

YOSH FUTBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHDA AKROBATIK MASHQLARDAN FOYDALANISH

Toxirov Sardorbek Shokirjon o`g`li
Namangan davlat pedagogika instituti o`qituvchi

Annotatsiya: Maqolada yosh futbolchilarning tayyorgarlik davridagi mashg'ulotlarda akrobatik mashqlardan foydalanishning maqsadga muvofiqligi va samaradorligi masalasi ko'rib chiqiladi. O'yin zichligi ortishi, zamonaviy futbolda murakkab texnik elementlarning bajarilishi sharoitida mashg'ulotlar jarayoni tarkibiga jismoniy mashqlarni kiritish masalasi muhim ahamiyat kasb etadi, bu esa bolalarda tezlik, muvofiqlashtirish, shuningdek, irodaviy fazilatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: akrobatik mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, yosh futbolchilar.

Kirish. Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, futbolchilarning sport mahoratini oshirish bolalar o'yinini erta yoshdan boshlab tizimli va malakali ommaviy o'rganishga bog'liq. Tizimlar davri qonuniyatlarini hisobga olgan holda o'qitish va tarbiyalashning eng samarali usullaridan to'g'ri va oqilona foydalanishgina yuqori saviyadagi futbolni tayyorlash masalasini to'liq hal etish imkonini beradi. Futbolchilarni sportga tayyorlashning asosiy maqsadi – aniq talablarni hisobga olgan holda va raqobatbardosh faoliyatda eng yuqori natijalarga erishgan holda futbolchilarning taktik, texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligining eng yuqori darajasiga erishishdir [1; 5].

Hozirgi kunda yetakchi sport mutaxassisleri mashg'ulotlar samaradorligini oshirish usuli sifatida yuklama hajmining mexanik ortishiga tanqidiy qaraydilar. Ushbu ko'rsatkichning yil sayin doimiy ravishda o'sishi sport natijalarining o'sishiga kamroq va kamroq ta'sir qiladi. Shu bois malakali sportchilarni tarbiyalash va tayyorlash jarayoni samaradorligini oshirishning boshqa yo'llariga ham e'tibor qaratish zarur. Bu sohalarga quyidagilar kiradi:

1. Intensivligi va fiziologik yo'nalishiga qarab o'quv yuklamalarining umumiy hajmini aniqlashtirish;
2. Turli yo'nalishdagi yuklamalarning nisbatlarini optimallashtirish;
3. Mashg'ulotlarning tashkiliy asoslarini takomillashtirish, uning energiya resurslarini va psixologik barqarorligini sarflashning oqilona nisbati va tiklanishi asosida sportchining moslashish qobiliyatini to'liq amalga oshirish uchun maqbul shart-sharoitlarni ta'minlashga imkon berish;
4. Mashg'ulot jarayonining strukturasi ratsionalizatsiya qilish

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Bundan tashqari, ko'plab olimlar bir ovozdan ta'lim va o'quv jarayoni samaradorligini oshirishning eng istiqbolli yo'nalishlaridan biri sportchining taklif qilinayotgan yuklama va talablarga individual imkoniyatlarini hisobga olishga asoslangan malakali sportchilarni tayyorlash jarayonidir. [1].

Zamonaviy futbolda o'yinning, tezligi, yakka kurashning kuchayishi, murakkab texnik elementlarning bajarilishi sharoitida mashg'ulotlar jarayoni tizimiga bolalardairodalilik sifatlarini tarbiyalovchi, shuningdek muvofiqlashtiruvchi jismoniy mashqlarni kiritish dolzarbdir.

Ishning maqsadi: yosh futbolchilar uchun mashg'ulotlarda akrobatika mashqlarini qo'llashning maqsadga muvofiqligi va samaradorligini, ularning jismoniy va texnik tayyorgarligiga ta'sirini, va yosh futbolchilarning akrobatika mashqlaridan foydalangan holda mashg'ulotlarga reaksiyasini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot natijalari. Munozara. Tanlangan sport turining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, sportchilar turli xil yetakchi sifatlarga ega, ularning rivojlanish darajasi va korrelyatsiyasi turlicha. Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlikning tuzilishi va ta'minlanishidagi farq raqobat faoliyatining talablariga bog'liq. Shunday qilib, SPA (Sport amaliyoti) vositalari va usullarini tanlashda har bir sport turining xususiyatlarini qat'iy hisobga olish kerak [5].

Zamonaviy futbolda o'yin qoidalarining o'zgarishi tufayli turli roldagi o'yinchilar uchun o'yin shiddati ularning jismoniy tayyorgarligiga nisbatan teng ravishda ortib bormoqda. Shunday ekan, futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish bilan bir qatorda, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish o'quv-mashq jarayonining muhim vazifasi hisoblanadi. Bu zamonaviy futbolning dolzarb muammolaridan biridir. Yuqori texnik tayyorgarlik va kuchli jismoniy tayyorgarlikka asoslangan zamonaviy taktika muhim musobaqalarda jamoaning o'yin ko'rsatishining kafolatidir [1; 3].

Futbolchilarning jismoniy imkoniyatlarini samarali rivojlantirish uchun o'yinda individual organizimi funksiyalari va sportchilarning jismoniy sifatlariga qanday talablar qo'yilishi kerakligini, avvalo, mashg'ulot paytida jismoniy fazilatlarga e'tibor berish, mashg'ulot vositalari va usullari ma'lum jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun eng samarali ekanligi, tayyorgarlikning turli bosqichlarida vositalar va o'qitish usullarini qanday samarali taqsimlash lozimligini bilish kerak [1; 3; 5].

Tadqiqotda o'quv - mashg'ulotlarining 6 oyida shug'ullanayotgan 24 nafar yosh futbolchi ishtirok etdi. Pedagogik tajriba uchun 10-11 yoshli sportchilardan 2 ta guruh tuzildi: nazorat guruhi – 14 kishi; eksperimental guruh - 14 kishi. Yosh tajriba-futbol guruhining har bir mashg'ulotida mashg'ulot maqsadiga muvofiq akrobatik mashqlar

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

to'plami berildi. Nazorat guruhidagi mashg'ulotlar umumiy qabul qilingan dastur bo'yicha o'tkazildi.

Tajribada olingan raqamli material shaxsiy kompyuterda Student t-testini hisoblash bilan qayta ishlandi. Farqlar $p < 0,05$ da muhim deb hisoblandi (Zheleznyak Yu.D., 2002).

Pedagogik eksperimentni o'tkazishdan avval biz futbol o'ynayotgan 10-11 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligining dastlabki darajasini aniqlash maqsadida tanlangan mezonlar bo'yicha dastlabki sinovdan o'tkazdik.

Mashg'ulotning asosiy qismi boshida 10-11 yoshli barcha bolalar bilan qizdirish mashqlaridan so'ng so'ng dastlabki test sinovlari tashkil etildi. Barcha testlar uchun olingan natijalar ishonchsiz edi, chunki $p > 0,05$. Bu umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanishining bir xil ko'rsatkichlariga ega bo'lgan nazorat va eksperimental guruhlarni aniqlash imkonini berdi.

Dastlabki sinov natijalari 1 va 2-jadvallarda keltirilgan.

1-jadval

Tajriba boshlanishidan oldin nazorat va eksperimental guruhlarda futbol o'ynayotgan 10-11 yoshli bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligining rivojlanish darajasi ko'rsatkichlari.

№	Nazorat mashqlari (test)	Nazorat guruhi	Eksperimental guruhi	Ishonchlilik drajasi
1	30 m (sek) yugurish	6,5+0,4	6,4+0,4	$p > 0,05$
2	Moksimon yugurish 3x10 m (sek)	8,7+0,5	8,6+0,5	$p > 0,05$
3	Joydan turib uzunlikga sakrash (sm)	159+0,3	160+0,3	$p > 0,05$
4	Arqonda 1 daqiqada sakrash (marta)	110+0,3	111+0,3	$p > 0,05$
5	Oldinga umboloq oshish 30 sek (marta)	25+0,5	24+0,5	$p > 0,05$

1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, nazorat guruhidagi "30 m yugurish" testida pedagogik tajriba oldidan o'rtacha natija 6,5 s, eksperimental guruhda - 6,4 s ni tashkil etgan.

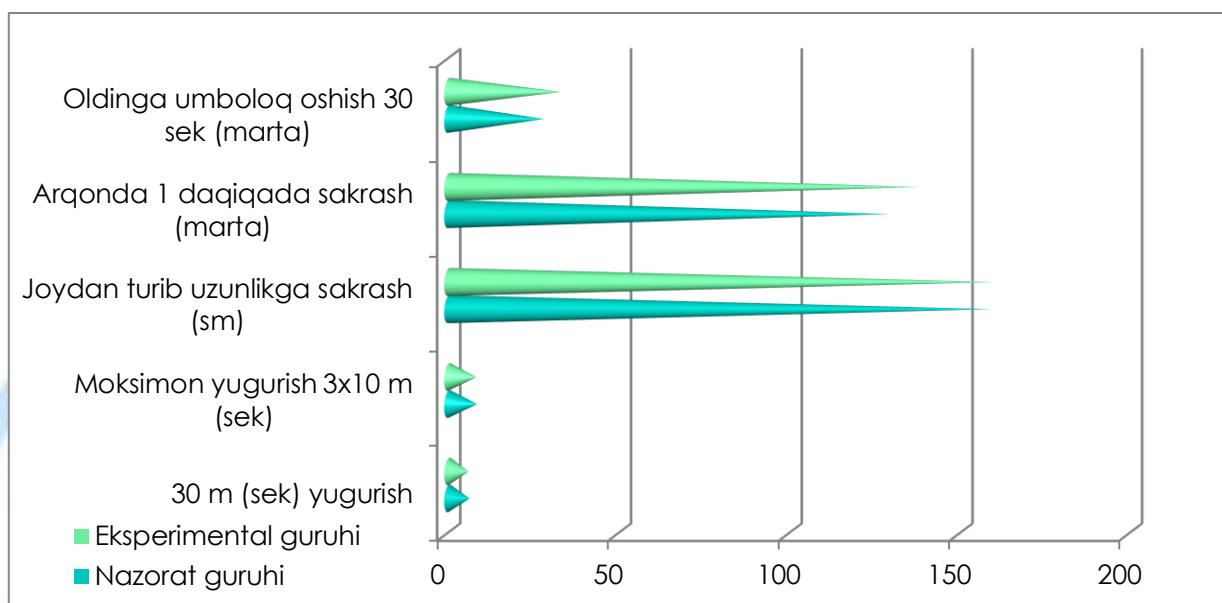
Nazorat guruhida "moksimon yugurish 3x10 m" testida dastlabki o'rtacha natija 8,7 s, eksperimental guruhda - 8,6 s bo'lgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Turgan joydan uzunlikka sakrash testida nazorat guruhida dastlabki o'rtacha natija 159 sm, eksperimental guruhda 160 sm ni tashkil etdi.

"Arqonda 1 daqiqada sakrash" testida nazorat guruhida dastlabki o'rtacha natija 110 marta, eksperimental guruhda - 111 martani tashkil etgan.

"30 soniya davomida oldinga umboloq oshish" testida dastlabki o'rtacha natija nazorat guruhida 25 marta, eksperimental guruhda - 24 marta bo'lgan.



Pedagogik eksperiment yakunlangach, futbol bilan shug'ullanayotgan 10-11 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash maqsadida nazorat va tajriba guruhlarida nazorat sinovlari o'tkazildi. Barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat va eksperimental guruhlar o'rtasida olingan natijalar sezilarli bo'ldi, chunki $p < 0,05$. Sinov natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Tajribadan so'ng nazorat va eksperimental guruhlarda futbol bilan shug'ullanayotgan

10-11 yoshli bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligining rivojlanish darajasi ko'rsatkichlari.

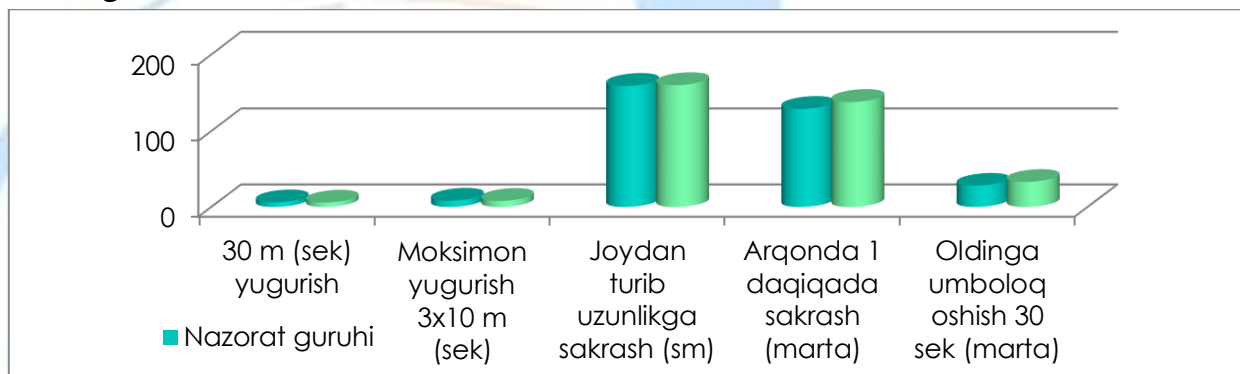
№	Nazorat mashqlari (test)	Nazorat guruhi	Eksperimental guruhi	Ishonchlilik drajasi
1	30 m (sek) yugurish	6,1+0,4	5,8+0,4	$p > 0,05$
2	Moksimon yugurish 3x10 m (sek)	8,3+0,5	8,0+0,5	$p > 0,05$

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3	Joydan turib uzunlikga sakrash (sm)	159+0,3	160+0,3	$p>0,05$
4	Arqonda 1 daqiqada sakrash (marta)	129+0,3	138+0,3	$p>0,05$
5	Oldinga umboloq oshish 30 sek (marta)	28+0,5	33+0,5	$p>0,05$

2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat va tajriba guruhlari talabalarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha test natijalari o'sgan.

Biroq, nazorat va eksperimental guruhlar o'rtasidagi yutuqlarni taqqoslab, biz sezilarli farqlarni aniqladik, chunki $p < 0,05$. Bu eksperimental guruhda mashg'ulotlar jarayonining samarali ekanidan dalolat beradi.



2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, nazorat guruhidagi "30 m yugurish" testida pedagogik tajribadan keyingi o'rtacha natija 6,1 s, eksperimental guruhda - 5,8 s dan iborat bo'lgan.

Nazorat guruhida "Moksimon yugurish 3x10 m" testida o'rtacha natija 8,3 s, eksperimental guruhda - 8,0 s ga teng bo'lgan.

Turgan joydan uzunlikka sakrash testida nazorat guruhida o'rtacha natija 165 sm, eksperimental guruhda - 171 sm ni tashkil etgan.

Nazorat guruhida "1 daqiqada arqon bilan sakrash" testida o'rtacha natija 129 marta, eksperimental guruhda - 138 marta bo'lgan.

Nazorat guruhida "30 soniya davomida oldinga umboloq oshish" testida o'rtacha natija 28 marta, eksperimental guruhda - 33 marta.

30 metrga yugurish, 3x10 metrga yugurish va 30 metrga yugurish kabi sinovlarda eng kichik o'sishga erishdik. Ushbu testlar tezlik qobiliyatining rivojlanish darajasini tavsiflaydi, ularni rivojlantirish juda qiyin.

Biroq, shunga qaramay, biz nazorat va eksperimental guruhlar o'rtasida ham muhim bo'lgan ko'rsatkichlarning o'sishiga erishdik.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Shunday qilib, futbol bilan shug'ullanayotgan 10-11 yoshli bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha biz ishlab chiqqan usul samarali, degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Koordinatsion preparatning namunasi natijalarini tahlil qilish orqali biz boshqa xarakterdagi ma'lumotlarni oldik (3-jadval). Eksperimental guruhdagi futbolchilar eng yaxshilangan tezlik reaksiyasi ko'rsatkichlarini ko'rsatdilar, bu esa, o'z navbatida, o'yinchilarning testni tuzishga sarflangan vaqtining qisqarishida namoyon bo'ldi.

3-jadval

Yosh futbolchining tayyorgarligini muvofiqlashtirish ko'rsatkichlari

Indekslar	Tadqiqotning boshlanishi		Tadqiqotning yakuni		Ishonchlilik darajasi, P
	X	mx	X	mx	
1	2	3	4	5	6
Eksperimental guruhi					
Slalom, dribling	12,8	1,54	12,1	1,36	> 0,05
Nazorat guruhi					
Slalom, dribling	13,2	1,69	13,1	1,65	> 0,05

Tajriba oxirida sportchilarning akrobatik mashqlar komplekslarini o'qishga munosabatini aniqlash uchun og'zaki so'rov o'tkazildi, uning natijalari shuni ko'rsatdiki, futbolchilarning aksariyati mashg'ulotlar jarayonida akrobatik mashqlardan foydalanish muhimligini tushunishdi. va buni bajarishdan xursand ekanlarini ta'kidlashdi. Shu bilan birga, yosh futbolchilar bu mashqlarni mashg'ulot jarayonidan tashqarida bajarishga yetarlicha e'tibor bermayotganini aniqladik. Joylarning yetishmasligining asosiy sababini bandlik deb hisoblash mumkin.

Xulosa. Shunday qilib, tadqiqotimiz natijalari shuni ko'rsatadiki, maxsus tanlangan eng yaxshi akrobatik mashqlardan foydalanish usuli yosh futbolchilarning ham jismoniy, ham texnik tayyorgarligiga ta'sir qiladi. Bizning fikrimizcha, bu mashg'ulotlarga akrobatika mashqlarini kiritish, belgilangan mashg'ulot rejimiga rioya qilish, tavsiya etilgan o'quv dasturini ongli va vijdonan amalga oshirish bilan bog'liq. Keyingi tadqiqotlarning istiqbollari o'quv jarayonining turli davrlarida akrobatik mashqlardan foydalanish usullarini asoslash va ishlab chiqish bilan bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Акробатические упражнения в подготовке футболистов/ Р.З.Исянов, Р.А.Акрамов/ Т: «Медицина»1988 г. 53 ст

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

2. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Mahmudjonov Asilbek Abduvokhid o'g'li. "THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 13-15.
3. Тоҳиров, С. Ш. (2023). СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ 15-16 ЛЕТ. *Экономика и социум*, (1-1 (104)), 446-449.
4. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Жураев, Т. Ж., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2013). ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ. *SCIENCE AND WORLD*, 24.
5. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 512-513.
6. Abduhamidovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 166-167.
7. Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. *Theoretical & Applied Science*, (12), 170-172.
8. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.
9. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
10. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)