



## YOSH MINI-FUTBOLCHILARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGI.

**I.I.Islomov**

O`zDJTSU MSF 52-21-guruh magistrant

E-mail: ilyosjonislomov@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7430804>

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh mini-futbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirishda mashg`ulotlar jarayonini optimallashtirish funktsiyalarni tartibga solish mexanizmlari va moslashish jarayonlarining individual xususiyatlarining namoyon bo'lishi boshlanishi, xususan, yosh futbolchilarning o'yinga ixtisoslashuvi aniqlangan.

Kalit so`zlar: Yosh mini-futbolchilar, funksional imkoniyat, mashg`ulot jarayoni, moslashish jarayoni, o'yinga ixtisoslashuv, optimallashtirish.

Аннотация: В данной статье оптимизация тренировочного процесса в повышении функциональной подготовленности юных мини-футболистов определены механизмы регуляции функций и начало проявления индивидуальных особенностей адаптационных процессов, в частности, специализации юных футболистов на игре.

Ключевые слова: Юные мини-футболистов, функциональность, тренировочный процесс, процесс адаптации, специализация на игре, оптимизация.

Annotation: In this article, the optimization of the training process in increasing the functional training of young mini-footbollers is determined by the mechanisms of regulation of functions and the beginning of the manifestation of individual characteristics of adaptation processes, in particular, the specialization of young players in the game.

Key words: Young mini- footbollers, functional Opportunity, training process, adaptation process, specialization in the game, optimization.

Tatqitot ishining dolzarbligi: Hozirda professional futbol uchun yuqori malakali zaxira tayyorlash muammosi tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Sport zaxiralari tizimining samarali faoliyat yuritishi, yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni sifatini oshirish butun tizimni ham, uning alohida tarkibiy qismlarini ham qat'iy ilmiy asoslash bilangina ta'minlash mumkin.

Shu bilan birga, aynan chuqur ixtisoslashtirish bosqichida yosh futbolchilarning moslashuv, funksional tayyorgarligini rivojlantirishni boshqarish, mashg`ulotlar jarayonini optimallashtirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Buning sababi shundaki, uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining ushbu bosqichi kuchli ontogenetik jarayonlarga to'g'ri keladi, funktsiyalarni tartibga solish mexanizmlari va moslashish jarayonlarining individual xususiyatlarining





namoyon bo'lishi boshlanishi, xususan, yosh futbolchilarning o'yinga ixtisoslashuvi aniqlangan.

Tadqiqot ishining maqsadi: 13-15 yoshli yosh futbolchilarning funktsional tayyorgarlik xususiyatlarini o'rganish va o'yin roliga qarab chuqur mutaxassislik bosqichida yosh futbolchilarni tayyorlashda ergogigenik vositalardan maqsadli foydalanishning uslubiy yondashuvlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot ishining vazifalari: 1. "Yosh futbolchilarning funktsional tayyorgarligi" tushunchasiga aniqlik kiritish.

2. Chuqur ixtisoslashtirish bosqichida turli o'yinchi roldagi yosh futbolchilarning tuzilishi va funktsional tayyorgarligi darajasini o'rganish.

3. Ergogen vositalardan differensial foydalanish asosida yosh futbolchilarning o'yin roliga mos ravishda funktsionalligini oshirish uchun o'quv mikrosikllarining modelini asoslash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi: Ilmiy-metodik adabiyotlar ma'lumotlarini tahlil qilish va umumlashtirish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash, funktsional tayyorgarlikni tekshirish, pedagogik kuzatishlar va pedagogik eksperiment, matematik statistika usullari.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: Tadqiqot uchta asosiy bosqichda amalga oshirildi.

Birinchi bosqichda barcha asosiy o'yin rollari (hujumchilar, yarim himoyachilar, himoyachilar va darvozabonlar) 13-15 yoshli yosh futbolchilar ko'rikdan o'tkazildi. Ushbu so'rovlar natijalari yosh futbolchilarning funktsional tayyorgarligi tarkibi va uning asosiy tarkibiy qismlari ko'rsatkichlari darajasini qiyosiy tahlil qilish uchun asos bo'ladi.

Ikkinchi bosqichda to'rt haftaga mo'ljallangan (mikrosikl) ergogigenik vositalardan maqsadli foydalanish asosida turli roldagi o'yinchilarning yosh futbolchilarini differensiyalangan funktsional tayyorlash eksperimental dasturini asoslash amalga oshiriladi.

Uchinchi bosqichda izchil pedagogik tajriba tashkil etiladi va o'tkaziladi.

Tadqiqot natijalarining nazariy ahamiyati yosh mini-futbolchilarni sportga tayyorlash nazariyasi va metodologiyasini chuqur mutaxassislik bosqichida sportchilarning funktsional tayyorgarligi xususiyatlariga oid nazariy va eksperimental materiallar bilan to'ldirish va rivojlantirishdan iborat. Mashg'ulotlarda qo'shimcha ergogigenik ta'sir vositalaridan differensial foydalanish asosida turli o'yin ixtisosligidagi

mini-futbolchilarni tayyorlashni individuallashtirish imkoniyati oshiriladi.





Olingan natijalar model xususiyatlarini shakllantirishda, funktsional tayyorgarlikni har tomonlama nazorat qilish mezonlarini ishlab chiqishda, mashg'ulot ta'sirining optimal qiymatlari va parametrlarini va turli o'yin rollaridagi yosh futbolchilarni tayyorlashda yo'naltirilgan ta'sirning qo'shimcha ergogen vositalarini aniqlashda foydalanish mumkin.

Chuqur ixtisoslashtirish bosqichi. Olingan natijalardan futbol sport maktablarining ixtisoslik guruhlarini bo'yicha o'quv-mashq jarayoni dasturlarini ishlab chiqishda foydalanish mumkin.

1. Har xil o'yinga ixtisoslashgan 13-15 yoshli yosh mini-futbolchilarning funktsional tayyorgarligi uning asosiy tarkibiy qismlarining tuzilishi va darajasi bilan ma'lum darajada farqlanadi.

2. Turli o'yin rolidagi yosh futbolchilarni funktsional tayyorgarligi ta'sir yo'nalishiga ko'ra mashg'ulot vositalarini farqlashga asoslangan bo'lishi va maqsadli ta'sir qilishning ergogigenik vositalari bilan to'ldirilishi kerak.

3. Chuqur ixtisoslashuv bosqichida yosh futbolchilarni differentsial funktsional tayyorgarligi samaradorligi maqsadli ergogigenik vositalar - nafas olish mashqlari va o'pka ventilyatsiyasining dozali kamayishi qo'llanilganda sezilarli darajada oshadi.

Mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamalar hajmini oshirish, sport mashg'ulotlari sifatini oshirish imkoniyatlari deyarli to'liq tugashi sharoitida sportchilarning moslashish mexanizmlarini batafsil o'rganish kerak, chunki bu sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning o'ziga xos mexanizmlari, sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi asosini tashkil etuvchi organ sifatida xizmat qiladi.

Shu munosabat bilan, sportda moslashish jismoniy faoliyatga javoban fiziologik tizimlar reaksiyalarining og'irligini belgilaydigan sportchilar tanasining funktsional imkoniyatlariga yo'naltirilgan rivojlantirish jarayoni sifatida qaraladi. Muayyan vosita faoliyatiga moslashish muammosi, pirovardida, o'qitilgan tanani o'qitilmaganga nisbatan ustunlik bilan ta'minlaydigan mexanizmlarni

shuningdek, sport faoliyati samaradorligini belgilaydigan fiziologik omillarni aniqlashdir. Shundan kelib chiqib aytganda, yuqori darajadagi funktsional tayyorgarlik tananing jismoniy zo'riqlashlarga moslashish jarayonining natijasi va tananing funktsional zahiralarining ko'payishi, ularga tayyorgarlik ko'rish bilan tavsiflanadi.

Hozirgi vaqtda tananing funktsional imkoniyatlarini integral ko'rsatkichi sifatida jismoniy ko'rsatkichlarni o'rganish malakali sportchilarning intensiv mushak





faoliyatiga moslashish xususiyatini baholashga imkon beradi shuningdek energiya ta'minotining aerob va anaerob mexanizmlarini safarbar qilish darajasini belgilaydi. Bundan tashqari, tadqiqotda alohida e'tibor sport faoliyatining ma'lum bir turini cheklaydigan tizimlar (cheklash imkoniyatlari) faoliyatining maksimal va minimal darajalari chegaralarini belgilashga qaratilgan. Umuman olganda, zamonaviy adabiyotlarda keltirilgan tadqiqotlar inson tanasining sport faoliyatiga moslashish jarayonini tizimli tahlil qilish bilan tavsiflanadi "Funksional tayyorgarlik" tushunchasining o'zi juda murakkab va noaniqdir. Bu sport faoliyatining ma'lum bir turi uchun muhim bo'lgan funktsiyalarning rivojlanish darajasi va ularning ixtisoslashgan xususiyatlari bilan integral tarzda tavsiflangan tananing nisbatan barqaror holati sifatida aniqlanishi mumkin, bu to'g'ridan-to'g'ri

yoki bilvosita raqobat faoliyatining samaradorligini belgilaydi. Sportda mushak ishining bajarilishi ko'p sonli tizim

va organlarning faoliyati bilan ta'minlanganligi sababli, funksional moslik ushbu organlarning birortasining alohida funktsiyasi sifatida emas, balki ushbu organlarni birlashtiruvchi funksional tizimning funktsiyasi sifatida tushunilishi kerak.

Shunday qilib, sportchilarning funksional tayyorgarligi ma'lum bir (sport) mushak (jismoniy) yukni (ishni) bajarish uchun organlar, tizimlar va umuman tananing tegishli darajasini ta'minlash qobiliyati sifatida qaralishi mumkin. Sportchining funksional tayyorgarligi darajasini baholash fiziologik tizimlarning eng muhim sifat xususiyatlarini aniqlashni o'z ichiga oladi. Ular mushaklarning o'ziga xos faolligini samarali bajarilishini ta'minlash uchun mo'ljallangan tananing funksional imkoniyatlari, ularni sport mashg'ulotlari sharoitida amalga oshirish, shuningdek, uzoq muddatli mashg'ulotlar bosqichlarida jismoniy ko'rsatkichlar darajasini oshirishni ta'minlaydi.

Jismoniy ko'rsatkichlarning yuqori darajasini ta'minlaydigan barcha mexanizmlarning kuchi fiziologik tizimlar yoki hatto funksional tayyorgarlikning muayyan tarkibiy qismlarini tashkil etuvchi tizimlar guruhlar faoliyatining yuqori chegarasining o'ziga xos xususiyati sifatida qaraladi.

Funksional quvvatning miqdoriy o'lchovi, birinchi navbatda, tananing mushaklari tomonidan mexanik ishlarni bajarish va kerakli ta'sirga erishish bilan bog'liq energiya iste'moli tezligidir.

Funksional quvvatning eng informatsion ko'rsatkichlari maksimal aerobik ko'rsatkichlar va qisqa muddatli mushaklar yukining maksimal quvvati, shuningdek, maksimal mushaklar yukida qayd etilgan fiziologik tizimlar





ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, yuqori quvvat yuqori darajadagi funkcionallikning shartsiz xarakteristikasi emasligi ta'kidlangan. Uning parametrlarini individuallashtirishning sezilarli darajasi sportchining morfofunktsional holatining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Bunday holda, insonning somatotip xususiyatlarini va yosh rivojlanish darajasini, shuningdek, aqliy faoliyat, metabolizm va tananing kompensatsion imkoniyatlarini tavsiflovchi morfofunktsional kuch ko'rsatkichlarini hisobga olish kerak.

Xulosa: 13-15 yoshli yosh futbolchilarning funktsional tayyorgarligi, agar o'quv yuklamalarini tanlashda turli o'yin ixtisosligidagi o'yinchilarning funktsional tayyorgarligi tuzilmasi hisobga olinsa va maqsadga muvofiq bo'lsa, mavjud amaliyotga nisbatan individuallashtirilgan va samaraliroq bo'lishi mumkin.

#### **O'rganilgan adabiyotla:**

1. Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 17.03.2018 y., 07/18/3610/0912-son, 27.08.2019 y., 06/19/5787/3650-son.
2. Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 05.12.2019 y., 06/19/5887/4116-son.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 25 oktyabrdagi 864-son qaroriga asosan o'z kuchini yo'qotgan- Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 25.10.2018 y., 09/18/864/2101-son
4. Artiqov.A.A. Futbolchilarning texnik usullari aniqligini takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligini taxlili. Fan-sportga, 48-51-bet 2022 y.
5. Shaymardanov.D.B. "Futbol nazaryasi va uslubiyati" (taktik harakatlar) O'quv qo'llanma, Toshkent "O'zkitobsavdo nashiryoti" NMIU 2022 y.

