FUTBOLCHILARDA MAXSUS TAYYORLOV BOSQICHIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Aminov Sarvar O‘ktam o‘g‘li-Alfraganus universiteti, 2-kurs magistranti

Kalit so‘zlar. Jismoniy sifatlar,funksional imkoniyat,jismoniy rivojlanish,umumiy jismoniy tayyorgarlik,maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik sifatlar, ko‘rsatkichlar darajasi, jismoniy qobiliyat.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi «O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida» gi PF-5887-sonli farmoni hamda Respublikamizda futbolni rivojlantirishga qaratilgan boshqa me’yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan vazifalarni hal etishda ushbu tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Ishning dolizarbligi. Xozirgi kunga kelib yosh futbolchilarning Jismoniy tayyorgarliklarini xamda organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, xar tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog‘likni mustaxkamlash bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi. O‘quv-mashg‘ulot ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari o‘zaro uzviy bog‘liqdir.

Ko‘pgina futbol mutaxassislari R.A.Akramov (5), K.X.Xeddergot (61), M.A.Godik, A.A., D.K. Djarmen (20), V.N.Shamardin (65), R.I.Nurimov (44), R. Sharfi (66)lar, yosh futbolchilarni mahorat darajasini oshirish to‘g‘ridan-to‘g‘ri ilk yoshlik chog‘idan boshlab futbol uyiniga rejasi va malakali ravishda o‘rgatishga bog‘liqligini ta’kidlashadi.

Biz tadqiqot olib borishda yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik va maxsus sifatlarini aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalandik:

1) 30 m ga yugurish;
2) turgan joydan sakrash;
3) chaqqonlikka doir maxsus test;
4) o‘yinda fikr yuritish;
5) o‘yindagi hujumkorlik va epchillik sifatlari.

Me’yoriy mashqlarni qabul qilish va ko‘rsatkichlarni baholash uslubiyati.

30 m ga yugurish. Yuqori start. Uch marta yugurishga ruxsat etiladi. Eng yaxshi vaqt hisobga olinadi.

Turgan joydan yuqoriga sakrash. Natija V.M. Abalakov konstruksiyasidagi (sakrashni o‘lchash asbobi) yordamida aniqlanadi. Uch marta sakrashga ruxsat etiladi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

Chaqqonlikka doir maxsus test. 13 m uzunlikdagi maydonchada bajariladi. Start va finish bir chiziqda bo‘ladi. Chizqdan 7 m uzoqlikda tayoqcha qo‘yiladi va shundan so‘ng har 2 m dan keyin oldinga va 1 m yon tomonga yana tayoqcha o‘rnatiladi.

Maktabga kiruvchi tayoqchalar yo‘nalishi bo‘yicha orqa o‘girib turish va signalga binoan ketma-ket va bir mashqni ikkinchisiga qo‘shib quyidagi programmani bajdarish tavsiya qilinadi: ikki marta 360° ga burilish, orqaga ikki marta o‘mbaloq oshish, 180° ga burilish, oldinga o‘mbaloq oshish, tayoqchalarni yugurib aylanib chiqish, slalom yugurish chizig‘igacha orqa bilan yugurish. Ikki marta urinib ko‘rishga ruxsat etiladi, yaxshi natija hisobga olinadi.

O‘yinda fikr yuritish. Bu ko‘rsatkichlar darajasini aniqlash uchun yosh futbolchilarning tabiiy sharoitlardagi o‘yinda bir-biriga aloqasini ekspertiza qilib baholash uslubidan foydalaniladi. Shu maqsadda kamida uchta malakali murabbiylar jalb qilinadi. Maktabga qabul qilinayotgan har bir bola turli sheriklar bilan turlicha raqiblarga qarshi o‘ynab, 3-5 ta kontrol uchrashuvda ishtirok etadi.

Kuzatish ma’lumotlarining qat’iy bo‘lishi uchun, sinov o‘tkazuvchi kishi o‘yinchilarning harakatlarini bayonnomaga yozib borishi, yozganida bolaning o‘yindagi fikrlashi darajasi haqida xulosa chiqarish mumkin bo‘lgan xarakteristikalarni qayd qilishga alohida e’tibor berishi kerak.

Bular quyidagilardir:

1) vaziyatni tushunib olish va qarorni tanlash tezligi;

2) qabul qilingan qarorlarning samaradorligi;

3) o‘yin vaziyatlarining rivojlanish va borishini oldindan ko‘ra bilish qobiliyati.

Bu sifatlarning rivojlanganlik darajasiga qarab tegishli baho qo‘yiladi.

O‘yindagi xujumkorlik va epchillik sifatlari. Bu ko‘rsatkich ham o‘yin vaqtida bolalarni kuzatish jarayonida sinov o‘tkazish bilan aniqlanadi. Quyidagilarni qayd etish tavsiya etiladi:

1) faollik (ko‘pchilik epizodlarda ishtirok etishga intilish, o‘yinda bor kuchini sarflash);

2) to‘pni olishdagi qat’iylik;

3) o‘zini ayamasdan, xavf-xatarni pisand qilmay kurashish;

4) muvaffaqiyatsizlikka va noqulay sharoitdagi kurashishga bardosh berish va o‘zini tuta bilish.

Bu xolda ham baholash yuqoridagidek o‘tkaziladi. Oxirida mutaxassislarning baholari qo‘shilib, o‘rtachasi chiqariladi va yakuniy baho qo‘yiladi.

Xulosa. Yosh futbolchilarni kelajakda malakali futbolchi qilib tarbiyalashda, ularning umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda katta e’tibor berilishi lozim. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, ko‘pgina futbol mutaxassislar yil davomida jismoniy va texnik-taktik sifatlarga doir maxsus test sinovlarini har oyning oxirida o‘tkazilishi kerakligini ta’kidlaydilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son «O‘zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi» Qarori.
2. Nurimov R.I. “Futbol nazariyasi va uslubiyati” Darslik 357 bet “ITA-PRESS” Toshkent-2015.
3. Musayev B.B. Sport metrologiyasi, o‘quv qo‘llanmasi, Toshkent, Navro‘z nashriyoti, 2015, 199 b.