

**O'QUV – MASHG'ULOT GURUHI FUTBOLCHILARNING KUCH SIFATINI
RIVOJLANTIRISHGA OID VOSITA VA USULLARNI TADBIQ QILISH
SAMADORLIGI**

S.S.Abduqahhorov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti tayanch doktoranti

Email: Saidbokhir@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15688142>

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarining kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan anketa so'rovnomasi natijalari yoritilgan. Bu maqolada yoritilgan ma'lumotlar asosida murabbiylar va mutaxassislar o'quv mashg'ulotlarni samarali tashkil etishga oid ma'lumotlarga ega bo'lishadi.

Kalit so'zlar: anketa, amaliyot, akademiya, sport, usul, jismoniy, mashg'ulot.

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования, направленного на развитие силовых и физических качеств футболистов учебно-тренировочной группы. На основе информации, изложенной в этой статье, тренеры и специалисты получают знания о том, как эффективно организовывать учебные занятия.

Ключевые слова: анкета, практика, академия, спорт, метод, физическая, подготовка.

Abstract. The article presents the results of a survey aimed at developing the strength and physical qualities of football players in the training group. Based on the information presented in this article, coaches and specialists will gain knowledge on how to effectively organize training sessions.

Keywords: survey, practice, academy, sport, method, physical, training.

Dolzarbliigi. Bugunga kelib, dunyoda futbol sport turi jadal rivojlanib bormoqda. Bizning yurtimizda ham sportning ushbu turiga katta e'tibor berilmoqda. Yurtboshimiz tomonidan chiqarilayotgan futbol bo'yicha qaror va farmonlar ijrosini ta'minlash maqsadida futbol akademiyalarida tahsil oluvchi futbolchilarning har tomonlama integral tayyorgarligini oshirish va futbolchilarni musobaqaga sifatli tayyorlash, ularning jismoniy sifatlarini oshirish dolzarb muammolardan hisoblanadi. Yosh futbolchilarimizning Osiyo va jahon miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokini tahlil qilishda, futbolchilarimizning o'yinning so'nggi daqiqalarigacha maydonda kurash olib borishlari va texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishlarida kuch jismoniy sifatining namoyon bo'lishida ayrim xato va kamchiliklar kuzatilmoqda. Mutaxassislar oldida turgan dolzarb masalalardan biri, futbolchilarning kuch jismoniy sifati va to'pga zarba berish bo'yicha tahlillar olib borish, eksperimental tajribalar o'tkazishga ehtiyoj sezilmoqda.

Ishning maqsadi. Futbol akademiyalarida faoliyat olib boruvchi mutaxassislarining fikr muloxazalarini o'rganish asosida kuch jismoniy sifatini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari.

- yosh futbolchilarning kuch jismoniy sifatini rivojlantirish bo'yicha uslubiy manbalarni tahlil qilish.

- Anketa so'rovnomasi bo'yicha mutaxassislarining fikr muloxazalarini o'rganish asosida kuch jismoniy sifatini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obekti: O'zbekiston Respublikasi futbol akademiyalari murabbiylarining faoliyat jarayoni.

Tadqiqot usullari: Anketa so'rovnoma, pedagogik tahlil, matematik statistik usul.

Biz ushbu maqolada Toshkent futbol akademiyasi va Namangan futbol akademiyasi futbolchilarining kuch jismoniy sifatini rivojlantirish vosita va usullarining yoritilishi, muammoli jihatlar, kuch jismoniy sifatini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan anketa so'rovnoma o'tkazdik. Ushbu so'rovnoma jami 50 nafar futbol mutaxassislari ishtirok etib, ularning anketa so'rovnomasiga bergan javoblari asosida kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Olingan natijalar tahlili. Ilmiy adabiyotlar tahliliga ko'ra olingan xulosalar asosida hozirgi kunda faoliyat olib borayotgan murabbiylarning ham fikr-mulohazalarini o'rganishga ehtiyoj sezildi. Bu narsa futbolchilarning kuch-jismoniy sifatini oshirish va takomillashtirishda hozirgi kunda o'quv-mashg'ulot jarayoni tashkil etishda murabbiylarni qiynayotgan savollar va mazkur yo'nalishda amalga oshirilishi lozim bo'lgan yo'nalishlarni belgilab olish uchun zarurat



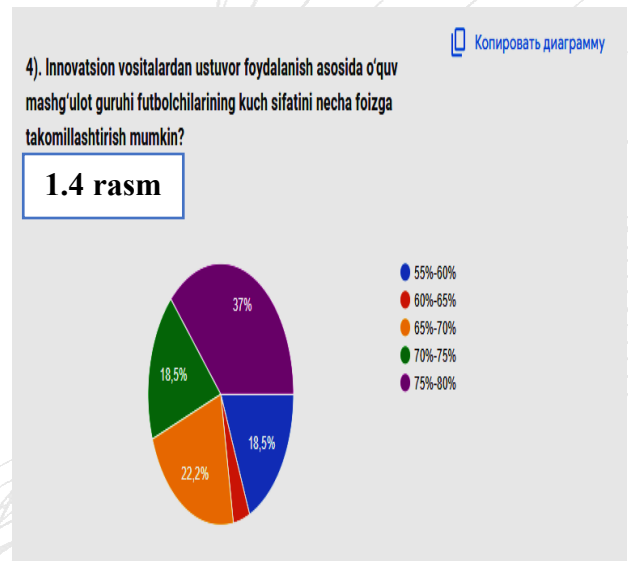
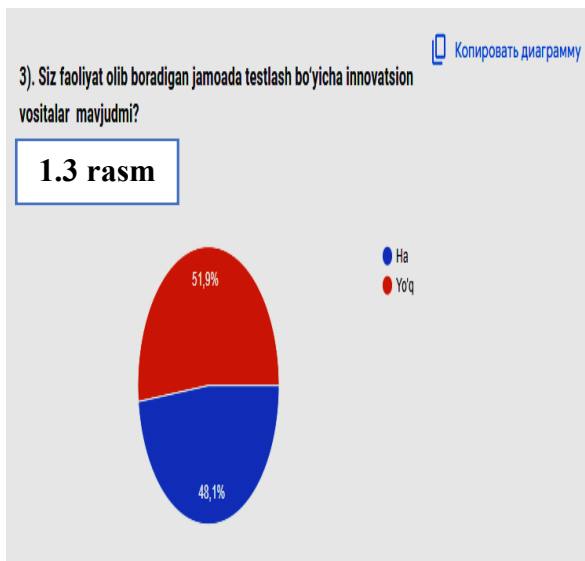
tug'iladi. Demak, ushbu anketa 10 ta savoldan iborat bo'lib, dastlabki savol (1.1 rasm) "Futbolda jismoniy tayyorgarlikni aniqlovchi testlar yetarlicha ishlab chiqilganmi?" degan savolga so'raluvchilarning 70.4% ha, ishlab chiqilgan deya javob berishgan. 29.6% so'raluvchilar esa yetarlicha ishlab chiqilmaganligini ta'kidlashgan. Bu savoldan olingan javoblar bo'yicha ushbu xulosani ta'kidlash mumkinki, testlar mavjud, lekin 30% ortiq mutaxassislarning yetarlicha ishlab chiqilmagan deyishlarining asosiy sababi bu testlash jarayoni eski usulda amalga oshirilayotganligi, ya'ni testlash jarayonida yangi zamonaviy texnologiyalarni qo'llash darajasi pastligi va o'sha yangi zamonaviy biron bir tayyorgarlik turini izchil o'rganish imkonini beruvchi testlar yetarli emasligini nazarda tutgan holda ushbu javoblarni berishganligi ma'lum bo'ldi.



Ikkinchi savol bo'yicha, ya'ni "Siz amaliyotda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlovchi testlardan amalda foydalanasizmi?" degan savolga mutaxassislarning 70.4% ga yaqin qismi ha deb javob berishgan. 29.6% mutaxassislari esa yo'q deb javob berishgan. Bu o'z-o'zidan ma'lumki, jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlovchi testlardan asosan o'sha futbol to'garaklarida va o'sha shaxsiy klublarda ishlovchi murabbiylar asosan shu javobni berishgan. Davlat futbol akademiyalari va sport maktablarida bu narsa qat'iy belgilanganligi va o'sha testlardan foydalanishlari ta'kidlab o'tilgan. Bu savol bo'yicha ham olingan natijalarda

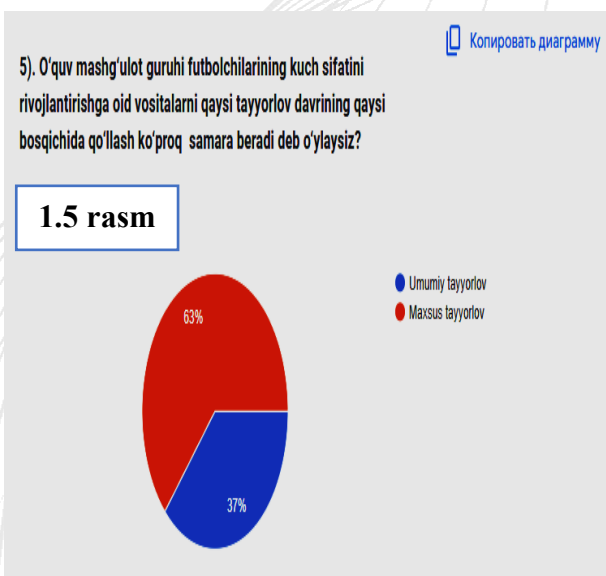
o'sha jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlar mavjudligi, lekin sobiq ittifoq davrida ishlab chiqilgan testlar ekanligi ko'rsatildi. Bunga asosan, futbol rivojlantiradigan davlatlar olib borayotgan testlash, ya'ni zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda testlash jarayonini amalga oshirish muhim omil ekanligini ta'kidlab o'tishgan. (1.2 rasm)

Uchinchi (1.3 rasm) savol bo'yicha siz faoliyat olib borayotgan jamoalarda testlash bo'yicha innovatsion vositalar mavjudmi? degan savolga mutaxassislarining 48.1% "ha" va 51.9% "yo'q" deya javob berishgan. Bu savolga olingan natijalar o'z-o'zidan ma'lum. Chunki zamonaviy texnologiyalarni o'quv-mashg'ulot jarayoniga tatbiq qilish bo'yicha o'ziga xos muammo mavjud murabbiylarning ta'kidlashiga ko'ra, ushbu texnologiyalar juda qimmat turishi sababli barcha futbolchilarning tayyorgarlik jarayoniga tatbiq qilish imkoniyati hozircha mavjud emas. Lekin hozirgi kunda asta-sekin futbol bo'yicha chiqarilayotgan qarorlar, farmonlar asosida innovatsion texnologiyalarni futbolga jalb qilish bo'yicha o'zgarishlar amalga oshirilmoqda.



To'rtinchi (1.4 rasm) savol bo'yicha olingan natijalar, innovatsion vositalardan foydalanish ustuvor foyda asosida o'quv-mashg'ulot guruh futbolchilar kuch-sifatini necha foizga takomillashtirish mumkin degan savolga so'raluvchilarning eng katta qismi, 75-80% kuch-sifatini rivojlantirish mumkin deya ta'kidlashgan. Ushbu savolning asosiy maqsadi shundaki,

kuch-sifatni rivojlantirishda futbolchilar asosan trenjor moslamalarida va maydonda eski an'anaviy usullar yordamida mashg'ulot olib borishadi. Bu usullar murabbiylar ta'kidlashi bo'yicha unchalik yuqori samara bermayapti. Innovatsion texnologiyalarni qo'llash, ya'ni trenejyorlarda, kompyuterga axborot berish moslamalari va yangi ishlab chiqilgan usullar yordamida uni yetmish besh foizgacha kuch-sifatini rivojlantirish mumkin degan fikrni bildirishgan.



O'quv-mashg'ulot guruhi futbolchilarning kuch-sifatini rivojlantirishga oid vositalarni qaysi tayyorlov davrining qaysi bosqichida qo'llash samara beradi deb o'ylaysiz? degan

savolga so'raluvchilarning 63% maxsus tayyorlov bosqichida amalga oshish kerak desa, 37% so'raluvchilar umum tayyorlov davrida deya fikr bildirishgan. (1.5 rasm) Bu savol bo'yicha olingan xulosa va natijalarga asoslanib murabbiylarning fikrlari shuni taqozo etmoqdaki, kuch-sifatni rivojlantirishda maxsus tayyorlov davrida, oyoq kuchini rivojlantiruvchi vositalarni o'yindagi epizodlarga moslagan holda, berilayotgan vositalarni yakuniy qismi yoki boshlang'ich qismiga spesifik elementlarni qo'shish orqali amalga oshirish katta samara beradi deya ta'kidlashgan. 37% mutaxassislarning umum tayyorlov bosqichida ko'proq kuch-sifatini rivojlantirilsa, musobaqa faoliyati mobaynida bu narsa katta samara beradi deya fikr bildirishgan.

Xulosalar. Olingan natijalardan ma'lum bo'ldiki, futbol bo'yicha faoliyat olib borayotgan mutaxassislar amaldagi futbolchilarni tayyorlash jarayonida qo'llanilayotgan kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi va aniqlovchi testlar yetarli darajada ishlab chiqilmaganligini ta'kidlab o'tishgan va ularning ushbu testlardan foydalanish jarayonidagi innovatsion texnologiyalarni qo'llash bo'yicha deyarli texnologiyalar mavjud emasligi aniqlangan. Mutaxassislarning fikrlariga ko'ra, kuch sifatini aniqlashda, ayniqsa zarba kuchini aniqlashda innovatsion to'plardan foydalanishga ehtiyoj mavjud va ushbu texnologiya yordamida futbolchilarning zarba kuchini aniqlash va to'pni yo'nalishi, zarba tezligi, jarima zarbalari, standart vaziyatlarda to'pni qay tarzda yo'naltirish, nishonga zarba berish aniqligini oshirishga qaratilgan vositalarni qo'llashga alohida e'tibor qaratish lozimligi ta'kidlab o'tildi. Kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan vosita usullarini tayyorgarlik davrining maxsus tayyorlov bosqichida ko'proq qo'llash lozimligi va bunda o'yin vaziyatlarini modellashtirishga qaratilgan epizodlarni yaratish va futbolchilarning aynan yakunlovchi zarba aniqligini oshirish va zarba kuchini to'g'ri taqsimlagan holda o'yin vaziyati xususiyatlari asosida to'pning kerakli qismga zarba berish holatlari bo'yicha vositalar kompleksini ishlab chiqishga qaratilgan tajribalar o'tkazishga ehtiyoj borligi aniqlangan. Bunda mutaxassislar yana futbolchilarning aynan kuch sifatini rivojlantirishda fiziologik omillarni inobatga olish lozimligini ta'kidlaganliklari aynan laboratoriya sharoitida futbolchilarning ushbu sifatini takomillashtirishga qaratilgan eksperimental tajribalarni o'tkazishga ehtiyoj borligi aniqlangan. Olingan natijalar asosida shuni xulosa qilib ta'kidlash mumkinki, futbolchilarni tayyorlash jarayoniga zarba kuchini aniqlovchi va tananing biomexanik holatini maqsadga muvofiq tarzga keltirishga qaratilgan tajribalarni qo'llash, vositalarni tadbiq etishga qaratilgan jarayonni tashkil etish zaruriy omil hisoblanadi. Bu orqali futbolchilar maydonda bajaradigan texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirib, musobaqa faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishlari mumkin bo'ladi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 16- martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. <http://Lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2019 yil 4 dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 6-dekabr 252-son.
3. Акрамов Р.А., Тихинов В., Нуримов Р., Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высоко квалифицированных футболистов. Метод., рекомендации., Т, 1997, - 54 с.
4. Алиев М.Б. Исследование финала, показателей соревновательной деятельности юных футболистов. В сб.науч.тезисов международной научно- практической конф.

- «Проблемы совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов олимпийским играм». Ташкент, 2006, - С. 17-19.
5. Арбузин, И.А. Классификация игровых ситуаций в футболе / И.А. Арбузин, В.А. Блинов // Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола в городе Омске: сб. ст. городской науч. практ. конф. СибГУФК. - Омск, 2006. - С.102-108.
 6. Губа В. П. Показатели физического развития как основа модели юного футболиста / В.П.Губа, В.А.Левченков // Физическая культура - фактор укрепления здоровья, профилактики и лечения заболеваний. - Смоленск, 1996. - С. 36-37.
 7. Исеев Ш.Т. Курязов Р. Использование инновационных технологий при решении педагогических проблем при занятиях физической культурой и спортом. Материалы науч.-практич. конфер. филиала МГУ им М.В. Ломоносова в Ташкенте. 2015.- С.187-190.
 8. Исеев Ш.Т. Курязов Р. Сравнительный анализ тактических действий футболистов высокой квалификации. ФАН-СПОРТГА Илмий-назарий журнал №3. 2017. – Ташкент. – С. 50-56.
 9. Pratas, J. The effect of situational variables on teams' performance in offensive sequences ending in a shot on goal. A case Studs / J. Pratas, A. Volossovitch, AP. Ferreira // The Open Sports Sciences Journal. - 2012. - P.193-199.
 10. Mero, A. Effects of muscle-tendon length on joint moment and powyer during sprint starts / A. Mero, S. Kuitunen, M. Harland, H. Kyrolainen, P. Komi // Journal of Sports Sciencyes, February 2006. - 24(2). - R. 165-173.
 11. Stewart C. Winning Soccyer Drills //Atletic Journal, 1984. - N10. - P.24-
 12. Szilagi G. Strukture and organization of Youth Football //3-rd UYeFA Youth Cjnferencye. - Viyenna, 1991. - P.
 13. Tenga, A. Developing a new method for team match performance analysis in professional soccer and testing its reliability / A. Tenga, D. Kanstad, LT. Ronglan, R. Bahr // International Journal of Performance Analysis of Sport. - 2009. - P. 8 - 25