

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ  
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

*Кўл ёзма ҳуқуқида*  
**УДК 796.332**

**АБИДОВ ШАВКАТ УСМАНОВИЧ**

**ЁШ ФУТБОЛЧИЛАР МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ  
КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК  
САМАРАДОРЛИГИ БИЛАН ЎЗARO БОҒЛИҚЛИГИ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси  
ва методикаси**

**Педагогика фанлари номзоди илмий  
даражасини олиш учун ёзилган диссертация**

**АВТОРЕФЕРАТИ**

**ТОШКЕНТ-2011**

Иш Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган

Илмий раҳбар: педагогика фанлари номзоди, доцент  
**Исроилов Шаакрам Халматович**

Расмий оппонентлар: педагогика фанлари доктори, профессор  
**Кошбахтиев Ильдар Ахмедович**

педагогика фанлари номзоди  
**Комилов Жамолиддин Каримжонович**

Етакчи ташкилот: **Ўзбекистон Миллий университети**

Ҳимоя Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги  
К.050.10.01 рақамли ихтисослашган кенгашнинг «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2011 йил  
соат «\_\_\_\_\_» ўтадиган мажлисида бўлади.

Манзил: 100052, Тошкент шаҳри, Оққўрғон кўчаси, 2-уй.

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти  
Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин.

Автореферат 2011 йил «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ да тарқатилди.

**Ихтисослашган кенгаш  
илмий котиби  
педагогика фанлари номзоди,  
доцент**

**Эштаев А.К.**

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ

**Мавзунинг долзарблиги.** Ўзбекистонда баркамол авлодни тарбиялаш, қобилиятли ёшларни спортга фаол жалб этиш, миллий футболимизни янада кўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш учун зарур шарт-шароитлар яратиш, ёш футболчиларни танлаб олиш ва уларда профессионал маҳорат ҳамда кўникмаларни чуқур ривожлантиришни таъминлаш, шунингдек, улардан футбол бўйича мамлакат клублари ва терма жамоаларига ишончли захирани шакллантириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг бир қатор Фармон ва Қарорлари қабул қилинди. Бу ҳужжатларда ёш футболчиларнинг назарий тайёргарлиги ва техник-тактик кўникмаларини такомиллаштириш, профессионал фазилатларини ривожлантириш, шунингдек, замонавий футболни ривожлантириш халқаро талабларига мувофиқ ҳолда ёш футболчиларни тайёрлаш жараёнини илмий-услубий тавсиялар асосида ташкил этиш вазифалари белгиланди.

Мамлакатимиздаги бир қанча футбол мутахассисларининг фикрича, ёш футболчиларнинг техник-тактик кўникмаларни эгаллашда ортда қолишларини, энг аввало, ёш футболчиларни тайёрлашнинг дастлабки босқичларидаёқ юзага келадиган муаммолар билан изоҳлаш мумкин.

Бундай ҳолат юзага келишининг асосий сабаби, бизнингча, ёш футболчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги жараёни бўйича илмий маълумотларнинг етарли даражада эмаслигидадир. Жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик кўрсаткичларининг ёшга хос динамикаси ва мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг ўзаро боғлиқлиги тўғрисидаги илмий маълумотлар бу борада жуда кам. Шунинг натижаси ўлароқ, бошланғич босқич усулиятидаги бир қатор масалалар, хусусан, ўйин техникасининг алоҳида элементларини ўргатиш изчиллиги тўғрисидаги масала очик қолмоқда, бу эса кейинчалик маълум маънода умумий техник маҳорат даражасини чегаралаб қўядиган омилга айланиши мумкин.

Шунинг учун ҳам ёш футболчиларнинг техник такомиллашувига илмий асосланган янгича ёндашув йўллари излаш муаммоси кескин қўйилмоқда, бу эса тадқиқ этилаётган масаланинг, шубҳасиз, долзарблигини тасдиқлайди.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Бугунги кунгача болалар ва ўсмирлар футболга бағишланган кўплаб тадқиқотлар амалга оширилган бўлиб, улар Ўзбекистонда (И.А.Кошбахтиев, 1975; Г.М.Сергеев, 1980; Г.М.Сергеев ҳам муаллифликда 1997; Р.А.Акрамов 2001; Р.И.Нуримов, 2005; О.А.Қурбонов, 2007), ҳорижий мамлакатларда (К.И.Адамбеков, 1980; К.И.Джанузак, 1982; Лукшинов ҳаммуаллифликда 1990; А.В.Петухов, 1990; М.М.Шестаков, 1990; А.П.Золотарёв, 1991; Т.Т.Иманалиев, 1993; А.П.Герасименко 2002; С.В.Голомазов 2002) тадқиқ қилинган.

Аммо бу ишларда футболчиларнинг ёш хусусиятлари ҳамда кўп йиллик тайёргарлик босқичларида техник тайёргарлик билан мусобақа фаолияти

ўртасидаги ўзаро боғлиқлик ўз аксини топмаган. Илмий-усулий адабиётларда ўрганиб чиқилган ёш футболчиларни тайёрлашнинг асосий бўлимлари ҳам бу даврдаги мусобақа фаолияти муаммолари ҳамда унинг техник тайёргарлик билан ўзаро алоқадорлиги етарлича ёритилмаганлигидан далолат беради. Шулар асосида эътироф этиш керакки, спорт натижасининг маълум даражада пойдевори ҳисобланган машғулот жараёни самарадорлигининг мезонлари тўғрисидаги муаммони тўла ҳал этиш фақат мажмуали назорат орқали таъминланиши мумкин, у беллашувларда спортчиларнинг фаолияти кўрсаткичларини қайд этишни инкор этмайди, балки, аксинча уни кўзда тутади. Фақат шу ҳолатда техник тайёргарлик ҳар турдаги машғулот воситаларининг тасодифий йиғиндиси бўлмайди, у кўп йиллик тайёргарликнинг ҳар босқичида ўйин техникасини муваффақиятли эгаллашга зарур ижобий таъсир кўрсата оладиган воситаларгагина таянади.

**Диссертация ишининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация иши ЎзДЖТИнинг «Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг назарий-услубий асослари, уни янгилаш тактикаси ва стратегиясини ишлаб чиқиш» йўналишидаги 2008-2011 йилларга мўлжаллаб тузилган ҳамда Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги томонидан тасдиқланган илмий-тадқиқот ишлари истиқбол режасига мувофиқ бажарилган.

**Тадқиқот мақсади:** кўп йиллик тайёргарлик жараёнида мусобақа фаолияти кўрсаткичларини эътиборга олган ҳолда ихтисослаштирилган воситаларни оптималлаштириш йўли билан ёш футболчиларнинг техник тайёргарлиги самарадорлигини ошириш.

**Тадқиқот вазифалари:**

1. 8-14 ёшли футболчиларнинг мусобақа жараёнида техник ҳаракатларининг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини аниқлаш.
2. Турли ёшдаги ёш футболчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини тақозо этувчи техник тайёргарлик динамикасини аниқлаш.
3. Мусобақа фаолияти тузилишининг динамикаси асосида ёш футболчиларнинг бошланғич техник тайёргарлиги жараёнини куриш самарадорлигини тажрибалар ёрдамида асослаш.

**Тадқиқот объекти ва предмети:** ёш футболчиларнинг машғулот жараёни ва мусобақа фаолияти тузилиши.

**Тадқиқот методлари:** илмий-услубий адабиётлардаги маълумотларнинг назарий таҳлили; сўровнома асосида савол-жавоб ўтказиш; мусобақа фаолияти ва ўқув-машғулот жараёни устида педагогик кузатув олиб бориш; табиий ва лаборатория шароитларида ускунавий усулиятлардан фойдаланган ҳолда тестлаш усули; педагогик тажриба, математик-статистик таҳлил.

**Тадқиқот фарази.** Бизнинг тахминимизча, ёш футболчилар мусобақа фаолиятининг тузилиши динамикасини аниқлаш бошланғич босқичда техник

тайёргарлик самарадорлигини оширадиган ўқув-машғулот жараёнини оптималлаштиришга имкон беради.

**Ҳимояга олиб чиқилаётган асосий ҳолатлар:**

1. БЎСМ ва ИОЗБЎСМ ёш футболчилари ўқув-машғулот жараёнининг амалдаги дастури ёш хусусиятлари билан уларнинг мусобақа фаолияти тузилиши орасидаги номувофиклик.

2. Турли ёшдаги ёш спортчилар мусобақа фаолияти кўрсаткичлари ва уларнинг афзалликлари.

3. Ёш футболчилар ўқув-машғулот жараёнининг самарадорлигини мусобақа фаолиятининг динамик кўрсаткичларига боғлиқ ҳолда тажрибада асослаш.

**Ишнинг илмий янгилиги:**

- футбол назарияси ва усулиятида алоҳида техник усулларни ўргатиш изчиллиги ҳамда уларнинг машғулот ва мусобақа фаолияти мазмуни билан ўзаро алоқадорлиги муаммосига оид ишланмаган масалалар аниқланди;

- 8-14 ёшли футболчиларнинг мусобақа фаолияти ҳақида янги маълумотлар қўлга киритилди ва уларнинг асосида мазкур фаолият тузилишининг ёшга хос қонуниятлари аниқланди;

- 8-14 ёшли футболчилар ўйинида техник-тактик ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлиги хусусияти аниқланди. Ёш футболчилар мусобақа фаолияти хусусиятларини акс эттирувчи устувор техник-тактик ҳаракатлар очиб берилди;

- футбол техникасига ўргатишни ҳаракатда тўпга кўп бор тегиш воситасида тўпни кўпроқ назорат қилиш билан боғлиқ усуллардан бошлашнинг мақсадга мувофиқлиги очиб берилди;

- БЎСМ ва ИОЗБЎСМлар учун ўқув-дастурларида ёш футболчилар мусобақа фаолиятининг ёш хусусиятларига асосланиб техник тайёргарликка ажратилган ўқув соатларини қайта тақсимлаш зарурияти тажрибалар ёрдамида исботланди.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти:**

- турли ёшдаги техник-тактик ҳаракатларининг миқдорий ва сифат ўлчамлари аниқланди, улар мусобақа фаолияти хусусиятларига мос равишда ихтисослашган машғулот воситаларини танлаб олиш йўли билан техник-тактик тайёргарлик мазмунига тузатиш киритиш имконини беради;

- ёш нуқтаи назаридан ўйин самарадорлигига боғлиқ бўлган мусобақа фаолиятининг таркибий қисмлари аниқланди. Ҳар бир ёш учун устувор бўлган техник усуллар белгиланди;

- бошланғич ўргатиш ва ўйин техникасини такомиллаштиришда мусобақа фаолияти тузилишининг ёш қонуниятлари ҳамда ҳар бир ёш учун устувор техник усуллар гуруҳларини эътиборга олишга асосланган янги усулий ёндашувнинг самарадорлиги тажрибалар ёрдамида исботлаб берилди.

**Натижаларнинг жорий қилиниши.** Тадқиқот натижалари Тошкент шаҳар футбол бўйича Давлат ихтисослаштирилган мактаб-интернати ёш

футболчиларининг ўқув-машғулот жараёнига жорий қилинган, бу ҳақда татбиқ этиш далолатномалари мавжуд.

**Ишнинг синовдан ўтиши.** Тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари бўйича институт миқёсидаги ва Республика конференцияларида маърузалар қилинган. Диссертация ЎзДЖТИ кафедралари мажлисида, ТАТУ ҳамда ЎзДЖТИ илмий семинарларида муҳокама қилинган.

**Натижаларнинг эълон қилинганлиги.** Диссертациянинг энг аҳамиятли натижалари 10 та илмий мақолада, булардан 4 таси Ўзбекистон Республикаси ОАК Президиуми томонидан тасдиқланган журналларда чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация 140 саҳифадан иборат компьютерда терилган матнда баён қилинган ва кириш, тўртта боб, хотима, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати, 17 жадвал, 23 илова, 2 жорий этиш далолатномасини ўз ичига олган.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

### Ўйин техникасини ўргатиш тизими ҳақидаги замонавий тасаввурлар

Ёш футболчилар мусобақа фаолиятида ўйин техникаси алоҳида элементларининг аҳамиятлилиги юзасидан ўтказилган сўровномага респондентлар томонидан берилган жавобларни таҳлил қилиш текшириладиган муаммога қарашлар турлича эканлигини кўрсатди (1-жадвал).

#### 1-жадвал

**Ўйин техникаси алоҳида элементларининг аҳамиятлилиги бўйича ўтказилган сўровномага респондентлар томонидан берилган жавоблар кўрсаткичи n=121**

Т/р	Техник ҳаракатлар	% ҳисобида
1.	Дарвозага бериладиган зарбалар	86 %
2.	Тўп узатишлар	74 %
3.	Финтлар	64 %
4.	Тўпни тўхтатишлар	64 %
5.	Тўпни олиб юриш	57 %
6.	Тўпни олиб қўйиш	56 %
7.	Тўпсиз ҳаракатланиш	43 %
8.	Бош билан ўйнаш	31 %
9.	Тўпни ён чизиқдан ташлаб бериш	19 %
10.	Дастлабки босқичда муайян изчилликда ўйин техникасига ўргатиш	62 %
11.	Ёш футболчилар мусобақа фаолиятининг тузилиши машғулот жараёни мазмунига таъсир қиладими?	55 %

Мутахассисларнинг дастлабки ўргатишни маълум изчилликда амалга ошириш зарурати тўғрисидаги жавоблари таҳлили қуйидагиларни аниқлаш имконини берди. Масалан, жавоб берганларнинг 62% дастлабки босқичда ўйин техникасига ўргатиш (элементларнинг навбатма-навбат берилиши) муайян изчилликда бориши керак, деб ҳисоблайдилар, 38% мутахассислар эса аксинча фикр билдирганлар, уларнинг 75% - 15 йилдан ортиқ меҳнат стажига эга мутахассислар.

Бундай фикр мазкур масалага шу бугунга қадар ягона усулий ёндашув мавжуд эмаслигини яна бир бор исботлайди (эҳтимол, буни салбий ҳодиса деб ҳисоблаш шарт эмасдир) ва изланишларни давом эттириш зарурлигини кўрсатади. Бундан ташқари, анча тажрибали мураббийлар ҳам, одатда,

йиллар давомида болалар ва ўсмирлар билан ишлашнинг фақат ўзларига хос услубини топишга эришадилар.

Ёш футболчилар мусобақа фаолияти тузилишининг ўқув-машғулот жараёни мазмунига ўзаро боғлиқлиги ва таъсири тўғрисидаги саволга берилган жавоблар натижаси ҳам мутлақо кутилмаган бўлди, балки бу қонунийдир. Ушбу масала бўйича мутахассисларнинг фикри қуйидагича тақсимланди: жавоб берганларнинг 55% бундай боғлиқлик бўлиши керак, деб ҳисоблайди; 45% салбий муносабат билдирди.

Шундай қилиб, ёш футболчилар билан ишлайдиган мутахассислар фаолиятида ўйин техникасига муайян изчилликда ўргатиш зарурлиги ҳамда мусобақа фаолияти ўқув жараёни билан қандай, қай даражада боғлиқлиги ва аксинча ҳолат тўғрисида ягона фикр йўқ.

Бу вазият, шунингдек, ёш футболчилар мусобақа фаолияти тузилишининг ёш нуқтаи назаридан кўп йиллик тайёргарлик жараёни баёнида ҳам мавжуд эмаслиги мазкур муаммони анча батафсил тадқиқ этиш лозимлигини кўрсатади.

Ёш футболчиларнинг техник тайёргарлигида таклиф қилинган ўзгаришлар самарадорлигини текшириш мақсадида уларнинг мусобақа фаолияти тузилиши асосида педагогик тажрибалар серияси ўтказилди.

Техник тайёргарликдаги ўзгаришларнинг асоси тўпни назорат қилиш учун ажратилган вақтни тўпга кўп марта тегиш, яъни олиб юриш ва алдаб ўтиш воситасида 30% гача оширишдан иборат эди. Соатларни қайта тақсимлашга бундай ёндашиш мумкинлиги айрим тадқиқотлар натижаси ва футбол мутахассисларининг фикрларида ўз аксини топган (В.И.Колосков 1980; С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва 1998; Р.И.Нуримов 2005).

Бунда тажриба орқали таъсир кўрсатишнинг моҳияти фақат юқорида қайд этилган дастур материалларини миқдорий жиҳатдан қайта тақсимлашдагина эмас, уни ўтиш изчиллигининг ўзгаришида ҳамдир.

Шундай қилиб, 8-10 ёшли футболчилар тўпга эгалик қилиш техникасини тўпга оёқ билан зарба беришдан эмас, тўпни олиб юриш ва алдаб ўтишдан ўргана бошлаганлар. Бунда педагогик кузатишлар давомида мусобақа фаолияти тузилишидаги ёш хусусиятлари ҳисобга олинди. 2-жадвалда асосий техник усуллар учун соатлар тузилиши кўрсатилган.



**Педагогик тажрибада ёш футболчилар учун техник тайёргарлик бўйича соатларнинг тақсимланиши**

№	Асосий техник усуллар	Ёши											
		8-9		9-10		10-11		11-12		12-13		13-14	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	Оёк билан зарба бериш	22	13	23	13	33	20	57	30	66	30	68	29
2.	Тўпни олиб юриш.	32	19	34	19	26	16	30	16	30	14	38	16
3.	Финтлар	20	12	22	12	15	9	17	9	18	8	19	8
4.	Бош билан зарба бериш.	5	3	6	3	17	10	19	10	29	13	23	10
5.	Тўпни олиб қўйиш	22	13	23	13	21	13	25	13	24	11	26	11
6.	Йўл-йўлакай тутиб қолиш	17	10	18	10	18	11	21	11	22	10	23	10
7.	Бошқалар	50	30	54	30	35	21	21	11	30	14	37	16
8.	Йил учун жами	168	100	180	100	165	100	190	100	219	100	234	100

**Изох: 1-устун - соатлар ҳажмининг таклиф қилинаётган тақсимланиши;  
2-устун - соатлар ҳажми тақсимланишининг фоизлардаги ифодаси.**

**Ёш футболчилар мусобақа фаолияти тузилишининг хусусиятлари**

Мусобақа фаолияти устидаги педагогик кузатувлар олтига ёш гуруҳи бўйича Тошкент шаҳри биринчилигида, ўртоқлик ва расмий ўйинларда ўтказилди.

Педагогик кузатувлар натижасини таҳлил этиш мусобақа фаолияти тизимини аниқлашга имкон беради (3-жадвал). Маълумотлар шунини кўрсатдики, 8-9 ёшдаги жамоа ўйинчилари ўйинда тўп олиб юришларни (19%), олдинга қисқа ва ўрта масофага тўп узатишларни (18%), тўпни олиб қўйишни (13%), алдаб ўтишларни (12%), йўл-йўлакай тўпни тутиб қолишни (10,4%) энг кўп қўллайдилар. Шунини ҳисобга олиш зарурки, бу техник усуллар болалар томонидан деярли аввалдан ўрганмай туриб бажарилади. Оқибатда, хатолар фоизи жуда катта бўлади: тўп олиб юришда (21%), олдинга тўп узатишда (49%), тўпни олиб қўйишда (47%) алдаб ўтишда (38%) йўл-йўлакай тўпни тутиб қолишда (23%). Мазкур ёш гуруҳи учун техник-



8-9 ёшли футболчилар техник-тактик ҳаракатлари тузилишида ишончлилиқ эҳтимолининг ҳатто биринчи даври бўйича ҳам бошқа ёшларга нисбатан қуйидагича ўзгаради: тўпни олиб юриш, алдаб ўтиш, тўпни олиб қўйиш, пастда яккама-якка олишувлар, бош билан дарвозага зарба бериш, оёқ билан дарвозага зарба бериш (10-11 ёшлилардан ташқари).

Бир томондан, 10-11 ёшлилар гуруҳи учун ва, иккинчи томондан, 12-13, 13-14 ёшлилар учун орқага ва кўндаланг тўп узатишлар, ҳаракатланаётган ўйинчига тўп узатишлар, тўпни олиб юриш (12-13 ёшлилардан ташқари), пастда яккама-якка олишувлар, юқорида яккама-якка олишувлар (12-13 ёшлилардан ташқари), бош билан ўйнаш, оёқ билан зарба бериш (12-13 ёшлилардан ташқари), барча техник-тактик ҳаракатлар ҳажми орасида ишончли тафовутлар ( $P < 0,05$ ) аниқланди.

Олдинга тўп узатишлар, тўпни тезкор узатишлар, алдаб ўтиш, тўпни олиб қўйиш, тўпни йўл-йўлакай тутиб қолиш, дарвозага бош билан зарба беришлар орасидаги тафовут сезиларсиз.

12-13 ёшли футболчилар ўйинининг тузилиши қуйидаги техник-тактик ҳаракатлар бўйича 13-14 ёшлиларникидан ишончли равишда фарқ қилади: орқага ва кўндаланг узатишлар, олдинга узатиш, олиб юриш, алдаб ўтиш, оёқ билан дарвозага зарба бериш, ўйин давомида барча техник-тактик ҳаракатлар миқдори. Тўпни ҳаракатланаётган ўйинчига узатишлар, узоқ масофага тўп узатишлар, тезкор ва юқорилатиб узатишлар, тўпни олиб қўйиш, йўл-йўлакай тутиб қолиш, пастда ва юқорида яккама-якка олишувлар, бош билан ўйнаш, дарвозага бош билан зарба беришлар орасидаги фарқ сезиларсиз.

Ўз навбатида, хатоликлар ҳажмида ҳам ўзгаришлар мавжуд. Фарқларнинг ишончлилиги фақат 8-9 ёшли спортчилар билан 13-14 ёшлиларнинг кўрсаткичлари орасида мавжуд бўлиб, бу узоқ муддатли ўргатиш жараёнидаги узилишдан ва ўйин сифатини яхшилашда ворисийликнинг йўқлигидан дарак беради.

Мутахассислар қайд этадиган спорт натижасининг субъектив ва объектив омилларга боғлиқлиги ўйин якунига таъсир кўрсата оладиган кўрсаткичлар гуруҳини фарқлашга имкон беради.

Бизнинг тахминимизча, бу гуруҳни ҳар қандай ёш учун устувор ҳисобланган техник-тактик ҳаракатлар ташкил этади. Ўйиннинг бошқа элементлари ҳам муҳимлигига шубҳа йўқ, буни корреляцион таҳлил ҳам тасдиқлайди, унинг ёрдамида кўпроқ мусобақа фаолияти самарадорлиги билан ўзаро боғлиқ бўлган техник элементлар ҳам аниқланди.

### **БЎСМлар иш дастурлари ҳамда ёш футболчиларнинг мусобақа ва машғулот фаолияти таҳлили**

БЎСМлар учун тузилган амалдаги ўқув дастурларида ўз аксини топмаган мусобақа ва машғулот фаолиятидаги ўзаро боғлиқлик уларнинг



Худди шу ёшдагилар учун тўпни олиб юриш техникасига дастурнинг техник тайёргарликдаги жами соатларнинг умумий 9,3% ажратилган. Машғулотда бу техник усулни бажариш 16% ни, мусобақа фаолиятида эса 19% ни ташкил қилади. Алдаш ҳаракатлари (финтларга) дастурда 7%, машғулотда 4% бажарилади, ўйинда 12% ни ташкил этади. Бош билан тўпга зарба бериш дастурда 10,8% ни, машғулотда 3% ни, мусобақа фаолиятида эса 2,2% ни ташкил қилади. Тўпни олиб қўйиш ўйинда вазиятга қараб амалга оширилади, лекин мусобақа фаолияти тузилишида унга 13%, дастурда эса бор-йўғи 4,8% ажратилади, бу машғулотларда олиб қўйиш техник-тактик ҳаракатларнинг умумий ҳажмининг 9% ни ташкил қилади.

Кейинги ёш гуруҳларида ҳам машғулотларнинг тузилишидаги номувофикликлар худди шунга ўхшаш кўринишга эга. Тўпни олиб юриш ҳамда алдаб ўтиш дастурда мувофиқ равишда 8,7% ва 8,5% ни, машғулотда 12% ва 2% ни, мусобақа фаолиятида 16% ва 9% ни ташкил этади.

Бундай ҳолат барча ёш гуруҳларида сақланади, бу эса ёш футболчиларни юқори малакали этиб тарбиялашга ёрдам берадиган мазкур учта энг муҳим йўналишларда номувофиқлик мавжудлигини билдиради.

БЎСМ дастурлари, мусобақа ва машғулот фаолиятларининг таҳлили ўқув йиллари бўйича техник тайёргарликнинг қуйидаги устувор жиҳатларини айириб кўрсатиш имконини беради:

- 8 дан 9 ёшгача - тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш;
- 9 дан 10 ёшгача - тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, қисқа масофага узатиш;
- 10 дан 11 ёшгача - тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, тўпни қисқа ва ўрта масофага узатишлар, бош билан ўйнаш;
- 11 дан 12 ёшгача - тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, тўпни қисқа масофага узатишлар, дарвозага оёқ билан зарба бериш, бош билан ўйнаш;
- 12 дан 13 ёшгача - тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, тўпни тезкор ва юқорилатиб узатишлар, узок масофага узатишлар, дарвозага бош билан зарба бериш;
- 13 дан 14 ёшгача - тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, тўпни узок масофага узатишлар, тўпни ҳаракатланаётган ўйинчига узатиш, тўпни олиб қўйиш, тўпни тезкор узатиш, дарвозага бош ва оёқ билан зарба бериш.

Ўтказилган тадқиқотларнинг якуни кўп йиллик техник тайёргарлик мазмунига ўзгартириш киритишни таклиф қилиш имконини берди. Тажриба текширувида ўтказилаётган ўқув-машғулот жараёни тузилишини ўзгартириш оптималлаштирувнинг асоси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

### **Ёш футболчиларнинг тўпни бошқариш техникасини такомиллаштириш усулиятини тажрибалар йўли билан асослаш**

8-14 ёшли футболчиларнинг ҳар бир ёш гуруҳи учун ўйинда асосий техник-тактик ҳаракатлардан устувор фойдаланишнинг белгиланган

меъёрлари техник тайёргарликнинг мавжуд тизимига ўзгариш киритиш учун асос бўлиб хизмат қилди, бу техник маҳоратни оширишга имкон беради, деб тахмин қилинади.

Дастлабки тадқиқотларнинг натижалари ёш футболчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида, айниқса, тайёргарликнинг бошланғич даврида, асосан, зарба бериш ҳаракатларини ўргатиш устун бўлганлиги аниқланди.

Тўп билан бевосита ҳаракатланиш билан боғлиқ техника элементлари анча кичик ҳажмда бўлгани ҳолда, белгиланган вазият ўқув материални бундай тақсимлашни, умуман, техник тайёргарлик даражасини чегараловчи омиллардан бири, деб ҳисобласа бўлади. Бу, мутахассислар фикрича, машғулотнинг энг муҳим ёш босқичларида (бошланғич тайёргарлик гуруҳлари ва ўқув-машғулот гуруҳлари) дастурнинг техник тайёргарлик бўлимини ташкил этишга янги усулий ёндашув йўллари излашни юзага келтирди.

Танланган усулий ёндашувни текшириш учун бир қатор педагогик тажрибалар амалга оширилди.

Тажрибалар тўпга эгалик қилиш техникасини такомиллаштиришга асос бўлиб хизмат қиладиган тўпни олиб юриш ҳамда алдаб ўтиш сингари техник усулларга ўргатишни техник тайёргарлик учун ажратилган соатлар ҳажми доирасида 30% гача ошириш, шунингдек, мусобақа фаолияти ёш хусусиятларини аниқлаштиришга қаратилди.

Олдинга сурилган тахминларнинг тўғрилигини тажрибалар асосида текшириш 8 дан 14 ёшгача бўлган футболчилардан иборат тажриба гуруҳи (97 киши) ва назорат гуруҳи (98 киши) орасидаги қиёсий таҳлил орқали амалга оширилди. Тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳи спортчилари тайёргарлигининг текширилаётган кўрсаткичларида кўпчилик ўлчамлар бўйича статистик жиҳатдан ишончли тафовутлар йўқ эди. 8-11 ёшли футболчиларнинг назорат гуруҳидаги тезлик-куч сифатлари кўрсаткичлари бундан мустасно бўлиб, уларнинг дастлабки даражаси тажриба бошида тажриба гуруҳидагидан ишончли тарзда қайд этилди. 13-14 ёшли назорат гуруҳи футболчиларининг техник тайёргарлиги кўрсаткичлари ҳам худди шундай ҳолатда бўлди.

Ҳар бир ёш гуруҳи учун тажриба асоси билан бир қаторда мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш натижасида асосий техник усуллар ҳажми тузилиши ва уларни ўрганиш изчиллигига ўзгартиришлар киритилди.

Педагогик тажрибада ёш футболчилар техник маҳоратини шакллантиришнинг барча анъанавий воситаларидан фойдаланилди. Бу ҳажм шундай режалаштирилдики, уни бажариш мураккаблиги берилган топшириқлар турида муайян самарадорликка эришилгани сайин мунтазам ошириб борилди.

Масалан, 8-9 ёшли футболчилар учун дастурда белгиланган соатларни қайта тақсимлашдан ташқари, муҳими, футбол техникасига ўргатишни анъанавий тарзда қабул қилинган оёқ зарбаларидан эмас, тўпни оёқнинг юзи,

ўрта ва ташқи қисмлари билан олиб юришдан бошлашга уриниш эди. Тажрибанинг бошида ва охирида таклиф қилинаётган ўзгаришларнинг тўғрилигини баҳолаш учун ёш футболчилар тестдан ўтказилди.

Тажриба сўнгида 8-9 ёшдаги гуруҳларда турган жойдан дарвозага аниқ зарба бериш тестидан ташқари барча тестлар бўйича ўсишнинг ишончли бўлгани аниқланди (5-жадвал). Кўрсатилган тест бўйича назорат гуруҳида ҳам ўсиш кузатилмади.

Назорат гуруҳида қуйидаги: жойидан туриб узунликка сакраш, (30м.га югуришдаги ўсишдан ташқари), тестлар бўйича ишончли ўсиш йўқ.

Тўпни ташлаб бериш тажриба гуруҳида 40%, назорат гуруҳида 14,3%га, узокқа зарба бериш мувофиқ равишда 140% ва 25%, жонглёрлик 166,7% ва 80% каби кўрсаткичларда юз берган ўсиш ўзгаришларидаги тафовутлар ҳам анча жиддийдир.

Иккинчи томондан, жойидан туриб сакраш, слалом сингари кўрсаткичлардаги ишончли ўсиш бу ёшдаги футболчиларнинг жисмоний сифатлари ва функционал имкониятларига салбий таъсир кўрсатмаганлигидан дарак беради.

9-10 ёшли футболчиларнинг техник тайёргарлиги учун ажратилган соатлар ҳажмини қайта тақсимлашдаги ўзгаришлар тузилиши бўйича 8-9 ёшлиларникига ўхшаш (5-жадвал).

Илгаригидек, бу ёшда тўпни олиб юриш ва алдаб ўтишга устунлик берилади, чунки, бизнингча, мазкур техник усуллар биринчи навбатда мураббийга ўйин техникасини муваффақиятли ўзлаштириб олишга алоҳида қобиляти бўлган истиқболли болаларни танлаб олишда ёрдам беради.

Шу ёшдаги назорат гуруҳида фақат жойидан туриб узунликка сакрашда 4,7%, жонглёрликда 16,7%, аниқ зарба беришда 25% ишончли ўсиш аниқланди.

10-11 ёшда назорат гуруҳида ўтказилган тестлар жонглёрлик, 30 м.га югуриш ва слалом (1,5%)дан ташқари барча меъёрларда ўсишни ( $P < 0,05$ ) намойиш этди (6-жадвал). Тажриба гуруҳида ҳам 30 м.га югуришдан ташқари барча тестларда ўсиш кузатилди. Жонглёрлик қилишда аввалгидек тажриба гуруҳида назорат гуруҳидагига нисбатан кўпроқ ўсиш бўлганлиги аниқланди (мувофиқ равишда 53,3% ва 11,1%).

Назорат ва тажриба гуруҳлари учун функционал ҳолат ва жисмоний ривожланишнинг мувофиқлиги биз киритган ўзгартишлар оптимал, яъни мақбул эканлигидан далолат беради.

## 5-жадвал

**Футболчиларнинг назорат ва тажриба гуруҳида педагогик тажрибадан аввал ва кейин ўтказилган тестлаш  
натижаларининг қиёсий маълумотлари ( $x \pm m$ )**

№	Тестлар	Натижа		Ўсиш- лар %	P	Натижа		Ўсиш- лар %	P
		Дастлабки	Яқуний			Дастлабки	Яқуний		
		8-9 ёшлилар				9-10 ёшлилар			
1.	Жойидан туриб узунликка сакраш (см)	*126±1,8	132±1,5	4,8	<0,05	155±1,9	162±1,3	4,5	<0,05
		**125±2,6	127±2,1	1,2	>0,05	148±1,3	155±1,4	4,7	<0,05
2.	Тўпни ташлаб бериш (м)	*5±0,3	7±0,2	40	<0,001	8±0,6	11±0,5	37,5	<0,001
		**7±0,4	8±0,4	14,3	<0,01	7±0,5	7±0,4	0	<0,05
3.	Узоққа зарба бериш (м)	*10±0,2	24±1,0	140	<0,001	27±0,9	34±1,4	25,9	<0,001
		**20±1,4	25±1,3	25	<0,01	32±1,4	33±0,7	3,1	<0,05
4.	Жонглёрлик қилиш, миқдори	*3±0,4	8±0,5	166,7	<0,001	7±0,7	17±0,9	142,8	<0,001
		**5±0,9	9±0,9	80	<0,001	6±0,5	7±0,6	16,7	<0,01
5.	30 м,га югуриш (с)	*5,7±0,08	5,6±0,06	1,8	<0,05	5,3±0,02	5,2±0,02	1,9	<0,05
		**5,5±0,09	5,4±0,08	1,8	<0,05	6±0,5	7±0,6	16,7	<0,01
6.	Слалом (с)	*7,3±0,06	6,7±0,08	8,2	<0,05	10,6±0,07	9,4±0,05	11,3	<0,05
		**7,1±0,09	7,1±0,08	0	>0,05	5,4±0,07	5,3±0,03	1,9	<0,05
7.	Аниқ зарба бериш, миқдори	*4±0,3	4±0,2	0	>0,05	5±0,3	6±0,2	20	<0,05
		**4±0,3	4±0,2	0	>0,05	4±0,2	5±0,3	25,0	<0,01

Изоҳ: \*- тажриба гуруҳи; \*\* - назорат гуруҳи



## 6-жадвал

**Футболчиларнинг назорат ва тажриба гуруҳида педагогик тажрибадан аввал ва кейин ўтказилган тестлаш  
натижаларининг қиёсий маълумотлари ( $x \pm m$ )**

№	Тестлар	Натижа		Ўсиш- лар %	P	Натижа		Ўсиш- лар %	P
		Дастлабки	Яқуний			Дастлабки	Яқуний		
		10-11 ёшлилар				11-12 ёшлилар			
1.	300 м югуриш (с)	-	-	-	-	62,9±1,4	62,6±3,7	0,5	>0,05
		-	-	-	-	58,0±0,18	57,6±0,17	0,7	<0,05
2.	Жойидан туриб узунликка сакраш (см)	*165±2,4	173±1,7	4,8	<0,05	187±3,7	199±2,6	6,4	<0,05
		**155±1,7	169±1,5	9,0	<0,05	186±5,6	194±4,9	4,3	<0,05
3.	Тўпни ташлаб бериш (м)	*11±0,5	13±0,3	18,2	<0,01	12±0,5	14±0,5	16,7	<0,01
		**10±0,4	12±0,3	20,0	<0,01	10±0,7	12±0,6	20,0	<0,01
4.	Узоққа зарба бериш (м)	*36±1,4	44±1,1	22,2	<0,01	34±2,6	43±1,8	26,5	<0,01
		**40±1,7	43±1,3	7,5	<0,05	37±1,9	45±2,4	21,6	<0,01
5.	Жонглёрлик қилиш, миқдори	*7±1,2	15±0,8	53,3	<0,001	14±1,4	21±1,0	50	<0,001
		**9±0,8	10±0,5	11,1	>0,05	10±1,7	16±1,5	60,0	<0,001
6.	30 м,га югуриш (с)	*5,1±0,10	5,1±0,04	0	>0,05	5,1±0,04	5,0±0,02	1,9	<0,05
		**5,2±0,05	5,2±0,04	0	>0,05	5,1±0,03	4,9±0,03	3,9	<0,05
7.	Слалом (с)	*6,6±0,10	6,4±0,07	3,0	<0,05	6,6±0,07	6,3±0,03	4,5	<0,05
		**6,8±0,05	6,7±0,05	1,5	>0,05	6,8±0,07	6,4±0,07	5,9	<0,05
8.	Аниқ зарба бериш, миқдори	*5±0,2	6±0,2	20,0	<0,01	6±0,3	6±0,2	0	>0,05
		**5±0,4	6±0,3	20,0	<0,01	6±0,3	6±0,2	0	>0,05

Изоҳ: \*- тажриба гуруҳи; \*\* - назорат гуруҳи

11-12 ёшларда техник тайёргарлик тузилишида тўпга оёқ билан зарба бериш энг юқори қийматга кўтарилади-30 %. Бу ёшда дарвозага оёқ ва бош билан зарба бериш ўйин техникаси устуворлигининг ажралмас қисмига айланади, чунки бу ёшдаги ўйинчилар ушбу техник-тактик ҳаракатларни ўйинда чуқур ўйлаб қўллайдилар (6-жадвал).

Тажриба гуруҳида 300 м югуриш (ўсиш 0,5%;  $P>0,05$ ) ва аниқ зарба беришдан ташқари барча тестларда натижалар ишончли тарзда ўсган. Назорат гуруҳида эса дарвозага аниқ зарба бериш тестларидан ташқари барча тестларда ишончли ўсиш кузатилди. Бу ёшда биринчи марта жонглёрлик қилиш бўйича назорат гуруҳидаги ўсиш тажриба гуруҳидагидан кўпроқ эканлиги аниқланди (60%;  $P<0,001$ ).

Буларнинг барчаси шу ёш учун ўқув саоатларини қайта тақсимлашда таклиф қилинган ўзгартишларнинг тўғрилигини тасдиқлайди.

12-13 ёшли футболчилар мусобақа фаолияти тизимини таҳлил этиш натижасида ўқув-машқ жараёнидаги устувор жиҳатлар маълум бўлди (7-жадвал). Уларга тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, юқорилатиб, тўпни кескин йўналишда шиддат билан ва узоқ масофага узатишлар, шунингдек, бош билан ўйнаш каби техник-тактик ҳаракатлар киради.

Тажрибанинг боши ва охирида ўтказилган тестлар тажриба гуруҳида, жойидан туриб узунликка сакрашдан ташқари, барча тестлар бўйича ишончли ўсиш ( $P<0,05$ ) юз берганлигини кўрсатди. Назорат гуруҳида эса устунчаларни айланиб ўтиш слалом учун ўтказилган тестларда ишончли ўзгаришлар содир бўлмади.

Шундай қилиб, 12-13 ёшли футболчилар ўқув гуруҳида қўлланилаётган янгиликлар тезкорлик, чаққонлик, тўпга эгалик қилиш техникаси кўрсаткичларининг ўсишига ёрдам берди. Бунда шу ёш чегарасидаги футболчиларнинг дастурий меъёрий кўрсаткичларидаги ўсиш тажриба таъсири натижасида техник тайёргарликдаги анъанавий ёндашувларда кузатилган ўзгаришларга мосдир.

13-14 ёшли футболчилар гуруҳида белгиланган устуворликка мувофик равишда тажрибага асос қилиб олинган тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, узоқ масофага узатишлар, олиб қўйиш, тўпни тезкор узатиш, дарвозага оёқ ва бош билан зарба бериш каби техник ҳаракатлар танлаб олинди.

Танлаб олинган техник ҳаракатлар бўйича ўтказилган тест натижалари тажриба гуруҳида ишончли ўсиш юз берганлигини кўрсатди (7-жадвал). Назорат гуруҳида фақат жойидан туриб узунликка сакрашда, жонглёрлик қилишда (2,8%;  $P<0,05$ ), аниқ зарба беришда (25%;  $P<0,05$ ) сезиларли ўсиш қайд этилди.

Узоққа зарба беришдаги ўсиш тажриба гуруҳида 12,9% ( $P<0,05$ ), назорат гуруҳида эса 1,5% ( $P>0,05$ ), жонглёрлик қилиш кўрсаткичлари назорат гуруҳида 35,5% га ( $P<0,001$ ), тажриба гуруҳида эса 68,4%га ( $P<0,001$ ) ошди. Алоҳида таъкидлаш керакки, аниқ зарба беришда тажриба гуруҳидаги ўсиш назорат гуруҳидагидан анча юқори, 16,6% ( $P<0,01$ ) ташкил этди.

**Футболчиларнинг назорат ва тажриба гуруҳида педагогик тажрибадан аввал ва кейин ўтказилган тестлаш  
натижаларининг қиёсий маълумотлари ( $x \pm m$ )**

№	Тестлар	Натижа		Ўсиш-лар %	P	Натижа		Ўсиш-лар %	P
		Дастлабки	Яқуний			Дастлабки	Яқуний		
		12-13 ёшлилар				13-14 ёшлилар			
1.	400 м югуриш (с)	*66,1±0,19	65,7±0,14	0,6	<0,05	65,8±0,22	64,8±0,15	1,5	<0,05
		**67,9±0,14	66,3±0,24	1,9	<0,05	65,7±0,79	64,9±0,49	1,2	>0,05
2.	Жойидан туриб узунликка сакраш (см)	*217±2,2	219±1,6	0,9	>0,05	212±2,9	221±2,5	4,2	<0,05
		**202±4,4	214±2,4	5,9	<0,05	213±2,9	219±2,6	2,8	<0,05
3.	Тўпни ташлаб бериш (м)	*16±0,3	17±0,8	6,3	<0,05	17±0,4	19±0,4	11,8	<0,01
		**15±0,8	17±0,6	13,3	<0,01	18±0,8	19±0,6	5,6	<0,05
4.	Узоққа зарба бериш (м)	*50±3,4	56±2,2	12	<0,01	62±1,5	70±1,8	12,9	<0,01
		**55±1,7	60±1,5	9,1	<0,05	69±4,2	68±2,4	1,5	>0,05
5.	Жонглёрлик қилиш, миқдори	*26±3,8	31±2,9	19,2	<0,01	38±5,2	64±6,1	68,4	<0,001
		**29±4,3	40±4,6	37,9	<0,001	31 ±4,9	42±4,2	35,5	<0,001
6.	30 м,га югуриш (с)	*4,9±0,08	4,7±0,05	4,1	<0,05	4,6±0,03	4,5±0,03	2,2	<0,05
		**4,9±0,08	4,7±0,07	4,1	<0,05	4,5±0,04	4,4±0,03	2,2	<0,05
7.	Слалом (с)	*6,5±0,10	6,2±0,09	4,6	<0,05	5,7±0,06	5,4±0,06	5,3	<0,05
		**6,4±0,09	6,2±0,07	3,1	>0,05	5,7±0,06	5,6±0,08	1,8	>0,05
8.	Аниқ зарба бериш, миқдори	*5±0,3	6±0,2	20,0	<0,01	6±0,2	7±0,2	16,6	<0,01
		**5±0,3	6±0,2	20,0	<0,01	6±0,2	6±0,3	0	>0,05

Изоҳ: \* - тажриба гуруҳи; \*\* - назорат гуруҳи

Шундай қилиб, 13-14 ёшда дастурга киритилган ўзгаришлар техник тайёргарлик кўрсаткичларини оширади. Тажриба гуруҳидаги футболчиларнинг функционал ҳолати ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари бўйича ҳам назорат гуруҳиникидан анча устунликка эга. Демак, қўлланилаётган тажриба таъсири ёш футболчилар техник маҳоратидаги биз текшираётган кўпгина кўрсаткичлар даражаси ортишига ёрдам беради. Бунда 8-14 ёшли футболчиларнинг бошқа сифат кўрсаткичлари даражаси пасаймайди.

Олинган янги маълумотлар амалдаги ўқув дастурларининг мазмуний таркибий қисмларини табақалаштириб бориш зарурлигини кўрсатди.

Буларнинг ҳаммаси ёш футболчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини ташкил этишга бир қатор янги усулий ёндашувларни таклиф этиш ва синовдан ўтказиш имконини берди.

Биринчидан, ўргатишни анъанавий тарздаги ҳаракатсиз турган тўпга оёқ билан зарба беришдан эмас, уни олиб юриш ҳамда алдаб ўтишдан бошлаш зарурати, бу ўзгаришларнинг асослилигини тажрибалар орқали қўлга киритилган натижаларда кузатиш мумкин: уларда назорат гуруҳидан фарқли ўлароқ тажриба гуруҳида техник маҳорат ва барқарорликни тавсифловчи барча кўрсаткичлар бўйича сезиларли ўсиш юз берганлиги аниқланди.

Иккинчидан, мусобақа фаолияти тузилиши тўғрисидаги маълумотларга кўра, техник тайёргарлик учун ажратилган соатларни қайта тақсимлаш зарурати, татбиқ этилиб, тажрибалар билан асосланган соатларнинг қайта тақсимланиши ёш футболчиларнинг техник тайёргарлиги даражасини аниқса, дастлабки босқичларда анча оширди. Ёш хусусиятларини эътиборга олиб мусобақа фаолияти тузилишига киритилган ўзгаришлар техник тайёргарликнинг анъанавий тузилишидан жиддий фарқ қилади (8-жадвал).

Учинчидан, футбол техникасини «боғламлар» ёрдамида ўргатиш зарурати бўлиб, бундай ёндашув мутахассислар томонидан ҳам тавсия этилган. Бизнинг тадқиқотимиз натижаларига кўра ўйинда асосий техник-тактик ҳаракатларни муваффақиятли бажариш замини санаб ўтилган тўпни олиб юриш «боғламлар»нинг асоси бўлиши керак. Бундай ёндашувнинг тўғрилиги ҳам тажриба натижалари билан тасдиқланди.

Тажриба тадқиқотларининг натижалари техник маҳоратнинг шаклланишида ёшга кўра ривожланишдаги устуворликларни аниқлаш имконини берди.

Илгари келтирилган маълумотларни ҳисобга олиб, кўрсатилган ёш даврларида техник тайёргарлик борасида кўпроқ таъсир қилишнинг ўзига хос хусусиятларини ажратиш кўрсатиш мумкин:

- 8 ёшдан 10 ёшгача-тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, жонглёрлик қилиш;

- 10 ёшдан 11 ёшгача-тўпни олиб юриш ва алдаб ўтишлар, қисқа масофага тўп узатиш, бош билан ўйнаш;

- 11 ёшдан 12 ёшгача-тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, қисқа ва ўрта масофага тўп узатишлар, дарвозага оёқ билан зарба бериш, бош билан ўйнаш;

- 12 ёшдан 13 ёшгача-тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, тезкор ҳамда юқорилатиб узатишлар, узун узатишлар, дарвозага бош билан зарба бериш;

- 13 ёшдан 14 ёшгача-тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, узоқ масофага узатишлар, ҳаракатланаётган ўйинчига узатишлар, олиб қўйиш, тезкор узатиш, дарвозага бош ва оёқ билан зарба бериш.

Педагогик тажриба натижалари, техник тайёргарликда устуворликни белгилаш билан бир қаторда, ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёни амалиётида мавжуд техник маҳоратни такомиллаштириш усулиятига ёндашувни қайта кўриб чиқиш, хусусан, тўпни бевосита назорат қилиш билан боғлиқ ўйин техникаси элементларини эгаллашга ажратилган соатлар ҳажмини 30% (техник тайёргарликка ажратилган барча соатларга нисбатан) ошириш имконияти мавжудлигини кўрсатади.

## 8-жадвал

### Амалдаги дастурларга кўра ўқув машғулотлари ва таклиф этилаётган ўзгартишлар тузилишини қиёслаш (ўқув соатлари умумий ҳажмидан фоизларда)

№	Асосий техник усуллар	Ёши											
		8-9		9-10		10-11		11-12		12-13		13-14	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	Оёқ билан зарбалар	54	13	63	13	56	20	49	30	71	30	58	29
2.	Олиб юриш	16	19	12	19	12	16	11	16	9	14	12	16
3.	Финтлар	4	12	2	12	4	9	4	9	4	8	5	8
4.	Бош билан зарбалар	3	3	6	3	2	10	10	10	1	13	2	10
5.	Тўпни олиб қўйиш	9	13	6	13	7	13	9	13	4	11	6	11
6.	Ўй-ўйлақай тутиб қолиш	6	10	2	10	5	11	7	11	6	10	5	10
7.	Бошқалар	8	30	9	30	14	21	10	11	5	14	12	16
8.	Ўйиллик жами	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

**Изоҳ:** 1-устун-мураббийлар фойдаланадиган соатлар ҳажми фоизларда;

2-устун-соатларнинг таклиф этилаётган қайта тақсимланиши фоизларда.

Мазкур ўзгаришлар мусобақа фаолиятининг аниқланган тузилишини албатта ҳисобга олган ҳолда танлаб олиш хусусиятига эга бўлиши керак.

БЎСМ учун ўқув дастурлари, машғулот ва мусобақа фаолияти, шунингдек, қатор тажрибалар натижасининг таҳлили техник маҳоратни такомиллаштиришга амалиётда мавжуд бўлган усулий ёндашув ёш футболчиларнинг шу турдаги тайёргарлиги самарадорлигини оширишга талаб даражасида ёрдам бермаслиги тўғрисида хулоса чиқаришга имкон яратади. Амалий машғулотларда тезкор ҳаракатланиш шароитларида тўпни бошқариш техникасини мақсадли такомиллаштиришни назарда тутувчи машқлар ҳиссасини ошириш (машғулот вақтининг кўрсатилган миқдорий чегараларидан чиқмай) йўли билан воситалар ҳажмини қайта тақсимлаш ҳисобига ўқув материалига тақлиф этилаётган ўзгаришларни киритишга эришилади.

Бунда бошланғич тайёргарлик гуруҳларида футбол техникасига ўргатишнинг изчиллик тамойили қайта кўриб чиқилиши лозим, яъни тўпни оёқ билан турли вариантларда олиб юриш, рақибларни алдаб ўтиш каби усулларга ўргатишдан бошлаш мусобақа фаолияти тузилиши тўғрисида олинган маълумотларга мувофиқ келади.

## ХОТИМА

Муаммони назарий фикрлаш ва тажриба ишларини умумлаштириш куйидаги **хулосаларни** эътироф этиш имконини берди:

1. Футбол бўйича илмий-усулий адбиётларда ўрганиб чиқилган ёш спортчиларни тайёрлашнинг асосий бўлимлари шунини кўрсатдики, ёш футболчиларнинг мусобақа фаолияти муаммоси етарлича ёритилмаган.

Амалдаги ўқув-дастурларида қайд этилган мавжуд қоидаларнинг таҳлили ёш футболчилар мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва уни йиллар бўйича модель тавсифномалар асосида яратиш зарур эканлигидан далолат беради.

2. Техник-тактик ҳаракатларнинг миқдорий ва сифат хусусиятлари, шунингдек, уларнинг мусобақа фаолияти тузилишидаги динамик ҳиссаси турли ёшдаги (8-14 ёш орасида) футболчиларда турлича бўлади. Масалан, 8-9 ёшли футболчилар бир ўйинда ўртача 410 техник-тактик ҳаракат бажарадилар, хатолар-39%, 9-10 ёшда - 455 техник-тактик ҳаракат, хатолар - 37%, 10-11 ёшда - 544 техник-тактик ҳаракат, хатолар - 34%, 11-12 ёшда - 592 техник-тактик ҳаракат, хатолар - 33%; 12-13 ёшда - 620 техник-тактик ҳаракат, хатолар - 28%, 13-14 ёшда-670 техник-тактик ҳаракат, хатолар - 24% дан иборат.

3. Кичик ёшдаги гуруҳ футболчилари тўпга кўп марталаб тегиш воситасида тўпни назорат қилиш билан боғлиқ техник усуллар ҳисобига (олиб юриш ва алдаш) ўйинни олиб борадилар. Ёш катталашган сайин мусобақа фаолияти тузилишига хос усуллар барча турдаги тўп узатишлар ҳажмини ошириш ҳисобига қайта тақсимланади.

4. 8-11 ёшда тўп узатишларда асосан олдинга узун узатишлар кўп учрайди. Ёш ортгани сайин бундай узатишларнинг ҳиссаси камаяди, айти пайтда уларнинг самарадорлиги ортади.

5. Техник-тактик ҳаракат тузилиши ва улар орасидаги ўзаро алоқадорлик хусусиятлари кўп йиллик техник тайёргарликнинг барча босқичларида унинг мазмунини белгилайди. Масалан, 8 ёшдан 9 ёшгача бўлган даврда ўйин техникасини ўргатишда тўпни олиб юриш, алдаб ўтиш ва жонглёрлик қилиш асос бўлиб саналиши керак; 9 ёшдан 10 ёшгача-тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, қисқа ва ўрта масофага тўп узатиш, бош билан ўйнаш; 10 ёшдан 11 ёшгача - тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, қисқа ва ўрта масофага тўп узатишлар, дарвозага оёқ билан зарба бериш, бош билан ўйнаш; 11 ёшдан 12 ёшгача-тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, тезкор ва юқорилатиб узатишлар, узок масофага узатишлар, дарвозага бош билан зарба бериш; 12 дан 13 ёшгача-тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, тўпни узок масофага узатишлар, тўпни олиб қўйиш, тезкор узатиш, дарвозага бош ва оёқ билан зарба бериш; 13 дан 14 ёшгача-қисқа ва ўрта масофага узатишлар, тўпни олиб юриш ва алдаб ўтиш, ҳаракатланаётган ўйинчига узатиш, йўл-йўлакай тутиб қолиш устувор бўлиши лозим.

6. БЎСМ ва ИОЗБЎСМ учун амалдаги дастурнинг техник тайёргарлик бўлими ҳамда ёш футболчилар ўқув-машғулот жараёнининг мазмуни уларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларини тўлиқ ифодаламайди.

Бу, биринчидан, устувор техник-тактик ҳаракатлар тузилиши ёш хусусиятларининг ҳисобга олинмаганлигида; иккинчидан, ўйин техникасини бошланғич ўргатиш изчиллиги ҳозирги футбол ўйини талабларига мувофик келмаслиги билан ифодаланади.

7. Тўпни бошқаришга бошланғич ўргатиш ва такомиллаштиришни мусобақа фаолияти тузилишининг белгиланган ёш хусусиятлари ҳамда футбол техникасини ўргатишнинг тажрибалар билан асосланган изчиллигини ҳисобга олиб амалга ошириш мақсадга мувофикдир.

### **Амалий тавсиялар**

1. Ўқув-машғулот жараёнини ташкил этишда 8-14 ёшли футболчилар мусобақа фаолиятининг аниқланган тузилишини, шунингдек, ўйин техникасига хос алоҳида усулларни бажаришнинг сифат хусусиятларини ҳисобга олиш зарур.

2. Ёш футболчиларни кўп йиллик тайёрлаш жараёнида ҳар бир ёш гуруҳида шу ёш учун устувор ҳисобланган техник усулларга кўпроқ эътибор қаратиш лозим. Масалан, 8 ёшдан 10 ёшгача бўлган даврда тўпни олиб юриш, алдаб ўтиш, жонглёрлик қилишга; 10 ёшдан 11 ёшгача-олиб юриш, алдаб ўтиш, қисқа ва ўрта масофага тўп узатиш, бош билан ўйнашга; 11 ёшдан 12 ёшгача-тўпни олиб юриш, алдаб ўтиш, қисқа ва ўрта масофаларга тўп узатиш, дарвозага оёқ билан зарба бериш, бош билан ўйнаш; 12 ёшдан 13 ёшгача-тўпни олиб юриш, алдаб ўтиш, тезкор ва юқорилатиб узатиш, узоқ масофага узатиш, дарвозага бош билан зарба бериш; 13 ёшдан 14 ёшгача-тўпни олиб юриш, алдаб ўтиш, узоқ масофага узатишлар, олиб қўйиш, тезкор узатиш, дарвозага бош ва оёқ билан зарба беришга алоҳида аҳамият бериш зарур.

3. Техник тайёргарликда ҳар бир ёш учун устувор сифатда тавсия этилаётган алоҳида усуллар билан бир қаторда уларнинг сифат ўлчамларини ҳам эътиборга олиш керак. Масалан, 8-9 ёшли футболчилар ўйинда қуйидаги техник ҳаракатларни камроқ самарадорлик билан бажарадилар: тезкор узатиш (57% хато), пастдан яккама-якка курашиш (58%), бош билан ўйнаш (51%), дарвозага оёқ билан зарба бериш (54%); 10-11 ёшда-олдинга қисқа ва ўрта масофага узатишлар (52%), пастда яккама-якка курашиш (54%), дарвозага оёқ билан зарба бериш (51%); 12-13 ёшда-тезкор узатиш (46%), тўпни олиб қўйиш (46%), пастда яккама-якка курашиш (55%), юқорида шундай курашиш (47%), дарвозага оёқ билан зарба бериш (48%); 13-14 ёшда-узоқ масофага узатишлар (45%), олиб қўйиш (45%), пастда (58%) ва юқорида (48%) яккама-якка курашиш, дарвозага оёқ билан зарба бериш (54%).



4. Футболда техник ҳаракатларга ўргатишнинг бошланғич босқичи: тўпни оёқ юзасининг ички, ташқи ва ўрта қисми билан, ўзгарувчан суръатда, турли йўналишларда олиб юришга; тўпни қабул қилиш, яъни тўпни ҳаракатга ўтказишга; алдаб ўтишга (рақибдан ўтиб зарба бериш учун алдамчи ҳаракат, бир томонга ҳаракат қилиб, иккинчи томонга кетиб қолиш); жонглёрлик қилишга асосланиши лозим, шундан кейингина зарба бериш ҳаракатларига эътибор қаратилади (ҳаракатсиз турган, рўпарадан, ён томондан юмалаб ёки сакраб келаётган, зарба берилган томондан учиб келаётган тўпга оёқ юзасининг ички қисми билан зарба бериш).

5. Техник тайёргарлик бўйича ўқув-машғулот жараёни алоҳида техник усуллардан эмас, балки асосан тўпни олиб юриш ҳаракати бўлган «боғламлар» ёрдамида ташкил этилиши керак. Асосий боғламлар сирасига қуйидагиларни киритиш мумкин: тўпни қабул қилиш, унга ҳаракатланиш чоғида ишлов бериш, тўпни алдаш ҳаракатлари билан олиб юриш, тўпни оёқ кафтининг ички томони ва оёқ юзасининг ташқи томони билан қабул қилиш, кейин эса тўпни узатиб, ундан узоклашиш, тўпни 180° ёки 360° ли бурилиш билан олиб юриш ва мўлжал томон зарба бериш.

6. Ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини техник тайёргарлик учун ажратилган соатларни қуйидагича тақсимлаган ҳолда ўтказиш мақсадга мувофиқ (9-жадвал).

## 9-жадвал

### Ёш футболчилар учун техник тайёргарлик бўйича ўқув соатларининг тақсимланган тақсимланиши

№	Асосий техник усуллар	Гуруҳлар					
		1-БТ	2-БТ	1-ЎМ	2-ЎМ	3-ЎМ	4-ЎМ
		Ўқув соатлари миқдори					
1.	Оёқ билан зарбалар	22	23	33	57	66	68
2.	Олиб юриш	32	34	26	30	30	38
3.	Финтлар	20	22	15	17	18	19
4.	Бош билан зарбалар	5	6	17	19	29	23
5.	Тўпни олиб қўйиш	22	23	21	25	24	26
6.	Йўл-йўлакай тутиб қолиш	17	18	18	21	22	23
7.	Бошқалар	50	54	35	21	30	37
	Йиллик жами	168	180	135	190	219	234

Изоҳ: БТ-бошланғич тайёргарлик гуруҳлари; ЎМ-ўқув-машғулот гуруҳлари.

Тавсия этилаётган ёндашув ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёни, хусусан, техник тайёргарлик самарадорлигини ошириш учун муайян имкониятлар яратади.

## **ДИССЕРТАЦИЯ МАВЗУСИ БЎЙИЧА ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**

1. Акрамов Ж.А., Абидов Ш.У. Ёш футболчилар мусобақа фаолиятининг хусусиятлари //Фан-спортга. - Тошкент, 2007. - №1. - Б. 3-4.

2. Абидов Ш.У., Артиков А.А. Футбол бўйича XVII Жаҳон чемпионатида зарбаларни самарадорлигини таҳлил қилиш //ЎзДЖТИ футбол ва қўл тўпи кафедрасининг 40 йилигига бағишланган илмий мақолалар тўплами. - Тошкент, 2007. - Б. 60-62.

3. Абидов Ш.У., Бектуров О.Ё. Футболчиларнинг майдондаги техник ҳаракатлари самараси ва уларни ривожлантириш усуллари //ЎзДЖТИ футбол ва қўл тўпи кафедрасининг 40 йилигига бағишланган илмий мақолалар тўплами. - Тошкент, 2007. - Б. 100-102.

4. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларни мусобақа фаолиятининг хусусиятлари //ЎзДЖТИ футбол ва қўл тўпи кафедрасининг 40 йилигига бағишланган илмий мақолалар тўплами. - Тошкент, 2007. - Б. 97-99.

5. Абидов Ш.У. Особенности структуры соревновательной деятельности юных футболистов //Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион технологиялар: Республика илмий-амалий анжумани тезислар тўплами. - Тошкент, 2008. - Б. 8-9.

6. Исраилов Ш.Х., Абидов Ш.У. Обучения технике игры в футбол юных спортсменов с учётом возрастных особенностей //Журнал «ИЗВЕСТИЯ ВУЗОВ». - Бишкек, 2009. - №7. - С. 300-302.

7. Исраилов Ш.Х., Абидов Ш.У. Ёш футболчиларни техник ҳаракатларга ўргатишнинг мусобақа фаолияти билан боғлиқлиги //Т.Н.Қори Ниёзий номидаги ЎзПФИТИ Илмий-методик журнал. - Т., 2010. - №4. - Б. 92-96.

8. Абидов Ш.У. Современные представления о системе обучения юных футболистов технике игры //«Фан-спортга» илмий-назарий журнал. - Тошкент, 2010. - №1. - Б. 8-10.

9. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларни ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш //Услубий тавсиянома. - Тошкент, 2011. - Б. 36.

10. Абидов Ш.У. Современные представления о системе обучения юных футболистов технике игры //Теория и методика физической культуры. - Алматы, 2011.- №2 (27). - С. 30-31.

Педагогика фанлари номзоди илмий даражасига талабгор  
 Ш.У.Абидовнинг 13.00.04-«Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари  
 назарияси ва методикаси» ихтисослиги бўйича «Ёш футболчилар мусобақа  
 фаолияти кўрсаткичларининг техник тайёргарлик самарадорлиги билан ўзаро  
 боғлиқлиги» мавзусидаги диссертациясининг

## РЕЗЮМЕСИ

**Таянч (энг муҳим) сўзлар:** ёш футболчиларнинг техник тайёргарлиги, мусобақа фаолияти, ёш хусусиятлари, ИОЗБЎСМ учун дастурлар, ўргатиш изчиллиги.

**Тадқиқот объектлари:** ёш футболчиларнинг мусобақа фаолияти ва ўқув-машғулот жараёни.

**Ишнинг мақсади:** кўп йиллик тайёргарлик жараёнида мусобақа фаолияти кўрсаткичларини эътиборга олган ҳолда ихтисослаштирилган воситаларни оптималлаштириш йўли билан ёш футболчиларнинг техник тайёргарлиги жараёни самарадорлигини ошириш.

**Тадқиқот методлари:** назарий таҳлил ва амалий тажрибаларни умумлаштириш, мусобақа фаолияти бўйича педагогик кузатув олиб бориш, педагогик тажриба, математик-статистик таҳлил.

**Олинган натижалар ва уларнинг янгилиги:** 8-14 ёшли футболчиларнинг мусобақа фаолияти тўғрисида маълумотлар олинган бўлиб, улар асосида мазкур фаолиятнинг тузилишига оид ёш қонуниятлари аниқланди, ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятларини акс эттирувчи устувор техник-тактик ҳаракатлар очиб берилди, ёш футболчилар мусобақа фаолиятининг белгиланган ёш хусусиятларига таянувчи БЎСМ ва ИОЗБЎСМ учун ўқув-дастурларидаги техник тайёргарликка ажратилган ўқув соатларининг қайта тақсимланиш зарурияти асослаб берилди.

**Амалий аҳамияти:** мусобақа фаолияти тузилишига оид ёш қонуниятлари ҳамда ҳар бир ёш учун устувор бўлган техник усулларнинг эътиборга олинишига асосланган дастлабки ўргатиш ҳамда ўйин техникасини такомиллаштиришга янгича усулий ёндашув самарадорлигида ўз аксини топган.

**Татбиқ этилиш даражаси ва ихтисодий самарадорлиги:** тадқиқот натижалари Тошкент шаҳар футбол бўйича Давлат ихтисослаштирилган мактаб-интернати ёш футболчиларининг ўқув-машғулот жараёнига татбиқ этилган бўлиб, бу техник-тактик тайёргарлик даражасининг ошишига ёрдам берди.

**Қўлланиш (фойдаланиш) соҳаси:** ёш спортчилар машғулот жараёни назарияси ва услубияти.

## РЕЗЮМЕ

диссертации Абидова Ш.У. на тему: «Взаимосвязь показателей соревновательной деятельности с эффективностью технической подготовки юных футболистов» на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04-«Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»

**Ключевые слова:** юные футболисты, техническая подготовка, соревновательная деятельность, возрастные особенности, программы для СДЮШОР, последовательность обучения.

**Объекты исследования:** соревновательная деятельность и учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

**Цель работы:** повысить эффективность процесса технической подготовки юных футболистов путем оптимизации специализированных средств с учетом показателей соревновательной деятельности в процессе многолетней подготовки.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение практического опыта, педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ.

**Полученные результаты и их новизна:** получены данные о соревновательной деятельности футболистов 8-14 лет, на основании которых установлены возрастные закономерности ее структуры, выявлены приоритетные ТТД, отражающие СД юных футболистов, обосновано перераспределение учебных часов, отводимых на техническую подготовку, поурочных программ для ДЮСШ и СДЮШОР, базирующихся на установленных возрастных особенностях соревновательной деятельности юных футболистов.

**Практическая значимость:** заключается в эффективности нового методического подхода в начальном обучении и совершенствовании техники игры, основанного на учете возрастных закономерностей структуры соревновательной деятельности и приоритетных для каждого возраста технических приемов.

**Степень внедрения и экономическая эффективность:** результаты исследований внедрены в учебно-тренировочный процесс юных футболистов СШИ по футболу г. Ташкента, что способствовало повышению уровня технико-тактической подготовленности.

**Область применения:** теория и методика спортивной тренировки юных спортсменов.

## RESUME

Thesis of Sh.U.Abidov on the scientific degree competition of the candidate of pedagogical sciences on a specialty 13.00.04-«Theory and methodic of physical education and sport training».

Subject: «Interrelation of parameters of competitive activity with efficiency of technical training of the young football players»

**Key words:** the young football players, technical training, competitive activity, age features, program for SCYSOR, sequence of training.

**Subjects of research:** competitive activity and the young football players' training process.

**Purpose of work:** to increase efficiency of process of technical training of the young football players by optimization of the specialized means in view of parameters of competitive activity during long-term preparation.

**Methods of research:** the theoretical analysis and generalizations of practical experience, pedagogical supervision over competitive activity, pedagogical experiment, the mathematic statistical analysis.

**The results obtained and their novelty:** the data on competitive activity of the football players of 8-14 years are received, on the basis of which the age laws of its structure are established, are revealed priority TTA (technical tactic activity), reflecting CA of the young football players, is proved redistributions of educational hours assigned on technical training on fixed programs for CYSS and SCYSOR, basing on the established age features of competitive the young football players' activity.

**Practical value:** consists in efficiency of the new methodical approach in initial training and perfection of technique of game based on the account of age laws of structure of competitive activity and priority for each age of technical receptions.

**Degree of embed and economic affectivity:** the results of researches are introduced in training process of the young football players from SSBS by football in Tashkent, that promoted increase of a level of technical-tactical preparation.

**Field of application:** theory and methodic of sport training of youth sportsmen.