

ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР, ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ

Бўронов А.Б., ТАҚУ., Ўқитувчи.
Казоков Р.Т., ЎзДЖТСУ. Ўқитувчи.

Аннотация. Мазкур мақолада спорт машғулотида футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларнинг ривожланиш даражасини тиклаш воситалари ҳақида сўз боради. Мақола давомида асосли фикр ва мулоҳазалар бериб ўтилган.

Калит сўзлар: Педагогик воситалар, спорт машғулоти, педагогик услубиятлар ёш футболчиларнинг спорт маҳорати хусусиятларини аниқлаш, куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик каби сифатларни ривожланиш даражаси.

Кириш. Ўзбекистонда футбол ривожига катта аҳамият берилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан охириги йилларда бир қатор қарор ва фармонлар қабул қилинди: “Ўзбекистон Республикасида футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” (18.03.1993 й), “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чоралари тўғрисида” (17.01.1996й), “Ўзбекистонда футболни ривожлантириш Жамғармаси фаолиятини яхшилаш ва уни қўллаб-қувватлаш чоралари тўғрисида” (06.07.1999й). 2006 йил Ўзбекистон республикаси Президенти И.А.Каримов томонидан “Ўзбекистонда футболни ривожлантириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” фармон имзоланди. Унда, охириги йилларда футбол бўйича Миллий чемпионатлар обрўси ва даражасини ошириш бўйича ишлар етарлича олиб борилмаётганлиги, юқори малакали ва спорт захиралари тайёрларлигини ташкил этиш ва мазмунига етарли даражада аҳамият берилмаётганлиги баён этилган. Ўқув-машғулот жараёни ва вилоятларда болалар-ўсмирлар жамоалари орасида мусобақаларни паст даражада ташкил этиш, алоҳида ҳудудларда жисмоний тарбия ва спорт бўлимлари ишининг яхши йўлга қўйилмаганлиги билан боғлиқдир. Бундай камчиликлар белгиланган, давлат даражасидаги юқорида баён этилган ҳужжатлар, футбол ривожини учун имконият яратмоқда.

Ёш спортчиларни спортнинг ўзини турларига танлаш ва мўлжаллаш услубиятига бағишланган спорт амалиёти тажрибалари ва тадқиқотлар, янги, анча самарали услубий йўللари топишни талаб қилади.

Маълумки, спорт иқтидори ташҳиси ҳали ўз такомиллашувидан жуда узокдадир. Айни вақтда, спорт курашларида рақобатни ошиб бориш тенденцияларини тавсифловчи, спортни ривожлантириш замонавий босқичлари, илм-фан олдига келгусида спортчиларни танлаш ва уларнинг тайёргарлигини баҳолаш услубиятлари самарадорлигини ошириш зарурияти тўғрисидаги саволларни кескин қўймоқда.

Замонавий талаблар даражасидаги юқори спорт натижаларига эришиш, футбол билан шуғулланиш истагидаги ҳар бир бола учун осон эмас. Ўзбекистоннинг етакчи футболчиларининг биографиясини ўрганиш шуни кўрсатдики, улар спорт йўлининг аввалида ўз тенгдошларидан аниқ сифат хусусиятлари билан ажралиб турганлар: яхши жисмоний ривожланиш, анча такомиллашган координация ҳаракатлар, фикрлаш тезлиги ва жасурлик. Бундай сифатлар сақланиб қолган ва футболчининг келгуси спорт такомиллашув фаолиятида мақсадга интилиш, меҳнатсеварлик, қатъият ва матонатни мунтазам тарбиялаш билан уйғунлашиб юқори натижаларга эришишлари замин яратган (Г.Красницкий, Б.Абдураимов, М.Ан, В.Федоров, Л.Хадзипанакис, М.Косимов).

Янгидан то спорт устаси даражасигача етакчи футболчиларнинг босиб ўтган йўллари 6 – 9йил. Замонавий футбол атлетик ўйин ҳисобланади. Ўйин ҳаракатларининг юқори темпи, вазиятларнинг тез ўзгариши, тўп учун курашда бевосита рақиб билан мулоқот, тактик вазифаларни ечишдаги чегараланган вақт, ҳаяжон ва унинг бошқа хусусиятлари футболчининг ҳаракат, функционал ва руҳий ҳолатига катта талаб қўяди.

Шунинг учун футбол билан шуғулланиш учун болаларни танлаш мумаммоларини, боланинг ҳаракат, функционал ва руҳий фаолиятининг турли томонларини, уларнинг спорт маҳоратини шакллантириш жараёнидаги мустақил ривожланиш хусусиятларини тўлиқ ўрганмасдан ҳал қилиб бўлмайди.

Шуни ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш лозимки, танлаш – бу бир лаҳзалик синов эмас, балки тадқиқотнинг педагогик, психологик, тиббий-биологик услубиятларини қўллаш билан футболчиларни спорт такомиллашувини турли босқичларда амалга ошириш тадбирларини кўп қирралилигини назарда тутувчи қатъий ўйланган кўп босқичли тизимдир.

Педагогик услубиятлар ёш футболчиларнинг спорт маҳорати хусусиятларини аниқлаш, куч,тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик каби сифатларни ривожланиш даражаси ва уларнинг ўзаро алоқасини ўрганишга имкон беради.

Тиббий-биологик услубиятлар, болаларнинг функционал хусусиятлари

ва тизимларини ўрганиш, уларнинг олий асаб тизими фаолиятининг индивидуал хусусиятларини аниқлаш, морфологик кўрсаткичларни тавсифлаш ва баҳолаш учун жуда муҳим.

Психологик услубиятлар, футболчиларнинг тезкор (тактик) фикрлаш хусусиятларини, ўйинчиларнинг жамоадаги психологик мослашуви, уларнинг эмоционал барқарорлигини аниқлашга ёрдам беради.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва педагогик тажрибалар шуни кўрсатадики, ҳозирги пайтда танловнинг икки услуби қўлланлади:

Биринчи – мураббий янгиларни бир-бири билан учрашув ўтказадиган икки жамоага бўлади. Ўйин мобайнида, у болалар ҳаракатини кузатиб, улар орасидан энг ақлли, тез фикрловчи, эпчил ва фаол болани ажратиб олади. Шундан сўнг, табиий саралаш ва ўқув гуруҳини тўлдириш билан тайёргарликнинг бошланғич босқичи бошланади.

Иккинчи – ўйин ҳаракатларини эксперт баҳолашга қўшимча тестлар қўлланилади: тури бўлақларга югуриш, сакраш машқлари, содда техник усуллар: - аниқлик ва узоқликки тўпга зарбалар, тўп узатишлар, тўпни олиб юриш ва ҳақ. Кўпгина бундай тестларнинг башоратли ахборотли паст бўлиши аниқланган, чунки янгилар – бу умуман ҳаракат тажрибалари турлича бўлган болалардир. Шундай қилиб, танлов вақтида боланининг ўз ҳаётидаги ўзлаштирган билим ва кўникмалари баҳоланади. Негизида болаларнинг футболга нисбатан истиқболлари ҳақида башорат қилувчи, имкониятларини баҳолаш керак.

Шунинг учун, танлов куйидаги аниқ талабларга мос келиши лозим:

- улар башорат ахборотлилиқка эга бўлишлари керак;
 - ишончли бўлишлари;
 - ўлчовларнинг стандартлаштирилган тизимига эга бўлишлари;
 - ундаги натижалар баҳолаш тизимига эга бўлишлари; -
- қўлланилиши осон ва содда бўлиши керак.

Ишнинг мақсади - спорт мўлжалининг ташкилий ва услубий жиҳатларини ҳисобга олиб, ёш спортчилар тайёргарлик тизимини келгусида такомиллаштириш ҳамда футбол бўйича БЎСМда ёш истиқболли футболчиларни тановининг самарали услубиятларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот фарази. 9-11 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик ва

морфофункционал тавсифлари бўйича спорт мўлжали ахборотли мезонларини аниқлаш, услубиятни ишлаб чиқишга ва ёш футболчиларнинг махсус тайёргарлигини баҳолаш учун меъерий талабларни аниқлашга ёрдам бериши фараз қилинди. Буларнинг барчаси спорт захираларининг ўқувмашғулот жараёнини ва тайёргарлик сифатини яхшилаш имкониятини беради.

Тадқиқот предмети – спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларида ёш футболчиларнинг истиқболли мезонлари ҳисобланди.

Тадқиқот ҳажми. Ёш спортчиларни уларнинг педагогик ва биологик тавсифлари асосида баҳолаш мезонлари.

Илмий янгилик қуйидагилардан иборат:

- жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ва морфофункционал тавсифларнинг башоратлилик аҳамияти очиб берилди;
- спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларига ёш спортчиларни қабул қилиш учун меъерий талаблар аниқланда ва назорат-ўтиш меъерлари ишлаб чиқилди;
- спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларида футбол билан шуғулланиш учун болаларни танлаш мезонларининг самарадорлиги асосланди;

Амалий аҳамияти. Тадқиқот натижалари спорт мактабларида қўлланилиши мумкин:

- ёш спортчиларни индивидуал хусусиятларини комплекс баҳолаш учун;
- бошланғич танлов ва бошланғич спорт ихтисослиги босқичида спорт муваффақиятларини бошорат қилиш учун;
- жисоний тарбия институти талабалари учун ёш спортчиларни футбол гуруҳларига танлаш муаммолари бўйича курс маърузаларини тузишда;
- қўшимча таълим муассалари ишларини тартиблаштирувчи дастуриймеъерий ҳужжатларни тузишда.

Болаларда спортда аҳамиятли сифатларни, уларнинг ривожланиш даражаси ва усиш темпини очиб берилиши, футбол билан шуғулланиш учун истеъдодни баҳолаш мезонларини аниқлашда асос бўлиб хизмат қилади;

- спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларида таълим йили бўйича футбол билан шуғулланиш учун ишлаб чиқилган меъерий талаблар, спорт тайёргарлигининг ҳар бир босқичида педагогик назоратни тўғри амалга оширишга имкон беради;

- тавсия қилинган, футбол билан шуғулланиш учун болаларини дастлабки танлов услубияти, жисмоний сифатларни ўсиш даражаси ва балоғат кайфияти мезонлари бўйича уларнинг истиқболларини тўғри баҳолаш учун, 2-3 йил мобайнида ярим йиллик оралиқ билан дастлабки ва такрорий тажрибалар ва текширувларни назарда тутди.

1-жадвал.10-11 ёшли футболчилар учун футбол ўйин техникаси ва жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрлар.

№	Тестлар	10 ёш	11 ёш
Майдон ўйинчилари ва дарвоза учун умум жисмоний тайёргарлик бўйича			
1	30 м югуриш (сония)	5.2	5.0
2	Жойдан узунликка сакраш (см)	160	170
3	Жойда уч карра сакраш (см)	450	460
Махсус жисмоний тарбия бўйича			
1	Тўпни узоққа ташлаб бериш-аут (м)	12	13
2	“Восьмерка” тест (сония)	18.0	17.0
Футбол ўйин техникаси			
1	Жоглёрлик ва тўп узатиш	96	96
2	Тўп олиб юриш ва дарвозага зарбалар	186	186
3	Тўпни олиб юриш ва аниқ тушишга узун узатиш	186	186
4	Тўпни қисқа узатиш (30 сония ичида)	25	25

2-жадвал.12-13 ёшли футболчилар учун футбол ўйин техникаси ва жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрлар.

№	Тестлар	12 ёш	13 ёш
Майдон ўйинчилари ва дарвоза учун умумий жисмоний тайёргарлик бўйича			
1	30 м югуриш (сония)	4,8	4,6
2	Жойдан узунликка сакраш (см)	180	200
3	Жойда уч карра сакраш (см)	520	560
Махсус жисмоний тарбия бўйича			

1	Тўпни узоққа ташлаб бериш-аут (м)	14	15
2	“Восьмерка” тест (сония)	16,0	15,0
Футбол ўйин техникаси			
1	Жоглёрлик ва тўп узатиш	96	96
2	Тўп олиб юриш ва дарвозага зарбалар	186	186
3	Тўпни олиб юриш ва аниқ тушишга узун узатиш	186	186
4	Тўпни қисқа узатиш (30 сония ичида)	25	25
Дарвозабон учун			
1	Узоқликка ва аниқликка қўлдан тўпга зарба (м)	-	30
2	Сакрашда осилган тўпни мушт билан уриш (см)	-	45
3	Тупни узоқликка узатиш (м)	-	

3-жадвал.14-15 ёшли футболчилар учун футбол ўйин техникаси ва жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрлар.

№	Тестлар	14 ёш	15ёш
Майдон ўйинчилари ва дарвоза учун умумий жисмоний тайёргарлик бўйича			
1	30 м югуриш (сония)	4,3	4,2
2	Жойдан узунликка сакраш (см)	220	225
3	Жойда уч карра сакраш (см)	600	
4	Жойда беш карра сакраш (м)	-	12,00
Махсус жисмоний тарбия бўйича			
1	Тўпни узоққа ташлаб бериш-аут (м)	17	19
2	“Восьмерка” тест (сония)	14,5	14,2
Футбол ўйин техникаси			
1	Жоглёрлик ва тўп узатиш	96	96
2	Тўп олиб юриш ва дарвозага зарбалар	186	186
3	Тўпни олиб юриш ва аниқ тушишга узун узатиш	186	186

4	Тўпни қисқа узатиш (30 сония ичида)	25	25
Дарвозабон учун			
1	Узоқликка ва аниқликка қўлдан тўпга зарба (м)	34	38
2	Сакрашда осилган тўпни мушт билан уриш (см)	50	55
3	Тупни узоқликка узатиш (м)	24	26

4-жадвал.16-17 ёшли футболчилар учун футбол ўйин техникаси ва жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрлар.

№	Тестлар	16 ёш	17ёш
Майдон ўйинчилари ва дарвоза учун умумий жисмоний тайёргарлик бўйича			
1	30 м югуриш (сония)	4,1	4,1
2	Жойдан узунликка сакраш (см)	240	250
3	Жойда уч карра сакраш (см)	-	-
4	Жойда беш карра сакраш (м)	12,50	13,00
Махсус жисмоний тарбия бўйича			
1	Тўпни узоққа таўлаб бериш-аут (м)	21	23
2	“Восьмерка” тест (сония)	14,0	13,5
Футбол ўйин техникаси			
1	Жоглёрлик ва тўп узатиш	96	96
2	Тўп олиб юриш ва дарвозага зарбалар	186	186
3	Тўпни олиб юриш ва аниқ тушишга узун узатиш	186	186
4	Тўпни қисқа узатиш (30 сония ичида)	25	25
Дарвозабон учун			
1	Узоқликка ва аниқликка қўлдан тўпга зарба (м)	40	43
2	Сакрашда осилган тўпни мушт билан уриш (см)	58	60
3	Тупни узоқликка узатиш (м)	30	32

Хулоса.Шундай қилиб, футболда танлов муаммоларига бағишланган ишларни ўрганиб чиқиб шундай хулосага келиш мумкин, айти пайтда спорт

назарияси ва амалиётида илмий асосланган ёш футболчиларни спорт танлов услубияти мавжуд. Иш таҳлили шуни кўрсатадики, танлов услубиятлари самарадорлигини тадқиқ этиш ўрта мактаб ёши (2,38,48) ва қисман катта ёшдаги ўқувчилар (28,30) гуруҳларида ўтказилган. Бу албатта, махсус базавий тайёргарлик босқичида футболчилар имкониятларини башоратлашга ёрдам беради. Шу вақтнинг ўзида, бирламчи танлов саволларига бағишланган тадқиқот ишлари жуда кам. Албатта, ўйин ривожининг замонавий ғоялари, болаларни футбол билан эрта таништириш бирламчи муаммо сифатида ўртага ташланмоқда.

Махсус адабиётлар таҳлилишуни кўрсатадики, ёш футболчиларда юқори аниқликда спорт натижаларини башорат қилишга ёрдам берадиган ривожланиш даражаси ҳамда сифатларга эга. Уларга куйидагилар киради: тезкорлик ва тезкор-куч сифатлари; координация хусусиятлари, техник усулларни ўзлаштирилиш темпи ва сифати; футболчилар эҳтимолдаги фаолият самарадорлигини аниқловчи психологик тавсифлар; мусобақа фаолияти тавсифи.

Танлов самарадорлигининг энг муҳим кўрсаткичи-бу амалиётда унинг кенг қўлланилишидир.шуни ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, тўпланган тадқиқот маълумотлари амалиётга киритилмаган назарий фикрлар ҳисобланади.Спорт хусусиятлаи муаммолари, индивидуал фарқланиш муаммолари билан чамбарчас боғлиқдир. Индивидуал балоғатга етиш темпи (биологик ёш), боланинг саматик типи в унинг ривожланиш вариантларини ҳисобга олиш ҳам жуда муҳим.

Юқорида баён этилганлардан келиб чиқиб, куйидагича ҳулоса қилиш мумкин, оҳирги ўттиз йилда бажарилган тадқиқот натижалари асосида, спорт танлови назарияси ва услубияти бўйича бир қатор исботланган тушунчалар шаклланган.

Фойдаланилган адабиётлар

1.Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.

2.Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.

3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.

4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.

5. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.

6. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "ОММАВИЙ СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИ ТАШКИЛ ЕТИШ: МУАММОЛАР, ТЕНДЕНСИЯЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538

7. Kozoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.

8. Qutlimurodov I. X., Kozoqov R. T., Vo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.

9. Р.Т. Казоқов, Ш.Қ. Бекназаров, Ибодов, А. И. [Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш.](#), Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.

10. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ғ., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.

11. Kozoqov R. T., Vo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.