

**YOSH FUTBOLCHILAR TEZKORLIK TAYYORGARLIGINI METODIKASI
SAMARADORLIGINI TAJRIBA TEKSHIRISH.**

Raxmonov Sarvarjon Ilyos o‘g‘li

Alfraganus university nodavlat ta’lim tashkiloti

2-bosqich magistranti

Bugungi kunda futbol dunyoda eng ommabop sport turlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu sport turi bilan muntazam shug‘ullanish inson organizmining jismoniy rivojlanishi, kardiovaskulyar va muskuloskeletal tizimlarning mustahkamlanishi, shuningdek psixologik barqarorlikni oshirishga bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, futbol yoshlarni sportga jalb qilish, ularni sog‘lom turmush tarziga rag‘batlantirish va jismoniy faollikni targ‘ib qilishning samarali vositasi sifatida ham tan olingan.

Ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, futbolning ommaviyligi va uning rivojlanishi murabbiylik tizimi, ta’lim va sport siyosatining uyg‘unlashgan harakati orqali mustahkamlanadi. Shu sababli ham futbolning jamiyatdagi roli nafaqat sport, balki ijtimoiy va pedagogik hodisa sifatida o‘zining bormoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil 16-martdagi “Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3610-sonli va 2023-yil 7-aprelda “O‘zbekistonda ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” PQ-115-sonli Qarorlari hamda 2019-yil 4-dekabrda “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-sonli Farmoni futbol sohasida amalga oshiriladigan ishlarning yangi tizimini belgilab berdi.

Biz nazorat va tajriba guruhlarini pedagogik eksperiment jaraqonida 13-14yoshli futbolchilar uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayonining xajmi, tarkibi va yunalishini rejalashtirdik (8 jadval).

Nazorat va tajribaguruhlarda tezkorlik xususiyatlarini tarbiyalashga o‘quv-mashg‘ulot jarayonining 10 % ni ajratdik. Bu mashg‘ulotlar darslarning asosiy qismida o‘tiladi. Nazorat guruhda quyidagi metodlar qo‘llaniladi: o‘yin, musobaqa, qaytarma, interval va aylanma, mashg‘ulot turidagi mashqlar. Bu mashqlar asosan yugurish, biron narsa bilan yoki hech narsasiz bajariladigan mashqlar (chopish, sakrash, uzoq masofaga otish) estafetalar utkazilar edi. Tajribaguruhlarda esa tezkorlik-kuch xususiyatini tarbiyalashga «Zarba metodi» asosida o‘tilardi. «Zarba metodi» tajribaguruhlarda to‘p bilan yoki to‘psiz xam olib borilar edi. Mashg‘ulotlar darsini tashkil qilish uslublari: aylanma va umumiy mashg‘ulotlardan tashkil topgandi. Xar-xil uslubda mashqlar o‘tkazilardi. Masalan, chuqurga sakrash va undan yuqoriga chikib uzunlikka sakrash va to‘pni olib uni oyoq bilan tepib yoki bosh bilan urish kabilar. 20 minut ichida yosh futbolchilar bu mashqlarni bajarib «Zarba metodi» bilan 20-30 marta sakrab mashq bajarishardi. Jami pedagogik kuzatishda 97 ta o‘quv-mashg‘ulot darsida «Zarba metodi» dan 44 ta mashg‘ulotda foydalanildi.

Biz tomondan qo‘llanilgan «Zarba metodi» mashqlari pedagogik kuzatish samaradorligini 3 guruh testlari ta'sirida kursatdi: tezkorlik-kuchda, tezkorlikda 15 va 30 metrga yugurishda, oyoq mushaklarini kursatkichlarida. Pedagogik tajribadan keyin futbolchilar testdan o‘tkazildi. Nazorat va eksperiment guruhlarining natijalari 9-jadvalda kursatilgan.

Pedagogik eksperimentning oxirida shu narsa ma'lum bo‘ldiki, qayta testdan sung futbolchilarning 15 m va 30 m.ga joyida turib yugurishi bo‘yicha nazorat va tajribaguruhlarda unchalik tezkorlik sifati kursatkichlari kutarilmadi (kutirilishi atigi 2,64 % dan oshmadi). Faqatgina tajriba guruhdagi futbolchilarda 15 m startdan yugurish va undan keyingi tezligi kursatkichi ozgina ko‘tarildi ($t = 2,504$, $R = 0,05$).

Tezkorlik sifatlarini tarbiyalash dapedagogik eksperimentning natijalari shunikursatdiki, xammaguruhlar (nazorat va tajriba guruh) futbolchilarida, ayniqsa eksperiment guruhida sakrashni xamma turlari bo‘yicha ozmuncha uzgarish sezildi.

Ayniqsa, tajribaguruh futbolchilarining pedagogik eksperimentdan keyin yuqori kursatkichga ega bo‘ldilar ($R = 0,001$). Uzunlikka joydan turib sakrash bo‘yicha nazorat va tajriba, guruh futbolchilarining kursatkichlari 6,1 sm (3,36 %) va 7,25 sm (4,01 %) oshdi. Joydan uch xatlab sakrash buyicha unchalik bulmasada usish bor 7,8 sm (1,465 %) va 9,3 sm (1,73 %).

Joyidan balandlikka sakrash bo‘yicha xam o‘shish ko‘rsatkichi kamroq 3,8 sm (2,15 %) va 5,05 sm (2,86 %). yaxshigina o‘shish natijasi ko‘rsatkichi tezkorlik-kuch sifatining, kursatilgan joyidan yuqoriga sakrash bo‘yicha tajribaguruhning futbolchilarida boshidagiga nisbatan 6 sm (23,0 %) ga oshdi. Nazorat guruhidagi futbolchilarda o‘shish biroz past edi ya'ni 2,1 sm.

Nazorat va tajribaguruh futbolchilarining mutloq va taluqli oyoqmushak kuchlari pedagogik eksperimentning boshida va oxirida deyarli bir xil o‘zgargan. Natijalar kuyidagicha: nazorat guruhida 64,5 kg (22,6%) bulsa, eksperiment guruhida 50,4 dan 62,8 kilogramm (24,6 %) gacha bo‘ldi. Nazorat va eksperiment guruhlarda taluqli kuch 22,7 % dan 25,9 % gacha o‘sgan.

Pedagogik eksperiment jarayonida «Zarba metodi» mashqlariga aniqlik beradigan kursatkich bu absalyut va nisbiy kursatkichidagi gradion kuchi bo‘ldi.

Pedagogik eksperiment jarayonda asosiy «Portlovchi» kuch ko‘rsatkichlari nazorat guruhida 17,9 % ga kamaydi, eksperiment guruhida esa aksincha, 28,4 % ga ko‘paydi.

Test natijasida shu narsa aniq bo‘ldiki, tadqiqot boshida tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlari nazorat va tajribaguruh futbolchilarida deyarli bo‘lmagan.

Tadqiqot oxirida tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlari eksperiment guruhida 30 metrga yugurishda ancha o‘sganligi, ya'ni 4,49 % ga usganligi ma'lum buldi, nazorat guruhida esa usish 1,3 % ni tashkil etgan.

Tadqiqot oxirida tekshirishlar shuni xam ko‘rsatdiki, uzunlikka sakrash, joyidan yuqoriga sakrash, uch xatlab sakrash kursatkichlari nazorat va eksperiment guruh futbolchilaridagi o‘shish kursatkichlari 8- jadvalda o‘z aksini topgan.

Pedagogik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, to‘g‘ri yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar natijasida «Zarba metodi»ni qo‘llash bilan, ayniqsa tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlarini oshirishda o‘z samarasini beradi. Pedagogik kuzatishda olingan ma‘lumotlarni tahlil qilish quyidagilarni aniqlash imkoniyatini berdi: