YOSH IQTIDORLI FUTBOLCHILARNI TANLASH VA SARALAB OLISHDA MUHIM YONDOSHUVLAR

Ermatov Sherzod Saidovich - Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti dotsenti, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Nuriddinov Laziz Faxriddinovich - Samarqand viloyati futbol akademiysi U-16-guruh bosh murabbiyi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport sohasida yuksak qobiliyat va iste’dodga ega bo‘lgan iqtidorlilarni tanlab olishning zamonviylashtirilgan usulidan foydalanish va bu orqali yuqori natijalarga erishishning ustuvor ahamiyati va yondashuvlari yoritib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *saralash tamoyillari, sport oriyentatsiyasi, dialektika qonunlari, malaka, sport mahorati, kompleks yondashuv tamoyili, prognozlash, morfologik xususiyatlar, genetik bog‘liqlik, tashkiliy-uslubiy sabablar, ijtimoiy-psixologik sabablar, tanlov omili, eksperimental tanlov, o‘yin va test.*

Bugungi zamonaviy futbolda tanlov tamoyillari va xususiyatlari haqida gapirishdan oldin, ba’zi tushunchalar va ta’riflarga e’tibor berish kerak. Buning sababi shundaki, amalda ko‘plab murabbiylar tanlovning ba’zi bir jihatlari haqida gapirishadi, ba’zan bu butunlay boshqa tushunchalarni anglatib qoladi. Shunday qilib, ko‘pchilik mutaxassislar tanlov bu murakkab tabiatning tashkiliy uslubiy tadbirlari tizimi, jumladan, pedagogik, ijtimoiy, psixologik va tibbiy-biologik aniqlash usullari, bolalarning bir yoki bir nechta sport turlari bo‘yicha ixtisoslashuvidir. Shu bilan birga, yuqori sport natijalariga erishishda tanlov o‘quv jarayonining muhim va organik qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy

vazifasini hal etishga yordam beradi. Futbolda tanlov bu murakkab tabiatning tashkiliy-uslubiy tadbirlari tizimi bo‘lib, unda asosan yosh sportchilar aniqlanadi.

Shunday qilib, tanlov vazifasi sport talablariga asoslangan eng munosib bolalarni tanlashdir. Sport oriyentatsiyasi vazifasi muayyan shaxsning imkoniyatlarini baholash, unga eng munosib sport faoliyatini tanlash asosida amalga oshiriladi. Sport faoliyatining har bir turi sportchiga ma’lum talablarni qo‘yadi. Ammo dialektika qonunlariga asoslangan har qanday faoliyat rivojlanadi va yaxshilanadi. Tabiiyki, sportchining javob berishi kerak bo‘lgan talablar ham o‘zgaradi. Ushbu tushunchalarga qo‘shimcha ravishda, yana bir narsa bor sport tanlovi, ma’lum bir darajadagi jamoaga (professonallar jamoasi, yoshlar, milliy terma jamoalari va boshqalar) qo‘shilish uchun taxminan bir xil malakaga ega futbolchilarni tanlashni nazarda tutadi.

Sport maktablari oldida turgan vazifalar juda muhim va o‘ziga xosdir. Ular, birinchi navbatda, yuqori darajadagi zaxiradagi ichki futbolga tayyorgarlik ko‘rishga to‘g‘ri keladi. Shuning uchun sport
maktablari tanlangan kontingent bilan ishlashga majbur. Tabiiyki, murabbiylar katta ma’suliyat his qiladilar, ba’zan esa bo‘lajak futbolchilarni tanlashda xatolaridan qo‘rqishadi va bu qo‘rquvlar asosli deb bilamiz. Amalda, maktabga qabul qilingan yosh futbolchilarning hammasi ham kelajakda futbolchi bo‘lib yetishib chiqmaydi.

Tanlovga bo‘lgan ehtiyoj, shundaki, turli xil bolalar uchun vosita qobiliyatlari, jismoniy, aqliy va boshqa fazilatlarni o‘rgatish darajasi turlicha bo‘ladi. Har bir bola sport mahoratining
yuksakligiga erisha olmaydi. Futbolda ajoyib yutuqlar nafaqat mashaqqatli mashg‘ulotlarning natijasi, balki sportchining ko‘plab irsiy va boshqa ma’lumotlariga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun tanlovning asosiy vazifalaridan biri futbolda katta muvaffaqiyatlarga erishish uchun zarur fazilatlarga ega iqtidorli bolalarni topishdir. Ammo futbolga bo‘lgan iste’dod kamdan – kam bolalarda kuzatilgani uchun, faqat maxsus qobiliyatlarga ega bo‘lgan bolalarga noto‘g‘ri yo‘nalish berib qo‘yilishi mumkin. Shubhasiz, o‘quv guruhi eng qobiliyatli (tanlangan) bolalardan iborat bo‘lishi kerak, ular orasida eng iste’dodlari tanlab olinishi mumkin. Bunday holda, ayniqsa, iqtidorli o‘yinchilarning maksimal darajada iste’dodlarini namoyish etishi uchun imkoniyat paydo bo‘ladi.

Eng katta qiyinchilik bolani yuqori malakali futbolchi sifatida talab qiladigan va kelajakdagi sport faoliyatining muvaffaqiyatini aniqlaydigan bir qator fazilatlarni ko‘ra olish qobiliyatidir. Ushbu fazilatlarni aniqlash kompleks yondashuv tamoyilini belgilaydi. Ushbu yondashuv nafaqat yosh futbolchi haqida keng ma’lumot olish imkonini beradi, balki turli ko‘rsatkichlarni taqqoslab, maxsus qobiliyatlarni shakllantirish imkoniyatlarini ham belgilaydi. Futbol

faoliyati bolalarning istiqbollarini tavsiflovchi ko‘rsatkichlar asosida ularning o‘ziga xos xususiyatlarini baholashga
qaratilgandir. Sportchilar turli harakatlar va turli vaqtlarda juda yuqori mahorat darajasiga erishadilar. Shuning uchun sport tanlovi uzoq vaqt davom etadigan jarayon sifatida qaralishi kerak.

Eng zamonaviy baholash usullaridan foydalanishga qaramasdan, bolalarni futbol bilan shug‘ullanish uchun qisqa muddatli, tezkor tanlovga urinish katta xato bo‘ladi.

Afsuski, dastlabki ma’lumotlarga asoslangan yakuniy qiymatlar prognozi har doim ham samarali emas. Futbol amaliyotida dastlab kuchsiz sportchi bo‘lib ko‘ringan bolalar, mashg‘ulotlarning muayyan vaqtidan keyin o‘zlarini topa olgan kuchli sportchi bo‘lib yetishgan holatlariga ko‘plab misollar mavjud. Shuning uchun, sport qobiliyatlarini bashorat qilishda nafaqat har qanday sifat va xususiyatlarning rivojlanishining dastlabki darajasiga, balki sport natijalarining o‘sish sur’atlariga ham e’tibor qaratish tavsiya etiladi.

Tanlov jarayonini o‘tagan nomzodlar guruhlarga quyidagi tarzda taqsimlanishi mumkin:

I qobiliyatli, keyingi mashg‘ulotlar uchun tanlangan;

II qobiliyatsiz va chiqarib yuborilgan;

III qobiliyatli, ular xato bilan chegirib tashlangan;

IV qobiliyatsiz, ular noto‘g‘ri yo‘l bilan qobiliyatli safida tanlangan. Tabiiyki, shunda tanlov yanada samarali bo‘ladi va shuning uchun guruhlarda ishtirok etganlarning natijasi past bo‘ladi, ko‘proq nomzodlar I va II va undan kamroq III va IV guruhlarda bo‘ladi.

Sportchini rivojlanishiga to‘siq bo‘ladigan omillari, odatda tashkiliy-uslubiy sabablar va ayrim hollarda ijtimoiy-psixologik sabablarga bog‘liq bo‘ladi. Sport mahoratining o‘sishini to‘xtatadigan yoki sekinlashtiradigan omillarga quyidagilarni kiritish mumkin:

– maktabda o‘qish bilan, futbolni birlashtirishni qiyinligi;

– sog‘liqni saqlash holati;

– mashg‘ulotlarning monotoniyasi

– boshqa murabiyga o‘tish;

– ortiqcha ishlash;

– sport rejimining qiyinchiliklari.

Tanlovni muvaffaqiyatli o‘tkazishda quyidagilarga e’tibor qaratish zarur: o‘yinchilarning motor va o‘yin faoliyati haqida aniq tasavvurga ega bo‘lish uchun o‘yinning mazmuni va xususiyatlarini o‘rganish; ta’lim-tarbiya jarayonida va o‘yin faoliyatida ishtirok etish bilan bog‘liq holda tanaga, sportchining shaxsiga qo‘yiladigan talablarni aniqlash; imkoniyatlarni ob’yektiv baholashning zamonaviy

ilmiy asoslangan usullarini qo‘llash va boshqalar. Yosh futbolchilarning futbolga bo‘lgan qiziqish dinamikasi bilan bog‘liq o‘zgarishlar darajasini aniqlash juda muhim ahamiyatga ega. Sinov paytida barcha nomzodlarni ikki guruhga bo‘lish maqsadga muvofiqdir. Birinchisi, futbol bilan shug‘ullanadigan bolalarni, ikkinchisi - yangi kelganlarni o‘z ichiga oladi. Bu esa, maqsadga muvofiq va samarali tanlash imkonini beradi. Nazorat mashqlarini qabul qilish usuli dasturning umume’tirof etilgan qoidalari va talablari bilan belgilanadi.

ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respulikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2019 yil 4 dekbrdagi O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutloq yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to‘g‘risidagi 5887-son farmoni.

2. R.I.Nurimov, R.A.Akramov, Sh.T.Iseyev, S.R.Davletmurodov. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent. 2018 y.

3. Z.R.Nurimov, S.R.Davletmurodov, D.R. Davletmurodov. O‘quv uslubiy qo‘llanma. Toshkent. 2018 y.

4. R.I.Nurimov, Sh.U.Abidov, Z.R.Nurimov, S.R. Davletmurodov. Sport va milliy o‘yinlar (futbol). Darslik. Toshkent. 2018 y.

5. A.I.Talibjonov, U.M.Axmatjonov, Sh.T.Iseyev. Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi. Toshkent. 2018 y.

KURASHCHILARNING MASHG‘ULOTIDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGI

Rasulov.Q.Q. - O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

Mavzuning dolzarbligi hozirgi davrda sport mashg‘uloti sportchining jismoniy va ma’naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to‘xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to‘liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport trenirovkasining shunday yo‘nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo‘lmasdan shaxs qobiliyatnihar tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport mashg‘uloti ikki yo‘nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlash-tiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organ-lar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xilharakat, ko‘nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo‘lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taominlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikniham, maxsus tayyorgarlikniham, mashg‘ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo‘lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyor-garlikning orasida o‘zaro uzviy bog‘liqlik mavjud. Ularning o‘rtasidan chegara o‘tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu ji’atlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o‘zining xususiy funksiyalari, vosita-lari, usullari va shuningdek, mashg‘ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining mu’im omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivoj-lanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-lariniham aks ettirishi lozim. Chunki, alo’ida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida bir xil bo‘lishini cheklab turadi.

Ko‘rganimizdek, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida turlicha bo‘ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo‘lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasidahar doim, ko‘p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma’orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishontirishga urinadilar. UJTninghajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirishhisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko‘proq ishlashhisobiga qisqartilishi kerak. Mashg‘ulot turkumlarida UJT va MJTning o‘zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqi-chida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o‘rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo‘yicha mashg‘ulot jarayoni takomillashtirishni mo’iyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o‘tkaziladi;

2) navbatdagihar bir mashq oldingi o‘tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, musta’kamlanadi va chuqurlashti-riladi.

3) mashg‘ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o‘sishi umumiy tendensiyaga to‘g‘ri kela-digan darajada bo‘lishi kerak.

Birinchi qoidaning mu’imligihech qanday shub’a qoldir-maydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxslihisoblanadi. Navbatdagi mashg‘ulotning oldingi mashg‘ulot iziga joylash-tirish samarasi to‘g‘risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo‘ladigan ijobiy o‘zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziq)lar tushuniladi, ular ish qobili-yatining o‘sishi, sifatlarning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Haftada o‘tkaziladigan barcha mashg‘ulotlarning (Haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo‘lmaydi. Bir xil yuklamalar to‘liq tiklanishdan keyin boshqalari o‘ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsagahar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to‘g‘ri tan-lansa, mashg‘ulot yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo‘ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanish-ning barcha shakl va vositalari mashg‘ulot jarayonidahar 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg‘ulotlar o‘rtasidaham (cho‘zish, bo‘shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi balandharorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar vahokazo) shuningdek, to‘q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko‘k choy, morfonchilar uchun piyovalar vahokazo)lar beriladi. Biroq, mashg‘ulotninghar xil davr va bosqichlaridaholatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ishhajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurliginihisobga olganholda belgilanadi.

Yuklama va dam olishning navbatlashuvini ko‘rib chiqib biz mavxum yuklama to‘g‘risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg‘ulotda yuklamahajmi, shiddati to‘xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo‘lishi mumkin. Masalan, agar butun A yuklama qo‘llanilsa, albatta, shu yuklamadan keyin to‘liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B yuklamani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A yuklama uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Xulosa: Mashg‘ulot yuklamasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg‘uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, yuklamani dinamikasi (‘ajmi va shiddati bo‘yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal yuklama» tushuncha-sini ko‘plar organizm funksional inkoniyatining ni’oyasida turgan «o‘ta

og‘ir yuklama» bilan chalkashtiradilar. Maksimal yuklama organizmga maksimal talab qo‘yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo‘lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko‘niktirish lozim. Organizmni ko‘niktirish uchun esa, mashg‘ulotninghar bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan vaharakatchan bo‘ladi.

Mashg‘ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turi-ning mo’iyatiga qarab uninghajm va shiddati o‘zgaradi. Yuklamahajmi qanchalik katta bo‘lsa, shunchalik izchil o‘zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o‘ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to‘lqinsimon harakat xarakterlidir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
3. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha mashg‘ulot asoslari” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.
6. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 2-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.