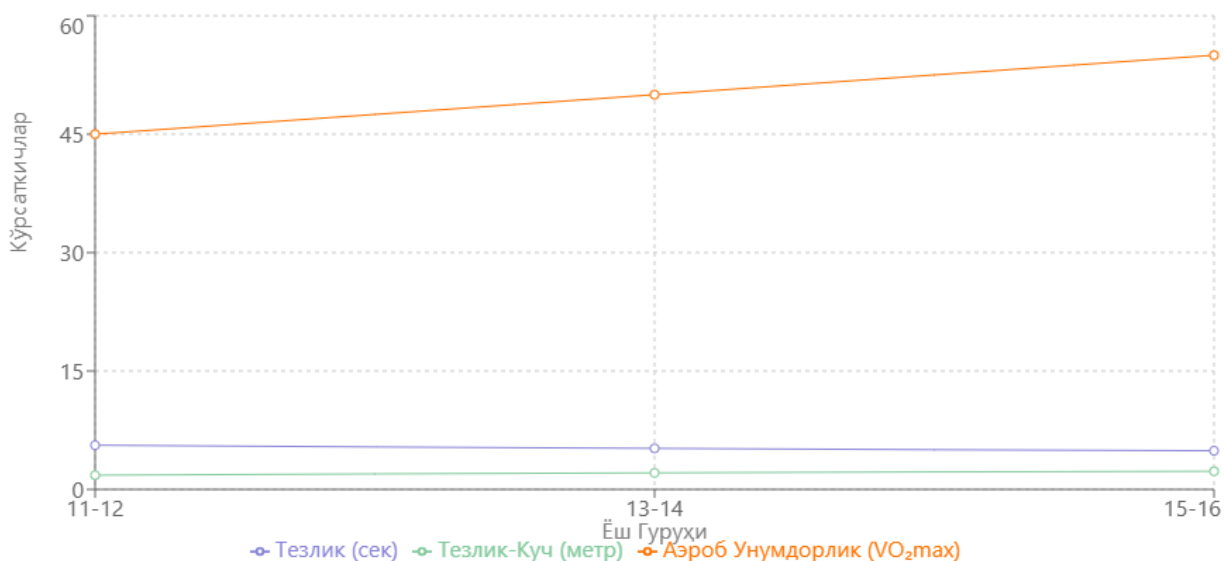
- Тезликни баҳолаш: 30 метрга югуриш вақти ўлчанди.
- Тезлик-куч сифатлари: 3 метрли сакраш машқи (старт ҳолатидан туриб).
- Аэроб унумдорлик: Кўчма газ анализатор орқали VO_{2max} кўрсаткичи аниқланди. Тадқиқот натижалари SPSS дастури орқали таҳлил қилинди.

Тезлик ва тезлик-куч сифатлари 11-12 ёшли футболчиларда 30 метрга югуриш вақти ўртача 5.6 ± 0.2 секундни ташкил этди. 13-14 ёшлиларда бу кўрсаткич 5.2 ± 0.15 секундга, 15-16 ёшлиларда эса 4.9 ± 0.1 секундга қисқарди. Бу ёшдаги ўсиш гормонларининг фаоллиги ва мушак кучининг ривожланиши билан изоҳланади.

Тезлик-куч сифатларини баҳолаш натижалари ҳам ёшга хос ўсишни кўрсатди. Масалан, 11-12 ёшлиларда сакраш масофаси 1.8 ± 0.1 метрни, 13-14 ёшлиларда 2.1 ± 0.05 метрни, 15-16 ёшлиларда эса 2.3 ± 0.03 метрни ташкил этди.

Аэроб унумдорлик кўрсаткичи (VO_{2max}) 11-12 ёшли футболчиларда 45 ± 2 мл/кг/мин, 13-14 ёшлиларда 50 ± 1.5 мл/кг/мин, 15-16 ёшлиларда эса 55 ± 1 мл/кг/мин даражасида бўлди. Аэроб унумдорликнинг ўсиши спортчиларнинг юрак-қон томир тизимидаги ўзгаришлар билан боғлиқ.

Диаграмма №1. 11-16 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний кўрсаткичлар динамикаси.



Тадқиқот натижаларига асосланган тавсиялар.

1. Тезлик ва тезлик-куч сифатлари учун: Машғулотларда интервалли югуриш ва сакраш машқларига кўпроқ эътибор қаратиш.

2. Аэроб унумдорликни ошириш учун: Юрак-қон томир тизимини ривожлантирувчи давомли машқлар (масалан, 20-30 дақиқалик югуриш) тавсия этилади.

3. Ёш хусусиятларини ҳисобга олиш: Машғулот жараёнида ёшга мос юкламалар тайинлаш.

ХУЛОСА

11-16 ёшли футболчиларда тезлик, тезлик-куч сифатлари ва аэроб унумдорлик кўрсаткичлари ёшга хос равишда ўсиб боради. Бу жараёнда индивидуал ёндашув асосида машғулотларни тўғри ташкил этиш футболчиларнинг жисмоний ривожланишига сезиларли таъсир кўрсатади. Тадқиқот натижалари футболчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштиришга ёрдам беради.

АДАБИЁТЛАР

1. Алимов Ж.Ш. Спорт физиологияси: Назарий ва амалий асослар. – Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2018.

2. Каримов А.Н. Жисмоний тайёргарликни индивидуаллаштириш. – Тошкент: Олимпия, 2020.

3. Ҳайдаров Ш.Ф. Футбол: Жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси. – Тошкент: Ўқитувчи, 2019.

4. Климин В.П. Цель и содержание индивидуальной тренировки футболистов. Футбол, ежегодник. М.: 1985.