

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Ш.У.Абидов

П.ф.н., профессор

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети.

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

abidovshavkat@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17066676>

Аннотация.

Мақсад: Мақолада футбол мактабларида шуғулланувчи 11-12 ёшли футболчиларни чакконлигини тарбиялаш ва уларга мос машқларни қўллаш орқали жисмоний юкламаларини меъёрлаш самарадорлиги очиб берилган.

Усуллар: назарий таҳлил, функционал кўрсаткичлар, Жисмоний машқлар билан шуғулланганда чарчашнинг ташқи белгилари (С.В.Хрушев бўйича), шахсни ҳар томонлама ўрганиш методлари орқали шунингдек, ўртача катталиклар ишончилигини аниқлашнинг статистик методлари ёрдамида ўрганиб таҳлил қилинди.

Натижалар: Тадқиқот давомида олинган маълумотлар шуғулланувчиларнинг статистик характеристикаларининг нисбий фарқи тажриба бошидагига нисбатан яхшиланганини ва шуғулланувчиларнинг координацион қобилиятларига қаратилган машғулотлар самарадорлиги яхшиланганлиги кузатилди. Мақоладан олинган натижаларга асосланиб шуни айтишимиз мумкинки, футбол мактабларида шуғулланувчи ёшларни ёш оид хусусиятларини инобатга олган ҳолда машғулотларни олиб бориш масаласи долзарбдир.

Хулоса. Футбол мактабларида шуғулланувчи 11-12 ёшли болаларни машғулотларини ташкил этиш ва координацион қобилиятларини ривожлантириш контекстида қуйидаги долзарб муаммоларни алоҳида ажратиб кўрсатиш мумкин:

- машғулотларни ташкил этишда ёш хусусиятларини қатъий инобатга олиш ва ҳар кунги машғулотнинг таъсирини ўрганиш;
- футбол билан шуғулланувчи 11-12 ёшли ўқувчиларни координацион қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган комплекс машғулотларни ишлаб чиқиш;
- 11-12 ёшли футболчиларни координацион қобилиятларини тарбиялашга қаратилган машғулотлар самарадорлигини аниқлаш ва уларни ютуқларини тадбиқ қилиш;

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, футбол машғулоти, комплекс машқлар, ёшга оид хусусиятлар, функционал кўрсаткичлар, юкламалар катталиги, футбол элементлари, қиёсий таҳлил.

Кириш. Дунёда футбол ўйинининг суръати жадал ошиб бормоқда. Бу эса футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини доимий ўсиб бориши билан боғлиқ бўлиб, шу орқали майдондаги ҳаракатлар кўлами кенгайиб бормоқда. Ушбу омил футбол бўйича захираларни таъминлаш билан бирга ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигига ҳам юқори талабларни қўяди ҳамда ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ва уларнинг ўқув машғулотлари сифатини яхшилаш талабини келтириб чиқаради. Замонавий футболда жисмоний тайёргарлик даражасини мунтазам назорат қилиш уларнинг координацион қобилиятлари тайёргарлигининг юқори даражада бўлиши учун ҳам хизмат қилиши зарур бўлиб, футбол билан шуғуллантиришда

юкламаларни меъёрлаш, машғулот воситалари ва усуллари доимий такомиллаштиришга қаратилган таклиф ва тавсиялар етарлича ишлаб чиқилмаган.

Ўзбекистонда футболни аҳоли ўртасида энг оммавий спорт турига айлантириш, юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш каби футболдаги долзарб масалаларни қамраб олган Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида” ги № ПФ 5887 сонли фармонида болалар ва ўсмирларнинг футбол билан шуғулланишга қизиқишини ошириш, хаваскор футболни оммавийлаштириш, бу борада умумтаълим мактаблари, бошқа таълим муассасалари, маҳалла ва ташкилотларда футбол бўйича мусобақаларни мунтазам равишда ташкил этишга алоҳида эътибор қаратилган.

Албатта тизимда олиб борилаётган кенг кўламли ишларнинг самараси ўларок мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарликларига қўйилаётган талаблар ҳам ошиб бормоқда. Чиқарилаётган қарор ва фармонларни ижросини таъминлаш борасида ўтказилаётган турли мусобақаларда мактаб ўқувчиларини ҳар томонлама тайёргарликлари муҳим ҳисобланади. Шунининг олган ҳолда уларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш айти долзарб муаммо эканлигини англаш мумкин.

Маълумотлар ва усуллар. Мақоладаги маълумотлар 2 йил мобайнида мониторинг таҳлиллари асосида тўпланди. Футбол мактабларида шуғулланувчи 11-12 ёшли болаларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришда қўлланиладиган юкламаларни меъёрларини билиш учун махсус назорат тестлари ўтказилди ва натижалари таҳлил қилинди.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Бугун футбол дунёдаги энг машҳур спорт турларидан бири. Балки, шунинг учун ҳам кўп муаллифлар ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун футболдан фойдаланиш зарур деб ҳисоблайдилар, футбол билан мунтазам шуғулланиш ёшларга ҳар томонлама таъсир қилади, бу эса болалар организмига футбол машғулотларида бериладиган юкламаларни мунтазам равишда назорат қилиб бориш лозимлигини кўрсатади. Шу билан бирга, бу ёшдаги болаларнинг ёшга боғлиқ ривожланишининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш, тананинг ва унинг индивидуал тизимларининг ушбу спорт билан шуғулланишга тайёрлигини баҳолаш зарур. Маълумки, болалар бошланғич мактабда ўқиётган 7 ёшдан 12 ёшгача турли жисмоний фазилатларни ривожлантириш учун қулайдир.

Олиб борилган тадқиқотимиз давомида шуғулланувчиларнинг ёшини инобатга олган ҳолда машғулотларда соғломлаштиришга кўпроқ аҳамият қаратилди. Ҳар бир машғулотда шуғулланувчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган воситалар қўлланилди. Олиб борилган машғулотлар шуғулланувчиларни ёшини инобатга олган ҳолда тақсимланган юклама меъёрларига қатъий амал қилган ҳолда ташкил этилиб, уларнинг кейинги машғулотгача бўлган ҳолатлари кузатиб борилди.

Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар жараёнида, футбол элементларидан, бошқа спорт туридаги (енгил атлетика, баскетбол, волейбол, кўл тўпи) воситалардан ҳамда миллий ва ҳаракатли ўйинлар, гимнастика машқларидан фойдаланилди. Шунининг алоҳида таъкидлаш жоизки, тадқиқот бошида қўлланилган воситалар натижасида шуғулланувчиларнинг ЮҚС юқорилиги кузатилди. Тадқиқотнинг охирига келиб эса худди ўша юкламалар берилсада спорт билан мунтазам шуғулланганликнинг ҳисобига уларнинг ЮҚС бироз камайганлиги ва тикланиш муддати тезлашганлиги кузатилди.

Координацион қобилиятларни ривожлантириш мажмуавий машқлардан фойдаланишни талаб этиб, мажмуани ташкил этувчи ҳар бир машқлар чаққонликни ривожлантиришга қаратилган бўлиши лозим (Саломов Р.С. Абдиев А.Н, Лях).

Бир қатор чет эл ва мамлакатимиз олимлари томонидан машғулоти юкламаларини меъёрлашда шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда режалаштириш ва оптималлаштириш, қўлланилаётган восита ва усулларни меърлаш бўйича талайгина илмий изланишлар олиб борилган. (Маткаримов Р.М., Тажибаев С.С., Вайбаум С.Я., Набатникова М.Я.). Бироқ, 11-12 ёшли футболчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларнинг шиддати ва ҳажм меъёрлари бўйича етарлича илмий изланишлар олиб борилмаган.

Тадқиқотимизга қўйилган вазифадан келиб чиқиб, машғулоти юкламаларини меъёрлашда берилаётган юкламаларни шуғулланувчилар организмига таъсири даражасини баҳолаш учун биз С.В.Хрушевнинг жисмоний машқлар билан шуғулланганда чарчашнинг ташқи белгилари бўйича берган маълумотларидан кенг фойдаландик (1-жадвал).

Футболчилар фаолиятида ўзгарувчан вазиятларда ҳаракат аниқлигини юқори даражада бўлиши улар фаолияти самарадорлигини юқори бўлишини талаб қилади. Ўйин вазиятларида ҳавода тўпни қабул қилиш ва ҳаракатни кескин ўзгартириб зарба бериш ҳолатлари кўплаб кузатилади, шундай экан шуғулланувчиларнинг координацион қобилиятлари етарлича ривожланган бўлиш лозим.

1-жадвал

Жисмоний машқлар билан шуғулланганда чарчашнинг ташқи белгилари (С.В.Хрушев бўйича)

Белгилари	Чарчаш даражаси		
	Бир оз чарчаш	Анча кўпроқ чарчаш	Кескин равишда қаттиқ чарчаш
Юз, тана рангининг ўзгариши	Бир оз қизариш	Анча кўп қизарган	Тўсатдан қизариш, оқариб кетиш (лабларда пайдо бўлади)
Терлаш	Бир оз	Кўпроқ бош ва тана қисмида	Тузларнинг жуда кучли ажралиши
Нафас олиш	Тинч, тезлашган	Анча тезлашган, доимий, оғиз орқали	Тўсатдан тезлашадиган, юзаки
Ҳаракат	Одатдагидек (бизилманан)	Ишончсиз	Ҳаракат уйғунлигининг йўқотилиши, гавда пастки қисмининг қалтираши, оғришлар
Ўзини ҳис қилиш	Шикоят йўқ	Чарчаганлик ҳақида шикоят, юрак уруши ва нафас олишнинг тезлашиши ва ҳ.к	Кучли чарчок, оёқларда оғрик, бош айланиши, нафас олишнинг тезлашиши, кулоқларда шовқин, бош оғриғи, кўнгил айланиши ва ҳ.к

Координацион қобилиятларни ривожлантиришда биз мамлакатимиз ва чет эл олимлари томонидан амалда қўлланилган ва тавсия этилган машқларни танлаб олдик ҳамда уларни қўлланилиш шиддати, ҳажм ва меъёрларини ишлаб чиқдик. Координацион қобилиятларни тарбиялашда асосан комплекс машқлардан фойдаланиш лозим бўлиб, ушбу машқларнинг ёш футболчилар организмига таъсирини ўрганишда биз юрак қисқариш сони (ЮҚС) ни инобатга олиш орқали юкламаларни меъёрладик. ЮҚС ни ўлчашда POLAR TIME 2 мосламасидан фойдаландик. Ёш футболчиларнинг машғулоти давомидаги ЮҚС турлича бўлиб, уларни ўлчаш ва таҳлил қилиш орқали юклама меъёрларини белгиладик (2-жадвал).

2-жадвал

Координацион қобилиятларни ривожлантиришда жисмоний машқларнинг қўлланилиш ҳажм ва меъёрлари

№	Жисмоний машқлар	Машқдан олдинги ЮҚС (Шиддат кичик)	Машқнинг давомийлиги (сония)	Машқлар орасидаги дам олиш (сония)	Машқни бажариш вақтида ЮҚС (Шиддат аралаш)	Сериялар орасидаги дам олиш (дақ)	Машқдан кейинги ЮҚС (Шиддат кичик)	Меъёри	
								Такрорлаш сони	Серия
1	Олдинга ўмбалоқ ошиб 5 метрга 2 маротаба тез югуриш	112±9,17	8-10	45	155±17,8	2	118±16	4	2
2	Қадамлар частотасини ошириб 10 метрга “зигзаг” (2 м) югуриш	114±14	5-6	30	157±3,12	1	119±9,4	4	4
3	Ўмбалоқ ошиб 4 маротаба 5 метрга, 2 маротаба 10 метрга тез югуриш	118±9,23	10-12	45	166±14,6	2	122±11,3	4	2
4	8 та фишқалардан (1 м) икки оёқда тезликда сакраб ўтиш ва 8 метрга тез югуриш	110±15	8-10	45	160±18,2	2	116±9,12	4	4
5	10 та устунчалардан (масофа 1 метр) “илон” изи бўлиб югуриб ўтиш ва 10 метрга тез югуриш	120±8,5	8-10	50	162±11	2	117±7,7	4	2
6	5 метр масофада 45 ° бурчак остида жойлашган 5 та конусни айланиб ўтиб “илон” изи бўлиб югуриш	122±9	12-14	50	168±16,7	2	123±9,17	4	2

Олдинга ўмбалоқ ошиб 5 метрга 2 маротаба тез югуриш машқидан олдин шуғулланувчиларнинг бир дақиқадаги ЮҚС ўртача 112±9,17 зарбани ташкил этади.

Машқни бажариш вақтида эса уларнинг ЮҚС дақиқасига ўртача 155±17,8 мартага этади. Машқни бажариш давомийлиги 8-10 сония, машқлар орасидаги дам олиш 45 сония, сериялар орасидаги дам олиш вақти эса 2 дақиқани ташкил этади. Машқлар 4 мартадан 2 серия давом эттирилади. Сериялар орасидаги дам олишдан сўнг шуғулланувчиларнинг дақиқалик ЮҚС ўртача 118±16 мартагача камайганлиги кузатилади.

Машқлар ёки сериялар сони бундан орттирилганида машқни бажариш техникаси бузилди, яъни чапга ва ўнгга оғиб кетиш ҳолатлари кузатилади, шунингдек шуғулланувчиларда ҳансираш, юрак уруши тезлашиши пайдо бўлди.

Машқлар ва сериялар орасидаги дам олиш вақтлари камайтирилганида эса уларнинг дақиқалик ЮҚС етарлича пасаймади ва машқни бошлашдан аввалги ҳолатига яқинлашмади. Машқни бажариш шиддат ва ҳажм меъёрларини белгилашимизга шу кўрсаткичлар асос бўлди.

8 та фишкардан икки оёқда тезликда сакраб ўтиш ва 8 метрга тез югуриш машқини бажариш жараёнида шуғулланувчиларнинг бир дақиқадаги ЮҚС ўртача $160 \pm 18,2$ мартагача етди. Машқни бажариш давомийлиги 8-10 сония, машқлар орасидаги дам олиш вақти 45 сонияни ташкил қилди.

Машқлар 4 мартадан 4 серия бажарилади, сериялар орасидаги дам олиш вақти 2 дақиқа этиб белгиланди. Сериялар орасидаги дам олиш вақтидан кейин шуғулланувчиларнинг дақиқалик ЮҚС ўртача $116 \pm 9,12$ мартагача пасайганлиги кузатилди.

Ушбу машқни қўллашда такрорлашлар сони 5 марта бўлганида техник хатоликлар юзага келади, нафас олиш оғиз орқали амалга оширилиб, юрак уруши тезлашгани ва чарчаганлик ҳақида шикоятлар кузатилди. Машқлар ва сериялар орасидаги дам олиш вақтлари бундан камайтирилганида машқдан аввалги ҳолатга яқинлашмаганлиги ва кейинги машқни бошлашга тайёрмаслиги намоён бўлди. Машқнинг шиддати ва ҳажми шуларни инобатга олган ҳолда меъёрлаштирилди.

Юқоридагилардан келиб чиқиб айтиш мумкинки, мураббийлар машғулот воситаларини қўллашда шуғулланувчиларнинг ёшга оид хусусиятларига, жисмоний ҳада функционал тайёргарлик даражаларига алоҳида эътибор беришлари лозим.

Хулоса. Юқорида келтирилган фикрларга асосланадиган бўлсак, 11-12 ёшли футболчиларни координацион қобилиятларини ривожлантириш шуғулланувчиларнинг ёшга оид хусусиятларини инобатга олган аниқ машқлар мажмуасига ва уларни организмга таъсир этишини назорат қилишга таянади. Шундай экан 11-12 ёшли футболчиларни координацион қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган қатор амалий ишлар мавжуд.

- футбол мактабларидаги машғулотларнинг организмга таъсирини ўрганиш;
- фаолият олиб бораётган гуруҳларда футболчиларнинг ёшларини қатъий инобатга олган ҳолда машғулотларни олиб бориш;
- футбол билан шуғулланувчилар организмга жисмоний юкламаларни таъсирини оптимал ҳолатини баҳолаш ва мунтазам ўтказиш;
- илғор халқаро тажрибаларга таянган ҳолда 11-12 ёшли футболчиларни координацион қобилиятларини ривожлантириш методологиясини такомиллаштириш;

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5887-сонли фармони. Халқ сўзи газетаси. 6-декабр 252-сон. (1-2-бет)
2. “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси. 4-июн 119-сон. (1-бет).
3. Р.И.Нуримов., Р.А.Акрамов., Ш.Т.Исаев., С.Р.Давлетмуратов. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент 2018. ИТА-ПРЕСС. (124-125., 216-219 бет).

4. П.Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 112 с.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М., 1979. – 26 б.
6. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш.Илмий техника ахбороти пресс нашриёти,2018.204 - б.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Terra-Спорт, 2000. – 192 б.
8. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот нарузкалари хажми ва шиддатларини оптимал нисбатлари. Дисс. Пед.фан.номзод. Тошкент 1999 й. 132 бет.
9. Набатникова.М.Я. Основы управление подготовкой юных спортсменов. -М.ФиС, 1982. -278 с.
10. Содиков А.Т. 1-4-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидаги машқлар нарузкасини меъёрлаш Автореф. дисс. п.ф.н – Тошкент 1997 – 21 б.