

Azamjon MAXMUDOV,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti, PhD
Tel: +998 97 883 06 06, +998 99 821 56 16

Pedagogika fanlari (PhD) Yo'ldashev M taqrizi asosida

INCREASING GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Annotation

This article highlights the analysis of the results obtained from an experiment aimed at increasing the general physical fitness of young football players.

Keywords: football, test, norm, analysis, preparation, lesson, scientist.

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация

В данной статье освещается анализ результатов, полученных на основе эксперимента, направленного на повышение общей физической подготовки юных футболистов.

Ключевые слова: футбол, тест, норма, анализ, подготовка, занятие, ученый.

YOSH FUTBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh futbolchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan tajriba asosida olingan natijalar taxlili yoritilgan.

Kalit so'zlar: futbol, test, norma, taxlil, tayyorgarlik, mashg'ulot, olim.

Kirish. Bugungi kunda yurtimizda sportning barcha turlari qatori futbolga ham davlat darajasida katta ahamiyat berila boshlandi. Bugungi kungacha ushbu sport turi bo'yicha juda ko'plab Qaror va Farmonlar chiqarilib, bu muddat ichida yoshlar va o'smirlar terma jamoalarimiz Osiyo birinchiligida bir necha bor sovrinli o'rinlarni egallab mundial o'yinlarida ishtirok etishdi. Ushbu muvaffaqiyatlar bilan birga bugungi kunda o'z yechimini kutib turgan qator muammolar qatorida milliy terma jamoamizning Olimpiyada o'yinlari va Jahon chempionati yo'llanmasini qo'lga kiritmayotganligi eng asosiy muammo bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli Qarori yuqoridagi muammolarni hal qilish maqsadida ishlab chiqilgan bo'lib bunda bolalar futbolini rivojlantirish masalasi yuqori o'rinda turadi[1].

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Biz tomonimizdan o'rganilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mahalliy olimlardan I.A.Koshbaxtiyev, R.I.Nurimov, Sh.T.Iseyev, B.I. Плон va J Helgerudlar yillik mashg'ulot siklidagi mashg'ulot mikrosikllarini optimal nisbatlarini ishlab chiqish bo'yicha turlicha taklif va tavsiyalarni keltirib o'tganlar. Biroq yuqoridagi mulliflarning ilmiy manbalarida o'zgaruvchan musobaqa kalendari asosida mashg'ulotlarni aniq bir yosh toifasi (Futbol akademiyalari) bo'yicha taqsimlash biroz nazardan chetda qoldirilgan. Aynan yillik rejada bir vaqtning o'zida ko'p yillik, istiqbolli rejalashtirish hamda mezosikllar va mikrosikllarning aniqlashtirilishi uyg'unlashadi. Musobaqalar taqvimini va mavsumiy-iqlimiy o'zgarishlar yillik tayyorgarlik siklidagi mashg'ulot yuklamalariga ko'p ta'sir o'tkazadi. Ko'rsatib o'tilgan omillardan tashqari, o'quv yilining umumiy davriyligi (o'quv yuklamasi dinamikasi, uning choraklar bo'yicha tashkil qilinishi, ta'til muddatlari va h.k.) yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot mikrotuzilmasiga ta'sir qiladi[2,3,4,5,6].

Tadqiqot metodologiyasi. Ishimizda quyidagi usullardan foydalanildi: Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; pedagogik testlash; matematik-statistik usullar.

Bugungi kunda jismoniy tayyorgarlikni aniqlash va baxolashga oid ko'pgina ma'lumotlar umumlashtirilgan bo'lib bu futbolchilarni tayyorlash jarayonida yaxshi samara bermoqda. Biroq testlarni umumlashtirish va optimallashtirilib borish masalasi mutaxassislar oldida turgan dolzarb vazifalardan sanaladi.

Ushbu tadqiqot 2022-2023 yillarda, 15 yoshli futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini testlash amalga oshirildi. Bunda 30 va 50 m ga yugurish, joydan uzunlikka sakrash, joydan 3 xatlab sakrash, 400 m ga yugurish, 7x50, Yo-Yo, Kuchni aniqlovchi, Ozolin testi, 30 m ga to'p bilan yugurish, To'pni uzoqlikka tepish, 5x30 testlari qabul qilindi. Bunda tanlab olingan testlar kooreksiyalash orqali to'g'irlandi va testlash jarayoni orqali barcha jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasini o'rganish maqsad qilindi.

Ishning maqsadi: 15 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Tahlil va natijalar. Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini karakterlaydigan autentik testlar orasidan mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlili va shaxsiy amaliy tajriba ma'lumotlarimiz asosida tanlab olingan sinov testlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarini 15 yoshli futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalar bo'yicha ma'lumotlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

Nazorat (n=20) va tajriba (n=20) guruhlarini 15 yoshli futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini karakterlaydigan testlar bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd qilingan natijalari va ularning statistik karakteristikalarini solishtirish

TB	test	NG			TG							
		X	sig	V, %	X	sig	V, %	AF	NF	t	P	
1-	30 metr ga yugurish, s	4,73	0,6	12,68	4,64	0,602	12,97	0,09	1,90	0,37	>0,7	
2-	50 m ga yugurish, s	8,19	1,12	13,70	8,38	1,17	13,96	0,19	2,32	0,41	>0,6	
3	Joydan uzunlikka sakrash, m	223,27	26,21	11,74	217,48	25,97	11,94	5,79	2,59	0,54	>0,5	
4	Joydan 5 xatlab sakrash, m	11,76	1,61	13,69	11,98	1,672	13,96	0,22	1,87	0,33	>0,7	
5-	400 m ga yugurish, s	70,39	8,88	12,62	68,94	8,93	12,95	1,45	2,06	0,40	>0,6	
6-	7x50	66,39	7,73	11,64	68,32	8,17	11,96	1,93	2,91	0,59	>0,5	

7	Yo-Yo	1000,34	127,12	12,71	1022,16	132,37	12,95	21,82	2,18	0,41	>0,6
8	Kuch	91,24	12,46	13,66	92,82	12,95	13,95	1,58	1,73	0,30	>0,7
9	Egiluvchanlik	8,53	0,99	11,61	8,31	0,996	11,99	0,22	2,58	0,54	>0,5
10-	30 mga to'p bilan yugurish	5,32	0,67	12,59	5,46	0,707	12,95	0,14	2,63	0,50	>0,6
11	To'pni uzoqlikka tepish jami	75,34	10,49	13,92	77,01	10,77	13,99	1,67	2,22	0,38	>0,7
12	To'pni 2 qo'lda uzoqqa tashlash	18,14	2,28	12,57	17,63	2,29	12,99	0,51	2,81	0,55	>0,5
13-	5x30	27,86	3,79	13,60	27,28	3,81	13,97	0,58	2,08	0,37	>0,7
								2,30			

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (foizlarda).

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlari 15 yoshli futbolchilarining o'rganilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha tajriba boshida qayd etilgan natijalari o'zaro bir-birlariga yaqin ekanligini ta'kidlab o'tish zarur. Jumladan, o'rganilgan 1-test, ya'ni "30 metr masofaga yugurish" vaqti natijalari bo'yicha pedagogik tajriba boshida

nazorat guruhi 15 yoshli futbolchilari ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 4,73 \pm 0,60$ s. ga (ushbu guruhdagi mazkur test natijalari uchun hisoblangan variatsiya koeffitsiyenti $V = 12,68$ foizni tashkil etgan) teng

bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{X} \pm \sigma = 4,64 \pm 0,602$ s. ga (variatsiya koeffitsiyenti $V = 12,97$ foiz) teng ekanligi aniqlandi. Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlari 15 yoshli futbolchilarining natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqi 0,09 s. ni va ularning (nazorat guruhi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy farqi 1,90 foizni tashkil etganligi aniqlandi (1-diagramma).

Xuddi shunga o'xshash holda, 2-test, ya'ni "50 metr masofaga yugurish" vaqti natijalari bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi 15 yoshli futbolchilari ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 8,19 \pm 1,12$ s. ga (ushbu guruhdagi mazkur test natijalari uchun hisoblangan variatsiya koeffitsiyenti $V = 13,70$ foizni tashkil etgan)

teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{X} \pm \sigma = 8,38 \pm 1,17$ s. ga (variatsiya koeffitsiyenti $V = 13,96$ foiz) teng ekanligi aniqlandi. Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlari 15 yoshli futbolchilarining natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqi 0,19 s. ni va ularning (nazorat guruhi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy farqi 2,32 foizga teng ekanligi kuzatildi.

Shuning bilan birga, pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining o'rganilgan o'n uchta umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik testlari orasida eng kichik nisbiy farq 8-testda, ya'ni kuch ko'rsatkichlarida (1,73 %), eng katta nisbiy farq esa 6-testda, ya'ni 7x50 m. masofaga makkisimon yugurish vaqti natijalarida (2,91 %) kuzatilgan bo'lsa, ushbu o'n uchta testlar bo'yicha umumiy o'rtacha nisbiy farq 2,30 % ni tashkil etganligi aniqlandi.

Tajriba guruhidagi qayta testlash natijalarida shuni narsa yaqqol namoyon bo'ldiki, ko'rsatkichlarga etobor qaratadigan bo'lsak 9 ta meyordan 5 tasida ishonchlilik darajasi $R < 0,05$ ga teng bo'ldi, ikkita testda $R < 0,01$, yana ikkita testda $R < 0,001$ ishonchlilik darajasiga chiqqanligi bilan yaqqol ajralib turibdi. Nazorat guruxining ko'rsatkichlariga nisbatan ancha yuqori darajada o'sganligi hamda model ko'rsatkichlarga yaqin ekanligi 3- jadvaldan yaqqol ko'rish mumkin.

2-jadval

Nazorat (n=20) guruhi 15 yoshli futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan testlar bo'yicha qayd qilingan natijalari va ularning statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

Test t.r	X	sig	V, %	X	sig	V, %	AO'	NO'	t	P
1-	4,73	0,6	12,68	4,32	0,524	12,13	0,41	8,67	1,78	>0,05
2-	8,19	1,122	13,70	7,28	0,956	13,13	0,91	11,11	2,14	<0,05
3	223,27	26,21	11,74	246,37	27,44	11,14	23,1	10,35	2,11	<0,05
4	11,76	1,61	13,69	12,97	1,707	13,16	1,21	10,29	1,79	>0,05
5-	70,39	8,88	12,62	64,34	7,81	12,14	6,05	8,59	1,77	>0,05
6-	66,39	7,73	11,64	59,89	7,28	12,16	6,50	9,79	2,12	<0,05
7	1000,34	127,12	12,71	1114,46	135,56	12,16	114,12	11,41	2,13	<0,05
8	91,24	12,46	13,66	102,57	13,45	13,11	11,33	12,42	2,14	<0,05
9	8,53	0,99	11,61	9,43	1,05	11,13	0,90	10,55	2,16	<0,05
10-	5,32	0,67	12,59	4,87	0,59	12,11	0,45	8,46	1,75	>0,05
11	75,34	10,49	13,92	84,88	11,17	13,16	9,54	12,66	2,16	<0,05
12	18,14	2,28	12,57	20,17	2,44	12,10	2,03	11,19	2,11	<0,05
13-	27,86	3,79	13,60	25,32	3,33	13,15	2,54	9,12	1,74	>0,05
NG								10,35		

Izoh: AO'-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Mazkur testlash natijalarining o'zgarish omillari xususida fikr yuritadigan bo'lsak nazorat va tajriba guruxining yillik ish rejasi bir hil bo'lib o'quv mashg'ulotlarni tashkil etishdagini tafvut borligi ma'lum bo'ldi.

3-jadval

Tajriba (n=12) guruhi 15 yoshli futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan testlar bo'yicha qayd qilingan natijalari va ularning statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

TG	X	sig	V, %	X	sig	V, %	AO'	NO'	t	P
1-	4,64	0,602	12,97	3,87	0,47	12,14	0,77	16,59	3,49	<0,01
2-	8,38	1,17	13,96	6,37	0,84	13,19	2,01	23,99	4,83	<0,001
3	217,48	25,97	11,94	264,97	29,49	11,13	47,49	21,84	4,19	<0,001

4	11,98	1,672	13,96	14,53	1,91	13,15	2,55	21,29	3,48	<0,01
5-	68,94	8,93	12,95	56,72	6,87	12,11	12,22	17,73	3,76	<0,01
6-	68,32	8,17	11,96	54,46	6,08	11,16	13,86	20,29	4,71	<0,001
7	1022,16	132,37	12,95	1257,44	152,48	12,13	235,28	23,02	4,04	<0,001
8	92,82	12,95	13,95	116,68	15,29	13,10	23,86	25,71	4,13	<0,001
9	8,31	0,996	11,99	10,26	1,14	11,11	1,95	23,47	4,46	<0,001
10-	5,46	0,707	12,95	4,49	0,55	12,25	0,97	17,77	3,75	<0,01
11	77,01	10,77	13,99	96,36	12,68	13,16	19,35	25,13	4,03	<0,001
12	17,63	2,29	12,99	21,76	2,64	12,13	4,13	23,43	4,09	<0,001

O'rganilgan o'n uchta umumiy va maxsus jismoniy tayrgarlik testlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlarini hammasi turli juda yomon ($R > 0,7$ bilan $R > 0,5$ oralig'ida hamda $t = 0,30$ bilan $t = 0,55$ oraliq intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz ijobiy o'zgariganligi kuzatildi.

Bundan tashqari, tajriba boshida nazorat guruhida o'rganilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar natijalari asosida aniqlangan variatsiya koeffitsiyenti ko'rsatkichlari $V = 11,64\%$ bilan $V = 13,92\%$ oralig'ida, tajriba guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar $V = 11,94\%$ bilan $V = 13,99\%$ intervalida joylashgan qiymatlarga ega bo'lganligi hamda ushbu qiymatlar gradatsiyaning qoniqarli bo'limining ijobiy qismida joylashganligi aniqlandi. Ushbu zikr etilgan faktlar pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isboti hisoblanadi.

Jumladan tajriba guruhida mashg'ulotlarni tashkil etishda jismoniy sifatlarni rivojlantiriga qaratilgan vositalarni asosan tayyorgarlik davrining umumtayyorlov bosqichida qo'llash mexanizmi yaratilgan bo'lib bunda asosan quyidagi omillarga alohida e'tibor qaratiladi:

-qo'llanilayotgan mikrotsikllardagi jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan vositalarni mikrotsikl maqsad vazifalari asosida taqsimlash;

- vositalarni qo'llashda aylanma mashg'ulot usulidan foydalanish;
- yuklamalarni ta'sir e'tish darajalariga ko'ra nazoratni uzluksizligini ta'minlash;
- mashg'ulotni individuallashtirish;

Mazkur omillar 3 oy mobaynida tajriba guruxidagi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali o'sishiga zamin yaratib berdi.

Xulosa va takliflar. Nazorat va tajriba guruhi futbolchilarning tajriba boshida va so'ngida olingan natijalardagi o'zgarishni inobatga olib yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tayyorgarlik davrida mikrotsikllarni tuzishda mazkur yo'nalishga oid vositalarni qo'llash usullarini ilg'or tajribalar asosida tashkil etish katta samara berishi mumkin. Yana bir jihat shundan iboratki aylanma mashg'ulotlardan foydalanish aynan jismoniy sifatlarni rivojlantirishda katta samara berishi mumkin. Shu sababli tajriba guruxida qo'llanilgan ushbu usullar samarali bo'lib mikrotsikllar mazmunini optimallashtirish va yuklamalar xajmi va me'rini aniq belgilash asosida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish mumkin bo'ladi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning 2023 yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori. <http://Lex.uz>.
2. Нуримов Р.И., Курбанов О.Л., Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов. Учебная пособие. Ташкент. 2009, С. 95-97.
3. Iseyev SH.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish - T., Ilmiy texnik axborot press nashriyoti 2014.- B. 239.
4. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов, Учебное пособие. Т.2001.124 с.
5. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировки. Терра спорт 2002.-240 С.
6. Helgerud, J., Engen, L.S., Wisloff, U. & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. Med.Sci Sports Exercise, 33 (11)