

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ

Махмудов Аъзам

АННОТАЦИЯ.

Ушбу мақолада ёш футболчиларининг жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган тажриба асосида олинган натижалар тахлили ёритилган.

Калит сўзлар: футбол, тест, норма, тахлил, тайёргарлик, машғулот, олим.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2023 йил 7 апрелдаги “Оммавий ва профессионал футболни ҳар томонлама ривожлантиришнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-115-сонли Қарори юқоридаги муаммоларни ҳал қилиш мақсадида ишлаб чиқилган бўлиб бунда болалар футболини ривожлантириш масаласи юқори ўринда туради.

Мазкур қарор мазмунига кўра ёш футболчиларни тайёрлаш сифатини оширишга қаратилган илмий тажрибаларни амалга ошириш ва футболчиларни тайёрлаш методини такомиллаштириш бўйича аниқ вазифалар белгиланган бўлиб мазкур мақоладаги йўналишлар асосида тайёрланган.

Жумладан футболчиларимизни ҳалқаро мусобақа фаолиятидаги педагогик тахлиллар шунини кўрсатмоқдаки барча ёш тоифасидаги жамоаларимиз футболчиларининг жисмоний тайёргарлиги талаб даражасида эмас. Бу омил ўқув машғулот жараёни мазмунидаги жисмоний тайёргарликка йўналтирилган воситалар шакллари такомиллаштириш ва қўллаш услубларини ўзгартириш заруратини келтириб чиқаради. Шу сабабли 15 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини тестлаш ва устунлик ва камчиликларни аниқлашни мақсад қилдик.

Ишнинг мақсади: 15 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш.

Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини характерлайдиган аутентик тестлар орасидан мавжуд илмий-услубий адабиётлар материалларини тахлили ва шахсий амалий тажриба маълумотларимиз асосида танлаб олинган синов тестлари бўйича назорат ва тажриба гуруҳлари 15 ёшли футболчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича педагогик тажриба бошида қайд этилган натижалари бўйича маълумотлар 1-жадвалда келтирилган.

1-жадвал.

Назорат (n=20) ва тажриба (n=20) гуруҳлари 15 ёшли футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини харктерлайдиган тестлар бўйича педагогик тажриба бошида қайд қилинган натижалари ва уларнинг статистик характеристикаларини солиштириш

		НГ			ТГ						
Б	тест	X	сиг	V, %	X	сиг	V, %	АФ	НФ	t	P
-	30 метрга югуриш, с	4,73	0,6	12,68	4,64	0,602	12,97	0,09	1,90	0,37	>0,7

-	50 м га югури ш,с	8,19	1,12	13,7 0	8,38	1,17	13,9 6	0,19	2,32	0,41	>0,6
	Жойда н узунли кка сакраш, м	223,27	26,2 1	11,7 4	217,48	25,97	11,9 4	5,79	2,59	0,54	>0,5
	Жойда н 5 хатлаб сакраш, м	11,76	1,61	13,6 9	11,98	1,672	13,9 6	0,22	1,87	0,33	>0,7
-	400 мга югури ш,с	70,39	8,88	12,6 2	68,94	8,93	12,9 5	1,45	2,06	0,40	>0,6
-	7x50	66,39	7,73	11,6 4	68,32	8,17	11,9 6	1,93	2,91	0,59	>0,5
	Үо-Үо	1000,3 4	127, 12	12,7 1	1022,1 6	132,3 7	12,9 5	21,8 2	2,18	0,41	>0,6
	Куч	91,24	12,4 6	13,6 6	92,82	12,95	13,9 5	1,58	1,73	0,30	>0,7
	Эгилув чанлик	8,53	0,99	11,6 1	8,31	0,996	11,9 9	0,22	2,58	0,54	>0,5
0-	30 мга тўп билан югури ш	5,32	0,67	12,5 9	5,46	0,707	12,9 5	0,14	2,63	0,50	>0,6
1	Тўпни узукли кка тепиш жами	75,34	10,4 9	13,9 2	77,01	10,77	13,9 9	1,67	2,22	0,38	>0,7
2	Тўпни 2 қўлда узукка ташлаш	18,14	2,28	12,5 7	17,63	2,29	12,9 9	0,51	2,81	0,55	>0,5
3-	5x30	27,86	3,79	13,6 0	27,28	3,81	13,9 7	0,58	2,08	0,37	>0,7
									2,30		

Изоҳ: АФ-абсолют фарқ, НФ-нисбий фарқ (фоизларда).

Мазкур жадвалда келтирилган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш педагогик тажрибага жалб этилган назорат ва тажриба гуруҳлари 15 ёшли

футболчиларининг ўрганилган умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини характерлайдиган тестлар бўйича тажриба бошида қайд этилган натижалари ўзаро бир-бирларига яқин эканлигини таъкидлаб ўтиш зарур.

Тажриба гуруҳидаги қайта тестлаш натижаларида шуни нарса яққол намоён бўлдики, кўрсаткичларга этобор қаратадиган бўлсак 9 та меъёрдан 5 тасида ишончлилик даражаси $P < 0.05$ га тенг бўлди, иккита тестда $P < 0.01$, яна иккита тестда $P < 0.001$ ишончлилик даражасига чиққанлиги билан яққол ажралиб турибди. Назорат гуруҳининг кўрсаткичларига нисбатан анча юқори даражада ўсганлиги ҳамда модел кўрсаткичларга яқин эканлиги 3-жадвалдан яққол кўриш мумкин.

Мазкур тестлаш натижаларининг ўзгариш омиллари хусусида фикр юритадиган бўлсак назорат ва тажриба гуруҳининг йиллик иш режаси бир хил бўлиб ўқув машғулотларни ташкил этишдагини тафовут борлиги маълум бўлди.

3-жадвал

Тажриба ($n=12$) гуруҳи 15 ёшли футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини характерлайдиган тестлар бўйича қайд қилинган натижалари ва уларнинг статистик характеристикаларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси

ТГ	X	сиг	V, %	X	сиг	V, %	АЎ	НЎ	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

Жумладан тажриба гуруҳида машғулотларни ташкил этишда жисмоний сифатларни ривожлантирига қаратилган воситаларни асосан тайёргарлик даврининг умумтайёрлов босқичида қўллаш механизми яратилган бўлиб бунда асосан қуйидаги омилларга алоҳида эътибор қаратилади:

- қўлланилаётган микроцикллардаги жисмоний тайёргарликка йўналтирилган воситаларни микроцикл мақсад вазифалари асосида тақсимлаш;
- воситаларни қўллашда айланма машғулот усулидан фойдаланиш;

- юкламаларни таъсир эътиш даражаларига кўра назоратни узлуксизлигини таъминлаш;

- машғулотни индивидуаллаштириш;

Мазкур омиллар 3 ой мобайнида тажриба гуруҳидаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини самарали ўсишига замин яратиб берди.

Назорат ва тажриба гуруҳи футболчиларининг тажриба бошида ва сўнггида олинган натижалардаги ўзгаришни инобатга олиб ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда тайёргарлик даврида микроциклларни тузишда мазкур йўналишга оид воситаларни қўллаш усулларини илғор тажрибалар асосида ташкил этиш катта самара бериши мумкин. Яна бир жихат шундан иборатки айланма машғулотлардан фойдаланиш айнан жисмоний сифатларни ривожлантиришда катта самара бериши мумкин. Шу сабабли тажриба гуруҳида қўлланилган ушбу усуллар самарали бўлиб микроцикллар мазмунини оптималлаштириш ва юкламалар хажми ва меърини аниқ белгилаш асосида жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш мумкин бўлади.