

BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHIDAGI FUTBOLCHILARNING EPCHILLIK SIFATINI OSHIRISHNING DOLZARBLIGI

Shadiyev Aziz
Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
“Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrasida o'qituvchisi.

Kalit so'zi: Tezkorlik sifati, texnik harakatlar, test meyorlari, usul va vositalar.

Ключевое слово: качество ловкости, технические действия, нормы тестирования, методы и средства.

Keyword: dexterity quality, technical actions, testing standards, methods and means.

Dolzarbligi. Ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratildi, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkil etish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Yuksak axloqiy-ifodaviy va kasbiy fazilatlarga ega, yuklatilgan vazifalarni va amalga oshirilayotgan islohotlarni samarali bajarilishini ta'minlashga qodir bo'lgan kadrlarni tayyorlash bugungi kunning dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Yoshlarimizning yuqoridagi fazilatlarga ega bo'lishlari uchun jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5368-son Farmoni, 2018 yil 5 iyundagi «Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifati oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi PQ-3775-son Qarorini qabul qilinishi [1] muhim ekanligi hisoblanadi.

Futbol mutaxassislarining fikriga ko'ra, texnikalarning tezligi va sifati o'zlarining harakat apparatlariga egalik qilish qobiliyatiga bog'liq, ammo shu bilan birga ular to'pni barcha qismlari bilan mohirlik bilan yuguradigan futbolchi uchun odatiy hol emasligini ta'kidlashadi. [1].

Hali ham ushbu sifadni baholash mezonlari yo'qligiga ishonishadi. Va tezkorlikning asosi muvofiqashtirish qobiliyatlari, tezkorlikni bir mashqdan ikkinchisiga o'tkazish va aniq bajarish harakatlarini tushuniladi [2].

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Futbol amaliyotida, tezkorlikni baholash, rivojlantirish va saqlash uchun uzoq vaqtdan beri ma'lum bo'lgan oddiy usullardan foydalaniladi [3,4,5], bu sifatni deyarli aniqlamaydigan, uni futbol bilan juda bog'laydigan va bundan tashqari, tezda (masalan, mas'uliyatli o'yin oldidan) sportchining o'yin qobiliyatida aniqlash imkoni yo'q.

Murabbiylar o'quv-mashg'ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarni bajarishga oid bo'lgan maxsus mashqlar orqali o'yin samaradorligi oshirishga harakat qilishadi. O'yin vaziyatiga xos bo'lgan vaziyatlarni yuqori shiddatda olib borish o'yinchilarni tezkorlik sifatini oshirishga imkon buradi. Futbolchilarning tezkorlik sifatini yuqoriligi, texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, tez raqibni aldab o'tishda, raqibni hujumlarini tez anglagan holda uni olishda, yosh futbolchilarning to'pni o'rta va uzoq masofaga, sherigini harakat qilish yo'lliga oshirib berish darvoza yonida xavfli harakatlar bilan darvozaga gol urishdan iborat.

Ishning maqsadi. Yosh futbolchilarni tezkorlik sifatini oshirishda o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda vositalarni joriy etish va ularning ta'sir etishini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Ishimizning mohiyatini yoritish va tadqiqotning bosh maqsadini hal etish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- test meyorlari orqali tayyorgarlik darajasini tahlil qilish
- tezkorlik sifatini rivojlantirishga ta'sir etuvchi o'yin vaziyatiga oid mashqlarni tanlab olish va ularning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot uslublari va qo'llash tartibi. Yuqorida qayd etilgan vazifalarni hal etish quyidagi ilmiy uslublar asosida amalga oshirildi:

- Ilmiy adabiyotlar o'rganish uslubi;
- Test meyorlari;
- Pedagogik tajriba;
- Matematik statistika uslubi.

Natijalar tahlili. Biz tomonimizdan boshlang'ich tayyorlov guruhidagi futbolchilarning tezkorlik sifatiga oid tayyorgarliklarini bilish maqsadida test meyorlari tanlab olindi. Biz test meyorlarini to'p bilan hamda to'psiz qabul qilish orqali o'quv mashg'ulot jarayonida nazorat va tajribda guruhiga to'p bilan to'psiz bajariladigan mashqlarni samarali ekanligini aniqlash hisoblanadi. Musobaqa davomida tezkorlik sifati orqali eng kerakli bo'lgan texnik harakatlarni samaradorligini oshirish mumkin. Shu sababdan yosh futbolchilar mashg'ulot jarayonida tezkorlik sifatga e'tibor qaratishi kerakligini bildiradi. Shu sababdan, o'quv mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan mashqlar orqali tezkorlik sifatini oshirishga harakat qildik.

Pedagogik tajribada tanlangan tajriba guruhimizda joriy etdik. Bu bergan vosita va usullarimizni ta'sir etganligini bilish maqsadida biz nazorat va tajriba guruhlarida 3 test meyorlarni qabul qilib olib ularni taqqosladik. Test meyorlari tadqiqotdan oldin va

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

tadqiqotdan so'ng olindi. Nazorat va tajriba guruhlarining natijalari 1-jadvalda ko'rsatilgan.

Biz tomonimizdan o'quv mashg'ulotlarda olingan test nazoratida yosh futbolchilarning o'yin vaziyatiga xos bo'lgan ko'rsatkichlariga mos kelishini aniqladik. Dastlabki test meyorlarni musobaqa davrining boshidagi o'quv mashg'ulotlarida olingan. Bu yerda texnik harakatlarni aks ettiruvchi 30 m ga to'pni olib yurish va to'psiz yugurish (soniya), slalom to'p bilan va to'psiz (soniya), harakatni o'zgartirib yugurish to'p bilan va to'psiz (soniya) test meyorlarni foydalanilgan.

Dastlabki olingan natijalarda nazorat testlarida 10-11 yoshli futbolchilarning ko'rsatkichlarida sezilarli darajada farq ko'rindi. Nazorat guruhidagi yosh futbolchilar, tadqiqotdan oldin 30 m.ga to'psiz yugurish harakatlarida 6.25 ± 0.25 tajriba guruhiniki 6.38 ± 0.58 , tadqiqotdan keyin ikki guruhda o'zgarish kuzatildi. YA'ni nazorat guruhida ($P \leq 0.05$), tajriba guruhida ($P \leq 0.01$). Mana shu harakatni to'p bilan bajarish harakatlarida esa, nazorat guruhida o'zgarish kuzatilmadi ($P \geq 0.05$), ammo, tajriba guruhida ($P \leq 0.05$) o'zgarishni qayd etdik.

Olingan natijalardan 10-11 yoshli futbolchilarning tezkorlik maxsus sifati ya'ni slalom yugurishda nazorat va tajriba guruhining yosh futbolchilarning harakatlari tadqiqotdan oldin va so'ng natijalar o'zgariganligini ko'rmoqdamiz ($P \leq 0.05$), ammo to'p bilan bajarilgan harakatlarda esa, nazorat guruhida o'zgarish kuzatilmadi ($P \geq 0.05$). Tajriba guruhida olib borilgan to'p bilan bajariladigan mashqlarimizda o'zgarish kuzatildi ($P \leq 0.05$).

Mashg'ulot davomida boshqa tezkorlikni sifatini texnik harakatlarda namoyon etadigan test meyorlarida ham, nazorat va tajriba guruhining 10-11 yosh futbolchilarining dastlabki olingan nazorat testlarida ko'rsatkichlari bir xil emasligini ko'rsatadi. Bundan dastlabki olingan natijalardan xulosa qiladigan bo'lsak, 10-11 yoshli futbolchilarning tezkorlik sifatining ko'rsatkichlari o'yin davomidagi pedagogik kuzatishlardan olingan natijalarga ham mos kelishi aniqladik.

O'quv-mashg'ulot jarayonida olib borgan ishlarimizning oxirida shu narsa ma'lum bo'ldiki, qayta testdan so'ng 10-11 yoshli futbolchilarning nazorat va tajriba guruhlarida o'rtasidagi natijalarni o'zgariganligini aniqladik. Nazorat guruhining dastlabki olingan natijalari orasida katta o'sish faqatgina to'psiz bajarilgan harakatlarda kuzatilgan bo'lsa, tajriba guruhidagi futbolchilarda barcha test meyorlarida o'zgarishlar mavjud.

Pedagogik tajribaning natijalari shuni ko'rsatdiki, hamma guruhlar (nazorat va tajriba guruh) futbolchilarida, ayniqsa tajriba guruhidagi tarbiyalanuvchilarning hamma test meyorlarida katta o'sish sezildi (30 m ga to'pni olib yurish, slalom va boshqalar). YA'ni tajriba guruh futbolchilarining tadqiqotlardan keyin yuqori ko'rsatkichga ega bo'ldilar.

1-jadval

10-11 yoshdagi futbolchilarni tezkorlik sifatlarini baholashdagi tadqiqotdan oldin va keyingi test ko'rsatkichlari

№	Guruh	Natija	Test ko'rsatkichlari					
			30 m.ga to'pni olib yurish	30 m.ga to'pni olib yurish (to'p)	Slalom	Slalom (to'p)	Harakatni o'zgartirib yugurish	Harakatni o'zgartirib yugurish (to'p)
1	Nazorat	Oldin	6.25±0.25	8.29±0.45	38.31±1.25	59.85±2.25	17.12±0.89	29.15±1.58
		So'ng	6.11±0.19	8.22±0.29	37.47±1.12	61.01±1.89	16.71±0.58	29.36±1.26
		T	2.29	0.85	2.24	1.93	2.45	0.72
		P	P≤0.05	P≥0.05	P≤0.05	P≥0.05	P≤0.05	P≥0.05
2	Tajriba	Oldin	6.38±0.58	8.42±1.05	38.23±2.15	62.39±2.59	16.62±1.11	30.02±1.99
		So'ng	6.15±0.26	8.23±0.58	37.09±1.59	61.05±1.98	16.21±1.01	29.35±1.58
		T	3.73	2.30	3.07	2.19	2.52	2.28
		P	P≤0.01	P≤0.05	P≤0.01	P≤0.05	P≤0.05	P≤0.05

Test natijasida shu narsa aniq bo'ldiki, tadqiqot boshida tezkorlik sifati, nazorat va tajriba guruhining 10-11 yoshli futbolchilarida yetarli darajada bo'lmagan. Tadqiqotning oxirida bu sifati tajriba guruhida barcha testlarida yuqori o'sganligi ma'lum bo'ldi.

Amaliy tavsiya. Futbolchilarda tezkorlikni qanday rivojlantirish kerakligi allaqachon qisman oldin ham muhokama qilingan. Futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish usuli maxsus mashqlar va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi. Jarayon doimiy va progressiv bo'lishi shart. Ilg'or murabbiylar ko'pincha o'yin texnikasidan [2,3] foydalanadilar. Bu basketbol, voleybol, hatto dala xokkey o'yini bo'lishi mumkin. Asosiysi, tanlangan sport jamoaviy, musobaqa bo'lishi va o'yinchidan ko'p sonli harakatlar va yuqori tezlikda harakatlarni talab qilishi kerak. Akrobatika haqida unutmashimiz kerak. Bu nafaqat mushaklarni rivojlantiradi, balki sportchining

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

harakatlarini muvofiqlashtirishni ham yaxshilaydi. Umuman olganda, tezkorlikning asosi ikkita asosiy komponent hisoblanadi: harakat va koordinatsiya. Agar siz ushbu sifatlarni rivojlantirmasangiz, futbolchi maydonda samarali harakat qila olmaydi va vazifalarni bajara olmaydi.

Yosh futbolchilarda tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari, futbolchining epchilligi bolalikdan rivojlanishi kerak. Buni har qanday murabbiy tushunadi. Biroq, bola tez charchamasligi va sodir bo'layotgan narsalarga qiziqishni yo'qotmasligi uchun mashg'ulot jarayonini tashkil qilish kerak. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yosh futbolchilar to'p bilan va to'psiz mashqlar to'plamiga ega. Ular odatda mashqning boshida amalga oshiriladi. To'psiz mashqlar: oldinga va orqaga umboloqlar; burilish bilan bir qator umboloqlar; echki ustidan qo'llab-quvvatlash sakrashlari; maxsus ochiq chiplar orasidan sakrash; gimnastika skameykasi ustidan sakrash; raqamlar orasida yuqori tezlikda yugurish; tennis to'pini ushlab paytida sakrash.

Futbol to'pi bilan mashqlar: qo'lingizda futbol to'pi bilan umboloq oshish; to'pni o'tirgan holatda tashlash, tezda oyoqlaringizga turib to'pni ushlab olish; shu mashqni umboloq oshish bilan bir xil mashq; tana va bosh yordamida to'pni jonglyorlik qilish; to'pni o'zgaruvchan tezlikda olib yurish; to'pni o'tirgan holatda snaryadni bir-biriga davriy o'tkazishdir. Bolalikda bu kichik futbolchining epchilligini rivojlantirishning deyarli asosiy usuli bo'ladi. To'p bilan ishlash futbol mashg'ulotlarining asosiy tarkibiy qismidir. Ammo bolani darhol ba'zi murakkab elementlarni bajarishga majburlamang. Biz uning eng yaxshi ishlarini ko'rishimiz va bu harakatlarni rag'batlantirishimiz kerak. Keyinroq vazifalarini biroz keyinroq murakkablashtirish mumkin bo'ladi.

Xulosa. Olingan natijalardan shuni ko'rsatadiki, to'g'ri yunaltirilgan mashg'ulotlar natijasida, ya'ni yosh futbolchilarning tezkorlik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan an'anaviy standart mashqlardan tashqari o'yin vaziyatiga xos bo'lgan to'p bilan bajariladigan mashqlar yordamida tadqiqotdan so'ng, tezkorlik sifatini talab qiluvchi texnik harakatlari oshganligini, bu esa o'quv-mashg'ulotlarda olib borgan ishlarimizning o'z samarasini berganligidan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 25 октябрдаги 864-сон қарорига асосан ўз кучини йўқотган — Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 25.10.2018 й., 09/18/864/2101-сон
2. Акимова М.К., Козлова В.Т., Ференс Н.А. Теоретические подходы к диагностике практического мышления // Вопросы психологии. – 1999. – №1. – С.21.
3. Ақромов Р., Толибжонов А., Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш. –Т., 1994.-130б.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

4. Ақромов Р.А. Футбол: Дарслик.-Т. 2005-406 б.
5. Андреев С.Н., Герлицин В.Л. Проблемы совершенствования нормативных показателей юных футболистов. //Теория и практика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1986, №4.-С27-29.
6. Атоев А.К. Ўзбек халқ миллий ўйинларидан фойдаланиш. Совет мактаби.Тошкент. 1988 . 45-48 б.
7. Ахмедов Ф.Қ. Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўргатиш йўллари- Т: “Иқтисод- молия”, 2009. Б 151
8. Базилевич О. Организация игры при подготовке футболистов высокой квалификации: метод. пособие. – К.: Украинский письменник. 2011. – 71 с.