

МИНИ ФУТБОЛ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Илхом Тоштемирович Арислонов

Қарши муҳандислик иқтисодиёт институти катта ўқитувчиси

arislonov@qmii.uz

АННОТАЦИЯ

Мақолада мини-футболнинг спорт оламидаги ва Қашқадарё вилоятидаги ўрни кўриб чиқилади. Футболдаги жисмоний тайёргарликни назорат қилишнинг долзарб муаммолари муҳокама қилинди. Тадқиқот мини футболда вазиятни назорат қилиш стандартидан фойдаланишни экспериментал асослайди. Ўқув жараёнининг самарадорлиги ва Ё-Ё тест кўрсаткичларининг корреляция таҳлили ва вазиятни назорат қилиш стандарти баҳоланди. Тадқиқотда Қарши муҳандислик институти мини-футбол терма жамоаси спортчилари иштирок этишди. Мақолада жамоанинг тадқиқотдан кейинги истиқболлари муҳокама қилинади.

Калит сўзлар: мини-футбол, жисмоний тайёргарлик, мониторинг, Ё-Ё тести, вазиятни назорат қилиш стандарти.

КИРИШ

Ўзбекистонда футболни аҳоли ўртасида энг оммавий спорт турига айлантириш, юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш ва уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш, мамлакат футболни ривожланган мамлакатлар билан рақобат қила оладиган даражага етказиш, халқаро талаб ва стандартлар асосида футбол бўйича мутахассисларни тайёрлаш, футбол клублари фаолиятини ривожлантириш, терма жамоалар учун ўқув-машғулот жараёнини самарали ташкил этиш, мамлакатимизда футбол бўйича йирик халқаро мусобақалар, жумладан, ўсмирлар, ёшлар ва хотин-қизлар жамоалари ўртасида жаҳон ва қитъа биринчиликларини ўтказиш, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2019 йил 4 декабрь санасидаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сонли Фармони доирасида, 2030 йилгача бўлган давр ичида эришишимиз керак бўладиган мақсадлар сифатида белгилаб берилди [1].

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 30-октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сон Фармони ижросини таъминлаш ҳамда 2017—2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини “Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили”да амалга оширишга оид Давлат дастури ижросини таъминлаш, шунингдек, аҳолининг кенг қатламаларини жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш мақсадида бир қанча қарорлар чиқарилди.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ҳозирги босқичда мини-футбол бутун дунёда фаол ривожланмоқда. Ушбу спорт тури Олимпия ўйинлари дастурига киритилиш арафасида турибди. Аргентина пойтахти Буэнос-Айресда бўлиб ўтган 2018-йилги ўсмирлар Олимпиадасида илк бор футзал тақдим этилди. Бугунги кунга қадар футболда, жумладан, турли босқичларда жисмоний тайёргарлик масалаларида кўплаб турли хил тадқиқотлар ўтказилди. Мини-футбол ўзининг кўп жиҳатлари билан катта футболдан фарқ қилади ва спортчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятларига эга [1,3].

Ҳозирги вақтда адабиётларда мини-футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги масалалари етарлича ёритилган ва ўрганилмаган. Жисмоний тайёргарликни назорат қилиш спортчиларни тайёрлаш жараёнининг энг муҳим жиҳати ҳисобланади [2]. Махсус чидамлилиқ мини-футболда спортчининг жисмоний тайёргарлигининг энг муҳим сифатларидан биридир. Мини-футбол - ситуацион спорт тури, шунинг учун психофизиологик фазилатлар (масалан, визуал анализаторнинг функционал хусусиятлари, турли даражадаги мураккабликдаги визуал стимулларга реакция вақти, фикрлашнинг динамик хусусиятлари ва бошқалар) ҳам спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг энг муҳим кўрсаткичлари ҳисобланади. Ҳозирда мини-футболда қўлланиладиган назорат машқлари ва тестлар жисмоний чарчоқ шароитида психофизиологик сифатларнинг намоён бўлишини ҳисобга олмайди. Шунинг учун янги назорат машқидан фойдаланиш зарурати туғилади.

Машғулотлар давомида мини-футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги мониторинги ўтказилди.

НАТИЖАЛАР

Тадқиқотнинг биринчи босқичи. Тадқиқотда 25 нафар спортчи иштирок этди. Тадқиқотнинг ушбу босқичида Қарши муҳандислик иқтисодиёт институти жамоасига номзодлар танлаб олинди (25 тадан 18 нафари танланди). Танлов жисмоний тайёргарликни баҳоловчи кўрсаткичлар бўйича амалга оширилди. Танлов кўрсаткичи ҳам техник ва тактик тайёргарлик эди.

Тадқиқотнинг иккинчи босқичида, олти ҳафтадан сўнг, биринчи босқичда танловдан ўтган 18 нафар спортчи аллақачон синовдан ўтказилди. Ушбу босқичда ўқув жараёнининг самарадорлиги баҳоланди. Тадқиқот учун қуйидаги машқлардан фойдаланилди: Ё-Ё тести, вазиятни назорат қилиш стандарти. Ё-Ё тестлари махсус чидамлилиқни баҳолаш учун Енгс Бенгсбо томонидан ишлаб чиқилган [6]. Футбол ҳакамлари учун вазиятни назорат қилиш стандарти ишлаб чиқилди ва синовдан ўтказилди [5].

Тадқиқот натижалари 1 ва 2-жадвалларда келтирилган. Олинган натижалар математик статистика усуллари ва компьютер дастури ёрдамида қайта ишланди.

Statgraphics Plus 5.0.

Вазиятни назорат қилиш стандартининг натижалари

1-жадвал

| Босиб ўтилган масофа $\bar{x} \pm S_x$ (м) | | |
|--|--------------|-----------------------------------|
| Биринчи босқич (n=18) | 3253,7±230,1 | Фарқларнинг ҳақиқийлиги P≤0,05 |
| Иккинчи босқич (n=18) | 3375,4±232,6 | |
| Огоҳлантиришлар сони $\bar{x} \pm S_x$ | | |
| Биринчи босқич (n=18) | 5,5±1,8 | Фарқларнинг ҳақиқийлиги P≤0,05 |
| Иккинчи босқич (n=18) | 4,6±1,7 | |

Ё-Ё тести натижалари

2-жадвал

| Босиб ўтилган масофа $\bar{x} \pm S_x$ (м) | | |
|--|-------------|-----------------------------------|
| Биринчи босқич (n=18) | 1751,6±53,4 | Фарқларнинг ҳақиқийлиги P≤0,05 |
| Иккинчи босқич (n=18) | 1822,3±62,3 | |

Ё-Ё тести ва вазиятни назорат қилиш стандарти натижаларини таҳлил қилишда (тадқиқотнинг биринчи ва иккинчи босқичларида) босиб ўтилган масофа (м) натижасининг яхшиланиши кузатилади, бу усуллардан фойдаланиш самарадорлигини тасдиқлайди. ва ўқув жараёнида қўлланиладиган воситалар.

ХУЛОСА

Ахборот мазмунини тасдиқлаш учун Ё-Ё тест натижалари ва вазиятни назорат қилиш стандартининг корреляцион таҳлили ўтказилди. Босиб ўтилган масофа (м) кўрсаткичлари ўртасида юқори корреляция аниқланди ($p = 0,916$). Шу билан бирга, эслатмалар сони (вазиятли назорат стандартида) ва босиб ўтган масофа (иккита синонда) кўрсаткичлари ўртасидаги корреляция коэффитсиэнтлари заиф статистик боғлиқликка эга. Бу ҳолатни назорат қилиш стандарти жисмоний чарчоқ шароитида психофизиологик фазилатларни намоён қилиш қобилиятини акс эттирувчи кўрсаткични (шарҳлар сонидан фойдаланган) аниқлаш имконини беришини тасдиқлайди. Таклиф этилаётган стандарт мини-футболда машғулотлар жараёнини мослаштириш имкониятларини кенгайтириш имконини беради. Ушбу тестдан фойдаланиш футбол жамоалари учун спортчиларни яхшироқ танлаш имконини ҳам беради. Кейинги тадқиқот истиқболи ёпиқ футбол залларида фойдаланиш ва жорий этиш учун вазиятни назорат қилиш стандартини ўзгартиришдан иборат.

REFERENCES

1. “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сонли Фармони.
2. Шамардин А.А.- Структура функциональной подготовленности юных футболистов//Физиологические и педагогические аспекты функциональной подготовленности в спорте и физическом воспитании, Волгоград, 2009, с. 50-63
3. Годик, М.А. Контроль и управление нагрузками в футболе//Футбол: Ежегодник,-1981,/Сост. В.П. Климин, С.А. Савин, Ю.М. Арестов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 74 -77.
4. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. Фан - спортга, (3), 57-62.

5. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. Муаллим ва узлуксиз таълим, (2), 145-149.
6. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.
7. Рўзикулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.
8. Рўзикулов Б. Б. Физическое развитие и физическая работоспособность футболистов с учетом их игрового амплуа Актуальные вопросы науки и практики. Сборник научных трудов по материалам XXI Международной научно-практической конференции, 2020 года, г Анапа, 277-282.
9. И.Т Арисланов.(2021) Мини футболда чидамлиликини намоеън этишнинг ўзига хос хусусиятлари Academic Research in Educational Sciences, 2 (1), 681-686.
10. И.Т. Арисланов (2020) Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние, проблемы и перспективы ее решения Фан - спортга, 2020 (2), 17-20.
11. Рузикулов, Б. Б. (2020). Об особенностях проявления физической работоспособности при нагрузках различной направленности у футболистов подросткового возраста. 2020 йилда ўтказиладиган xxxii ёзги олимпия ва xvi паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 530-532.
12. Рузикулов, Р. (2019). О взаимосвязи между характером физической работоспособности при нагрузках различной направленности и категориями соматотипов у юных футболистов. жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари, (1), 339-343.
13. Рўзикулов, Б. (2021). 12-16 ёшдаги футболчиларнинг антропогенетик мезонлар ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари асосида функционал тайёргарликлари ва жисмоний ривожланганлик даражаларини баҳолаш. НамДУ илмий ахборотномаси, (3), 547-552.
14. Рўзикулов, Б. Б. (2021). Оценка уровня физического развития футболистов подросткового и юношеского возраста. Fan-sportga, (1), 73-75.