

11-12 YOSHLI FUTBOLCHILARNI TAYYORGARLIK DARAJASINI O'RGANISH VA O'QUV MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH YO'LLARI

Niyozmatov Elbek Rustamaliyevich

Namangan davlat Texnika unversiteti Jismoniy madaniyat va sport katta o'qituvchi

E-mail: niyozmatovelbek7744@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17938207>

Annotatsiya: 11-12 yoshli futbolchilarni tayyorgarlik sport turi bilan shug'ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati futbol sport turi bilan shug'ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi. Shuning uchun yurtimiz aholisini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, futbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, futbol bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni berishdagi asosiy hisoblanadi.

Kalit so'zlar: 11-12 yoshli futbolchilarni hujumchi, to'p uzatuvchi, libero, tana uzunligi, tana og'irligi, oldinga egilish, o'ng oyoqkuchi, chap oyoq kuchi, yuqoriga sakrash, uzunlikka sakrash.

ПУТИ ИЗУЧЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 11–12 ЛЕТ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ»

Нижматов Эльбек Рустамалиевич

Наманганский государственный технический университет, старший преподаватель
кафедры физической культуры и спорта

E-mail: niyozmatovelbek7744@gmail.com

Аннотация: При занятиях футболистами 11–12 лет подготовительными видами спорта наблюдается развитие всех физических качеств. В процессе занятий футболом совершенствуется и развивается деятельность различных органов и систем организма. Поэтому в настоящее время футбол является одним из основных факторов формирования здорового образа жизни населения нашей страны. Кроме того, он является основным в подготовке высококвалифицированных специалистов по футболу, обеспечивая практические и теоретические знания, умения и навыки.

Ключевые слова: Игроки 11–12 лет проходят тестирование на атаку, пасующего, libero, длину тела, массу тела, наклон вперед, силу правой ноги, силу левой ноги, прыжки в высоту и длину.

WAYS TO STUDY THE LEVEL OF PREPARATION OF 11-12 YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS AND ORGANIZE TRAINING TRAININGS

Niyozmatov Elbek Rustamaliyevich

Namangan State Technical University, Senior Lecturer in Physical Culture and Sports

e-mail: niyozmatovelbek7744@gmail.com

Abstract. When 11-12-year-old football players are involved in preparatory sports, the development of all physical qualities is observed. The activity of various organs and systems of the body improves and develops when playing football. Therefore, football is currently one of the main factors in forming a healthy lifestyle for the population of our country. In addition, it is the main one in training highly qualified specialists in football, providing practical and theoretical knowledge, skills and qualifications.

Keywords: 11-12 year old players are tested on attacker, passer, libero, body length, body weight, forward lean, right leg strength, left leg strength, high jump, long jump.

KIRISH

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilayotganligi ma'naviy yetuk barkamol avlodni komol topishiga zamin yaratmoqda. Ayniqsa, ommaviy sport turlarini rivojlantirish asosida ular ichidan iqtidorli istiqbolli futbolchilarni izlab topish va milliy terma jamoalar safini to'ldirish masalalariga keng e'tibor qaratilmoqda. Bu esa jamoalarda iqtidorli yosh futbolchilarni izlab topish va ularni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga maqsadli yo'naltirish ishlari samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. "Mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish" kabi vazifalari belgilab qo'yilgan. Bugungi kunda yosh futbolchilarni texnik-taktik va jismoniy tomondan rivojlantirish uchun tizimli ishlarni olib borish va ularning hujum harakatlarini bajarishdagi texnik elementlarini yoshga nisbatan tez o'zlashrilarida yuzaga keladigan muammolarga ilmiy asoslangan yechim topish dolzarbligicha qolmoqda. Shu sababli hozirgi vaqtda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi futbolchilar bilan ishlaydigan mutaxassislar oldida, o'yinda g'alaba qozonish uchun hujum uyushtirish harakatlarini maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari shaklida qo'llashga intilish kuzatilayotgan bo'lsa, boshqa tomondan bu vaziyat yillik mashg'ulot soatlaridagi taqsimotni buzilishiga sabab bo'lmoqda. Bu esa yosh futbolchilarning hujumdagi texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uslubiyatini ishlab chiqish dissertatsiya ishimizning dolzarbligini belgilab beradi.

O'zbekiston Respubliasi Prezidentiining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida", 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 3-noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-sonli, 2023-yil 7-aprelda PQ-115-son "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Ishning maqsadi yosh futbolchilarni o'yin jarayonida hujumdagi texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish orqali tayyorgarligini oshirishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Futbolchilarni tayyorlash, turli yoshdagi futbolchilar tayyorgarligini o'ziga xos xususiyatlari, texnik-taktik tayyorgarligini oshirish masalalari bo'yicha mahalliy olimlardan Sh.U.Abidov, Z.R.Nurimov A.A.Artikov, M.R.Yo'ldashov, O.Y.Bekturovlar kabi olimlar o'z tadqiqotlarida yosh futbolchilarning texnik taktik tayyorgarligi, jumladan, jamoaviy texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishga oid ma'lumotlarni yoritishgan, biroq 11-12 yoshdagi futbolchilarning hujumda amalga oshiriladigan texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish masalasi to'liq yoritilmagan. Bu esa, 11-12 yoshli futbolchilarning hujumda amalga oshiriladigan texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish muammosining dolzarbligini belgilab beradi.

Namangan viloyati futbolida yetakchi va malakali mutaxassislardan 66 nafari tanlab olindi. So'rovnomada, yosh futbolchilarning hujum uyushtirish jarayoniga ta'sir ko'rsatuvchi texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish bo'yicha fikrlar o'rganish asosiy maqsadimiz bo'lib

hisoblandi. So‘rovnomada o‘quv-mashg‘ulot samarasini oshirishga oid 6 ta muhim bo‘lgan savollar tanlab olindi.

NATIJALARI VA MUXOKAMASI

Biz tomonimizdan o‘tkazilgan murabbiy va mutaxassislar o‘rtasida so‘rovnomada yosh futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishlari uchun muhim bo‘lgan ma‘lumotlarni shakllantirish imkonini berdi. Birinchi akademiya, sport maktablarda taktik tayyorgarlik jarayoniga berilayotgan e‘tiborni a‘lo darajada baholaysiz degan savolga mutaxassislarni fikrlar turlicha ekanligi aniqlandi. Futbol bo‘yicha mutaxassislar 78% Akademiya, sport maktablarda taktik tayyorgarlik jarayoniga berilayotgan e‘tiborni a‘lo darajada deb baholangan bo‘lsa, 22% yetarli darajada emasligini e‘tirof etishgan

O‘tkazilgan anketa so‘rovnoma natijalari bo‘yicha quyidagilarni aniqlash imkonini bergan:

1. So‘rovnomada o‘z fikrlari bilan qatnashgan mutaxassislarning qo‘yilgan savollar bo‘yicha ma‘lumotlar bir xil bo‘lganligiga qaramasdan, ularning aksariyati (82,5%) hujum harakatlarini samarali tashkil etishda yosh futbolchilarning texnik tayyorgarlikka e‘tibor qaratish kerakligini bildiradi. Bu esa, yosh futbolchilarning texnik usullar takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish zarurligini bildiradi.

2. Tezkor hujumlarni tashkil etishda to‘pni uzatishlar, raqibni aldab o‘tish, to‘pni olib yurish va darvozaga zarba berishlar texnik usullarni takomillashtirish muammosi quyidagi vazifalarni hal qilishni talab qiladi:

- o‘yinlarda yosh futbolchilar tomonidan hujum harakatlarini amalga oshirish jarayonidagi texnik usullarni bajarish holatlarini o‘rganib chiqish;

-futbol mashg‘ulotlarida hujum taktik harakatlarini o‘rgatish jarayoni yosh futbolchilarning texnik usullarni takomillashtirish bo‘yicha ixtisoslashtirilgan vositalarni o‘rganish va joriy etish;

-o‘quv-mashg‘ulotlari va musobaqa o‘yinlarida hujum taktik harakatlarini bajarish shart-sharoitlarini (texnik usullarni bajarish mashqning shiddati, futbolchilar organizmining holati) o‘rganish;

-yosh futbolchilarda hujum harakatlarini amalga oshirishda texnik harakatlarda yo‘l qo‘yilgan kamchiliklar asosida texnik usullarning takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish va asoslashdan iborat (1-jadvalga qarang).

1-jadval. Yosh futbolchilarning murabbiylari bilan olib borilgan anketa-so‘rovnoma natijalari

№	Respondentlardan olingan javoblar %xisobida	Ha		Y	
				o‘q	
1.	Akademiya, sport maktablarda taktikaga tayyorgarlik jarayoniga berilayotgan e‘tiborni a‘lo darajada baholaysiz?	9	8%	1	2%
2.	11-12 yoshda hujum taktik harakatlariga urg‘u berish kerak deb bilasizmi?	7	4%	3	6%
3.	Tezkor hujum harakatlarini pozitsion hujum harakatlariga nisbatan ko‘proq o‘quv-mashg‘ulot jarayonida e‘tibor qaratish kerakmi?	6	2%	4	8%

4.	Pozitson hujum harakatlarini tezkor hujum harakatlariga nisbatan ko'proq o'quv-mashg'ulot jarayonida e'tibor qaratish kerakmi?	2	4%	8	6%
5.	Hujum harakatlarni samarali tashkil etishda texnik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lishi kerak deb bilasizmi?	5	0%		0%
6.	Texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda tanlangan vositalarni samarali deb bilasizmi?	5	0%	5	0%

Izoh: So'rovnomda 66 nafar respondent ishtirok etgan.

Pedagogik tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhida 11-12 yoshli futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini karakterlaydigan testlar bo'yicha nazorat (NG, n=15) va tajriba (TG, n=15) guruhlari 11-12 yoshli futbolchilari tomonidan o'rganilgan har bir test bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalari hamda ularning asosiy statistik harakteristikalari, shuningdek guruhlarning sinalluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut va (nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichga nisbatan) nisbiy farqlari hamda ushbu absolyut farqlarni Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida amalga oshirilgan statistik ishonchlilik baholari ma'lumotlari (2-jadvalda keltirilgan).

2-jadval. Pedagogik tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhi 11-12 yoshli futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalari tahlili karakterlaydigan testlar bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalari, (n=30)

№	Testlar	Nazorat guruhi (15)			Tajriba guruhi (15)			Farq		t	P
		\bar{X}	Σ	V,%	\bar{X}	Σ	V,%	AF	NF		
1	Umumiy tayyorgarlik 6 daqiqalik ugurish (m)	117 5,3	183	15,5 9	1149 ,3	183,7 4	15,9 9	26,0 3	2,21	0,4 5	>0, 6
2	30 m to'p b n yugurish (m)	6,69	0,97	14,5 6	6,75	1,01	14,9 6	0,06	0,90	0,1 9	>0, 8
3	To'pni o'ng oyoq bilan uzoqlikka tepish (m)	29,0 3	3,94	13,5 7	28	4,19	13,9 7	0,97	3,34	0,7 5	>0, 4
4	To'pni chap oyoq bilan uzoqlikka tepish (m)	26,6 8	2,99	12,6 3	24,4 9	3,18	12,9 8	0,81	3,42	0,8 3	>0, 4
5	To'pni 2 qo'lda bosh ustidan uzoqlikka otish (m)	10,0 1	1,46	14,5 9	10,3 2	1,546	14,9 8	0,31	3,10	0,6 5	>0, 5
6	1 daqiqa Oyoqda to'p	35,2 9	4,79	13,5 7	34,5 3	4,83	13,9 9	0,76	2,15	0,5 0	>0, 6

oynatish (janglor)										
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Izoh: to'pni yon chiziqdan tashlash testi o'yin vaziyatidagi ko'rinishda tashkil etilgan.

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhleri yosh futbolchilari tomonidan o'rganilgan oltita maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha tajriba boshida qayd etilgan natijalari o'zaro bir-birlariga yaqin ekanligini ko'rsatib turibdi. Jumladan, o'rganilgan 1-test, ya'ni 6 daqiqalik yugurish masofasi natijalari bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi 11-12 yoshli futbolchilari natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari o'rtacha=1175,3±183,0 m. ga (ushbu guruhdagi mazkur test natijalari uchun hisoblangan variatsiya koeffitsiyent V=15,59 %) teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhida mazkur ko'rsatkichlar o'rtacha=1149,3±183,74 m. ga (variatsiya koeffitsiyent V = 15,99 %) teng ekanligi aniqlandi. Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhleri natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqi 26,03 m. ni va ularning (nazorat guruhi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy farqi 2,21 % ni tashkil etganligi aniqlandi.

11-12 yoshli nazorat (NG, n=15) va tajriba (TG, n=15) guruhlariga mansub bo'lgan futbolchilar tomonidan jamoaviy texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'rsatkichlarini harakterlaydigan o'rganilgan testlarning har biri bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalari hamda ularning asosiy statistik harakteristikalari, shuningdek guruhlar sinaluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut va (nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichga nisbatan foizlarda ifodalangan) nisbiy farqlari hamda tajriba boshida kuzatilgan ushbu absolyut farqlarni Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida amalga oshirilgan statistik ishonchlilik baholari ma'lumotlari.

XULOSALAR

Sport zahiralari tayyorlash nazariyasi va amaliyotini har tomonilama tahlil qilish asosida, o'yin orqali o'rgatish uslubiyati jahonda futbolning rivojlantirish yo'nalishlariga mosligi aniqlandi. Futbolchilarning keskin o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida ularni tez va to'g'ri baholay olish, optimal qarorlar qabul qilish, ularni kelgusi rivojini oldindan ko'ra olish qobiliyatlarini muhim ahamiyatga ega, bu esa sportchilarda o'yin (taktik) tafakkur rivojlanib borayotganligini ko'rsatadi. Biroq mashg'ulot jarayonini futbolchilarning musobaqa faoliyatini modellashtiruvchi o'yin mashqlarini tanlash, tuzish va ketma-ketligi aniqlash bilan bog'liq, tashkiliy-uslubiy ta'minoti yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi yosh futbolchilarda taktik tayyorgarlik jarayoni samaradorligini oshirish uchun pedagogik amaliyotga ularni tadbiiq etish muammolarini ahamiyatli darajada murakkablashtirmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 - yil 16-martdagi "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-3610-son / WWW. Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi / WWW. Lex.uz

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabr, futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida PF-5368-sonli farmonini / WWW. Lex.uz.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 07.04.2023 yildagi PQ-115-son qarori ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning va aholining barcha qatlamlarida ommalashtirish hamda yoshlarni sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish qarori / WWW. Lex.uz
5. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo‘llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
6. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent. 2013y. 35 bet.
7. Davletmuradov S.R. Futboichilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo‘llanma Toshkent 2014 y.26 bet
8. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI. 2012 y. 164 b