

13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional Tayyorgarligining Yoshga Bog‘Liq Xususiyatlari

Boburjon Xolmaxmatov¹

Annotatsiya: Sportchilarni tayyorlash tizimining yuqori samaradorligining asosiy shartlaridan biri yosh va individual anatomik va fiziologik xususiyatlarni qat‘iy hisobga olishdir. Bu sizga sportni tanlash va yo‘naltirish, mashg‘ulot vositalari va usullarini tanlash, mashg‘ulotlar va raqobatbardosh yuklarni standartlashtirish, mumkin bo‘lgan yutuqlarni prognoz qilish masalalarini to‘g‘ri hal qilish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: Tana, bo‘y, vazin, skelet, mushak-tendon, tana o‘sishi, yosh, motor va vestibulyar.

Har bir yosh davri individual tizimlarning tuzilishi va funktsiyalarida o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, ular sport faoliyati jarayonida o‘zgaradi.

Tananing o‘sishi va rivojlanishi notekis sodir bo‘ladi. Har bir yosh bosqichi o‘ziga xos xususiyatlar, xususiyatlar, morfologik va funktsional o‘zgarishlarga ega bo‘lgan noyob davrdir.

11 yoshdan 15 yoshgacha barcha organlar va tizimlarning rivojlanishi davom etadi. Bu balog‘atga etish davri. Shu munosabat bilan barcha organlar va tizimlarning ishini jadal qayta qurish mavjud. Tana bo‘yi va vazni sezilarli darajada oshadi. Mushak massasining ortishi bilan kuch ham oshadi va kuchning maksimal o‘sishi tana vaznining eng katta o‘shidan bir yil o‘tgach kuzatiladi. Skeletni shakllantirish jarayonlari davom etmoqda, umurtqa pog‘onasining doimiy egriligi o‘rnatiladi va mushak-tendon tizimi kattalarnikiga yaqinlashadi.

15 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lgan davrda skelet mushaklari o‘shida va funktsional jihatdan yaxshilanishda davom etadi. Uning tana vazniga nisbatan bu vaqtga kelib 43-44% ga etadi. 14-16 yoshga kelib, skelet mushaklari va bo‘g‘im-ligamentli apparatlar rivojlanishning yuqori darajasiga etadi. Shu bilan birga, mushak tolalarining diametri va alohida mushaklarning og‘irligi o‘shida davom etmoqda, biriktiruvchi to‘qima tuzilmalari intensiv ravishda rivojlanmoqda (V.B. Shvarts, S.V. Xrushchev, 1984).

E. Savostyanova va E. Titova (1999) tomonidan o‘tkazilgan 10 yoshdan 14 yoshgacha bo‘lgan yosh guruhlarida futbol bilan shug‘ullanadigan va shug‘ullanmaydigan bolalarning bir qator morfologik belgilari bo‘yicha qiyosiy tahlili quyidagilarni ko‘rsatdi. Tana uzunligi barcha qayd etilgan yoshdagi futbolchilar orasida kattaroq, eng katta farqlar 10 va 14 yoshda kuzatiladi. Futbolchilarda tana uzunligining o‘sishi, futbol o‘ynamaydigan bolalardan farqli o‘laroq, notekis sodir bo‘ladi, 13-14 yoshda futbolchilar o‘shish sur‘ati bo‘yicha sportchi bo‘lmagan tengdoshlaridan oldinda. tana uzunligida.

12-15 yoshda yurak-qon tomir tizimi sezilarli o‘zgarishlarga uchraydi. Yurak rivojlanishining ushbu bosqichida eng aniq va tez o‘shib borayotgan o‘zgarishlar xarakterlidir. Qorinchalarning massasi ayniqsa sezilarli darajada oshadi, bundan tashqari, chapga qaraganda ko‘proq. Agar 12 yoshli bolalarda yurak hajmi o‘rtacha 458 ml ni tashkil qilsa, 15 yoshli bolalarda u allaqachon 620 ml ga etadi. O‘smirlarda dam olish paytida yurak urish tezligi o‘rtacha 76 zarba / min ga etadi, sistolik qon hajmi esa 25 ml ni tashkil qiladi. (8 yoshli bolalarda) 41,5 ml gacha ko‘tariladi. (15 yoshli bolalarda). Yurak mushaklari 18-20 yoshgacha rivojlanishda davom etadi. Yurakning hajmi o‘shida davom

¹ Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrasida professor-o‘qituvchisi



etmoqda. 16-17 yoshli o'g'il bolalarda yurak hajmi o'rtacha 720 ml ni tashkil qiladi, 18 yoshli o'g'il bolalarda esa kattalar yuragi hajmiga etadi (V.B. Shvarts, S.V. Xrushchev, 1984).

12 yoshdan 17 yoshgacha nafas olish apparatlarining kuchi sezilarli darajada oshadi: to'liqlar hajmi 1,5 baravardan ko'proq oshadi, nafas olish va ekshalasyon paytida havo oqimining tezligi oshadi. 15-16 yoshdagi nafas olish hajmi kattalar uchun xarakterli qiymatga etadi. Shuni ta'kidlash kerakki, bir xil odamda dam olish paytida suv oqimi hajmining o'zgarishi ancha katta (I.N. Solopov, A.P. Gerasimenko, 1998; V.N. Shamardin, 2001).

Mushaklar faoliyati davomida bolalar va yoshlarning tanasida kislorod rejimlari kamroq tejamkor va kam samarali. Katta yoshdagi bolalarda nafas olish organlarining funksional imkoniyatlari ortadi. Nafas olish chegarasi bolalar va yoshlarning jismoniy faoliyatni amalga oshirish imkoniyatlarini baholash uchun katta ahamiyatga ega. Yosh sportchilar uchun nafas olish chegarasi sport bilan shug'ullanmaydigan tengdoshlariga qaraganda 1,5-2 baravar ko'p bo'ladi. Nafas olish chegarasi oshgani sayin, nafas olish zahirasi ham ortadi, ya'ni. o'pkaning maksimal ventilyatsiyasi (nafas olish chegarasi) va ma'lum bir daqiqada nafas olishning daqiqali hajmi (MVR) o'rtasidagi farq.

Kattaroq maktab o'quvchilarida nafas olish tezligi o'rta yosh guruhidagi bolalar bilan bir xil bo'lib, chuqurlik o'sishda davom etib, 17 yoshli bolalarda 420 ml ga etadi. Bu vaqtga kelib, MOD 6200 ml gacha ko'tariladi, kattalar qiymatiga yaqinlashadi, bu davrda hayotiy quvvat sog'lom kattalarning o'rtacha darajasiga etadi. Shunday qilib, 17 yoshli o'g'il bolalarda hayotiy quvvat o'rtacha 4000 ml ni tashkil qiladi. (V.B. Shvarts, S.V. Xrushchev, 1984).

11-12 yoshdagi aqliy funktsiyalarning etarli darajada rivojlanmaganligi yosh futbolchilarga yuqori tezlik va harakatlarning aniqligiga erishishga imkon bermaydi. Bu davrda o'smirlarda tez rivojlanish va balog'at yoshining boshlanishi tufayli harakatlarni o'zlashtirish qobiliyatining rivojlanishida vaqtinchalik kechikish kuzatiladi. 13-14 yoshgacha bo'lgan o'spirinlarda mushak hissi keskinligi va shu bilan birga o'yinning texnik usullarini o'zlashtirish tezligi ham bog'liq bo'lgan harakatning aniqligi juda tez rivojlanadi.

O'smirlik davrida markaziy asab tizimining rivojlanishi tugallanadi, miya yarim korteksining analitik va tizimli faoliyati sezilarli darajada yaxshilanadi. Asab jarayonlari katta harakatchanlik bilan ajralib turadi, garchi qo'zg'alish hali ham inhibitsiyondan biroz ustunlik qiladi. Korteks va subkortikal bo'limlar o'rtasida uyg'un munosabatlar o'rnatiladi. Ikkinchi signal tizimining rivojlanishi yuqori darajaga etadi. Bu yangi ijobiy va salbiy reflekslar va ko'nikmalarni shakllantirishda tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Qo'zg'alish va inhibitsiyon jarayonlarining konsentratsiyasi ortadi. Ruhiy sohada ham sezilarli o'zgarishlar qayd etilgan. Bu yoshning o'ziga xos xususiyati - ijodkorlik va raqobatga intilish. Shaxsning asosiy xususiyatlari shakllanadi, xarakter shakllanadi, o'zini o'zi qadrlash ob'ektiv bo'ladi va harakatlar uchun motivatsiya ijtimoiy xususiyatlarga ega bo'ladi.

Analizatorlar, shu jumladan motor va vestibulyar, rivojlanishning yuqori darajasiga etadi.

Bu yoshda balog'atga etish jarayoni tugaydi. Endokrin tizim takomillashishda davom etmoqda, lekin faqat davrning oxiriga kelib ichki sekretsiya bezlari faoliyatining nisbati kattalardagi kabi bo'ladi (S.V. Xrushchev, M.M. Krugly, 1982).

V.N. Platonov (1984, 1997) fikricha, jismoniy tayyorgarlik sportchi organizmining samarali raqobat faoliyatini ta'minlovchi funksional tizimlarining imkoniyatlari va asosiy jismoniy sifatlari – tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik (muvofiqlashtirish) bilan tavsiflanadi. qobiliyatlar) va moslashuvchanlik.

Yosh futbolchilarda (7-18 yosh) sport xarakterli fazilatlarining rivojlanish dinamikasi, birinchi navbatda, yoshga bog'liq rivojlanishning umumiy biologik qonuniyatlari bilan belgilanadigan geteroxronik xususiyatga ega. Shu bilan birga, futbol o'ynash yoshga qarab harakat qobiliyatini rivojlantirishga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi (G.L. Drandrov, 1988; V.N. Shamardin, 1998).

A.P. Zolotarev (1996) tomonidan aniqlangan futbolchilarning sport mahoratini belgilovchi va cheklovchi omillar dinamikasi juda diqqatga sazovordir.



12-13 yoshli futbolchilar uchun sport mahoratining o'sishi nuqtai nazaridan jismoniy ko'rsatkichlar, tezkorlik, epchillik va texnikaning aniq murakkab harakat harakatlarida kompleks namoyon bo'lishi, texnika va taktikaning raqobatbardosh hajmlari birinchi darajali ahamiyatga ega. Raqobat faolligining miqdoriy ko'rsatkichlari ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha 53,0 foizga, sifat ko'rsatkichlari 26,7 foizga aniqlanadi. Ushbu yoshdagi futbolchilarning sport mahorati xususiyatlarining o'ziga xos xususiyati tayyorgarlikning asosiy ko'rsatkichlari orasida antropometrik xususiyatlarning yo'qligidir.

14-15 yoshli futbolchilarning sport mahorati darajasi asosan quyidagi ko'rsatkichlar bilan belgilanadi: tana vazni, tezlik-kuch sifatleri, texnikaning ko'p qirraliligining raqobatbardosh va mashg'ulot hajmi, o'yin taktikasining raqobatbardosh ko'p qirraliligi. Ikkinchisi, avvalgi yosh guruhlarida bo'lgani kabi, texnik va taktik harakatlarning umumiy hajmi bilan teskari munosabatga ega. Murakkab koordinatsion vosita harakatlarida tezlik, epchillik va to'pni boshqarish texnikasining murakkab namoyon bo'lishining ta'siri sezilarli darajada oshadi. Belgilangan omillar raqobat faolligining miqdoriy ko'rsatkichlarini 59,0 foizga, sifat ko'rsatkichlarini 57,5 foizga aniqlaydi.

Jismoniy ko'rsatkichlarning o'sishi notekis. 11-12 yoshda uning qiymatining ahamiyatsiz o'sishi 12-13 yosh va 13-14 yosh guruhlarida keskin sakrash bilan o'zgaradi. 14 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda PWCno qiymatining o'sishining biroz sekinlashishi kuzatiladi, bu 15-16 yoshli futbolchilarning ko'rsatkichlarining keskin o'sishi bilan o'zgaradi (A.A.Kirillov, 1978).

Yosh va sport tajribasi ortib borishi bilan asosiy energiya ta'minoti tizimlarining yanada samarali ishlashi va harakatni yaxshi muvofiqlashtirish orqali samaradorlikning oshishiga erishiladi (L.F. Muravyova va boshqalar, 1984). Futbolchilarning sport malakasi darajasi va maksimal aerob quvvati qiymati o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjudligi qayd etilgan (V.M. Alekseev, 1986).

Yosh futbolchilarni tarbiyalashda funktsional tayyorgarlikning ayrim jihatlari rivojlanishining nozik davrlarini, ularning eng intensiv rivojlanishi sodir bo'lganda hisobga olish juda muhimdir. Ba'zi hollarda 13-15 yoshda, ba'zilarida - 14-16 yoshda, yosh futbolchilarning motor fazilatlaridagi yoshga bog'liq o'zgarishlarni o'rganishga bag'ishlangan ko'plab tadqiqotlar yoshlarning kuchini rivojlantirish uchun sezgir davrlar sifatida belgilangan. futbolchilar.

Yosh futbolchilarning tezlik-kuchlik fazilatleri uchun sezgir davrlar ancha keng chegaralar doirasida belgilangan bo'lib, ularga ko'ra 10-16 yoshni ham, torroq 13-14 yoshni ham ularning maqsadli rivojlanishi uchun eng qulay deb hisoblash mumkin. V.D.Kudryavtsev, 1982; A.P.Suchilin; Mutaxassislar yosh futbolchilarning tezligini sezgir deb bilishadi: 7 yoshdan 12 yoshgacha, 14 yoshdan 15 yoshgacha, shuningdek, 15 yoshdan 16 yoshgacha. Boshqa hollarda, yosh 12 yoshdan 15 yoshgacha. Bu vosita sifati sifatida ko'p komponentli tezlikning ma'lum naqshlari va uning futbolda namoyon bo'lish o'ziga xos xususiyatlari tufayli sodir bo'ladi (A.P. Zolotarev, 1996).

Ta'kidlanishicha, 13-15 yoshli yosh futbolchilarda psixomotor mahoratning rivojlanishi notekis davom etmoqda. 13 va 15 yoshda harakatlarning tezligi va aniqligi ko'rsatkichlarining yuqori darajasi mavjud.

14 yoshda.

Chidamlilik uchun mutaxassislar tomonidan ta'lim olish uchun eng qulay shart-sharoitlarga ega bo'lgan juda keng yosh oralig'i ajratilgan. Shunday qilib, A.P.Laptev va A.A.Suchilin (1983) fikriga ko'ra, 12-15 yoshni chidamlilik uchun sezgir deb hisoblash kerak. Boshqa hollarda, yoshi 10-16, 16-17 va 17-18 yosh. Aynan shu yoshda, V.G.Makarenko (1982) ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlar sport maktabida tayyorgarlik davridagi umumiy va maxsus chidamlilik darajasining 36% ni tashkil qiladi.

7 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan yosh oralig'i futbol o'ynashda moslashuvchanlikni maqsadli rivojlantirish uchun sezgir hisoblanadi. Trening ta'sirida moslashuvchanlik 8-9 yoshda, ya'ni past darajada eng samarali rivojlanadi. 15 yoshda ko'rsatkichlar yomonlashadi va eng yuqori darajadan past darajada o'rnatiladi (G.S. Nefedkin, 1975).

13-15 yoshda, markaziy asab tizimining sezilarli darajada oshgan funktsional imkoniyatlariga asoslanib, ushbu davrda eng tez rivojlanadigan vosita qobiliyatlarini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratiladi.



Adabiyotlar ro‘yxati

1. Agadjanyan N.A, Gnevushev V.V, Katkov A.Yu. Gipoksiyaga moslashish va tashqi nafas olishning bioiqtisodiyoti. - M.: Xalqlar do‘stligi universiteti nashriyoti, 1987-186 b.
2. Alexeev V.M Futbolning fiziologik jihatlari. M. Gtsolifk, 1986-33 b.
3. Aliboev.E.S. Issiq iqlim sharoitida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini oshirish vositalari va usullari: Mualliflik konspekti. dis qand. ped. nauk. M, 1985-24 b.
4. Al.Owaydat.Raid Sportchilarning tayyorgarligini har tomonlama baholash asosida bolalar va o‘smirlar futbol jamoalarida o‘yin chiziqlarini to‘ldirish: Dissertatsiya konspekti. dis.kand. ped. Fanlar,-Volgograd, 1999-25 p.
5. Al.Ovoidat.R. Suchilin.A.A. Sutula.V.A Yosh futbolchilarda psixomotor funksiyalarning yoshga bog‘liq rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari. Jismoniy tarbiya, sport va sog‘lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning ilmiy-metodik muammolari,-Volgograd: Vgafk, 1999-Nashr.5-35-37-betlar.
6. Artamonov.V.N Jismoniy samaradorlikni belgilovchi fiziologik omillar.-M.1989-40 b.
7. Asovich.I.M O‘smir va yigitlarning tezlik-kuch sifatlarini ularning o‘yin faoliyati xususiyatlari bilan bog‘liq holda o‘rganish (futbol misolida): Dissertatsiya konspekti. mumkin..ped. Fanlar,-M.1968-19 b.
8. Aulik.I.V Klinikada va sportda jismoniy ko‘rsatkichlarni aniqlash M: Tibbiyot, 1979-195 b.
9. Aulik.I.V Klinikada va sportda jismoniy ko‘rsatkichlarni aniqlash. Moskva: Tibbiyot, 1990-192 p.
10. Ashmarin.B.A Jismoniy tarbiyada pedagogik tadqiqotlar nazariyasi va metodikasi, Jismoniy madaniyat va sport, 1978-223 b.

