

FUTBOL MASHG‘ULOTLARI ASOSIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR BILAN TASHKIL ETILGAN JISMONIY MASHG‘ULOTLARNING O‘SMIR-YOSHLAR JISMONIY FAOLLIGI KO‘RSATKICHLARIGA TA‘SIRINI BAHOLASH

Musurmonov Husan To‘raqul o‘g‘li

Samarqand davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası, v.b.
dotsenti

Elektron pochta: husanmusurmonov127@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada futbol mashg‘ulotlari asosida innovatsion yondashuvlar bilan tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining 14–15 yoshli o‘smirlarning jismoniy faolligi va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta‘siri baholanadi. Tajriba va nazorat guruhlar natijalari qiyosiy tahlil qilinib, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik hamda oyoq kuchi ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar o‘rganilgan. Natijalar innovatsion metodika qo‘llangan tajriba guruhida bir qator jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha statistik jihatdan ishonchli ijobiy o‘zgarishlar kuzatilganini ko‘rsatadi. Shuningdek, o‘yinlashtirish, kichik tarkibli o‘yinlar, individual yondashuv va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish hamda o‘quvchilarning sportga qiziqishini kuchaytirishga xizmat qilishi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: futbol mashg‘ulotlari, innovatsion yondashuv, o‘smir-yoshlar, jismoniy faollik, jismoniy tayyorgarlik, tajriba guruhi.

Kirish

O‘smir-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va jismoniy sifatlarini izchil rivojlantirish jismoniy tarbiya hamda sport pedagogikasining dolzarb vazifalaridan biridir. Futbol mashg‘ulotlari yugurish, tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash va to‘p bilan harakatlanish kabi turli motor faoliyatlarini birlashtiradi. Mashg‘ulotlarni o‘yinlashtirish, kichik tarkibli o‘yinlar, differensial va individual yondashuvlar asosida tashkil etish o‘quvchilarning mashg‘ulotdagi faolligi va qiziqishini qo‘llab-quvvatlashi mumkin. Shu sababli futbol mashg‘ulotlarida innovatsion yondashuvlardan foydalanish samaradorligini amaliy ko‘rsatkichlar orqali baholash muhimdir.

Tadqiqot maqsadi

14–15 yoshli o‘smirlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga futbol mashg‘ulotlari asosida qo‘llanilgan innovatsion yondashuvlarning ta‘sirini tajriba va nazorat guruhlar natijalarini qiyoslash orqali baholash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Tadqiqot materialida 14–15 yoshli o‘smirlar ishtirokidagi tajriba va nazorat guruhlar ko‘rsatkichlari qiyoslangan. Jismoniy tayyorgarlikni baholashda joyidan uzunlikka sakrash, 4×10 m yugurish, 3000 m yugurish, 30 m sprint, vertikal sakrash hamda chap va o‘ng oyoq kuchi sinovlaridan foydalanilgan. Natijalar tajriba boshidagi va oxiridagi ko‘rsatkichlar, o‘zgarish miqdori, foizdagi o‘sish, t mezon hamda P qiymatlari asosida taqdim etilgan. Mashg‘ulotlarda kichik tarkibli o‘yinlar, o‘yinlashtirish elementlari, individual yondashuv va yuklamani bosqichma-bosqich oshirish kabi usullar tavsiflangan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Taqdim etilgan jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlikning aksariyat ko'rsatkichlari ijobiy tomonga o'zgargan. Joyidan uzunlikka sakrash natijasi 1,78 m dan 2,11 m gacha, vertikal sakrash 40,48 sm dan 47,28 sm gacha, chap oyoq kuchi 38,88 kg dan 43,79 kg gacha, o'ng oyoq kuchi esa 39,21 kg dan 44,60 kg gacha oshgan. Tezlikni ifodalovchi 30 m sprint va chaqqonlikni ifodalovchi 4×10 m yugurish vaqtlarining kamayishi natijalarning yaxshilanganini ko'rsatadi. 3000 m yugurish vaqti ham 14,19 daqiqadan 12,05 daqiqagacha qisqargan.

Jadvalda tajriba guruhining ko'plab ko'rsatkichlari uchun $P < 0,01$ yoki $P < 0,001$ qiymatlari keltirilgan, nazorat guruhida esa aksariyat natijalar $P > 0,05$ sifatida berilgan. Bu ma'lumotlar tajriba guruhidagi o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchli deb talqin qilinganini ko'rsatadi. Biroq tadqiqot ishtirokchilari soni, tajriba davomiyligi va statistik hisoblash tartibi mazkur hujjatda to'liq ko'rsatilmagan; yakuniy topshirishdan oldin ushbu ma'lumotlarni aniqlashtirish hamda jadvaldagi qiymatlarni dastlabki hisob-kitoblar bilan tekshirish lozim.

Pedagogik kuzatuvlar bayonida o'yinlashtirish, mini-turnirlar va jamoaviy o'yinlar o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishi, emotsional faolligi va hamkorligini kuchaytirgani qayd etilgan. Shuningdek, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va individual yondashuv mashg'ulotlarni o'quvchilarning imkoniyatlariga mos tashkil etishga xizmat qilishi ta'kidlangan.

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi

№	Nazorat mashqi	Guruh	Tajriba boshi	Tajriba oxiri	O'zgarish	O'sish, %	t	P
1	Joyidan uzunlikka sakrash (oyoq kuchi, m)	TG	1.78±0.18	2.11±0.21	+0.33	11.80	3.95	<0.001
		NG	1.75±0.04	1.89±0.06	+0.14	1.07	0.96	>0.05
2	4×10 m yugurish (chaqqonlik, s)	TG	12.77±1.55	11.22±0.35	-1.55	12.14	3.38	<0.01
		NG	12.77±0.38	12.49±0.74	-0.28	2.19	1.17	>0.05
3	3000 m yugurish (umumiy chidamlilik, min)	TG	14.19±1.89	12.05±0.75	-2.14	15.08	3.65	<0.01
		NG	14.19±0.61	14.11±0.81	-0.08	0.56	0.27	>0.05

4	30 m sprint (tezlik, s)	TG	5.75±0.46	5.08±0.38	-0.67	11.65	3.8 9	<0.00 1
		NG	5.34±0.26	5.28±0.37	-0.06	1.12	0.4 6	>0.05
5	Vertikal sakrash (oyoq portlovchi kuchi, sm)	TG	40.48±3.2 2	47.28±3.9 0	+6.80	16.80	4.6 6	<0.00 1
		NG	40.48±3.2 2	43.41±3.8 2	+2.93	7.24	2.0 3	>0.05
6	Oyoq kuchi (chap oyoq, kg)	TG	38.88±2.0 6	43.79±2.0 2	+4.91	12.63	4.8 7	<0.00 1
		NG	38.88±2.0 6	39.07±2.0 4	+0.19	0.49	0.2 3	>0.05
7	Oyoq kuchi (o'ng oyoq, kg)	TG	39.21±2.8 4	44.60±2.6 8	+5.39	13.75	4.7 8	<0.00 1
		NG	43.21±1.3 7	42.60±1.3 1	-0.61	1.41	1.1 1	>0.05

Xulosa

Taqdim etilgan natijalar futbol mashg'ulotlarini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish 14–15 yoshli o'smirlarning tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va oyoq kuchi ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam berishi mumkinligini ko'rsatadi. Tajriba guruhida qayd etilgan o'zgarishlar nazorat guruhidagi natijalarga nisbatan yuqoriroq bo'lgan. Mashg'ulotlarda kichik tarkibli o'yinlar, o'yinlashtirish, individual yondashuv va yuklamani bosqichma-bosqich oshirishdan foydalanish maqsadga muvofiq. Yakuniy ilmiy xulosalarni mustahkamlash uchun ishtirokchilar soni, tajriba muddati, qo'llanilgan statistik usul va barcha jadval qiymatlarini birlamchi ma'lumotlar asosida tekshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Nuriddinova M.M. Methodc usage of moving gamec to develop phycical killc and abilitiyc of school children. International journal of academic pedagogical recyearch., 2019.-P. 48-49.
2. Xolboyeva G.X. Nazarova D. Methodc of development of phycical qualitiyc in gymnacticc for 5-7 earc old». // Novateur publicationc JournalNX-A Multidicciplinary Peyer Reviiwyed Journal ICCN No: 2581-4230 Volume 6, iccuye 6, june 2020.-P. 744-747.
3. Xolmurodov L.Z. Challengec to Children and youth cportc cpecial development degreye. Eastern Yeuropean Cciyentific Jurnal:-№ 6. Duccyeldorf-Germany. 2018.-P. 417-421.

4.Iris, B. Some relationships between job and life satisfaction/B.Iris, G. Barret// Journal of Applied Psychology, 2000, 56 (4). p. 301-304.