

## ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ДИНАМИКАСИ АНИҚЛАШ

М.Қутлымуратов

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15766060>

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

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

**Долзарблиги.** Бугунги кунда жисмоний тарбия ва сапорт соҳаси, мамлака-тимиз 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 натижасида эришилган ютуқлари ўрганилди.

Мамлакатимиз ва хориж тадқиқотчи изланувчи олимлари томонидан яратилган илмий-услубий адабиётларига қуйдагиларни мисол қилиш мумкин. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи футболчиларининг умумий жисмоний тайёргарлик динамикаси юзасидан қатор олимлар томонидан изланиш-лар 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 олимлари [Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х.1976] томонидан мавзуга доир муаммолар ечимига эришиш бўйича изланишлар олиб борган.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи футболчиларнинг махсус жисмоний сифатларининг юқори кўрсаткичларига эришишга қаратилган ва психофизиологик 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 олимларнинг 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 олимлари томонидан бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 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 кўрсаткичлари-нинг 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 шуғулланувчи 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 шуғулланувчи 11 ёшли футболчилар психофизиологик тайёргарлигининг йиллик динамикаси кўрсаткичларини аниқлаш.

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

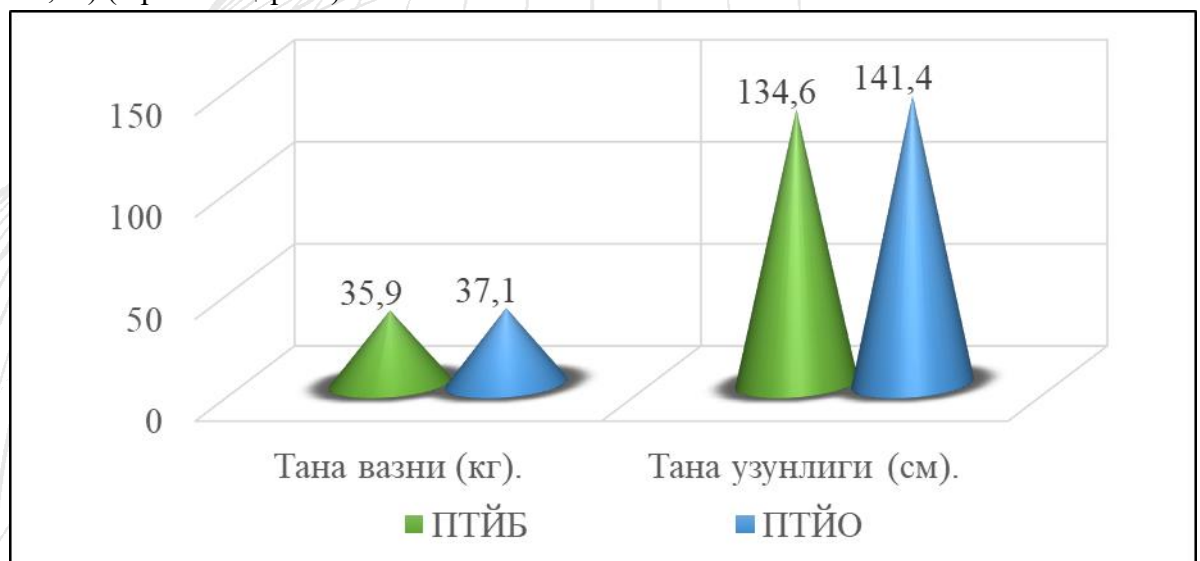
**Тадқиқотнинг предмети:** 11 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичи футболчиларининг машғулотлари жараёнида жисмоний риважланиш ва физиологик тайёргарлигининг йиллик динамикасини аниқлаш.

**Тадқиқот усуллари:** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик куза-тув, педагогик тестлаш, 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 ташкиллаш-тирилган педагогик тажрибаларда спортчилар томонидан қайт этилган натижаларнинг илмий-услубий таҳлили қуйида баён қилинади.

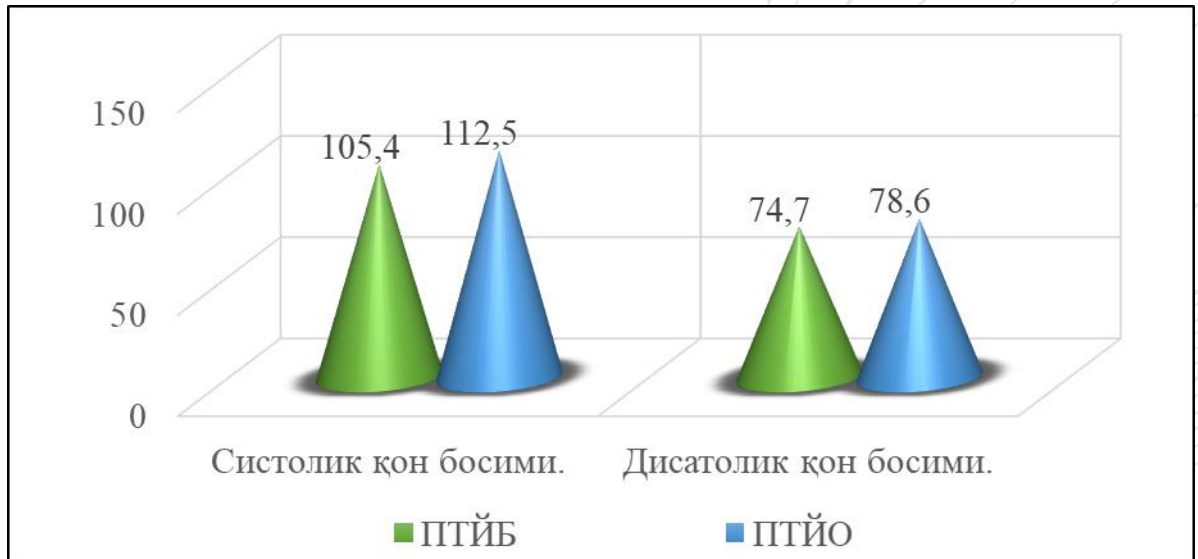
Демак 11 ёшли футболчиларнинг тана оғирлиги бўйича ривожланиш кўрсаткичлари ўрганилди. Унга кўра футболчиларнинг тана оғирлиги тадқиқот аввалида ўртача  $35,9 \pm 1,28$  кг га тенг, тадқиқот охирида эса бу кўрсаткич  $37,1 \pm 1,43$  кг га етган. Ушбу ёшдаги футболчиларнинг жисмоний ривожланишида вазн 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 динамикаси.

Дисатолик қон босими бўйича эса кўрсаткичлари куйидагича. Педагогик тажрибалар аввалида спортчиоаринни дисатолик қон босимининг ўртач кўрсаткичи  $74,7 \pm 1,30$  га тенг бўлган бўлса тажрибаларнинг сўнгига келиб ушбу кўрсаткич  $78,6 \pm 1,83$  га ўзгарганлигини кўриш мумкин.

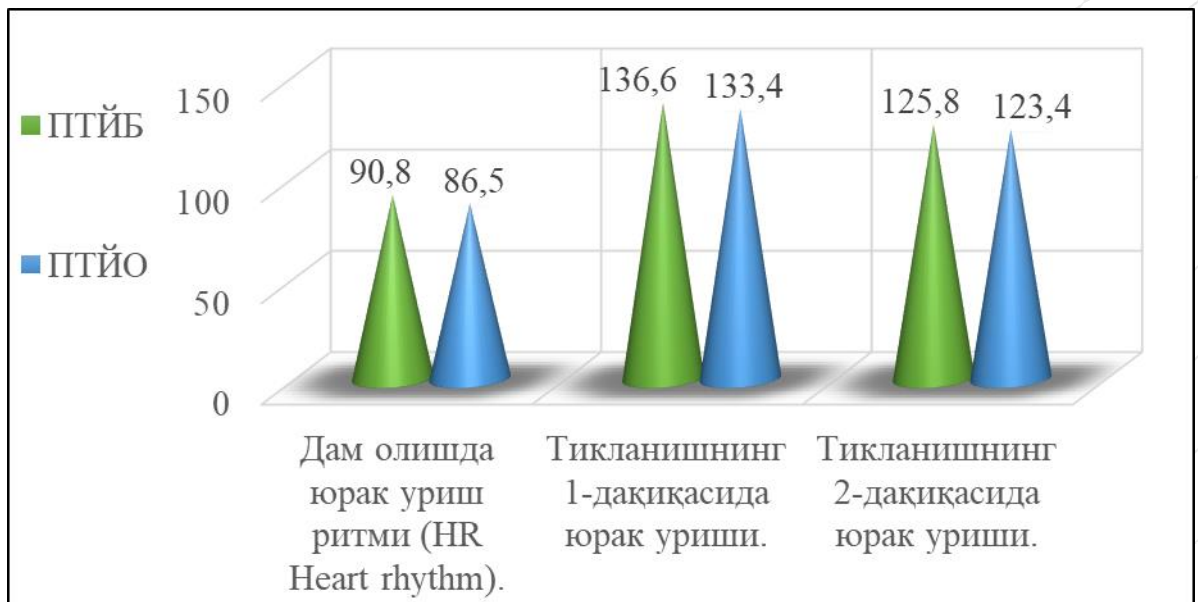
Йиллик ўсиш фарқи  $1,1$  га ( $1,4\%$ ) га тенг. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли эмас ( $P > 0,05$ ).

Тикланишнинг 1-дақиқасида юрак уришининг ўртача кўрсаткичлари педагогик тажрибалар аввалидаги тестлашларида  $136,6 \pm 1,27$  га тенг, йил сўнгига 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 куйидагича кўринишда.

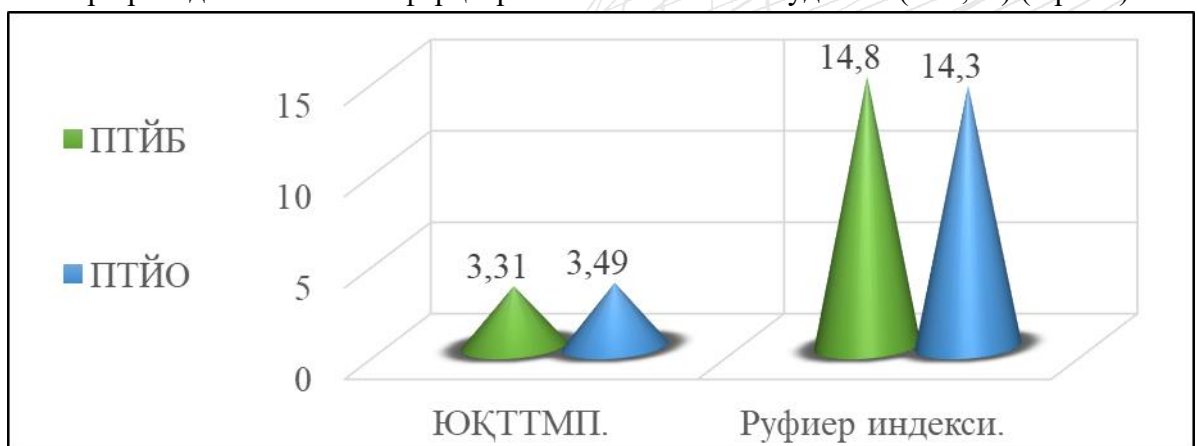
Тадқиқот аввалидаги натижа  $125,8 \pm 1,20$  ва педагогик тажриба сўнгига келиб эса  $123,4 \pm 1,10$  га тенг натижани қайт этдилар. Спортчиларнинг йиллик ўсиши фарқи кўрсаткичлари  $0,7$  ( $9,4$ ) га тенг.

Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги мавжуд эмас ( $P > 0,05$ )



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

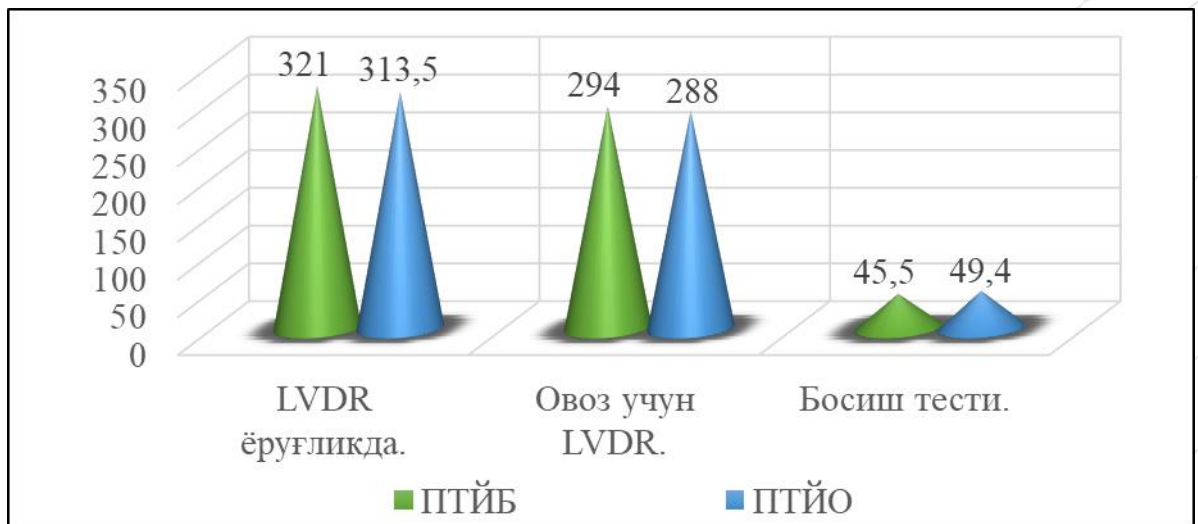
ЮҚТТМП юрак-кон томир тизимининг мослашувчанлик потенциали йўналиши бўйича эса спортчилар дастлаб  $3,31 \pm 0,111$  га тенг, якунига келиб эса  $3,49 \pm 0,097$  га тенг натижани кўрсатди. Қўлга киритилган натижалардан шуларни хулосаларни қилиш мумкинкий, спортчиларнинг йиллик ўсиши фарқи кўрсаткичи 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 тйёргарлигининг йиллик динамикаси кўрсаткичлари.**

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

LVDR ёруғликда 11 ёшли футболчиларнинг кўрсатган ёруғлик бўйича тадқиқот йилининг аввалида ва педагогик тажрибаларнинг сўнгида спортчилар қайт этган натижалари қуйидагича 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  $> 0,05$ .



**5 расм. 11 футболчиларнинг психфизиологик тайёргарлигининг йиллик динамикаси кўрсаткичлари.**

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

11 ёшли футболчиларнинг жисоний ва физиологик ривожланганлик даража-ларини аниқлашга қаратилган машқларнинг сўнгиси бу Босиш тести тети бўлиб, ушбу тест синамаси бўйича футболчилар томонидан кўрсатилган натижалар қуйидагича. Педагогик тажрибаларнинг бошланиш қисмида ўтказилган тадқиқот-лар ўртача  $45,5 \pm 2,35$  га тенг натижани қайт этган бўлсалар тадқиқотларнинг сўнгига келиб эса  $49,4 \pm 2,13$  кўринишидаги натижани қайт этган ҳолда педагогик тажрибаларни яқунлаб бердилар.

Сўнги тестлаш машқида спортчилар томонидан қайт 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 кўрсаткичларини 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 футболчи-лар жисоний ва психофизиологик тайёргарлигининг йиллик динамикасини ривожлантиришдек вазифани бажариш мақсадида, ривожланган давлатлар тажрибасини ўрганиш ва тўпланган тажрибалар асосида соҳада кенг қўлланма ислохотларни амалга ошириш зарурати мавжуд.

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

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

**Файдаланилган адабиётлар рўйхати.**

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 обгц. 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.