

18-19 YOSHLI FUTBOLCHILARDA JISMONIY ISHCHANLIK QOBILIYATINI
TAHLIL QILISH

S.N.Pulatov

Katta o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahri, O'zbekiston

★ Muallif bilan bog'lanish:

Sirojiddinpulatov90@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10030486>

Annotatsiya. Maqolada 18-19 yoshli futbolchilarni tayyorlashdagi mashg'ulotlar yuklamalarning tahlili keltirilgan. O'zbekiston chempionatiga tayyorgarlik va musobaqa davrlarida qo'llaniladigan yuklamalarning qiymati va yo'nalishi o'rganildi. Olingan ma'lumotlar murabbiy va mutaxassislariga 18-19 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish va yaxshilashga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: Mashg'ulot jarayoni, 18-19 yoshli futbolchilar, tayyorgarlik va musobaqalashuv davri, yuklamalarning qiymati va yo'nalishini nazorat qilish.

ANALYSIS OF PHYSICAL PERFORMANCE IN 18-19-YEAR-OLD FOOTBALL
PLAYERS

Abstract. The article presents an analysis of training loads for training 18-19-year-old players. The value and orientation of loads used during the preparation and competition periods for the Uzbekistan Championship were studied. The received information allows coaches and specialists to plan training loads aimed at developing and improving special endurance in 18-19-year-old football players.

Key words: training process, 18-19-year-old players, preparation and competition period, control of the value and direction of loads.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 18-19
ЛЕТ.

Аннотация. В статье представлен анализ тренировочных нагрузок при подготовке игроков 18-19 лет. Изучены величина и направленность нагрузок, применяемых в период подготовки и соревнований к чемпионату Узбекистана. Полученная информация позволяет тренерам и специалистам планировать тренировочные нагрузки, направленные на развитие и совершенствование специальной выносливости у футболистов 18-19 лет.

Ключевые слова: тренировочный процесс, игроки 18-19 лет, период подготовки и соревнований, контроль величины и направления нагрузок.

Dolzarbligi. Futbolning zamonaviy rivojlanish darajasi maxsus chidamlilikni yuqori darajada rivojlantirishni talab qiladi. Maxsus chidamlilik yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, ijobiy sport natijasini ko'rsatish mumkin emas, bu esa, o'z navbatida, hujum harakatlarining tezligiga bevosita bog'liq, chunki musobaqalashuv mashqlarining tezligi sport natijasiga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi [1].

Futbolchilarning yurak-qon tomir, vegetativ va nafas olish tizimlari funksional holati darajasini baholash uchun kompleks tekshiruv o'tkazildi. Tadqiqotlar davomida jismoniy rivojlanish (tana uzunligi va massasi), umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyati va aerob ish unumdorligi ko'rsatkichlari aniqlandi. Aerob ish unumdorligi KMO' ko'rsatkichlari bo'yicha baholandi.

KMO' - bu inson 1 daqiqa ichida o'zlashtirishga qodir bo'lgan, millimetrlarda ifodalangan kislorodning eng ko'p miqdoridir. Sport bilan shug'illanmaydigan sog'lom kishi uchun KMO' 3200-3500 ml/daq.ni tashkil etadi, mashqlarga shaxslarda KMO' 6000 ml/daq.gacha yetadi (58).

4 - jadvalda O'zbekiston Super ligasi yoshlar jamoalarining 18-19 yoshli 280 nafar futbolchilarning funksional tekshiruvlari natijalari berilgan.

KMO' va KMO'/vazn ko'rsatkichlarini aniqlash natijalari shuni ko'rsatadiki, 18-19 yoshli futbolchilarda aerob ish unumdorligi ko'rsatkichlari adabiyotda keltirilgan ma'lumotlarga mos kelmaydi.

18-19 yoshli futbolchilar guruhida umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyati va aerob ish unumdorligi ko'rsatkichlari yarim himoyachilarda birmuncha yuqoriroq. PWC₁₇₀ ning past o'lchami xujumchilarda qayd etildi, ularning ko'rsatkichi yarim ximoyachilar ko'rsatkichlaridan ishonchli farq qiladi. Darvozabonlarda KMO' o'lchami 39,5±2,2 ml/daq./kg, himoyachilarda 41,5±1,9 ml/daq./kg, yarim ximoyachilarda 43,7±1,6 ml/daq./kg va xujumchilarda 40,2±3,7 ml/daq./kg ni tashkil etdi.

O'tkazilgan tekshiruvlari davomida 18-19 yoshli futbolchilarda o'yinchilarning morfologik ko'rsatkichlari bo'yicha aniq taqsimlanish ko'zga tashlanadi. Darvozabonlarning tana uzunligi bo'yicha ustunligi qayd etildi-180,6±3,9 (p<0,05). Tana massasi bo'yicha yanada aniq farqlar kuzatiladi. Katta vazn darvozabonlarda qayd etildi - 75,8±4,9 kg (p<0,05). Boshqa o'yinchi lar bilan solishtirganda xujumchilarning tana massasi ancha past ko'rsatkichga ega-62,9±3,9

• ZAMONAVIY ILM-FAN VA TA'LIM ISTIQBOLLARI •

ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI

m($p < 0,05$). Ximoyachilar va darvozabonlar bir- biridan ishonchli farq qilmagan holda yarim ximoyachilar va xujumchilardan ancha farq qilishda ($p < 0,05$).

1-jadval

Superliga jamoalarining 18-19 yoshli futbolchilari jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari ($K \pm M$) (n=280)

Ko'rsatkichlar	Amplua			
	Darvozabonlar (n =28)	Himoyachilar (n =84)	Yarim himoyachilar (n = 112)	Hujumchilar (n = 56)
Tana uzunligi, sm	180,6±3,9	179,4±4,6	177,6±8,8	173,7±6,6
Tana vazni, kg	75,8±4,9	71,3±4,8	65,4±3,6	62,9±3,9
PWC170, kgm/daq.	1018±117	1117±107	1235±96	1022±134
PWC170/vazni, kgm/daq./kg	13,8±1,4	16,7±1,2	19,1±1,0	16,2±1,7
KMO', l/daq.	2,07±0,20	2,33±0,18	2,07±0,20	2,18±0,23
KMO'\vazni, ml/daq./kg	39,5±2,2	41,5±1,9	43,7±1,6	40,2±3,7
AAB (kmo'ga nisbatan %)	69,5	71,3	78,4	69,7

Jismoniy ishchanlik qobiliyatining nisbiy kattaligi ($PWC_{170}/vazn$) boshqa chiziq o'yinchilariga nisbatan yarim himoyachilarda ($10,1 \pm 1,0$ kgm/daq/ kg) ishonchli yuqori ($p < 0,05$). Organizm aerob ish unumdorligining mutloq ko'rsatkichlari (KMO') yarim himoyachilar ($2,07 \pm 0,20$ l/daq) va himoyachilarda ($2,38 \pm 0,18$ l/daq) statistik kamroq.

18-19 yoshli futbolchilarda ularning ampularini inobatga olgan holda aniqlangan parametrlar darajasidagi kam sonli farqlar, asosan, ularning jismoniy rivojlanish darajasiga bog'liq. Hujumchilarda umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatining past darajasi tana vazni va uzunligining eng kam o'lchamlari bilan bog'liq. Ayni paytda, agar PWC 170 nisbiy kattaliklarini qarab chiqsak xujumchilarda bu kattalik (1022 ± 134 kgm/daq) darvozabonlarning (1018 ± 117 kgm/daq) shunday ko'rsatkichlariga deyarli teng. Xuddi shuni aerob ish unumdorligi

to'g'risida ham aytish mumkin: KMO'ning mutlaq kattalıkları xar-hil ampuladagi 18-19 yoshli futbolchilarda ishonchli farq qilmaydi, faqat xujimchilar bundan mustasno, ayni paytda darvozabonlarning KMO' nisbiy ko'rsatkichlari (ular ishonchli katta vaznga ega) barcha o'yindagi barcha ixtisosliklar orasida eng past bo'lib chiqdi.

Kislorodni maksimal o'zlashtirish (KMO') ishlayotgan muskulatura massasiga va kislorod tashish tizimi holatiga bog'liq hamda umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatini aks ettiradi (insonning jismoniy tayyorgarligi darajasi o'zgarishi bilan chambarchas bog'liq) (58).

Tadqiqotlar natijalari shunday xulosaga kelishiga imkon beradiki, o'yin ixtisosligi tayyorgarlikning oxirgi bosqichlarida; 15 yoshdan boshlab, o'yin ampulasi ochiq-oydin aniqlangan paytda futbolchilarning funksional tayyorgarligi tuzilmasiga jiddiy ta'sir qiladi.

Ma'lumki, energiya ta'minoti aerob tizimining ekstrimal moslashuvchanligiga ish shiddati anaerob almashinuv ostonasidan yuqoriroq bo'lganda erishiladi. Shuning uchun yuklamaning kislorod ta'minotining futbol uchun eng muhim ta'sirlaridan biri AAB hisoblanadi (105). Tahlilining ko'rsatishicha, AAB kattaligi o'rtacha 72,2% ni tashkil etdi, yuqori malakali futbolchilarda u YQS maks. 90%ga teng. Aniqlanishicha, 76% futbolchilar past darajaga ega va 24% futbolchida o'rtacha AAB.

Yurak hajmini oshirish uchun maksimal zarb hajmiga mos tomir urishida olib boriladigan uzoq muddatli mashg'ulotlardan foydalaniladi. Bu ko'rsatkich individual, odatda, zarb hajmi tomirurishi 100 da keskin oshishni boshlaydi, 120 da kuchli ortadi, ayrim futbolchilarda tomir urishi 150 gacha o'sadi. Maksimo zarb hajmiga uzoq muddatli mashg'ulot bu - shartli aytganda, yurak uchun "egiluvchanlik" mashqidir. Mushaklar qon xaydaydi va yurak shu qon oqimi bilan cho'zilishni boshlaydi. Bunday cho'zilishning izlari qoladi va yurak asta-sekin hajmiga kengaya boshlaydi. Uni 2 barobar kattalashtirish mumkin, 35-40%ga kattalashtirish kafolatlangan, chunki yurak - bu "osilib turuvchi" organ (skelet mushaklaridan farqli ravishda) va oson cho'ziladi (122,125).

Shunday qilib, funksional tekshiruv natijalari tahlili shuni aniqlab berdiki, Superliga jamoalarining 18-19 yoshli ko'pchilik futbolchilarida maxsus chidamlilik darajasi zamonaviy talablarga javob bermaydi.

REFERENCES

1. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Развитие специальной выносливости у высококвалифицированных футболистов в соревновательном периоде годичного

тренировочного цикла //Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 7. с. 71-73.

2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. - М.: Спорт, 2019. – 201 с.
3. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов. Уч.-методич. пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. -2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с.



MODERN SCIENCE
& RESEARCH