

13–15 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI DARAJASI TAHLILI

Xolmatov Nizomjon Umarjonovich

Namangan davlat universiteti Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasida katta o'qituvchisi

E-mail: nizomzonholmatov10@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19396554>

Annotatsiya: Ushbu maqolada 13–15 yoshli futbolchilarda tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi tahlil qilinadi. O'quv-mashg'ulot jarayonidagi jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan psixologik tayyorgarlik masalalari yoritiladi.

Kalit so'zlar: futbol, uzoq yillar, sportchi, psixologik tayyorgarlik, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, yosh, musobaqa, natija, maqsad, vazifalar

АНАЛИЗ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 13–15 ЛЕТ

Холматов Низомжон Умаржонович

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и прикладных видов спорта Наманганского государственного университета

E-mail: nizomzonholmatov10@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируется уровень скоростно-силовой подготовки у футболистов 13–15 лет. В сфере физического воспитания и спорта в процессе тренировок, особенно в дальнейшем развитии детского спорта, рассматриваются вопросы психологической подготовки, отвечающей потребностям современных школьников в каждом городе и селе.

Ключевые слова: футбол, многолетняя подготовка, спортсмен, психологическая подготовка, сила, скорость, выносливость, возраст, соревнование, результативность, цель, задачи

ANALYSIS OF THE LEVEL OF SPEED-STRENGTH TRAINING IN 13–15- YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

Kholmatov Nizomjon Umarjonovich

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Applied Sports, Namangan State University

E-mail: nizomzonholmatov10@gmail.com

Abstract: This article analyzes the level of speed-strength training in 13–15-year-old football players. In the field of physical education and sports within the training process, especially in the further development of children's sports, issues of psychological preparation that meet the needs of modern students in every city and village are considered.

Keywords: football, long-term training, athlete, psychological preparation, strength, speed, endurance, age, competition, performance, goal, tasks

KIRISH

Mamlakatimizda bugungi kunda katta o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Sport sohasidagi o'zgarishlar, xususan, bolalar sportiga juda katta e'tibor berila boshlandi. Chunki yurt kelajagi mamlakatimizda o'sib kelayotgan yoshlar bilan chambarchas bog'liq ekanligi hammaga ayon. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son

qarori, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2018-yil 16-martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3610-son qarori, 2019-yil 4-dekabrda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PF-5368-son farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 07.04.2023 yildagi PQ-115-son qarori hamda 20.03.2024 yildagi PQ-136-son qarori bilan “Mahallalarda futbol infratuzilmasini rivojlantirish va tarmog‘ini kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi hujjatlar qabul qilinib, ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarida ommalashtirish, yoshlar sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga alohida e‘tibor qaratilgan.

MATERIALLAR VA METODLAR

R.N. Poliyaning fikriga ko‘ra, 8–9 yoshli bolalarda tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarining o‘shishi kuzatiladi. Tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati esa biroz susayadi. 13–15 yoshda egiluvchanlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga oid hajmni ko‘tarish maqsadga muvofiq. Ushbu fikrni V.F. Bashkirov va V.P. Filinlar ham qo‘llab-quvvatlaganlar. I. Arshavskiy, Ya.V. Vaynbaum, A. Tujalavskiy va boshqalar yosh sportchilarning funksional tayyorgarligini ilmiy tekshirish natijasida jismoniy mashqlar organizmning rivojlanishida hal qiluvchi rol o‘ynashini tasdiqlagan.

V.S. Daxnovenkiy va boshqalar tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug‘ullanish natijasida kurashchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib bergan.

Kuch va tezkorlik-chidamkorligini yosh sportchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarni zo‘rma-zo‘raki o‘stirishga intilish salbiy oqibatlariga olib kelishi ehtimolidan xoli emasligi alohida ta‘kidlab o‘tilgan (A.R. Akromov, M.A. Godip, Sh.T. Iseev, G.M. Sergeev, R.I. Nurimova, S.A. Savin va boshqalarining o‘quv-uslubiy qo‘llanmalari, ilmiy maqolalari va monografiyalari o‘qishga sazovordir).

Ishning maqsadi: 13–15 yoshli futbolchilarda tezkor-kuch tayyorgarligini optimal rejalashtirish samaradorligi darajasini aniqlash.

NATIJALAR

Futbolchilarning UDS-3 ko‘rsatkichlari va tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash uchun korrelyatsiya tahlili o‘tkazildi (1-jadval).

Tadqiqot natijalarining tahlili shuni ko‘rsatdiki, “turgan joydan 15 m ga yugurish” va “start kuchi” mashqlari bo‘yicha ma‘lumotlar asosida ijobiy kuchli statistik o‘zaro bog‘liqlik mavjud ($r = 0,746$). Bu shundan darak beradiki, “15 m ga yugurish” testi natijasining yaxshilanishi “start kuchi” ko‘rsatkichidagi natijaning oshishi bilan bog‘liq bo‘lib, bunda determinatsiya koeffitsienti (D) 64,8 % ga teng.

Shunday kuchli statistik o‘zaro bog‘liqlik “turgan joydan 15 m ga yugurish” mashqidagi natija va “maksimal kuch” testi natijalari orasida ham aniqlandi ($r = 0,754$; $p < 0,01$ bo‘lganda, $D = 57,2$ %).

Ijobiy statistik bog‘liqlik “portlovchan kuch” va “balandlikka sakrash” ($r = 0,671$; $p < 0,01$ bo‘lganda, $D = 61,2$ %), shuningdek, “turgan joydan uzunlikka sakrash” ($r = 0,611$; $p < 0,01$ bo‘lganda, $D = 59,1$ %) natijalari o‘rtasida qayd qilindi.

Yuqori ijobiy korrelyatsion bog‘liqlik Fmax ko‘rsatkichlari va “to‘pni zarb bilan uzoqqa tepish” natijasi o‘rtasida aniqlandi ($r = 0,732$; $p < 0,01$ bo‘lganda, $D = 64,1$ %).

Ancha yaqin o‘zaro aloqa “to‘pni zarb bilan uzoqqa tepish” va izometrik rejimdagi “maksimal erkin kuch” o‘rtasida kuzatildi ($r = 0,621$; $p < 0,05$ bo‘lganda, $D = 53,3$ %). Kam

ahamiyatli statistik bog‘liqlik esa “to‘pni zarb bilan uzoqqa tepish” va “tezkor-kuch indeksi” o‘rtasida aniqlandi ($r = 0,580$; $p < 0,05$ bo‘lganda, $D = 51,6$ %).

Ayni paytda, “to‘pni aniq uzatish” va “start kuchi” ($r = 0,144$; $p < 0,05$ bo‘lganda, $D = 14,3$ %) hamda “tezlashtiruvchi kuch” o‘rtasida ($r = 0,112$; $p < 0,05$ bo‘lganda, $D = 11,3$ %) muhim statistik o‘zaro bog‘liqlik aniqlanmadi.

Katta ijobiy o‘zaro bog‘liqlik “30 m ga yugurish” va “start kuchi” ($r = 0,615$; $p < 0,05$ bo‘lganda, $D = 61,2$ %) hamda “tezlashtiruvchi kuch” o‘rtasida ($r = 0,624$; $p < 0,05$ bo‘lganda, $D = 57,1$ %) aniqlandi. Yaqin bog‘liqlik “30 m ga yugurish” va izometrik rejimdagi “maksimal erkin kuch” ko‘rsatkichlari ($r = 0,521$; $p < 0,05$ bo‘lganda, $D = 49,9$ %) hamda “tezlashtiruvchi kuch” o‘rtasida ($r = 0,518$; $p < 0,05$ bo‘lganda, $D = 52,6$ %) aniqlandi.

Tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlari orasidagi o‘zaro bog‘liqlik tahlili shuni aniqlashga imkon berdiki, juda kuchli statistik bog‘liqlik UDS-3 da ko‘rsatilgan quyidagi qiymatlar orasida mavjud: izometrik rejimda mushaklarning maksimal erkin kuchi (P_0) va mushaklar portlovchan kuchining maksimal qiymati (F_{max}) orasida ($r = 0,760$; $p < 0,01$ bo‘lganda, $D = 76,6$ %), tezkor-kuch indeksi (J) hamda izometrik rejimda mushaklarning start kuchini ifoda etuvchi koeffitsient (Q) orasida ($r = 0,720$; $p < 0,01$ bo‘lganda, $D = 55,4$ %), shuningdek, mushaklarning start kuchini ifoda etuvchi koeffitsient (G) orasida ($r = 0,856$; $p < 0,01$ bo‘lganda, $D = 84,7$ %) kuzatildi.

1-jadval. 13–15 yoshli futbolchilarda tezkor-kuch tayyorgarligini testlash natijalari va universal dinamometr stand-3 ko‘rsatkichlari bilan korrelyatsion bog‘liqligi

T/r	Futbolchilardagi ko‘rsatkichlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Balandlikka sakrash (sm)		0,632	0,296	0,578	0,327	0,396	0,296	0,515	0,671	0,702	0,410	0,315
2.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)			0,832	0,574	0,493	0,586	0,122	0,712	- 0,611	0,512	0,630	0,412
3.	Yuqori startdan 15 m ga yugurish (s)				0,647	- 0,362	0,210	0,233	0,510	0,754	0,503	0,746	0,618
4.	Yurib turib 30 m ga yugurish (s)					0,311	- 0,242	0,142	0,521	0,518	0,522	0,615	0,624
5.	Uzoqqa zarba berish (m)						0,457	0,138	0,621	0,712	0,580	0,510	0,409
6.	To‘pni uzoqqa oshirish (m)							0,148	0,586	0,614	0,471	0,352	- 0,216
7.	To‘pni aniq oshirish (m)								- 0,416	- 0,315	0,412	0,144	- 0,112
8.	P_0 - MMEK (kg)									0,760	0,521	0,662	0,719
9.	F_{max} - mushaklarning portlovchan kuchlanishini maksimal kattaligi (kg)										0,517	0,421	0,407
10.	J - Tezkor-kuch indeksi											0,742	0,755
11.	Q – start kuchi (kg/s)												0,856
12.	G - tezlashtiruvchi kuch (kg/s)												

Eslatma: P0 – mushaklarning maksimal erkin kuchi (kg); Fmax – mazkur harakatda ko‘rsatilgan kuchning maksimal kattaligi (kg).

MUHOKAMA

Olingan natijalar 13–15 yoshli futbolchilarda tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlari bilan UDS-3 stendi ko‘rsatkichlari o‘rtasida muhim o‘zaro bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, start kuchi, maksimal erkin kuch hamda portlovchan kuch ko‘rsatkichlari yugurish va to‘p bilan bajariladigan mashqlar samaradorligiga bevosita ta‘sir qilishi aniqlandi.

Bu esa mashg‘ulot jarayonida tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni ilmiy asosda rejalashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Tezkor-kuch sifatlarini shakllantirishda yosh xususiyatlari, yuklama hajmi va tiklanish jarayonlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Shunday qilib, tadqiqotlar tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi va universal dinamometr stend-3 ko‘rsatkichlari orasidagi o‘zaro bog‘liqlik xususiyatini inobatga olish zarurligini tasdiqladi.

Futbolchilarimizning past darajadagi tezkor-kuch tayyorgarligi, izlanishlardagi ayrim taktik harakatlar bajarilishi ishonchliligining sustligi hamda mashg‘ulot yuklamalari tuzilmasidagi nooqilona nisbatlar futbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini oshirish bo‘yicha maxsus metodika ishlab chiqish uchun asos hisoblanadi. Ushbu dastur yuqori malakali futbolchilarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarliklari darajasini oshirishga birgalikda ta‘sir ko‘rsatishni nazarda tutadi.

ADABIYOTLAR

1. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent, 2014. 62 b.
2. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarini oshirish. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent, 2013. 35 bet.
3. Davlatmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent, 2014. 26 bet.