



11 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ВА ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЙИЛЛИК ДИНАМИКАСИ

Кутльмуратов М.

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университети
Нукус филиали ассистент ўқитувчиси*

Таянч сўзлар: футбол тўғарақлари, бошланғич тайёргарлик босқичи, жисмоний ривожланиш динамикаси, психофизиологик ривожланиш динамикаси.

Ключевые слова: футбольные клубы, начально-подготовительный этап, динамика физического развития, динамика психофизиологического развития.

Key words: football clubs, initial preparatory stage, dynamics of physical development, dynamics of psychophysiological development.

РЕЗЮМЕ:

Мазкур мақолада футбол тўғарақларида шуғулланувчи 11 ёшли футболчиларнинг жисмоний ва психофизиологик кўрсаткичларининг йиллик динамикаси ўрганилган.

РЕЗЮМЕ:

В данной статье рассматривается годовая динамика физических и психофизиологических показателей 11-летних футболистов, выступающих в футбольных клубах.

SUMMARY:

This article examines the annual dynamics of physical and psychophysiological indicators of 11-year-old football players playing in football clubs.

Долзарблиги. Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мамлакатимиз олимлари томонидан соҳани модернизациялаш ва янги босқичга олиб чиқиш, ёшларни маънан ва жисмонан тўғри ривожлантириш ҳамда жараённинг сифатини оширишга йўналтирилган илмий салоҳиятга эга эканлиги билан аҳамиятлидир. Хорижий давлатларнинг тадқиқотчи изланувчи мутахассислари томонидан, мавзуга алоқадор бўлган тадқиқот ишларини, ва адабиётлари ўрганилди. Қолаверса соҳада ютуқларга эришиш мақсадида амалётга тадбиқ қилинаётган қатор ислохотлари натижа-сида эришилган ютуқлари ўрганилди.

Мамлакатимиз ва хориж тадқиқотчи изланувчи олимлари томонидан яратилган илмий-услубий адабиётларига қуйидагиларни мисол қилиш

мумкин. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғуланувчи футболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик динамикаси юзасидан қатор олимплар томонидан изланишлар олиб борилган бўлиб, [Комилов Ж.Р. 2018], [Нуримов Р.И. 2005], [Р.И. Нуримова. 2005] ва бошқалар шулар жумласиндандир.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражалари бўйича қатор хориж олимплари [Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х.1976] томонидан мавзуга доир муаммолар ечимига эришиш бўйича изланишлар олиб борган.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғуланувчи футболчиларнинг махсус жисмоний сифатларининг юқори кўрсаткичларига эришишга қаратилган ва психо-физиологик тайёргарлигини аниқлашга қаратилган тадқиқот илмий-услубий тадқиқотлар жараёнида ишлаб чиқилган методикаларни [Тюленьков С.Ю.2007] [Озолин, Н.Г. 2009], [Шамардин А. И. 2000], [Золотарев А.П. 1995] каби олимпларнинг адабиётларида кўриш мумкин.

Хориж ва мамлакатимиз мутахассислари томонидан ўтказилган тадқиқот ишларини ўрганиш натижасида тўпланган улкан тажриба ва билимларга таяниб шуларни хулоса қилиш мумкинки, Жаҳоннинг ривожланган давлатлари ва мамлакатимиз олимплари томонидан бошланғич тайёргарлик босқичида шуғуланувчи футболчиларнинг психологиясига, жисмоний сифатлари ҳамда унинг ривожланиши, бағишланган тадқиқот ишларининг аниқланган муаммолар ўз ечимини топган. Шунга қарамай тадқиқот 11 ёшли футболчиларнинг жисмоний ва психофизиологик тайёргарлигининг йиллик динамикасининг ўсиш кўрсаткичларининг яхшиланишига қаратилган илмий-услубий изланишлар амалга оширилиб, назарда тутилган муаммолар юзасидан асосли методик тавсиялар ишлаб чиқарилиб, инobatга олинмаса ва амалётга тадбиқ қилинмаса бази муаммолар муаммолигича қолаверади.

Тадқиқотнинг мақсади: бошланғич тайёргарлик босқичида шуғуланувчи 11 ёшли футболчиларнинг жисмоний ва психофизиологик тайёргарлигининг йиллик динамикаси кўрсаткичларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари: мавзуга доир адабиётларни таҳлил қилиш,

- 11 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикасини кўрсаткичларининг аниқлаш,

- бошланғич тайёргарлик босқичида шуғуланувчи 11 ёшли футболчилар психофизиологик тайёргарлигининг йиллик динамикаси кўрсаткичларини аниқлаш.



Тадқиқотнинг объекти: бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11 ёшли футболчиларнинг машғулотлари жараёни.

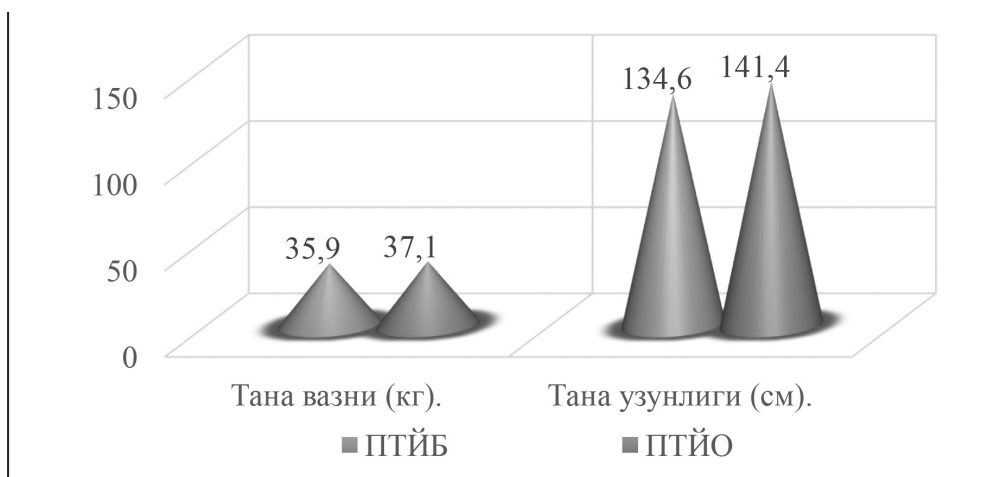
Тадқиқотнинг предмети: 11 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичи футболчиларининг машғулотлари жараёнида жисмоний ривожланиш ва физиологик тайёргарлигининг йиллик динамикасини аниқлаш.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тест, математик-статистик таҳлил.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Қорақалпоғистон Республикаси Болалар ва ёш ўспиринлар футбол маҳорат мактабида шуғулланувчи ёш футболчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида ўтказилди. Тажрибаларимизда 11 ёшли футболчилар иштирок этишди ($n=52$).

Ўтказилган тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикаси кўрсаткичларини аниқлаш мақсадида ташкиллаштирилган педагогик тажрибаларда спортчилар томонидан қайд этилган натижаларнинг илмий-услубий таҳлили қуйида баён қилинади.

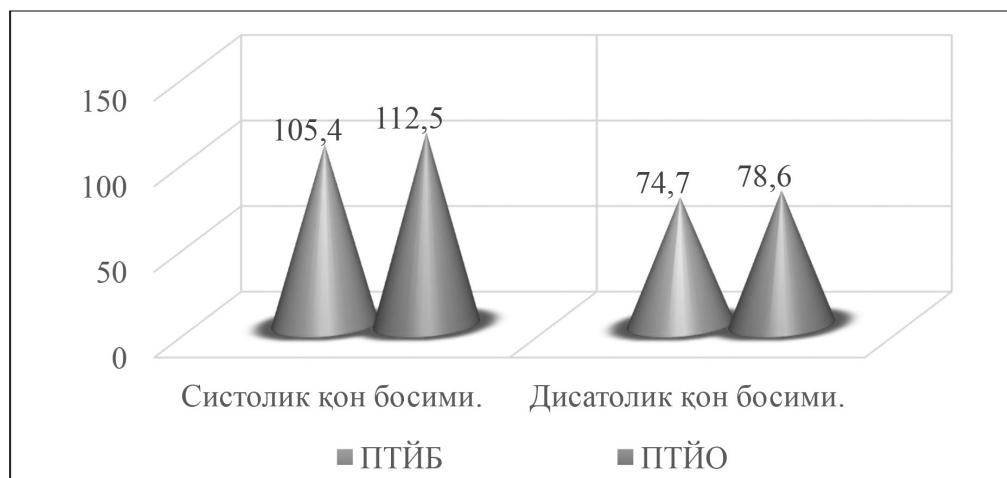
Демак 11 ёшли футболчиларнинг тана оғирлиги бўйича ривожланиш кўрсаткичлари ўрганилди. Унга кўра футболчиларнинг тана оғирлиги тадқиқот аввалида ўртача $35,9 \pm 1,28$ кг га тенг, тадқиқот охирида эса бу кўрсаткич $37,1 \pm 1,43$ кг га етган. Ушбу ёшдаги футболчиларнинг жисмоний ривожланишида вазн кўрсаткичларининг йиллик ўсиши фарқи 2,4 кг га фарқ қилган (6,5%). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли эмас ($P > 0,05$) (1 расмга қаранг).



1 расм. 11 ёшли футболчиларнинг йиллик жисмоний ривожланиш динамикаси кўрсаткичлари.

Футболчиларнинг тана узунлигининг кўрсаткичлари йил бошида ўртача, $134,6 \pm 1,72$ см га тенг бўлан бўлса. Йил охирида жисмоний ривожланиш жараёни $2,2$ см га ортиб, $141,4 \pm 1,80$ см га тенг бўлди. Юқорида олинган натижаларда ҳам жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари орасидаги фарқлар ишончлилиги мавжуд эмас ($P > 0,05$).

Систолик қон босими бўйича футболчиларининг кўрсаткичлари йил бошида ўртача $105,4 \pm 1,32$ га, йил якунига келиб эса ушбу кўрсаткич ўртача $112,5 \pm 2,06$ га тенг бўлганлигини кўриш мумкин. Ўсиш кўрсаткичларидаги фарқ $3,3$ га тенг (1расмга қаран).



2 расм. 11 ёшли футболчиларнинг систолик ва дисатолик қон босими йиллик динамиаси.

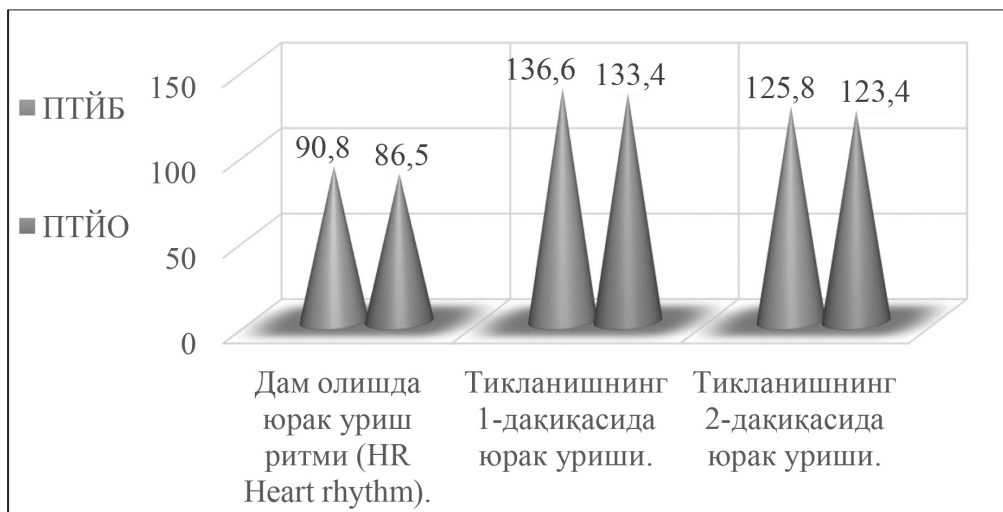
Дисатолик қон босими бўйича эса кўрсаткичлари қуйидагича. Педагогик тажрибалар аввалида спортчиларни дисатолик қон босимининг ўртача кўрсаткичи $74,7 \pm 1,30$ га тенг бўлган бўлса тажрибаларнинг сўнгига келиб ушбу кўрсаткич $78,6 \pm 1,83$ га ўзгарганлигини кўриш мумкин. Йиллик ўсиш фарқи $1,1$ га ($1,4\%$) га тенг. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли эмас ($P > 0,05$).

Тикланишнинг 1-дақиқасида юрак уришининг ўртача кўрсаткичлари педагогик тажрибалар аввалидаги тестлашларида $136,6 \pm 1,27$ га тенг, йил сўнгида ўтказилган педагогик тажрибаларда эса ўртача $133,4 \pm 1,18$ га тенг натижани кўрсатдилар. Кўрсаткич бўйича спортчиларнинг йиллик ўсиши фарқи $1,9$ ($8,6\%$) га тенг. Натижалар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги мавжуд эмас ($P > 0,05$).

Тикланишнинг 2-дақиқасида юрак уришининг кўрсаткичлари эса қуйидагича кўринишда. Тадқиқот аввалидаги натижа $125,8 \pm 1,20$ ва педагогик

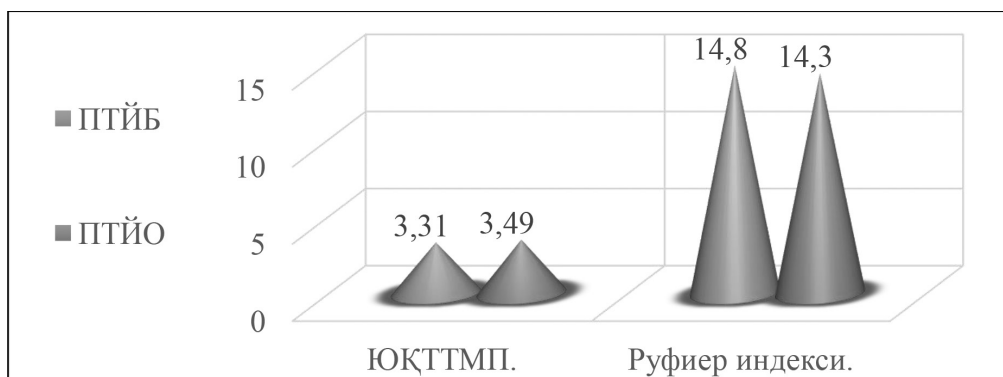


тажриба сўнгига келиб эса $123,4 \pm 1,10$ га тенг натижани қайт этдилар. Спортчиларнинг йиллик ўсиши фарқи кўрсаткичлари $0,7$ ($9,4$) га тенг. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги мавжуд эмас ($P > 0,05$).

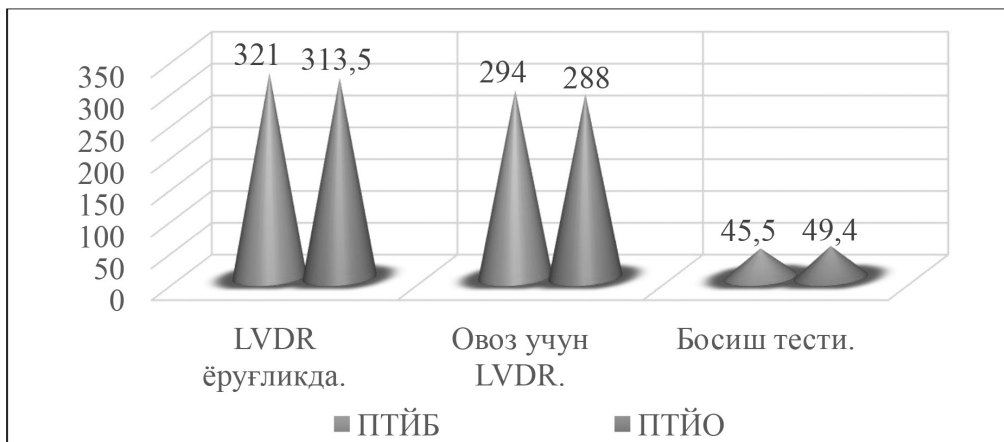


3 расм. 11 ёшли футболчиларнинг физиологик ришожланишининг йиллик динамикаси кўрсаткичлари.

ЮҚТТМП юрак-қон томир тизимининг мослашувчанлик потенциали йўналиши бўйича эса спортчилар дастлаб $3,31 \pm 0,111$ га тенг, якунига келиб эса $3,49 \pm 0,097$ га тенг натижани кўрсатди. Қўлга киритилган натижалардан шуларни хулосаларни қилиш мумкинки, спортчиларнинг йиллик ўсиши фарқи кўрсаткичи $0,17$ ($4,9$) га тенглиги маълум. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги мавжуд эмас ($P > 0,05$) (4 расм).



4 расм. 11 ёшли футболчиларнинг физиологик тайёргарлигининг йиллик динамикаси кўрсаткичлари.



5 расм. 11 футболчиларнинг психфизиологик тайёргарлигининг йиллик динамикаси кўрсаткичлари.

Бошланғич тайёргарлик босқичидаги 11 ёшли футболчиларнинг Руфьер индекси буйича қайд этган натижалари тадқиқот аввалида ўртача $14,8 \pm 0,91$ га тенг натижани қайд этган бўлсалар. Тажрибаларнинг сўнгига келиб $14,3 \pm 0,83$ кўринишидаги натижани кўрсатдилар. Ушбу кўрсаткич ($>0,05$) буйича ҳам фарқлар ишончлилиги мавжуд эмас.

LVDR ёруғликда 11 ёшли футболчиларнинг кўрсатган ёруғлик буйича тадқиқот йилининг аввалида ва педагогик тажрибаларнинг сўнгига спортчилар қайт этган натижалари куйидагича кўринишда. Демак унга кўра спортчиларнинг дастлабки натижалари $321,0 \pm 6,12$ га, педагогик тажрибаларнинг сўнги қисмидаги натижалари эса $313,5 \pm 6,08$ га тенг бўлди. Ўсиш кўрсаткичи $19,2$ ($3,9\%$) ва фарқлар ишончлилиги мавжуд эмас $>0,05$.

Овоз учун LVDR тест синамаси буйича эса тадқиқот аввалида $294,0 \pm 5,12$ ва педагогик тажриба сўнгига $288,0 \pm 5,17$ га тенг кўрсаткични қайт этган бўлсалар. Ушбу натижаларини ўсиш даражасидаги фарқи $21,7$ ($2,5\%$) га тенг эканлигини кўриш мумкин ва кўрсаткич буйича ҳам юқоридаги кўрсаткичларда бўлгани каби фарқлар ишончлилиги мавжуд эмас $>0,05$.

11 ёшли футболчиларнинг жисоний ва физиологик ривожланганлик даражаларини аниқлашга қаратилган машқларнинг сўнгиси бу Босиш тести тети бўлиб, ушбу тест синамаси буйича футболчилар томонидан кўрсатилган натижалар куйидагича бўлди. Педагогик тажрибаларнинг бошланиш қисмида ўтказилган тадқиқотлар ўртача $45,5 \pm 2,35$ га тенг натижани қайд этган бўлсалар тадқиқотларнинг сўнгига келиб эса $49,4 \pm 2,13$ кўринишидаги натижани қайд этган ҳолда педагогик тажрибаларни яқунлаб бердилар. Сўнги тестлаш машқида спортчилар томонидан қайд этилган



натижаларда ҳам юқорида санаб ўтилган машқлар натижалари каби 7,5 (15,2%) фарқ билан ҳеч иккиланишларсиз айтиш мумкинки кўрсаткичлари орасидаги фарқлар ишончилиги мавжуд эмас ($P>0,05$).

Хулоса.

- 11 ёшли футболчилар жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикаси кўрсаткичларнинг аниқлаш ва аниқланган муаммолар юзасидан методик тавсиялар ишлаб чиқиш мақсадида ташкиллаштирилган педагогик тажрибалар натижасига кўра, 11 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг йиллик динамикаси ўсиш кўрсаткичлари орасидаги фарқлар ишончли эмас.

- бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11 ёшли футболчилар жисмоний ва психофизиологик тайёргарлигининг йиллик динамикасини ривожлантиришдек вазифани бажариш мақсадида, ривожланган давлатлар тажрибасини ўрганиш ва тўпланган тажрибалар асосида соҳада кенг қўламли ислоҳотларни амалга ошириш зарурати мавжуд.

- ушбу ислоҳотларни амалга ошириш давомида соҳада амалий ва назарий фаолият олиб бораётган мутахассислар ҳамкорлигини кенг йўлга қўйиш ва жисмонан бақувват юқори жисмоний ҳамда психофизиологик кўрсаткичларга эга рақобатбардош кўпсонли футболчиларни миллий терма жамоа таркибига етказиб бериш зарурати мавжуд.

- малакали футболчиларнинг жисмоний ва функционал ривожланишини доимий назорат қилиб боришга қаратилган, замон талабларига мос энг сўнги технологиялар билан бойитилган лабораторияларни ташкиллаштириш зурур.

Адабиётлар:

1. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. Перевод с немецкого. М., ФиС, 1976.
2. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.
3. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. М., Физическая культура. 2007. – 350 с.
4. J.R.Komilov. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Managrafiya. “Ziyo” nashriyoti Guliston-2018.
5. Футбол. Учебник. Под общ. ред. Р.И. Нуримова. Т., 2005.
6. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г.Озолин - М.: Физкультура и спорт, - 2009.- 280 с.
7. Шамардин А. И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: Автореф. дис... канд. пед наук. - М., 2000. - 50с.
8. Золотарев А.П. Научно-педагогические предпосылки преобразования процесса подготовки спортивного резерва в футболе. // Вопросы современного футбола: Тезисы всероссийской научно-практической конференции. - Волгоград: ВГИФК, 1995. - с. 58-60.