



FUTBOLCHILARNING O‘YIN SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINING ROLI

Muallif: Axmedov A.N

O‘rinboyev J

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada futbolchilarning o‘yin samaradorligini oshirishda mashg‘ulot yuklamalarining ahamiyati va ularni to‘g‘ri rejalashtirish masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi va ularning futbolchilarning jismoniy, funksional hamda texnik-taktik tayyorgarligiga ta‘siri o‘rganildi. Olingan natijalar mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish futbolchilarning o‘yin faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: futbol, mashg‘ulot yuklamasi, o‘yin samaradorligi, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘uloti, yuklama intensivligi, sport natijasi.

Kirish.

Zamonaviy futbolda o‘yin sur‘atining oshishi, raqobatning kuchayishi va texnik-taktik harakatlarning murakkablashuvi futbolchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Ushbu jarayonda mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri tashkil etish va boshqarish muhim ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Mashg‘ulot yuklamalari futbolchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan birga, o‘yin samaradorligini oshirishda hal qiluvchi omil bo‘lib xizmat qiladi.

Mashg‘ulot yuklamalarining noto‘g‘ri rejalashtirilishi futbolchilarda ortiqcha charchash, jarohatlar va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish va nazorat qilish zamonaviy futbol tayyorgarligi tizimining muhim qismi hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari.

Tadqiqotning asosiy maqsadi futbolchilarning o‘yin samaradorligini oshirishda mashg‘ulot yuklamalarining rolini aniqlashdan iborat.



Tadqiqot vazifalari: mashg‘ulot yuklamalarining turlari va xususiyatlarini tahlil qilish;

yuklama hajmi va intensivligining futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta‘sirini aniqlash;

mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni rejalashtirishning samarali usullarini asoslab berish.

Tadqiqot metodlari.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, mashg‘ulot jarayonini kuzatish, test sinovlari, taqqoslash va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotda 18–22 yoshdagi 24 nafar futbolchi ishtirok etdi. Ular tasodifiy tanlash asosida ikki guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi (n=12) – an‘anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi;

Tajriba guruhi (n=12) – mashg‘ulot yuklamalari hajmi va intensivligi ilmiy asosda rejalashtirilgan maxsus dastur bo‘yicha shug‘ullandi.

Tadqiqot 12 hafta davom etdi. Mashg‘ulot yuklamalari yurak urish chastotasi, bajarilgan ish hajmi va subyektiv charchash darajasi orqali nazorat qilindi. O‘yin samaradorligi tezkorlik, chidamlilik va texnik harakatlar aniqligi testlari asosida baholandi.

Tadqiqot natijalari va muhokama.

Tadqiqot yakunida olingan natijalar tajriba guruhida mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish o‘yin samaradorligining sezilarli darajada oshishiga olib kelganini ko‘rsatdi.

1-jadval

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (tajriba boshida va oxirida)

Ko‘rsatkichlar	Guruh	Boshlanish	Yakun	O‘sish (%)
30 m yugurish (sek)	Nazorat	4,32	4,28	0,9
30 m yugurish (sek)	Tajriba	4,31	4,12	4,4



Ko'rsatkichlar Guruh Boshlanish Yakun O'sish (%)

12 daqiqa yugurish (m) Nazorat 2680 2740 2,2

12 daqiqa yugurish (m) Tajriba 2690 2920 8,5

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada yaxshilangan.

2-jadval

O'yin samaradorligi ko'rsatkichlarining o'zgarishi

Ko'rsatkich Guruh Boshlanish Yakun

Aniq uzatmalar (%) Nazorat 71 74

Aniq uzatmalar (%) Tajriba 72 81

Faol harakatlar soni Nazorat 86 90

Faol harakatlar soni Tajriba 85 101

Natijalar shuni ko'rsatadiki, yuklamalarning optimal hajmi va intensivligi futbolchilarning texnik-taktik harakatlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Diagramma tavsifi.

1-rasmda tajriba va nazorat guruhlarida chidamlilik ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasi aks ettirilgan. Diagrammadan ko'rinishicha, tajriba guruhida o'sish sur'ati ancha yuqori bo'lib, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarishning samaradorligini tasdiqlaydi.

Olingan empirik ma'lumotlar sport mashg'ulotlarida yuklamalarni individuallashtirish va tiklanish jarayonlarini hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, futbolchilarning o'yin samaradorligini oshirishda mashg'ulot yuklamalarining roli nihoyatda muhimdir. Mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish, ularning hajmi va intensivligini to'g'ri boshqarish futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, o'yin faoliyatida yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi. Shu bois murabbiylar mashg'ulot



jarayonida yuklamalarni individuallashtirish va tiklanish omillarini hisobga olishlari zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Platonov V.N. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.

Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.

Reilly T. Science and Soccer. – London: Routledge, 2003.

Bangsbo J. Physiology of Soccer. – Sports Science Exchange, 1994.

Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W.L. Physiology of Sport and Exercise. – Human Kinetics, 2016.

Karimov A.A. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.