

EFFECTIVE METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL CAPABILITIES OF 11-12 YEAR OLD FOOTBALL PLAYERS DURING THE PREPARATION PERIOD

Khabibullayev Samandar Khabibullayevich
Chirchik State Pedagogical University

ANNOTATION

In this scientific article, research studies aimed at improving the effectiveness of physical training indicators were organized and carried out in the training period of 11-12-year-old football players through proper planning of training. During general and special training of 11-12-year-old football players, special control tests on physical fitness indicators were taken and the growth of physical fitness indicators of players was observed.

Keywords: Professional, public, complex of control tests, physical training, general and special physical training, competition and training period.

11-12 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ ИМКОНИЯТЛАРИНИ БАҲОЛАШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ

Хабибуллаев Самандар Хабибуллаевич
Чирчиқ давлат педагогика университети

АННОТАЦИЯ

Ушбу илмий мақолада 11-12 ёшли футболчиларни тайёргарлик даврларида ўқув-машғулотларни тўғри режалаштириш орқали, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари самарасини яхшилашга қаратилган тадқиқот ишлари ташкил этилган ва ўтказилган. 11-12 ёшли футболчиларнинг умумий ва махсус тайёрлов даврида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича махсус назорат тестлари олинган ва футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиши кузатилган.

Калит сўзлар: Профессional, оммавий, назорат тестлар комплекси, жисмоний тайёргарлик, умумий ва махсус жисмоний тайёрлов, мусобоқа ва тайёргарлик даври.

КИРИШ

Долзарблиги. Футбол жисмоний тарбия ва спорт жамият ривожига энг муҳим йўналишлардан бири ҳисобланади. Профессional ва оммавий футболни келгусида ривожлантириш мақсадида, Ўзбекистон Республикаси Президентининг бир қатор муҳим Қарорлар эълон қилинган, 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат бошқаруви тизимида тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, 2018 йил 16 мартдаги ПҚ-3610-сонли “Футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сонли “Ўзбекистонда футболни ривожлантириш мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида” Фармони, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924 сонли “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, 2023 йил 7 апрелдаги Оммавий ва профессионал

футболни ҳар томонлама ривожлантиришнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида Қарори, ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу илмий мақолада муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг мақсади: 11-12 ёшли футболчиларнинг бир йиллик тайёргарлик давридаги жисмоний ва техник тайёргарликни тўғри режалаштириш орқали, ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятини самарадорлигини ошириш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. 11-12 ёшли футболчиларнинг бир йиллик тайёргарлик даврида жисмоний ва техник тайёргарлигини режалаштириш муаммоси юзасидан илмий-услубий адабиётларни о'рганиш ва таҳлил қилиш.
2. 11-12 ёшли футболчиларнинг умумий ва махсус тайёрлов даврида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини махсус назорат тестлари орқали аниқлаш.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши. Тошкент вилояти “Чирчиқ спорт мактаби” жамоаси футболчиларининг тайёргарлик даврида жисмоний тайёргарлик машғулотлари тўғри режалаштирилганлигини баҳолаш мақсадида, 2023 йил (феврал, март, апрел) ойларида машғулот жараёнида педагогик кузатувлар ўтказилди. Шу давр билан бир вақтда машғулот юкламалари назорати амалга оширилди. Ўтказилган кузатувлар натижалари жамоа мураббийи билан биргаликда таҳлил қилинди. Асосий педагогик тажриба дастурига асос бўлиб хизмат қилувчи, келгуси машғулот жараёнига тузатишлар киритиш бўйича хулосалар қилинди.

Футболчиларнинг жисмоний ишчанлик қобилияти аниқланди. Жамоа футболчиларининг техник-тактик ҳаракатлари ҳажми ва самарадорлик маълумотлари билан қиёсланди. Футболчилар тестлар комплекси бўйича тест топширдилар, ҳамда даврларда ўтказилган ўйинларни педагогик кузатув натижалари ҳам ҳисобга олинди[1;2;3;4].

Тошкент вилояти “Чирчиқ спорт мактаби” 11-12 ёшли жамоаси футболчиларининг тайёргарлик даврида жисмоний тайёргарлик машғулотлари тўғри режалаштирилганлигини баҳолаш мақсадида, 2023 йил (феврал, март, апрел) ойларида мусобақа ва машғулот жараёнида педагогик кузатувлар ўтказилди.

Чирчиқ шаҳаридаги спорт мактабнинг 11-12 ёшли жамоа футболчиларининг умум тайёрлов ва махсус тайёрлов босқичлари 2023 йил феврал, март, апрел ойларида бўлиб, машғулотлар ҳафтасига 3 марта 90 минутдан давом этди. Биз 11-12 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарликларини назорат қилишда қуйидаги тестлардан фойдаландик.

1. Юқори стартдан 30 м. га югуриш;
2. Турган жойдан узунликка сакраш;
3. 300 м га югуриш (с)
4. Тўпни ён чизиқдан ўйинга киритиш (метр);

Назорат синовларида 15 та ёш футболчи иштирок этди. Уларни тест натижаларини кўриб чиқамиз: Биринчи тест синовлари бўйича олинган натижалар (1-жадвалда) кўрсатилган. Бу натижалар тайёрлов даврларида олинган.

11-12 ёшли футболчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари**1-жадвал.**

№	Назорат тестлари	Тайёрлов (феврал) (1-даври) (11-12 ёш) (n=15)	Тайёрлов (апрел) (1-даври) (11-12 ёш) (n=15)	Яхшиланиш кўрсаткичлари (n=15)
1	Юқори стартдан 30 м. га югуриш;	5,4	5,0	0,4 мс - 7,4 %
2	Турган жойдан узунликка сакраш;	175	190	15 см – 8,5 %
3	300 м га югуриш (с)	67	60	7 с- 10 %
4	Тўпни ўйинга киритиш (метр);	12	14	2 метр-16,6 %
X				11 %

1-жадвалдан кўришиб турибдики, футболчиларни биринчи тайёрлов даврида (феврал) юқори стартдан 30 м. га югуриш умумжамоа ҳисобида ўртача 5.4 с.га тенг бўлган. Биринчи тайёрлов даврининг охирида (апрел) эса бу кўрсаткич 5,0 с.ни ташкил қилди. Турган жойдан узунликка сакраш умумжамоа ҳисобида ўртача 175 м.га тенг бўлган. Биринчи тайёрлов даврининг охирида (апрел) эса бу кўрсаткич 190 м.ни ташкил қилди. 300 м га югуриш умумжамоа ҳисобида ўртача 67 с.га тенг бўлган. Биринчи тайёрлов даврининг охирида (апрел) эса бу кўрсаткич 60 с.ни ташкил қилди. Тўпни ўйинга киритиш умумжамоа ҳисобида ўртача 12 м.га тенг бўлган. . Биринчи тайёрлов даврининг охирида (апрел) эса бу кўрсаткич 14 м.ни ташкил қилди. Жамоани ўртача ўсиш кўрсаткичи 11 % яхшиланди.

ХУЛОСА

Чирчиқ шаҳаридаги спорт мактабнинг 11-12 ёшли футболчиларининг умумий ва махсус тайёрлов босқичлари 2023 йил феврал, март, апрел ойларида бўлиб, машғулотлар ҳафтасига 3 марта 90 минутдан давом этди. Биз 11-12 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарликларини назорат қилишда махсус тестлардан фойдаландик. 11-12 ёшли футболчиларнинг биринчи тайёрлов даврида (феврал) жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, биринчи тайёрлов даврининг охирига келиб ўсиши 12,5 % ни ташкил қилди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Акромов Р.А. Футбол дарслик: Ўқув қўлланма.- Ўз.ДЖТИ. 2006.-406
2. Акромов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш: Ўқув қўлланма.-Т.1989.-87 б.
3. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш: Ўқув қўлланма.:2005.-108 б.
4. Саидахмедов А., Павлов Ш.К. Ёш футболчиларда жисмоний тайёр -гарлигини ошириш. // Ўз.ДЖТИ “Баркамол авлод” йилига бағишланган талаба, магистрант ва аспирантларнинг илмий – услубий анжумани, 26 январ 2010 йил.-Т.:2010.-Б. 191-192.