BOLALAR SPORT MAKTABLARI (SM) SHAROITIDA 13-14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI BAHOLASH VA KORREKSIYALASH

Kadirov Rustam
Guliston davlat universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada 13-14 yoshli futbolchilarning organizmidagi funksional o‘zgarishlar, ularning chidamlilik va tiklanish ko‘rsatkichlari tadqiq etiladi. BO‘SM mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni yoshga doir fiziologik xususiyatlarga moslashtirish samaradorligi tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: futbol, BO‘SM, 13-14 yoshli futbolchilar, funksional tayyorgarlik, Rufye testi, Genshi testi, jismoniy ish qobiliyati, Sirdaryo futboli, monitoring, o‘smirlik davri.

Kirish. Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy futbolda o‘yin sur’atining jadallashishi va taktik sxemalarning murakkablashishi sportchilardan nafaqat yuksak texnik mahorat, balki yuqori darajadagi funksional imkoniyatlarni ham talab etmoqda. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar sport maktablari (BO‘SM) bosqichida futbolchilarning funksional tayyorgarligini to‘g‘ri shakllantirish ularning professional sportga o‘tish davridagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi.

Muammoning tavsifi**.** 13-14 yoshli futbolchilar ontogenezning pubertat (balog‘atga etish) davriga to‘g‘ri keladi. Bu bosqichda organizmda jadal morfologik va fiziologik o‘zgarishlar — suyak va mushak tizimining tez o‘sishi, gormonal qayta qurish hamda vegetativ nerv tizimi barqarorligining vaqtincha buzilishi kuzatiladi. Ko‘pincha BO‘SM murabbiylari ushbu fiziologik o‘zgarishlarni inobatga olmasdan, barcha futbolchilarga bir xil hajmdagi jismoniy yuklamalarni berishadi. Natijada, o‘smir futbolchilarda yurak-qon tomir tizimining zo‘riqishi, surunkali charchoq va funksional yetishmovchilik holatlari yuzaga kelmoqda. Sirdaryo viloyati kabi keskin kontinental iqlim sharoitida, yuqori harorat ostida o‘tadigan mashg‘ulotlar bu muammoni yanada murakkablashtiradi.

O‘rganilganlik darajasi. Sport fiziologiyasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar ta’kidlashicha, 13-14 yosh – bu aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun “sensitiv” (eng qulay) davrdir. Biroq, mintaqaviy BO‘SMlar sharoitida o‘smir futbolchilarning funksional holatini tizimli monitoring qilish va yuklamalarni individual tahlil asosida taqsimlash metodikasi yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Tadqiqotning maqsadi. Sirdaryo viloyati BO‘SMlarida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli futbolchilarning yurak-nafas tizimi va umumiy jismoniy ish qobiliyatini zamonaviy testlar yordamida baholash hamda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda korreksiyalash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot obyekti. Sirdaryo viloyati BO‘SMlarida futbol bilan muntazam shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli o‘smirlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Metodologiya. Tadqiqot 2023-2024-yillar davomida Sirdaryo viloyati futbol mahorati maktabi va BO‘SM tarbiyalanuvchilari bazasida o‘tkazildi. Tadqiqotda jismoniy rivojlanishi va salomatligi bo‘yicha tibbiy cheklovlarga ega bo‘lmagan 13-14 yoshli 24 nafar futbolchi ishtirok etdi.

Tadqiqot jarayoni uch bosqichda amalga oshirildi:

Antropometrik o‘lchovlar: Bo‘y uzunligi, tana vazni va ko‘krak qafasi aylanasi.

Funksional testlar: Yurak-qon tomir va nafas olish tizimi imkoniyatlarini aniqlash.

Statistik tahlil: Olingan natijalar Student’s t-test metodikasi yordamida tahlil qilinib, ishonchlilik darajasi ($P<0,05$) belgilandi.

Qo‘llanilgan testlar tavsifi:

Rufye-Dikson testi: Organizmning dinamik jismoniy yuklamaga moslashish darajasini aniqlaydi. Formula:

Genshi testi: Gidrodinamik chidamlilik va gipoksiyaga (kislorod tanqisligiga) chidamlilikni nafasni ichga yutgan holda ushlab turish orqali o‘lchaydi.

PWC170 (Physical Working Capacity): Puls urishi daqiqasiga 170 taga yetgandagi jismoniy ish qobiliyati (veloergometr yoki 5 minutlik yugurish testi orqali).

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, futbolchilarning funksional ko‘rsatkichlari ularning biologik yoshi va tayyorgarlik darajasiga ko‘ra turlicha.

1-jadval

13-14 yoshli futbolchilarning funksional test ko‘rsatkichlari (n=24)

Ko‘rsatkichlar (testlar)	Me’yoriy talab (o‘rtacha)	Tadqiqot natijasi	Baholash darajasi
Rufye indeksi (birlik)	0 – 5.0	9.2 ± 1.4	Qoniqarli (O‘rtacha)
Genshi testi (sekund)	45 – 60	38.4 ± 4.2	Past / O‘rtacha
PWC170 (kgm/min/kg)	15.0 – 18.0	14.2 ± 0.8	Qoniqarli
Tinch holatdagi puls (ur/min)	65 – 75	78.5 ± 3.1	Yuqori (Vagotonika)
MKI (ml/min/kg)	45.0 – 55.0	42.3 ± 2.5	O‘rtacha

2-jadval

Jismoniy yuklamadan so‘ng yurak urish tezligining tiklanish dinamikasi

Vaqt oralig‘i	Puls (o‘rtacha qiymat)	Tiklanish foizi (%)
Tinch holatda	78 ± 3	-
Yuklamadan so‘ng darhol	165 ± 7	100% (cho‘qqi)
1 daqiqadan so‘ng	132 ± 5	20% tiklanish
3 daqiqadan so‘ng	95 ± 4	42% tiklanish
5 daqiqadan so‘ng	82 ± 3	95% tiklanish

Xulosa

Funksional holat tahlili: Sirdaryo viloyati BO‘SMlarida o‘tkazilgan tadqiqotlar 13-14 yoshli futbolchilarning funksional imkoniyatlari ularning jismoniy tayyorgarlik darajasidan biroz ortda qolayotganini ko‘rsatdi. Rufye indeksining o‘rtacha 9.2 birlikni tashkil etishi, o‘smirlar yurak-qon tomir tizimining yuqori intensivlikdagi yuklamalarga hali to‘liq moslashmaganidan dalolat beradi.

Genshi testi natijalari (38.4 sek) futbolchilarda organizmning kislorod tanqisligiga chidamliligi yetarli emasligini tasdiqladi. Bu o‘yin oxirida charchoqning tez yuzaga kelishiga va natijada texnik-taktik harakatlar sifatining pasayishiga sabab bo‘ladi.

Sirdaryo viloyatining issiq iqlim sharoiti va o‘smirlik davridagi fiziologik o‘zgarishlar (pubertat) organizmning tiklanish jarayonini 15-20% ga sekinlashtirishi aniqlandi. Bu murabbiylardan mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda individual yondashuvni talab etadi.

Amaliy tavsiyalar:

BO‘SM mashg‘ulotlariga yurak-nafas tizimini rivojlantiruvchi maxsus nafas mashqlari va past intensivlikdagi aerob yuklamalarni (puls 130-145 ur/min) ko‘proq kiritish;

Har bir futbolchining individual "funksional xaritasi"ni yaratish va yuklamalarni Rufye testi natijalariga qarab korreksiyalash;

Issiq iqlim sharoitida mashg‘ulotlar orasidagi dam olish vaqtini 20-25% ga uzaytirish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Саенко И. В. Программирование тренировочных нагрузок на этапах макроцикла подготовки футболисток высокой квалификации. Автореф. Дис. …канд.пед.наук. М.2002. – 22с.

2. Каримов Ф.Ж. Контроль уровня уровня специальной физической подготовки футболисток высокой квалификации // Вестник НУУЗ (УзМУ) 2022 1/2/1. –С. 126-129.

3. Каримов Ф.Ж. Анализ уровня физической работоспособности у футболисток высокой квалификации // “Fan-sportga” - ilmiy-nazariy jurnal 2023/8. –С. 18-210.

4. Karimov F.J. The analysis of the special training level of the players of a female football team U-16 // Mental enlightenment scientific – methodological journal. Vol. 5 No. 02 (2024). –P. 138-142.

5. Ahmedov, Farruh and Gardasevic, Novica and Setiawan, Edi and Olimov, Alisher and Muqimov, Olimjon and Jamoliddin, Komilov and Khuriyat, Khudaiberdieva and Yusupov, Rakhimjon. Comparison of technical and tactical parameters for elite judo athletes based on weight and gender categories // Ibero-American Joornal of Exercize and Sports Psycholojy. Volume 19. 28.12.2024. P:502-506