

Qahhorov Furqat Gadoyevich

Qarshi davlat universiteti "Jismoniy tarbiya va sport"

kafedrasi dotsent vazifasini bajaruvchisi

e-mail: f.qahhorov1967@mail.ru

O‘SIB KELAYOTGAN YOSHLARNI FUTBOL SPRT TURIGA TANLASHDA INNOVATSION METODLARDAN FOYDALANISH

Annotatsiya: Mazkur maqolada innovatsion testlardan foydalanish orqali iqtidorli bolalarni futbolga tanlash uslubini takomillashtirishga oid ma'lumotlar bilan bir qatorda, yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va harakat qobiliyatlarini obyektiv baholashga qaratilgan yangi test me'yorlarini ishlab chiqish, pedagogik, tibbiy-biologik va sosiologik uslublardan foydalangan holda kompleks tadqiqotlar asosida iqtidorli yosh futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga saralash metodikasini takomillashtirish zaruratidan kelib chiqib samarali saralash tizimini tashkil etishning asosiy bosqichlari bo'yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish yo'llari ko'rsatilagan.

Kalit so'zlar: futbol, informativ testlar, iqtidorli bolalar, mashg'ulot jarayoni, ta'lim, tarbiya, individual imkoniyatlar, jismoniy-axloqiy tarbiya, kasbiy ko'nikmalar, shaxsiy sifatlar.

Каххоров Фуркат Гадоевич

Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Каршинского государственного университета

e-mail: f.qahhorov1967@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОТБОРА МОЛОДЕЖИ ДЛЯ ФУТБОЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация: В данной статье, помимо информации о совершенствовании методики отбора талантливых детей для занятий футболом путем использования специальных информативных тестов, разрабатываются новые стандарты тестов, направленные на объективную оценку физического развития, физической подготовленности и двигательных способностей юных школьников. спортсменов, педагогические, медико-биологические и Исходя из необходимости

совершенствования методики отбора талантливых юных футболистов на начальный этап подготовки на основе комплексного исследования с использованием социологических методов, выделены основные этапы организации эффективной системы отбора. показаны способы проведения исследований на основе научного и практического опыта.

Ключевые слова: футбол, познавательные тесты, одарённые дети, тренировочный процесс, воспитание, тренировка, индивидуальные возможности, физическое и нравственное воспитание, профессиональные навыки, личностные качества.

Qahhorov Furqat Gadoyevich

Associate Professor of the "Physical Education and Sports"

Department of Karshi State University

e-mail: f.qahhorov1967@mail.ru

USING INNOVATIVE METHODS IN SELECTING YOUTHS FOR FOOTBALL TRAINING

Abstract: *In this article, in addition to information on improving the method of selecting talented children for football through the use of special informative tests, the development of new test standards aimed at the objective assessment of physical development, physical fitness and movement abilities of young athletes, pedagogical, medical-biological and Based on the need to improve the methodology of selecting talented young football players for the initial training stage on the basis of comprehensive research using sociological methods, the main stages of organizing an effective selection system ways of conducting research based on scientific and practical experiences are shown.*

Key words: *football, informative tests, gifted children, training process, education, training, individual capabilities, physical and moral education, professional skills, personal qualities.*

Kirish

Bugungi kunda jahonning yetuk mutaxassisleri tomonidan futbol sport turida malaka mezonlari va yoʻnalishlariga qaratilgan sportchilarni saralash, ampluasi boʻyicha yoʻnaltirishga oid ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Futbol

sport turida aksariyat tadqiqotchilar tomonidan sportchining genetikasi va jismoniy ish qobiliyati hamda, o'yin pozitsiyasidan kelib chiqib, o'yinchining mavjud holati o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik ko'rsatkichlarini aniqlashga doir ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Shug'ullanuvchilarni sportga saralash mazmunining yetarli darajada ishlab chiqilishiga qaramay, futbol sport turida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga qabul qilishda bolalarni sportga saralash va yo'naltirish masalalari yuzasidan ko'plab hal etilmagan muammolar mavjud bo'lib qolmoqda.

Davlatimiz rahbari tomonidan Respublikamiz ta'lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda ularning asosiy kasbiy faoliyati turlari tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish vazifalari ustuvor yo'nalishlar sifatida belgilab berilgan.

Adabiyotlar tahlili

Bugungi kunda futbol sport turi – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko'p qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Futbol sport turi bilan shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko'ra futbol ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Futbol BO'SMlar (Bolalar o'smirlar sport maktabi), umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga kiritilgan. [5; 200-b., 3; 21-26-b; 6; 28-35-b, 4; 18-23-b].

Yosh futbolchilarni saralash muammolari, umumiy saralash bosqichlari, futbolga saralashning tashkiliy-uslubiy jihatlari, dastlabki saralab olish va seleksiya muammolari yoritilgan. Harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini aniqlash, harakat ijodkorligini namoyish etish va uni boshqarish qobiliyati ochib berilishi lozim. [2; 61-b.].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, bo'lajak futbolchilarni saralab olish va tayyorlash sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati

natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

Tadqiqot metodologiyasi

Funksional va jismoniy imkoniyatlarni kompleks nazorat qilish uchun mashqlar va testlar ishlab chiqildi va ularning ishonchlilik xususiyatlari ko'rib chiqildi. Ishonchli va informativ deb tan olingan testlar bo'yicha yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, texnik harakatlar, koordinatsion ko'rsatkichlarining o'sish samaradorligi kompleks nazorat qilib borildi.

Natijalar va ularning tahlili

Shaxsning barcha sifatlari va xossalari bir-biri va o'yin faoliyati samaradorligi bilan murakkab munosabatda bo'ladi. Shuningdek, ular sport tayyorgarligi jarayonida o'zgarishlarga uchraydi. Munosabatlar va o'zgaruvchanlik qonuniyatlari saralashda qobiliyatlarni to'g'ri va o'z vaqtida baholashga yo'naltiradi. Sportga saralash texnologiyasini ishlab chiqishda sport mashg'uloti vazifalarini bosqichma-bosqich va yosh futbolchilar boshlang'ich tayyorgarligining yakuniy vazifalarini samarali hal etish maqsadida sportchilarning istiqbolini aniqlash vositalari va usullaridan samarali foydalanilgan holda shug'ullanuvchilar imkoniyatlarini baholash uslublari sifatida uni tushunish boshlang'ich nuqta bo'ldi.

7-8 yoshli futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga saralashda jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun reaksiya vaqti va vaziyatga muvofiq texnik harakatlarda tanlab reaksiya qilish vaqtini baholash mezonlarining nazariy modeli takomillashtirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

7-8 yoshli iqtidorli futbolchilarning jismoniy sifatlarini aniqlash uchun baholash mezonlarining nazariy modeli

Maxsus sifatlar	Maxsus xususiyatlar, qobiliyatlarning namoyon bo'lishi	Mezonlar, testlar, uslubiylar
Tezkorlik, chaqqonlik,	Harakat tezkorligi va reaktivlikni oshirish	Yurib turib 20 m.ga yugurish
		Yuqori startdan 30 m.ga

chidamlilik		yugurish
	Harakat chaqqonligi va reaktivlikni oshirish	3x10 m.ga mokisimon yugurish
	Harakat chidamkorligini oshirish	6 daqiqalik yugurish
Tezkor-kuch	Havoda to'p uchun kurashish va zarba berish	Turgan joydan balandlikka sakrash
		Turgan joydan uzunlikka sakrash
	Harakatda qisqa vaqt ichida to'p uchun kurashish	Chalqancha yotgan holda gavgdani ko'tarish
	To'pni o'yinga kiritish va sherigiga uzatish (maydon o'yinchisi, darvozabon)	Bukilgan qo'llarda turnikda osilib turish.
		To'ldirma to'pni (1 kg) ikkala qo'lda bosh orqasidan oldinga otish
Oyoqlarning reaksiya vaqti	To'pni qabul qilish	Havoda to'pni nazorat qilish (to'p o'ynatish)
	Qisqa vaqt ichida to'pni darvozga tepish va sherigiga uzatish	To'pni o'ng va chap oyoqda uzoqqa tepish
	To'pni his etish, texnik harakatlarda qisqa vaqt ichida to'pni boshqarish	To'pga uch marta tegish bilan 30 m masofaga olib yurish

Yosh futbolchilarni mashg'ulotlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida saralab olish jarayonida sportchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarini rivojlantirishning sensitiv davrini inobatga olgan holda tananing harakat tezligi hamda gavda mushaklarining statik muvozanatini yaxshilashning yosh ko'rsatkichlari hamda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga sportchilarni saralash jarayonida jismoniy sifatlarining jadallik bilan rivojlanish davrlari ishlab chiqildi.

2-jadval

7-8 yoshdan futbolchilarni saralashda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qulay yosh davrlari (Sh.S.Ermatov bo'yicha)

Antropometrik ko'rsatkichlar va jismoniy sifatlar	Yoshi	
	7	8
Tezlik	+	+
Tezkor-kuch sifatleri		+
Kuch		+
Chidamlilik	+	+
Anaerob imkoniyatlar	+	+
Egiluvchanlik	+	+
Koordinasion qobiliyatlar	+	+
Muvozanat saqlash		+

8 yoshdagi futbolchilarning 12 ta jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlarini tahlil qilib chiqdik. Yurib turib 20 m yugurishda tajriba guruhida bu ko'rsatkich $3,2 \pm 0,3$ sek, nazorat guruhida $3,4 \pm 0,4$ sek. ni tashkil etdi [$t=2,2$; $P<0,05$]. Startdan 30 m ga yugurishda tajriba guruhida ko'rsatkich $5,8 \pm 0,1$ soniya, nazorat guruhida $6,0 \pm 0,3$ soniyani tashkil etdi [$t=2,17$; $P<0,05$]. Bu ikkita ko'rsatkich bo'yicha statistik farqlar bor. Turgan joydan uzunlikka sakrashda tajriba guruhida natija $134,7 \pm 11,7$ sm, nazorat guruhida $130,5 \pm 12,4$ sm ni tashkil qildi [$t=2,11$; $P<0,05$]. Turgan joydan balandlikka sakrashda tajriba guruhida $24,3 \pm 1,7$ sm, nazorat guruhida esa $22,8 \pm 1,4$ sm. ni tashkil etdi [$t=2,18$; $P<0,05$] va ushbu ko'rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar aniqlandi. Xususan, 3x10 m mokisimon yugurish shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida $9,7 \pm 0,7$ soniya, nazorat guruhida $10,1 \pm 0,8$ soniya natija qayd etildi [$t=2,15$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida ham statistik ishonchli farqlar borligi aniqlandi. 6 daqiqalik yugurish natijasi tajriba guruhida $711,6 \pm 37,4$ m, nazorat guruhida $698,4 \pm 40,6$ m. ni tashkil etdi, bu tajriba hamda nazorat guruhlari orasida statistik ishonchli farqlarni aniqlab berdi [$t=2,34$; $P<0,05$]. To'ldirma to'pni (1kg) ikkala qo'lda bosh orqasidan oldinga otish testida tajriba guruhida $8,4 \pm 1,2$ m, nazorat guruhida $8,0 \pm 1,5$ m natija qayd qilindi [$t=2,21$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida statistik farqlar aniqlandi. Chalqancha yotgan holda gavgani ko'tarish testida tajriba guruhida $26,7 \pm 1,3$ marta, nazorat guruhida esa $24,2 \pm 1,4$ marta natija qayd etildi [$t=2,17$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar kuzatildi.

Bukilgan qo'llarda turnikda osilib turish mashqida natija tajriba guruhida $19,5 \pm 1,7$ soniya, nazorat guruhida $17,6 \pm 1,6$ soniyani tashkil qildi [$t=2,12$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi. To'pni havoda nazorat qilish (to'p o'ynatish) tajriba guruhida $7,4 \pm 1,7$ marta, nazorat guruhida $7,0 \pm 1,5$ marta bajarildi [$t=2,23$; $P<0,05$] ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi. O'ng oyoqda to'pni uzoqqa tepish mashqida tajriba guruhi bolalarida natija $22,3 \pm 1,2$ metr, chap oyoqda $18,8 \pm 0,9$ metrni tashkil etdi. Nazorat guruhida o'ng oyoda – $19,7 \pm 1,3$ metr, chap oyoqda – $16,2 \pm 0,8$ metr. Statistik farqlar

quyidagicha [$t=2,19$; $P<0,05$] va [$t=2,25$; $P<0,05$], bu ushbu ko'rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar aniqlanganligidan dalolat beradi. To'pga uch marta tegish bilan 30 m ga olib yurish mashqi quyidagi ko'rsatkichlarni aniqlab berdi: tajriba guruhida $7,9\pm0,65$ sek, nazorat guruhida $8,2\pm0,8$ sek. ni tashkil etdi, ushbu ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi [$t=2,31$; $P<0,05$].

Talabalarni futbol sport turiga saralab olish biz tomonimizdan tuzib chiqilgan uslublar asosida amalga oshirildi. Bunda nazorat va tajriba guruhlarining o'quv rejalari pedagogik tajriba vazifalariga muvofiq birbiridan farq qiladi.

Xulosa

Yosh futbolchilarni saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida to'p bilan bajariladigan elementlarni o'rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish modeli asosida futbolchilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini oshirib borish lozim, bu nafaqat maydonda texnik harakatlarni bajarish tezligini oshirishga, balki aerob imkoniyatlarning o'sishi uchun morfologik bazani yaxshilashga yordam berishi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. - Ж.: Фан спорта, 2007. - №3. - С. 18-23.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 28-35, 26-29.