

**IGAMBERDIYEV OBIDJON RUBDULLA O'G'LI**

**KO'P YILLIK TAYYORGARLIK  
BOSQICHLARIDA FUTBOLCHILARNI  
SARALAB OLISH**

**Monografiya**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI**  
**JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI**

**IGAMBERDIYEV OBIDJON RUBDULLA O‘G‘LI**

**KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA FUTBOLCHILARNI**  
**SARALAB OLISH**  
**Monografiya**

**Toshkent 2024**

**UO‘K: 631.4+633.11**

**KBK:**

**IGAMBERDIYEV OBIDJON RUBDULLA O‘G‘LI**

**KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA  
FUTBOLCHILARNI SARALAB OLISH. Monografiya. - T.: “PUBLISHING  
HIGH FUTURE” OK nashriyoti, 2024. – 213bet.**

**Muallif:**

Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti v.b., p.f.b.f.d. (PhD)  
Igamberdiyev Obidjon Rubdulla o‘g‘li.

**Taqrizchilar:**

Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, p.f.d. (DSc)  
M.S.Olimov.

Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, p.f.n. R.I.Nurimov.

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori, p.f.d. (DSc),  
dotsent M.X.Mirjamolov.

**ISBN:**

**©“PUBLISHING HIGH FUTURE” OK, 2024**

## KIRISH

Futbol – eng ommabop va qiziqarli sport turlaridan biridir. Futbolchilarni yuqori saviyada tayyorlash mutaxassislar oldida turgan ulkan vazifa bo‘lish bilan birga futbol ixlosmandlarini ham befarq qoldirmaydi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish kabi asosiy yo‘nalishlarni belgilab bergan 2023-yilning 7-aprelida qabul qilingan “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-115 sonli Qarorida yoshlarni futbolga qiziqishini oshirish, bu boradagi targ‘ibot ishlarini yanada kuchaytirish, ularning futbol bilan shug‘ullanishi uchun yetarli shart-sharoitlarni yaratish, uzoq yillarga mo‘ljallangan istiqbolli reja va dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish, terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini yaratish, iqtidorli futbolchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) ning raqamlashtirilgan tizimini joriy qilish, futbolchilarni tayyorlash bo‘yicha o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar ishlab chiqish, yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni saralab olish (seleksiya) tizimini yo‘lga qo‘yish, bolalar va o‘smirlarda futbol bilan shug‘ullanish qobiliyatini erta aniqlash va ularda futbolga bo‘lgan barqaror qiziqishni rivojlantirish, futbol mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun malakali trenerlar tarkibini tanlash, o‘quv-tarbiya tizimini tashkil etishning eng yangi usullarini qo‘llagan holda sport zaxirasi va yuqori mahoratli futbolchilar tayyorlash yuzasidan o‘quv-mashq jarayonini yo‘lga qo‘yish bo‘yicha keng qamrovli ishlarni amalga oshirish lozimligi belgilab berilgan.

Ushbu qarorda belgilangan vazifalarni ijrosini ta‘minlash, futbolchilarni yuqori saviyada tayyorlash va ular mashg‘ulotlarini tashkil etish haqiqatan dolzarb bo‘lib, soha mutaxassislari oldida turgan va bartaraf etish zarur bo‘lgan muammolardan hisoblanadi.

Shuningdek, yurtimizda professional futbolchilarni shakllantirish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish, buning uchun futbol-ta‘lim

muassasalari sonini ko'paytirish, xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futboli rivojlangan davlatlar bilan raqobat qila oladigan murabbiy, hakam va boshqa mutaxassislarni tayyorlashni yanada takomillastirish maqsadida 2023-yilning 7-noyabr kuni yurtboshmizning "Futbol-ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish hamda xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-355 son Qarorining qabul qilinishi sohada amalga oshirilishi lozim bo'lgan ishlarning nechog'lik ahamiyatli ekanligini ko'rsatib turibti.

Ushbu qarorda belgilab qo'yilganki, ilg'or xorij tajribasini o'zlashtirish hamda tajribali xalqaro mutaxassislarni jalb qilgan holda murabbiy va futbolchilarni zamonaviy, innovasion metodikalar, ilmiy-tahliliy yondashuv asosida tayyorlash, barcha darajadagi futbol-ta'lim muassasalarida yagona yondashuv asosida futbolchilarni tayyorlashni tashkil etish hamda ularni ilmiy va metodik ta'minlash, futbolchilarni tayyorlashning barcha bosqichlarini raqamlashtirish orqali shaffof saralash (seleksiya) ishlarini tashkil etishda inson omilini aralashuvini keskin qisqartirish, joylardagi futbol akademiyalari va maktablaridan saralab olingan eng iqtidorli va yuqori mahoratga ega futbolchilarni terma jamoalarga nomzodlarni zamonaviy futbolga mos usul va falsafa asosida professional tayyorlash va futbol bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish, ilg'or xorijiy sport texnologiyalarini jalb etgan holda sohani rivojlantirishga erishish soha mutaxassislarning oldiga qo'yilgan dolzarb vazifalarni belgilab berish bilan birga sohada tadqiqot olib borayotgan bo'lajak olimlarga dolzarb mavzularni ham ko'rsatib berdi.

Muallif tomonidan taqdim etilayotgan monografiya ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olish tizimlari, saralab olish modeli va ularni ilmiy-nazariy asoslashga bag'ishlangan bo'lib, yuqorida keltirib o'tilgan qarorlarning ijrosini ta'minlashga qaratilgan. Ushbu monografiyada yurtimizda futbolchilarni saralab olish ishlarini tashkil qilish, ushbu mavzu bo'yicha olib borilgan ishlar atroflicha tahlil qilingan. Olingan ma'lumotlar ilmiy asoslangan va xulosalar keltirilgan.

# **I BOB. YOSH FUTBOLCHILAR KO'P YILLIK TAYYORGARLIGINING MAZMUNI VA MUAMMOLARI**

## **1.1. Futbolchilarni tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari**

Jamiyat rivojlanishaning hozirgi bosqichida yosh sportchilarni (futbolchi) tayyorlash masalalari alohida ahamiyat kasb etib bormoqda. Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasining asosiy maqsadi yosh sportchilarni, jumladan maktab o'quvchilarini jismoniy tomondan har tomonlama baquvvat, xushchaxchaq, sog'lom, aqlan yetuk, vijdonan pok qilib tarbiyalashga katta e'tibor berib kelmoqda. Axoli turar joylarida, jumladan mahallalarda istiqomat qilayotgan maktab o'quvchilarini yoshligidan sportga jalb qilish masalasi hozirgi kunda eng dolzarb masaladir. Viloyatlar tumanlarida va shaharlardagi umumta'lim maktablarda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish, ularni sog'lom, barkamol qilib tarbiyalash "Kadrlar tayyorlash dasturi" ning dolzarb masalalaridan biridir. Yosh sportchilar tizimini tayyorlashda va ularning jamiyatda muhim o'rin tutishida bolalar maxsus sport maktablari, bolalar bilan sport ishlarini boshqaruvchi va bajaruvchi sport to'garaklari katta yordam beruvchi kuchdir.

O'smirlar sporti respublikamizning sharafigini himoya qiluvchi terma guruhlarining zahiradagi ishonchli bazasi bo'lib turmog'i lozim. Lekin erishilgan yutuqlarga qaramasdan, yosh futbolchilarni o'yin maqsadi va ayniqsa texnik-taktik tayyorgarligi ustida hali ancha mashaqqatli ishlar olib borilishi kerak. Bunday fikrlarni aytib o'tishda, ko'pgina olib borilgan pedagogik kuzatishlar natijalariga asoslanish mumkin. Respublikamizda sportni rivojlantirishga va ayniqsa bolalar sportini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Sportni rivojlantirishga qaratilgan ko'pgina farmon va qonunlar ishlab chiqilmoqda va ular hayotga tadbiq qilinmoqda. Sportga mo'ljallash kishining imkoniyatlarini baholash orqali bu uning uchun eng mos keluvchi sport faoliyatini tanlash imkonini beradi. Sportga tanlash ma'lum sport turining talablarini hisobga olgan holda, uning uchun eng mos keladigan kishilarni tanlash imkonini beradi.

Sport muvaffaqiyatlarining asosiy shartlari qatoriga irsiy omillar, gavdaning tuzilishi, biologik yetilishi tezligi, asab faoliyatining turi, aerob imkoniyatlar darajasi, sklet muskullari qizil va oq tolalar nisbati kabi biologik omillar kiradi. Qator jismoniy sifatlar nasldan-naslga o'tadi. Mashq qilish natijasida MKO' uncha ko'p ortmaydi, chunki uning 80% ini irsiyat faqat 20% igina mashq qilish bilan bog'liqdir. Shu sababli chidamlilikka bog'liq sport turlari uchun tanlanadigan kishilarning qay miqdorda MKO' irsiy darajaning ko'rsatkichi bo'lishi mumkin. Sportga mo'ljallash va tanlashda sklet muskullaridagi qizil va oq muskul tolalari nisbatini hisobga olish kerak. Ma'lumki taniqli sprinterlarda (qisqa masofaga o'tuvchilarda) oq muskul tolalar 75-80 % ini tashkil etadi.

O'rta masofalarga yuguruvchilarni tanlashda maksimal kislorod qarzini aniqlashni qo'llash kerak. Bu ham nasldan naslga o'tadigan ko'rsatkich bo'lib, gipoksiya va giperkapniya sharoitlarida jismoniy mashqlarni bajarishda yurak, tomir va nafas sistemalari ishini kuzatish usullari ham yosh yengil atletikachilarning ish qobiliyatida ko'rsatkich sifatida qo'llanishi mumkin. Tezlik-kuch ishlari bajariladigan sport turlari uchun kuch impulsi muhim ko'rsatkich bo'lib, u qisqa vaqt (0.1 soniya) oralig'ida aniqlanadi. Depsinish vaqti mashq qilish natijasida kam o'zgaradi, shuning uchun bu nasliy sifat sprinter va sakrovchilarni tanlashda katta ahamiyatga ega. Sportning juda ko'p turlari uchun harakatning aniqligi muhim ahamiyatga ega. Bu ko'rsatkich propriorepseptiv sezgilarni tanlashda katta belgilanadi.

Sportda o'rinbosarlarni tayyorlashda kelajak yosh sportchilarni tanlash tartibi muhim rol o'ynaydi. Sportda yuqori natijalarni ko'rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish darajasidagi noyob morfologik ko'rsatkichlar, ajoyib jismoniy va ruhiy qobiliyatlar kompleksi bo'lishi kerak. Bunday uyg'unlikka ega bo'lgan sportchilar juda kam.

**Sportda tanlash** - bu qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, iste'dodli kishilarni qidirib topish jarayonini tushinamiz. V.P.Fillinning fikricha pedagogik, sotsiologik, ruhiy-tibbiy biologik tadqiqot (ilmiy tekshirish) metodlarini o'z ichiga oladigan tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini

tushinadiki, uning asosida ayrim bir sport turida ixtisoslashish uchun bolalarning qobiliyatlari aniqlanadi.

**Sportga yo'llanma** - bu sportchi qobiliyatlarini sport mahoratini shakllanishining individual xususiyatlarini o'rganish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning kelajakga yo'nalishini aniqlashdir. V.P.Fillin sportga yo'llanmani bu tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini ular asosida sportchining ayrim bir sport turida qisqa ixtisoslanishi aniqlanadi degan edi.

**Sportda saralash** - bu ko'p bosqichli ko'p yillik jarayon bo'lib sportda tayyorgarlikning hamma bosqichlarida amalga oshiriladi. U sportchilarning qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga asoslanib ushbu qobiliyatlarning shakllanishi uchun yaxshi sharoit yaratishga qaratilgan. Sport turlarini ko'p bo'lishi, har bir shaxs sportni qaysidir bir turidan yuqori mahoratlarni egallashga imkoniyat beradi. Bir sport turiga layoqatli bo'lmagan shaxs boshqa sport turidan yaxshi natijalarga erishish yoki ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun qobiliyatlarni tiklashni ayrim bir turidan yoki sport turlariga hamda guruhlarda amalga oshirish kerak. Sport qobiliyatlar ajralib turadigan sportchilar nayob qobiliyatlariga ham bog'liq. Nayob qobiliyatlari organizmga katta yuklama berilganda namoyon bo'ladi, shuning uchun yosh sportchining qobiliyatini yuqori natija ko'rsatishga karatish kerak. Ayrim funksiyalarni va sifat qobiliyatlarni rivojlanishi har xil yoshlarda har xil bo'ladi. Ayniqsa buni kichik yoshdagi yuqori natija ko'rsatadigan sport turida e'tiborga olish kerak.

Futbolchilarning mahorat darajasini oshirish to'g'ridan-to'g'ri bolalarni ilk yoshlik chog'idan boshlab futbol o'yiniga rejali va malakali ravishda ommaviy o'rgatishga bog'liq. Faqat bola organizmi sistemalarining yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olgan holda o'yin sirlarini o'rgatish va mashg'ulot qildirishning eng samarali metodikasini qo'llanish natijasidagina yuqori klassdagi futbolchilar tayyorlash vazifasini to'liq hal etish mumkin. Organizm funksiyalarining rivojlanishida markaziy nerv sistemasi va avvalo uning oliy bo'lagi – bosh miya po'stlog'i yetakchi rol o'ynaydi. Jinsiy yetilish davriga kelib nerv sistemasining anatomik rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi

harakat analizatori yadrosining yetilish jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi. Katta yarim sharlar funksiyalarining qaytadan qurilishi bolalarning xulq-atvori, psixikasida o'z aksini topadi. O'smirlarda ma'lum bir faoliyat turida o'z kuchini sinab ko'rish, biror bir natijaga erishish ishtiyoqi paydo bo'ladi. O'smir turli-tuman narsalarga qiziqqa boshlaydi, lekin bu qiziqishlar hali yetarlicha barqaror bo'lmaydi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo'lgandek konkret xodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret xodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o'rganishni yaxlit metod asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Yuqori sport natijalariga erishish ko'p jihatdan inson jismoniy va psixik qobiliyatlarining qanday darajada rivojlanganligiga bog'liq bo'lib, bu sportning tanlangan turi uchun muhim bo'lgan sifatlarning rivojlanganlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarni saralash imkoniyatini nazarda tutadi (V.P.Filin, 1980, V.K.Balsevich, 1981, V.M.Volkov, 1983, A.V.Rodionov, 1986, V.P.Guba, 1989, V.G.Nikitushkin, 1997 va b.). Zamonaviy sport sportchilarning har tomonlama tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarning doimiy ortib borishi bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda sportchilarning individual xususiyatlarini chuqur o'rganish va muayyan sport turi bilan shug'ullanish uchun samarali saralash metodikasini ishlab chiqish birlamchi ahamiyat kasb etmoqda (V.P.Filin, 1980, V.K.Balsevich, 1981, V.D.Syachin, 1996, B.P.Guba, 1989, V.G.Nikitushkin, 1997 va b.). 8-9 yoshli bolalarda sport faoliyatiga bo'lgan qobiliyatlarni to'g'ri aniqlash ayniqsa muhimdir, chunki ko'pchilik sport turlariga bolalar ayna shu yoshda jalb qilinadi. Zamonaviy sportda tanlangan sport turi bilan shug'ullanuvchilarning istiqbollari aniqlashda universal yondashuv bo'lishi mumkin emas. Ammo, hech shubha yo'qki, vositalar, usullar va mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tanlash orqali tanlangan sport turi talablariga muvofiq morfologik, fiziologik va psixologik imkoniyatlarni shakllantirish mumkin. Eng yuqori sport natijalariga erishish, shuningdek, iqtidor va ma'lum bir sport bilan shug'ullanishga bo'lgan potensial

qobiliyatlarga ham bog'liq (V.V.Kuznesov, 1980, B.N.Shustin, 1984). Qobiliyatlar nazariyasi va sportga yo'naltirish hamda saralash metodikasining asosiy qoidalari, agar ular bir vaqtning o'zida saralashni amalga oshirish va o'rganish nazariyasidan kelib chiqib o'rganilsa, bolalarning qobiliyatlarini yanada chuqurroq va samaraliroq o'rganish mumkin deb hisoblashga imkon beradi, shu bilan birga, sportga yo'naltirish va saralash bo'yicha chora-tadbirlarni uzoq yillik sport mashg'ulotlarining tashkiliy va uslubiy asoslaridan oyro holda tasavvur qilib bo'lmaydi, ularni ishlab chiqish uchun esa mashg'ulotning samarali shakllari va usullarini qo'llagan holda amalga oshirilishi kerak (M.Ya.Nabatnikova, 1982, N.J.Bulgakova, 1986, V.P.Filin, 1987, T.S.Timakova, 1998). To'g'ri, tabiiy saralanish sportchilarni tayyorlash muammolarini hal qilmaydi, chunki qobiliyatsiz bolalar bilan birga, ba'zida noto'g'ri uslubiy yondashuv qo'llanilgan sharoitlarda qobiliyatli (maxsus sifatlar bo'yicha yetarlicha tayyorlanmagan, ammo yuqori salohiyatga ega) bolalar ham saralashdan o'ta olmaydi (R.N.Doroxov, V.P.Guba, 1981-1996).

Ko'pgina murabbiylar eng qobiliyatli bolalarni saralash uchun turli mezonlardan foydalanadilar, ammo aksariyat hollarda bu mezonlar bir tomonlama yoki subektivdir. Ko'pincha saralash tartibsiz ravishda amalga oshiriladi yoki, eng yaxshi holatda, murabbiylar nazorat o'yinlarida bolalar tomonidan amalga oshirilgan texnik va taktik malaka va ko'nikmalarning allaqachon shakllangan darajasiga asoslanadilar. Ko'p hollarda bolalarning potensial imkoniyatlari hisobga olinmaydi.

Futbol rivojlanishining tobora o'sib borayotgan darajasi mas'uliyatli ichki va xalqaro musobaqalarning o'ta og'ir sharoitlarida muvaffaqiyatli o'ynay oladigan jismonan iqtidorli, iste'dodli yoshlarni bir xil darajada izlab topishni talab qiladi. Futbolning rivojlanish darajasi tobora o'sib borgan sari mas'uliyatli ichki va xalqaro musobaqalarning ekstremal sharoitlarida muvaffaqiyatli o'ynay oladigan jismonan yetuk, iste'dodli yoshlarni izlab topishga bo'lgan talab ham ortib bormoqda (A.A.Suchilin, 1994, M.M.Shestakov, 1994, S.Yu.Tyulenkov, 1996 va b.).

Ko'plab adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolda bolalarni saralash jarayonini takomillashtirish muammosi ustida tajriba tadqiqotlarini olib borish zarur. Turli hil yoshdagi futbolchilarning jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini aniqlashning samarali vositalari va usullarini tajribada asoslash, maqbul bo'lgan mashg'ulot yuklamalari me'yorlarini aniqlash muhimdir. Ba'zi bir olimlarlar tomonidan keltirilgan ma'umotlarga ko'ra, turli yoshdagi sportchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda "sensitiv" davrlarni aniqlashning samarali usullarini izlashda davom etishimiz kerak, chunki har tomondan qaraganda yosh futbolchilar jismoniy tayyorlash va iqtidorli yosh bolalarni sport turlariga saralash tizimi yaratish uchun zarur bo'lgan ma'lum bir ba'zani yaratishga imkon beradi. So'rovnoma usuli universal tadqiqot usuli bo'lib, ko'plab respondentlarni qamrab olgan holda bir vaqtning o'zida juda keng doiradagi masalalarni ko'rib chiqishga va ularni umumlashtirishga imkon beradi.

Pedagogik nazorat ta'lim va tarbiya jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishiga qaramay, amaliyotda undan foydalanishning ma'lum darajada past baholanishi aniqlandi. Yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligining hozirgi holatini o'rganish bilan bog'liq masalalar bo'yicha o'tkazilgan so'rovda yosh futbolchilarni yil davomida necha marta sinovlardan o'tkazish kerakligi to'g'risida turli xil fikrlar (qarashlar) aniqlandi. Futbol murabbiylarining 58% yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini yiliga 2 marta (mashg'ulotlar yilining boshida va oxirida) sinovdan o'tkazish maqsadga muvofiq deb hisoblaydi. Respondentlarning 18 foizi yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini yil davomida 3 marta nazoratdan o'tkazish zarur deb hisoblaydi. Respondentlarning 13% esa yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish bunga ehtiyoj mavjud bo'lganda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq va bu jihatdan hech qanday cheklovlar va chegaralar bo'lmasligi kerak deb hisoblaydi. Va respondentlarning 11% yosh futbolchilarni sinovdan o'tkazishga umuman zarurat yo'q degan fikrni izhor etdilar. Biroq 75% ni tashkil etgan respondentlar jismoniy sifatlarni tekshirish testlarida yosh futbolchilarning mashg'ulotlarda mashqlanish samaradorligini oshirish uchun asos bo'ladi, bundan tashqari, turli

yoshdagi futbolchilarning jismoniy rivojlanish me'yorlariga yo'naltiradi, jumladan, bolalar salomatlik holati, o'zini yaxshi yoki yomon his qilishiga bog'liq bo'ladi.

Deyarli barcha respondentlarning (96%) ta'kidlashicha, bolalarni futbol bilan shug'ullanish uchun saralash dasturi o'rtacha bolaga mo'ljallangan bo'lib, bu, o'z navbatida, jismoniy tayyorgarlik jarayonini individuallashtirishga, mashg'ulotlarda tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanishga imkon bermaydi. Shuning uchun jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikda orqada qolayotgan bolalar bu jihatdan ko'proq darajada rivojlangan tengdoshlariga yetib olish imkoniyatiga ega emaslar.

Yosh futbolchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash o'ziga xos xususiyatlarga ega. Muayyan jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yo'naltirilgan ta'sir jismoniy mashqlarni hamda mashg'ulot metodikasini tanlab olish bilan ta'minlanadi. Olimlar tomonidan harakat sifatlarining rivojlanishi notekis sodir bo'lishi aniqlangan. Harakat qobiliyatlari intensiv ravishda shakllanayotgan davrlar "sensitiv davrlar" deb nomlanadi. O'z ish amaliyotida ushbu ma'lumotlarni hisobga olgan holda, o'quv materialini to'g'ri rejalashtirish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori darajadagi o'sishga yoki sezilarli ijobiy siljishlarga erishish mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, yosh futbolchilarning yoshi tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun "sensitiv" davrdir. "Siz o'z mashg'ulotlaringizda bolalarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanasizmi?" degan savolga barcha respondentlar ijobiy javob berishdi. Biroq so'rovnomaning navbatdagi savoliga, ya'ni yosh futbolchilarni tezkor-kuch tayyorgarligida qaysi sifatlar yetakchi rol o'ynashini aniqlashga yo'naltirilgan savolga, ko'pchilik respondentlar mujmal javob berishdi. Ko'rinib turibdiki, ko'pchilik trenerlar ushbu masala bo'yicha yetarli darajada nazariy bilimga ega emaslar.

Keling, tezkor-kuch tayyorgarligiga taalluqli masalalarni ushbu sifatlar rivojlanishining yosh jihatlariga tayangan holda batafsil ko'rib chiqamiz. Olingan ma'lumotlar asosida quyidagilarni qayd etish mumkin: respondentlarning 29% tezkor-kuch sifatlarini 8-9 yoshda rivojlantirish maqsadga muvofiq deb hisoblaydi;

38% respondentlar esa 10-11 yoshda deb javob bergan bo'lsa, 33% bu sifatlarni 11-12 yoshda rivojlantirish kerak deb hisoblaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, yosh futbolchilarda harakat qobiliyatlarining jadal o'sishi jarayoni kechadi. Bunda harakat sifatlarini, xususan, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda pedagogik ta'sirlar natijalarni eng yuqori darajada o'sishiga olib keladigan davr mavjud bo'lib, ushbu davrda murabbiyning vazifasi harakat ko'nikma, malakalarini hamda jismoniy sifatlarni shakllantirishga ulgurib qolishdan iborat bo'ladi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda quyidagi savolga berilgan javoblar bo'yicha olingan ma'lumotlarni taqdim etamiz: "Yosh futbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun qanday mashqlardan foydalanasiz?" - degan savolga respondentlarning 43% -30 m yugurish, yugurib kelib balandlikka sakrash va mokisimon yugurish, deb javob bergan bo'lsalar, respondentlarning 24% - turgan joydan uzunlikka sakrash va 23% - 1000 m kross mashqlaridan foydalanishlarni e'tirof etishdi. Bizning fikrimizcha, ayrim murabbiylar birlashtirilgan (kombinasiyalashtirilgan) sifatlarni rivojlantirishda yetarlicha to'g'ri yo'l tutishmaydi, xususan, tezkor-kuch sifatlarini hamda kuch chidamliligini ko'pincha chalkashtirishadi.

So'rovnoma natijalariga ko'ra respondentlar sensitiv davrlarda jismoniy sifatlarni rivojlanishi futbolchilarning boshlang'ich saralash tizimi bo'yicha yetarlicha informatsiyaga ega emasligi aniqlandi. Yosh futbolchilarning murabbiylari ilmiy ma'lumotlarga qiziqmasligi, ushbu masala bo'yicha darslik, o'quv qo'llanma, monografiyalarni o'rganmasligi aniqlandi, buni olingan so'rov ma'lumotlari tasdiqlaydi. O'zingizni pedagogik faoliyatingizni har doim tahlil qilib borishingiz, pedagogika, fiziologiya, sport nazariyasi, psixologiya, sohasidagi nazariy va amaliy bilimlaringizni yangilab borishingiz fidoiy va jon kuyar pedagogik ishi hisoblanib, bu esa albatta ta'lim va tarbiya samaradorligining kafolati bo'lishi mumkin.

O'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, murabbiylar o'rtasida hali ham futbolga iqtidorli bolalarni saralashni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha yagona fikr mavjud emasligi va shu sababli ushbu muammoni o'rganish dolzarbligi hamda

yanada keng qamrovli izlanishni talab qilishi aniqlandi. Shuni ham ta'kidlab o'tish zarurki, oliy o'quv yurtlaridagi futbol murabbiylarini tayyorlash tizimi ham yanada takomillashtirishga muhtoj yo'nalishlardan hisoblanadi.

Tadqiqotlarimiz natijalari futbolga iqtidorli bolalarni saralash tizimi va uni takomillashtirish muammosi bilan bog'liq bir qator muhim masalalarni aniqlashga imkon berdi. Futbolda saralash masalalari xilma-xil va ko'p qirrali bo'lib, qo'yilgan vazifalar va futbolchilarni tayyorlashning aniq bosqichlariga qarab o'ziga xos xususiyatlarga ega. So'nggi yillarda o'tkazilgan jahon, Yevropa va Osiyo chempionatlari futboldagi yuqori yutuqlarning barqarorligi yuqori darajadagi texnik va taktik mahorat, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning uyg'unlashuviga asoslanganligini ishonchli ravishda ko'rsatdi. Futbolchilarning optimal jismoniy holatiga ilmiy asoslangan saralashsiz va o'yin ampulalari, irsiyatga xos moyillik va harakat qobiliyatlari bilan uyg'unlashgan morfologik xususiyatlarni inobatga olmay turib erishib bo'lmaydi (M.A. Godik, Y.V. Skomoroxov, 1981; H.A.Fomin, Y.N.Vavilov, 1991; V.G. Nikitushkin, V.P.Guba, 1998; D.V.Ribin 2001). Yosh futbolchilar ko'p yillik tayyorgarlik bosqichining murakkab jarayonlari negizida turgan usullar juda murakkab va somatik ko'rsatkichlar majmuasiga, aniq bir sport faoliyatiga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarni individual baholashga asoslangan (V.K.Balsevich, 1980; V.K.Balsevich., V.A.Zaporojanov, 1987; V.P.Guba, 1997 va b.). Sport zaxirasini tayyorlash bilan bog'liq tizimli ishlar bolalar va o'smirlar sport maktablarida yosh sportchilarni tayyorlashning butun bosqichi davomida amalga oshirilishi kerakligi aniqlangan. Bolalarning somatik va funksional ko'rsatkichlarini shakllantirishning ushbu murakkab davrida tarbiyaviy-rivojlantiruvchi xususiyatga ega ishlarning oqilona tashkil qilinganligi va sog'liqni shakllantirish usullari majmuasi muhim o'rin egallaydi (L.I.Lubisheva, 2001). Harakat qobiliyatlarini oqilona shakllantirish deganda genetik dasturlarning o'z qonuniyatlarga ko'ra amalga oshishini hamda bioijtimoiy sharoitlar bilan o'zaro ta'sir jarayonida yuzaga keluvchi organizmning tuzilmaviy - funksional xususiyatlarining murakkablashishini tushunish kerak (V.M.Volkov, V.P.Filin, 1983). Yuqori harakat faolligiga intilish bola organizmiga

xos xususiyatdir. Bolalar uchun o'yinlar bu - doimiy o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat ko'nikma va malakalarini egallash "universiteti"dir (N.R.Doroxov, 1987). Zarur harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun o'yinlardan foydalanish, har bir bolani sinchkovlik bilan kuzatish, uning tug'ma moyilliklarini baholash bolalarni aniq faoliyat turlariga erta saralash uchun asos bo'ladi. Lesgaft tomonidan bildirilgan ushbu qoida (1901) rivojlanib kelgan va bolalar guruhlarini bilan ishlaydigan ko'plab murabbiylar, o'qituvchilar va tadqiqotchilar tomonidan qo'llab-quvvatlanadi (V.P.Filin, P.A.Fomin, 1980; M.S.Brill, V.P.Filin, 1982; V.G.Bauer, 1994; V.P.Filin, V.G.Semenov, V.G.Alabin, 1994 va b.). Sportdagi yuqori raqobatning zamonaviy sharoitlarida maqsadli saralash faqat ma'lum bir sport turida zarur funksional-harakat qobiliyatlarini ochib beradigan ko'p bosqichli bo'lishi kerak (M.Y.Nabatnikova, 1980; V.G.Nikitushkin, 1995; N.V.Bubnov 2005). Faqat laboratoriya tekshiruvlari va ma'lum jismoniy qobiliyatlar va somatik ko'rsatkichlarning namoyon bo'lish darajasini baholash asosida saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlash muammosini hal qilmaydi. Laboratoriya tadqiqotlari sport o'yinlarida zarur bo'lgan harakat qobiliyatlari haqida to'liq mulohaza yuritishga imkon bermaydi (R.N.Doroxov, V.P.Guba 2002). Mutaxassislarning baholashlariga asoslangan aniq sport turlariga saralash usuli ba'zan o'ta subektiv xususiyat kasb etib, o'quv-mashg'ulot jarayoni hamda murabbiyning xohish-istaklari bilan «silliqlangan» o'yinchining potensial imkoniyatlarini ochib bermaydi (A.A.Suchilin, A.P.Laptev, 1978; K.S.Sarsaniya, 2003). O'zbekistonda futbolni rivojlantirish hamda professional va terma jamoalar o'yini sifatini oshirish bugungi kunda, birinchi navbatda, yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish, natijalarni saralash va bashorat qilish tizimini modernizatsiya qilish, o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish xamda samaradorligini oshirish, yetarli miqdordagi malakali murabbiy kadrlarni tayyorlash bilan o'zaro bog'lanmoqda.

Ma'lumki, sport mahoratini shakllantirish qonuniyatlari asosida butun mashg'ulot jarayonini aniq va xolis tushunmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Ushbu qonuniyatlar musobaqa faoliyati samaradorligini, sportchilar

tayyorgarligining optimal tuzilishini, shug‘ullanuvchilar organizmining futboldagi yuklamalarga moslashuvchanligining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlaydigan omillar bilan belgilanadi.

Obektiv ravishda mavjud tibbiy-biologik, psixologik-pedagogik, ijtimoiy, sportga xos bo‘lgan qonuniyatlar sport tayyorgarligining tuzilishi va mazmuni, tabiatiga qo‘yiladigan talablarni belgilaydigan xamda uning boshqaruvchisi bo‘lgan mazkur faoliyatning didaktik (ilmiylik, faollik, tizimlilik, izchillik va uzluksizlik, mavjudlik va individuallashtirish; mustahkamlilik va progressiya, nazariyaning amaliyot bilan bog‘liqligi) va o‘ziga xos tamoyillarida (o‘quv-mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi, tayyorgarlik jarayonining siklikligi, maqsadni imkon darajasida maksimal yutuqlarga qaratish, umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi, yuklamalar dinamikasining to‘lqinsimonligi va o‘zgaruvchanligi, chuqur ixtisoslashuv va individuallashtirish, yuklamalarning asta-sekin bilan oshirilishi xamda ularning mumkin bo‘lgan maksimal kattaliklarga ko‘tarilish tendensiyasining birligi, musobaqa faoliyatining tuzilishi hamda sportchining jismoniy tayyorgarligi tuzilishining birligi) amalga oshiradi va ochib beriladi. Barcha tamoyillar o‘zaro yaqin bog‘liqlikda tatbiq qilinib, ular sport tayyorgarligi jarayonini sportchi tomonidan intellektual, texnik, taktik, jismoniy, psixologik va integrativ tayyorgarlikning mumkin bo‘lgan maksimal darajasini izchil egallash faoliyati sifatida to‘g‘ri tushunishlarini ta’minlaydi. Bu futbolning o‘ziga xos xususiyatlari bilan izohlanib, musobaqa faoliyatida rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni ta’minlaydi.

Ushbu tamoyillarni amalga oshirish uchun sport tayyorgarligi samaradorligining oshishiga hissa qo‘shganligi, ular mazkur jarayonning istalgan tomonini yaxshilash bo‘yicha pedagogik sharoitlarni ishlab chiqish qoidalari bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Pedagogik sharoitlar deganda biz nafaqat o‘quv-mashg‘ulotlari jarayoni ishtirokchilarining sport tayyorgarligi maqsad, vazifalariga erishish uchun birgalikdagi harakatlarining natijasini, balki uning samaradorligiga ta’sir qiluvchi omillarni ham nazarda tutamiz. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash masalalarini hal qilish samaradorligi ko‘p jihatdan yosh sportchilarni

ko'p yillik tayyorgarligi metodikasining mazmuni bilan belgilanadi. Ko'p yillik mashg'ulotlarning keng yosh diapazoni (8 yoshda futbol bilan shug'ullanishni boshlashdan 19-21 yoshdagi birinchi katta yutuqlar zonasiga qadar) quyidagi uslubiy qoidalarni hisobga olishni talab qiladi:

- yosh malakali futbolchilarni tayyorlash vazifalari, vositalari va usullarining izchilligi;
- bosqichma-bosqichlik prinsipiga rioya qilgan holda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oqilona rejalashtirish;
- UJT va MJT vositalari hajmining ular orasidagi nisbat o'zgarishini hisobga olgan holdagi dinamikasi (Bunda MJT ulushi ortib boradi) [119];
- eng qulay yosh davrlarida individual jismoniy sifatlar va maxsus ko'nikmalarni ustuvor rivojlantirish;
- texnik va taktik maxoratni o'zlashtirish bo'yicha ishlarni individuallashtirish;
- asosiy vazifalarni hal etish maqsadida musobaqa (integral) tayyorgarlik hajmining optimalligi;
- yosh malakali futbolchilarning sport tayyorgarligi darajasini hamda murabbiylarning va, umuman, sport maktabining ish sifatini baholash tizimidan foydalanish.

Ko'p yillik tayyorgarlik, yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayonini boshqarishni optimallashtirish ko'rsatmasiga ko'ra, mutaxassislar tomonidan quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

- 8-10 yosh – boshlang'ich mashg'ulot bosqichi;
- 10-16 yosh – chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi;
- 16-18 yosh – sport mahoratini takomillashtirish bosqichi.

Bu holda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini ajratishning boshqa variantlarida bo'lgani kabi, ularning davomiyligi, avvalambor, shug'ullanuvchilar turli tayyorgarlik turlarining yosh xususiyatlari, shuningdek, tobora ortib borayotgan o'quv yuklamalarini o'zlashtirish qobiliyati bilan belgilanadi.

Futbolchi sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining rivojlanish tarixi davomida olimlar va amaliyotchi pedagoglar tomonidan o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha ko'plab ishlar amalga oshirilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda turli yoshdagi va malakali futbolchilarning sport mashg'uloti va tayyorgarligining dolzarb masalalariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va eng yaxshi amaliy tajribalarni umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, futbolchilarning texnik maxoratini shakllantirish yuqori sport yutuqlari yo'lidagi samarali yechimlarni talab qiladigan ustuvor masalalar sirasiga kiradi. Futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimida harakat faoliyatini takomillashtirish jarayoni doimiy va cheksizdir. U sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni sifatini oshirishning yangi yo'llari, shakl va usullarini faol va tizimli izlab topishni o'z ichiga oladi.

Malakali futbolchilar tayyorlash jarayoni samaradorligini oshirishni mutaxassislar sportchi individual imkoniyatlarining o'yin rivojlanishining hozirgi bosqichida ilgari surilayogan yuklama va talablarga muvofiqligini hisobga olishga bog'lashadi. Ko'pgina mualliflarning ishlarida ta'kidlanishicha, bugungi kunda yosh futbolchilarni texnik tayyorlash metodikasi yetarlicha ishlab chiqilmagan, ular yordamida o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish mumkin bo'lgan o'yin texnikasini tayyorgarlik yillari bo'yicha o'zlashtirishni baholashning obektiv mezonlari mavjud emas. Texnik mahoratni shakllantirishga bo'lgan an'anaviy uslubiy yondashuvlar sport mashg'ulotlarining ushbu tarkibiy qismining zarur sifatini ta'minlamaydi. Amaliyotda alohida o'yin usullarini o'rgatish izchillik ta'minlanmagan holda va tizimsiz amalga oshiriladi, bunda rejali texnik tayyorgarlikni o'ta tezlashtirish sodir bo'lib, zarur ko'nikmalarni o'zlashtirish sifati pasayadi va keyingi sport mashg'ulotlariga salbiy ta'sir qiladi. Pedagogik shart-sharoitlar yetarli ta'minlanmaganligi tufayli yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi samaradorligi ham pasaymoqda.

Futbolning dinamik rivojlanishi asosan yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasiga bo'lgan talablarning doimiy ravishda oshishiga sabab bo'ladi. Maqsadli

ko'p yillik tayyorgarlikning samaradorligi bir qator omillarni belgilab beradi, ular orasida sportda saralash, yo'naltirish va prognozlash masalalari muhim o'rin tutadi. Chunki muhim sport yutuqlari ko'p jihatdan shaxsning individual qobiliyatlari, uning xususiyatlari o'yinning o'ziga xos talablariga muvofiqligiga bog'liq. Sport mahorati cho'qqilarini egallashga qodir bo'lgan eng iqtidorli bolalarni, uni egallashning maqbul yo'llarini aniqlash va kelajakdagi rivojlanish istiqbollari oldindan ko'ra bilish uzluksiz ravishda amalga oshirilishi va ko'p yillik mashg'ulotlar bosqichlariga javob berishi kerak.

Shunday qilib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga mos keladigan sportda saralash va yo'naltirishning birinchi darajasining vazifasi, sportda takomillashtirish bosqichining maqsadga muvofiqligini aniqlash bo'lib, bazaviy bosqich davomida amalga oshiriladigan ikkinchi daraja doirasida sportchilarning o'yin amaliyatlari qarang ajratish amalga oshiriladi. Sifatli sportda saralash, yo'naltirish va prognozlash tug'ma va egallangan, biologik va ijtimoiy xususiyatlarning dialektik birligini aks ettiruvchi belgilarning butun majmuasini hisobga olishni nazarda tutadi. Shu bilan birga, chora-tadbirlar tizimi shaxsning nafaqat alohida qobiliyatlari, xususiyatlari va jihatlari, balki shaxsni har tomonlama o'rganish zarurati bilan bog'liq.

Futbolchining o'yin harakatlarining asosi o'yin texnikasi bo'lganligi sababli, futbol sport turi texnikasini o'rgatish va takomillashtirishning yangi usullarini ishlab chiqish va amalga oshirish zarurati ushbu sport turining rivojlanish tendensiyalari bilan belgilanadi. Chunki, bir tomondan, o'yin usullarini sifatli egallamasdan, futbol qoidalari bilan tartibga solinadigan musobaqa kurashi faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish mumkin emas bo'lsa, boshqa tomondan, o'yin texnikasining arsenali qanchalik keng va xilma-xil, shuningdek, harakat malaka va ko'nikmalari mukammalroq bo'lsa, sportchilarning musobaqa faoliyati salohiyati shuncha yuqori bo'ladi.

V.V.Suvorovning tadqiqotlari yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi sifatini oshirishga misol bo'lishi mumkin, musobaqa faoliyati tuzilmasining yoshga doir qonuniyatlari va har bir yosh uchun ustuvor texnik usullar guruhlariga

asoslangan futbol texnikasini o'rgatish xamda takomillashtirish metodologiyasining samaradorligini tajriba yo'li bilan isbotlangan. Xususan, o'yin texnikasini stasionar to'pga zarbalar berishni o'rgatishdan emas, balki to'pni olib yurish va raqibni aldab o'tishni o'rgatishdan boshlash taklif etiladi. Shu bilan birga, to'pni nazorat qilish bilan bog'liq o'yin elementlarini unga tez-tez tegish orqali o'zlashtirishga bag'ishlangan soatlar miqdorini oshirish zarur.

Zamonaviy metodika va yangi axborot texnologiyalarini joriy etish yosh futbolchilarni kompyuter texnikasi, texnik vositalar, filmlar, audio va video uskunalardan keng foydalangan holda o'qitishni ta'minlashning keng qamrovli tizimini yaratishni taqozo etadi. Bunday tizim internet, elektron pochta orqali yangi ma'lumotlarni olish, texnik tayyorgarlikning model xususiyatlarini, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlarida o'yin texnikasini o'zlashtirishning o'ziga xos xususiyatlarini qayd etadigan zarur testlar majmualarini va ko'rsatkichlarni, yosh futbolchilarning yosh xususiyatlari va malakalariga muvofiq texnik tayyorgarlik darajasining ma'lumotlar bankini o'z ichiga olishi kerak. Shuningdek, yosh malakali sportchilarni tayyorlash bilan bog'liq vazifalar majmuini muvaffaqiyatli hal qilish uchun, yetarli miqdordagi yuqori sifatli futbol maydonlari, sport maydonchalari, stadionlar, menejlarining mavjudligini, sport inventari va jihozlarini (ustunchalar, ko'chma darvozalar, fishka va boshqalar). Trenajyorlar va boshqa konstruksiyalarni, poyafzal, kiyim-kechak, himoya vositalari va boshqalarni ishlab chiqish va ularni samarali qo'llashni talab qiladi.

## **1.2. Yosh sportchilarning sport mashg'ulotlarini individuallashtirish**

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 masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Professional sportchilar tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish maqsadida yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimini tubdan takomillashtirish, ularni bosqichma-bosqich professional tayyorgarlikdan o'tkazib borish orqali futboli rivojlanayotgan

davlatlarning yetakchi klublariga “futbolchilar eksporti” ni amalga oshirish tizimini yo‘lga qo‘yishni davlatimiz rahbari tomonidan qabul qilingan qarorlarda ham o‘z aksini topganligi futbolda tanlab olish va saralash tizimining yuqori darajada emasligi, sohaga yangi qarashlar va ishlanmalarni kiritishga muhtojligini isbotlab bermoqda.

Futbol amaliyotining tarkibiy qismlarini tahlil qilishimiz natijasida unda diagnostikaning ilmiy asoslangan sistemasi hamda yosh futbolchi kelajagini aniqlash masalalari ko‘rsatib o‘tilmagani aniqlandi. Ayni vaqtda tanlab olish va saralash, pedagogik nazorat va o‘yinchilarni o‘rgatish jarayonlari doimo takomillashib boradi. O‘rganilgan adabiyotlardan shu ma‘lum bo‘ldiki, futbol sohasida tanlab olish va saralashning uchta turi ishlatiladi:

1. Bolalarni ularda futbolga qiziqish endi boshlanib kelayotgan paytdanoq birin-ketin tanlab olinaveradi. Tanlab olish usullari takomillashtirish va mashg‘ulotning oddiy sharoitlari davrida va uyushmagan holda o‘yinlar o‘ynash davrida boshlanadi. Bunda futbolga ishqibozlik va yaxshi o‘ynash hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘ladi. O‘yinchi qanchalik yaxshi o‘ynasa, uning futbolga bo‘lgan havasi shunchalik ortadi va aksincha. Tanlab olishda yosh futbolchilarning yutuqlari bir-birlariga taqqoslab ko‘riladi, keyinchalik ularning xarakteristikalarini mashhur futbolchilar xarakteristikalarini bilan solishtiriladi. Shunday bo‘ladiki, o‘smirlar tayyorgarlikning ba’zi jihatlarida orqada qoladilar, lekin bu ularning yaxshi o‘yin ko‘rsatishlariga to‘sqinlik qilmaydi. Ular o‘zlari uchun ta’bir joiz bo‘lsa, kompensatsion omil yaratadilar. Masalan, shunday o‘yinchilar borki, ular o‘zlari sekin yugursalarda yoki kam harakat qilsalarda o‘yinning borishini juda yaxshi sezadilar va o‘z vaqtida to‘pni aniq oshirib boradilar.

2. Empirik tanlab olish – bu murabbiylar tomonidan tajriba asosida tanlab olishning eng ko‘p qo‘llaniladigan turi. Bu yerda gap pedagogik tadqiqotni belgilash (yoki ekspert baho) haqida boradi. Tajriba ko‘p jihatdan shundan iboratki, murabbiy ma‘lum bir o‘yinchini “bebaho model” bilan taqqoslab ko‘radi. Bu model ehtimol bo‘lmasligi mumkin, balki u jahonga mashhur o‘yinchidir. Tajriba sifati murabbiyning bilimi va tajribasiga, uning “bebaho model” ni

tushunishiga bog'liq. Birinchi o'rinda futbolchining hatti-harakatidan kelib chiqadigan umumiy taassurotlar turadi. Ko'pgina trenerlar talantlarni tanlab olish qobiliyatiga ega bo'ladilar, ular asosan o'yinchilarni shu yo'l bilan tanlab oladilar.

Tajriba yordamida o'yinchining eng yaxshi tomonlarini aniqlab olish mumkin, lekin oldindan biror narsa deyish qiyin bo'ladi. O'smirlar jamoalarida a'lo o'yin ko'rsatgan o'yinchilar katta futbolga o'tganlaridan so'ng o'rtacha o'yinchi bo'lib qolganliklari va aksincha, avval o'rtacha o'yinchi keyinchalik a'lo darajadagi futbolchiga aylanganligi haqida misollar ko'p. O'yinchini tajribaga asoslanib tanlab olishda ham hatoliklar bo'lishi mumkin. O'yinchilarni tanlab olishda an'anaga ko'ra jismoniy sifatlar va to'pni olib yurish texnikasiga katta e'tibor beriladi, o'yin davomida fikrlash esa keyingi rejada qolib ketadi. Murabbiy ko'pincha o'yinda fikrlashni futbolchining taktik mahoratiga qarab baholaydi, tanlab olishning eng asosiy davri yosh bo'lgan va hali mahorat yetishmagan vaqtga to'g'ri keladi. Bunday holatda o'yindagi fikrlashning o'sib borishini aniqlash qiyindir. Lekin taktik mahorat oshib borgan taqdirda ham o'yin davomidagi fikrlashni baholab bo'lmaydi, chunki taktik mahorat yaxshi o'yin harakatlaridan kelib chiqadi, o'yin harakatlari esa ko'plab faktorlarga egadir.

3. Kompleks tanlab olish – bunda murabbiy, shifokor va psixolog ishtirok etishi ko'zda tutiladi. Ko'plab tadqiqot ishlari va testlarni tahlil qilish natijasida biz yosh talantlarning kelajakda o'sishi haqida aniq fikr ayta olamiz. Futbolchilarning sport mashg'ulotlarini yaxshi o'tkazishi ko'p jihatdan ular tayyorgarligining o'sishini to'g'ri nazorat qilib borish bilan bog'liqdir. Keyingi yillarda sportchilarning qanday tayyorgarlik ko'rayotganliklarini kuzatish metodikasiga katta ahamiyat berilmoqda. Murabbiy nazorat tizimiga mashg'ulotlarning eng kerakli tomonlarini kiritadi, ba'zi vaqtlarda u buning uchun maxsus qo'shimcha jihozlardan ham foydalanadi. Ko'p hollarda nazorat sinovlari va testlardan foydalaniladi. Pedagogik nazorat tezkorlik sifatлари, kuch, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyatlar, texnik usullarni egallash va boshqalarning o'sishini o'zichiga oladi.

Bir necha o'yinlar davomida pedagogik kuzatishlar olib borish tanlab olishning asosiy metodlaridan biri hisoblanadi. Bu metodika orqali faqat texnika va taktika ko'rsatkichlari hisobga olinadi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga esa e'tibor berilmaydi. Bundan tashqari, pedagogik kuzatishlar ko'rsatkichlari ko'pgina hollarda shartli hisoblanadi, chunki u sportchini ma'lum sharoitlarda, tekshiruvchining o'zi ishtirok etayotgan jamoa tarkibi hamda raqib jamoa tarkiblari chegaralanib qo'yishini xarakterlaydi. Tanlab olishning boshqa metodi bo'yicha murabbiylar sportchilarga anketalar tuzadilar. Informatsiyaning nisbatan ko'p bo'lishidan qat'i nazar, bu metod ancha-muncha kamchiliklarga ega. Bu sub'yektiv xarakterdadir. Bu sub'yektivlik murabbiyning o'z shogirdini tarbiyalashda, ayniqsa "o'zi yaxshi ko'rgan" o'quvchisiga e'tibor berishida seziladi. Murabbiy baholaydigan vaziyatlardagi boshqa bir sub'yektivlik o'sha murabbiyning shaxsiy holatiga, uning ish tajribasiga hozirgi zamon futboli holatini to'g'ri va chuqur tushunishiga bog'liqdir.

P.V.Ostashevning fikricha, futbolga bo'lgan qobiliyat strukturasida quyidagi asosiy komponentlarni tafovut qilish kerak: jismoniy qobiliyat, bunda o'yinning texnik va taktik usullarini hamda o'yin faoliyatida yuksak samaraga erishish uchun kerakli shart-sharoitlar yaratadigan yuqori darajada ish olib borish uchun funksional qobiliyat, harakatning masofasi, vaqti va kuchi xarakteristikalarini aniq baholay olish, o'yin usul-larini tez o'rganib olish uchun va ulardan musobaqa sharoitida unumli foydalanish uchun yordam berish, o'yindagi vaziyatlarda voqealarni oldindan aytib berishga ko'maklashish, o'yindagi aktivlik va tajovuzkorlik, o'zi bajarayotgan mashg'ulotlarni va o'yin faoliyatini to'g'ri baholash hamda ularga tanqidiy nazar bilan yondoshish.

Murabbiylardan olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, ularning ko'pchiligi taktik tayyorgarlik; koordinatsiya bo'yicha qobiliyat, jismoniy sifatlarni muhim deb hisoblaydilar. Ayrim murabbiylar esa birinchi o'rinda - koordinatsiya bo'yicha qobiliyat, ikkinchi – taktik tayyorgarlik, uchinchi - jismoniy sifatlarni turishi kerak, degan fikrni aytadilar. Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirib chiqish shuni ko'rsatdiki, futbol mutaxassislari bu sohada umumiy fikrga ega

emaslar. Ularning ko'pchiligi asosiy e'tiborni taktik tayyorgarlikka va koordinatsiya bo'yicha qobiliyatga qaratish kerakligini aytadilar. Istiqbolli futbolchilar bilan unchalik kuchli bo'lmagan o'yinchilar o'rtasidagi farqni aniqlashdagi asosiy omillarni bilish masalasida olib borilgan ma'lumotlarga tayanib aytish mumkinki, futbolchining kelajagiga tajriba asosida yoki ba'zan sub'yektiv baho berilganda, ko'plab murabbiylar kelajagi bor yosh futbolchining taktik jihatdan yaxshi fikr yurita oladigan, epchil va yuqori tezlikda yuguradigan (to'p bilan va to'psiz) bo'lishi lozimligini aytishadi. Bundan tashqari, o'sha futbolchi dadil, irodali, tajovuzkor bo'lishi ham kerak. Shunday qilib, har bir murabbiy futbolchining kelajagini aniqlashda har tomonlama tahlil qilib ko'rishi kerak.

O'smirlar o'rtasida olib borilgan tadqiqot ishlari shuni ko'rsatadiki, har bir murabbiy o'z shogirdining sport mahorati va kelajagini baholashda turlicha yo'l tutadi. Masalan, tezlik va kuch sifatlarini aniqlash uchun ba'zilar turgan joydan balandlikka sakrash, turgan joydan uch hatlab sakrash va 100 metr masofaga yugurish o'tkazishsa, boshqa murabbiylar asosiy e'tiborni yugurib kelib balandlikka sakrash, turgan joydan uzunlik-ka sakrash, turgan joydan uch hatlab sakrash, 30 va 60 metr masofaga yugurishga qaratadilar. Kuchni aniqlashda baland turnikda tortilish (necha marta) va to'pni uzoq masofaga tepish kabi testlardan foydalanadilar. Texnik tayyorgarlik masalalari to'pni aniq oshirish, turgan joyda to'pni yerga tushirmasdan o'ynash (harakat davomida va ma'lum vaqt orasida), ustunchalarni aylanib o'tish hamda tezlik, darvozaga aniq to'p tepish kuchiga qarab aniqlanadi. Bunda taktik tayyorgarlikni ko'rsatadigan qandaydir son ko'rsatkichlari bo'lmaydi.

Futbolchilarni tayyorlashda saralab olish tizimining yetukmasligi va ayni kunda dolzarbligining ham sababi shunda ekanki, mutaxassislarning bu borada umumiy yaxlit fikrlari mavjud emas. Futbolchilar uchun beriladigan har xil xarakteristikalar terma jamoa murabbiylariga nomzodlarni bir-birlaridan farq qilishda qiyinchilik keltirib chiqaradi, terma jamoaga taklif etilgan nomzod haqidagi to'la bo'lmagan ma'lumot esa murabbiyga shu o'yinchiga to'la baho

berishida muammo tug'diradi. Amalda kelajagi bor bo'lgan futbolchilarni tanlashda ob'yektiv bo'lmagan va ishonarli chiqmagan metodlardan hali ham foydalanib turiladi. Futbol mutaxassislarining amaliy tajribalari va to'plangan hujjatlarini tahlil qilish bu metodlarning kuchsiz va kuchli tomonlarini aniqlashda shubhasiz katta yordam beradi. Qaysidir ma'noda tanlab olish va saralash masalalari reformalarga va ilmiy asoslangan hamda tajribadan o'tkazilgan ishonchli ma'lumotlarga muhtoj.

Muammo bo'yicha uslubiy ishlanmalar shakllanish bosqichida bo'lgan sportda saralashning umumiy nazariyasini rivojlantiradi. Shu bilan birga, adabiyotlarda uning asosiy jihatlari yetarli darajada yoritilgan: maqsad, vazifalar, asosiy tushunchalar semantikasi, sportda saralashning alohida bosqichlari izchilligi va mazmuni hamda boshqa masalalar ko'rib chiqilgan. V.M.Volkov va V.P.Filin (1983) sportda saralash nazariyasining asosiy tushunchalaridan uchtasini ajratib ko'rsatishadi: sportda saralash, sportda yo'naltirish va sport seleksiyasi. Ushbu mualliflarning talqinida sportda saralash - bu, ma'lum bir sport turiga yoki sport turlari guruhiga qobiliyatli bolalarni aniqlash bo'yicha tashkiliy chora-tadbirlar majmuidir. Sportda saralashning asosiy maqsadi, umumiy nazariy tushunchalarga ko'ra, tanlangan sport turida yuqori natijalarga erisha oladigan eng iqtidorli odamlarni izlashdir. Sport seleksiyasi sportni takomillashtirishning turli bosqichlarida eng yaxshilarni saralab olishni nazarda tutadi.

A.A.Gujalovskiy (1986) yuqori sport natijalariga erishish uchun iqtidorli bolalarni uyushgan ravishda izlash va ularning sport tayyorgarligini prognoz qilishni nazarda tutib, sportda saralash va sport seleksiyasi tushunchalarini teng ma'noli tushunchalar sifatida ko'rsatadi. Sportda saralash tushunchasining bunday ta'rifi bizga juda qimmatli bo'lib tuyuladi, bir vaqtning o'zida uning asosiy maqsadi va sport ko'rsatkichlarining prognozi kabi muhim jihatlarni qamrab oladi.

Sportga yo'naltirish esa bolalar va yoshlarga individual qobiliyatlar, mayllar va qiziqishlarni hisobga olgan holda sport ixtisosligi predmetini tanlashda tashkiliy yordam ko'rsatishga qaratilgan ijtimoiy yo'naltirish turidir. Yo'naltirish bo'yicha faoliyatda boshlang'ich nuqta sport turi emas, balki unga sport

faoliyatining qaysi turi ko‘proq mos kelishi haqida maslahat, tavsiyanoma berilayotgan shaxs (o‘smir) hisoblanadi. Saralashda esa asosiysi faoliyat turi bo‘lib, unga mos tushuvchi nomzod saralab olinadi. “Saralashni amalga oshirish - bu sportchilarni elakdan o‘tkazgandek, sport bilan shug‘ullanadiganlar orasida faqat munosib shaxslarni qoldirish demakdir. Sportga yo‘naltirish esa butunlay boshqa maqsadni ko‘zlaydi – odamga jismoniy qobiliyatlari, fe‘l-atvori, didiga eng mos keladigan sport mashg‘ulotlarini tanlashda yordam berishdir. To‘g‘ri yo‘naltirish inson intilishlari va imkoniyatlarining uyg‘unligini yaratadi”.

Shu munosabat bilan sportga yo‘naltirish va saralashning quyidagi asosiy turlari ajratib olinadi:

umumiy sportga yo‘naltirish va saralash - iloji boricha ko‘proq bolalarni sportga jalb qilish va sport maktablarida motor qobiliyatlari yaxshi rivojlangan iqtidorli bolalar va o‘smirlarni saralashga qaratilgan sportga yo‘naltirish va saralash turi. Ushbu turdagi yo‘naltirish va saralash sport zaxiralari ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining dastlabki elementlari hisoblanadi;

sport turi bo‘yicha yo‘naltirish va saralash - sportga yo‘naltirish va saralashning bolalar va o‘smirlarning muayyan sport turlari bilan shug‘ullanishga bo‘lgan sport yaroqliligini aniqlashga qaratilgan turlari;

rolli yo‘naltirish va saralash - yosh sportchilarning o‘ziga xos o‘yin yoki jamoaviy amplusini aniqlashga qaratilgan yo‘naltirish va saralash;

bolalar va o‘smirlarning aniq bir sport turi bilan shug‘ullanishga bo‘lgan sport layoqatini aniqlashga qaratilgan turlar bo‘yicha yo‘naltirish va saralash;

musobaqaga yo‘naltirish va saralash - teng imkoniyatli nomzodlar orasidan eng yaxshi nomzodlarni tanlab, ularni musobaqa dasturining aniq bir qismida bajarishga yo‘naltirishga qaratilgan.

sportga yo‘naltirish va saralash muammolari to‘rtta tadqiqot vazifalarini hal qilish bilan bog‘liq:

“idealni shakllantirish” - bunda tegishli sport turida yuksak mahoratli (ekstra-klass) sportchi javob berishi kerak bo‘lgan talablarni aniqlash tushuniladi;

bashorat qilish – u nomzodlarni samarali saralashni ta'minlaydigan tasniflash standarti asosida amalga oshirilishi mumkin;

saralashni tashkil etish – saralash bosqichlari soni, ularning davomiyligi, tanlovning turli bosqichlarida testlar soni va taqsimlanishi.

Barqarorlik haqida gapirganda, asosan genetik jihatdan aniqlangan xususiyatlar tilga olinadi, chunki ular yoki tashqi muhit (mashg'ulot) ta'siriga kam beriladi, yoki, mashg'ulotlar ta'siri ostida sezilarli darajada o'zgarishiga qaramasdan, ontogeneznining butun davri davomida o'zining ilk asl tartibini saqlab qoladi. Dastlabki 1,5 yillik mashg'ulotlar davomidagi o'sish sur'atlariga baho berish orqali 4-4, 5 yillik mashg'ulotlardan so'ng olinishi mumkin bo'lgan sport natijalarini qoniqarli darajada bashorat qilish mumkin (P.Z.Siris, 1981). O'rganilayotgan sohadagi tadqiqotlar ichida harakat qobiliyatlarining tuzilishiga oid izlanishlar katta qiziqish uyg'otadi. Bolaning yoshi qanchalik kichik bo'lsa, harakat qobiliyatlarining tuzilishi shunchalik integrativ bo'lishi aniqlangan (V.P.Guba 1989). Yosh kattalashish bilan harakat qobiliyatlarining tabaqalanishi sodir bo'ladi, sport esa mazkur jarayonni tezlashtiradi. Shunga asoslanib, 9-12 yoshda bolaning ma'lum bir sport turiga bo'lgan haqiqiy moyilligini faqat taxmin qilish mumkin, degan xulosaga kelingan, chunki bu yoshdagi harakatchanlik jihatdan iqtidorli bola aksariyat sport turlarida o'zini namoyon qila olishi mumkin.

Olimlarning ta'kidlashicha, harakat faoliyatning har xil turiga qobiliyati bor, ya'ni har tomonlama iqtidorli bolalar bilan birga, faqat alohida bitta harakat faoliyatida iqtidorli bo'lgan bolalar ham mavjud (R.Pshevenda, 1967; V.P.Guba, R.N.Doroxov, 1983; V. P.Guba, V.G.Nikitushkin, 1998).

Ba'zi tadqiqotchilar qobiliyatlar umumiy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishga bog'liq emasligini ta'kidlashadi. Ushbu qoida bolalarning sportdagi qobiliyatlarini o'rganish uchun katta uslubiy ahamiyatga ega. Harakat qobiliyatlarining paydo bo'lish xususiyatini, ya'ni irsiyat bilan yoki hayot davomida orttirib olingan omillar bilan qay darajada bog'liqligini bilish muhim. Egizak usuli yordamida genetik omillarga bog'liqlik bo'yicha ustunlik morfologik belgilarga tegishli ekanligi isbotlangan bo'lib, ayniqsa bu tananing bo'ylama

o'Ichamlari, bo'g'implardagi harakatchanlik, mushaklar nisbiy kuchi, tezkorlikning barcha ko'rinishlari, maksimal kislorod iste'moli ko'rsatkichlari va boshqalarga taalluqlidir.

V. K. Balsevich (1994) sportga yo'naltirish muammosini o'rganib chiqib, turli sport turlariga bo'lgan qobiliyatlarni baholashning eng samarali yo'li, bu yetarlicha uzoq muddatli kuzatuvlar natijasida amalga oshirilishi mumkin, degan xulosaga kelgan. Boshqacha aytganda, sport turini tanlashning uzoq muddatli jarayoni davomida, ya'ni hayotning turli davrlarida qiziqish yo'nalishini aniqlashtirish va qobiliyatli sportchilarni rivojlantirishda aniq yo'nalishni aniqlash tufayli qayta yo'naltirish mumkin. Sportga yo'naltirish masalalarini boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi doirasida o'rganishga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Ushbu bosqich jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirishni tashkil etish va metodikasining asosi bo'lishi kerak. Yosh avlodni sport bilan to'liq qamrab olish sharti bilan to'g'ri tashxis qo'yish, iste'dodlarni topish (o'zini namoyon qiladigan) va bolalikdan jismoniy mashqlarga muhabbat uyg'otish muammosini hal qilish imkoniyatlarini yaratadi. Bola uchun eng munosib sport amplasini to'g'ri aniqlash juda murakkab muammo. Bunday holda, sportda saralash bilan birga bolaning jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirilishini ham ta'minlash kerak. Bunday yo'naltirishning mohiyati o'quvchiga "harakatlar alifbosi"ni o'qitish jarayonida uning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy faoliyatning eng mos turini tanlash va kelajakda yuqori qoniqish darajasi bilan qo'llaniladigan jismoniy tarbiyaning afzal shakllari to'g'risida xulosa berishdir.

Sportda saralash muammosi ustida ish olib borib, tadqiqotlarni yanada rivojlantirish sport ilm-fanining ushbu sohasi metodikasini ishlab chiqish yo'lidan borishi kerak, degan xulosaga kelish mumkin. Ko'rinib turibdiki, insonning tabiiy iqtidoridan guvohlik beruvchi ma'lum bir faoliyat turiga juda yuqori qobiliyat sport bilan shug'ullanish uchun yuqori iqtidor uchun zarur asos bo'lib xizmat qiladi. Haqiqiy qobiliyatlar faqat ta'lim va tarbiya jarayonida namoyon bo'lishi mumkin va bu tug'ma va orttirilgan, biologik va ijtimoiy murakkab dialektik birlikning natijasidir. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportga

yo'naltirishning asosiy vazifasi bolaga sportda takomillashish uchun to'g'ri sport turini tanlashda yordam berishdir. Ushbu muammoning to'g'ri hal etilishi alohida olingan murabbiylar ishining samaradorligi bilan birgalikda, juda chuqur ijtimoiy ma'noga ham egaligidan dalolat beradi. Sport bilan muvaffaqiyatli shug'ullanish yoshlarga o'zining tabiiy moyilligini ochib berishga, qilingan mehnatning natijalarini va o'ziga bo'lgan ishonchni yaqqol his qilishga imkon beradi. Bularning barchasi keyingi hayot uchun yaxshi poydevor va har qanday faoliyat sohasida faol pozisiyani yaratadi.

Zamonaviy sportda saralash texnologiyalarining ajralmas qismi sportchilar ma'lumotlar bazalarini yuritishning avtomatlashtirilgan tizimlari hisoblanadi (S.P.Sich va hammualliflar, 1988, 1990). Bunday tizimlarning eng muhim vazifasi avtomatlashtirilgan rejimda saralash bo'yicha qaror qabul qilish uchun sportchilarning istiqbollari to'g'risida yakuniy xulosalarni olishdir. Bunday avtomatlashtirilgan axborot tizimlarining mavjudligi sportchilarning katta kontingentini saralash masalalarini zamonaviy darajada hal qilishga imkon beradi.

Sportchilarning istiqbollari bo'yicha tashhislarning texnologik yechimlariga oid mavjud bir nechta misollar ma'lum ijobiy natijalarga ega bo'lib, kelajakda ularni takomillashtirish uchun juda mustahkam asos ekanligiga ishonish mumkin.

Yosh sportchilarni saralash muammosi pedagogik, tibbiy-biologik va sosiologik tadqiqot usullariga asoslangan holda har tomonlama ishlab chiqilishi kerak. Mazkur pedagogik tadqiqot usullari jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini, koordinasion qobiliyatlarni, xamda, yosh sportchilarning sport-texnik mahoratini baholashga imkon beradi. Tibbiy-biologik tadqiqot usullari asosida morfofunktsional xususiyatlar, tana tizimlarining holati, sportchining jismoniy rivojlanish darajasi aniqlanadi. Psixologik tadqiqot usullari yordamida sport kurashi jarayonida individual va jamoaviy vazifalarni hal qilishga ta'sir qiluvchi sportchi psixikasining qobiliyatlari aniqlanadi va sport jamoasi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal qilishda sportchining o'rni ham baholanadi. Sosiologik tadqiqot usullari bolalarning sportdagi qiziqishlari to'g'risida ma'lumotlar olish, sport bilan

uzoq muddat shug'ullanish va yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish uchun motivasiyani shakllantirishning sabab-oqibat munosabatlarini ochib berishga imkon beradi. Shunday qilib, fanda sportda saralash faoliyatini sport bilan shug'ullanish jihatidan iqtidorli yoshlarni izlashni nazarda tutuvchi ijtimoiy faoliyatning mustaqil turi sifatida tushunish allaqachon shakllangan.

K.P.Saxnovskiy (1990) sportda saralashning asosiy maqsadini ommaviy, yoshlar va zaxira sport turlari kontingentini ajratish sifatida konkretlashtiradi. Ijtimoiy nuqtai nazardan, bu - sportda saralash bo'yicha ishlarning yo'nalishini professional saralash bo'yicha faoliyatga aylantirib, yuqori natijalar sporti uchun zahirani saralashni nazarda tutadi. Shakllangan tasavvurlarni umumlashtirib, sportda saralashning asosiy vazifalari sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchi modelini aniqlash; iqtidor darajasini tashhis qilish va sport mahoratining potensial darajasini bashorat qilish; sportda saralashni tashkil etish.

Xulosa qilib aytganda, erta yoshlilar uchun sport turlarida 5-7 yosh va boshqa barcha sport turlarida 9-12 yoshlarini u yoki bu sport turiga yo'naltirilgan yosh iste'dodlar bilan to'ldirishda juda muhim yoshdir. Yuqoridagilardan kelib chiqib, ko'rib chiqilayotgan masalaning o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinayotgan jarayonga qo'yiladigan talablarni aniqlashda tabaqalashtirilgan yondashuvni talab qiladi. Bolalar hamda o'smirlarning jismoniy tayyorgarligi darajasi, ularning asosiy jismoniy sifatleri testdan o'tkazish, nazorat sinovlari xamda pedagogik kuzatishlar orqali aniqlanadi. Katta ehtimollik darajasi bilan bolalar va o'smirlarning salohiyatini aniqlash uchun nafaqat ularning boshlang'ich tayyorgarlik darajasini, balki ularning o'sish sur'atlarini ham aniqlash maqsadga muvofiqdir. Saralash tizimida nazorat sinovlari nafaqat talabgorning nimani bilishini, balki kelajakda nimani o'rgana olishini aniqlash mumkin bo'lgan usulda o'tkazilishi kerak. Aksariyat hollarda bir martalik nazorat sinovlari faqat nomzodlarning unga bugun taqdim etilgan testlar to'plamini bajarishga tayyorligi haqida tushuntirilib, uning istiqbolli imkoniyatlari haqida juda kam ma'lumot beradi. Potensial natija esa jismoniy sifatlarning dastlabki rivojlanish darajasidan

ko‘ra, ko‘proq maxsus tayyorgarlik jarayonida bu sifatlarning o‘shish sur‘atiga bog‘liq (1.1-jadval).

### 1.1-jadval

#### Sportchining potentsial imkoniyatlarini aniqlash sxemasi

| O‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarning o‘zaro nisbati         | Qobiliyatlarning tavsifi            |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Yuqori boshlang‘ich daraja + yuqori o‘shish sur‘atlari | Juda yuqori darajadagi qobiliyatlar |
| 2. Yuqori boshlang‘ich daraja + o‘rta o‘shish sur‘atlari  | Yuqori darajadagi qobiliyatlar      |
| 3. O‘rta boshlang‘ich daraja + yuqori o‘shish sur‘atlari  | Yuqori darajadagi qobiliyatlar      |
| 4. Yuqori boshlang‘ich daraja + past o‘shish sur‘atlari   | O‘rta darajadagi qobiliyatlar       |
| 5. O‘rta boshlang‘ich daraja + o‘rta o‘shish sur‘atlari   | O‘rta darajadagi qobiliyatlar       |
| 6. Past boshlang‘ich daraja + yuqori o‘shish sur‘atlari   | O‘rta darajadagi qobiliyatlar       |
| 7. O‘rta boshlang‘ich daraja + past o‘shish sur‘atlari    | Past darajadagi qobiliyatlar        |
| 8. Past boshlang‘ich daraja + o‘rta o‘shish sur‘atlari    | Past darajadagi qobiliyatlar        |
| 9. Past boshlang‘ich daraja + past o‘shish sur‘atlari     | Juda past darajadagi qobiliyatlar   |

Sport o‘yinlarida sportchilarning istiqbolliligi sport faoliyati jarayonida texnik-taktik vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishni ta‘minlovchi o‘ziga xos sifatlarni tahlil qilish asosida aniqlanishi lozim. Sport o‘yinlari uchun bolalarning qobiliyatlarini ishonchli ilmiy prognozi individual xususiyatlar majmuasini o‘rganish asosida amalga oshiriladi: yosh sportchilarning morfofunktsional xususiyatlari, organizmning tizimlari va organlarining muayyan holati, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi (asosan tezkor-kuch); taktik vaziyatlarni oldindan ko‘rish, texnikani hamda kurash usulini tanlash va amalga oshirishni ta‘minlovchi koordinasion qobiliyatlar, harakat vazifalarni tezkor hal qilish va taktik fikrlash qobiliyati; ekstremal sharoitlarda asab-mushak harakatlarini namoyon qilish va ularning hissiy holatlarini boshqarish qobiliyati. Sport o‘yinlarida qobiliyatlarni

ishonchli bashorat qilish sportchining o'rganilayotgan sifatlari va shaxsiy xususiyatlari majmuasini rivojlantirishni pedagogik kuzatishlar bilan birgalikda ko'p karra sinovdan o'tkazishni o'z ichiga oladi. Bashoratning ishonchliligi kuzatishlar davomiyligiga bog'liq. Nisbatan konservativ belgilar sifatida o'sish sur'ati, sport o'yinlarining ma'lum turiga xos tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish darajasini ko'rsatish mumkin.

Sport o'yinlarining boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida harakat faolligini aniqlaydigan sifat xususiyatlari nisbatan mustaqildir. Ushbu mezonlarga muvofiq bolalarning qobiliyatlarini aniqlashda tabaqalashtirilgan yondashuvga rioya qilish va sport o'yinlariga ixtisoslashish uchun muhim bo'lgan har bir sifatni rivojlantirishdagi individual siljishlarni o'rganish kerak. Boshqa barcha teng bo'lgan sharoitlarda, sport o'yinlaridagi individual takomillashtirishning ijobiy istiqboli qizg'in sport kurashining o'zgaruvchan sharoitlarida harakat vazifalarini tez va aniq hal qilish qobiliyati bilan belgilanadi.

Hozirgi vaqtda bolalar va o'smirlar sportida individuallashtirish muammosiga alohida ahamiyat berilmoqda. Biroq, turli sabablarga ko'ra, individual tayyorgarlikning qo'llanilishi hali keng yoyilmagan va amaliyotda juda kam uchramoqda. Sport zaxirasini tayyorlash jarayonida mashg'ulotlarni individuallashtirishning dolzarbligini ta'kidlagan holda xorijiy mualliflar tomonidan alohida fikr va mulohazalar bildirilgan. Shunday qilib, mashhur nemis mutaxassisi J.Xartmanning fikricha, zamonaviy sport tayyorgarligida asosiy shior, bu: haqiqiy individuallashtirish plyus musobaqaviy mashqlarining ustuvor roli plyus kompleks mashg'ulotlar. Ko'pgina xorijiy mualliflar jismoniy, funksional, texnik va psixologik tayyorgarlik kabi sohalarda individuallashtirishning alohida yondashuvlari va usullarini tavsiya etadilar. Ba'zi hollarda individual modellar va me'yoriy talablar ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, bolalar va o'smirlar sportida o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish tamoyillari va metodikasi bilan bog'liq masalalar xorijiy adabiyotlarda aks ettirilmagan.

Ma'lumki, yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni yoshni, organizmning muxim funksiyalari va tizimlari rivojlantirishining geteroxronligini, bolalar

organizmining harakat sifatlari va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishning jinsiy va hissiy davrlarini hisobga olishga asoslangan bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotlarga bo'lgan individual yondashuv biologik yetuklik darajasini, funksional holat va jismoniy tayyorgarlik darajasini, shuningdek, yosh sportchining turli yo'nalishdagi, hajm va shiddatdagi yuklamalarga moslashish qobiliyatini ta'minlashi kerak.

Sport mashg'uloti jarayonini yuqori sifatli boshqarishni individuallashtirish muammosini hal qilmasdan tasavvur qilib bo'lmaydi. Jismoniy mashqlarni muvaffaqiyatli o'rgatishga, organizmning ma'lum individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan texnologiya elementlarni ishlab chiqish jarayoniga to'sqinlik qiluvchi sabablarni puxta va tizimli aniqlash sharti bilangina erishish mumkin. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq jismoniy tarbiya vositalarini tanlash kerak. Tezkor-kuchni rivojlantirish bilan bog'liq yuklama maxsus tezkor-kuch sifatlarining komponentlari rivojida sezilarli individual farqlarga olib keladi: ba'zilar u ko'proq kuchning rivojlanishini ta'minlasa, boshqalarda tezlik komponentlari ustunlik qiladi. Maxsus tezkor-kuch sifatlarining komponentlari o'rtasidagi bog'liqlikning o'zgarishlari musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi va juda barqaror xususiyatga ega. Yoshlar sporti nazariyasida so'nggi yillarda eng ko'p nashr qilingan ishlar yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligining individual xususiyatlari, maxsus chidamlilik va uning tarkibiy qismi sifatida tezlik va kuch chidamliligi kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yuqori darajasidan iborat ekanligini isbotlovchi tadqiqotlarga bag'ishlangan.

Yuqori sport natijalariga erishish ko'p jihatdan insonning jismoniy va aqliy qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lib, bu ushbu sport turi uchun muhim bo'lgan sifatlarni rivojlantirishning eng yuqori darajasiga ega shaxslarni saralash imkoniyatini anglatadi. Zamonaviy sport sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablarning doimiy o'sishi bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda sportchilarning individual xususiyatlarini puxta o'rganish va muayyan sport turi bilan shug'ullanish uchun samarali saralash metodikasini ishlab

chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. 8-9 yoshli bolalarda sport bilan shug‘ullanish qobiliyatlarini to‘g‘ri aniqlash ayniqsa muhimdir, chunki bu yoshda ular odatda ko‘pchilik sport turlari bilan shug‘ullanadilar.

Zamonaviy sportda tanlangan sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning istiqbolliligini aniqlashda universal yondashuv bo‘lishi mumkin emas. Hyech shubha yo‘qki, vositalar, usullar va mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri tanlash orqali tanlangan sport turi talablariga muvofiq morfologik, fiziologik va psixologik imkoniyatlarni rag‘batlantirish mumkin. Eng yuqori sport natijalariga erishish ma’lum bir sport turi bilan shug‘ullanish uchun iqtidor va potensial qobiliyatlarga ham bog‘liq. Mazkur ish keltirilgan tadqiqotlarning davomi bo‘lib, futbolda iqtidorli bolalarni tanlash metodikasini aniqlash masalalariga bag‘ishlangan.

Keling, ba’zi tushunchalar va ta’riflarga e’tibor qaratamiz. Buning sababi shundaki, amalda ko‘plab murabbiylar saralashning ba’zi jihatlari haqida gapira turib, butunlay boshqacha tushunchalarni nazarda tutadilar. Shunday ekan, aksariyat soxa mutaxassislarning fikriga ko‘ra, saralash - bu murakkab xususiyatga ega bo‘lgan tashkiliy va uslubiy choralar majmui hisoblanib, pedagogik, sosiologik, psixologik va tibbiy-biologik aniqlash usullarini o‘z ichiga olib, shu asosda bolalarning ma’lum bir sport turiga ixtisoslashishga moyilligi va qobiliyatlari aniqlanadi. Shu o‘rinda, saralash o‘quv-mashg‘ulot jarayonining muhim va hayotiy zarur qismi bo‘lib, sport tayyorgarligining asosiy va muxim vazifasi - yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Sportga yo‘naltirish – bu murakkab murakkab xususiyatga ega bo‘lgan tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimi bo‘lib, uning asosida muayyan bola shug‘ullanishi maqsadga muvofiq bo‘lgan sport turi aniqlanadi. Shunday qilib, saralashning vazifasi sport turining talablari asosida eng munosib yoshlarni saralashdir. Sportga yo‘naltirishning vazifasi ma’lum bir insonning imkoniyatlarini baholashdan kelib chiqib, unga eng mos sport faoliyatini tanlashga asoslangan. Sport faoliyatining har bir turi sportchiga ma’lum talablarni qo‘yadi. Lekin har qanday faoliyat dialektika qonunlaridan kelib chiqib rivojlanadi va takomillashadi. Tabiiyki, sportchi javob berishi lozim bo‘lgan talablar ham o‘zgarib bormoqda.

Bu tushunchalardan tashqari yana biri tushuncha - sport seleksiyasi tushunchasi ham mavjud bo'lib, u taxminan bir xil malakaga ega bo'lgan futbolchilarni muayyan pog'onadagi jamoaga (sport ustalari jamoasi, respublika terma jamoasi) jalb qilish maqsadida saralashni nazarda tutadi. Futbolda saralash muammosi juda dolzarb xisoblanadi. Buning asosiy sababi shundaki, yoshlar sport maktabining futbol bo'limlari hali ham barcha hohlovchilarni qabul qila olmaydi.

Qobiliyatlar nazariyasi hamda sportga yo'naltirish va saralash metodikasining asosiy qoidalari, agar ular bir vaqtning o'zida saralash va mashg'ulotlar nazariyasi nuqtai nazaridan o'rganilsa, bolalarning qobiliyatlarini yanada chuqurroq va samarali o'rganish mumkin deb hisoblashga imkon beradi. Shu bilan birga, sportga yo'naltirish va saralash bo'yicha tadbirlarni ko'p yillik sport tayyorgarligining tashkiliy-uslubiy asoslaridan ajralgan holda tasavvur qilib bo'lmaydi, ularni ishlab chiqish esa sport mashg'ulotlarining samarali shakllari va usullaridan foydalangan holda amalga oshirilishi kerak. Ko'pgina murabbiylar eng qobiliyatli bolalarni saralash uchun turli mezonlardan foydalanadilar, ammo aksariyat hollarda bu mezonlar bir tomonlama yoki subektiv xususiyatga ega. Ko'pincha saralash tartibsiz ravishda amalga oshiriladi yoki murabbiylar nazorat o'yinlarida bolalar tomonidan ko'rsatilgan texnik va taktik ko'nikma va malakalarning allaqachon shakllangan darajasiga qarab saralab olishadi. Bunday vaziyatda, odatda, bolalarning potensial imkoniyatlari hisobga olinmaydi.

Futbolida saralash masalalari xilma-xil, ko'p qirrali bo'lib, qo'yilgan vazifalar va futbolchilarni tayyorlashning aniq bosqichlariga qarab o'ziga xos xususiyatlarga ega. Tadqiqot ishida jamoalarda turli jismoniy tayyorgarlikdagi va yoshdagi sportchilarni samarali saralashga yordam beradigan testlar to'plamini o'z ichiga olgan maxsus ishlab chiqilgan dastur bo'yicha SM guruhlarida shug'ullanayotgan 7-8 yoshli yosh futbolchilar orasida chuqur morfo-biomexanik izlanishlar olib borildi. Tahlil qilinayotgan ko'rsatkichlarning o'sishiga ko'ra, pedagogik tajriba davomida yosh futbolchilarning morfofunktsional va harakat tayyorgarligi darajasi quyidagi xususiyatlarga ega ekanligi aniqlandi:

- morfologik parametrlardan eng kichik o'sish oyoq boldir aylanasida (0,6% dan 4,4% gacha) va boldir uzunligida (1,9% dan 5,7% gacha), shuningdek, eng katta o'sish - son uzunligida (7,8% gacha) va tana vaznida (10.2 gacha%) kuzatildi;

- harakat ko'rsatkichlarining eng kichik o'sishi - 30 m.ga yugurishda (8,3% gacha) va 60 m.ga yugurishda (6,3% gacha), maksimal ko'rsatkich esa turgan joydan uzunlikka sakrashda va yotib yerga tayanib qo'llarni bukib yozishda kuzatildi (mos ravishda 19,4% va 30,8%).

Adabiyotlardagi ma'lumotlarni tizimli tahlil qilish, malakali murabbiylar va mutaxassislar orasida so'rovnoma o'tkazish, shuningdek, tadqiqot natijasida olingan ko'rsatkichlarni umumlashtirish yosh futbolchilarga ularning shaxsiga qarab erta yo'naltirishga hissa qo'shadigan yoki uning omillarini ochib beradigan ilmiy, uslubiy va amaliy ma'lumotlarning yetishmasligidan dalolat beradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, morfofunktsional va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ishonchliligi o'rtasida turli xil munosabatlar mavjud. Ushbu darajalarni umumiy baholashda quyidagilar aniqlandi: bo'yi balandroq bo'lgan futbolchilarning texnikasi ( $r = -0.464$ ), va o'yindagi fikrlashi yomonroq darajada rivojlangan ( $r = -0.434$ ), shuningdek, yosh futbolchilardagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mutaxassislarning ekspert bahosiga tana uzunligi va vazni ta'sir qilmasligi aniqlandi (mos ravishda  $g = 0,273$  i  $g = 0,031$ ).

### **1.3. Futbolchilarning yoshga oid xususiyatlari**

Balog'at (pubertat) davri fiziologik, aqliy va ijtimoiy jihatdan inson taraqqiyotining eng muhim bosqichidir.

U quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1) pubertat oldi davri (10-12 yosh);

2) ikki fazada davom etadigan pubertat davri:

1-faza-11-13 yoshli qizlar va 13-15 yoshli o'g'il bolalar;

2-faza-13-15 yoshli qizlar va 15-17 yoshli o'g'il bolalar;

3) balog'atdan keyingi davr (o'smirlik).

Jinsiy balogʻat davrining davomiyligi irsiy omillar bilan belgilanadi, shu bilan birga, sezilarli individual oʻziga xosliklar mavjud.

Markaziy asab tizimining rivojlanishi nuqtai nazaridan jadal rivojlanish oʻrta va katta maktab yoshida sodir boʻladi. Yangi tugʻilgan chaqaloqlarga nisbatan balogʻat yoshida miya vazni oʻgʻil bolalarda 3,5 baravar, qizlarda 3 baravar ortadi. Gipotalamusning yadro tuzilishining tabaqalashish jarayoni, shuningdek, talamusning asab tolalari hajmining koʻpayishi 15 yoshga kelib kuzatiladi, shuningdek, bu davrda miyacha oʻlchamlari katta odam oʻlchamlarigacha yetadi. 13 yoshga kelib oʻsmirlarda oqilona tezkor qaror qabul qilish qobiliyati sezilarli darajada ortadi, bu taktik fikrlash samaradorligida, shuningdek, harakat koʻnikmalarining xalaqit beruvchi chalgʻituvchi omillarga dosh bera olishida aks etadi. Kuchli genetik taʼsirlar sababli mazkur qobiliyat individual farqlarga ega boʻlib, mashq qildirish deyarli imkonsiz.

Ushbu yosh bosqichida tuzilmaviy va gormonal oʻzgarishlar tufayli tana uzunligi, chidamlilik va kuch rivojlanish koʻrsatkichlarining oʻsish surʼati pasayishi kuzatiladi.

Barcha sezgi tizimlarining yetilishi asosan 12-14 yoshga kelib yakunlanadi. Shunday qilib, 10-11 yoshga kelib, koʻrish sezgi tizimining oʻtkazuvchanligi allaqachon kattalarning qiymatlariga yaqinlashadi (taxminan 2-4 bit / s). Katta maktab yoshiga kelib, qorachiqning yorugʻlikka refleksi kattalar koʻrsatkichlariga yetadi. Koʻrish tizimining funksional rivojlanishi makonda yoʻnalish olishning sezilarli darajada yaxshilanishiga yordam beradi, bu esa, oʻz navbatida, harakat koordinasiyasini oshiradi.

12-13 yoshga kelib eshitish sezgi tizimining poʻst qismidagi yetilish yakuniga yetadi, bu esa nutq diapazonidagi tovushlarning eshitish chegaralarining pasayishida aks etadi.

14 yoshga kelib vestibulyar sezgi tizimining yetilishi tugallanadi. Shu bilan birga, 15-16 yoshda koʻpincha harakatlanayotgan tayanchda muvozanatni saqlash qobiliyatining yetarli emasligi namoyon boʻladi, bu qobiliyat 16 yoshdan keyin barqarorlashadi.

Harakat sezgi tizimida 7 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda doimiy rivojlanish kuzatiladi va 16 yoshga kelib uning optimal holatiga erishiladi [261].

O'spirinlik davrining boshlanishi bilan o'sib borayotgan organizmning morfologik va funksional xususiyatlarida sezilarli o'zgarishlar yanada uyg'un proporsiyalarga erishish bilan sodir bo'ladi.

17 yoshga kelib mushak to'qimalari massasining oshishi kuzatilib, bu mushak tolasining yuqori darajada tabaqalashgan tuzilishini shakllantirishga yordam beradi. Ushbu jarayon notekis amalga oshadi: dastlabki 15 yil ichida mushak massasi 9% ga, 15 yoshdan 17-18 yoshgacha - 12% ga oshadi, bunda oyoq mushaklari qo'l mushaklariga nisbatan yuqori o'sish sur'atlari bilan ajralib turadi. Ontogenez jarayonida mushak to'qimalarining labilligi va qo'zg'aluvchanligi, mushaklar tonusi va mushaklarning bo'shashish qobiliyati sezilarli darajada o'zgaradi.

O'smir suyak-pay apparatining shakllanishi ortiqcha og'irliklar va uzoq muddatli asimmetrik pozalarning oldini olishni hamda qadning tik to'g'ri holatiga doimo rioya etishni talab qiladi.

Harakat faoliyatining dominant sifat xususiyatlarining rivojlanishi tayanch-harakat apparati va markaziy tartibga solish mexanizmlarining yetilishi bilan ta'minlanadi, bu chaqqonlik, tezkorlik, kuch va chidamlilik rivojlanishining sensitivligida namoyon bo'ladi. 18 yoshga kelib yurak hajmi kattalar o'lchamlariga yetadi (o'rtacha 720 ml). Shu bilan birga, ichki organlarning o'sishi biroz orqada qoladi, bu esa mushaklarning kuchli faoliyati davomida gipoksiyaning yuzaga kelishiga olib keladi.

Nafas olish parametrlari (nafas olish hajmi, nafas olishning 1 daqiqadagi hajmi, o'pkaning tiriklik sig'imi) 15-16 yoshga kelib kattalar ko'rsatkichlari darajasiga yetadi. Mashg'ulot faoliyatiga moslashishni shakllantirish jarayonida klassik "sportchi yuragi" elementlari gipertrofiya va bradikardiya belgilari bilan paydo bo'ladi, bu esa miokard faoliyatida tejamkorlikka yordam beradi. Ushbu hodisa maksimal kislorod iste'moli (MKI) darajasidagi yuklamalarda aniq kuzatiladi. Jismoniy yuklamalardan keyingi yurak qisqarishlari sur'ati (YQS)

yigitlarda kattalarga nisbatan tezroq tiklanadi, zarb hajmi (ZH) ikki baravar ortadi, qonning bir daqiqadagi haydash hajmi (QDH) maksimal darajada ortadi. Oʻrtacha quvvat bilan ishlaganda, qonning bir daqiqadagi haydash hajmi yurak qisqarishlari surʼati va zarb hajmining oshishi tufayli ortadi. Biroq yuqori va maksimal jismoniy yuklamalarda yurakning xronotropik reaksiyasi tufayli zarb hajmining pasayishi bilan qonning bir daqiqadagi haydash hajmi ortadi. 15-16 yoshdagi oʻsmirlarda yurak-qon tomir tizimining jismoniy faollikka reaksiyasi sistolik qon bosimining (SQB) 150-160 mm gacha koʻtarilishida ham aks etadi. Tiklanish jarayonlari qisqa muddatli oʻrtacha yuklamalardan soʻng tez amalga oshadi, ammo uzoq shiddat ishdan keyin sezilarli sekinlashadi.

Yosh yigitlarning nafas olish tizimi ishida tejash MKIning 70% ga teng shiddat bilan ishlaganda organizmni kislorod bilan optimal taʼminlash imkonini beradi. Ammo yuqoriroq ish rejimida kislorodga boʻlgan talabni taʼminlash uchun oʻsmirlarning kardiorespirator tizimi koʻpincha kattalarga qaraganda ancha yuqoriroq energiya sarfi bilan ishlaydi. Oʻsmirlar tashqi nafas va yurak ishlashi unumdorligining past zaxiralariga ega boʻlganligi sababli, zarur kislorod rejimini saqlab turish ularga kattalarga qaraganda qimmatroqqa tushadi.

Mushak toʻqimalari juda jadal oʻsib borishi, yurak mushagi esa yangi talablarga javob bera olmay qolishi tufayli, kislorod transporti tizimiga yuklama hajmi ortadi va yuqori shiddatli jismoniy yuklamalar paytida yurakning haddan tashqari zoʻriqishi sodir boʻlishi mumkin.

Oʻsmirlar va oʻspirinlarda mushaklarning jadal faoliyati qizil qon tarkibida baʼzi oʻzgarishlarni keltirib chiqaradi, bu esa qonning umumiy qon oqimiga zahiradagi qon chiqarilishi hisobiga eritrositlar soni va gemoglobinning oshishi bilan birga kechadi. Ammo uzoq muddatli jismoniy yuklamalar qondagi qizil qon tanachalari sonining kamayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, jismoniy mashqlar paytida ularning qondagi qand miqdori kattalarga qaraganda koʻproq kamayadi, chunki ular energiya manbalarini sarflashda kam samaradorlikka hamda uglevod metabolizmining nomukammal regulyasiyasiga ega boʻlib, bu jigarning qonga glyukoza chiqarish uchun safarbar qilish qobiliyatining yetarli emasligi

bilan ifodalanadi. O'smirlar organizmida uglevod zahirasi kamligi tufayli uzoq muddatli ishlash imkoniyati cheklangan.

Shunday qilib, 15-17 yoshdagi bolalar mashg'ulotlarini tashkil qilishda ushbu yoshga xos asosiy fiziologik xususiyatlarni yodda tutish kerak:

- tana vazni va uzunligining tez va nomutanosib o'sishi, ikkilamchi jinsiy xususiyatlarning rivojlanishiga endokrin tizimdagi o'zgarishlar ta'sir qiladi;

- funksional buzilishlar (tez charchash, hushdan ketish) nafas a'zolari va yurak-qon tomir tizimidagi sezilarli o'zgarishlar bilan bog'liq;

- suyak-mushak tizimining faol rivojlanishi to'laqonli muvozanatlashgan ovqatlanish bilan ta'minlanishi zarur;

- ushbu yoshdagi yuqori emosional va jismoniy zo'riqish ovqat hazm qilish tizimi organlarida salbiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Shunday qilib, aytilganlarni umumlashtirgan holda hulosa qilish mumkinki, 15-17 yosh o'smirlar organizmidagi ko'plab tizimlarining faol o'sishi va rivojlanishi davri bo'lib, ulardan ba'zilar kattalarning funksional xususiyatlarigacha yetadi. Nafas olish va yurak faoliyatining alohida funksiyalarini tejash sodir bo'ladi. Biroq, umumiy o'sish ichki organlarning o'sishidan oldinroqda bo'lganligi, o'smirning kattalarga qaraganda ko'proq energiya sarfi bilan ishlashiga sabab bo'ladi. Shuning uchun jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirishda moslashish uchun mas'ul bo'lgan funksional tizimlarning past samaradorligini hisobga olish lozim. Shundan kelib chiqadiki, faqat mazkur yuklamalarni ehtiyotkorlik bilan rejalashtirish xaddan tashqari charchash va xaddan tashqari zo'riqish elementlarisiz tayyorgarlik darajasining oshishini ta'minlash mumkin.

#### **1.4. Futbolchilar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish asoslari**

Yosh futbolchilar ko'p yillik tayyorgarligini samarali ravishda boshqarishdagi zarur shartlardan biri – bu mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri va aniq rejalashtirish va boshqarishdir. Ular sport tayyorgarligining asosiy yo'nalishlarini

aniqlashga, ularni davrlashtirishga, mavjud vazifalar yechimini topishga, maqbul vositalari va usullarini tanlashga imkon beradi.

Rejalashtirish – pirovard maqsadni oldindan ko‘ra bilish va unga erishishdir. Yosh futbolchilarni tayyorlash amaliyotida istiqbolli, joriy va tezkor rejalashtirish qo‘llaniladi.

Rejalashtirishning bir necha turlari mavjud:

- a) istiqbolli — qator yillarga;
- b) joriy — bir yilga;
- v) tezkor — bir oy, hafta, kunga.

Rejalashtirishning boshqa turlariga nisbatan yetakchi o‘rin asosan istiqbolli rejalashtirishga ajratilgan.

Istiqbolli rejalashtirish. Istiqbolli rejalashtirish ixtisoslashuv bosqichidan boshlab amalga oshiriladi. Reja yosh futbolchilar uchun 2-3 yil (11-14 yosh) va katta yoshdagi o‘quv guruhlar uchun 3-4 yilga mo‘ljallab tuziladi. Istiqbolli reja ko‘p yillik tayyorgarlik maqsadidan kelib chiqib, rejalashtirilgan bosqichda hal qilinishi kerak bo‘lgan aniq vazifalar ishlab chiqiladi, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining asosiy yo‘nalishi va mazmuni aniqlanadi, optimal mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari belgilanadi va nazorat me‘yorlarini bajarish nazarda tutiladi. Rejada yosh futbolchilarning tayyorgarligiga qo‘yilgan va yildan-yilga ortib borish tendensiyasiga ega bo‘lgan talablar ham aks etadi. Hal qilinayotgan vazifalar murakkabligining oshishi o‘quv yuklamalarining hajmi va shiddatining oshishi bilan chambarchas bog‘liq.

Mashg‘ulotlarni istiqbolli rejalashtirish - futbolchilarning ko‘p yillik tayyorgarligiga bog‘liq bo‘lgan ko‘plab ma‘lumotlar, ilg‘or tajriba, ilmiy tadqiqotlar natijalari tahlili orqali bir qator yillarga mo‘ljallangan rejani ishlab chiqish jarayoni bo‘lib, ma‘lum muddat ichida futbolchilarning mahoratini oshirish bo‘yicha dastur hisoblanadi.

Istiqbolli mashg‘ulot rejaları jamoa uchun ham, alohida olingan futbolchi uchun ham tuzilishi mumkin. Birinchi holatda umumiy istiqbolli reja ishlab chiqiladi, ikkinchisida— individual reja. Umumiy reja butun jamoa uchun

belgilangan istiqbollarni aks ettirib, unda faqat futbolchilarning individual xususiyatlaridan qat'i nazar, ushbu jamoaning barcha o'yinchilariga tegishli bo'lgan ko'rsatmalar beriladi. Individual istiqbolli rejada umumiy rejada ko'rsatilgan ko'rsatmalar har bir o'yinchiga nisbatan qo'llash nuqtai nazaridan konkretlashtiriladi. Individual rejalar futbolchining yoshiga, sog'lig'i holatiga va mahorat darajasiga qarab turli muddatlarga tuzilishi mumkin. Istiqbolli o'quv rejalarini tayyorlashdan oldin, albatta, to'rt yillik musobaqa taqvimini ishlab chiqiladi. Istiqbolli rejada futbolchilarning mahorat darajasiga bo'lgan talablarni oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash tendensiyasi aks ettirilishi kerak. Shu munosabat bilan istiqbolli rejada yillar bo'yicha vazifalar, o'quv vositalarining hajmi va shiddati, nazorat me'yorlaridagi o'zgarishlarni nazarda tutish kerak. Eng yirik futbol musobaqalarining (jahon va Osiyo chempionatlari, Olimpiya o'yinlari) davrlashtirilishini hisobga olgan holda, to'rt yil davomida futbolchilarni tayyorlashning umumiy istiqbolli rejasini tuzish maqsadga muvofiqdir.

Umumiy istiqbolli rejalar faqat asosiy ma'lumotlarni o'z ichiga olishi kerak (keraksiz tafsilotlarsiz). Umumiy ma'lumotlar joriy rejalarda mavjud bo'ladi. Istiqbolli rejani ishlab chiqishda eng yaxshi murabbiylar va futbolchilarning tajribasiga tayanish kerak.

Futbolchilar jismoniy tayyorgarligini sinovdan o'tkazishning muvaffaqiyati ko'p jihatdan nazorat mashqlarini to'g'ri tanlashga bog'liq. Shunga qaramay, futbolchilarning harakat tayyorgarligini sinovdan o'tkazishga bo'lgan ilmiy yondashuvlar bir necha o'n yillar davomida rivojlanib kelmoqda va shu vaqt ichida har qanday sinov tizimi asosida yotuvchi bir qator prinsiplar ishlab chiqilgan. Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun testlarni tanlash ma'lum bir mantiqiy mulohazalar va ilgari surilgan farazlar asosida amalga oshirilganligi sababli (masalan, testlar sinaluvchilarning imkoniyatlariga mos, oddiy, tadqiqot o'tkazish uchun maqbul bo'lishi kerak), ularning asoslanganlik darajasi tabiiy ravishda yuqori yoki past bo'lib chiqishi mumkin. Sinovlar uchun testlarni tanlash tizimining samaradorligini oshirish uchun testlarni tashkil etish matematik nazariyasining fundamental talablaridan foydalanish zarur.

Testlarni standartlashtirish nazariyasi mashqlarni amaliy qo'llashdan oldin ularning qanchalik informativligini, natijalarning qayta takrorlanuvchanlik darajasi va obektivligini tahlil qilish zarurligini nazarda tutadi. Yangi testni ishlab chiqishdagi har bir alohida holatda ushbu xususiyatlarning barchasi diqqat bilan ko'rib chiqiladi va keyin mutaxassislar tomonidan mustaqil tekshiruvdan o'tkaziladi hamda faqat keng tan olingan taqdirdagina testlar tadqiqotchilar va amaliyotchilarning arsenaliga kiritiladi. Ehtimol, shuning uchun ham keng tarqalgan testlarning soni unchalik katta emas, ishlab chiqilgan, ammo ishlatilmayotganlarning umumiy soni esa yuzlabdir.

*Testning informativligi* - bu, testning baholanayotgan harakat qobiliyati yoki ko'nikmasini o'lchashdagi aniqlik darajasidir. Adabiyotlarda "informativlik" so'zining o'rniga "validlik" atamasi ham ishlatiladi. Aslini olganda, informativlik haqida so'z yurita turib, tadqiqotchi quyidagi ikkita savolga javob beradi: alohida olingan konkret test nimani o'lchaydi va undagi o'lchov aniqligi darajasi qanday.

Informativlikning bir necha turlari mavjud: mantiqiy (mazmunli), empirik (eksperimental ma'lumotlar asosida) va bashoratli.

*Informativlik* testlarni standartlashtirishning eng muhim mezoni bo'lib, nazorat mashqining baholanayotgan jismoniy sifatga muvofiqligini belgilaydi. Testning ishonchliligi deganda ma'lim bir harakat qobiliyatini baholashda, uni baholayotgan shaxsning talablaridan qat'iy nazar, testning aniqlik darajasi tushuniladi. Sinaluvchilarni takroriy sinovdan o'tkazish paytida bir xil yoki o'xshash natijalarni qayd etgan testlarni ishonchli testlar deyish mumkin. Testning ishonchliligi ishonchlilik koeffitsiyentini hisoblash orqali korrelyasiya va statistik tahlil yordamida aniqlanadi. Bunda testning ishonchliligini baholashga asos bo'ladigan turli usullar qo'llaniladi.

*Testning barqarorligi* bir xil eksperimentator tomonidan bir xil sharoitda ma'lum vaqt oralig'ida o'tkazilgan birinchi va ikkinchi urinishlar o'rtasidagi bog'liqlikka asoslanadi. Testning barqarorligi testning turiga, subektlarning yoshi va jinsiga, test va qayta sinov o'rtasidagi vaqt oralig'iga bog'liq.

*Testning ekvivalentligi* test natijasining boshqa shu turdagi testlar natijalari bilan o'zaro korrelyasiyasida namoyon bo'ladi. Masalan, qaysi test (30, 60 yoki 100 metrga yugurish) tezkorlik qobiliyatlarini to'g'riroq aks ettirishini tanlashda ifodalanishi mumkin.

Testlar turli eksperimentatorlar (o'qituvchilar, hakamlar, ekspertlar) tomonidan bir xil sinaluvlarda alohida olingan mashq natijalarining aniqligini nazarda tutuvchi obektivlikni baholash bo'yicha tekshiruvdan o'tishi kerak. Biroq turli eksperimentatorlar tomonidan olingan natijalarning mos tushishi hali obektivlikni ko'rsatmaydi, chunki ular obektiv haqiqatni buzgan holda xatolarga yo'l qo'yishlari mumkin. Sport yutuqlarini baholashda hakamlar, eksperimentatorlar tomonidan olingan natijalarning kelishilganligi haqida gapirish to'g'riroq bo'ladi.

Umuman olganda, mutaxassislarning fikriga ko'ra, testlarning ishonchliligini turli yo'llar bilan oshirish mumkin: testni qattiq standartlashtirish, test subektlari sonini ko'paytirish, baholovchilar (hakamlar, ekspertlar) sonini ko'paytirish, ulardagi hulosalarning muvofiqlashganlik darajasini oshirish va b. Testning ishonchliligi bo'yicha ko'rsatkichlarning qat'iy qiymatlari mavjud emas. Ko'p hollarda quyidagi tavsiyalardan foydalaniladi; 0.99 - 0.95 - a'lo darajadagi ishonchlilik; 0.94 - 0.90 - yaxshi; 0.89 - 0.80 - maqbul; 0.79 - 0.70 - yomon; 0.69 - 0.60 - individual baholash uchun shubhali, test faqat bir guruh sinaluvchilarning xususiyatlariga mos keladi.

Testlarning muhim qo'shimcha mezonlari - bu me'yoriy, *taqqoslash va iqtisodiy samaradorlik*dir.

*Me'yorlashning* mohiyati shundaki, test natijalari asosida amaliyot uchun alohida ahamiyatga ega bo'lgan me'yorlarni yaratish mumkin. Testning taqqoslanishi-bu parallel testlarning bir yoki bir nechta shakllaridan olingan natijalarni taqqoslash imkoniyatida ifodalanadi. Amaliy jihatdan taqqoslanadigan harakat testlaridan foydalanish bir xil testdan muntazam foydalanish natijasida nafaqat qobiliyat darajasi, balki mahorat darajasini ham baholash ehtimolini kamaytiradi. Shu bilan birga, taqqoslanadigan test natijalari xulosalarning

ishonchliligini oshiradi. Tejamkorlikning test sifatini baholovchi mezon sifatidagi mohiyati test uzoq vaqt, katta moddiy xarajatlar va ko'plab yordamchilarning ishtirokini talab qilmasligida ifodalanadi.

Maxsus adabiyotlarda e'lon qilingan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, hozirda ishonchlilik mezonlarining kattaligi bo'yicha yagona nuqtai nazar mavjud emas. Bu insonning jismoniy tayyorgarligini baholashning yagona mezonlarini o'z ichiga oluvchi pedagogik nazoratning samarali tizimini yaratish bo'yicha ishlarni qiyinlashtiradi. Mavjud vaziyatdan chiqishning turli yo'llari qo'llanilmoqda. Testning muvofiqlashtirilganlik koeffitsiyentining 0,80 - 0,89 oralig'idagi qiymatini qoniqarli deb baholash mumkin. Afsus bilan shuni ta'kidlashimiz kerakki, pedagoglar tomonidan sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun foydalaniladigan ba'zi mashqlar standartlashtirish mezonlari talablariga muvofiqligi bo'yicha tekshiruvdan o'tkazilmagan.

Testlashni o'tkazishda pedagogik yondashuv jismoniy sifatlar yoki malakalarning rivojlanish darajasini aniqlash kerak bo'lganda qo'llaniladi.

Biroq barcha mashqlar ham testlar uchun qo'yiladigan qat'iy talablarga javob bermaydi, bu esa harakat imkoniyatlarini obektiv baholash uchun xizmat qilishi mumkin bo'lgan mashqlar doirasini sezilarli darajada toraytiradi. So'nggi paytlarda ko'proq qo'llanadigan test-mashqlar orasida quyidagilarni tilga olish mumkin:

- baland startdan 20 yoki 30 metrga yugurish;
- butkul toliqqungacha turnikda tortilishlar soni;
- gavgani oldinga egish;
- 3x10 m. ga mokisimon yugurish;
- 6 daqiqalik yugurish.

Boshqa testlarning aksariyati, ularda obektivlikning yetarli emasligi yoki o'tkazish shartlarini standartlashtirishda qiyinchiliklar mavjudligi, shuningdek, harakat texnikasining natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatishi tufayli alohida mutaxassislarining turli e'tirozlariga sabab bo'lmoqda, bu esa u yoki bu harakat sifatining sof ko'rinishdagi rivojlanish darajasini aniqlashga imkon bermaydi.

Jismoniy tayyorgarlik testlarini standartlashtirish bo'yicha olimlar orasidagi qarama-qarshiliklar turli yoshdagi sportchilar amaliyotidagi harakat vazifalarining keng ko'lamini standartlashtirishni tavsiflovchi tajriba materiallarni to'plash zarurati mavjudligini ko'rsatadi. Bu turli xil jismoniy tayyorgarlik testlarini birlashtirishga va pedagogik nazoratning samarali tizimini yaratishga imkon beradi.

Boshqa sport turlari kabi futbol sport turida ham halqaro maydonda yuqori natijalar ko'rsatilmoqda. Futbol o'yini keyingi paytlarda shiddat bilan rivojlanib, eng tomoshabinbop sport turlari darajasiga yetdi. Musobaqalar davomida o'yin faoliyatining yuqori darajaga yetganki, o'yinchilarning o'z qobiliyatlarini namoyon etishga imkoniyati ortib bormoqda va futbolning ommaviyligi yanada oshmoqda. O'yin texnikasi yanada kengayib bormoqda. Xalqaro maydonda futbol sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishish uchun ko'proq yoshlarni jalb etish hamda ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini, saralash texnologiyasini takomillashtirish borasida ilmiy izlanishlar va tadqiqotlar o'tkazilishi talab qilinmoqda. Zamon talabidan kelib chiqib bugungi kunda futbol bilan shug'ullanuvchi yosh iqtidorli bolalarning funktsional va jismoniy imkoniyatlarini yil davomida har chorakda monitoring qilib borish zarur. Shu munosabat bilan iqtidorli va istiqbolli yosh futbolchilarni saralash texnologiyasi to'rtta asosiy komponentlarni (bosqichlarini) o'z ichiga oladi:

- 1) maqsad – model,
- 2) tashxis – diagnostika,
- 3) tahlil – analitika,
- 4) layoqatni aniqlash.

Har bittasini alohida ko'rib chiqamiz.

So'ngi yillarda futbol o'yini yanada tezlashdi, bu birinchi o'rinda o'yin shiddati, sportchilarning tezkorlik bilan samarali qaror qabul qilishi, raqibni harakatini o'qib olishi, to'p uchun yoki maydondagi har bir qismidan to'g'ri joy tanlashga kurashishida namoyon bo'lmoqda. Raqiblarning faol qarshiligi, maydondagi har bir harakatlarning yuqori tezlikda amalga oshirilishi, maydondagi

joy (pozisiya)ni to'g'ri tanlashi, to'p uchun kurash olib borish texnik-takti harakatlarning murakkabligi oqibatida yuzaga kelgan katta asab-psixik toliqish musobaqa faoliyatini samaradorligini yanada murakkablashtiradi. Futbolchilarning sport-o'yin faoliyati samaradorligini oshirish bir qancha tayyorgarlik ko'rsatkichlarning ko'rsatkichlarni rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Futbolni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mos tanlash o'ta muhim, zero tanlov uchun qo'llanilayotgan vositaning ishonchsizligi bois sport mahorati o'sishining to'xtab qolishiga olib kelmasligi lozim. Yosh futbolchilarning iqtidorini tashxislashga muhim darajada ta'sir qiluvchi bir qator mezonlar katta ahamiyatga ega. Mezonlarga muayyan qobiliyatlarning sifat-son tavsiflari kiradi. Biroq maksimal to'liq axborotni to'plash texnik jihatdan qiyin. Shuning uchun dolzarb ilmiy vazifa boshlang'ich saralash jarayonida kompleks baholashning yetarli minimumini aniqlashdan iborat. Shuning uchun dolzarb ilmiy vazifa boshlang'ich saralash jarayonida testlarni standartlashtirish nazariyasi mashqlarni amaliy qo'llashdan oldin ularning qanchalik ishonchliligini, informativligini, natijalarning qayta takrorlanuvchanlik darajasi va ob'ektivligini aniqlash va kompleks nazorat qilishdan iborat.

Futbolga saralash vaqtida sportchilarning qobiliyatlari ham bir xil yorqin ifodalangan bo'lmaydi. Bu, birinchi navbatda, ularning harakat rejimi, yetilish sur'atlari, ijtimoiy va boshqa omillarning bir-biridan farq qilishi bilan bog'liq. Sportga saralash masalasini hal etishda kompleks yondashuv tamoyili nafaqat keng ko'lamli ma'lumot olishga, balki maxsus qobiliyatlarni shakllantirish mumkinligi nuqtai nazaridan har xil hayot faoliyati sohalariga taalluqli bo'lgan ko'rsatkichlarni taqqoslashga imkon beradi. Shaxsning barcha sifatlari va hossalari 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 amalga oshirishda futbolchilarni tayyorgarligining yakuniy

bosqichdagi vazifalarini ijobiy hal etilishida istiqbolini sportchilarni aniqlash usullaridan va vositalarini samarali harakatlarni baholash imkoniyatlarini tushunish boshlang'ich jarayon hisoblanadi. Saralash paytida bolalarning qobiliyatlari ham bir xil yorqin ifodalangan bo'lmaydi. Bu, birinchi navbatda, ularning harakat rejimi, o'sishi sur'atlari, ijtimoiy va boshqa omillarning bir-biridan farq qilishi bilan bog'liq bo'ladi. Shu bilan birgalikda, uni tuzishda ilmiy tadqiqotlarga ham asoslanishi lozim. Istiqbolli rejani ishlab chiqish uchun avvalgi ko'p yillik sikldagi futbolchilar mashg'ulotlarini tahlil qilish muhimdir, chunki uning asosida keyingi yillar uchun asosiy yo'nalishlar belgilab olinadi. Yangi vazifalarni qo'yishda va nazorat ko'rsatkichlarini aniqlashda avvalgi mashg'ulotlarning (so'nggi uch-to'rt yil ichidagi) to'liq tahlilidan kelib chiqish zarur. Futbolchilar tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini aniqlash juda muhimdir. Shu bilan bir qatorda, futbolchilarning tibbiy ko'riklari xamda nazorat sinovlari natijalari hamda ularning musobaqalardagi chiqishlariga e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

Shu tarzda olib borilgan tahlil to'g'ri xulosalar chiqarish va mashg'ulotlar istiqbolli rejasining bosh vazifalari va asosiy ko'rsatkichlarini aniqlash imkonini beradi.

Mashg'ulotlarning umumiy istiqbolli rejasida quyidagi bo'limlar aks etishi kerak:

1. Jamoaning qisqacha tavsifi.
2. Ko'p yillik mashg'ulotlarning maqsadi va asosiy vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.
4. Har bir bosqichning asosiy (markaziy) musobaqalari.
5. Mashg'ulotlar jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishlari (asosiy vazifalar va ularning turli bosqichlardagi hajmi).
6. Har bir bosqichda mashg'ulotlar, musobaqalar va dam olishlarni taqsimlash.
7. Yillar bo'yicha sport-texnik ko'rsatkichlar.
8. Sportchilarni tayyorlashning turli jihatlarini tavsiflovchi nazorat me'yorlari.

9. Jamoa tarkibidagi o'zgarishlar.

10. Pedagogik va tibbiy nazorat.

11. Mashg'ulot joylari, jihozlar va inventar.

Istiqbolli rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

1. Sport-texnik ko'rsatkichlarning dinamikasi umumiy qonuniyatni — ularning to'rt yillik sikl davomida progressiv o'sishini aks ettirishi kerak.

2. Futbolchilarning mahorati oshgani sayin mashg'ulotlar soni ham yildan-yilga ko'payib boradi va mashg'ulotlar sonining oshishi asosan qo'shimcha mashg'ulotlar (shu jumladan individual) hisobiga ko'payadi.

3. Istiqbolli rejada futbolchilarning turli jamoalari uchun tabaqalashtirilgan mashqlar hajmi va shiddatining to'liq varianti ko'zda tutilgan. Bunda sport yuklamalarining oshishi keyingi yillik siklning har bir davri oldingi yillik siklning tegishli davriga qaraganda yuqoriroq darajadagi sport yuklamalari bilan boshlanishi va tugashi bilan rejalashtiriladi.

Shu bilan sport yuklamalarining yildan - yilga istiqbolli o'sishi va ularning turli jamoalarda ko'p yillik mashg'ulotlarning butun sikli davomida oshishi ta'minlanadi. Zarur vaqtinchalik yuklamalar mashg'ulotlarning joriy va tezkor rejaları doirasida ta'minlanadi. Shiddat koeffitsiyenti obektiv ko'rsatkich sifatida qo'llaniladi. Futbolchilarni tayyorlashning ilg'or tajribasi shuni ko'rsatadiki, futbolchilar ishtirok etadigan musobaqalar soni ham oshish tomonga o'zgarib bormoqda.

O'tish davrida katta hajmdagi va shiddatdagi sport mashg'ulotlaridan kamroq shiddatli va hajmli yuklamalarga bosqichma-bosqich o'tish amalga oshiriladi. Biroq yil davomida o'tkaziladigan musobaqalar tizimiga bosqichma-bosqich o'tish tufayli faol jismoniy mashqlar to'xtamaydi. Bu sport formasining keskin pasayishini oldini olishga imkon beradi. O'tish davrining birinchi bosqichida dam olishga chiqishdan oldin asosan kompleks mashg'ulotlar davom ettiriladi. Asosan tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar mashg'ulotlarda uncha katta bo'lmagan o'rinni egallaydi. Ikki tomonlama o'yinlar va o'rtoqlik uchrashuvlari davom ettiriladi. Mashg'ulotlar

davomiyligi, ularning shiddati, shuningdek, musobaqalarning qiyinligi asta-sekin kamayib boradi.

O'tish davrida mashg'ulotlar sokin xususiyatga ega bo'lib, futbolchilar murabbiy va shifokor maslahatlari asosida mustaqil ravishda turli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. O'tish davrining oxiriga kelib futbolchilarga keyingi yillik mashg'ulotlar siklining sport formasiga kirish vaqtini qisqartirish uchun mustaqil jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini faollashtirish tavsiya etiladi. Futbolchilarning yillik mashg'ulot siklidagi sport yuklamalarining hajmi va shiddati o'zgaruvchan qiymatlar bo'lib, notekis o'zgaradi. Futbolchilar uchun sport yuklamalari hajmining o'zgarishi egri chizig'i mashg'ulotlar soni va ularning davomiyligining o'zgarishi — maksimal tezlikda (yugurish) bajariladigan mashqlar hajmi va musobaqalar soni bo'yicha ma'lumotlar asosida kuzatiladi.

Ushbu ma'lumotlarning tahlili futbolchilarning yillik mashg'ulot siklida sport yuklamalarini taqsimlashning prinsipial sxemalarini tuzishga imkon beradi. Yillik siklning boshida (tayyorgarlik davri) yuklamalarning hajmi asta — sekin o'sib boradi (yanvar — mart), keyin biroz barqarorlashgandek bo'ladi (aprel-iyul), undan keyin faqat kamayib boraveradi. Bunday holat o'tish davriga qadar davom etadi. Yuklamalarning shiddati mashg'ulotlarning boshidan doimiy ravishda oshib boradi va deyarli butun yillik sikl davomida oshishda davom etadi va faqat musobaqa davrining yakunlovchi fazasida keskin pasayadi.

Mashg'ulotlar shiddati taxminan musobaqa davrining ikkinchi yarmi (avgust-sentyabr) boshlarida o'zining eng yuqori nuqtasiga yetadi. Keyinchalik ko'plab musobaqalarda ishtirok etish natijasida futbolchilarda to'plangan charchoqni hisobga olgan holda, mashg'ulotlar shiddati asta-sekin kamayadi. Bu vaqt oraliqlarida futbolchilarga davriy hordiq berish juda muhim. Futbolchilarning kamroq malakali toifalariga kelsak, ularning joriy mashg'ulot rejasida mashqlar hajmi va shiddatini taqsimlash sxemasi boshqacha bo'lishi mumkin, chunki bu bir qator holatlarga (iqlim sharoiti, musobaqalar taqvimini) bog'liq. Mashg'ulotlar rejasini tuzishda va uni amalga oshirish jarayonida sport mashg'uloti va u bilan bog'liq jarayolarni boshqarishning asosiy tamoyillariga, mahalliy va xorijiy

futbolchilarni tayyorlashning eng yaxshi tajribalariga oid ma'lumotlarga, jamoaning oldingi yillardagi mashg'ulotlarini tahlil qilish xulosalariga asoslanish kerak.

Sport yuklamalari darajasini aniqlashda musobaqalar yo'naltiruvchi bo'lib hizmat qiladi. Ma'lumki, futbolchi organizmiga ta'siri bo'yicha musobaqalar mashg'ulotlardan farq qiladi. Og'ir yuklamali mashg'ulotlar musobaqada ishtirok etish bilan birga yuzaga keladigan aniq reaksiyaga olib kelmaydi. Futbolchilarning vazn yo'qotishlari quyidagicha sodir bo'ladi: o'rtacha yuk bilan mashg'ulotlardan keyin — 1 kg, og'ir yuk bilan mashg'ulotlardan keyin - taxminan 2 kg va musobaqadan keyin — 3 kg Fiziologik siljishlarning taxminan shunga o'xshash holati puls sur'atidagi o'zgarishlar, qon bosimi, nafas olish sur'ati, dinamometriya, ko'zning elektr sezgirligi va boshqa ko'rsatkichlarning o'zgarishlari bo'yicha ma'lumotlarda ham kuzatiladi.

Futbolchilar tayyorlashning eng yaxshi tajribalarini va mashg'ulotlar hamda musobaqalar ta'siri ostida futbolchilar organizmida yuzaga keladigan fiziologik siljishlar to'g'risidagi ma'lumotlarni umumlashtirish barcha sport yuklamalarini shartli ravishda oltita toifaga bo'lishga imkon berdi.

1. Musobaqalar - eng yuqori yuklama.
2. Juda katta yuklama bilan mashg'ulotlar. Odatda 3,35 soat davom etadi, 90-100% zichlikka ega. Puls ma'lumotlari – 120-220 zarb / daq.
3. Katta yuklama bilan mashg'ulotlar. Odatda 2-3 soat davom etadi, 90-95% zichlikka ega. Unga asosan yuqori shiddat bilan bajariladigan mashqlar, shu jumladan kamida 30 daqiqa davom etadigan o'yinlar va o'yin mashqlari kiradi. 120-190 zarb/daq. puls ma'lumotlari bilan 1 soatgacha.
4. O'rtacha yuklama bilan mashg'ulotlar. Texnik usullarning toza bajarilishini kuzatishga, shuningdek, yangi taktik usullarni o'rganishga va mavjud asosiy usullarga o'zgartirishlar kiritishga imkon beruchi zichlik. Mashqlar asosan o'rtacha shiddat bilan amalga oshiriladi. Darsning davomiyligi – 1,5-2 soat. Puls ma'lumotlari – 120-170 zarb/daq.

5. Kichik yuklama bilan mashg'ulotlar. Odatda o'yin arafasida o'tkaziladi. Jarohat olish xavfi bilan bog'liq bo'lmagan, katta asab-mushak harakatlarini talab qilmaydigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Mashqlar o'rtacha shiddat bilan amalga oshiriladi. Darslarning davomiyligi – 45-60 daqiqa. Puls ma'lumotlar – 100-130 zarb/daq.

6. Standart yuklamalar bilan mashg'ulotlar. Odatda 1-1, 5 soat davom etadi. Puls ma'lumotlari – 120-150 zarb/daq.

Yuklamalarni baholashning bunday qonuniyatlari turli xil sport yuklamalaridan keyin futbolchilar organizmidagi tiklanish jarayonlarining tezligi bilan tasdiqlanadi. Tiklanish jarayonining eng uzoq kechishi ikki tomonlama va ayniqsa taqvimdagi o'yindan keyin sodir bo'ladi. Og'ir yuklama bilan kechgan mashg'ulotdan so'ng, ko'p hollarda tiklanish keyingi kunga qadar ham sodir bo'lmaydi. O'rtacha yuklama bilan kechgan mashg'ulotdan so'ng esa deyarli barcha futbolchilar ertasi kuni ertalab tiklanishadi. Ammo, albatta, standart, kichik, o'rta, katta va juda katta yuklama kabi tushunchalarning nisbiyligini yodda tutish kerak, chunki tizimli mashg'ulotlar ta'siri ostida va jismoniy tayyorgarlikning oshishi bilan futbolchi organizmining ma'lum bir o'ziga xos yuklamalarga reaksiyasi ham o'zgaradi. Sportchining funksional holati darajasi mashg'ulotlarning ta'siri ostida barqaror ravishda oshib borganligi sababli, yuklamalarning hajmi ham oshib borishi lozim.

Mashg'ulot sikllari ichida yuklamalar, ularning asta-sekin bilan o'sishi va pasayishini ta'minlash, o'yinlararo sikllarda esa futbolchini har bir keyingi musobaqaga uning eng optimal sport formasida olib kelish mumkin bo'lgan tarzda taqsimlanadi. Shu bilan birga, musobaqalar, mashg'ulotlar va dam olishning to'g'ri navbatini tashkil qilish, shuningdek, reabilitasiya tadbirlarini aniq va o'z vaqtida amalga oshirish juda muhimdir. Dam olish mashg'ulotning ajralmas qismidir. Mashqlar, mashg'ulotlar va musobaqalar orasidagi optimal davomiylikdagi dam olish oraliqlariga rioya qilish (uning mazmuni haqida gapirmasak ham bo'ladi) oqilona tashkil qilingan mashg'ulotning birinchi shartidir.

Dam olish oraliqlari juda uzoq bo'lmazligi kerak (shuningdek, juda qisqa ham). Dam olish tanadagi tiklanish jarayonlarining muvaffaqiyatli o'tishiga hissa qo'shishi, shu bilan birga, avvalgi qilingan ish izlarini, ya'ni mashg'ulot natijalarini yo'qqa chiqarmazligi kerak. Optimal mashg'ulot sikllari sifatida haftalik sikllarni ko'rsatish mumkin. Mashg'ulot sikllaridagi sport yuklamalari quyidagicha taqsimlanadi: birinchi variant - birinchi va ikkinchi kunlar (dam olgandan keyin) - o'rtacha yuklamalar; uchinchi va to'rtinchi kunlar - og'ir yuklamalar; beshinchi kun - o'rta yuklamalar va oltinchi kun - kichik yuklamalar; ikkinchi varianti - birinchi va ikkinchi kunlar - o'rta yuklamalar, uchinchi kun - katta yuklamalar, to'rtinchi kun - o'rtacha yuklamalar, beshinchi kun - og'ir yuklamalar, oltinchi kun - o'rtacha yuklamalar.

O'yinlararo optimal sikllar - bu orasida olti kunlik va besh kunlik tanaffuslar mavjud bo'lgan sikllar hisoblanadi. Bunday davomiylikdagi tanaffuslar quyidagilarga imkon beradi:

- a) mashg'ulotlarda katta sport yuklamalarini qo'llash;
- b) sport mahoratini to'liq hajmda oshirish;
- v) har bir navbatdagi o'yinga eng yuqori tayyorgarlik va sport formasida kelish;
- g) sportda uzoq umr ko'rishni ta'minlash.

Olti kunlik tanaffusga ega o'yinlararo siklda sport yuklamalari quyidagicha taqsimlanadi:

birinchi varianti: birinchi kun (musobaqadan keyin) - dam olish; ikkinchi kun - o'rtacha yuklama; uchinchi kun - katta yuklama yoki o'yin; to'rtinchi kun - ikki tomonlama o'yin; beshinchi kun - o'rtacha yuklama; oltinchi kun - kichik yuklama;

ikkinchi varianti: birinchi kun - dam olish; ikkinchi kun - katta yuklama; uchinchi kun - o'rtacha yuklama; to'rtinchi kun - katta yuklama; beshinchi kun - o'rtacha yuklama; oltinchi kun - kichik yuklama.

Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, olti kunlik tanaffuslarga ega mashg‘ulotlar va o‘yinlararo sikllarda yuklamalarni taqsimlashning ikkita varianti qo‘llaniladi:

***birinchi varianti:*** nisbiy yarim tiklanish fonida mashg‘ulotlarni o‘tkazish;

***ikkinchi varianti:*** nisbatan tiklanish fonida mashg‘ulotlar o‘tkazish.

Birinchi holda tanani ekstremal xolatlardagi sport faoliyatiga moslashtirish xamda zarbdor faoliyat mashqlari tamoyillarini amalga oshirish nazarda tutiladi.

Ikkinchi holda og‘ir yuklamali mashg‘ulotlarda mashqlar hajmi va shiddatini bir tekis taqsimlash uchun zarur shartlarni yaratish maqsadi ko‘zlanadi. Besh kunlik tanaffusga ega o‘yinlararo siklda: birinchi kun - dam olish; ikkinchi kun - o‘rtacha yuklama; uchinchi kun - katta yuklama; to‘rtinchi kun - o‘rtacha yuklama va beshinchi kun - kichik yuklama. To‘rt kunlik va uch kunlik tanaffusga ega o‘yinlararo sikllarda og‘ir yuklamali mashg‘ulotlar va ikki tomonlama o‘yinlar o‘tkazilmaydi. Bunda faqat o‘rta va past yuklamalar bilan mashg‘ulotlarni o‘tkazish mumkin, chunki o‘yingacha qoladigan kunlar tiklanish uchun yetarli emas. Bunday sikllarning mashg‘ulot samarasi yetarli bo‘lmaydi va shuning uchun biz ularni tavsiya etmaymiz. Orasida qisqa tanaffuslar (4-1 kun) bo‘lgan tez-tez o‘tkaziladigan musobaqalar charchoqni keltirib chiqaradi, sport ko‘rsatkichlarining pasayishiga, sport mahoratining o‘sishini sekinlashtirishga olib keladi va sportda uzoq umr ko‘rishga hissa qo‘shmaydi.

Shunday qilib, o‘yinlararo sikllarda, ayniqsa musobaqalarni rejalashtirishda qisqartirilgan tanaffusdan muntazam foydalanish tavsiya etilmaydi. Zarurat tufayli ularning vaqti – vaqti bilan qo‘llanilishi esa joizdir. Uzoqroq tanaffuslarni qo‘llash (7 yoki undan ortiq kun) mashg‘ulot sikllarida dam olish kunlarining hamda o‘yinlararo sikllarda musobaqalar sonining kamayishiga olib keladi, bu esa mazkur masala yuzasidan biz tomonimizdan avvalroq tilga olingan qoidalarga mos kelmaydi. Ish rejalari bilan birgalikda, ularning amal qilish muddatiga sport yuklamalari darajasi bo‘yicha mashg‘ulotlarni taqsimlash sxemasi tuziladi, bu sport yuklamalari darajasini aniqlash va musobaqalar, mashg‘ulotlar va dam

olishlarni navbatma-navbat almashlab qo'llash uchun ko'rsatma bo'lib xizmat qiladi.

Yosh futbolchilarning texnik mahoratini oshirish usullari yo'nalishi musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga mos kelishi kerak. 7-18 yoshdagi yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarligi, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining funksional holati, yosh me'yorlari chegaralaridan har xil darajada farq qiladi, bu uzoq va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida yetarli miqdordagi saralashning axborotli mezonlari va obektivlikni ta'minlaydigan ko'p funksionallik, tanlangan sport turi bo'yicha keyingi mashg'ulotlarning yakuniy istiqbollarini baholash, o'quv-mashg'ulot jarayonining mazmuni va samaradorligini aniqlash bilan tavsiflanadi.

Yosh futbolchilarning istiqbolliligini kompleks baholashning obektivligi va ularning tanlangan sport turi bilan shug'ullanishda davom etishlari uchun saralashlarning maqsadga muvofiqligi darajasini aniqlash tarkibi barcha yosh guruhlari, shu jumladan 10-12 yosh (Rufe sinovi va to'ldirma to'pni ikki qo'lda bosh orqasidan tashlash), 13-15 yosh (sistolik va diastolik qon bosimi, Shtange sinovi, Genchi sinovi, RWS 170 sinovi) va 16-18 yoshdan (KMI) qo'shimcha ravishda foydalanish maqsadga muvofiq bo'lganlar uchun tabaqalashtirilgan axborotli mezonlar tizimi bilan ta'minlanadi (yurak qisqarishlari sur'ati, chidamlilik koeffitsiyenti, Kuper testi, 30 m yugurish, joydan balandlikka va uzunlikka sakrash, to'pni uzoqqa tepish).

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida istiqbolli yosh futbolchilarni aniqlash ishlab chiqilgan hamda loyihalash, mazmunli, prosessual-texnologik, nazorat modullarini o'z ichiga olgan sportda saralashning modeli bilan ta'minlanib, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, organizm asosiy tizimlarining funksional holati va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini kompleks hisobga olish metodologiyasiga asosan sportchilar istiqbolliligining individual ko'rsatkichlarini hisoblash imkonini bergan holda ularning futbolda yanada takomillashishlari maqsadga muvofiqligi darajasiga qarab tabaqalashtirishga zamin yaratadi.

## **II BOB. FUTBOL SPORT TURIGA SARALAB OLISHDA JISMONIY VA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI**

### **2.1. Futbolchilarni tayyorlashda ularning funksional tayyorgarligi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar tahlili**

Jahonda har qanday mamlakatni ijtimoiy rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati katta. Mamlakatimizda aholini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullantirish ikki katta yo'nalishga bo'lingan holda olib borilmoqda. O'zbekiston respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunda aholini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'illantirishning barcha asoslari keltirib o'tilgan. Jumladan, sport, ommaviy sport va professional sport tushunchalariga izoh berilgan.

**Sport** — odamlarning muayyan qoidalar bo'yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik va professionallik asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko'rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlardir.

**Ommaviy sport** — sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi.

**Professional sport** — sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi.

Ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarning faoliyati professional sport bilan shug'ullanuvchilarga qaraganda tubdan farq qiladi. Professional sportda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni tayyorlashning ko'plab muhim omillari mavjud. Ushbu omillardan eng muhimlaridan biri sportchilarni tanlab olish va saralashdir.

Bugungi kunda iste'dodli yoshlarni saralash, sportga yo'naltirish jarayoni sportchilarni samarali tayyorlashning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanib ulgurdi. Sport sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislar iste'dodli yosh sportchilarning turli tayyorgarlik tomonlarini inobatga olgan holda ularni saralab olish lozimligini ta'kidlaydi. Sportga layoqatli bolalarni saralashning asoslangan uslublari, ularning kelajakdagi yutuqlarini hamda sportdagi istiqbolini bashorat qilish ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ajralmas qismiga aylanmoqda. Saralashni to'g'ri tashkil qilish hamda sportga yo'naltirish tizimi qobiliyatlar va tabiatan iqtidorlilarni izlab topish rivojlangan davlatlar futbolining asosiy omiliga aylanib bormoqda.

Sportda tanlab olish va saralashda va jismoniy tayyorgarlik muammolari eng dolzarb masalalardan biridir. Tanlov muammosini ishlab chiqish M.S.Brill, N.J.Bulgakova, V.M.Zatsiorskiy, Y.M.Bludov, V.A.Plachtienko, L.P.Sergienko, V.B.Shvarts, S.V.Xrushchev, V.N.Seluyanov, M.P.Shestakov va boshqalar tomonidan atroflicha o'rganilgan. Yuqoridagi olimlarning ishlarida sportchining turli xil sport turlari bo'yicha iqtidorini baholash mumkin bo'lgan ko'plab biologik belgilar tasvirlangan. Bolalar va o'smirlarning jismoniy tayyorgarligi muammosi bo'yicha taniqli olimlar V.P.Filin va uning shogirdlari, M.Y.Nabatnikova, V.M.Zatsiorskiy, V.N.Platonov va boshqa tadqiqotchilar tomonidan ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. So'nggi yillarda sport fiziologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining rivojlanishi, yosh futbolchilarni tanlash va jismoniy tayyorgarligi muammolarini hal qilish bo'yicha sezilarli ishlar olib borilgan bo'lsada, muammolar yetarlicha hal etilmagan. Futbolda tanlab olish va saralash muammosi muhim ahamiyatga ega, chunki mamlakatimizda iqtidorli futbolchilarni quyi darajadagi jamoalardan yuqori darajalarga, sport maktablaridan professional jamoalarga tanlab olish va saralashda uzluksiz tizim deyarli mavjud emas. Yosh futbolchilarni tanlab olish va saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida tezkor, texnik va samarali yosh futbolchilarni ajratib ko'rsatish, yurak-qon tomir tizimi holatini, tayyorgarlik darajasini baholash, funksional imkoniyatlarini oshirish ularni tanlab olish va saralashda asosiy omillar bo'lib

hisoblanadi. Yosh futbolchilar tayyorgarlik darajasini yuqori malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajalariga yetkazish, ularni professional jamoalarga tezda moslashtirish maqsadida o'quv yuklamalarini rejalashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab zarurati mavjud.

Jismoniy tayyorgarlik omillaridan foydalanish yosh futbolchilarni tanlab olish va saralash metodologiyasini samaradorligini oshiradi. Balog'at yoshidagi futbolchilar jismoniy tayyorgarligi, kuch va tezkor-kuch mashqlaridan foydalanish ular tayyorgarligini yuqori darajaga ko'taradi. Sport mashg'ulotlari quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi: jismoniy, sport-texnik, sport-taktik, funksional, psixologik va nazariy tayyorgarlik. Jismoniy tayyorgarlik asosiy tarkibiy qismlardan biri bo'lib, sport faoliyatini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan bog'liq. L.P.Matveev umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni farqlashni tavsiya qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot jarayonining tanlangan sport turidagi raqobatbardosh faoliyatga ijobiy o'tkazilishini hisobga olgan holda jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan faoliyat turidir. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa tanlangan sport turidagi sport yutuqlarining o'zigagina xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash bilan bog'liqdir. Shunday qilib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va usullarini aniqlash uchun futbolda raqobatbardosh faoliyatning xususiyatlarini o'rganish kerak.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rejalashtirishda maqsad va vazifalarni tanlash masalasini hal qilish uchun ularning motor faolligini, o'yinlardagi texnik harakatlar hajmi va sonini o'rganish kerak. Futbolchilarning harakat faoliyati hajmini birinchi baholash vizual ekspert baholash asosida amalga oshiriladi. Aniqlik, ishonchlilik va axborot mazmunini oshirish uchun futbolchilar harakatini aniqlashning instrumental usullari ishlab chiqilgan. Futbolchining harakatlarini kino yoki videotasvirga olish usuli bitta kamera; ikkita kamera; uchta kamerada amalga oshirilishi mumkin. Futbolchilar harakatini aniqlashning avtomatlashtirilgan tizimi yapon tadqiqotchilari tomonidan ishlab chiqilgan. Videokameralar burchak bayroqlari yoniga o'rnatildi, so'ngra yozuvni ko'rib

chiqib, ma'lum bir o'yinchining harakatlarini kuzatib boorish mumkin. Adabiyotlar tahlilidan ko'rish mumkinki, futbolchilar bir bo'limda past tezlikda taxminan 2-2,3 km, o'rtacha 2,3-2,8 km, yuqori darajaga qadar harakatlanadi. Maydonda bajariladigan harakat faoliyati bo'yicha birinchi va ikkinchi bo'limlar bir-biridan katta farq qilmaydi. Futbolchilarning maydondagi turli intensivlikdagi harakatlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, har xil saviyadagi jamoalar o'rtasida faqat maksimal intensivlikdagi harakatlarda sezilarli farqlar mavjud. Farqning eng katta tafovuti taxminan 150% ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Aerob imkoniyatlar futbolchilarning musobaqa faoliyatini energiya bilan ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Turli mualliflar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda futbolchilar maydonda bajarilgan ish hajmi (har bir o'yin uchun bosib o'tiladigan masofa) va kislorod iste'moli o'rtasida yuqori va ishonchli korrelyatsiya borligi ko'rsatilgan. Maksimal va submaksimal intensivlikdagi tezlanishlarni amalga oshirish fosfagenlar (ATF va KrF) sarflangan glikolitik energiya hisobiga mushak tolalarini jalb qilishni talab qiladi va ularning resintezi laktat va vodorod ionlarini hosil qilish uchun anaerob glikoliz orqali amalga oshiriladi. Shubhasiz, glikolitik mushak tolalari qancha ko'p bo'lsa, mushak va qonda anaerob glikoliz mahsulotlari shunchalik tez to'planadi. Germaniya futbolchilarini tekshirishda Shvetsiya, Daniya va Angliya futbolchilari o'rtacha 4-9 mm/l laktatgacha kislotalanishi ko'rsatilgan. Kislotalash darajasi 10-15 mm/l laktat bo'lgan alohida holatlar ham uchraydi.

O'yin davomida o'rtacha yurak urish tezligi 157 zarba/daq yoki maksimal yurak urish tezligining 70-80% ni tashkil qiladi. Uchrashuv davomida sut kislotasi kontsentratsiyasi ma'lum bir dinamikaga ega. Birinchi bo'limda sut kislotasi 20-25 daqiqa davomida to'planadi. Birinchi bo'limning o'rtalariga kelib sut kislotasi kontsentratsiyasi maksimal darajaga yetadi ( $1 \pm 2$  mm/l), keyin uning barqarorligi kuzatiladi. Ikkinchi bo'limda sut kislotasi kontsentratsiyasi biroz kichikroq bo'lib  $4,68 \pm 2$  mm/l ni tashkil qiladi.

Futbol o'ynashda oksidlanishning asosiy substrati glikogen jarayonidir. Biopsiya (mushak to'qimalarining namunalari) bilan olib borilgan tadqiqotlar

shuni ko'rsatdiki, o'yin davomida glikogen zaxiralari 10-60% ga kamayadi. Ushbu ma'lumotlar glikoliz jarayonini talab qiladigan o'yin davomida tezlashuvlarni amalga oshirish mushaklarda ATP resintezi uchun bitta asosiy energiya manbai, ya'ni glikogen tomonidan ta'minlanadi degan taxminni kuchli qo'llab-quvvatlaydi. Futbolchilarning funksional imkoniyatlari instrumental usullar va nazorat testlari yordamida baholanadi. Aerobik imkoniyatlar qoida tariqasida, velosiped ergometrida bosqichma-bosqich sinov paytida qayd etilgan maksimal kislorod iste'moli (MKI) bilan baholanadi. Shunday qilib, futbolchilarning maxsus ish qobiliyatini oshirish, ya'ni maydonda maksimal intensivlik bilan eng ko'p harakatlanishlarni amalga oshirish qobiliyatini oshirish uchun futbolchilar mushaklarining aerob qobiliyatini oshirish kerak, ya'ni mushak tolalarida mitoxondriya massasini ko'paytirish yoki ularning fermentlari faoliyati faolligini oshirishga xizmat qiladi.

“Shuttle” testining har qanday intensivligida futbolchining jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash mumkin. Albatta, maksimal aniqlikka erishish uchun bitta yugurishni maksimal intensivlik bilan, ikkitasini esa o'rtacha va maksimal intensivlik bilan 20-30 daqiqa dam olish oraliq'ida bajarish kerak. Muskulning kuchi va aerob kuchi, ya'ni oksidlovchi fosforillanish kuchi glikoliz paytida quvvat hosil bo'lish tezligidan oshib ketadigan mushak tolalari ta'sir qiladi, shuning uchun biz aerob glikoliz ekanligini aytishimiz mumkin. Bu shuni anglatadiki, anaerob chegara bilan bog'liq bo'lishi kerak (anaerob almashinuv bo'sag'asida yugurish tezligi). Muskul kuchining oshishi yugurish tezligining oshishiga va ulardagi anaerob glikolizning kuchayishiga olib keladi, shuning uchun chiziqli balandligi o'zgarmasligi kerak.

Shuning uchun 7 x 50 m testni o'tkazishda quyidagilarni baholash mumkin:

- 1) Yugurish tezligi, ya'ni futbolchilar mushaklarining aerob qobiliyati va muskul kuchi;
- 2) futbolchi mushaklarining yuqori tezlikda o'sishi uchun kuch qobiliyati;
- 3) muskul kuchi tezligining nisbati, ya'ni metabolik reaksiyalar kuchi mezoniga ko'ra mushaklarning bilvosita integral ko'rsatkichi. Misol uchun

“Yuqori startdan 50 m yugurish” testida tezlik. Futbol amaliyotida tezlikni oshirishga tayyorgarlikning informatsion ko‘rsatkichlari joydan 30 yoki 50 m yugurish, joydan uzunlikka sakrash va oyoqdan oyoqqa beshta ko‘p sakrash, chidamlilik - 2000-3000 m yugurish natijasi yoki 12 min Kuper sinovi.

Laboratoriya sharoitida tredbane yoki velosiped ergometrida qadam sinovini o‘tkazishda maksimal alaktat quvvatini (mam), shuningdek anaerob chegara va BMD darajasida kislorod iste‘mol qilish ko‘rsatkichlarini aniqlash odatiy holdir. Maksimal alaktat kuchi miyozinning ATP-AZN faolligiga (tez mushak tolalari foizi) va faollashtirilgan mushak tolalaridagi miofibrillalar soniga bog‘liq. Qayta sinovdan o‘tkazilganda, ushbu onalarning o‘sishi miofibrillalarning kuch - massa o‘shishini ko‘rsatadi, chunki ATP-AZN faolligi irsiy parametrdir.

Onalar bir nechta testlar bilan aniqlanadi, masalan:

- margariya narvon sinovi,
- Velosiped ergometrida 30 soniyali qanot sinovi,
- sport paytida velosiped ergometrida eng yaxshi aylanishning maksimal kuchi va boshqalar.

Margaria zinapoyasida sportchilar taxminan 6 m masofani bosib o‘tishadi va keyin zinapoyalarga ko‘tarilishadi. Fotosurat yordamida sportchining ma‘lum balandlikka yugurish vaqti qayd etiladi. Bunday holda, formuladan foydalanib, sportchi ishlab chiqqan quvvatni aniqlash mumkin:

30 soniyali marginal qanot sinovi Evropada keng tarqaldi [120]. Bunday holda, sub'ektlar velosiped ergometrida maksimal intensivlik bilan 30 soniyali ishni bajaradilar. Futbolchilarda bunday sinovda o‘rtacha quvvat 10-13 Vt / kg ni tashkil qiladi. 70-yillardan boshlab amaliyotga velosiped ergometrida Sprint tezlashuvining maksimal tezligini o‘lchash kiradi. O‘lchov uskunalarining etishmasligi bilan, tezlashuv bilan 3 dan 7 gacha bo‘lgan eng tezkor 10 inqilobning bajarilish vaqti o‘lchanadi. Velosiped ergometrida onalarni o‘lchashda maksimal pedal tezligini baholash kerak, agar tezlik 130 rpm dan oshadi, keyin to‘g‘ri ma‘lumotlarni olish qiyin, chunki test natijalariga pedal texnikasi ta‘sir qiladi (malakasiz sportchilar velosiped ergometrining egariga sakrashni boshlaydilar, bu

esa samarasiz energiya sarflashga olib keladi). Yuqori tezlikda pedalni aylantirishda energiyaning katta qismi oyoqlarning harakatiga sarflanadi, shuning uchun nafaqat sportchi engib o'tadigan tashqi quvvatni, balki ichki quvvatni ham hisoblash kerak. V.N.Seluyanov va I.A.Savelyeva, oyoqlarning harakatlanishi uchun zarur bo'lgan ichki quvvatni quyidagi formula yordamida hisoblash mumkin.

Eng to'g'ri va aniq aerobik imkoniyatlar Anp darajasida quvvat yoki kislorod iste'moli bilan baholanadi. Muskulning maksimal kuchini aniqlash uchun velosiped ergometrida bosqichma-bosqich sinov o'tkaziladi. Har ikki daqiqada doimiy pedal tezligida yukni oshiring. Yetarli ma'lumot olish uchun 75 km/soat pedal tezligi tavsiya etiladi (agar siz 60 km/soat tezlikni tanlasangiz, mahalliy mushaklarning charchoqlari paydo bo'lishi mumkin) va o'zgaradi. Shuning uchun sportchining kislorod iste'molini bilvosita tashqi qarshilik bilan baholash mumkin. Ish kuchini o'rnatishdan tashqari, yurak urishi va o'pka ventilyatsiyasini o'lchash kerak, ba'zida har bir qadam oxirida qondagi laktat kontsentratsiyasini o'lchash mumkin. Tajriba natijasida protokol ma'lumotlariga ko'ra, yurak urish tezligi, o'pka ventilyatsiyasi, laktat kontsentratsiyasining kuchdan o'zgarishi jadvallari tuziladi.

## **2.2. Futbolchining jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida va boshqa turli hil adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra saralash va sportga yo'naltirish muammosi doimiy izlanish va ilmiy asoslash bosqichida rivojlanadi. Ushbu muammoni hal etish qobiliyatli va iste'dodli bolalarni yuqori sport natijalariga erishish uchun o'z vaqtida aniqlash imkonini beradi. Futbolchilarning o'yin amplusini hisobga olgan holda ularni saralash va optimal jismoniy holatlarini yo'naltirishni ilmiy-uslubiy asoslash sportchilarni tayyorlashning uzoq muddatli tizimida zarur shartdir. Sportda saralash muammosi bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilganligi qaramay, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida yosh

futbolchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha informativ va ishonchli testlarni aniqlashda hali ham hal qilinmagan muammolar mavjud.

Ko'pgina mutaxassislar eng iqtidorli bolalarni aniqlash uchun turli xil nazorat mashqlari va testlardan foydalanadilar, ammo aksariyat hollarda bu mezonlar bir tomonlama yoki subektivdir. Ko'pincha saralash tartibsiz ravishda amalga oshiriladi va mutaxassislar bolaning jismoniy imkoniyatlarining dastlabki darajasini aniq aniqlay olmaydilar va boshlang'ich tayyorgarlik paytida jismoniy sifatlarning o'sish sur'atlarini kuzatmaydilar. Shuning uchun futbolni rivojlantirishning hozirgi bosqichida bolalarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga saralash bo'yicha ilmiy asoslangan qoidalarni ishlab chiqish zarurati yetib keldi. Sportda sportchilarning yutuqlari darajasini yanada oshirish uchun samarali saralash usullarini izlab topish faol olib borilmoqda. Sportda saralashning samaradorligi asosan har bir sportchining yoshi va jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos keladigan nazorat mashqlari va testlarni oqilona tanlashga bog'liq. Qo'llanilayotgan saralash usullarining samaradorligini baholashning asosiy mezonlari sport natijalarini oshirishdir. Aksariyat mutaxassislarning fikriga ko'ra, musobaqa faoliyatining muvaffaqiyati harakat tezligi hamda mushaklarning kuchi bilan belgilanadi va xalqaro maydonda sport yutuqlarining yuqori zichligi bilan tasdiqlanadi. Shu munosabat bilan ko'plab tadqiqotchilarda sportchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini o'rganishga bo'lgan qiziqish ortdi. Tezlik va kuch sifatlarning rivojlanish darajasi deyarli barcha sport turlarida yutuqlarni belgilaydi, shuning uchun ushbu sifatlarning nazorat va takomillashtirish usullariga katta e'tibor berilishi kerak. Yosh futbolchilarning kuch va tezkor-kuch ko'rsatkichlarining nazoratida bu quyidagi ko'rsatkichlar guruhlarini aniqlashga imkon berdi:

$F_{\max}$  – portlovchi izometrik rejimda mushaklar portlovchi kuchining maksimal qiymati;

$J$  - izometrik rejimda mushaklarning portlovchi kuchini tavsiflovchi koeffitsiyent;  $J = F_{\max} / t$  (kg/s);

Q – start kuchi.  $Q = 0,5 F_{\max} / t_1$  (kg/s);

G – tezashtiruvchi kuch.  $G = 0,5 F_{\max} / t_2$

Bunda har bir mashg'ulot paytida yosh futbolchilarda sonning yozuvchi mushaklari rivojlanishining kuch va tezkor-kuch ko'rsatkichlarini monitoring qilishga va bir yillik mashg'ulotlardan so'ng kumulyativ ta'sirni aniqlashga imkon berdi. Testdan o'tkazish davomida yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari aniqlandi. Bunda quyidagi testlardan foydalanildi:

- 20 m. ga yugurish – tezlik sifatleri, reaktivlik qobiliyatlarini baholash; uchta urinishdan eng yaxshi natija hisobga olindi;

- 60 m. ga yugurish – tezkor-kuch sifatlarini baholash, uchta urinishdan eng yaxshi natija hisobga olindi.

- Joydan turib balandlikka sakrash – tezkor-kuch sifatlarini baholash; uchta urinishdan eng yaxshi natija hisobga olindi.

- To'ldirilma to'pni (2 kg) ikki qo'l bilan boshning orqasidan oldinga tashlash, m.

- Chalqancha yotgan holatdan gavnani ko'tarib o'tirgan holatga o'tish, marta.

Barcha testlarning barqarorligi "Test-Retest" usuli bilan sinovdan o'tkazildi. Barcha hisob-kitoblar "Windows-Excel" kompyuter dasturi yordamida amalga oshirildi. Shuningdek, ixtisoslashtirilgan adabiyotlarda bayon etilgan matematik statistikaning umumqabul qilingan usullaridan foydalanildi. Quyidagi ko'rsatkichlarni aniqlash amalga oshirildi: o'rtacha arifmetik, o'rtacha kvadrat og'ish, variatsiya koeffitsienti, o'rganilayotgan guruhlardagi tanlab olingan o'rtacha ko'rsatkichlar farqlarning ishonchliligini baholash uchun Studentning t - mezonidan foydalanildi.

Shunday qilib, saralashning asosiy vazifasi sport turi talablaridan kelib chiqqan holda eng yaroqli bolalarni tanlashdir. Sportga yo'naltirishning asosiy vazifasi esa ma'lum bir odamning imkoniyatlarini baholash asosida unga eng mos sport faoliyati turini tanlash hisoblanadi. Sportchilarning istiqbollarini aniqlashda nafaqat yuqori potensial jismoniy va psixologik qobiliyatlarning mavjudligiga

e'tibor qaratish, balki uning zaxira imkoniyatlarini safarbar qilish, ekstremal sharoitlarda – mas'uliyatli sport musobaqalarida harakat salohiyatini samarali amalga oshirish qobiliyatlarini ham baholashni yodda tutish kerak. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport ko'rsatkichlariga ta'sir qiluvchi va saralashda hisobga olinishi kerak bo'lgan eng muhim omillar tezkor-kuch va koordinasion qobiliyatdir.

Yuqori sport mahoratiga hamma ham erisha olmaydi, futboldagi ajoyib yutuqlar nafaqat mashaqqatli mashg'ulotlar, balki sportchining ko'plab irsiy va boshqa qobiliyatlari natijasidir. Shu sababli saralashning asosiy vazifalaridan biri futbolda katta muvaffaqiyatlarga erishish uchun kerakli sifatlarga ega bo'lgan iste'dodli bolalarni topishdir. Ushbu sifatlarni aniqlash kompleks yondashuv prinsipini belgilaydi. Bunday yondashuv nafaqat yosh futbolchi haqida keng ma'lumot olish, balki turli ko'rsatkichlarni taqqoslash orqali maxsus qobiliyatlarni shakllantirish imkoniyatlarini ham belgilab olish imkonini beradi. Bolalarning individual qobiliyatlari futbol faoliyatida ularning salohiyatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar to'plamiga asoslanadi. Sportchilar yuqori mahoratga turli xil harakatlar bilan va turli vaqtlarda erishadilar. Shuning uchun sportda saralashni ko'p vaqt talab qiladigan jarayon deb hisoblash kerak. Eng zamonaviy baholash usullaridan foydalanilganiga qaramay, bolalarni futbol mashg'ulotlariga qisqa muddatli, shoshilinch saralashga urinish katta xato bo'ladi.

Afsuski, dastlabki ma'lumotlarga asoslangan yakuniy qiymatlarni bashorat qilish har doim ham samara bermaydi. Futbol amaliyotida kuchsizlar ma'lum vaqt mashg'ulotlardan so'ng kuchlilar qatoriga chiqqanligi hamda, aksincha, amaliyotsiz qolib ketgan kuchlilar kuchsizlar qatoriga qo'shilib qolganligi bo'yicha ko'plab misollar mavjud. Shuning uchun, sport qobiliyatlarini bashorat qilishda nafaqat ma'lum bir sifatlari yoki xususiyatlarning dastlabki rivojlanish darajasiga, balki sport natijalarining o'sish sur'atlariga ham e'tibor qaratish tavsiya etiladi. Saralash va sport turi ichidagi yo'naltirish tizimi sportchining potensial imkoniyatlarini to'liq ochib berish va ularni takomillashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi. Saralashning samarali bo'lishi uchun

shubhasiz va majburiy bo'lgan shartlar sifatida futbol o'ynashni istagan bolalarning iloji boricha ko'proq sonini ko'rib chiqish va murabbiyning futbol iste'dodlarini doimiy izlash bilan bog'liq faoliyati kabi tadbirlarni ko'rsatish mumkin.

So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport ko'rsatkichlariga ta'sir qiluvchi va saralashda hisobga olinishi kerak bo'lgan eng muhim omillar tezkor-kuch va koordinasion qobiliyatidir. O'tkazilgan tadqiqotlar asosida jismoniy tayyorgarlikning alohida ko'rsatkichlari hamda tezkor-kuch sifatleri bo'yicha ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyasion bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari bilan yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligining alohida nazorat mashqlari o'rtasida yuqori korrelyasion bog'liqlik mavjud. O'rganilayotgan yosh kontingenti uchun tajriba orqali aniqlangan eng informativ testlarga quyidagilar kiradi: guruhning bir xilligini baholashda foydalaniladigan harakatdan 20 m va 60 metr ga yugurish, joydan turib balandlikka sakrash va joydan turib uzunlikka sakrash mashqlari.

G'arb mamlakatlaridagi chempionatlarning haftalik sikli aniq tashkil etilgan. Shanba kuni rasmiy chempionat o'yinlari o'tkaziladi, chorshanba kuni og'ir yuk yoki o'rtoqlik o'yinlari, shuningdek kubok o'yinlari bo'lib o'tadi. Shu munosabat bilan payshanba va juma kunlari yuklama faqat kichik, dushanba va seshanba kunlari esa o'rtacha bo'lishi mumkin. Yakshanba - dam olish kuni yoki yengil yuklamalar qo'llaniladi.

Turli xil ta'lim tizimlarini bitta umumiy kamchilik bilan birlashtiradi. O'quv metodologiyasini, haftalik siklni va mezosikllarni qurishda tibbiy va biologik asoslar mavjud emas va ular buni amalga oshirishga harakat qilgan hollarda, bu sodir bo'layotgan jarayonlarning mohiyatini chuqur tushunmasdan, yuzaki amalga oshiriladi. Futbolchi murabbiy rahbarligida o'z tanasiga qanday o'zgarishlar kiritishi kerakligini tushunish uchun raqobat mashqlarining talablari va uning tanasiga ta'sirini aniqlash kerak.

Afsuski, ba'zi mualliflar o'yin faoliyati va futbolchilar tanasidagi funksional o'zgarishlar to'g'risida ma'lumot olgandan so'ng, shoshilinch yuzaki

xulosalar va tavsiyalar berishadi. Glikogen iste'moli bo'yicha tavsiya etiladi, o'yin davomida va undan keyin uglevodli dietani va maxsus ovqatlanishni qo'llang, bu albatta to'g'ri, ammo jismoniy tayyorgarlikning asosiy bo'g'ini emas. O'yin davomida yurak urish tezligini ro'yxatdan o'tkazish ma'lumotlariga ko'ra, u aerobnoanaerob quvvat darajasida ekanligi aniqlandi. Bundan tashqari, aerobik tayyorgarlikning ahamiyati haqida xulosa chiqariladi, ya'ni. Yuqoridagi holatlarda tadqiqotchilar o'zlarining xulosalari va tavsiyalarida faqat o'zlarining tadqiqotlari yoki boshqa mualliflarning natijalariga asoslanib e'tibor berishadi, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi tomonlaridan birida muammoni tizimli, har tomonlama ko'rmasdan yoki ehtimol qanday ko'rishni bilmaslikni asosiy omil sifatida ko'rishadi.

### **2.3. Jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash**

Futbolchilarni har tomonlama tayyorlashga bag'ishlangan A.M.Zelentsov., V.V.Lobanovskiy., V.G.Tkachukning "Futboldagi taktika va strategiya" monografiyasida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida futbolchilarni saralab olishga ham alohida e'tibor qaratilgan.

A.I.Kondratyev tomonidan jamoani boshqarishning samarali usullari uchta asosiy jihatni hisobga olgan holda topiladi:

1) o'yindagi individual va jamoaviy koalitsiya o'zaro munosabatlari bilan bog'liq holda inson tanasi tizimlarida tartibga solish prinsiplarining qonuniyatlari;

2) o'yin va mashg'ulotlarda koalitsiya strategiyalarining matematik nazariyasi;

3) raqib bilan jang qilish uchun asos bo'lgan individual va koalitsiya strategiyalarini sintez qilish jarayonini faollashtirish. Bundan tashqari, ular biologik qonunlar har qanday faoliyat turida, shu jumladan futbolda ham hisobga olinishi kerakligini yozadilar. Biologik qonunlarni modellashtirish asosida hisobga olish kerak, bu organizmga turli omillar ta'siri va funksional tizimlar faoliyatidagi o'zgarishlar o'rtasidagi munosabatni o'rnatishga imkon beradi. Boshqaruvning asosiy omillari intensivlik, davomiylik, takrorlashlar soni, ketma-ketliklar soni va

dam olish intervallari. Modelda taktik muammolarni hal qilish bilan maxsus chidamlilikni rivojlantirish bilan seriyalarning davomiyligi 4 daqiqadan 16 daqiqagacha bo'lishi mumkin. Dam olish oralig'i 30-60 s dan yurak qisqarish soni 130-140 zarb/daq.

Ayrim mualliflarning fikriga ko'ra dam olish vaqtlarining qisqarishi tufayli tananing sezilarli darajada kislotalanishiga olib keladi, shuning uchun bir qator mashqlardan so'ng mushaklarning qisqarishi va charchoqqa chidamliligi pasaygan. Limfotsitlar ichidagi fermentlarning ko'rsatkichlari o'zgargan. Ushbu holat olingan ma'lumotlarning to'g'riligiga shubha tug'diradi, chunki mushaklar va limfotsitlardagi biokimyoviy jarayonlarning o'ziga xosligi haqidagi taxminga rozi bo'lish juda qiyin. Dam olish vaqtlarining ko'payishi mitoxondriyalarning faollashishiga va ularning rivojlanishiga olib keladi. Umuman olganda, bu erda taqdim etilgan mashg'ulotning asosiy kamchiligi futbolchi tanasining holatini baholashning minimal axborot usullaridan foydalanishdir. Yurak urishi va qondagi limfotsitlar xatti-harakatlarining biokimyoviy xususiyatlariga ko'ra, faol mushaklarning oksidlovchi va glikolitik mushak tolalarida adaptiv jarayonlarning rivojlanishini va miyokarddagi distrofik jarayonlarning rivojlanish xususiyatlarini aniqlash mumkin emas. Va eng muhimi, tezislarning hech biri laboratoriya va hatto pedagogik tadqiqotlarda eksperimental tadqiqotlar bilan tasdiqlanmagan.

S.K.Sarsaniya, V.N.Seluyanov asarida birinchi marta o'quv jarayonini qurishning nazariy sxemasi taklif qilingan. U obyekt-funksional modellashtirish asosida qurilgan va quyidagicha ko'rinaradi. Futbolchilar jamoasining texnik va taktik tayyorgarligiga putur etkazmasdan yuqori tezlik va aerob qobiliyatini oshirishni ta'minlaydigan futbolchilarni tayyorlash mikrosiklini ishlab chiqish zarurati mavjud. Bunda futbolchining jismoniy fazilatlarini va texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan vositalarni batafsil ko'rib chiqishga e'tibor qaratish lozim.

Futbolchilarni tezligini tarbiyalash muammosi rasmiy va o'rtoqlik o'yinlari paytida ham, musobaqa faoliyati tahlil qilingan o'quv-mashg'ulot jarayonida ham samarali hal qilinishi mumkin. Maxsus jismoniy tayyorgarlik yordamida bunday

holatga kvadratchalar yordamida erishish mumkin. Ushbu turdagi vositalardan foydalanish, hatto haftada bir marta, 1-2 oylik muntazam mashg'ulotlardan so'ng miyokarddagi distrofik hodisalarga olib keladi, aerob qobiliyatining pasayishi, mushaklarning ish qobiliyatining pasayishi tufayli shikastlanish ehtimoli oshishiga olib keladi. Shu sababli, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmini minimallashtirish va unga qat'iy tartibga solingan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi, ularning bajarilishida aerob qobiliyatining o'sishini va o'quv jarayonidan etarli bo'lmagan glikolitik yuklarni chiqarib tashlashni kafolatlaydi. Musobaqa davrida futbolchilarga 8-12 soniya davomida tribunalar zinapoyasidan yuqoriga yugurish, so'ngra 1-2 daqiqa dam olish qulay, shunda yurak urishi 110-140 zarb/daq ni tashkil qiladi. Belgilangan maqsadlarga erishish uchun mikrosikl davomida mashg'ulot ob'ekti bo'lgan barcha tizimlar zarur morfostrukturalarning sintezini tezlashtirish uchun faollashtirilishini va ushbu yangi shakllanishlarning to'liq sintezi uchun vaqt ajratilishini ta'minlash kerak. Ishtirok etishdan oldin sportchilar to'liq tiklanishi kerak.

Tayyorgarlik davrida ikki bosqich mavjud - umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Umumiy tayyorgarlik bosqichi orqaga tortuvchi mezotsikl bilan boshlanadi (31 kun) va asosiy (28 kun) bilan tugaydi. Maxsus tayyorgarlik bosqichi, shuningdek, ikkita mezotsiklni o'z ichiga oladi - nazorat va tayyorgarlik (40 kun) va musobaqadan oldingi (21 kun). Tayyorgarlik davri uchun jami 4 oy ajratilgan.

A.V.Leksakov tomonidan olib borilgan kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlar soni oyiga 21 dan 25 gacha, shundan 2-3 tasi ikki tomonlama o'yinlar. O'quv yuklarining hajmi tayyorgarlik davrida 140-160 soatni tashkil qiladi. Bundan tashqari, aerobik yuklarning hajmi 70-80 %, glikolitik va alaktat (tezlik-quvvat) yo'nalishi - 10-20 % oralig'ida bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maxsus bo'lmagan vositalari yugurish va sakrash edi, maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosan "kvadrat" o'ynaladi. Vaqtning 90% dan ortig'i maxsus xarakterdagi ishlarga ajratilgan.

O'quv dasturiga yugurish, sakrash, tana vaznining 10 foizigacha bo'lgan maxsus mashqlar ham kiritilgan. Tayyorgarlik davrining oxirida portlovchi kuchni rivojlantirish uchun vositalar, masalan, chuqurlikka sakrash (Y.V.Veroxshanskiy tavsiyalari bo'yicha) ishlatilgan.

#### **2.4. Sportchilarni saralab olishda tibbiy nazorat muammolari**

Sportda iqtidorni izlash va aniqlash, uning nazariy va uslubiy asoslariga ko'ra, kasbiy yo'nalish (tanlov) ning o'ziga xos shakli sifatida ko'rib chiqilishi mumkin. Shuning uchun kasbga yo'naltirishning asosiy nazariy shartlari sport tanlovida ham qo'llaniladi. Tanlovning asosiy va muhim uslubiy masalalaridan biri bu bashoratlashdir. Bashoratlash – ob'ektning (futbolchining) kuzatilgan holatiga yoki maqsad sifatida belgilangan holatga erishishning mumkin bo'lgan yo'llariga nisbatan ilmiy asoslangan xulosadir. Insonning xulq-atvori va rivojlanishini bashorat qilish qobiliyati uning barqaror xususiyatlari, fazilatlari, shaxsiy xususiyatlari g'oyasiga asoslanadi. Insonning individual xususiyatlarini umumiyliги uning individualligiga tenglashtiriladi, bu ba'zan o'ziga xoslik deb tushuniladi.

Sport bilan shug'ullanish orqali inson organizmi, mushaklarida katta o'zgarishlar bo'ladi. Mushakning asosiy vazifasi kuch hosil qilishdir. Miokarddagi embriogeneza farqlanmagan elementlardan kardiomyositlarning shakllanishi, hujayralar ko'payishi tufayli organing o'sishi kuzatiladi. Biroq, tug'ilgandan so'ng bu jarayonlar asta-sekin susayadi, hujayralar ichidagi jarayonlar muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun miyokard diastolalarining boshlang'ich soniga bog'liq bo'lgan yurak hajmi meros qilib olinadi. Agar miyokardiyositlarning (MK) gipertrofiyasi oldindan aytib bo'lmaydigan bo'lsa, unda MK ning teng gipertrofiyasi bilan, ya'ni tashqi muhitga, yashash sharoitlariga teng ta'sir qilish bilan yurakning kattaligi irsiy ravishda olingan belgi bo'lishi mumkin. Buni 12-17 yoshli egizaklardagi yurak hajmini o'rganish natijalari tasdiqlashi mumkin (13 juft o'g'il, 25 juft qiz). O'g'il bolalar va qizlarda xoltsingerning irsiyat ko'rsatkichlari taxminan bir xil ekanligi aniqlandi va ko'ndalang o'lcham uchun  $h = 0,66 - 0,70$ ,

uzunligi h\u003d 0,79, chuqurligi h\u003d 0,72-0,84, hajmi h\u003d 0,80-0,92 ni tashkil etdi.

Adabiyot tahlili shuni ko'rsatdiki, futbol amaliyotida o'quv jarayonini tashkil etishda ikkita yo'nalish mavjud. Birinchi yo'nalish an'anaviy bo'lib, futbolning jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi tamoyillari va usullaridan foydalanish bilan bog'liq. Ikkinchi yo'nalish nazariy bo'lib, sportchilar tanasida moslashish jarayonlarini modellashtirishdan foydalanishga asoslangan. Ikkinchi yo'nalish biologiya sohasidagi zamonaviy yutuqlarni hisobga oladi, o'quv jarayonlarini ham, yosh sportchilarni sport bo'limlariga tanlash jarayonlarini ham mazmunli izohlaydi. Yosh futbolchilarni tanlash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida tezkor, texnik va ishlaydigan yosh futbolchilarni ajratib ko'rsatish, so'ngra laboratoriya sharoitida ularning yurak-qon tomir tizimining holatini, maksimal alaktat quvvatini va aerobik va anaerobik chegaralar darajasida quvvatini baholash kerak deb taxmin qilish mumkin. Tanlangan futbolchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun ularning tezlik qobiliyatini oshirish yo'lidan borish kerak, bu nafaqat maydonda texnik harakatlar tezligini oshirishga, balki aerob qobiliyatini (tezlikka chidamlilik) oshirish uchun morfologik bazani oshirishga olib kelishi kerak.

Sport tanlovi mezonlari sifatida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini baholashda shaxsning faqat pasport yoshini hisobga olish bu noto'g'ri. Aynan bir xil pasport yoshida jinsiy yetilish tempiga xilma-xil omillarning (irsiy, muhit ta'siri, bolalik paytida kasallanish) ta'sir ko'rsatishiga asoslangan juda katta farqlanish diapazoni (2-3 yoshgacha) mavjud. Vrach ma'lumotnomasi jismoniy rivojlanish, tana tuzilish tipini aniqlash, tana proporsiyalari (bo'y, vazn, elka va tos kengligi, mushak tizimlari sigmenti va boshqalar o'lchanadi) tadqiq etishni o'z ichiga oladi. Futbol maktabiga kirayotganlarni jismoniy rivojlanish darajasi bolalarning yosh-jins guruhi uchun xos ko'rsatkichlarga mos kelishi kerak. Biroq vrachlar hamda murabbiylar tanlovda aynan futbolchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini tasiflovchi ma'lumotlarni ham hisobga olishlari maqsadga muvofiq bo'ladi. Bir vaqtning o'zida jinsiy etilish darajasi hamda

organizmning biologik yetukligini o'rganish bilan jismoniy rivojlanishni aniqlash lozim, yoki biologik yosh, pasport yoshiga nisbatan ko'p jihatdan jismoniy rivojlanish darajasini aniqlab bera oladi va aynan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari biologik yosh bilan uzviy bog'liq hisoblanadi.

Jinsiy yetilish tashqi alomatlarini namoyon bo'lish darajasi vrach tekshiruv kartasiga "tashqi tekshiruv" bo'limiga yoziladi. Vrach nazorati vazifalari sport tanlovi bosqichlariga ko'ra aniqlanadi. Birinchi bosqichda bolalar umumta'lim maktablari vrachlari tomonidan berilgan sog'lig'i to'g'risidagi ma'lumotnoma asosida nazorat sinovlarida ishtirok etishlariga hamda bolalar-o'smirlar sport maktabida birinchi uch oylik mashg'ulotlarda shug'ullanishlariga ruxsat beriladi. Agar bolalarda shug'ullanish uchun to'siq bo'la olmaydigan sog'lig'ida biron-bir og'ishlar (ma'lumotnomada tashhis ko'rsatilishi shart) mavjud bo'lsa, futbol maktabi vrachi qabul to'g'risidagi savolni mavjud tibbiy ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalarga tayanib hal qiladi. Mashg'ulotlarga qarshi ko'rsatmalar quyidagilar hisoblanadi: markaziy va perifirik asab tizimlari kasalliklari (shu jumladan ruhiy hastaliklar va epilepsiya); mushak tizimlari kasalligi, suyaklar, bo'g'imlar, umurtqa pag'onasi deformatsiyasi; ichki kasalliklardan – revmatik va tug'ma yurak porogi, gipertonik kasallik. Bundan tashqari, o'pka va boshqa organlar tuberkulyozi, bronxial astma, bronxoekstatik kasalliklar, oshqozon-ichak trakti kasalliklari (umumiy ovqatlanishni pasayishi, ikkilamchi kamqonlik va boshqalar bilan kuzatiladigan o'tkir va surunkali kasalliklar), buyrak, qon tizimlari va endokrin tizimlari kasalliklari bilan og'rigan bolalar qabul qilinmaydi.

Futbol mashg'ulotlari uchun tanlab olingan uzun bo'yli bolalar va o'smirlar ichki sekretsiyasida, masalan gipofizda (akromegaliya – bo'yi bilan bir qatorda qo'l panjalari, oyoq panjalari, yuzni ko'zga ko'rinadigan qismlari – pastki jag', iyak yoylarini noproportional kattalashganligi) bezlari yoki jinsiy bezlar (adipozogenital distrofiyasi bilan bog'liq ortiqcha semizlik) disfunktsiyasi gumon qilinganda ular endokrinolog ko'rigidan o'tishlari lozim. Agar tashhis tasdiqlansa ular futbol mashg'ulotlaridan chetlashtirilib maxsus davolash

muolajalariga yo'naltiriladi. Turli og'irlashgan shakllari (revmatizm, nefrit va boshqalar) bilan kechuvchi tomoq bodom bezlarini (surunkali tonzelit) surunkali yallig'lanish kasalliklarida, labirintli alomatlar bilan (bosh aylanishi, ko'ngila aynishi) o'rta quloq sohasida surunkali yiringli yallig'lanishlarda, vestibulyar tizim kasalliklarida futbol mashg'ulotlariga ruxsat berilmaydi.

Uzoqni ko'ra olmaslik past darajada bo'lganda hech qanday tuzatishlarsiz futbol o'ynash mumkin. O'rta darajada uzoqni ko'ra olmaslik (-3,0 dan -5,0D gacha) yoki yaqinni ko'ra olmaslik (+3,0 dan +5,0D gacha) tashhisi qo'yilgan bolalar o'yin vaqtida ko'zoynak taqishlariga ruxsat beriladi. Yaqqol namoyon bo'luvchi uzoqni ko'ra olmaslik rivojlanib borayotganligi aniqlansa yoki qo'zoynaklar bilan ham yomon me'yorlashsa va shu bilan birga ko'z tubida o'zgarishlar topilsa, demak bu futbol bilan shug'ullanish uchun qarshi ko'rsatma hisoblanadi. Vrach ko'rigida tez-tez kasalliklarni ma'lum ko'rinishiga mos kelmaydigan alohida patologik alomatlar aniqlanadi. Ko'pchilik holatlarda bu og'ishlar yurak qon-tomir tizimining yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lib, futbol mashg'ulotlaridan chetlashishga sabab bo'ladi. Ularga quyidagilar kiradi: arterial bosimni oshishi (135 – 140 mm s.u. maksimal), bu asosan gipertonik kasallik (buyrak-ajratish tizimida anomaliyalar mavjud bo'lmaganda) uchun xos biron-bir obyektiv o'zgarishlarga shikoyatlarsiz kechadigan baland bo'yli, tanasi yirik o'smirlar va o'spirinlarda kuzatiladi; funksional tavsifga ega sistologik shovqin (yurak porogida kuzatiladigan organik shovqinlar); yurak patologiyasi klinik ko'rinishlari namoyon bo'lmagan yurak ritmini buzilishi (masalan, ekstrasistologik aritmiya) va boshqalar.

Bunday vaziyatlarda bolalar futbol mashg'ulotlariga muntazam vrach kuzatuvlari amalga oshiriladigan bir yil muddatga individual reja asosida shartli ravishda ruxsat beriladi, bu og'ishlar tabiatini o'rganib chiqish bo'yicha chuqurlashtirilgan tadqiqotlar o'tkaziladi hamda kelajakda futbol bilan shug'ullanish imkoniyatlari haqidagi savollar hal etiladi. Vrach tekshiruvlarining har bir holatida futbol maktabiga kirish uchun zarur ko'rsatkichlarga ega yosh futbolchi qanday davolash-profilaktika tadbirlariga muhtojligi aniqlanadi.

Infeksiya o'chog'i (tomoq og'rig'i, II va III darajali adenoidlar, o'rta quloqni yiringli yallig'lanishi, surunkali appenditsit va boshqalar) klinik belgilari aniqlansa o'quvchilarga davolanish muolajalarini o'tish taklif qilinadi. Bu muolajalarsiz bolalar kelgusi mashg'ulotlarga kiritilmaydi.

Teri va ichak parazitlar kasalliklar futbol mashg'ulotlariga ruxsat berish uchun qarshi ko'rsatma hisoblanib, agar shunday alomatlar aniqlansa va tasdiqlansa bolalar hatto chetlatilishlari ham mumkin. Futbol maktabiga tanlovdan so'ng 3 oy o'tib, birinchi bosqichda tanlab olingan bolalar zamonaviy klinik va funksional tashxis uslubiyatlarini qo'llash bilan dispanser tamoyilida tashkil etiluvchi vrach ko'riklaridan o'tadilar. Ma'lum sharoitlardan kelib chiqib u futbol maktabi vrachi yoki tibbiy nazorat vrachi (tuman yoki shahar) yoki tibbiy-jismoniy tarbiya dispanser bilan (tuman yoki shahar) o'tkaziladi. Zarurat tug'ilganda futbol maktabi vrachi tuman yoki shahar poliklinikalari rengtgen xonasi, funksional tashhis xonasi, klinik laboratoriya mutaxassislarining maslahat (konsultatsiya) yordamlaridan foydalanishlari mumkin. Bir yil muddatgacha cho'zilishi mumkin bo'lgan tanlovning ikkinchi bosqichi mobaynida shug'ullanuvchilar puxta varch kuzatuvlariga jalb qilinadi. Bu davrda futbol bilan shug'ullanish uchun g'ov bo'lishi mumkin bo'lgan organizmda yashirin kechadigan potologik o'zgarishlar aniqlanadi hamda zarur davolash-profilaktika tadbirlari kompleksi o'tkaziladi. Tanlovning ikkinchi bosqichida amalga oshiriladigan vrach tekshiruv natijalari yosh futbolchilarni kelgusi tayyorgarlik bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayonlarini ancha individuallashtirishga ham yordam beradi. Yurak qon-tomir tizimining funksional hususiyatlarini sinovdan o'tkazish uchun vrach tekshiruvlarida tezkorlikka va chidamkorlikka uch momentli funksional sinovlar yuklamasi qo'llaniladi.

Puls reaksiyalari va arterial bosimni qayd qilish bilan umum qabul qilingan uslubiyatlar bo'yicha to'liq hajmdagi bu funksional sinov (30 soniya ichida 20 ta o'tirib-turish; sonlarni baland ko'tarish bilan maksimal tempda joyda 15 soniyali yugurish, tiklanish 3 daqiqa o'rganiladi; sonlarni baland

ko'tarish bilan 1 daqiqada 180 qadam tempida joyda 3 daqiqali yugurish, tiklanish daqiqa o'rganiladi) bu yuklamalarni texnik to'g'ri bajara oladigan uchta yosh futbolchilarni (13 yoshdan boshlab) tadqiq etishda qo'llaniladi. Endi mashg'ulotlarga kirishgan 9-10 yoshli bolalarni tadqiq etishda 20 ta o'tirib-turish yuklamasiga reaksiyani o'rganib chiqish bilan chegaralanish mumkin. 11-12 yoshli bolalarni tadqiq etishda esa 20 ta o'tirib-turish yuklamasiga 15 soniyali yugurish kiritiladi. Ikkichi bosqichda futbol maktabi dasturida nazarda tutilgan mashg'ulot tartibi va yuklamalari o'quvchilar organizmining funksional imkoniyatlari darajasiga mosligi to'g'risidagi masalalarni aniqlash uchun o'tkaziladigan mashg'ulot jarayonlaridagi tibbiy-pedagogik kuzatuvlar katta ahamiyatga ega bo'la boshlaydi. Aynan shu maqsadda mashg'ulotlarni haftalik siklida ancha katta yuklamalar bilan mashg'ulotlar ta'sirini tadqiq etish hamda takroriy spetsifik yuklamalar bilan sinovlar o'tkazish tavsiya qilinadi. Bu bosqichda tibbiy kuzatuvlar kompleksiga yosh futbolchilar organizmining funksional imkoniyatlarini chuqur o'rganishga yo'naltirilgan bir qator maxsus tadqiqotlarni kiritish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Demak, umumiy ishchanlik qobiliyati chidamkorlikni baholash uchun sport fiziologiyasi va sport tibbiyotida qo'llaniladigan, maksimal kislorod iste'moli tadqiqotlari, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish bilan sinovlar va boshqa uslublar tavsiya qilinishi mumkin.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqqan holda, tabiiy ravishda savol tug'iladi: har bir inson, ayniqsa bolalar va o'smirlarning hayotida sport faoliyati nimaligi va o'rni qanday? Bolalar va o'spirinlarning ma'lum bir qismi uchun, ularning hayot tarzi, barcha bo'sh vaqtlarini unga bag'ishlashadi, sportning ta'siri ostida asosan psixologik va fiziologik xususiyatlari shakllanadi. Albatta, bu o'g'il va qizlarning shaxs va shaxsiyatlarida farqlari bor, ammo umuman olganda, sportchilarning shakllanishi ma'lum darajada sportning ixtisoslashuvi bilan belgilanadigan rivojlanish qonunlariga bog'liq. Futbol sport turiga saralab olishda esa bu kabi omillarga alohida e'tibor qaratish kerak. Futbolga o'rgatish asnosida ularning salomatligi dastlabki o'rinlarda turmog'i lozim.

### **III BOB. FUTBOLCHILARNI TURLI TAYYORGARLIKLARINI BAHOLASH**

#### **3.1. Yosh futbolchilarni saralab olishda foydalaniladigan nazorat testlarini ishonchliligini o'rganish**

Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustaxkamlash, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Yuqori natijali sportni rivojlantirish shunday tarzda kechadiki, bunda sportchilar tayyorlashni turli jihatlarini takomillashtirishning yangi yo'llarini qidirmasdan turib natijalarni yanada oshirib bo'lmaydi, shunday yo'llardan biri boshqaruvchi ta'sir ko'rsatishning (yuklama) samarasi bilan boshqariladigan ob'ektning holati (sportchining funksional va jismoniy holati) o'rtasidagi o'zaro bog'lanishlarni o'rganish asosida mashg'ulot jarayonini samarali qurish bo'lib hisoblanadi.

Malakali sportchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi o'zida muayyan maqsadlar, vazifalar, vositalar, uslublar, tashkiliy shakllar, moddiy-texnik sharoitlar va hokazolarga ega bo'lgan, eng yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan murakkab, ko'p omilli tizimni talab qiladi. Sportchilarni tayyorlash tizimining tuzulishida mashg'ulot mashg'ulotlari, musobaqalar, shuningdek tizimning samaradorligini oshiradigan – mashg'ulot mashg'ulotlaridan tashqari va musobaqalardan tashqari omillar ajratiladi, ular oxir-oqibatda sportchiga uyg'un jismoniy rivojlanish, texnik-taktik mahorat, jismoniy, psixik, ma'naviy va ruhiy sifatlarning rivojlanishining yuqori darajasi, shuningdek jismoniy tarbiya va sport bilan mashg'ulot nazariyasi va uslubiyati sohasida bilimlarni ta'minlaydi.

Istiqbolli futbolchilarni tanlab olish ko'pincha ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sodir bo'ladi. Birinchi bosqichda tanlovning kriteriyalari bo'lib anatomik-morfologik ko'rsatkichlar, jismoniy tayyorgarligi, fiziologik va

psixologik ko'rsatkichlar xizmat qiladi. Bundan tashqari, zamonaviy tadqiqotlarni tanlangan ixtisoslik yoki amplyani tasdiqlash yoki rad qilishga ko'maklashadigan genetik tahlilsiz tasavvur qilib bo'lmaydi (V.P. Guba, 2012–2015). Xuddi ana shu ma'lumotlardan ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida ham foydalaniladi. Tanlab olish maqsadida o'tkaziladigan tadqiqotlarning samaradorligi tanlangan sinovlarning (testlarning) diapazoniga bog'liq bo'ladi, bu diapazon yuqori ma'lumotlilik va prognozlilik bilan tavsiflanishi lozim. Testdan o'tkazish dasturiga tanlangan sport turi uchun ko'proq ahamiyatga molik bo'lib hisoblanadigan ko'rsatkichlarni kiritish zarur bo'ladi. V.N. Platonov (1984), V.P. Gubaning (1986) fikriga ko'ra, jismoniy sifatlar va morfofunktsional xususiyatlarning futbol o'yinining samaradorligiga ta'siri quyidagicha: tana tuzilishi, kuch va egiluvchanlik o'rtacha, chidamlilik, tezkorlik va harakat koordinatsiyasi katta ta'sirga ega.

Bunday muammolar bilan shug'ullanadigan mualliflarning aksariyati tanlashning mohiyatini ob'ektiv nazorat ko'rsatkichlarining o'sishi dinamikasini uzoq muddatli kuzatishda deb hisoblaydilar. Ularning o'sish sur'atlari o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligi va sportchilarning o'ziga xos qobiliyatlari to'g'risida guvohlik berishi mumkin.

Sport natijalarining o'sishini tahlil qilishda dinamikaning bir nechta tiplari namoyon bo'lishini nazarda tutish lozim bo'ladi:

- **to'g'ri chiziqli o'zgarishlar:** qobiliyatni yoshga muvofiq nazorat qiladigan ko'rsatkichlarning proporsional o'sishi bilan tavsiflanadi;

- **egri chiziqli o'zgarishlar:** shu bilan tavsiflanadiki, shug'ullanuvchilarning yoshi ulg'ayishi bilan ko'rsatkichlarning o'sishi sekinlashadi, keyinchalik esa barqarorlashadi;

- **barqaror o'zgarishlar:** barcha yosh guruhlarida ko'rsatkichlarning nisbatan doimiyligi bilan tavsiflanadi.

Nazorat qilishda turli ko'rsatkichlarning juda katta sonini qo'llash bir tomondan natijalarning prognostik ahamiyatini oshiradi, boshqa tomonlama esa – mos keluvchi bahoni aniqlashda ko'pincha tartibsizlikka olib keladi. Shuningdek

xuddi o'sha bitta futbolchining o'zida bir harakat qobiliyatining ko'rsatkichlari juda yuqori, shu bilan birgalikda boshqa harakat qobiliyatlarining ko'rsatkichlari past bo'ladigan holatlar ham uchraydi. Shundan kelib chiqib, yosh futbolchilarning istiqbolliligini baholashning majmuaviy tizimini qo'llash taklif qilinadi. Bu tizim quyidagilarni hisobga olish imkonini beradigan bir qator integral ko'rsatkichlarni o'z ichiga olishi lozim: biologik yosh (akseleratsiya va retardatsiyaning rivojlanish fazalarini hisobga olish bilan), sport malakasi ortishining genetikasi, holati va sur'atlari, maxsus tayyorgarlik darajasi, energiya bilan ta'minlash tizimining holati va boshqalar. Buning uchun integral prognostik baholarni ifodalash imkonini beradigan baholash shkalalarini ishlab chiqish taklif qilinadi. Mashg'ulot jarayonida bunday bir tomonlamalik vaziyat uzluksiz va tezda o'zgaradigan, darhol reaksiya ko'rsatishni, yangi taktik yechimlarni qabul qilishni, vujudga kelgan vaziyatlarni baholashni, raqibning harakati, to'pning uchishini hisobga olishni talab qiladigan sport turlarida yo'l qo'yib bo'lmaydigan xato bo'lib hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar natijalarining ko'rsatishicha, "psixoharakat" qobiliyatlarining ahamiyati sport bilan shug'ullanganlik darajasi ortishi bilan yaqqol ortadi va sport natijalarning bu omillarga bog'liqligi juda yuqori bo'ladi. Futbolchining harakat faoliyati majmuaviylik, determinantlanganlik va kooperativlik bilan tavsiflanishi fakti bu muhim kuzatishning isboti bo'lib hisoblanadi. U avvalambor *o'yinchi – sherik – maydon – raqib – to'p* bog'lanishlarning dinamik tuzulishi, shuningdek hujumda va himoyada vaziyatlarning doimo o'zgarib turishi bilan shartli farqlanadi. Sportchining o'yin paytidagi harakatlari doimo vujudga keladigan takrorlanmas va nisbatan o'zaro bog'lanmagan o'yin vaziyatlariga nisbatan juda ratsional bo'lishi lozim. Muhim va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalar qatoriga faqatgina sportchining holati va istiqbolini baholash emas, balki mashg'ulot jarayonini individual xususiyatlarni hisobga olish bilan tashkil qilish bo'yicha tavsiyalar berish imkonini ham beradigan dastlabki tashxis qo'yish tizimini ishlab chiqishni (ya'ni aniq va ishonchli prognostik testlarni tashkil qilishni) kiritish lozim bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida ishlarning ahvoli muammoning qanday hal qilinishiga bog'liq bo'lganligi uchun ham bu masala juda dolzarb bo'lib

hisoblanadi. V.A. Bulkin (1984) mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga intilish bilan sportchilarning shug'ullanganlik darajasini tashxislashning butunlay yangi original usulini ishlab chiqqan, uning asosida sportchining o'tmishdagi, hozirgi kundagi va kelgusidagi faoliyatini majmuaviy tahlil qilish yotadi. Bu muammoni hal qilishning ilmiy asosini quyidagilar tashkil qiladi: qaytarish nazariyasi, kelajakni bilish to'g'risidagi fan, falsafa, biologiya va pedagogikada amal qiladigan yaxlitlik nazariyasi, shuningdek zamonaviy sport pedagogikasining tamoyillari.

To'liq tashxis qo'yish quyidagi amallarni bajarishni ko'zda tutadi:

- ko'p sonli ko'rsatkichlar asosida sportchining shug'ullanganligining boshlang'ich darajasini aniqlash;

- shug'ullanganlikning informativ darajasini aniqlash (ko'rsatkichlarning sport natijalari bilan korrelyasiyalash (bog'lash) yordamida);

- tuzulishini tahlil qilish (olinadigan axborotning omillarini aniqlash orqali);

- ikkita tadqiqotni omilli tahlil qilish natijalari asosida tuzulishining dinamikasini tahlil qilish;

- model-tashxislash majmuasini o'rnatish (sport natijasiga eng ko'p ta'sir ko'rsatadigan va yuqori korrelyasiya koeffitsientiga ega bo'lgan ko'rsatkichlarni aniqlash orqali).

Sport natijasiga erishishda har bir omilning hissasi har xil bo'ladi. Bu hissa mashg'ulotning davomiyligi, o'qitishning maqsadlari va vazifalari, musobaqalarning turlari va hokazolarga bog'liq ravishda o'zgaradi.

Mashg'ulotning har bir davri uchun ko'p a'zoli regressiya tenglamasi ko'rinishidagi o'zining model-tashxislash majmuasini o'rnatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Makro va mikro sikllarda pedagogning faoliyatini algoritmlash va shunga o'xshash takliflarni o'zlarining ishlarida ko'pgina tadqiqotchilar kiritganlar.

Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish zaruriy element bo'lib hisoblanadi. Uni baholash uchun

ko'rsatkichlarni tanlash qiyin ish emas. Majmualar tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

- turnikda tortilish;
- to'singa tayangan holatda qo'llarni bukish va yoyish (kuch sifatlarini baholash);
- joyidan turib yuqoriga sakrash (sakrovchanlikni baholash);
- 60 m ga yugurish (tezlik sifatlarini baholash);
- "konvert bo'ylab" yugurish (epchillikni baholash) va 300 m ga yugurish (tezlikka chidamlilikni baholash).

Butun testlar majmuasi uchun 1 dan 100 ochkogacha bo'lgan diapazonda baholash shkalalari ishlab chiqilgan. Sportchilarni o'quv mashg'ulotlarida foydalanish uchun shuningdek "yevrofit" testlar majmuasini ham taklif qilish mumkin. Bu testning paydo bo'lish sababi yevropaning turli mamlakatlarida bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash usullarining o'ta turli-tumanligi bo'lgan. Agar turli mamlakatlarning bolalari, o'smirlari va yoshlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini taqqoslash zarurati bo'lmaganda edi, buning hyech qanday yomon tomoni bo'lmasdi. Unifikatsiyalangan o'lchashlar yordamida turli mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport tizimining samaradorligini baholash, yoshlarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatuvchi tabiiy va ijtimoiy-iqtisodiy omillarni aniqlash mumkin bo'lardi. Maxsus ekspertlar qo'mitasi ishtirokida ko'psonli ilmiy seminarlar va konferensiyalarni o'tkazish, shuningdek testlar majmuasini jiddiy tekshirish natijasida (15 ta mamlakatdan 50 mingtadan oshiq bolalar tadqiq qilingan) "yevrofit" ning yakuniy versiyasi ishlab chiqilgan. Va bu yerda eng muhimi – bu majmua yuqori aniqlik, ishonchlilik va ma'lumotlilik bilan tavsiflanadi, bu ilmiy tadqiqotlar o'tkazishning talablariga mos keladi.

"yevrofit" testlari maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar uchun (6 – 18 yosh) mo'ljallangan, biroq ulardan kattaroq yosh guruhlarida ham foydalanish mumkin. Bu majmua yordamida 6 ta o'lchashlarni bajarish va 9 ta tayyorgarlik omillarini aniqlash mumkin. Majmua yurak-qon tomir va nafas tizimlarining

chidamliligi, kuch, muskul chidamkorligi, tezkorlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni o'lashni ko'zda tutadi.

Majmua yuran-qon tomir va nafas tizimlarining chidamliligi, statik kuch, portlash kuchi (quvvat), tana bo'g'imlarining harakat tezkorligi, egiluvchanlik, tananing muvozanatini aniqlash imkonini beradi. Majmuada o'lanadigan omillar tarkibini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, taklif qilinayotgan umumiy jismoniy tayyorgarlik konsepsiyasi to'g'ridan-to'g'ri sport bilan bog'lanadi.

“yevrofit” quyidagi testlardan tashkil topgan:

- 10x5 m ga “mayatnik bo'lib” yugurish;
- PWC-170 testi;
- barmoqlar dinamometriyasi;
- joyidan turib uzunlikka sakrash;
- turnikka osilish;
- chalqancha yotgan holda gavgani ko'tarishlar;
- “kulcha bo'lish”;
- o'tirgan holatda oldinga egilishlar;
- bir oyoqda turgan holatda muvozanatni saqlash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun shuningdek jismoniy tayyorgarlik Xalqaro testlar majmuasidan ham foydalanish mumkin. Bu majmuaning tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

- 1) 50 m ga yugurish (tezkorlikni baholash);
- 2) Joyidan turib uzunlikka sakrash (quvvatni baholash);
- 3) 600, 800 yoki 1000 m ga yugurish (chidamlilikni baholash);
- 4) Barmoqlar dinamometriyasi (barmoqning kuchini baholash);
- 5) Turnikda tortilish yoki osilib turish (qo'llar kuchini baholash);
- 6) Kubikni ko'chirish bilan 4x100 m ga “mayatnik bo'lib” yugurish (epchillikni baholash);
- 7) Chalqancha yotgan holatda 30 sek davomida oldinga egilishlar (qorin pressi muskullarining kuchini baholash);
- 8) tananing oldinga egilish chuqurligi (qayishqoqlikni baholash).

Jismoniy tayyorgarlik Xalqaro testi baholar shkalasiga ega ("T" shkala deb ataladi) va 4,5 yoshdan 19,5 yoshgacha bo'lgan bolalar va yoshlar uchun mo'ljallangan.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun mo'ljallangan Xalqaro testlarga yuqorida ko'rsatib o'tilganlardan tashqari eng yangi UMKA majmuasini ham kiritish mumkin. UMKA testi bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun mo'ljallangan sport testi bo'lib hisoblanadi. Testdan o'tkazish protsedurasi va me'yoriy talablar jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyotining eng yangi yutuqlariga asoslanadi. UMKA majmuasining tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

- 1 milya (1609,34 m)ga yugurish;
- uch boshli yelka muskuli va ikki oyoqli muskulda teri osti yog' qatlaminin qalinligini aniqlash;
- yotgan holatda yarim egilishlar;
- o'tirgan holatda egilishning chuqurligi;
- past turnikda modifikatsiyalangan tortilish.

Turlicha malakali futbolchilar uchun (yoshlar va faxriylar) A. Stula (2009) ular yordamida asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash mumkin bo'ladigan ko'rsatkichlar majmuasini ishlab chiqqan. Muallif tomonidan taklif qilingan majmuadan klub jamoalarini tayyorlash amaliyotida ham, mamlakat milliy terma jamoasini tayyorlash amaliyotida ham ko'p marotaba foydalanilgan. Jismoniy tarbiya Akademiyasining (Poznan) sport o'yinlari fakultetida tashkil qilinadigan futbol guruhlariga bolalarni tanlashni amalga oshirish maqsadida maxsus tayyorgarlikni baholash uchun mo'ljallangan testlar majmuasi ishlab chiqilgan. U quyidagi sinov turlaridan tashkil topgan:

- Son va oyoq kafti bilan navbatma-navbat jonglerlik qilish;
- To'pni "slalom bilan" olib yurish;
- To'p bilan devorga zarba berish;
- To'pni aniq qilib uzatish;
- 5x2 m li darvozaga zarbalar berish.

Vaqt o'tishi bilan bu majmua o'quv-mashg'ulot jarayoni amaliyotita saqlanib qolmagan, buning sababi baholar shkalasining samarali emasligi va testlarning unchalik ratsional tanlanmaganligi bo'lgan.

Germaniyada 7 ta sinovlar turidan tashkil topgan testlar majmuasi keng tarqalgan, unda qiyinlik darajasi va ballarda baholash sportchining yoshiga bog'liq ravishda o'zgaradi. Bu majmuaning tarkibiga quyidagi testlar kiradi:

1. Jonglerlik qilish, to'pga oyoq kaftining ichki tomoni va bosh bilan oddiy zarba berishdan tashkil topadi. Baho uchta usulning natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatidan tashkil topadi.

2. Darvozaga zarbalar berish. Sinovdan o'tkaziluvchi 1,5 m li darvozaga chap oyog'i bilan 5 ta, o'ng oyog'i bilan 5 ta zarba beradi. Darvozagacha bo'lgan masofa sinovdan o'tkaziluvchilarning yoshiga bog'liq bo'ladi: bolalar uchun – 8 m, o'spirinlar uchun – 10 m, kichik yoshli o'smirlar uchun – 12 m, katta yoshli o'smirlar uchun – 14 m, yoshlar uchun – 16,5 m.

3. To'pni nishonga uzatish. Sinov tomonlari 4 yoki 5 m bo'lgan kvadratga 10 marta uzatishni o'z ichiga oladi (5 marta chap oyoq bilan, 5 marta o'ng oyoq bilan, oyoq kaftining ichki tomoni bilan), uzatishlar quyidagi masofadan amalga oshiriladi: bolalar – 15 m (kvadrat  $5 \times 5$  m), o'spirinlar – 15 m, kichik yoshli o'smirlar – 20 m, katta yoshli o'smirlar – 25 m va yoshlar – 30 m (kvadrat  $4 \times 4$  m).

4. To'pni olib yurgandan keyin 2x6 m li darvozaga zarbalar berish. Chap oyoq bilan darvozaning chap yarmiga 5 ta zarba, o'ng oyoq bilan darvozaning o'ng yarmiga 5 ta zarba beriladi, zarba berish quyidagi masofadan amalga oshiriladi: bolalar – 10 m, o'spirinlar – 12 m, kichik yoshli o'smirlar – 14 m, katta yoshli o'smirlar – 16,5 m va yoshlar – 18 m.

5. Uzatmadan keyin darvozaga zarba berish. Murabbiy qo'li bilan tashlab bergan to'pga darvozaning ko'rsatilgan sektoriga aniq zarba beriladi. Chap oyoq bilan darvozaning yuqorigi o'ng sektoriga 5 ta zarba va o'ng oyoq bilan darvozaning pastki chap sektoriga 5 ta zarba berish lozim bo'ladi (darvozaabonning qayerda turganligiga qarab). Zarbalar quyidagi masofadan amalga oshiriladi: bolalar

– 4 m, o'spirinlar – 5 m, kichik yoshli o'smirlar – 6 m, katta yoshli o'smirlar - 7 m va yoshlar – 8 m. Darvozaning o'lchamlari  $-2 \times 5$  m.

6. Futbol «slalomi». To'pni bayroqlar bilan belgilangan 40 m uzunlikdagi koridor (yo'lak) bo'ylab olib yurish. Butun distansiyani bosib o'tish vaqti baholanadi, distansiyaning uzunligi sinovdan o'tkaziluvchilarning yoshiga bog'liq bo'ladi.

7. To'pni «slalom bilan» olib yurish va darvozaga zarba berish. To'p har 2 m dan keyin o'rnatilgan bayroqchalarning orasida olib yuriladi, so'ngra darvozaning murabbiy ko'rsatgan tomoniga zarba beriladi. Zarbalar quyidagi masofadan amalga oshiriladi: bolalar – 10 m, o'spirinlar - 12 m, kichik yoshli o'smirlar – 14 m, katta yoshli o'smirlar – 16,5 m, yoshlar – 18 m. Olib yurishdan oldin sportchi  $3 \times 3$  m li kvadratda murabbiy tashlab bergan to'pni oyog'i bilan qabul qilib oladi.  $2 \times 6$  m o'lchamli darvozaga zarbalar chap va o'ng oyoq bilan 5 martadan beriladi.

***Testlar majmuasida yosh me'zonlari quyidagicha: bolalar (7–9 yosh), o'spirinlar (10–12 yosh), kichik yoshli o'smirlar (13–14 yosh), katta yoshli o'smirlar (15–16 yosh) va yoshlar (17–18 yosh).***

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikni ham, maxsus tayyorgarlikni ham baholash uchun mo'ljallangan bir xillangan nazorat qilish vositalari yo'q. Ko'pincha tayyorgarlikning bu turlarini ko'rsatkichlari bitta testlar majmuasiga kiritilgan bo'ladi. Yosh futbolchilarni tanlab olish jarayonida umumiy tayyorgarlik testlari (50 m ga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash, tiqilgan to'pni uloqtirish, Kuper testi, yo'nalishlarni o'zgartirish bilan  $4 \times 10$  m ga «mayatnik bo'lib» yugurish), shuningdek kichik o'yinlarda futbolchilarni sub'ektiv kuzatish qo'llaniladi. Alohida testlarda natijalarning dinamikasi va sportchilarning o'yindagi xulq-atvorining bahosi tanlab olish kriteriylarini tashkil qiladi.

Futbolchilarning tayyorgarligini baholashning ko'proq aniq kriteriylarini M.A. Godik (1980) ishlab chiqqan. Uning fikriga ko'ra, nazoratni mavsum boshlanishidan oldin amalga oshirish lozim va u quyidagilarni baholashi lozim:

- 15 m ga yugurish tezkorligi (joyidan turib va harakat paytida);
- quvvat (yuqoriga sakrash);
- maxsus chidamlilik (20 – 25 s dam olish intervali bilan 10 × 30 m ga yugurish);

- Garvard testi asosida yurak-qon tomir va nafas tizimlarining holati.

Futbolchilarning tayyorgarligining sintezlangan bahosi urinishlar o'rtasida 20 s interval bilan maxsus to'siqlar polosasini besh marta bosib o'tishdan (tezlanish olishlar, tormozlanishlar, to'pni olib yurish, darvozaga zarbalar berish) tashkil topadi. Baho testni bajarish vaqtining yig'indisidan, shuningdek topshiriq bajarilgandan keyin darhol va 3 minut dam olgandan keyin YQS ning pasayish kattaligini taqqoslash bilan chiqariladi.

Mavsum boshlanishiga futbolchilar tayyorgarligining umumiy bahosi alohida-alohida konditsion tayyorgarlik (sport formasi) va maxsus tayyorgarlikdan tashkil topishi lozim. Konditsion tayyorgarlikni baholaydigan testlar tarkibiga quyidagilar kiradi:

- joyidan va harakatlanish bilan 15 m ga yugurish;
- 30 va 60 m ga yugurish;
- 10x30 m ga «mayatnik bo'lib» yugurish;
- Kuper testi;
- joyidan turib bir oyoqda besh martalik sakrash.

Maxsus tayyorgarlikning bahosini quyidagi testlar tashkil qiladi:

- o'ng va chap oyoq bilan to'pga uzoqqa va aniq zarbalar berish.

Maxsus tayyorgarlikning bunday baholash juda tor va bir tomonlamaday bo'lib tuyuladi. Texnik tayyorgarlik testlarining tarkibiga quyidagilar kiradi:

- to'pga aniq zarbalar berish;
- darvozaga zarbalar berish;
- turli usullar bilan to'p bilan jonglerlik qilish.

Maxsus tayyorgarlikni baholaydigan testlar quyidagilar bo'lib hisoblanadi:

- 30 m ga yugurish;
- 5x30 m ga to'p bilan «mayatnik bo'lib» yugurish;

- to'pga uzoqqa zarbalar berish.

Ma'lumotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, futbolchining harakatlarining tezkorligini baholash uchun ko'pincha 20 – 40 m, ko'pi bilan 60 m distansiyalarni yugurib o'tish qo'llaniladi. Bunday yangi takliflar – bu tezkorlikni aniqlash uchun mo'ljallangan testlar bo'lib, 10 – 20 m li kesmalarda startdan tezlanish olishni va 30 – 40 m li kesmalarda maksimal yugurish tezligiga erishishni tashxislaydi. Darvozabonlarning maxsus tayyorgarligini baholashga bag'ishlangan ishlar anchagina kam. Qo'l ostimizda mavjud bo'lgan takliflardan Polsha Futbol Ittifoqining testlarini ajratib ko'rsatish mumkin. Ular, garchi ba'zi bir kamchiliklardan xoli bo'lmasada (darvozabonlar faoliyatining spetsifikasi yetarlicha hasobga olinmagan), yuqori bahoga sazovor. Boshqa majmualar testlar va standartlashtirishning aniq tavsiflariga ega emas, shuningdek aniqlik va ishonchlilik bilan ajralib turmaydi.

Iqtidorli bolalarni futbolga saralashning mazmunli komponentini o'zlashtirish uchun o'yin faoliyatining yoshga xos xususiyatlari bilan ushbu mazmunni determinatsiya qilish prinsipiga amal qilish tavsiya etiladi. Shuni hamda futbol bilan bog'liq sportda saralash masalalari bo'yicha nazariy qoidalarni hisobga olgan holda biz tomonimizdan bolalarni saralash va futbolga ixtisoslashish me'zonlarini aniqlash tizimi uchun dastlabki saralash mezonlarini izlash va asoslash tizimi shakllantiriladi. Ushbu tizim, birinchi navbatda, futbol sport turi bilan doimiy shug'ullanish uchun yosh sportchilar kontingentini jalb qilgan holda tayyorgarlikning turli jihatlarini har tomonlama o'rganish natijalari asosida kerakli me'zonlarni aniqlashga asoslanadi, ikkinchidan esa, ushbu me'zonlarning samaradorligini ilgari futbol bilan muntazam shug'ullanmagan tengdoshlari guruhlarida tajriba orqali tekshirishni nazarda tutadi. Sxemadan ko'rinib turibdiki, butun saralash tizimining boshida bolalar futbol bilan shug'ullanishga yo'nalishi turadi.

Bolalarni futbol bilan shug'ullanish uchun sportda saralash texnologiyasi salomatlik holati, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning birlamchi ko'rsatkichlarini aniqlashni ko'zda tutadi. Boshida aniqlangan barcha

ko'rsatkichlar darajalar bo'yicha taqsimlanadi va darajalarning korrelyatsiya koeffitsienti yordamida qayta ishlanadi. Bu bolalarni uch guruhga: kuchli, o'rta va zaif guruhlarga bo'lishga imkon beradi. Keyinchalik ushbu ko'rsatkichlarni tashxislashning butun protsedurasi yil davomida to'rt marta amalga oshirildi, bu esa o'rganilgan ko'rsatkichlarning o'sish dinamikasini aniqlashga imkon berdi. Olingan yillik ma'lumotlarni qayta ishlab, ularni to'rtta ko'rsatkich shaklida taqdim etilgan: tana tuzilishini baholash, jismoniy tayyorgarlikni baholash, harakat qobiliyatlarini baholash. Olib borilgan tadqiqot natijalarida olingan natijalariga ko'ra yosh futbolchilar tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot jarayonini tabaqalashtirilgan holatini tashkil qilish imkonini beradi.

Shunday qilib, o'tkazilgan tadqiqotlar futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlab berdi, ushbu ko'rsatkichlar sportda saralash va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish uchun xizmat qilishi mumkin. Futbolchilarni sport saralashini optimallashtirish texnologiyasi jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik harakatlarning informasion ko'rsatkichlari integratsiyasiga asoslangan bo'lishi kerak.

Yosh futbolchilarni saralashga quyidagi komponentlar kiradi:

1) jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (tik turganda tana uzunligi, tana og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, "Ruf'ye" sinovi, ortostatik sinov, "Shtange" sinovi, "Genchi" sinovi, gavda dinmometriyasi, o'ng va chap qo'l dinamometriyasi, o'pkaning tiriklik sig'imi, o'rindiqda tik turgan holatdan gavgani oldinga egiish);

2) jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (20 m yugurish, yuqori startdan 30 m yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, turgan joydan balandlikka sakrash, 4×10 m mokisimon yugurish, stadion bo'ylab 6 daqiqalik yugurish, to'ldirma to'pni uloqtirish (1-2 kg), chalgancha yotgan holda gavgani ko'tarish (otjimoniya), bukilgan qo'llarda turnikda osilib turish);

3) texnik harakat qobiliyati ko'rsatkichlar (kichik darvozaga to'p tepish, darvozada belgilangan kvadratlarga to'pni aniq otish (darvozabon), to'p o'ynatish

(jonglyorlik), to'pga uch marta tegish bilan 30 m masofaga olib yurish, o'ng va chap oyoqda to'pni uzoqqa tepish.

Ushbu texnologiyaga muvofiq yosh futbolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan oldin ko'p yillik saralashning birinchi bosqichi – birlamchi saralash keladi. Dastlabki saralashning asosiy vazifasi shug'ullanuvchilarning yoshi, shug'ullanish istagining borligi, salomatlik holatida jiddiy nuqsonlarning yo'qligi hamda harakat qobiliyatlarining o'yin talablariga mos kelishini inobatga olgan holda futbol bilan shug'ullanishning individual maqsadga muvofiqligini aniqlashdan iborat. Saralash uchun mo'ljallangan nazorat testlari mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha futbol o'yini uchun qo'yiladigan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga xolisona yordam beradi.

O'rganilgan adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, futbolchilarni mashg'ulot jarayonini tashkil etishda ikki yo'nalish yuzaga kelgan. Birinchi yo'nalish an'anaviy bo'lib, u futbolning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati tamoyillari va usullaridan foydalanish bilan bog'liq. Ikkinchi yo'nalish nazariy bo'lib, sportchilar organizmida adaptatsion jarayonlarni modellashtirishdan foydalanishga asoslangan. Ikkinchi yo'nalish biologiya sohasidagi zamonaviy yutuqlarni hisobga olgan holda yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonlari hamda sport seksiyalariga saralash jarayonlarini mazmunli talqinini beradi.

### **3.2. Sportchilarning harakat qobiliyatlarini baholash**

Pedagogik nazorat qilishning eng qiyin masalalariga yosh futbolchilarning harakat qobiliyatlarini baholashni kiritish lozim bo'ladi. Bu ikkita prinsipial holat tufayli sodir bo'ladi:

**Birinchidan**, hozirgi kungachayam harakat qobiliyatlari va shubhasiz ularning asosida yotadigan koordinatsion imkoniyatlar o'rtasidagi munosabatlar aniqlanmagan.

***Ikkinchidan***, harakat qobiliyatlarini tadqiq qilishda foydalaniladigan Ozeretskiy, Jonson, Jonson-Meten, Bras testlari harakat ko'nikmalarini baholaydigan ko'rsatkichlardan tashkil topgan, va buning ustiga, maktabda jismoniy tarbiya dasturi bilan shartlangan. Shu bois ularda davriy, doimiy alomatning bo'lishi istisno qilinadi.

Tanlab olish maqsadida o'tkaziladigan tadqiqotlarning samaradorligi tanlangan sinovlarning (testlarning) diapazoniga bog'liq bo'ladi, bu diapazon yuqori ma'lumotlilik va prognozlilik bilan tavsiflanishi lozim. Testdan o'tkazish dasturiga tanlangan sport turi uchun ko'proq ahamiyatga molik bo'lib hisoblanadigan ko'rsatkichlarni kiritish zarur bo'ladi. Bunday muammolar bilan shug'ullanadigan mualliflarning aksariyati tanlashning mohiyatini ob'ektiv nazorat ko'rsatkichlarining o'sishi dinamikasini uzoq muddatli kuzatishda deb hisoblaydilar. Ularning o'sish sur'atlari o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligi va sportchilarning o'ziga xos qobiliyatlari to'g'risida guvohlik berishi mumkin.

Alohida ko'rsatkichlar o'sishining kattaligi ko'pincha "Brodi" formulasi bo'yicha aniqlanadi:

$$W = \frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{0,5 \cdot (V_2 - V_1)} \%,$$

Bu yerda  $V_1$  va  $V_2$  – boshlang'ich va oxirgi natijalar;

$W$  – o'sishning kattaligi.

Nazorat qilishda turli ko'rsatkichlarning juda katta sonini qo'llash bir tomondan natijalarning prognostik ahamiyatini oshiradi, boshqa tomonlama esa – mos keluvchi bahoni aniqlashda ko'pincha tartibsizlikka olib keladi. Shuningdek xuddi o'sha bitta futbolchining o'zida bir harakat qobiliyatining ko'rsatkichlari juda yuqori, shu bilan birgalikda boshqa harakat qobiliyatlarining ko'rsatkichlari past bo'ladigan holatlar ham uchraydi. Shundan kelib chiqib, yosh futbolchilarning istiqbolliligini baholashning majmuaviy tizimini qo'llash taklif qilinadi. Bu tizim quyidagilarni hisobga olish imkonini beradigan bir qator integral ko'rsatkichlarni

o'z ichiga olishi lozim: biologik yosh (akseleratsiya va retardatsiyaning rivojlanish fazalarini hisobga olish bilan), sport malakasi ortishining genetikasi, holati va sur'atlari, maxsus tayyorgarlik darajasi, energiya bilan ta'minlash tizimining holati va boshqalar. Buning uchun integral prognostik baholarni ifodalash imkonini beradigan baholash shkalalarini ishlab chiqish taklif qilinadi.

O'tkazilayotgan tadqiqotlarning mualliflari "futbol talantlari" ga tashxis qo'yishning amaldagi konsepsiyasiga ma'lum bir ehtiyotkorlik bilan qaraydilar. Birinchidan, ko'rsatkichlar sonining katta bo'lishi axborot tartibsizligini chaqiradi, har qanday murabbiy ham olingan ma'lumotlarni to'g'ri talqin qilishga qodir bo'lavermaydi. Ikkinchidan, talab qilinadigan ko'rsatkichlarni olish protsedurasini hamma shart-sharoitlarda ham qo'llab bo'lavermaydi.

Mualliflar tomonidan taklif qilinayotgan yondashuv shundan iboratki, bunda ularning o'zgarishi ontogeneznining turli davrlarida doimiy bo'lgan yoki agar o'zgargan bo'lsa – minimal chegaralarda o'zgargan parametrlarni yoki aqalli bitta shunday ko'rsatkichni topish kerak bo'ladi. Ko'pgina murabbiylar va ilmiy xodimlar ko'pincha sportga xos bo'lmagan va sport sohasida kam qo'llaniladigan "o'ylab topilgan harakat sifatlarini" anqilashga ko'p vaqt va energiya sarflaydilar, shu bilan birgalikda texnika, taktika va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirishga kam e'tibor qaratadilar. Kuch sifatlarini rivojlantirishga ko'p e'tibor qaratish bilan ular harakatlarni koordinatsiyalash, epchillik kabi muhim majmuaviy qobiliyatlarni e'tibordan chetda qoldiradilar. Biroq ma'lumki, murakkab koordinatsion tuzulishga ega bo'lgan mashg'ulot vositalarini, jumladan ixtisoslashtirilgan va harakatli o'yinlarni qo'llash texnik-taktik samarali bajara olish darajasini oshirishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonida bunday bir tomonlamalik vaziyat uzluksiz va tezda o'zgaradigan, darhol reaksiya ko'rsatishni, yangi taktik yechimlarni qabul qilishni, vujudga kelgan vaziyatlarni baholashni, raqibning harakati, to'pning uchishini hisobga olishni talab qiladigan sport turlarida yo'l qo'yib bo'lmaydigan xato bo'lib hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar natijalarining ko'rsatishicha, "psixoharakat" qobiliyatlarining ahamiyati sport bilan shug'ullanganlik darajasi ortishi bilan

yaqqol ortadi va sport natijalarning bu omillarga bog‘liqligi juda yuqori bo‘ladi. Futbolchining harakat faoliyati majmuaviylik, determinantlanganlik va kooperativlik bilan tavsiflanishi fakti bu muhim kuzatishning isboti bo‘lib hisoblanadi. U avvalambor *o‘yinchi – sherik – maydon – raqib – to‘p* bog‘lanishlarning dinamik tuzulishi, shuningdek hujumda va himoyada vaziyatlarning doimo o‘zgarib turishi bilan shartli farqlanadi. Sportchining o‘yin paytidagi harakatlari doimo vujudga keladigan takrorlanmas va nisbatan o‘zaro bog‘lanmagan o‘yin vaziyatlariga nisbatan juda ratsional bo‘lishi lozim.

Muhim va kechiktirib bo‘lmaydigan vazifalar qatoriga faqatgina sportchining holati va istiqbolini baholash emas, balki mashg‘ulot jarayonini individual xususiyatlarni hisobga olish bilan tashkil qilish bo‘yicha tavsiyalar berish imkonini ham beradigan dastlabki tashxis qo‘yish tizimini ishlab chiqishni (ya’ni aniq va ishonchli prognostik testlarni tashkil qilishni) kiritish lozim bo‘ladi.

Hozirgi kunda dastlabki ixtisoslashish deb atalayotgan narsa tezda yuqori sport natijalariga erishishni emas, balki ko‘p yillik mashg‘ulotning yo‘nalishini tanlashni bildiradi. Mashg‘ulot jarayoni shunday qurilishi kerakki, u yosh sportchining individual xususiyatlariga mos kelsin. Sportchining genetik shartlangan imkoniyatlarini yanada samaraliroq rivojlantirish uchun yuklamalarni me‘yorlash, mos keluvchi vositalarni tanlash lozim bo‘ladi. Mashg‘ulot jarayonida ishlarning ahvoli muammoning qanday hal qilinishiga bog‘liq bo‘lganligi uchun ham bu masala juda dolzarb bo‘lib hisoblanadi.

Mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga intilish bilan sportchilarning shug‘ullanganlik darajasini tashxislashning butunlay yangi original usulini ishlab chiqqan, uning asosida sportchining o‘tmishdagi, hozirgi kundagi va kelgusidagi faoliyatini majmuaviy tahlil qilish yotadi. Bu muammoni hal qilishning ilmiy asosini quyidagilar tashkil qiladi: qaytarish nazariyasi, kelajakni bilish to‘g‘risidagi fan, falsafa, biologiya va pedagogikada amal qiladigan yaxlitlik nazariyasi, shuningdek zamonaviy sport pedagogikasining tamoyillari.

To'liq tashxis qo'yish quyidagi amallarni bajarishni ko'zda tutadi:

- ko'p sonli ko'rsatkichlar asosida sportchining shug'ullanganligining boshlang'ich darajasini aniqlash;
- shug'ullanganlikning informativ darajasini aniqlash (ko'rsatkichlarning sport natijalari bilan korrelyasiyalash (bog'lash) yordamida);
- tuzulishini tahlil qilish (olinadigan axborotning omillarini aniqlash orqali);
- ikkita tadqiqotni omilli tahlil qilish natijalari asosida tuzulishining dinamikasini tahlil qilish;
- model-tashxislash majmuasini o'rnatish (sport natijasiga eng ko'p ta'sir ko'rsatadigan va yuqori korrelyasiya koeffitsientiga ega bo'lgan ko'rsatkichlarni aniqlash orqali).

Sport natijasiga erishishda har bir omilning hissasi har xil bo'ladi. Bu hissa mashg'ulotning davomiyligi, o'qitishning maqsadlari va vazifalari, musobaqalar turlari va hokazolarga bog'liq ravishda o'zgaradi. Mashg'ulotning har bir davri uchun ko'p a'zoli regressiya tenglamasi ko'rinishidagi o'zining model-tashxislash majmuasini o'rnatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va sport ishi amaliyotini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, odamning motorikasini ko'p sonli tadqiq qilishlarga qaramasdan, harakat qobiliyatlariga tegishli bir qator masalalar hali yomon o'rganilganligicha qolmoqda. Bu ayniqsa konkret sport yo'nalishlariga bo'lgan qobiliyatlarni o'lchanadigan baholash masalalariga tegishli.

Shu munosabat bilan biz futbolchilarning harakat qobiliyatlari testini, futbolchilarning maxsus tayyorgarligi testlarining ikkita majmuasini (maydondagi o'yinchilar va darvozabonlar uchun) konstruksiyalashga, shuningdek avvaldan ma'lum bo'lgan testlarning bir nechta modifikatsiyalarini amaliyotga joriy qilish uchun taklif qilishga urinib ko'rdik.

Odamning harakat qobiliyatlarini aniqlash va tasniflash muammosi tadqiqotchilarni doimo qiziqtirib kelgan, V.P. Guba (2015) harakat qobiliyatlarini odamning morfobiomekanik, psixologik va genetik qo'yilmalariga kiritadi. Uning fikriga ko'ra, bu harakat ko'nikmalarini tezkor, aniq va mustahkam o'rganish qobiliyatidir (genetik shartlangan). Bu muammoni S.Y.Tyulenkov (2007)

boshqacha ta'riflaydi, u harakat qobiliyatlariga oson, aniq va mustahkam o'qitishni belgilaydigan majmuaviy sifat sifatida qaraydi, bu sifat oxir-oqibatda sportchi mashg'ulot jarayonida erishadigan harakat tayyorgarligining darajasini belgilaydi. Muallifning qayd qilishicha, har bir odam ma'lum bir harakat qobiliyatlariga ega bo'ladi, ya'ni "harakat iqtidoriga" ega bo'ladi. Bu qobiliyatlarning turi va darajasi tug'ma qo'yilmalar, muhit va tarbiya bilan shartlanadi. Ko'pgina harakat qobiliyatlari odatdagi kundalik harakatlarni bajarish paytida namoyon bo'ladi. Shu bilan birgalikda, sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligi ularning bazasida rivojlanadigan harakat qobiliyatlari ularning faoliyatida namoyon bo'lmaguncha yashirin bo'lib qolaveradi.

M.A.Godik va A.P.Skorodumova (2010) ko'rib chiqilayotgan muammoga biroz boshqacha yondashadilar. Ularning qayd qilishicha, harakat qobiliyatlarini yetarlicha bir qiymatli tarzda – "yuqori motor samaradorligini shartlaydigan qobiliyatlar, bilimlar va ko'nikmalarning o'ziga xos jamlanmasi" sifatida ta'riflash mumkin. Mualliflar an'anaviy tarzda "harakat qobiliyatlari" atamasi bilan belgilanadigan narsa - koordinatsion harakat qobiliyatlarining turlicha variantlaridan boshqa narsa emas deb hisoblaydilar, ular faqatgina genetik old yo'llanmalar bilan emas, balki fenotipning xususiyatlari bilan ham belgilanadi.

Harakat koordinatsiyasi tushunchasini ta'riflashda A.D.Skripko (2004) shuni qayd qiladiki, u sport texnikasini o'zlashtirishni osonlashtiradigan "genetik fundamentni" tashkil qiladi. Koordinatsiyaning yuqori darajasi o'qitish usuli ratsional bo'lgan shartda, tabiiyki, harakat texnikasini mukammal egallash imkonini beradi. Bunday tushunishda harakat koordinatsiyasi xususiyat yoki old yo'llanma, texnika esa – o'qitish jarayonida takomillashishni uddalay olish bo'lib hisoblanadi. Harakat qobiliyatlariga keladigan bo'lsak, muallif ularni bir qiymatli tarzda "harakatning old yo'llanmalari" sifatida tushunadi.

Harakat qobiliyatlarining ko'rsatkichlari quyidagilar bo'lib hisoblanadi:

- harakatni tushunish;
- yangi harakatlarni o'rganishning tezkorligi;
- harakatlarni o'zlashtirishning mustahkamligi.

Bunday talqin qilishda “harakat qobiliyatlari” va “koordinatsion qobiliyatlar” o‘zaro juda yaqin tushunchalarni taqdim qiladi, bunda “koordinatsion qobiliyatlar” deganda markaziy asab tizimining funksiyalariga tayanadigan integrallangan psixomotor xususiyatlarini tushunish mumkin.

Harakat qobiliyatlari muammosiga tegishli fikrlardagi mavjud farqlar, umuman olganda tushunarli, chunki bu qobiliyatlarni “ochish”, meros bo‘lib o‘tgan sifatlarni va mashg‘ulot jarayonida rivojlangan sifatlarni aniqlash hozirgi kungacha ham oxirigacha yechilmagan muammo bo‘lib hisoblanadi. Faqatgina shu narsa ma'lumki, meros bo‘lib o‘tishning asosi ota-onalardan bolalarga uzatiladigan va katta darajada organizmning shakllanishi va rivojlanishini (uning tashqi ta'sirlarga javob reaksiyalarini va ontogeneznining turli bosqichlarida rivojlanish sur'atlarini) belgilaydigan genetik ma'lumotlar bo‘lib hisoblanadi. L.B.Volkovning fikriga ko‘ra (1981), meros bo‘lib o‘tishning genetik ma'lumotlarning uzatilish jarayoni sifatida namoyon bo‘lishi ma'lum bir qonuniyatlarga muvofiq kechadi, bu qonuniyatlar eng yaxshi tarzda mos keluvchi sifat ko‘rinishida namoyon bo‘lishi mumkin.

Harakat qobiliyatlari testini konstruksiyalash bo‘yicha ishlar biz tomonimizdan bir necha yil davomida o‘tkazilgan. U futbolchilar (asosan talabalar) tomonidan harakatlarning murakkab koordinatsion tuzulishsiga ega bo‘lgan turli harakat topshiriqlarini bajarishdan tashkil topgan. Ko‘proq xarakterli test topshirig‘ini tanlashda biz bu – genotip elementlarining (murakkab koordinatsion tuzulishni belgilaydigan) katta zahirasi ega bo‘lgan va shu bilan birgalikda bajarish oson bo‘lgan, murakkab apparatura va asbob-uskunalarini talab qilmaydigan va shu bilan bir paytda ishonchli, ishonarli va informativ test bo‘lishi lozim degan holatdan kelib chiqdik. Bu test bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrashlar bilan oyoq kaftlarining ichki tomoni bilan to‘pga eng ko‘p zarbalar berishga asoslangan. Bahoni bir minut davomida bajarilgan to‘liq zarba berish sikllarining soni tashkil qiladi. Test ikki marta bajariladi (urinishlar o‘rtasidagi interval 5 daqiqa). Ikkita urinishning eng yaxshi natijasi testning yakuniy bahosini tashkil qiladi.

Testni bajarish paytidagi harakatlar jarayonini chuqurroq tahlil qilish bilan shuni qayd qilish mumkinki, u “motorikaning genotipining” barcha elementlariga, aynan esa:

- 1) asab-muskulni koordinatsiyalash qobiliyati;
- 2) harakatlarni boshqarish imkoniyati;
- 3) qaytar bog‘lanish impulslari tufayli harakatlanish harakatlarining mukammal emasligini korrektsiyalaydigan mexanizmlarning aniqligi;
- 4) asosan harakat va qisman ko‘rish analizatorlarining faoliyat ko‘rsatishi;
- 5) reaksiyaning tezkorligi;
- 6) muvozanatni, avvalambor dinamik muvozanatni hos qilish;
- 7) vaqt va kenglikni (makon va zamonni) idrok qilish;
- 8) kuchlarning optimal kattaliklarini his qilishga mos keladi.

Taklif qilinayotgan testni bajarishning osonligi (1-rasm), umuman olganda, uning koordinatsion murakkabligi to‘g‘risida guvohlik bermaydi. Asosiy koordinatsion qobiliyatlar, bu:

- differentsiallashtirish (farqlash) qobiliyati;
  - muvozanat qobiliyati;
  - tezkor reaksiya ko‘rsatish qobiliyati;
  - moslashish qobiliyati;
  - mo‘ljallash qobiliyati;
  - o‘zaro harakatlarga kirishish qobiliyati;
  - ritmni his qilish qobiliyati
- bo‘lib hisoblanadi.

Bu test yuqorida sanab o‘tilgan koordinatsion qobiliyatlarni alohida-alohida baholay oladimi degan savol tug‘iladi. Bu savolga qat’iy javob qaytarish mumkin. Bundan quyida keltiriladigan – taklif qilinayotgan testda harakatlarning tuzulishini nazariy tahlil qilish guvohlik beradi.

### **3.3. Futbolchilarni turli tayyorgarliklarini baholashda yoshga oid xususiyatlari**

Futbolga iqtidorli bolalarni saralash bo'yicha keng qamrovli, ilmiy-uslubiy ishlar to'raligicha o'rganilmaganligi, bundan tashqari futbolga bolalarni saralab olish jarayonida jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash, ushbu ko'rsatkichlar yuzasidan doimiy monitoring ko'rsatkichlarining qayta tahlil etilmasligi futbolga xos qobiliyatlarni aniqlovchi ishonchli, informativ testlarni aniqlash va amaliyotga joriy qilish talabini qo'ymoqda. Bundan tashqari, murabbiylar yosh iqtidorli futbolchilarning individual imkoniyatlarini saralash bosqichida asosiy vosita sifatida ularni bosqichma-bosqich jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari qanday darajada ekanligini aniqlash, iqtidorli bolalarni futbol bilan shug'ullanishi uchun samarali saralash tizimini tashkil etishning yangi va asosiy bosqichlari bo'yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish davr talabi bo'lib qolmoqda.

Balog'at (pubertat) davri fiziologik, aqliy va ijtimoiy jihatdan inson taraqqiyotining eng muhim bosqichidir.

U quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- 1) pubertat oldi davri (10-12 yosh);
- 2) ikki fazada davom etadigan pubertat davri:
  - 1-faza-11-13 yoshli qizlar va 13-15 yoshli o'g'il bolalar;
  - 2-faza-13-15 yoshli qizlar va 15-17 yoshli o'g'il bolalar;
- 3) balog'atdan keyingi davr (o'smirlik).

Jinsiy balog'at davrining davomiyligi irsiy omillar bilan belgilanadi, shu bilan birga, sezilarli individual o'ziga xosliklar mavjud. Markaziy asab tizimining rivojlanishi nuqtai nazaridan jadal rivojlanish o'rta va katta maktab yoshida sodir bo'ladi. Yangi tug'ilgan chaqaloqlarga nisbatan balog'at yoshida miya vazni o'g'il bolalarda 3,5 baravar, qizlarda 3 baravar ortadi. Gipotalamusning yadro tuzilishining tabaqalashish jarayoni, shuningdek, talamusning asab tolalari hajmining ko'payishi 15 yoshga kelib kuzatiladi, shuningdek, bu davrda miyacha o'lchamlari katta odam o'lchamlarigacha yetadi. 13 yoshga kelib o'smirlarda

oqilona tezkor qaror qabul qilish qobiliyati sezilarli darajada ortadi, bu taktik fikrlash samaradorligida, shuningdek, harakat ko'nikmalarining xalaqit beruvchi chalg'ituvchi omillarga dosh bera olishida aks etadi. Kuchli genetik ta'sirlar sababli mazkur qobiliyat individual farqlarga ega bo'lib, mashq qildirish deyarli imkonsiz. Ushbu yosh bosqichida tuzilmaviy va gormonal o'zgarishlar tufayli tana uzunligi, chidamlilik va kuch rivojlanish ko'rsatkichlarining o'sish sur'ati pasayishi kuzatiladi.

Barcha sezgi tizimlarining yetilishi asosan 12-14 yoshga kelib yakunlanadi. Shunday qilib, 10-11 yoshga kelib, ko'rish sezgi tizimining o'tkazuvchanligi allaqachon kattalarning qiymatlariga yaqinlashadi (taxminan 2-4 bit/s). Katta maktab yoshiga kelib, qorachiqning yorug'likka refleksi kattalar ko'rsatkichlariga yetadi. Ko'rish tizimining funksional rivojlanishi makonda yo'nalish olishning sezilarli darajada yaxshilanishiga yordam beradi, bu esa, o'z navbatida, harakat koordinasiyasini oshiradi. 12-13 yoshga kelib eshitish sezgi tizimining po'st qismidagi yetilish yakuniga yetadi, bu esa nutq diapazonidagi tovushlarning eshitish chegaralarining pasayishida aks etadi. 14 yoshga kelib vestibulyar sezgi tizimining yetilishi tugallanadi. Shu bilan birga, 15-16 yoshda ko'pincha harakatlanayotgan tayanchda muvozanatni saqlash qobiliyatining yetarli emasligi namoyon bo'ladi, bu qobiliyat 16 yoshdan keyin barqarorlashadi.

Harakat sezgi tizimida 7 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda doimiy rivojlanish kuzatiladi va 16 yoshga kelib uning optimal holatiga erishiladi. O'spirinlik davrining boshlanishi bilan o'sib borayotgan organizmning morfologik va funksional xususiyatlarida sezilarli o'zgarishlar yanada uyg'un proporsiyalarga erishish bilan sodir bo'ladi. 17 yoshga kelib mushak to'qimalari massasining oshishi kuzatilib, bu mushak tolasining yuqori darajada tabaqalashgan tuzilishini shakllantirishga yordam beradi. Ushbu jarayon notekis amalga oshadi: dastlabki 15 yil ichida mushak massasi 9% ga, 15 yoshdan 17-18 yoshgacha - 12% ga oshadi, bunda oyoq mushaklari qo'l mushaklariga nisbatan yuqori o'sish sur'atlari bilan ajralib turadi. Ontogenez jarayonida mushak to'qimalarining labilligi va

qo'zg'aluvchanligi, mushaklar tonusi va mushaklarning bo'shashish qobiliyati sezilarli darajada o'zgaradi.

O'smir suyak-pay apparatining shakllanishi ortiqcha og'irliklar va uzoq muddatli asimetrik pozalarning oldini olishni hamda qadning tik to'g'ri holatiga doimo rioya etishni talab qiladi. Harakat faoliyatining dominant sifat xususiyatlarining rivojlanishi tayanch-harakat apparati va markaziy tartibga solish mexanizmlarining yetilishi bilan ta'minlanadi, bu chaqqonlik, tezkorlik, kuch va chidamlilik rivojlanishining sensitivligida namoyon bo'ladi. 18 yoshga kelib yurak hajmi kattalar o'lchamlariga yetadi (o'rtacha 720 ml). Shu bilan birga, ichki organlarning o'sishi biroz orqada qoladi, bu esa mushaklarning kuchli faoliyati davomida gipoksiyaning yuzaga kelishiga olib keladi. Nafas olish parametrlari (nafas olish hajmi, nafas olishning 1 daqiqadagi hajmi, o'pkaning tiriklik sig'imi) 15-16 yoshga kelib kattalar ko'rsatkichlari darajasiga yetadi. Mashg'ulot faoliyatiga moslashishni shakllantirish jarayonida klassik "sportchi yuragi" elementlari gipertrofiya va bradikardiya belgilari bilan paydo bo'ladi, bu esa miokard faoliyatida tejamkorlikka yordam beradi. Ushbu hodisa maksimal kislorod iste'moli (MKI) darajasidagi yuklamalarda aniq kuzatiladi. Jismoniy yuklamalardan keyingi yurak qisqarishlari sur'ati (YQS) yigitlarda kattalarga nisbatan tezroq tiklanadi, zarb hajmi (ZH) ikki baravar ortadi, qonning bir daqiqadagi haydash hajmi (QDH) maksimal darajada ortadi. O'rtacha quvvat bilan ishlaganda, qonning bir daqiqadagi haydash hajmi yurak qisqarishlari sur'ati va zarb hajmining oshishi tufayli ortadi. Biroq yuqori va maksimal jismoniy yuklamalarda yurakning xronotropik reaksiyasi tufayli zarb hajmining pasayishi bilan qonning bir daqiqadagi haydash hajmi ortadi. 15-16 yoshdagi o'smirlarda yurak-qon tomir tizimining jismoniy faollikka reaksiyasi sistolik qon bosimining (SQB) 150-160 mm gacha ko'tarilishida ham aks etadi. Tiklanish jarayonlari qisqa muddatli o'rtacha yuklamalardan so'ng tez amalga oshadi, ammo uzoq shiddat ishdan keyin sezilarli sekinlashadi.

Yosh yigitlarning nafas olish tizimi ishida tejash MKIning 70% ga teng shiddat bilan ishlaganda organizmni kislorod bilan optimal ta'minlash imkonini

beradi. Ammo yuqoriroq ish rejimida kislorodga bo'lgan talabni ta'minlash uchun o'smirlarning kardiorespirator tizimi ko'pincha kattalarga qaraganda ancha yuqoriroq energiya sarfi bilan ishlaydi. O'smirlar tashqi nafas va yurak ishlashi unumdorligining past zaxiralariga ega bo'lganligi sababli, zarur kislorod rejimini saqlab turish ularga kattalarga qaraganda qimmatroqqa tushadi. Mushak to'qimalari juda jadal o'sib borishi, yurak mushagi esa yangi talablarga javob bera olmay qolishi tufayli, kislorod transporti tizimiga yuklama hajmi ortadi va yuqori shiddatli jismoniy yuklamalar paytida yurakning haddan tashqari zo'riqishi sodir bo'lishi mumkin. O'smirlar va o'spirinlarda mushaklarning jadal faoliyati qizil qon tarkibida ba'zi o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, bu esa qonning umumiy qon oqimiga zahiradagi qon chiqarilishi hisobiga eritrositlar soni va gemoglobinning oshishi bilan birga kechadi. Ammo uzoq muddatli jismoniy yuklamalar qondagi qizil qon tanachalari sonining kamayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, jismoniy mashqlar paytida ularning qondagi qand miqdori kattalarga qaraganda ko'proq kamayadi, chunki ular energiya manbalarini sarflashda kam samaradorlikka hamda uglevod metabolizmining nomukammal regulyasiyasiga ega bo'lib, bu jigarning qonga glyukoza chiqarish uchun safarbar qilish qobiliyatining yetarli emasligi bilan ifodalanadi. O'smirlar organizmida uglevod zahirasi kamligi tufayli uzoq muddatli ishlash imkoniyati cheklangan.

15-17 yoshdagi bolalar mashg'ulotlarini tashkil qilishda ushbu yoshga xos asosiy fiziologik xususiyatlarni yodda tutish kerak:

- tana vazni va uzunligining tez va nomutanosib o'sishi, ikkilamchi jinsiy xususiyatlarning rivojlanishiga endokrin tizimdagi o'zgarishlar ta'sir qiladi;
- funksional buzilishlar (tez charchash, hushdan ketish) nafas a'zolari va yurak-qon tomir tizimidagi sezilarli o'zgarishlar bilan bog'liq;
- suyak-mushak tizimining faol rivojlanishi to'laqonli muvozanatlashgan ovqatlanish bilan ta'minlanishi zarur;
- ushbu yoshdagi yuqori emosional va jismoniy zo'riqish ovqat hazm qilish tizimi organlarida salbiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Shunday qilib, aytilganlarni umumlashtirgan holda hulosa qilish mumkinki, 15-17 yosh o'smirlar organizmidagi ko'plab tizimlarining faol o'sishi va rivojlanishi davri bo'lib, ulardan ba'zilar kattalarning funksional xususiyatlarigacha yetadi. Nafas olish va yurak faoliyatining alohida funksiyalarini tejash sodir bo'ladi. Biroq, umumiy o'sish ichki organlarning o'sishidan oldinroqda bo'lganligi, o'smirning kattalarga qaraganda ko'proq energiya sarfi bilan ishlashiga sabab bo'ladi. Shuning uchun jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirishda moslashish uchun mas'ul bo'lgan funksional tizimlarning past samaradorligini hisobga olish lozim. Shundan kelib chiqadiki, faqat mazkur yuklamalarni ehtiyotkorlik bilan rejalashtirish xaddan tashqari charchash va xaddan tashqari zo'riqish elementlarisiz tayyorgarlik darajasining oshishini ta'minlash mumkin.

## **IV BOB. FUTBOLCHILARNI SARALAB OLISHDA MUSOBAQA FAOLIYATINI AHAMIYATI**

### **4.1. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatishlar**

Bugungi kun zamonaviy futbolida iqtidorli va qobilayatlil futbolchi yoshlar bilan shug'ullanishga saralash muammosi asosiy muammolardan hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish, jumladan, organizm tizimlarining funksional holati, har xil tayyorgarlik turlari, musobaqa faoliyati jarayonida o'z potensial imkoniyatlarini futbolda yuzaga chiqara olish omillar bilan bog'liq. Aftidan, bu futbol uchun muhim sanalgan sifatlarning yuqori darajada rivojlanishiga ega bo'lgan, ushbu sport turi uchun xos bo'lgan yuklamalarga yaxshiroq moslasha oladigan va o'yin vaqtida o'z imkoniyatlarini samarali amalga oshira oladigan o'yinchilarni saralab olish zaruratini aniqlab beradi.

Futbolchilarning musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, 7 va 8 yoshli jamoalar o'yinchilari o'yinda ko'proq to'p olib yurishlarni – 21%, oldinga qisqa va o'rtacha to'p uzatishlarni – 20%, to'pni olib qo'yishlarni – 17%, aldab o'tishlarni – 16%, to'pni egallab olishlarni – 19% qo'llashadi. Shuni inobatga olish zarurki, bu texnik elementlar yosh futbolchilar tomonidan deyarli oldindan o'rganilmasdan foydalaniladi. Buning oqibatida, ushbu texnik usullarning bajarilishida xatoga yo'l qo'yish foizi yuqori bo'ladi: to'p olib yurish – 39%, oldinga to'p uzatishlar – 56%, to'pni olib qo'yish – 62%, aldab o'tish – 68%, to'pni egallab olish – 47%. TTH lar hajmlarining ushbu yosh guruhi uchun bunday ketma-ketlikda taqsimlanishi, aftidan, haqqoniydir.

Butun tayyorgarlik davri davomida sodir bo'ladigan o'zgarishlar MF tuzilmasida ham o'z aksini topadi. 7 dan 8 yoshgacha quyidagi TTH larda birinchi ahamiyatlilik darajasi bo'yicha hajmi ishonchli o'sadi: turli xil yo'nalishlarda qisqa va o'rtacha to'p uzatishlar, "yo'liga" to'p uzatishlar, kuchli zarbalar, to'pni egallab

olish, havoda yakkakurashlar, bosh bilan o'ynash, butun o'yin davomidagi TTH lar hajmi.

7 yoshli futbolchilar o'yini tuzilmasi 8 yoshli futbolchilarnikidan quyidagi TTH larda ishonchli farq qiladi: oldinga to'p uzatishlar, to'pni olib yurishlar, aldab o'tishlar, oyoqda darvozaga zarba berish, orqaga va ko'ndalangiga, o'yin davomidagi barcha TTH lar hajmi. Ushbu guruhlarda quyidagi harakatlar orasida farqlar aniqlandi: to'p uzatish, "yo'liga" kuchli zarbalar va havolatib to'p uzatishlar, uzoqqa to'p uzatishlar, to'p uchun yakkakurashlar, to'pni olib qo'yish, bosh bilan o'ynash, boshda darvozaga zarba berishlar.

7 va 8 yoshli futbolchilar orasida ishonchli farqlar aniqlandi: orqaga, ko'ndalangiga, oldinga to'p uzatishlar, to'p olib yurish, oyoqda darvozaga zarba berishlar va o'yin davomidagi barcha TTH lar hajmida ( $P < 0.05$ ) va quyidagi harakatlarda statistik ishonchli farqlar aniqlanlanmadi: pastda va yuqorida yakkakurashlar, "yo'liga" to'pni olib qo'yish, to'pni egallab olish, to'p uzatish, uzoqqa to'p uzatishlar, kuchli zarbalar, aylanib o'tish, boshda darvozaga zarbalar berish, bosh bilan o'ynash ( $P > 0.05$ ).

O'z navbatida, foizi ham o'zgarishlarga uchradi. Ishonchli farqlar faqat 7 yoshli futbolchilarning 8 yoshli futbolchilarga nisbatan ko'rsatikichlarida mavjud, bu uzoq muddatli o'rgatish jarayonidagi uzulish hamda o'yin sifatini yaxshilashda uzviylikning yo'qligidan dalolat beradi. To'pni uzoqqa uzatish, kuchli zarbalar, "Yo'liga" to'p uzatish, to'pni olib qo'yish, to'pni egallab olish, to'pni olib yurish, aldab o'tish, pastda va yuqorida yakkakurashlar, darvozaga boshda va oyoqda zarbalar berish to'pni to'xtatishdagi yo'qotishlar ko'p hollarda hatto ishonchli ehtimollikning birinchi chegarasi bo'yicha o'zgarishlarga uchramaydi. Buning oqibatida xatolar girdobi yuzaga keladi, ya'ni bolalikda katta foiz xatolar bilan bajarilgan elementlar yuqori darajali jamoalar o'yinchilari uchun ham katta to'siq bo'lib qoladi. Yoshdan – yoshga yuqori darajadgi individual texnik mahoratni taqozo etuvchi TTH lar tuzilmasiga ko'ra tenglashib boradi. Bu to'la haqqoniydir, lekin mutaxassislar tomonidan qayd etilayotgan tayyorgarlik tizimidagi "oshirib

yuborishlik” (natijaga sudrash) individual iqtidorli futbolchilarning yo‘qligi muammosini keltirib chiqaradi.

MF tuzilmasining yoshga xos xususiyatlarini talqin eta turib, biz to‘pni olib yurish va aldab o‘tish kabi TTH larni bir guruhga birlashtirish mumkin deb hisobladik. Ular o‘yin vaziyatlarida, odatda, birikmada qo‘llaniladi. To‘p uzatishlarni tizimlashtirishga bunday yondashishda yosh futbolchilar musobaqa faoliyati tuzilmasidagi ularning ulushi to‘pni olib yurish va aldab o‘tish kabi komponentlardan oshib ketmaydi. Yosh ulg‘ayib borgan sari MF tuzilmaviy elementlarining hamma turdagi to‘p uzatishlar hajmining oshib borishi tomonga qayta taqsimlanishi kuzatiladi.

Mutaxassislar qayd etayotgan sport natijasining subektiv va obektiv omillariga bog‘liqligi o‘yinning yakuniy natijasiga ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan bir guruh ko‘rsatkichlarni ajratib olishga imkon beradi. Taxminan bu guruhni har bir yosh uchun ustuvor bo‘lgan TTH lar tashkil etadi. O‘yinning qolgan elementlarining muhimligiga shubha qilib bo‘lmaydi, zero ular ko‘p jihatdan musobaqa faoliyati samaradorligi bilan o‘zaro bog‘liq.

#### **4.2. Yosh futbolchilarning o‘yin natijadorligiga ta’sir qiluvchi texnik harakatlar**

Jamoa o‘yining samaradorligi raqib darvozasiga kiritiladigan to‘plar soniga va o‘z jamoasi o‘yinchilarining ishonchli himoyalanishlariga bog‘liqligi shubha to‘g‘dirmaydi. Turli yoshdagi yosh futbolchilarning o‘yin natijasi va asosiy TTH lar orasidagi korrelyasion bog‘liqliklar tahlili o‘yin taqdiriga ta’sir qiladigan tavsiflarni ajratishga imkon beradi. 7 va 8 yoshli futbolchilarda shunday ko‘rsatkichlarga quyidagi harakatlarni qo‘llash soni: to‘p olib yurishlar, aldab o‘tishlar, to‘pni oldinga uzatishlar, kuchli zarbalar, bosh bilan o‘ynashlar, darvozaga boshda va oyoqda zarbalar berish, to‘xtatishlarda to‘p yo‘qotishlar va quyidagi harakatlarning bajarilish sifati kiradi: orqaga va ko‘ndalangiga to‘p uzatishlar, kuchli zarbalar, aldab o‘tishlar, to‘pni egallab olishlar.

7-8 yoshli futbolchilar uchun kuchli zarbalar soni va havoda yakkakurashlarni bajarish sifati, darvozaga boshda va oyoqda zarbalar berish sifati shunday ko'rsatkichlar hisoblanadi. O'yinda bajarilgan uzoqqa to'p uzatishlar, to'p olib yurishlar, darvozaga boshda va oyoqda zarbalar berish shunday o'yin elementlariga kiradiki, ular 7 va 8 yoshdagi futbolchilarda uning samaradorligi bilan bog'liq. 7-8 yoshli futbolchilar musobaqa faoliyati samaradorligi to'pni orqaga, ko'ndalangiga, oldinga uzatishlar, kuchli zarbalar, to'pni olib yurishlar, to'pni egallab olishlar, darvozaga boshda zarbalar berish va o'yindagi umumiy TTH larning son ko'rsatkichlariga, shuningdek, to'pni oldinga uzatish, to'pni olib yurish, to'pni egallab olishlarning sifat tavsiflari hamda o'yindagi barcha TTH larning bajarilish sifatiga bog'liq.

Ushbu ko'rsatkichlarning o'yin samaradorligi bilan o'zaro bog'liqligi tuzilmasiga aniqlik kiritish maqsadida har bir yosh guruhi uchun natijaga bevosita ta'sir qiluvchi barcha TTH lar orasidagi munosabatlar qarab chiqildi. To'pni olib yurish va aldab o'tish bilan bir xil hajmdagi natijadorlik hamda to'pni uzatishlar soni orasidagi korrelyasion bog'liqlikning yo'qligi, aftidan, 7 va 8 yoshli futbolchilar musobaqa faoliyatida oxirgi blokning ustuvorligi to'g'risida darak beradi. Kuchli zarbalar soni va sifati shu kichik yoshda kichraytirilgan maydonlar qo'llanishi oqibatida o'yinga ta'sir ko'rsatadi. Kuchli zarbalar va boshda va oyoqda darvozaga zarbalar berishning o'zaro bog'liqligi yetarlicha yuqori, shu qatorda kuchli zarbalarni bajarish sifati ham darvozaga boshda va oyoqda zarbalar berish soni bilan yuqori o'zaro bog'liqlikka ega. Ushbu yosh guruhida o'yin natijasi bilan salbiy o'zaro bog'liqlikka ega bo'lgan bosh bilan o'ynash ko'rsatkichlari ushbu TTH ning o'yin vaziyatiga muvofiq maqsadsiz hamda noto'g'ri qo'llanishidan darak beradi.

O'z navbatida, to'pni orqaga va ko'ndalangiga uzatish sifati kabi ko'rsatkich yo'qotishlar orqali o'yin natijasiga ta'sir ko'rsatadi. Bu ushbu tavsifning o'yin natijasiga bevosita ta'sir etishi bilan ham tasdiqlanadi. To'p olib yurish sifati, to'pni egallab olishlar soni va ularning bajarilish ham bilvosita ta'sir qiladi. Umuman, o'yinda aldab o'tishlar va to'pni oldinga uzatishlarning bajarilish

sifati, shuningdek, raqibni aldab o'tishlar soni bevosita xato foiziga ta'sir qiladi. To'pni olib yurishning quyidagi o'yin komponentlari: "yo'liga" to'pni uzatish, kuchli zarbalar va oyoqda darvozaga zarbalar berish bilan o'zaro bog'liqligi shundan adolat beradiki, to'pni olib yurish ushbu yoshda bunday TTH larni bajarish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

7 va 8 yoshli futbolchilarning musobaqa faoliyatidagi o'zaro bog'liqliklar kuchli zarbalarning natijaga ta'siri bilan berilgan. Kuchli zarbalar orqali natijaga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi TTH lar quyidagilardir: bajarilgan aldab o'tish sifati, darvozaga boshda va oyoqda zarbalar berish soni. Shuningdek, natijaga bevosita ta'sir qiluvchi TTH lar: darvozaga boshda va oyoqda zarbalar berishni bajarish sifati, o'z navbatida, darvozaga boshda zarba berish sifati ularning bajarilish soni bilan ishonchli o'zaro bog'liqlikka ega, ya'ni darvozaga boshda zarbalar berish qancha ko'p bajarilsa, xato qilish foizi shuncha ko'payadi. Aytib o'tilganidek, ushbu TTH ning bajarilish sifati o'yin natijasiga ta'sir qiladi. Ushbu yoshda, chamasi, mazkur texnik usulni o'rganishga yetarlicha vaqt ajratilmaydi. So'zimizning tasdig'i sifatida yana o'yinning bir komponentini misol qilib keltirish mumkin – yuqorida yakkakurashlarni bajarish sifati. Ushbu ko'rsatkich 7 va 8 yoshda o'yin samardorligi bilan bog'liq. Bu yosh guruhida to'pni olib yurish sifati to'pni orqaga, ko'ndalangiga, "yo'liga" uzatishlarni bajarish soni hamda sifati bilan, shuningdek, to'pni olib yurish soni bilan bog'liq. Bu shundan dalolat beradiki, bu yoshdagi sportchilarning MF da to'pni olib yurish to'p uzatishlarning tayyorgarlik fazasi sifatida qatnashadi.

O'z navbatida, oldinga to'p uzatishlar sifati ham to'pni olib yurish orqali bilvosita natijaga ta'sir qiladi. Yosh futbolchilar ushbu texnik elementni ko'proq himoyalanih harakatlarida, to'pni o'z darvozalari yaqinidan uzoqroqqa tepib yuborish maqsadida qo'llaydilar, bu, o'z navbatida, ko'p hollarda to'pning yo'qotilishiga olib keladi. Shuning uchun ushbu uzoqqa to'p uzatishlarni bajarish sifati bevosita butun o'yindagi xatolar foiziga ta'sir qiladi. Uzoqqa to'p uzatishlar sonining darvozaga oyoqda zarba berishlar soniga ta'siri shundan dalolat beradiki, uzoqqa to'p uzatishlar tezkor hujum taktik harakati sifatida qo'llanilmaydi.

Darvozaga boshda va oyoqda zarbalar berish sonining natijaga ta'siri ushbu TTH ning muhimligiga shubha to'g'irmaydi. Darvozaga boshda va oyoqda zarbalar berish soni orasidagi takrorlanayotgan o'zaro bog'liqlik shundan dalolat beradiki, bu yosh guruhida kuchli zarbalar yoki jarima maydonchasiga havolatib to'p uzatishlar orqali beriladigan zarbalar va mos ravishda kiritiladigan gollar ustunlikka ega. To'pni olib yurish orqali oyoqda zarbalar berish soniga bog'liqligi va o'yin samardorligiga bevoista ta'sir qilishi, shuningdek, aldab o'tish bilan o'zaro bog'liqligi hamda aldab o'tishning butun o'yindagi xatolar foiziga ta'siri yosh futbolchilar uchun aldab o'tishlar bilan to'pni olib yurish ustuvor TTH ekanligidan dalolat beradi.

7 va 8 yoshda ajralib chiqqan ko'rsatkichlarni yanada aniqlashtirish maqsadida bevosita himoya va hujum harakatlarini tashkil qilishda ularning o'zaro munosabatlarini qarab chiqish maqsadga muvofiq. Aniqlanishicha, uzoqqa to'p uzatishlar va to'pni olib qo'yish kabi harakatlarning qo'llanilishi jamoaning o'yin samardorligiga ta'sir qiladi. Buni uzoqqa to'p uzatishlar va to'pni olib qo'yish orasidagi o'zaro bog'liqlik ham tasdiqlaydi: oldinga uzoqqa manzilsiz uzatilgan to'plar soni qancha ko'p bo'lsa (bunday to'plarni raqib jamoa egallab oladi), shuncha ko'p to'pni olib qo'yishga kirishishga to'g'ri keladi. Bu, o'z navbatida, o'yin natijasi va to'pni olib qo'yish orasidagi salbiy bog'liqlikni belgilab beradi, ya'ni o'yin qancha samarali bo'lsa, to'pni olib qo'yishga kam kirishiladi. Boshqa qoida: jamoa qancha ko'p hujum qilsa, shuncha kam to'pni olib qo'yishga urinish bajariladi., degan qoida uning bajarilish soni va sifati hamda keskin zarbalar soni orasidagi bog'liqlik bilan tasdiqlanadi. Bu yoshda keskin zarbalar o'yin samardorligiga bevosita ta'sir qiladi. O'z navbatida, uzoqqa to'p uzatishlar va keskin zarbalar orasida salbiy o'zaro bog'liqlik qayd qilindi. Uzoqqa to'p uzatishlar qancha maqsadga muvofiq amalga oshirilsa, keskin zarbalar soni shuncha ortadi, ya'ni raqib darvozasiga hujumlar soni ko'payadi. Keskin zarbalar va darvozaga oyoqda zarba berish soni orasidagi bog'liqlik ushbu yoshda yakunlovchi zarbani berishda havolatib to'p uzatishlar hamda keskin zarbalardan ustuvor foydalanish kerakligidan darak beradi. Bu shundan dalolatki, yosh

futbolchilarda bu yoshda bosh bilan o'ynash uchun tayyorgarlik yetarli emas va bu ayniqsa darvozaga kuchli zarbalardan so'ng raqib bilan yakkakurashda darvozaga boshda zarba berishda kuzatiladi. Ushbu bog'liqlik, afsuski, tasodifiy xususiyatga ega.

Qachonki to'p o'rtacha va qisqa to'p uzatishlar hamda "yo'liga" to'p uzatishlar yordamida oldinga yetkazib berilsa, faqat shundagina raqibni aldab o'tishlar soni ortadi. Bu hujumda aldab o'tishlarni qo'llashdan darak beradi, u, o'z navbatida, to'pni olib yurish soni va sifati bilan o'zaro bog'liq. To'pni qisqa va o'rta masofalarga oldinga uzatish, "yo'liga" uzatish, to'pni olib yurishlar, aldab o'tishlar, to'pni egallab olishlarning o'yindagi umumiy TTH lar soni hamda sifati bilan bog'liqligi yosh futbolchilar uchun ushbu texnik usullar ustuvorligidan dalolat beradi.

#### **4.3. Futbolchilar faoliyatini kompleks nazorat qilishda musobaqa faoliyatini o'rni**

Agar kompleks nazorat mazmunini tahlil qilishda misol sifatida futbolni ko'rib chiqadigan bo'lsak, ma'lumki, ushbu o'yinning mohiyati o'yinchilarning to'p bilan hamda to'psiz texnik va taktik harakatlarni bajarishi bilan bog'liq bo'lgan turli xil o'yin harakatlaridan iborat. Bundan kelib chiqadiki, musobaqa faoliyatini nazorat qilish ikki asosiy yo'nalishda amalga oshiriladi: harakat faolligini qayd etish hamda texnik va taktik mahoratning individual va jamoaviy ko'rsatkichlarini qayd etish. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashni nazorat qilish va boshqarish tajribasini tizimlashtirishga bag'ishlangan dastlabki ishlardan biri sifatida S.A. Savinning tadqiqoti e'tirof etiladi. Muallif mashg'ulot jarayoni qurilishini optimallashtirish va futbolchilarning sport ishchanlik qobiliyatini nazorat qilishga e'tibor qaratdi. Kyinchalik, futbolchilarning tayyorgarligi va mashg'ulotlarning turli jihatlarini nazorat qilish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar o'tkazildi. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va o'yinchilar holatining turli ko'rsatkichlarini tahlil qilish ma'lumotlari asosida mashg'ulot jarayonini modellashtirish va dasturlash muammosini tadqiq qilish katta ahamiyatga ega edi.

Sport amaliyoti qaror qabul qilish uchun mas'ul shaxs, ya'ni murabbiyda ma'lumot to'plashning tavsiya etilgan usullarini qo'llash imkoniyati mavjudligini tobora ko'proq talab qilmoqda. bundan tashqari, murabbiylar sportchi uchun usullarni yanada qulaylashtirishga, olingan ma'lumotlarning maksimal miqdorini saqlab qolgan holda o'lchashlar sonini minimallashtirishga intilishadi. Shundan nazorat tizimida boshqa yo'nalishlarga qaraganda ko'proq pedagogik yo'nalishga beriladigan ustuvorlikning sababini tushunish mumkin. Zamonaviy sportdagi pedagogik nazoratning nazariy jihatlarini V.A.Zaporojanov (1995), V.M. Zasorskiy (1968, 1982, 1992), M.A. Godik (1980), Yu.I. Smirnov (1991), Yu.M. Portnovlar (1997) ishlarida to'liqroq hajmda o'z aksini topgan.

Sport o'yinlaridagi pedagogik nazorat asosan mashg'ulotlar jarayonida amalga oshiriladi. Nazoratning asosiy instrumenti testlar, ya'ni o'lchashlar yoki holatni baholash uchun o'tkaziladigan sinovlar bo'lib, sinov jarayonining o'zi testdan o'tkazish deb nomlanadi. Yana ham aniqroq ma'noda aytganda, testdan o'tkazish deganda, tekshirilayotgan sportchining bir yoki bir nechta ta'sirlar (yuklamalar)ga bo'lgan reaksiyalari to'g'risidagi ma'lumotlarni olish maqsadida ma'lum sharoitlarda amalga oshiriladigan ushbu reaksiyalarni aniqlashdan iborat tajriba tushuniladi. Shu bilan birga, ma'lumot olish, albatta, oldindan belgilangan talablar, standartlar, mezonlar bilan olingan ma'lumotlarni taqqoslash bilan birga amalga oshiriladi.

Bugungi kunga kelib sportchilarning harakat sifatleri va texnik mahoratini baholash uchun ko'plab testlar ishlab chiqilgan. Shunday qilib, futbol amaliyotida tezkorlik sifatlerini o'lchash uchun 30 m. dan 100 m. gacha bo'lgan masofalarga yugurish testlaridan foydalaniladi. Biroq, ko'pchilik mualliflarning fikricha, faqat 15, 30, 60 m. ga yugurish testlari yuqori darajadagi informativlikka ega. Joydan 3 m dan 30 m gacha bo'lgan masofa bo'laklarini yugurish start tezligini aks ettiradi deb hisoblanib, mazkur masofalarga yurib turgan holatdan yugurish masofaviy tezlikni ifodalaydi. Ba'zi ishlarda boshlang'ich tezlanish konstantasini, "tezlik zaxirasi" ni va "start tezligining defisiti" ni matematik hisoblash qo'llaniladi

Sport amaliyotida tezkor - kuch sifatlerini nazorat qilishda eng katta e'tirofqa sakrash testlari sazovor bo'ldi. Bunda sakrashlarning har xil turlari

qo'llaniladi: yuqoriga sakrash, planka ustidan sakrab o'tish, joydan uch hatlab sakrash va boshqalar. Biroq mualliflar orasida ushbu testlarning yaroqliligi to'g'risida qat'iy fikr yo'q. Masala to'pni boshda nazorat qilib (jangliyor) yurish va plankadan sakrab o'tish kabi testlar standartlashtirish talablariga javob bermasligi va futbolchilarning tayyorgarligini baholash uchun yaramasligi ta'kidlangan. Biroq ayrim ishlarda bir joydan uch hatlab sakrash, ikki oyoq bilan depsingan holda bir joydan yuqoriga sakrash, yugurib kelib yuqoriga sakrash va to'pga boshda zarba berish kabi sakrash texnikalari ishonchlilik va validlik mezonlariga muvofiq kelishi e'tirof etilgan. Afsuski, sport o'yinlari vakillari uchun chaqqonlik testlari haqida juda kam ma'lumot mavjud. Ushbu sifatni baholash uchun, odatda, sinaluvchilar masofada o'rnatilgan turli xil to'siqlarni yengib o'tishlari kerak bo'lgan testlardan foydalaniladi. Chaqqonlik o'lchovi sifatida quyidagilar ajratib ko'rsatiladi:

- a) harakat vazifasining koordinasion murakkabligi;
- b) uning bajarilish aniqligi;
- v) bajarilish tezligi.

Sport o'yinlariga nisbatan chaqqonlik o'lchagichi sifatida sportchining vizual analizatorga bog'liq bo'lgan e'tiborni taqsimlash va boshqa obektga qaratish qobiliyatini ko'rsatish mumkin. Bizningcha, R.I. Nurimovning futbolchilarning chaqqonligini baholashga bo'lgan yondashuvi qiziqish uyg'otadi. Musobaqa muhitini modellashtirishni hisobga olgan holda, ishonchlilik, informativlik va obektivlik talablariga javob beradigan futbolchilarning chaqqonligini o'lchash bo'yicha testlar to'plami taklif qilinadi. Testlardan tashqari, haqiqiy o'yin faoliyati ko'rsatkichlari ham juda keng qo'llaniladi, chunki ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'yinchilarning mahoratini oshirish bilan o'yin faolligi darajasi oshadi va doimiy ravishda yuqori bo'ladi. Shunday qilib, o'yin faolligi ko'rsatkichi sportchining yuqori darajadagi tayyorgarligining ishonchli belgisidir. O'yin faolligi ko'rsatkichlari jamoalar va o'yinchilarning darajasi va o'yindagi ustunliklarini, musobaqa kurashi shiddatini; o'yin davomida o'yinchilarning jismoniy ko'rsatkichlari dinamikasini baholash uchun qo'llanilishi mumkin.

Musobaqa faoliyatini o'rganish va tahlil qilish quyidagilarga imkon yaratdi:

- futbolchilar texnik-taktik faoliyati jarayonida ma'lumotlar hajmini kengaytirish;

- alohida jamoalar o'yini taktikasining o'yin natijasi o'ziga xos xususiyatlariga ta'sir etuvchi sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash;

- musobaqa faoliyatining model xususiyatlarini ishlab chiqish, o'yinni rivojlantirish tendensiyalarini aniqlash;

- sportchilarning ish qobiliyatini baholash.

O'yin faoliyatini tahlil qilishning dastlabki usullaridan biri sifatida to'p bilan harakatlanishlar, darvozaga zarbalar berish, hujumning rivojlanish va tugallanish bosqichidagi o'yinchilar harakatlarini chizma tarzda qayd etish taklif etilgan edi. Chizma asosida qayd etish usullari to'p bilan bajariladigan barcha harakatlar to'g'risida yetarlicha to'liq ma'lumot olishga imkon bermas edi, murabbiy uchun esa alohida o'yinchilarning hamda, umuman, jamoaning o'yinini tashkil etish va samaradorligi to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lish nihoyatda muhim. Ushbu uslubiy talablarni hisobga olgan holda futbolchilarning texnik va taktik faoliyatini nazorat qilish uchun eng maqbul usul sifatida Yu.A.Morozov tomonidan taklif qilingan usul e'tirof etiladi.

Pedagogik nazoratning ikkilamchi tizimining yana bir elementi - bu reyting tizimlari asosida sportchilarning musobaqa faoliyatini baholash hisoblanadi. Ular bir xil sport turida turli darajadagi yutuqlar orasida mavjud sifat va miqdoriy muvofiqlikni aniqlashga asoslangan. Shunga o'xshash tizimlar keng ishlab chiqilmoqda va jamoaviy sport o'yinlarida tobora ko'proq foydalanilmoqda: basketbolda, voleybolda, qo'l to'pida. Biroq ular ham b'zi bir kamchiliklardan xoli emas va yakuniy natijalarning aniqligi va ishonchliligini oshirishga imkon beradi.

Pedagogik nazoratda asosiy narsa bu sportchi sport va texnik mahoratining o'sishini ta'minlaydigan harakat funksiyalari holatini baholash deb hisoblaydi. mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatini tahlil qilishning yagona mezonlari mavjud emas. Futbolchilarning harakat shiddati va faolligi hajmini qayd etish, odatda, vizual ravishda amalga oshiriladi, bu tabiiy ravishda xar hil mualliflar tomonidan

olingan natijalarning ishonchliligini pasaytiradi. Shunga qaramay, futbolchilarning harakat faolligi to'g'risidagi ma'lumotlar organizmning funksional holatini baholash uchun ham, tayyorgarlik jarayonini boshqarish va rejalashtirish uchun ham muhimdir. Keltirilgan materialni umumlashtirib shuni aytish mumkinki, sport o'yinlari vakillarini tayyorlash jarayonida pedagogik nazoratning asosiy yo'nalishlari quyidagilardir:

- shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga, mashg'ulot vositalariga munosabati,
- o'quv yuklamalarining kattaliklari,
- qo'llanilayotgan mashg'ulot vositalari va usullarining samaradorligi,
- harakat funksiyalarining holati.

O'rganilayotgan harakatni namoyish etgandan so'ng, gapirib unga aniq terminologik nom beriladi, o'yin sharoitida qo'llash o'rni vata'siri haqida ma'lumot beriladi, harakat vazifasini bajarish asoslari tushuntiriladi. Endi boshlaganlarning e'tibori tarqoq va mashg'ulot hajmi kichik bo'lganligi uchun gapirib berish aniq, qisqa, majoziy bo'lishi kerak. Takroriy ko'rsatish (2-3 martadan ko'p bo'lmagan) qo'shimcha tushuntirish bilan birlashtirilib, idrokni kuchaytiradi va chuqurlashtiradi. O'rganilgan harakatni sxemada va video materiallarda namoyish qilish yordamida vizual va ma'noli tassavurni shakllantirish osonlashadi. Bunda o'quvchi harakatlarni bajarishda holatlarni nusxasini ko'chirishni emas, balki harakat vazifasini bajarishga yo'naltirish muhimdir. Shu bilan birga, o'yin texnikasi musobaqa o'yin mashqlarida o'rganiladi (juftlik, uchlik va boshqalar), musobaqazarbalarning aniqligi, to'pni qabul qilish (to'xtatish) aniqligi, to'pni muvaffaqiyatli olib yurish va boshqalar bo'yicha qo'llaniladi. Takrorlash sonini aniqlaganda, yangi koordinatsion-murakkab mashqlar shug'illanishni endi boshlagan futbolchilarning asab markazlarini tez charchasiga olib kelishini hisobga olish kerak. Shuning uchun, ushbu bosqichda mashqlarning seriyalab takrorlash samaraliroq: ikki-uch seriya, har biri seriya 8-12 takrorlashdan iborat. Takrorlashlar va seriyalar orasidagi tanaffus dam olish uchun etarli bo'lishi kerak. Bundan tashqari tanaffus paytidahato va kamchiliklarni korsatish va o'rganilayotgan

harakatni boshidan ko'rsatish mumkin. Dastlabki o'quv bosqichining davomiyligi o'rganilayotgan harakatlarning murakkabligiga, tez o'rganish qobiliyatiga va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Odatda, yangi materialni o'rganish 3-5 ta mashg'ulot davom etadi.

Qoida tariqasida shuni aytish joyizki dastlabki o'rganish, texnika talablaridan yoki taktik harakatlarning maqbul variantidan sezilarli darajada og'adi. Shuning uchun xatolarning vujudga kelish sabablarini tez va to'g'ri aniqlash va ularni bartaraf etish usullarini ta'minlash juda muhimdir. Xatolarning bir guruhi harakatko'nikmasi shakllanishining ob'ektiv qonunlariga bog'liq. Birinchi urinishlar qo'zg'alish jarayonlarini yuqori bo'lishi, kinematik zanjirning haddan tashqari erkinlik darajalarini bloklash, asab-mushaklarda farqlashning noaniqligi va boshqalar bilan tavsiflanadi. Yosh futbolchilarning mashg'ulotlari turli xil mashqlar va mashg'ulot usullari, shuningdek, turli sport turlari (yengil atletika, suzish, harakatli o'yinlar, soddalashtirilgan sport o'yinlari) vositalaridan keng foydalanish bilan tavsiflanadi. Asosan, ushbu bosqichda o'yin usuli qo'llaniladi, og'ir yuklama va katta psixologik stressga olib keluvchi mashqlar qo'llanilmaydi.

#### **4.4. Yosh futbolchilarni tanlab olish va seleksiyalashda yangi tadqiq qilish uslubiyatlari**

Tanlab olish va seleksiyalashning ob'ektiv uslublarini faol tarzda ishlab chiqish va qidirish 90-yillarda boshlangan. "Sprint versus endurance" testi motor qobiliyatlari – chidamlilik va tezkorlikni aniqlash imkonini beradi. Bu test, Germaniya, Isroil va boshqa yevropa mamlakatlarida keng qo'llaniladi. Yosh futbolchilarni tanlash va seleksiyalashda tezlik qobiliyatlari muhim rol o'ynaydi. Mazkur testda tezlik qobiliyatlarini sinovdan o'tkaziluvchilarning umumiy sonidan 2-3% xatolik bilan aniqlash mumkin. Ronaldo va Messining o'yiniga e'tibor qaratadigan bo'lsak, ularning yuqori koordinatsiyasi, ritmni his qilishi va harakatlarining tezkorligi to'g'risida gapirish mumkin. Ispaniyada bu sifatlar maxsus testlar yordamida baholanadi. Professor Stula (Polsha) ritmik koordinatsiya

va futbolchilarda oyoqlar harakatining yuqori chastotasini baholash uchun mo'ljallangan testni ishlab chiqishga urinib ko'rgan.

2014-yilda Braziliyada bo'lib o'tgan futbol bo'yicha Jahon chempionatida eng yaxshi jamoalarning hujumchilari tomonidan yakunlovchi hujum harakatlarida to'p bilan yugurishda yuqori tezlik qobiliyatlarini namoyish qilishgan, bunda to'p bilan yugurib kelayotgan hujumchilar himoyachilardan o'zib ketgan, yuqori texnik ko'nikmalarni namoyish qilishgan va 25 – 30 m gacha bo'lgan turli masofalardan darvozaga zarbalar berishda natijalarga erishishgan.

Bunday qobiliyatlarni chempionatning eng yaxshi hujumchilari D. Rodrigues (Kolumbiya), T. Myuller (Germaniya), L. Messi (Argentina), A. Robben (Gollandiya) namoyish qilishgan. X. Dias (Kosta-Rika), S. Airer (Kot-D'Ivuar), G. Iguain (Argentina), A. Pereyra (Urugvay) eng tez yuguradigan hujumchilar bo'lgan. Bu futbolchilarda 34 km/soat yugurish tezligi qayd qilingan. Odatdagi bahoga qayta hisoblaganda bu 9,4 m/s ni yoki 100 m ga 10,5-10,6 s ni tashkil qiladi. Ma'lumki, xalqaro klassdagi sprinterlar 10 m/s dan oshiq o'rtacha tezlikka erishadi. Aytish mumkinki, yuqorida nomlari zikr etilgan futbolchilar ham ba'zi bir o'yin epizodlarida futbol maydonining 10 m dan 30 m gacha bo'lgan qisqa kesmalarida 10 m/s tezlikka erishganlar. Bu faktlar boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichidan boshlab ekstraklass futbolchilarni konditsion va texnik tayyorlashdagi zamonaviy tendensiyalarni yana bir bor tasdiqlaydi.

Futbolchilarni tanlab olish muammosi bilan shug'ullanadigan aksariyat mutaxassislar ushbu maqsadlar yo'lida mazkur sport turida sport yutuqlari ularga bog'liq bo'lgan motor old yo'llanmalarini identifikatsiyalash imkonini beruvchi barcha mumkin bo'lgan uslublardan foydalanish zarurligi to'g'risida gapiradilar. Bu o'rinda gap avvalambor tezlik va koordinatsiya kabi old yo'llanmalar xususida boradi. Bu old yo'llanmalar kuchli darajada genotip omillari bilan shartlanadi va mashg'ulot ta'siriga unchalik berilmaydi. Ularning orasidan muskul tolalarining tuzulishi katta ahamiyat kasb etadi.

Odamning barcha skelet muskullarida "tez" va "sekin" tolalarning foyiz ishtiroki bir xil bo'lmaydi. Ularda sekin tolalar (ST) anchagina ko'p bo'lgan

muskullar bor; boshqa muskullarda tez tolalar (FT) ustivor bo'ladi. Umuman olganda, ko'pchilik muskullar 50% atrofida ST tipidagi tolalarni va xuddi shuncha FT tipidagi tolalarni o'z ichiga oladi, shulardan 25 % ini – FTa, qolganini – FTb tolalar tashkil qiladi deb hisoblanadi. Bu raqamlarni o'ta taxminiy deb hisoblash lozim bo'ladi, chunki muskul tolalarining yuqorida sanab o'tilgan tiplarining miqdori juda turli-tuman bo'ladi. Bundan tashqari, hali shug'ullanmagan bolalarda FTa tipidagi tolalarning odatdagi foyiz miqdori kattalarnikiga qaraganda (2 – 3%) ko'proq bo'lib hisoblanadi (umumiy muskul massasidan 13% atrofida). Bu, bir tomondan, bolalarda kelajakda ixtisoslashgan mashg'ulot uchun katta zahira borligidan guvohlik beradi, boshqa tomonlama esa – tanlab olish va seleksiyalashda quyida keltiriladigan testdan foydalanishning asoslanganligidan dalolat beradi.

Futbolchining harakat faoliyatining tuzulishsini e'tiborga oladigan bo'lsak, bu o'yin uchun ularda tez muskul tolalari ustivor bo'lgan individlar ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi. Tez muskul tolalari FTa va FTb ga bo'linadi. FTb tolalarning metabolizmi asosan glikolitik jarayonlarga asoslanadi; shundan ularning boshqa bir nomi kelib chiqqan: FG (Fast Glykolytic – tez glikolitik tolalar yoki oq tolalar). Ular ST tipidagi tolalarga qaraganda miofibrillarning kattaroq soni bilan tavsiflanadi. FTb tolalar FTa va ST tolalarga qaraganda kamroq aerob chidamlilik bilan ajralib turadi; biroq ular anchagina yuqori anaerob chidamlilikka ega. Bu metabolizm jarayonlarining (kislorodning ishtirokisiz) ko'proq yuqori faolligidan kelib chiqadi va mioglobinning kamroq miqdori bilan belgilanadi. Mazkur tolalar qon tashuvchi kapillyarlarning kamroq soni bilan qamrab olingan va ST tipidagi tolalarga qaraganda mitoxondriyalarning kamroq soniga ega. Tolalarning qon bilan ta'minlanishi kichik motoneyronlar bo'ylab amalga oshadi. Ular yuqori chastotali impulslarga reaksiya ko'rsatish qobiliyatiga ega. Bunday tolalarda zo'riqishning ortishi qo'zg'atish chastotasining ortishi hisobiga sodir bo'ladi, ST tolalarda esa boshqacha, ularda zo'riqishning ortishi qo'shimcha motor birliklarini qo'shish hisobiga boshlanadi. Tadqiqotlar shundan guvohlik beradiki, bu tolalarni asab tizimi vositasida ishga jalb qilish oson emas, bundan past

shiddatga ega bo'lgan kundalik harakat faolligi paytida ularning faolligi past bo'lishi kelib chiqadi. Shu bilan birgalikda, katta quvvatli qisqa muddatli zo'riqishlar paytida, masalan, 100 m ga yugurishda yoki 50 m ga suzishda ular darhol ishga kirishadi. Kundalik harakat faolligi paytida yoki maksimal shiddatga ega bo'lmagan, nisbatan uzoq davom etadigan sport faoliyatini amalga oshirishda, masalan, 1500 m ga yugurishda yoki 400 m ga suzishda FTa tolalar faollashadi, ular metabolizm nuqtai-nazaridan ST va FTb muskul tolalarining o'rtasida joylashadi. Mazkur tolalar ishlash uchun kislorodli manbalarga ham, kislorodsiz manbalarga ham muhtoj bo'ladi. Bu ularning nomida o'z aksini topgan - FOG (Fast Oxidative Glycolytic – tez, kislorod-glikolitik tolalar). Tez tolalar ustivor bo'lgan muskullar toliqishga nisbatan past qarshilik, kuchni generatsiyalashning yuqori darajasi va kichik vaqti bilan tavsiflanadi.

Sekin tolalar (ST). Ular mitoxondriyalarning katta soni, kapillarlarning ko'proq soni va kislorodning tashilishini ta'minlaydigan fermentlarning 50% dan oshiq bo'lgan faolligi bilan ajralib turadi. Odamda bu tolalar kislorodning ishtiroki bilan kechadigan eng yuqori metabolizm bilan tavsiflanadi. Ular boshqachasiga SO (Slow Oxidative – ularda G'T tolalarga qaraganda mioglobin miqdori anchagina katta bo'lishi tufayli “erkin kislorodli” yoki qizil tolalar) deb ataladi. Bundan tashqari, bu tolalar ATR (adenozintrifosfat) – muskullarning qisqarishini ta'minlash uchun zarur bo'ladigan energetik tarkibiy qismning ishlab chiqarilishida juda tejamkor. Bu uglevodlar, avvalambor ishlash uchun energiya to'playdigan yog'larning oksidlanish reaksiyasining yuqori energetik unumdorligi bilan bog'lanadi. Bu kichik yoki o'rtacha shiddatli faollikni nisbatan uzoq vaqt davomida ushlab turish imkonini beradi. ST tolalar orqa miyaning past qo'zg'aluvchanlik ostonasining kichik chastotali impulslari bilan qo'zg'atilgan uzun motoneyronlar vositasida asab to'qimasi bilan ta'minlangan, shu sababli ular uchun G'T tolalarga qaraganda qariyb ikki marta uzoqroq qisqarish vaqti xarakterli (80 m/sek atrofida). Ularda sekin tolalar ustivor bo'lgan muskullar toliqishga yuqori qarshilik ko'rsatish bilan tavsiflanadi, ular kuchni anchagina sekin va G'T tipidagi tolalarga xos bo'lgan darajadan anchagina past darajada generatsiyalaydi

Muskul tolalarining foyiz miqdori va ishtiroki bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlarning natijalari shundan dalolat beradiki, ishlayotgan muskullarda sekin tolalarning katta soniga ega bo'lgan sportchilar "chidamlilik" yo'nalishida eng yaxshi natijalarga erishadilar, tez tolalar ustivor bo'lgan sportchilar esa odamdan qisqa muddatli va juda shiddatli kuchlarni talab qiladigan "tezlik" yo'nalishida ko'proq imkoniyatlarga ega bo'ladilar, bugungi futbol esa ko'proq shuni talab qiladi.

Zamonaqiy futbolchilarni tayyorlash tizimida "sprint versus endurance" oddiy testi yordamida bolalarda muskul tolalarining tuzulishsini taxminiy baholash imkoniyati mavjud. FT va ST tolalarning foyiz miqdoriga bog'liq ravishda individ sprinterlik topshiriqlarini bajarishga old yo'llanmalarga (qo'yilmalarga) ega bo'lishi (G'T tolalar ustivor bo'lganda) yoki chidamlilikni namoyish qilish bilan bog'lanadigan topshiriqlarni bajarishga old yo'llanmalarga (qo'yilmalarga) ega bo'lishi mumkin (unda ST tipidagi tolalar ko'proq bo'lganda). Futbol sohasidagi mutaxassislar quyidagilarni hisobga olishni tavsiya qiladilar:

- sprinterlik yugurishining tezkorligi va G'T tipidagi tolalarning foyiz miqdori o'rtasida jips korrelyasiyaning borligi,
- G'T tipidagi tolalarning foyiz miqdori va uzoq masofalarga yugurish tezligi o'rtasida salbiy bog'lanishning borligi,
- kislorodni maksimal iste'mol qilish va ST tipidagi tolalarning foyiz miqdori o'rtasida yuqori korrelyasiyaning borligi.

Futbol bilan mashg'ulot uchun o'g'il bolalarni tanlab olishda "Sprint versus endurance" testining samaradorligini baholash tadqiqotni o'tkazish jarayonida amalga oshirilgan, unda Opole va Sideziya voevodalaridagi asosiy maktablarning 12 – 13 yoshli o'g'il bolalari ishtirok etgan. Tadqiq qilinganlar soni 836 kishini tashkil qilgan, ularning o'rtacha yoshi 11,5 yoshni, tana uzunligi – 154,9 sm ni, og'irligi 47,9 kg ni tashkil qilgan. Tadqiqotlar 2012 yil aprel-may oylarida o'tkazilgan. Taqqoslash uchun 2005 yilda Shetsinada o'tkazilgan – 120 ta 12 – 13 yoshli o'g'il bolalar qatnashgan tadqiqotning natijalari olingan. Ularning biometrik ma'lumotlari: o'rtacha yoshi – 12 yil 5 oy, tana uzunligi – 159,0 sm, og'irligi –

58,0 kg. Barcha sinovdan o'tkaziluvchilar tadqiqotlar boshlanguncha sport bilan muntazam ravishda shug'ullanmagan.

“Sprint versus endurance” uslubi ko'proq tez muskul tolalariga (G'T) ega bo'lgan va shu tariqa qisqa muddatli va shiddatli zo'riqlashlarni bajarishga tug'ma qo'yilmalarga ega bo'lgan, shuningdek sekin tolalar (ST) ustivor bo'lgan – uzoq muddatli past shiddatli zo'riqlashlarga tug'ma qo'yilmalarga ega bo'lgan individlarni bilvosita tarzda aniqlash imkonini beradi,

Ushbu maqsadlar uchun foydalanilgan test ikkita yugurish topshirig'i – 60 m ga yugurish va 12 minut davomida yugurishdan (Kuper testi) tashkil topgan. Olingan natijalar asosida bu ikkita distansiyaga yugurishda tezkorlikning o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlari va standart chetlashishlar hisoblangan. Bu maxsus jadvalni konstruksiyalash imkonini bergan. Test mualliflarining tavsiyalariga ko'ra, G'T tipidagi tolalarning yuqori foyiz miqdoriga ega bo'lgan individlar sprintda juda yaxshi natijalar bilan tavsiflanishi va shu bilan birgalikda uzoq masofalarga yugurishda past natijalarga ega bo'lishi lozim.

11 yoshli o'g'il bolalarni tadqiq qilishda tezlik qo'yilmalarining borligi 16 ta shaxsda aniqlangan, bu barcha tadqiq qilinganlarning 1,91 % ini tashkil qiladi. Bu futbol o'ynashga va tezlik qobiliyatlari asosiy ahamiyatga ega bo'lgan boshqa sport turlariga tug'ma qo'yilmalarga ega bo'lgan bolalardir. Tadqiq qilinganlarning anchagina katta qismi (3,82 %, 32 ta bola) chidamlilikni talab qiladigan sport yo'nalishlariga tug'ma qo'yilmalarga ega. Biroq shu bilan birgalikda bu uslub motor potensialini aniqlashda va shu tariqa yuqori natijali sport uchun bolalar va yoshlarni tanlab olish va seleksiyalash amaliyotida keng tarqalishi uchun tug'ma qo'yilmalarga ega bo'lgan bolalarning foyizi juda kichik bo'lib hisoblanadi. Tezlik testida ham, chidamlilik testida ham juda past natijalarning sabablaridan biri jismoniy tarbiya darslarida “fiziologik harakat stimuli” ta'sirining kam samaraliligi, shuningdek o'quvchilarning bu mashg'ulotlarda past motor faolligi bo'lib hisoblanadi, ular bu darslarda butun dars davomiyligining bor-yo'g'i 12 – 28% i davomida harakatda bo'ladi. Bunday mashg'ulotlar adaptatsion mexanizmlarning rivojlanishiga olib kelmaydi, shu bilan birgalikda, ular tegishli genlarni ishga jalb

qilmaydi va shu tariqa muskul tolalarining zo'riqlashlarga muvofiq rivojlanishiga olib kelmaydi. Tadqiq qilingan o'g'il bolalar orasida har ikkala testda ham ("tezlik" va "chidamlilik") yuqori natijalarni ko'rsatgan bolalar ham bo'lgan. Barcha tadqiq qilinganlar orasida bunday bolalar 64 ta bo'lgan, bu 7,7 % ni tashkil qiladi.

Futbol sohasining mutaxassislari bunday raqamlarni skelet muskullari fermentlarining faolligini o'lchash bilan – sprint uchun ko'proq to'g'ri keladigan molekulyar tadqiqotlar yordamida asoslaydilar. Bundan tashqari, yana shunga ham e'tibor qaratish lozimki, 11 yoshli o'g'il bolalarda taqvim yoshiga nisbatan tezlashgan jismoniy rivojlanish holatlari ham (akseleratsiya) kuzatilishi mumkin.

Sport amaliyotida "sprint versus endurance" testidan foydalanishning foydaliligi to'g'risida besh yil oldin 120 ta o'g'il bolalar bilan o'tkazilgan tadqiqotning natijalari ham guvohlik berishi mumkin. Taqdim qilingan uslub asosida aniqlangan tug'ma tezlik qo'yilmalariga ega bo'lgan bolalar "koordinatsiyaga" qo'shimcha testdan o'tkazilgandan keyin nisbatan yoshi kattaligiga qaramasdan (12 yosh) futbol bilan mashg'ulotga qabul qilingan. Ularda tug'ma tezlik qo'yilmalari aniqlangan 16 ta bola keyinchalik mashg'ulot uchun professionallarning qo'liga tushadi deb umid qilish mumkin, ishning amaliy vazifasi ham shundan iborat bo'lgan. Aytilganlar ular uchun chidamlilik yuqori natijalarga erishishning yetakchi omillaridan biri bo'lib hisoblanadigan sport turlariga tug'ma qo'yilmalarga ega bo'lgan bolalarga ham tegishli. 836 ta 11 yoshli o'g'il bolalarni tadqiq qilishda tezlik qo'yilmalari 16 ta bolada aniqlangan, bu testda qatnashgan barcha bolalar sonidan 1,91 % ni tashkil qiladi, 32 ta sinovdan o'tkaziluvchida esa chidamlilik qo'yilmalari aniqlangan (3,82 %). Yuqori motor qo'yilmalariga ega bo'lgan aniqlangan shaxslarning soni boshqa bir qator mualliflarning ilmiy ma'lumotlariga ham mos keladi. Tadqiqotlarda qo'llanilgan "sprint versus endurance" testi o'g'il bolalarni futbol o'ynash uchun, shunigdek sportning boshqa turlari bilan mashg'ulot uchun tanlash va seleksiyalash muammosini hal qilishda amaliy ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

## **V BOB. KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SARALAB OLISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI**

### **5.1. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida sportchilarni saralab olishning ilmiy-nazariy tahlili**

Dunyoda iqtidorli sportchilarni saralash, sportga yo‘naltirish muammosi mustaqil yo‘nalish sifatida doimiy o‘rganish, takomillashtirish va kelgusi ishlanmalar olib borilayotgan yo‘nalishlardan biri bo‘lib hisoblanadi. Xalqaro sport maydonlarida raqobatning kuchayishi ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida iqtidorli sportchilarni saralash tizimini yanada takomillashtirishni taqazo etadi va bu muammo jismoniy tarbiya va sportning muhim nazariy hamda amaliy pedagogik, tibbiy-biologik muammolaridan biri hisoblanadi. Yuqori qobiliyatli sportchilarni saralashning asoslangan uslublari, ularning kelajakda sportdagi yutuqlari hamda istiqbolilarni bashoratlash ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining ajralmas qismiga aylangan. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining har bir bosqichida sportchilarning iqtidorini o‘z vaqtida va sifatli aniqlash uchun zamonaviy saralash texnologiyasi va tizimlarini yaratish, mavjudlarini takomillashtirish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Jahonning ko‘plab mamlakatlarida sportchilarni saralash va sportga yo‘naltirish bo‘yicha samarali ishlar olib borilmoqda. Aksariyat tadqiqotchilar tomonidan sportda genetik qobiliyatlar, jismoniy ish qobiliyati hamda o‘yin pozitsiyasi, sara o‘yinchining mavjud holati o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlikni aniqlash bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan. Shug‘ullanuvchilarni sportga saralash mazmunining yetarli darajada ishlab chiqilishiga qaramay, sportchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga qabul qilish, ularni sportga yo‘naltirish masalalari yuzasidan ko‘plab hal etilmagan muammolar mavjud. Sportchilarning individual xususiyatlarini ob‘yektiv baholash, ularni saralash, pedagogik, tibbiy–biologik, psixologik va sosiologik uslublardan foydalangan holda, saralash bo‘yicha tavsiyalar mavjudligiga qaramasdan, ularni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida saralash zarurati dolzarbligicha qolmoqda.

Respublikamizda so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish, o‘tib kelayotgan yosh avlodni sportga jalb qilish va yoshlar orasidan yirik xalqaro musobaqalarda davlatimiz sharafigi munosib himoya qila oladigan iqtidorli sportchilarni saralab olish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasida belgilanishicha, jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning asosiy yo‘nalishlaridan biri “joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) ning samarali va shaffof to‘rt bosqichli: tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish” hamda “iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish” zaruriyati belgilab berilgan. Ushbu vazifalarni amalga oshirish uchun sportchilarni saralash va katta sportga iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya), sport zaxirasini shakllantirish tizimini yo‘lga qo‘yish, sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olib sportchilarni saralash metodologiyasini yaratish kabi chora-tadbirlar belgilangan. Sportga saralash muammosi, ayniqsa ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida eng muhim muammolardan biri hisoblanadi. Shuningdek, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida iqtidorli futbolchilarni saralash orqali milliy terma jamoa a‘zolari tarkibiga jalb qilish muammolari hal etilishi lozim.

Mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish dolzarb masalalardan hisoblanadi. 2023-yilning 7-aprelida qabul qilingan “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-115 va 2023-yilning 7-noyabrdagi “Futbol-ta’lim muassasalari tarmog‘ini kengaytirish hamda xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-355 sonli Qarorlarida yoshlarni futbolga qiziqishini oshirish, ularning futbol bilan shug‘ullanishi uchun yetarli shart-sharoitlarni yaratish, uzoq yillarga mo‘ljallangan istiqbolli reja va dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish, terma jamoalar va professional futbol klublari

uchun sifatli sport zaxirasini yaratish, iqtidorli futbolchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) ning raqamlashtirilgan tizimini joriy qilish, futbolchilarni tayyorlash bo'yicha o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, bolalar va o'smirlarda futbol bilan shug'ullanish qobiliyatini erta aniqlash va o'quv-tarbiya tizimini tashkil etishning eng yangi usullarini qo'llagan holda sport zaxirasi va yuqori mahoratli futbolchilar tayyorlash yuzasidan o'quv-mashq jarayonini yo'lga qo'yish bo'yicha keng qamrovli ishlarni amalga oshirish lozimligi belgilab berilgan.

Mutaxassis olimlar tomonidan olib borilgan mavzuga doir maxsus tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, terma jamoalarni iqtidorli, istiqbolli yoshlar bilan boyitish sport maktablari, futbol akademiyalari, ixtisoslashtirilgan futbol maktablari va OPSTTMlarga saralash uslublari bilan uzviy bog'liq. Zero ularning vazifasi o'yinning ham texnik, ham taktik usullarini mukammal darajada egallab olgan hamda ularni amalga oshirish uchun zarur jismoniy sifatlar va psixik xususiyatlarga ega bo'lgan malakali sportchilarni tarbiyalab voyaga yetkazishni ta'minlashdan iboratdir. Yuqori malakali sportchilarni tarbiyalash – bu murakkab jarayon bo'lib, uning sifati bir qator omillar bilan aniqlanadi. Olimlar tomonidan iqtidorli bolalarni boshlang'ich saralash hamda sportga yo'naltirish sport nazariyasi va uslubiyatining murakkab muammolaridan biri ekanligi e'tirof etiladi. A.I.Talipdjanov, R.A.Akramov va J.A.Akramov kabi mutaxassislarning fikricha, mamlakatimiz terma jamoalari uchun olimpiya zaxirasini tayyorlash samaradorligini oshirish zarurati gandbolchilarning tayyorgarligini kompleks baholash masalasining dolzarbligini oshiradi. Bu o'z navbatida, ko'p yillik tayyorgarlik jaryonida ham boshlang'ich, ham keyingi saralash tizimini takomillashtirishni nazarda tutadi. Shu sababli bolalarning jismoniy qobiliyatlarini tadqiq qilish bilan bir qatorda ularning individual layoqati va imkoniyatlari, salohiyatini ruyobga oshirishning optimal tashkiliy shart-sharoitlarini izlab topish zarurati yuzaga keladi.

B.M.Agrebi, V.M.Volkov, V.P.Filin, V.P.Guba, V.Y.Ignatevalarning tadqiqot ishlarini tahlili shuni ko'rsatadiki, iqtidorli bolalarni saralash va sportga

yo'naltirish muammosi, mustaqil yo'nalish sifatida doimiy yo'nalishlar, takomillashtirish va yanada kengroq ishlab chiqishni taqozo etadi. Soha mutaxassislarining muhim vazifalardan biri sportga saralashning nazariy asoslarini ishlab chiqish, kasbga xos sifatlarning dinamik xususiyatlarini, ularni takomillashtirish hamda qo'llash imkoniyatlarini aniqlash borasidagi masalalarga e'tibor qaratishdir. Bir kasbni egallash yoki sport faoliyatiga qodir bo'lgan iqtidorli bolalarni izlab topish, saralash tizimini yanada takomillashtirish hamda ilmiy asoslashni taqozo etmoqda. Sportdagi natijalarni o'sishi sport turlari ommaviyligining oshishiga, shuningdek, sportda turli saralash mezonlarining keng qo'llanilishiga va mashg'ulot taktikasi hamda uslubiyati bilan birga sportga yo'naltirish vazifalariga bog'liq.

Bugungi kunda sportda saralash muammosining ommaviyligi sport natijalarining o'sishi bilan chambarchas bog'liq. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, sportda ommaviylikning pasayishi ko'proq sport ixtisosligining noto'g'ri tanlanishi bilan bog'liq. 9-18 yoshdagi maktab o'quvchilari orasida o'tkazilgan so'rovnoma shuni aniqlab berganki, sport ixtisosligining tanlanishi ko'p hollarda tasodifiy tarzda sodir bo'ladi. Aksariyat yosh sportchilar mashg'ulotlarning birinchi yilida ayrim sabablariga ko'ra sport maktablaridan chiqib ketadilar. Iste'dodli sportchilarning sportdan erta ketishning eng ko'p uchraydigan sabablardan biri – bolalardagi mavjud ko'rsatkichlarning sport turi xususiyatlariga mos kelmasligidir.

Sportga saralashda sportni tashlab ketish yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning barcha bosqichlarida real mavjud bo'lgan hodisadir, lekin u bolalar – o'smirlar sportida shunisi bilan farq qiladiki, terma jamoaga qabul qilinmagan yoki qandaydir chempionatdan o'ta olmagan sportchi sportni tashlab ketmaydi, balki o'z ustida ishlab, takomillashishni davom ettiradi. Natijada bu holat bola psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, oqibatda, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish pasayadi, ba'zan esa sport bilan umuman shug'ullanish kerakmi, degan savol paydo bo'ladi. Masalan, suzish sporti bilan shug'ullanish uchun kamida 8 ming bola ko'rikdan o'tadi, keyin esa faqat 8-10 nafar saralab olinadi. Tanlab olinganlardan faqat bittasigina sport ustasi malakasiga erishadi.

Yuqori sport natijalariga erishish ko'p jihatdan inson jismoniy va psixik qobiliyatlarining qanday darajada rivojlanganligiga bog'liq bo'lib, bu sportning tanlangan turi uchun muhim bo'lgan sifatlarning rivojlanganlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarni saralash imkoniyatini nazarda tutadi. Bunday sharoitda sportchilarning individual xususiyatlarini chuqur o'rganish va muayyan sport turi bilan shug'ullanish uchun samarali saralash metodikasini ishlab chiqish birlamchi ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy sportda tanlangan sport turi bilan shug'ullanuvchilarning istiqbollarini aniqlashda universal yondashuv bo'lishi mumkin emas. Ammo, hech shubha yo'qki, vositalar, usullar va mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tanlash orqali tanlangan sport turi talablariga muvofiq morfologik, fiziologik va psixologik imkoniyatlarni shakllantirish mumkin. Eng yuqori sport natijalariga erishish, shuningdek, iqtidor va ma'lum bir sport bilan shug'ullanishga bo'lgan potensial qobiliyatlarga ham bog'liq. Qobiliyatlar nazariyasi va sportga yo'naltirish hamda saralash metodikasining asosiy qoidalari, agar ular bir vaqtning o'zida saralashni amalga oshirish va o'rganish nazariyasidan kelib chiqib o'rganilsa, bolalarning qobiliyatlarini yanada chuqurroq va samaraliroq o'rganish mumkin deb hisoblashga imkon beradi, shu bilan birga, sportga yo'naltirish va saralash bo'yicha chora-tadbirlarni uzoq yillik sport mashg'ulotlarining tashkiliy va uslubiy asoslaridan oyro holda tasavvur qilib bo'lmaydi, ularni ishlab chiqish uchun esa mashg'ulotning samarali shakllari va usullarini qo'llagan holda amalga oshirilishi kerak. To'g'ri, tabiiy saralanish sportchilarni tayyorlash muammolarini hal qilmaydi, chunki qobiliyasiz bolalar bilan birga, ba'zida noto'g'ri uslubiy yondashuv qo'llanilgan sharoitlarda qobiliyatli (maxsus sifatlar bo'yicha yetarlicha tayyorlanmagan, ammo yuqori salohiyatga ega) bolalar ham saralashdan o'ta olmaydi.

Ko'pgina murabbiylar eng qobiliyatli bolalarni saralash uchun turli mezonlardan foydalanadilar, ammo aksariyat hollarda bu mezonlar bir tomonlama yoki subektivdir. Ko'pincha saralash tartibsiz ravishda amalga oshiriladi yoki, eng yaxshi holatda, murabbiylar nazorat o'yinlarida bolalar tomonidan amalga

oshirilgan texnik va taktik malaka va ko'nikmalarning allaqachon shakllangan darajasiga asoslanadilar.

## **5.2. Ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida futbolchilarni saralab olishning ilmiy – nazariy asoslari**

So'nggi yillarda millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda. Shu bilan birga, bugungi kunda 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 masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish maqsadida yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) tizimini tubdan takomillashtirish, ularni bosqichma-bosqich professional tayyorgarlikdan o'tkazib borish orqali futboli rivojlanayotgan davlatlarning yetakchi klublariga "futbolchilar eksporti" ni amalga oshirish tizimini yo'lga qo'yishni davlatimiz rahbari tomonidan qabul qilingan qarorda ham o'z aksini topganligi futbolda tanlab olish va saralash tizimining yuqori darajada emasligi, sohaga yangi qarashlar va ishlanmalarni kiritishga muhtojligini isbotlab bermoqda.

Sportga yo'naltirilganlik masalasini shakllantirish xususiyatlarini o'rganish va uning tarkibiy qismlarining mantiqiy asoslarini tanlash, amalga oshirish usullari shuningdek, sportning samaradorligini oshirishi mumkin bo'lgan tashkiliy-uslubiy sharoitlar to'plamini yaratish tanlab olish va saralash ishlarini tashkil qilishning asosiy yo'nalishlarini belgilab beradi. Respublikamizda sport zaxirasining sport tanlovini tashkil etish tizimini ishlab chiqish zarurati mavjud. Ma'lumki, tizimni yaratishning strategik vazifasi tashkiliy-uslubiy shart-sharoitlarni, faoliyat shakllarini va ushbu yo'nalishni rivojlantirishni optimallashtiruvchi omillarni o'z

ichiga olgan tuzilmalarni uzviy bog‘lashdan iborat bo‘lib, ularni amalga oshirish ajralmas bo‘lishi lozim.

Futbol bilan shug‘ullanuvchilarni ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida saralab olish tizimini ishlab chiqish quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish vazifasini qo‘yadi:

- futbol bilan shug‘ullanganlik darajasini hisobga olgan holda tanlashning asosiy bosqichini rejalashtirish;

- baholash mezonini ishlab chiqish bilan bog‘liq bo‘lgan mutaxassislarning fikrlarini, jismoniy rivojlanganlik darajasi va harakat qobiliyatini baholash, texnik mahoratining o‘rish sur‘atidan kelib chiqib tanlangan sport turiga muvofiqligini baholash;

- sportchi tayyorgarligini optimallashtiradigan asosiy omillarni hisobga olish, ma‘lumotlar bazasi asoslarini yaratish va boshlang‘ich, oraliq yakuniy sinovlarni amalga oshirish natijasida saralab olish tahlili uchun nomzodning test profilini yaratish kabi saralab olishning asosiy kriteriyalarini o‘z ichiga olgan tizimning joriy qilinishi bugungi zamon futbolida saralab olish imkoniyatlarini kengaytirishga va albatta ishonchli ma‘lumotlarni qo‘lga kiritishga zamin yaratadi.

O‘zbekiston respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunning 5-bob, 33-moddasida sport zahiralarini tayyorlash bosqichlari quyidagi 5 ta bosqichni o‘z ichiga oladi:

- sport-sog‘lomlashtirish bosqichi;
- boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi;
- o‘quv-mashg‘ulot bosqichi;
- sport mahoratini takomillashtirish bosqichi;
- oliy sport mahorati bosqichi.

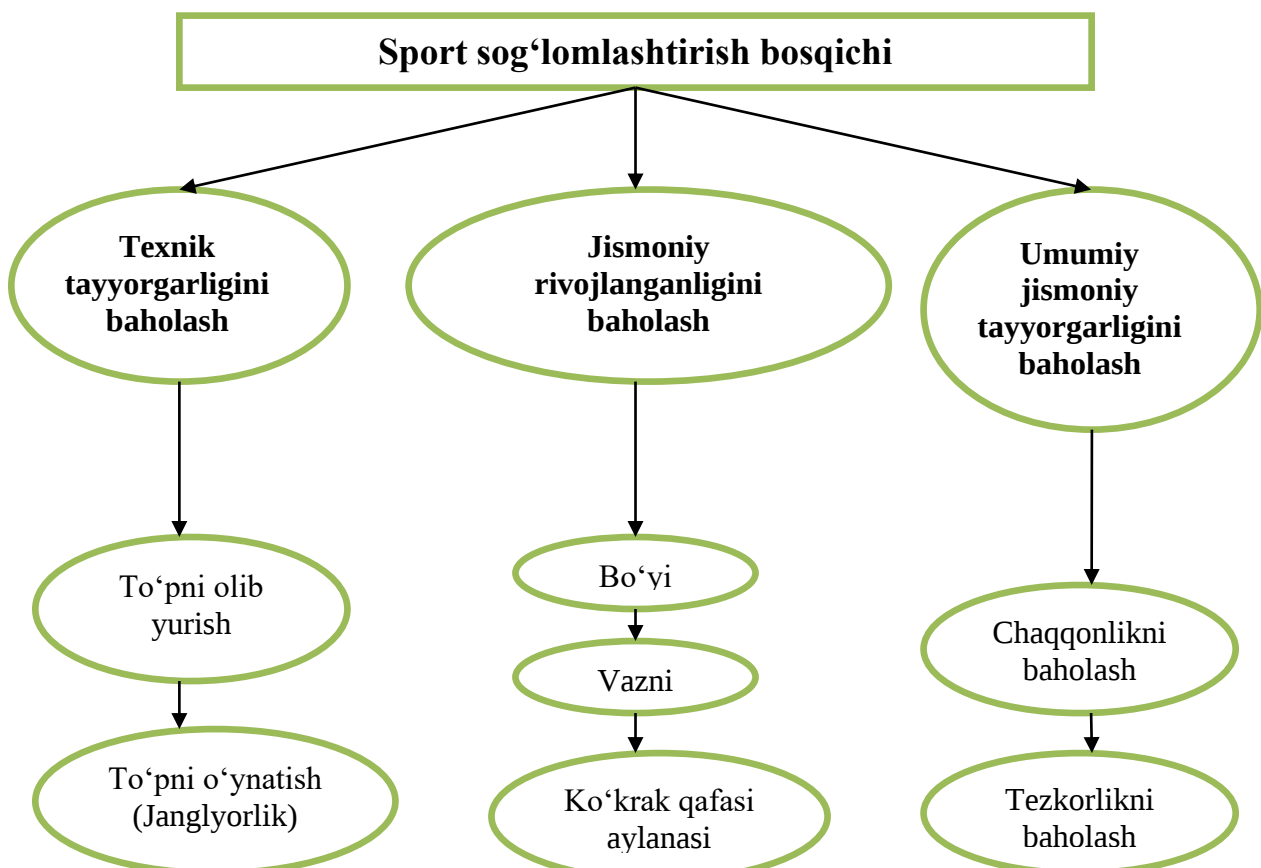
Ushbu qonundan kelib chiqqan holda biz ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini belgilab olishimiz mumkin. Mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlash tizimi keng ko‘lamli bo‘lib, ular futbol akademiyalari, sport maktablari, ixtisoslashtirilgan futbol maktablari va xususiy futbol jamoalarida tarbiyalanishadi. Dunyoga mashhur bo‘lgan futbol akademiyalari (Barcelona, Ajax, Sporting

Lisbon, Lyon, Boca Juniors, Manchester United) ning tarbiyalanuvchilari erishayotgan natijalar bizga shuni isbotlab ulgurdiki, futbol akademiyalarida futbol zaxiralarini tayyorlash natijaliroq. Buni mamlakatimizdagi “Nasaf”, “Mash’al” “Paxtakor” va “Bunyodkor” futbol akademiyalarining tarbiyalanuvchilari misolida ham ko‘rishimiz mumkin. Albatta, boshqa qator futbol maktablaridan ham yuqori iqtidoga ega futbolchilar yetishib chiqmoqda, biroq ularning aksariyati mamlakatimizning nomdor futbol akademiyalarida saralanib katta futbolga qadam qo‘ymoqda.

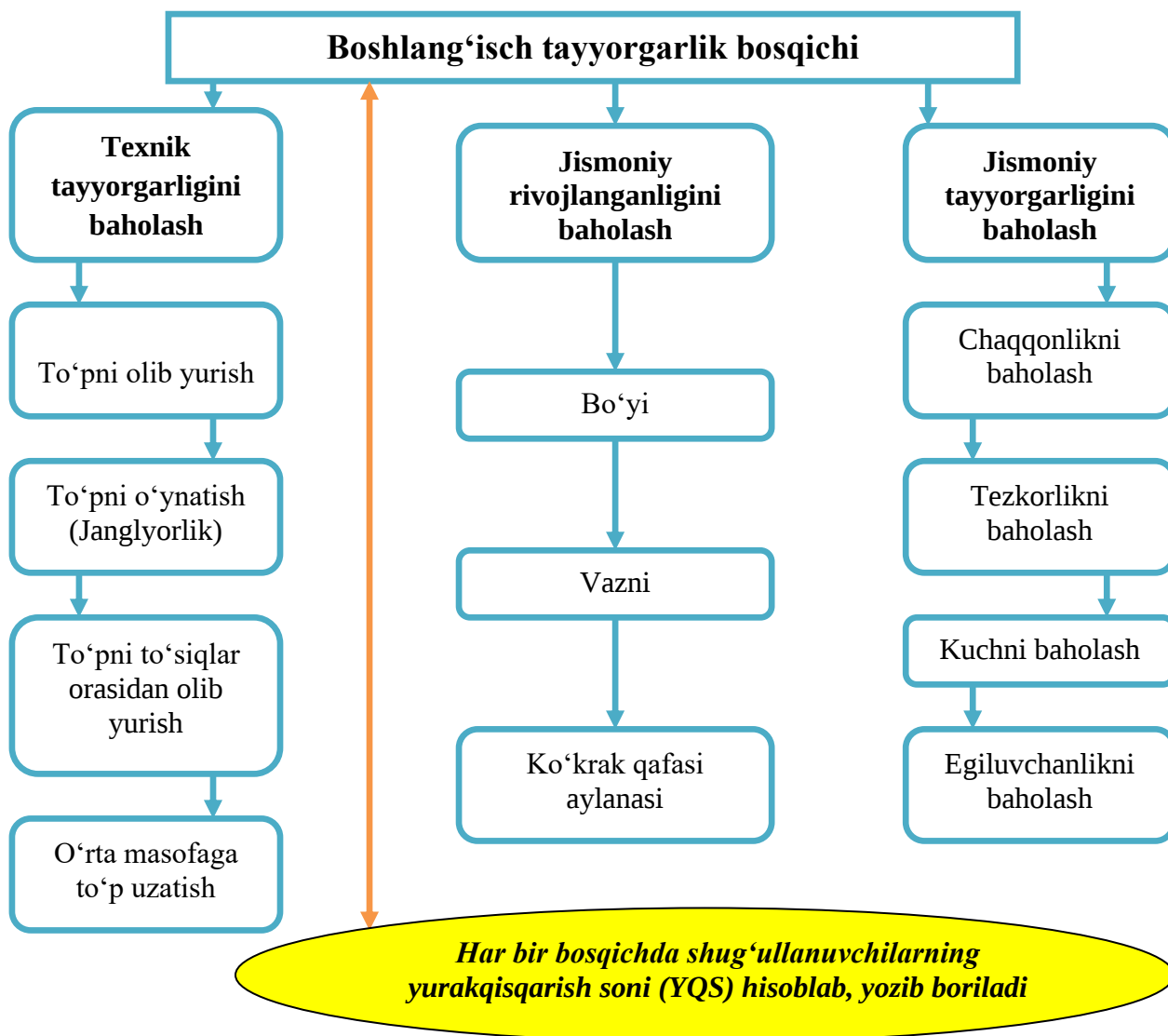
Mamlakatimizda yosh futbolchilarni saralash tadbirlari hali yetarli darajada emasligi sport zaxiralarini yaratishda birmuncha noqulayliklarni keltirib chiqarmoqda. Biz tomonimizdan taklif etilayotgan futbolchilarni saralash tizimi ko‘p yillik tayyorgarlikning birinchi – sport-sog‘lomlashtirish va boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichlariga kelgan shug‘ullanuvchilarni dastlabki saralash imkoniyatini yaratadi (5.1-rasm).

5.1-rasm

**Futbolchilarni saralash tizimi  
(Ko‘p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida)**



## 5.1-rasmning davomi



Ko'pgina yetuk olimlarning ta'kidlashlaricha sport – sog'lomlashtirish bosqichida avvalo shug'ullanuvchilarning salomatligini oshirish va futbol o'yini elementlariga o'rgatishni maqsad qilib qo'yiladi. Shu sababli taklif etilayotgan tizimda keltirilganidek shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Saralashda uchta asosiy yo'nalishlar belgilangan bo'lib, texnik tayyorgarlikni baholash to'pni olib yurish va to'p o'ynatish (jonglyor) kabi nazorat testlarini o'z ichiga oladi. Sababi bu bosqichning asosiy maqsadi sog'lomlashtirish bo'lganligi uchun o'yin texnikasini mukammallashtirishga alohida e'tibor qaratilmaydi. Mashg'ulotlar ham ko'proq o'yin shaklida o'tkaziladi.

Jismoniy rivojlanganligini baholashda esa keng tarqalgan usul ya'ni, shug'ullanuvchilarning bo'yi, vazni va ko'krak qafasi aylanasi (nafas olganda va chiqarganda) ni o'lchashdan foydalaniladi. Futbolda tananing ayrim qismlarini uzun, kalta, yo'g'on yoki ingichka bo'lishi afzalligi isbotlanmagan, shu sababli faqatgina ushbu ko'rsatkichlarni olishni ko'plab olimlarimiz tavsiya etishgan. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda faqatgina chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini tanlab olganmiz. Buning sababi jismoniy sifatlarning yoshga oid sensitiv davrlari inobatga olingan. Bu yoshda ularga qo'shimcha jismoniy yuklama berish salbiy oqibatlarga olib kelishi qator olimlar tomonidan ta'kidlangan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ham uchta asosiy yo'nalish belgilab olingan bo'lib, texnik tayyorgarlikni baholashda to'pni olib yurish, to'p o'ynatish (jonglyor), to'pni to'siqlar orasidan olib yurish va o'rta masofaga uzatish kabi nazorat testlari qo'llanilib, bu bosqichda me'yorlar belgilanadi va bajarish talabi qo'yiladi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanganligini baholashda avvalgi bosqichda bo'lganidek ularning bo'yi, vazni va ko'krak qafasi aylanasi (nafas olganda va chiqarganda) ni o'lchashdan foydalaniladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchilarning yoshlari biroz ulg'ayganligi va ular organizmini jismoniy yuklamalarga moslashtirib borish maqsadida chaqqonlik, tezkorlik, kuch va egiluvchanlikni baholovchi nazorat testlaridan foydalaniladi. Avvalgi bosqichdan farqli ravishda bu nazorat testlariga ham me'yoriy talablar belgilanadi va bajarish talab etiladi. Taklif etilayotgan tizimning yana bir alohida sharti shundaki, har bir bosqichda shug'ullanuvchilarning YQS o'lchab, yozib boriladi. Olingan barcha natijalar qayd etib boriladi. Bu sportchi tayyorgarligini optimallashtiradigan asosiy omillarni hisobga olish, ma'lumotlar bazasi asoslarini yaratish natijasida saralab olish tahlili uchun nomzodning test profilini yaratish kabi saralab olishning asosiy kriteriyalarini tashkil qiladi.

Sohaga oid qator olimlarning [Abidov Sh.U., Alabin V.G., Gujalovskiy A.A., Guba V.P. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Nurimov R.I]

fikriga ko'ra sport zaxiralarini tayyorlashda saralab olish va unda yoshga oid xususiyatlarni qat'iy inobatga olish juda muhim. Shuningdek, shug'ullanuvchilar uchun tayyorgarlikning bir bosqichidan ikkinchi bosqichiga o'tishda me'yoriy talablar bo'lishi lozim. O'rganilgan adabiyotlar saralab olishga doir ishlarni tashkil qilish qayta o'rganishga va tahlil qilgan holda yangilik kiritish zarurati mavdudligini ko'rsatmoqda.

Biz tomonimizdan taklif etilayotgan "Futbolchilarni saralash tizimi (Ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida)" tizim orqali zaxira sportchilar tayyorlash imkoniyati kengaytiriladi va ularni bir bosqichdan ikkinchi bosqichga o'tkazishning zamonaviy talablari o'rnatiladi. Yosh futbolchilarni tanlab olish va saralash muammosi bugungi kunda dolzarb masalalardan bo'lganligi bois ushbu taklif etilayotgan tizim o'zining dolzarbligiga ega. Shuning uchun ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralash tizimini ham ishlab chiqish zarur.

### **5.3. Ko'p yillik tayyorgarlikning yuqori bosqichlarida futbolchilarni saralab olish tizimlari**

Dunyoda futbol o'yinining sur'ati jadal oshib bormoqda. Zero bu futbolni va unga bo'lgan e'tiborni doimiy o'sib borishi bilan bog'liq bo'lib, shu orqali futbol bilan shug'ullanuvchilarning geografik ko'lami kengayib bormoqda. Ushbu omil futbol zaxiralarini tayyorlash va futbol bilan ommaviy shug'ullanishni kengaytirish uchun mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish talabini qo'yimoqda. Mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, yoshlar o'rtasida futbolni yanada ommalashtirish va shug'ullanishi uchun yetarli shart-sharoitlarni yaratish, terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini yaratish, iqtidorli futbolchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) ning raqamlashtirilgan tizimini joriy qilishga qaratilgan ishlarni amalga oshirishni tizimli tashkil qilishni ko'zda tutgan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining joriy yilning 7-aprelida chiqarilgan "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha

chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori sohani yanada takomillashtirishga zamin yaratadi. Respublikamizda sport zaxirasining sport tanlovini tashkil etish tizimini ishlab chiqish zarurati mavjud. Ma'lumki, tizimni yaratishning strategik vazifasi tashkiliy-uslubiy shart-sharoitlarni, faoliyat shakllarini va ushbu yo'nalishni rivojlantirishni optimallashtiruvchi omillarni o'z ichiga olgan tuzilmalarni uzviy bog'lashdan iborat bo'lib, ularni amalga oshirish ajralmas bo'lishi lozim. Sportning tanlangan turi bo'yicha muhim bo'lgan jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan shaxslarni saralash har doim ham murakkabliklarni keltirib chiqaradi. Bunda sportchilarning tayyorlanganlik darajasi va individual xususiyatlarini chuqur o'rganish, muayyan sport turi bilan shug'ullanishi uchun zamonaviy va samarali saralash metodikasini ishlab chiqish muammosi dolzarb bo'lib bormoqda.

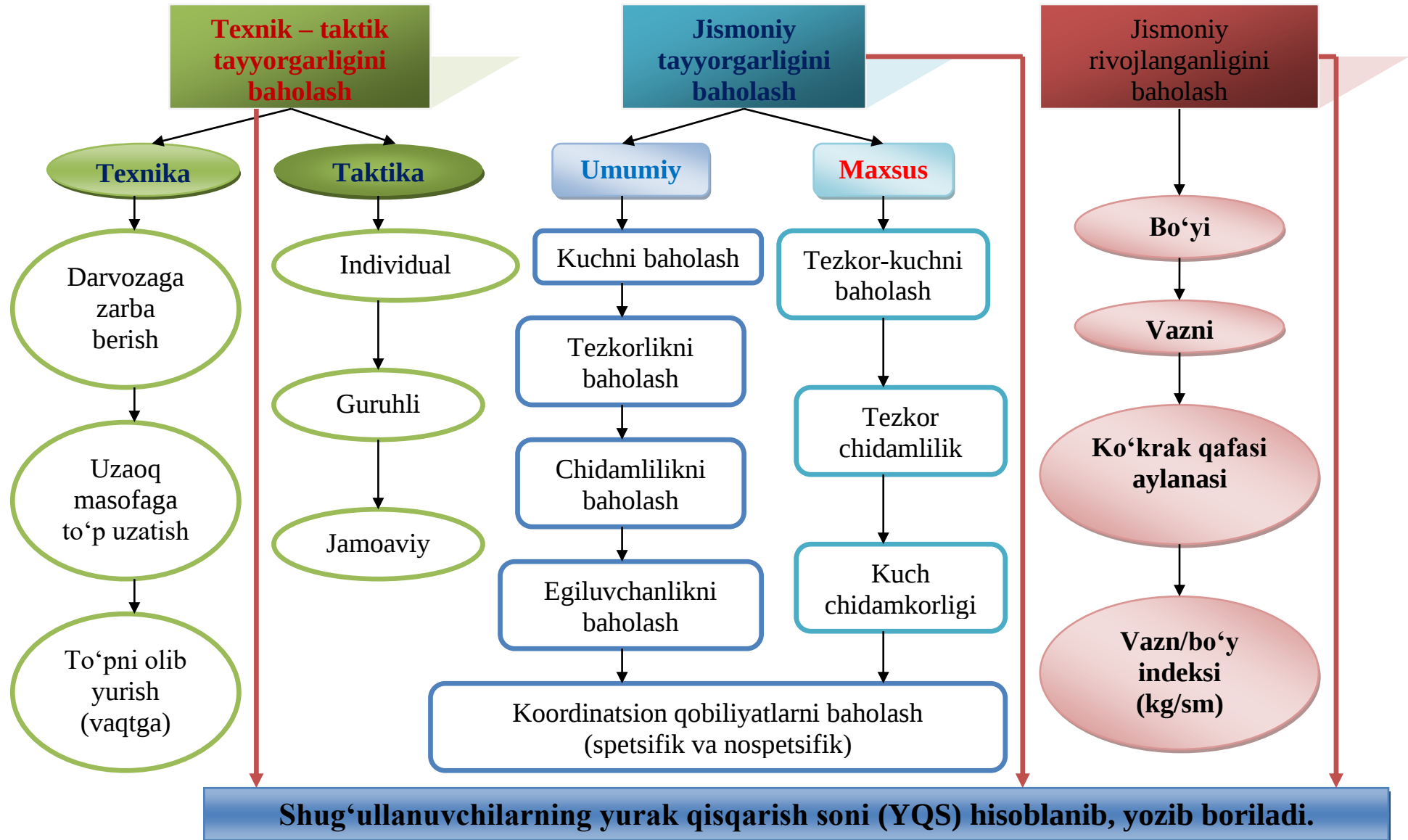
Zamonaviy sportda tanlangan sport turi bilan shug'ullanuvchilarning istiqbollari aniqlashda universal yondashuv bo'lishi mumkin emasligini ko'plab olimlar o'z izlanishlaridan kelib chiqib aytib o'tishgan. Biroq, sportchilarni tayyorlash metodologiyasidan kelib chiqib aytish mumkinki, qo'llanilayotgan vositalar, tanlangan usullar va mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tanlash va yaxlit tizimni joriy qilish orqali tanlangan sport turi talablariga muvofiq morfologik, fiziologik, jismoniy va psixologik imkoniyatlarni shakllantirish imkoniyati mavjud.

Futbolning ommaviyligi va barcha vaqtlarda unga bo'lgan e'tiborning kuchliligi muntazam raqobatlashuv sharoitini keltirib chiqaradi. Murabbiylar mahoratining yuqori bo'lishi birlan birga seleksiyaning samarali bo'lishi juda muhimdir. Yosh futbolchilarni saralab olish bir nechta abstrakt omillarga tayaangan holda amalga oshiriladi. Futbol bilan shug'ullanayotgan yoshlarning ko'pligi, ular ko'rsatayotgan natijalarning hilma-hilligi murabbiylar oldiga ulardan munosib va iste'dodlilarini saralab olish muammosini qo'yadi.

Tavsiya etilayotgan saralash tizimlarida o'quv-mashg'ulot, sport mahoratini takomillashtirish va oliy sport mahorati bosqichlarida saralab olishning asosiy yo'nalishlari belgilab olindi. Ayrim mutaxassislarni ta'kidlashicha bu bosqich asosiy hisoblanadi. (5.2-rasm).

5.2-rasm

Ko'p yillik tayyorgarlikning o'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchilarni saralab olish tizimi



Ularni saralab olish uchun esa muayyan talablar – me'zonlar ishlab chiqilishi lozim. Jumladan, chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik ko'rsatkichlari, biologik rivojlanishga muvofiq bo'y-vazn ko'rsatkichlari, to'pga egalik qilish texnikasi, yuqori darajadagi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning mavjudligi, yaqqol ifodalangan va yashirin fiziologik, jismoniy va ruhiy zahiralari, jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha test sinovlarida yuqori ko'rsatkichlar, o'yin amplusiga muvofiq, yuqori texnik-taktik mahorat ko'rsatkichlari hamda shaxsiy xususiyatlari (intizomlilik, vatanparvarlik hissi, maqsadga intiluvchanlik, mehnatsevarlik, qat'iyatlilik, jamoa manfaatlariga bo'ysunish, liderlik, o'ziga ishonch) kiradi.

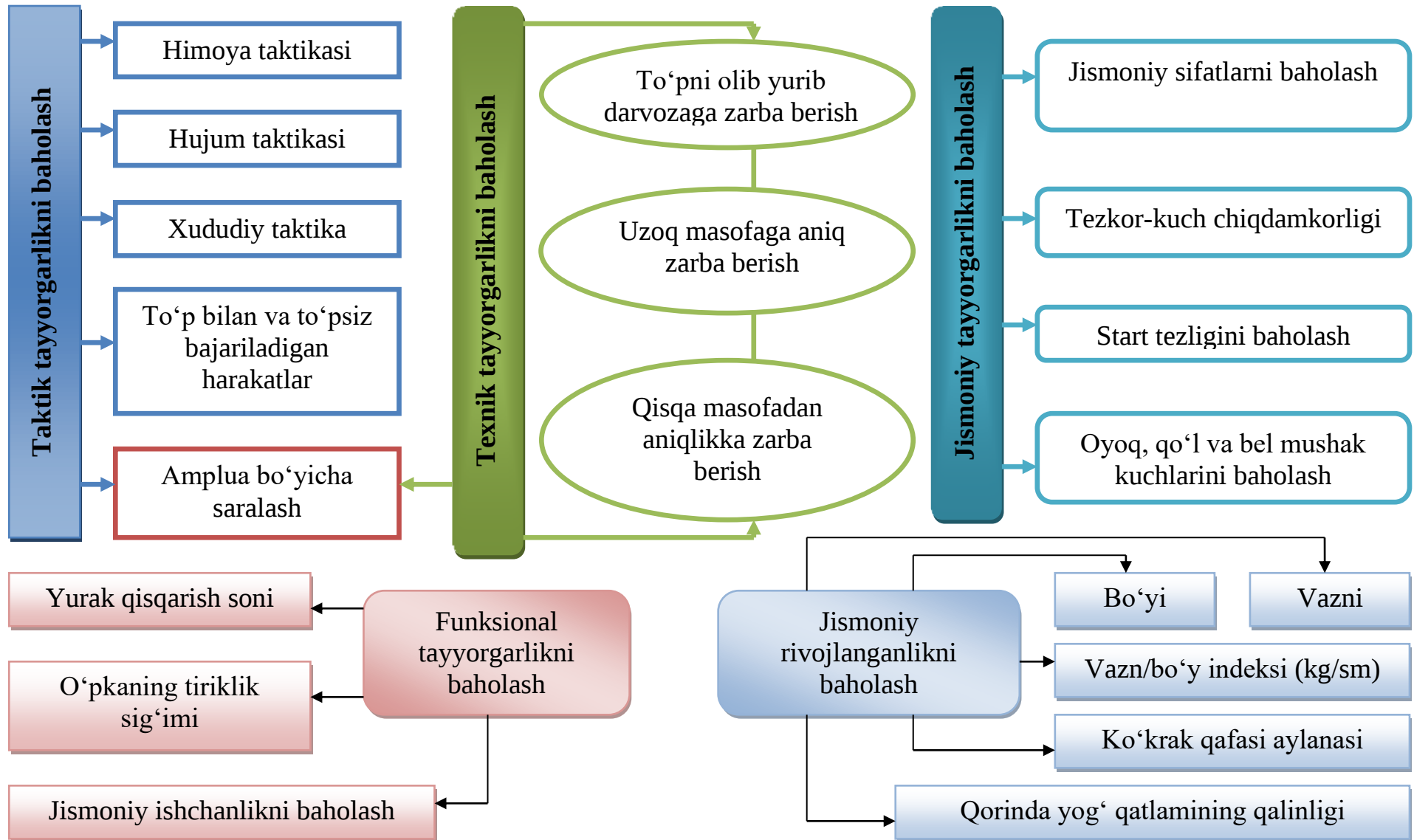
Futbolchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va eng yaxshi amaliy tajribalarni umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, futbolchilarni saralab olish yuqori sport yutuqlariga erishish uchun ustuvor masalalar sirasiga kiradi. Olib borilayotgan ishlarning samarasini yanada oshirish uchun albatta ularni tizimli tashkil etish lozim. Mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlashning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida dastlabki saralash imkoniyati bo'yicha avvalgi ishlarimizda to'xtalgan edik. Biz tomonimizdan taklif etilayotgan tizimda o'quv mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchilarni saralab olishning uchta asosiy yo'nalishi belgilangan. Avvalgi bosqichlardan farqli ravishda yosh futbolchilarning tayyorgarlik darajasini baholash uchun tavsiya etilayotgan nazorat testlari biroz murakkablashtiriladi. Buning asosiy omili shug'ullanganlik darajasining ortib borishidir. Ushbu bosqichga kelib futbol texnikasiga ko'proq urg'u berila boshlaydi. Shu bilan birgalikda shug'ullanuvchilardan musobaqalarda o'yin sifatini oshirish maqsadida taktik tayyorgarlik bo'yicha ham mashg'ulotlar olib boriladi. Shu bois saralashda texnik tayyorgarlik bilan birga taktik tayyorgarlikni baholash kriteriyalari ham kiritilgan. Taktik tayyorgarlik bu yoshdagi shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarida katta hajmni egallamaganligi sababli torroq doirada yo'nalishlar belgilangan. Texnik tayyorgarlikni baholashda belgilangan yo'nalishlar ham biroz murakkablashtirilgan bo'lib,

musobaqa faoliyatiga yaqin nazorat mashqlari belgilangan. Tanlangan yoʻnalishlarga nazorat testlarini belgilashda ularning yoshi va shugʻullanganlik darajasi inobatga olinadi. Ushbu bosqichga kelib shugʻullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash ikki qismga boʻlinib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash yoʻnalishlariga ajratilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarligini baholashda ularning yoshi va shugʻullanganlik darajasi asosiy omil boʻladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashda bu yoshdagi shugʻullanuvchilarning imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda uchta yoʻnalishlar belgilangan boʻlsada, qoʻllanilayotgan nazorat testlari ularning yoshi va shugʻullanganlik darajasiga mos ravishda tanlab olinadi. Jismoniy rivojlanganlikni baholash ham biroz keng koʻlamda boʻlib, shugʻullanuvchilar bu bosqichga kelib sportchi boʻlib shakllana boshlaydi. Yosh futbolchilarning Jismoniy rivojlanganligini baholashning umumtaklif etilgan kriteriyalari boʻyicha vazn/boʻyi indeksining kiritilishi saralab olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

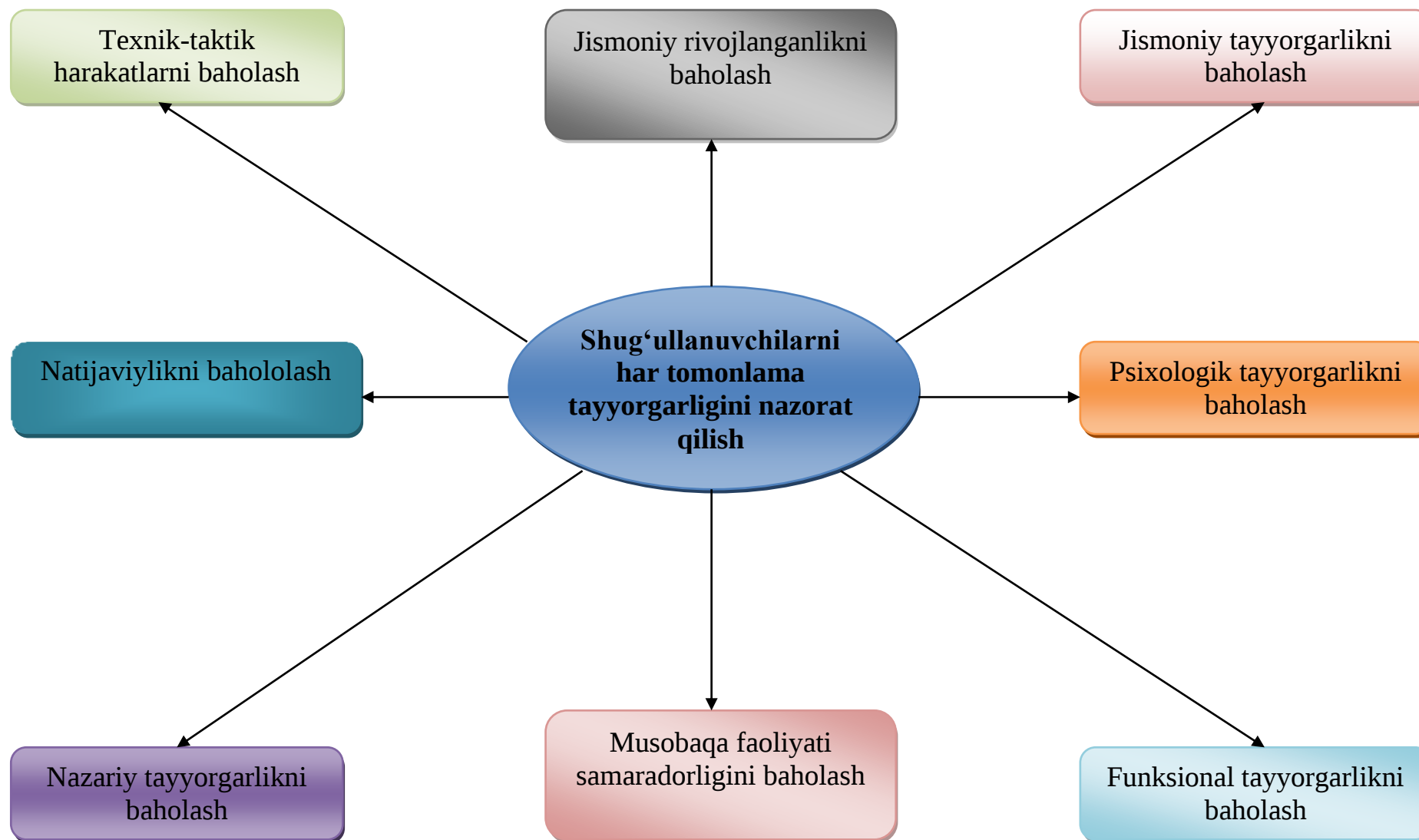
Qonunchilikda belgilangan galdagi bosqich sport mahoratini takomillashtirish bosqichi boʻlib futbolchilarni tayyorlashning koʻp yillik bosqichida musobaqalashuv, jumladan mamlakat birinchiligida ishtirok etishning boshlanishi bilan alohida ahamiyatga ega. Oʻz nomiga mos ravishda ushbu bosqich yosh futbolchilarni egallagan mahoratlarini takomillashtirish uchun alohida eʼtibor qaratiladi. Musobaqalashuv sportchilar faoliyatining asosiy baholash meʼzoniga aylanib borarkan, saralab olishda ham bunga alohida eʼtibor qaratmoq lozim. Futbolchilarni tayyorlashning koʻp yillik bosqichi har bir bosqichning oldiga qoʻygan maqsadi, ularning yoshi va shugʻullanganlik darajasidan kelib chiqib farqlanadi. Shunday ekan, sport mahoratini takomillashtirish bosqichida ham futbolchilarni saralab olish yoʻnalishlari va omillari oʻziga hosdir. Biz tomonimizdan taklif etilayotgan tizimda ushbu bosqichda futbolchilarni saralab olishning asosiy yoʻnalishlarini belgilashda musobaqalashuv va katta futbolga kirib kelishga ahamiyat qaratilgan (5.3-rasm).

5.3-rasm

Ko'p yillik tayyorgarlikning sport mahoratini takomillashtirish bosqichida shug'ullanuvchilarni saralab olish tizimi



Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi uchun taqdim etilayotgan tizimda shug‘ullanuvchilarni saralab olishning avvalgi bosqichlardan farqli ravishda beshta asosiy yo‘nalishlari belgilab olingan. O‘z navbatida yosh futbolchilarni tayyorgarlik darajasini baholash uchun tavsiya etilayotgan nazorat testlari ham biroz murakkablashtirilgan. Ushbu bosqichda musobaqalashuvni soni ortgani va ahamiyati ortganligi bois o‘yin taktikasiga yanayam kengroq e‘tibor qaratilgan. Shug‘ullanuvchilar musobaqalarda amplua bo‘yicha o‘z o‘rnlariga ega bo‘lib shakllanayotganligi bois taktik tayyorgarlikni baholashda hujum, himoya va xududiy taktik omillarga bo‘lingan holda tartiblashtrilgan. Shuningdek taktik tayyorgarlikni baholashning yana bir muhim omili – to‘p bilan va to‘psiz harakatlanishga ham alohida ahamiyat berilgan. Bu bosqichda texnik tayyorgarlikni baholashda ham musobaqa vaziyatidan kelib chiqqan holda to‘pni olib yurib darvozaga zarba berish, uzoq va qisqa masofalardan aniq zarba berish bo‘yicha baholash kriteriyalari taklif qilingan. Ushbu bosqichda shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayrgarligini baholash kriteriyalari biroz murakkablashtirilgan bo‘lib, jismoniy sifatlarni baholashda asosiy jismoniy sifatlarni baholovchi nazorat testlari bilan birgalikda shug‘ullanuvchilarni yoshlarini inobatga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarliklari ham testdan o‘tkaziladi. Bundan tashqari bu bosqichda shug‘ullanuvchilar balog‘atga yetishi va katta sportchilar tasnifiga yaqinlashishi inobatga olinib ularning qo‘l, oyoq va bel mushuklarini kuchi ham alohida o‘lchovdan o‘tkaziladi. Jismoniy tayyorgarlikni baholashda sohadagi yetuk olimlar fikrlari va ushbu yoshdagi sensitiv davrlarning xususiyatlariga alohida e‘tibor qaratish shart. Qo‘llanilayotgan nazorat testlari ularning yoshi va shug‘ullanganlik darajasiga mos ravishda tanlab olinadi. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichida futbolchilarni saralab olishning yana bir ahamiyatli tomoni quyi bosqichlardan farqli ravishda funksional tayyorgarlikka ham katta ahamiyat qaratiladi. Ushbu yoshga kelib shug‘ullanuvchilar organizmida yetuklikka tomon katta o‘zgarishlar bo‘lishi ta’kidlangan. Avvalgi bosqichlardagidek faqatgina yurak qisqarish soni emas, o‘pkaning tiriklik sig‘imi va jismoniy ishchanlikni baholash kabi omillar ham sportchini imkoniyatlarini namoyon qilishda yordam bera oladi. Bundan tashqari jismoniy rivojlanganlikni baholashga ham kengroq e‘tibor qaratilib, shug‘ullanuvchilarda yog‘ massasining to‘planishini baholash ham asosiy omil sifatida kiritiladi (5.4-rasm).

**Ko'p yillik tayyorgarlikning oliy sport mahorati bosqichida shug'ullanuvchilarni saralab olish tizimi**

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining eng so'ngisi oliy sport mahorati bosqichi bo'lib, ushbu bosqich shug'ullanuvchilarni katta sportga qadam qo'yish bosqichini o'tab beradi. Bu bosqichga kelib aksariyat futbolchilar katta futbolga qadam qo'ygan, ayrimlari professional jamoalar bilan shartnoma ham imzolashga ulgurishgan bo'lishadi. Biz tomonimizdan taklif etilayotgan galdagi tizimda oliy sport mahorati bosqichida saralab olishning asosiy omillari berilgan. Barcha bosqichlarda bo'lgani kabi oliy sport mahorati bosqichida ham oldiga qo'yilgan maqsadi va vazifalari mavjud. Ushbu bosqichga kelib futbolchilar professional sportga qadam qo'ya boshlaydi. Shundan kelib chiqqan holda saralab olish kriteriyalari belgilandi.

Futbolchilarga qo'yilgan talabdan kelib chiqib, ularning har tomonlama tayyorgarligini nazoratga olish zarur. Keltirilayotgan tizimda futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini baholash, jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligini baholash, funksional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik va nazariy tayyorgarliklarini baholashdan tashqari ularning o'yinlardagi ijobiy natija ko'rsatishi hamda musobaqalardagi samaradorligini baholash asosiy omil sifatida keltirilgan. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash, ularni bir bosqichdan keyingi bosqichga o'tkazish, munosiblarini saralab olish ishlarini tashkil qilish masalalari mamlakatimiz futbolini dolzarb masalalaridan ekan, saralab olishda tizimlilik va umumiylik tamoyillariga tayangan holda ishlash lozim. Har bir bosqichni o'ziga xos omillari bo'lib, qo'yilgan maqsad va vazifalari, shug'ullanuvchilarni imkoniyatlari va shug'ullanganlik darajasidan kelib chiqib belgilanadi.

Har bir bosqich uchun ishlab chiqilgan tizim bo'yicha olinadigan ma'lumotlar tanlangan testlar ishonchliligi va nazoratlarning o'tkazilish sharoitlariga ham bog'liq. Bunda barcha shug'ullanuvchilarning sharoitlari bir xil bo'lishi lozim. Olingan ma'lumotlar albatta kompyuter dasturiga kiritilib, yagona tizimga solinadi va ko'p yillik tayyorgarlikning umumiy bazasida saqlanadi. Yagona tizimning joriy qilinishi mamlakatimizning turli yoshdagi terma jamoalari

uchun zahira o'yinchilarni tayyorlash va shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunga kelib mamlakatimiz turli yoshlaridagi terma jamoalarining xalqaro musobaqalardagi ishtiroki, o'yinchilarimizning erishayotgan ijobiy natijalari, istiqbolli o'yinchilarni saralab olish va ularni yetuk futbolchi qilib tarbiyalash masalalarini dolzarbligi oshirmoqda. Mamlakatimiz va xorijiy olimlarning izlanishlaridan ma'lumki, sport o'yinlari, aynan futbol sport turida saralab olishning me'yorlarini qat'iy belgilash judayam murakkab masalalardandir. Shundan kelib chiqqan holda muhim omillarni o'z ichiga olgan tizimni yaratish lozim. Biz tomonimizdan taklif etilayotgan saralab olish tizimlari shug'ullanuvchilarning har tomonlama tayyorgarliklarini nazorat qilish va saralab olishda muhim omillarni o'z ichiga olgan. Taklif etilayotgan tizimlarda shug'ullanuvchilarning yoshi, sport bilan shug'ullanganlik darajasi va qaysi bosqichda shug'ullanayotganligi asosiy omil sifatida olingan. Bu esa ayni olingan ma'lumotlarni umumiy bazaga kiritish, har bir shug'ullanuvchini shaxsiy profilini yaratish, shu orqali ulardan iqtidorli va istiqbollilarini saralab olish imkoniyatlarini kengaytiradi. Taklif etilayotgan tizimlar har bir bosqich uchun alohida bo'lsada, ularni umumiy birligiga ahamiyat qaratish zarur. Ishlab chiqilgan tizimlarning dastlabki bosqichdan oxirgisigacha tizimlilikni saqlagan holda yahlit mexanizm sifatida foydalanish lozim.

#### **5.4. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olishning muhim aspektlarini aniqlash**

Mamlakatimizda istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni saralab olish (seleksiya) tizimini yo'lga qo'yish, bolalarni futbol bilan shug'ullanish qobiliyatini erta aniqlash va ularda futbolga bo'lgan barqaror qiziqishni rivojlantirish, o'quv-tarbiya tizimini tashkil etishning eng yangi usullarini qo'llagan holda sport zaxirasi va yuqori mahoratli futbolchilar tayyorlash yuzasidan o'quv-mashq jarayonini yo'lga qo'yish, barcha

darajadagi futbol-ta'lim muassasalarida yagona yondashuv asosida futbolchilarni tayyorlashni tashkil etish hamda ularni ilmiy va metodik ta'minlash, futbolchilarni tayyorlashning barcha bosqichlarini raqamlashtirish orqali shaffof saralash (seleksiya) ishlarini tashkil etishda inson omilini aralashuvini keskin qisqartirish, joylardagi futbol akademiyalari va maktablaridan saralab olingan eng iqtidorli va yuqori mahoratga ega futbolchilarni – terma jamoalarga nomzodlarni zamonaviy futbolga mos usul va falsafa asosida professional tayyorlash, futbol bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish, ilg'or xorijiy sport texnologiyalarini jalb etgan holda sohani rivojlantirish, futbolchilarning jismoniy holati va rivojlanishini doimiy nazorat qilib borish va xalqaro tajriba asosida O'zbekistonda futbolchilarni tayyorlash modelini ishlab chiqish masalalari dolzarb bo'lib qolmoqda.

Hozirgi vaqtda mamlakatimizda futbol bo'yicha sport zaxirasini tayyorlash ikki yo'nalishda amalga oshirilmoqda, birinchidan sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari va qo'shimcha to'garaklar (xususiy) orqali futbolchilarni tayyorlash ko'zda tutilgan bo'lsa, ikkinchi yo'nalish so'nggi paytlarda faol rivojlanayotgan bo'lib o'z akademiyalariga ega bo'lgan professional futbol klublari va viloyat futbol akademiyalari tarkibida futbolchilar zaxirasini tayyorlash bilan bog'liq. So'nggi yillarda ko'rishimiz mumkinki, faoliyatida sezilarli yutuqlarga erishgan va mamlakatimizning yetakchi sport maktablarida tarbiyalangan juda ko'p iste'dodli yosh o'yinchilar yetishib chiqdi. Biroq, sport maktablari bitiruvchilarini professional jamoalarga qo'shish masalasi bugungi kungacha hal etilmayapti, bu esa iqtidorli futbolchilarni ancha erta yo'qotishiga olib kelmoqda. Sport zaxirasini tayyorlashning ikkinchi yo'nalishi ancha yosh bo'lib, oxirgi yillarda rivojlana boshladi.

Ayrim tadqiqotchilar professional futbolda yuqori sport mahoratiga erishishning asosiy vazifasi iqtidorli futbolchilarni tanlab olish va saralashdan iboratligini ta'kidlaydilar. Futbol sport turida saralab olishning asosiy maqsadi futbolchilarning yuksak mahoratli bo'lish talablariga javob beradigan shaxsiy qobiliyatlarini va nimaga qodir ekanliklarini har tomonlama o'rganishdan iboratdir. Ixtisoslashtirilgan futbol maktablarida, futbol akademiyalarida bolalarni dastlabki

tanlash mezonlarining informativligi, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ularni saralab olish tizimlari, turli yoshlar jamoalariga tanlovning tashkil etilganligi va yuqori natijalarga erishishga qodir iqtidorli futbolchilarni saralash omillari bugungi kunda futbolchilarni tayyorlashda juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy futbolda yuqori malakali futbolchini tayyorlash yillik o'quv-mashg'ulot sikli tuzilmasida har xil turdagi mashg'ulotlarni tashkil etish sifati bilan belgilanadi. Maxsus ilmiy-metodik adabiyotlarda malakali futbolchilar tayyorgarligining turli jihatlari: jismoniy, texnik, psixologik, funksional va nazariy tayyorgarligini oshirish masalalari atroflicha o'rganilgan. Futbol sohasidagi yetakchi mutaxassislar tadqiqotlarining tahlili shuni ko'rsatdiki, hozirgi vaqtda yoshlar futbolida jismoniy va texnik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratilmoqda. Aytish joizki, hozirda futbolchilarni uzoq muddatli jarayonga ixtisoslashtirilgan tayyorlash masalalari yetarlicha rivojlanmagan. Shularni inobatga olgan holda aytish mumkinki futbolchilarni tayyorlashda ularni yo'naltirish va saralab olish asosiy omillardan bo'lib hisoblanar ekan. Biroq futbolchilarni saralab olishda e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan jihatlari, ularning iqtidori va imkoniyatlarini keng namoyon qilishga imkon beruvchi tomonlari – aspektlari bo'yicha hali aniq bir to'xtamga kelinmagan. Shu sababli ilmiy tadqiqotni o'tkazishda biz mamlakatimizda faoliyat yuritayotgan futbol ta'lim muassasalarining turli toifadagi murabbiylaridan "Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olishda eng muhim mezonlarini aniqlashga doir" mavzusidagi anketa so'rovnomasini o'tkazishga qaror qildik.

**So'rovnomaning tuzishda taniqli olimlar B.A.Ashmarin va F.A.Kerimovlarning ishlarida batafsil bayon etilgan anketa tuzishning metodik va metodologik tamoyillaridan foydalandik.**

So'rovnoma 3 qismdan, ya'ni kirish, asosiy va pasport ma'lumotlari qismlaridan iborat bo'lib, so'rovnomaning bunday tuzilishi respondentlarning ma'lumot darajasi, sport malakasi, ish tajribasi, yosh jihati, toifasi va boshqalarni aniqlashga imkon berdi. Yuqorida qayd etilganlarning barchasi tadqiqot ma'lumotlarini turli pozitsiyalardan tavsiflash va ko'rib chiqish imkoniyatini

yaratdi. So'rovnoma shakli, funksiyasi va mazmuni jihatidan bir-biridan farq qiluvchi 10 dona savollar (ochiq, yopiq, yarim yopiq, to'g'ridan-to'g'ri, javoblar majmuasiga ega bo'lgan savollar, nazorat savollar) kiritildi. So'rovnoma usulidan maksimal darajada foydalanish va uning samaradorligini oshirish uchun biz so'rovnomaning yarim standart shakllari (ochiq savollar va erkin shakldagi izohlar) dan ham foydalandik. So'rovnomaning ushbu shakli yordamida olingan ma'lumotlarning qiymati juda yuqori bo'lib, bunday usul yopiq savollarga javoblarni erkinroq talqin qilish va qiyosiy aloqalarni topishga imkon beradi. Erkin shakldagi izohlar respondentlarga so'rovnomadan tashqari muammolar bo'yicha qo'shimcha ravishda o'z fikr-mulohazalarini, xohish-istaklarini va takliflarini bildirishga imkon beradi. Yuqorida qayd etib o'tganimizdek, so'rovnoma universal tadqiqot usuli bo'lib, ko'plab respondentlarni qamrab olgan holda bir vaqtning o'zida juda keng doiradagi masalalarni ko'rib chiqishga va ularni umumlashtirishga imkon beradi.

O'tkazilgan so'rovnoma bevosita O'zbekiston respublikasi sport vazirligi hamda O'zbekiston futbol assosiatsiyasi bilan hamkorlikda va ularning ko'magida tashkil etildi. Anketa so'rovnomasida mamlakatimizning turli toifadagi va turli sertifikatga ega bo'lgan 221 nafar futbol murabbiylari ishtirok etdi. Shulardan "Pro" sertifikatga ega bo'lganlar 6 nafar, "A" sertifikatga ega bo'lganlar 21 ta, "B" sertifikatga ega bo'lganlar 29 ta "C" sertifikatga ega bo'lganlar 138 nafar va murabbiylik faoliyatini endi boshlaganlar 27 nafarni tashkil etdi. O'z navbatida shuni ta'kidlash lozimki, ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan va anketa so'rovnomasida ishtirok etgan murabbiylarning 24% i oliy toifali va 39% i birinchi toifali murabbiylar hisoblanadi. Anketa so'rovnomasida ishtirok etgan mutaxassislarning fikrlari quyidagi jadvalda keltirilgan (5.1-jadval).

**“Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olishda eng muhim aspektlarini aniqlashga doir” anketa so‘rovnoma**

|                                                                                                                                                        |                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Ko‘p yillik tayyorgarlik davrida futbolchilarni saralab olish ular tayyorgarligini rejalashtirishda qanchalik muhim deb hisoblaysiz?</b>            |                              |
| Judayam muhim                                                                                                                                          |                              |
| Muhim emas                                                                                                                                             |                              |
| Farqi yo‘q                                                                                                                                             |                              |
| <b>Siz saralab olishda qaysi omillarni eng muhim deb hisoblaysiz? (Tartib bo‘yicha 4 ta asosiysini ko‘rsating)</b>                                     |                              |
| Jismoniy tayyorgarlik                                                                                                                                  |                              |
| Texnik tayyorgarlik                                                                                                                                    |                              |
| Taktik tayyorgarlik                                                                                                                                    |                              |
| Funksional tayyorgarlik                                                                                                                                |                              |
| Psixologik tayyorgarlik                                                                                                                                |                              |
| Antropometrik ko‘rsatkichlar                                                                                                                           |                              |
| Musobaqa faoliyati samaradorligi                                                                                                                       |                              |
| Suhbat asosida                                                                                                                                         |                              |
| Boshqa ko‘rsatkichlar                                                                                                                                  |                              |
| Agar jismoniy tayyorgarlikni muhim deb bilsangiz qanday ko‘rsatkichlarga e‘tibor qaratasiz?                                                            |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
| Agar texnik tayyorgarlikni muhim deb bilsangiz qanday ko‘rsatkichlarga e‘tibor qaratasiz?                                                              |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
| Agar taktik tayyorgarlikni muhim deb bilsangiz qanday ko‘rsatkichlarga e‘tibor qaratasiz?                                                              |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
| Agar funksional tayyorgarlikni muhim deb bilsangiz qanday ko‘rsatkichlarga e‘tibor qaratasiz?                                                          |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
| Agar psixologik tayyorgarlikni muhim deb bilsangiz qanday ko‘rsatkichlarga e‘tibor qaratasiz?                                                          |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
| Agar musobaqa faoliyati samaradorligini muhim deb bilsangiz qanday ko‘rsatkichlarga e‘tibor qaratasiz?                                                 |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
| Agar suhbat asosida saralashni muhim deb bilsangiz qanday ko‘rsatkichlarga e‘tibor qaratasiz?                                                          |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
| Yana qanday ko‘rsatkichlarga e‘tibor qaratishni muhim deb hisoblaysiz?                                                                                 |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |
| <b>Futbolchilarni saralab olishda musobaqa faoliyati natijalarini qaysi o‘quv bosqichidan boshlab asosiy omillarga kiritish lozim deb hisoblaysiz?</b> |                              |
| boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi                                                                                                                     | o‘quv-mashg‘ulot bosqichi    |
| sport mahoratini takomillashtirish bosqichi                                                                                                            | oliy sport mahorati bosqichi |
| <b>Futbolchilarni saralab olishda ularning ampluasi bo‘yicha qanday ko‘rsatkichlarni muhim deb hisoblaysiz?</b>                                        |                              |
| Darvozabonlar                                                                                                                                          |                              |
|                                                                                                                                                        |                              |

## 5.1-jadvalning davomi

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|---|---|
| Himoyachilar                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |   |   |   |
| Yarim himoyachilar                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |   |   |   |
| Hujumchilar                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |   |   |   |
| <b>Mamlakatimiz futbolchilarining milliy modeli (model ko'rsatkichlari) ni yaratishda qanday ko'rsatkichlarni muhim deb hisoblaysiz (foizlarda)?</b>                                                                                                                                                                  |                   |   |   |   |
| Jismoniy tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |   |   |   |
| Texnik tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |   |   |   |
| Taktik tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |   |   |   |
| Funksional tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |   |   |   |
| Psixologik tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |   |   |   |
| Antropometrik ko'rsatkichlar                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |   |   |   |
| Musobaqa faoliyati samaradorligi                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |   |   |   |
| Suhbat asosida                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |   |   |   |
| Boshqa ko'rsatkichlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |   |   |   |
| <b>Ko'p yillik tayyorgarlik davrida futbolchilarni bir bosqichdan keyingi bosqichga o'tkazilishi nazorat testlari orqali o'tkazish tizimini joriy qilishga qanday qaraysiz?</b>                                                                                                                                       |                   |   |   |   |
| Albatta shart                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |   |   |   |
| Muhim emas                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |   |   |   |
| Farqi yo'q                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |   |   |   |
| Bunday qilish noto'g'ri                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |   |   |   |
| <b>Ko'p yillik tayyorgarlikning qaysi bosqichiga kelib futbolchilarni istiqbolini belgilash (ampluasi yoki boshqa sport turiga o'tkazish) lozim deb hisoblaysiz?</b>                                                                                                                                                  |                   |   |   |   |
| boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |   |   |   |
| o'quv-mashg'ulot bosqichi                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |   |   |   |
| sport mahoratini takomillashtirish bosqichi                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |   |   |   |
| oliy sport mahorati bosqichi                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |   |   |   |
| <b>Futbolchilarni saralab olishda raqamlashtirish (sportchining shaxsiy profilini yaratish, yagona elektron bazani shakllantirish) kerakmi?</b>                                                                                                                                                                       |                   |   |   |   |
| Albatta kerak                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |   |   |   |
| Muhim emas                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |   |   |   |
| Bu salbiy oqibatlariga olib keladi                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |   |   |   |
| <b>Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida tayyorgarlik turlari bo'yicha saralab olishda qaysi ko'rsatkichlari muhim deb hisoblaysiz?</b>                                                                                                                                                                    |                   |   |   |   |
| Asosiy ko'rsatkichlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | O'quv bosqichlari |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                 | 2 | 3 | 4 |
| Jismoniy tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |   |   |   |
| Texnik tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |   |   |   |
| Taktik tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |   |   |   |
| Funksional (fiziologik) tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |   |   |   |
| Musobaqa faoliyati samaradorligi                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |   |   |   |
| Antropometrik ko'rsatkichlar                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |   |   |   |
| Psixologik tayyorgarlik                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |   |   |   |
| <b>Izoh: O'quv bosqichlari mos ravishda ketma-ket raqamlangan.</b><br><b>Ahamiyatlilik darajasi past bo'lgan ko'rsatkichlarga hech nima qo'yilmaydi. Ahamiyatli bo'lgan variantingizni to'g'risiga "+" belgisini, ahamiyati yuqori bo'lganiga "++" belgisini, juda yuqori bo'lganiga esa "+++" belgisini qo'ying.</b> |                   |   |   |   |

Tadqiqotlarimiz davomida anketa so'rovnoma javoblaridan olingan natijalar futbolga iqtidorli bolalarni saralash tizimi va uni takomillashtirish muammosi bilan bog'liq bir qator muhim masalalarni aniqlashga imkon berdi. Ko'p yillik tayyorgarlik davrida futbolchilarni saralab olish ular tayyorgarligini rejalashtirishda qanchalik muhim deb hisoblaysiz? deya berilgan savolimizga respondentlarning 84,6% i (187 ta) "Judayam muhim" deb javob bergan. Siz saralab olishda qaysi omillarni eng muhim deb hisoblaysiz? (Tartib bo'yicha 4 ta asosiysini ko'rsating) deb qo'yilgan savolimizga respondentlarning 47% i (104 ta) musobaqa faoliyati samaradorligini eng muhim omil sifatida belgilashgan bo'lsa, ularning 22,1% i (49 ta) texnik tayyorgarlikni muhim deb hisoblashgan. Respondentlarning 14,9% i (33 ta) jismoniy tayyorgarlikni muhim deb hisoblashgan bo'lsa, 9,5% i (21 ta) funksional tayyorgarlikni eng muhim ko'rsatkich deya baholashgan bo'lsa, qolgan 6,3% respondentlar (14 ta) boshqa ko'rsatkichlarni muhim deya hisoblashgan. Respondentlar o'zlari muhim deya hisoblashgan omillarni asoslaganda futbolchilarning istiqbolini belgilash uchun muhimlik darajalarini keltirib o'tishgan. Ular o'zlari muhim deya hisoblashgan omillarni tanlashda yuqori malakali futbolchilarni model ko'rsatkichlari, o'zlari tarbiyalagan futbolchilarni qay darajada yutuqlarga erishganligiga qarab baholashgan. Masalan: musobaqa faoliyatini muhim deya hisoblashgan mutaxassislarning aksariyati futbolchilarni to'pni boshqarishi, uzatmalarning aniqligi, driblinglarni samarali amalga oshirishi, darvozaga zarba berish samaradorligi, himoya va hujum harakatlarini muvaffaqiyatli bajarishlariga alohida e'tibor qaratishgan. Texnik tayyorgarlikni ahamiyatli deya belgilagan respondentlar bolalarning to'pni boshqarishi, driblingi va uzatmalarning aniqligiga e'tibor qaratishini yozishgan. Jismoniy tayyorgarlikni muhim deya hisoblashgan mutaxassislar futbolchilarning tezkorligi, kuchi, chaqqonligi va chidamkorligini mos ravishda muhim deya o'z fikrlarini bildirishgan. Funksional tayyorgarlikni ahamiyatli deya baholashgan respondentlar berilgan yuklamalarga futbolchilar organizmining javobi, YQS ning o'zgarishi va nafas olish hajmini muhim deya hisoblashgan. Boshqa ko'rsatkichlarni muhim deya hisoblashgan mutaxassislar

antropometrik ko'rsatkichlar, psixologik tayyorgarlik va kam miqdorda bo'lsada suhbat asosida kabi omillarni muhim deya hisoblashgan.

Futbolchilarni saralab olishda musobaqa faoliyati natijalarini qaysi o'quv bosqichidan boshlab asosiy omillarga kiritish lozim deb hisoblaysiz? deya berilgan savolga respondentlarning 59,7% i (132 ta) sport mahoratini takomillashtirish bosqichida deya javob berishgan. Ushbu savolga ularning 27,6 % i (61 ta) o'quv-mashg'ulot bosqichidan boshlashni afzal bilishadi. Mutaxassislarning 12,6 % i (28 ta) musobaqa faoliyati natijalarini asosiy omil sifatida oliy sport mahorati bosqichidan boshlashni ma'qul ko'rishadi.

Futbolchilarni saralab olishda ularning ampuasi bo'yicha qanday ko'rsatkichlarni muhim deb hisoblaysiz? Degan savolga:

Darvozabonlar – respondentlarning 94,5 % i (209 ta) jismoniy tayyorgarligi va antropometrik ko'rsatkichlari;

Himoyachilar – respondentlarning 86,4 % i (191 ta) jismoniy tayyorgarligi, texnik tayyorgarligi va antropometrik ko'rsatkichlari;

Yarim himoyachilar – respondentlarning 91,4 % i (202 ta) texnik tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarligi va antropometrik ko'rsatkichlari;

Hujumchilar – musobaqa faoliyati samaradorligi, texnik tayyorgarligi va jismoniy tayyorgarligini muhim deya hisoblashlarini yozib qoldirgan.

Mamlakatimiz futbolchilarining milliy modeli (model ko'rsatkichlari) ni yaratishda qanday ko'rsatkichlarni muhim deb hisoblaysiz (foizlarda)? degan savolga respondentlarning 47,9 % i (106 ta) musobaqa faoliyati samaradorligi (56,7%) ni eng yuqori o'ringa qo'yishgan. Ularning 25,7 % i (57 ta) futbolchilarning texnik tayyorgarligi (66,2%) ni yuqori o'ringa qo'yishgan. Mutaxassislarning 18,5 % i (41 ta) futbolchilar modelini ishlab chiqishda jismoniy tayyorgarlikni (48,8%) eng yuqori o'ringa qo'yish lozimligini yozib qoldirishgan. Qolgan 7,6 % (17 ta) mutaxassislar esa bunda asosiy omil sifatida antropometrik ko'rsatkichlar, funksional tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlikni tanlashgan.

Anketa so'rovnomamizning "Ko'p yillik tayyorgarlik davrida futbolchilarni bir bosqichdan keyingi bosqichga o'tkazilishi nazorat testlari orqali

o'tkazish tizimini joriy qilishga qanday qaraysiz?" deya berilgan savoliga respondentlarning 93,2 % i (206 ta) "Albatta shart" deya javob bergan bo'lsa, qolgan 6,7 % i (15 ta) boshqa variantlarni tanlashgan. Bu esa mutaxassislarning katta qismi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining bir bosqichidan ikkinchi bosqichiga o'tkazishda nazorat testlarini qo'llash zarurligini shart deb bilishini ko'rsatadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning qaysi bosqichiga kelib futbolchilarni istiqbolini belgilash (ampluasi yoki boshqa sport turiga o'tkazish) lozim deb hisoblaysiz? deya berilgan savolimizga respondentlarning 45,7 % i (101 ta) o'quv-mashg'ulot bosqichida deb belgilashgan. Mutaxassislarning 27,6 % i (61 ta) sport mahoratini takomillashtirish bosqichida futbolchilarni yo'naltirish (istiqbolini belgilash) ni maqbul bilishadi. 16,7 % (37 ta) mutaxassislar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab futbolchilarni yo'naltirishni ma'qul deya belgilashgan. Respondentlarning 9,9 % i (22 ta) bu savolimizga oliy sport mahorati bosqichiga kelibgina istiqbolini belgilash lozimligini belgilashgan.

Respondentlarimizga berilgan "Futbolchilarni saralab olishda raqamlashtirish (sportchining shaxsiy profilini yaratish, yagona elektron bazani shakllantirish) kerakmi?" degan savolimizga ularning 85,9 % i (190 ta) "Albatta kerak" deya javob berishgan bo'lsa, qolgan 14 % i (31 ta) "Muhim emas" deb javob berishgan. Mutaxassislarning hech biri "Bu salbiy oqibatlarga olib keladi" degan variantni belgilashmagan.

Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida tayyorgarlik turlari bo'yicha saralab olishda qaysi ko'rsatkichlari muhim deb hisoblaysiz? deya berilgan savolimizga:

Jismoniy tayyorgarlik – respondentlarning 67,8 % i (150 ta) ushbu ko'rsatkichni o'quv mashg'ulot bosqichida juda yuqori ahamiyatga egaligini yozib qoldirishgan bo'lsa, 18,5 % i (41 ta) sport mahoratini takomillashtirish bosqichida jismoniy tayyorgarlikni muhim ahamiyatga ega deb hisoblashadi. Mutaxassislarning 13,5 % i (30 ta) futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oliy sport mahorati bosqichida yuqori ahamiyatli deb belgilashgan;

Texnik tayyorgarlik – so‘rovnomada ishtirok etgan mutaxassislarning 48,8 % i (108 ta) boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik tayyorgarlikning ahamiyatini juda yuqori deya baholashgan bo‘lsa, ularning 36,6 % i (81 ta) oliy sport mahorati bosqichida bu tayyorgarlik turini muhim deb hisoblashadi. Qolgan 14,4 % (32 ta) mutaxassislar bu tayyorgarlik turini sport mahoratini takomillashtirish bosqichida judayam ahamiyatliligini bildirishgan.

Taktik tayyorgarlik – ushbu tayyorgarlik turini ahamiyati oliy sport mahorati bosqichida judayam yuqori deya baholashgan respondentlar 73,7% ni (163 ta) tashkil etgan bo‘lsa, ularning 19,9% i (44 ta) sport mahoratini takomillashtirish bosqichiga kelib bu tayyorgarlikni judayam ahamiyatli ekanligini belgilashgan. Qolgan 6,3% (14 ta) respondentlar esa o‘quv mashg‘ulot bosqichidan boshlab taktik tayyorgarlikni ahamiyatini juda yuqori deya hisoblashadi.

Funksional (fiziologik) tayyorgarlik – respondentlarning 42% i (93 ta) ushbu ko‘rsatkich sport mahoratini takomillashtirish bosqichida juda yuqori ahamiyatga ega ekanligini bildirishgan. Ularning 37,1% i (82 ta) o‘quv mashg‘ulot bosqichida bu ko‘rsatkichni ahamiyati yuqori deya baholashgan. 20,8% (46 ta) mutaxassislar oliy sport mahorati bosqichiga kelib futbolchilarning funksional tayyorgarligini ular tayyorgarligini baholashdagi o‘rni juda yuqori deb belgilashgan.

Musobaqa faoliyati samaradorligi – mutaxassislarning 54,2% i (120 ta) oliy sport mahorati bosqichiga kelib ushbu ko‘rsatkichni futbolchilarni saralab olishda eng yuqori o‘rinda deya belgilashgan. 35,7% (79 ta) respondentlar bu ko‘rsatkich eng yuqori ahamiyatli deya sport mahoratini takomillashtirish bosqichini qayd etishgan. Qolgan 9,9% respondentlar esa musobaqa faoliyati samaradorligini judayam ahamiyatli deb o‘quv mashg‘ulot bosqichini belgilashgan.

Antropometrik ko‘rsatkichlar – mutaxassislarning 32,1% i (71 ta) futbolchilarni saralab olishda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidayoq ushbu ko‘rsatkichni eng yuqori o‘ringa qo‘yishgan. 28,9% (64 ta) mutaxassis o‘quv mashg‘ulot bosqichida bu ko‘rsatkichni asosiy o‘ringa qo‘yish lozimligini

belgilashgan. So'rovnomada ishtirok etgan mutaxassislarning 24,8% i (55 ta) oliy sport mahorati bosqichida bu ko'rsatkichlarni eng ahamiyatli deya hisoblashadi. Respondentlarning 14% i (31 ta) ushbu ko'rsatkichlar sport mahoratini takomillashtirish bosqichida eng yuqori ahamiyatga ega deb belgilashgan.

Psixologik tayyorgarlik – respondentlarning 67,8% i (151 ta) psixologik ko'rsatkichlarni ahamiyati eng yuqori deya oliy sport mahorati bosqichini belgilashgan. 21,7% (48 ta) mutaxassislarda bu ko'rsatkich o'quv mashg'ulot bosqichida eng yuqori ahamiyatga ega deya hisoblashadi. Ularning 9,9% i (22 ta) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida psixologik tayyorgarlik eng yuqori ahamiyatga ega deb belgilashgan.

Olingan ma'lumotlardan bilish mumkinki, mutaxassislarning savollar bo'yicha bildirgan fikrlari turlicha. Lekin shuni aniqlashga imkon beradiki, futbolchilarni saralab olishda muhim ko'rsatkichlarni ularning shug'ullanayotgan bosqichlariga qarab belgilab chiqish zarur. Har bir tayyorgarlik bosqichi uchun futbolchilarni saralab olishning aniq me'yorlari va eng muhim aspektlarini belgilab chiqish kerak.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash turli mashg'ulotlarni tashkil etish sifati bilan belgilanadi. Maxsus ilmiy-metodik adabiyotlarda malakali futbolchilar tayyorgarligining turli jihatlari: jismoniy, texnik, psixologik, funksional va nazariy tayyorgarligini oshirish masalalari atroflicha o'rganilgan. Hozirgi kunda futbolchilarni uzoq muddatli jarayonga ixtisoslashtirilgan tayyorlash masalalari yetarlicha rivojlanmagan. Futbolchilarni tayyorlashda ularni yo'naltirish va saralab olish asosiy omillardan bo'lib hisoblanadi. Biroq, futbolchilarni saralab olishda e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan jihatlari, ularning iqtidori va imkoniyatlarini keng namoyon qilishga imkon beruvchi tomonlari – aspektlari bo'yicha hali aniq bir to'xtamga kelinmagan.

Biz so'rovnomani o'tkazishda B.A.Ashmarin va F.A.Kerimovlar tomonidan tavsiya etilgan metodologik tamoyillaridan keng foydalandik. So'rovnomada ishtirok etgan mutaxassislarning bildirgan fikrlari turlichaligi, har bir savol bo'yicha olingan javoblar tahlili shuni bildiradiki, futbolchilarni saralab

olishda tadqiqotlar olib borish zarurati mavjud. Shu bilan birga ularning bildirgan fikrlari bir qator qimmatli ma'lumotlarga ega bo'lish imkoniyatini berdi. Masalan: saralab olishda eng muhim omil sifatida va futbolchilarini tayyorlashning milliy modelini yaratishda musobaqa faoliyati samaradorligini, futbolchilarni istiqbolini belgilash (yo'naltirish) ni tashkil etish ko'p yillik tayyorgarlikning o'quv-mashg'ulot bosqichida eng ma'qulligi, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida antropometrik ko'rsatkichlar va texnik tayyorgarlik juda yuqori ahamiyatli ekanligi, oliy sport mahorati bosqichiga kelib futbolchilarni saralab olishda eng yuqori ahamiyatga musobaqa faoliyati samaradorligini qo'yish maqbulligi mutaxassislar tomonidan bildirildi. Bu kabi ma'lumlardan shuni aniqlash mumkinki, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olish va har bir bosqich uchun alohida nazorat testlarini ishlab chiqish zarurati mavjud.

#### **5.5. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug'ullanuvchi futbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash (10-12 yoshlilar misolida)**

10-12 yoshli futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari 1-jadvalda berilgan. 10-12 yoshli shug'ullanuvchilarning tezkorlik, tezkor-kuch, kuch darajasi, egiluvchanlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasi va harakat koordinatsiyasi ko'rsatkichlarini aniqlashda 7 ta nazorat test me'yorlaridan foydalanildi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'tkazilgan tadqiqotimizga ko'ra 10-12 yoshli futbolchilarda tezkorlik jismoniy sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida "Yuqori startdan 30 m. yugurish", chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun "3×10 m. moksimon yugurish", qo'l kuchini og'irligi 1 kg. bo'lgan to'ldirma to'pni uloqtirish, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun "Turgan joydan uzunlikka sakrash", mo'ljalni to'g'ri olish qobiliyatini aniqlash maqsadida og'irligi 150 gr. bo'lgan kichik tennis koptogini uloqtirish, koordinasion qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun "Bir oyoqda muvozanat saqlab turish" va

egiluvchanlik sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida sinaluvchi tik turgan holatda, oyoqlar juft holatda, gavdani oldinga bukish kabi umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash test me'yorlari qabul qilindi.

Tadqiqot va nazorat guruhi o'g'il bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida yuqorida sanab o'tilgan nazorat test me'yorlari bo'yicha olingan statistik natijalarga ko'ra o'tkazilgan tadqiqotning birinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlarida o'rtasida statistik farqlar kuzatilmadi. Pedagogik tajribaning ikkinchi bosqichida tadqiqot va nazorat guruhlarida natijalari o'rtasida statistik farq kuzatildi. Bunda tajriba guruhi o'g'il bolalarining umumiy jismoniy tayyorgarligi o'rganilganda nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan sezilarli o'zgarishlar yuz berdi. Jumladan, nazorat va tadqiqot guruhlarining tezkorlik jismoniy sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida yuqori startdan 30 m. yugurish nazorat test me'yori qabul qilindi. Pedagogik tajribadan olingan natijalar Styudent t-mezonidan foydalanildi va hisoblash amaliyotidan so'ng tadqiqotning birinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlarida natijalari o'rtasidagi statistik farqlar kuzatilmadi, o'rtacha  $t=1,65$  farq qilgan. Tadqiqotning ikkinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlarida natijalari o'rtasidagi ko'rsatkich farqi  $t=2,74$ , ishonchlilik darajasi ( $P<0,01$ ) tashkil qilgan holda statistik farqlar borligi kuzatildi.

Nazorat va tadqiqot guruhlarining 10-12 yoshli futbolchilarning chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida  $3\times 10$  m moksimon yugurish nazorat test me'yori qabul qilindi (masofalar 1 m. gacha bo'lgan aniqlikda o'lchandi). Tajriba va nazorat guruhlaridagi 7-9 yoshli o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligi o'rganilganda, tajriba guruhidagi o'g'il bolalarda nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan sezilarli o'zgarishlar yuz berdi. Tadqiqotning birinchi bosqichida nazorat guruhining 10-12 yoshli futbolchilarda chaqqonli jismoniy sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida qabul qilingan  $3\times 10$  m moksimon yugurish testida tadqiqotning birinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlarida natijalari o'rtasidagi farqi  $t=1,90$ , ( $P>0,05$ ) tashkil qilgan holda statistik farqlar kuzatilmadi. Tadqiqotning ikkinchi bosqichida nazorat va tadqiqot

guruhlari natijalari o'rtasidagi farqi  $t=2,94$ , ( $P<0,01$ ) tashkil qilgan holda statistik farq kuzatildi.

Nazorat va tadqiqot guruhi futbolchilarining qo'l kuchini rivojlanganlik darajasini aniqlash hamda kuch jismoniy sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida og'irligi 1 kg. bo'lgan to'ldirma to'pni uloqtirish test me'yori qabul qilindi (natija uchta urinishning eng yaxshi ko'rsatkichi asosida aniqlandi). Tadqiqotning birinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlari natijalari o'rtasidagi ko'rsatkich  $t=1,84$  ( $P>0,05$ ) farq qilgan. Tadqiqotning ikkinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlari natijalari o'rtasidagi ko'rsatkich farqi  $t=2,41$  ( $P<0,05$ ) teng bo'ldi.

Nazorat va tadqiqot guruhlarining tezkor-kuch qobiliyatlari hamda tezkorlik qobiliyatini rivojlanganlik darajalarini aniqlash uchun "Turgan joydan uzunlikka sakrash" nazorat test me'yori qabul qilindi (natija uchta urinishning eng yaxshi ko'rsatkichi asosida aniqlandi). Tadqiqotning birinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlari natijalari o'rtasidagi farqi  $t=1,76$  ga teng bo'ldi. ( $P>0,05$ ) tashkil qilgan holda statistik farqlar kuzatilmadi. Tadqiqotning ikkinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlari natijalari o'rtasidagi ko'rsatkich  $t=2,47$ , ( $P<0,05$ ) tashkil qilgan holda statistik farqlar borligi kuzatildi. Nazorat va tadqiqot guruhlarining 10-12 yoshli futbolchilarning mo'ljalni to'g'ri olish qobiliyatini aniqlash maqsadida og'irligi 150 gr kichik tennis topini uloqtirish nazorat test me'yori qabul qilindi (natija uchta urinishning eng yaxshi ko'rsatkichi asosida aniqlandi).

Tadqiqotning birinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlari natijalari o'rtasidagi farqi  $t=1,72$  teng bo'ldi, ( $P>0,05$ ) tashkil qilgan holda deyarli sezilarli o'zgarishlar bo'lmadi degan xulosaga kelishimizga imkon berdi. Tadqiqotning ikkinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlari natijalari o'rtasidagi farqi  $t=2,61$  tashkil etgan. Ular o'rtasidagi mavjud farq statistik ishonchli ( $P<0,05$ ) teng bo'ldi.

5.2-jadval

**10-12 yoshli tajriba va nazorat guruhlari futbolchilarining tajriba boshi va oxiridagi umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=60)**

| T/r | Ko'rsatkichlar                          | O'lchov birligi | O'g'il bolalar       |                      |             |                 |
|-----|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|----------------------|-------------|-----------------|
|     |                                         |                 | NG                   | TG                   | t           | P               |
|     |                                         |                 | $\bar{x} \pm \sigma$ | $\bar{x} \pm \sigma$ |             |                 |
| 1   | Turgan joydan uzunlikka sakrash         | sm              | <u>148,7±14,3</u>    | <u>151,6±14,6</u>    | <u>1,77</u> | <u>&gt;0,05</u> |
|     |                                         |                 | 153,1±13,4           | 159,3±15,2           | 2,46        | <0,05           |
| 2   | Yuqori startdan 30 m yugurish           | s               | <u>7,4±0,63</u>      | <u>7,3±0,7</u>       | <u>1,66</u> | <u>&gt;0,05</u> |
|     |                                         |                 | 7,2±0,75             | 6,8±0,72             | 2,75        | <0,01           |
| 3   | 3×10 m mokisimon yugurish               | s               | <u>8,5±0,7</u>       | <u>8,4 ±0,6</u>      | <u>1,91</u> | <u>&gt;0,05</u> |
|     |                                         |                 | 8,2±0,9              | 7,7±0,8              | 2,93        | <0,01           |
| 4   | To'ldirma to'pni uloqtirish (1 kg)      | m               | <u>11,8±1,2</u>      | <u>12,5 ±1,13</u>    | <u>1,85</u> | <u>&gt;0,05</u> |
|     |                                         |                 | 12,7±1,4             | 14,5±1,5             | 2,40        | <0,05           |
| 5   | 150 gr kichik tennis to'pini uloqtirish | m               | <u>21,7±2,05</u>     | <u>22,8±2,0</u>      | <u>1,71</u> | <u>&gt;0,05</u> |
|     |                                         |                 | 23,6±2,3             | 25,8±2,4             | 2,62        | <0,05           |
| 6   | Oldinga egilish                         | sm              | <u>7,8±0,63</u>      | <u>7,8±0,7</u>       | <u>1,67</u> | <u>&gt;0,05</u> |
|     |                                         |                 | 8,7±0,98             | 9,5±1,1              | 3,35        | <0,01           |
| 7   | Bir oyoqda muvozanat saqlab turish      | s               | <u>32,4±2,8</u>      | <u>33,3±3,1</u>      | <u>1,82</u> | <u>&gt;0,05</u> |
|     |                                         |                 | 31,8±2,95            | 33,2±3,01            | 2,11        | <0,05           |

**Izoh: Jadvalda - tajriba boshidagi natijalar; maxrajda - tajriba oxiridagi natijalar. NG-nazorat guruhi, TG-tajriba guruhi.**

Nazorat va tadqiqot guruhlarida 10-12 yoshli futbolchilarining koordinasion qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida “Bir oyoqda muvozanat saqlab turish” nazorat test me’yori qabul qilindi (sinaluvchi ko‘zlarini yumib bir oyog‘da turadi. Qo‘lar belda, bukilgan oyoq tayanch oyoq tizzasi ustida turadi. Pedagog sekundamer yordamida muvozanat saqlab turgan vaqtini hisobga oladi). Nazorat guruhining natijasi tadqiqotning birinchi bosqichida  $32,4 \pm 2,8$  s natijasini ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotning ikkinchi bosqichida  $33,6 \pm 2,95$  s teng bo‘ldi.

Tadqiqot guruhining bir oyoqda muvozanat saqlab turish test natijasida tadqiqotning birinchi bosqichida o‘rtacha  $32,9 \pm 3,1$  s natijasini ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotning ikkinchi bosqichida o‘rtacha  $34,8 \pm 3,01$  s yaxshilandi. Olingan natijalar t-mezoni bo‘yicha hisoblash amaliyotidan so‘ng, tadqiqotning birinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlari natijalari o‘rtasidagi farqi  $t=1,81$  teng bo‘lgan bo‘lsa, statistik farqlanish ( $P>0,05$ ) tashkil qilgan holda o‘zgarishlar aniqlanmadi. Tadqiqotning ikkinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlari natijalari o‘rtasidagi farqi  $t=2,10$ , ( $P<0,05$ ) tashkil qilgan holda statistik farqlar borligi kuzatildi.

Tadqiqot va nazorat guruhi 10-12 yoshli futbolchilarining egiluvchanlik sifatini rivojlanganligini aniqlash maqsadida oldinga egilish nazorat test me’yori qabul qilindi (natija kuchli (chap yoki o‘ng) qo‘l barmoqlarini yarim ochgan holatda oldinga uzatishi bilan aniqlanadi). Tadqiqotning birinchi bosqichida nazorat guruhining natijasi o‘rtacha  $7,8 \pm 0,63$  sm natijasini ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotning ikkinchi bosqichida esa o‘rtacha  $8,7 \pm 0,98$  sm yaxshilandi.

Tadqiqot guruhining oldinga egilish test natijasidagi tadqiqotning birinchi bosqichida o‘rtacha  $7,9 \pm 0,7$  sm natijasini ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotning ikkinchi bosqichida o‘rtacha  $9,5 \pm 1,1$  sm yaxshilanganlini ko‘rish mumkin. Tadqiqotning birinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlari natijalari o‘rtasidagi o‘rtacha farqi  $t=1,68$ , ( $P>0,05$ ) tashkil qilgan holda statistik farqlanish aniqlanmadi. Tadqiqotning ikkinchi bosqichida nazorat va tadqiqot guruhlari natijalari o‘rtasida

o'rtacha farqi  $t=3,34$ , ( $P<0,01$ ) tashkil qilgan holda statistik farqlar kuzatilganligini ko'rishimiz mumkin.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasiga ko'ra, yuqori startdan 30 m yugurish,  $3\times 10$  m mokisimon yugurish, to'ldirma to'pni uloqtirish (1 kg), turgan joydan uzunlikka sakrash, 150 gr kichik tennis to'pini uloqtirish, bir oyoqda muvozanat saqlab turish, oldinga egilish testlarida tadqiqot va nazorat guruhlaridagi statistik farqlanishlar tadqiqotning ikkinchi davrida aniqlandi.

Hozirgi kunda mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlash, tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashni ilmiy-metodik ta'minlash, istiqbolli o'yinchilarni saralab olish va har tomonlama tayyorgarligini takomillashtirish masalalari dolzarbdir. Mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlash bo'yicha birmuncha ishlar amalga oshirilgan bo'lsada, futbolda saralab olish masalalari o'z yechimini kutmoqda. Xorijiy va mahalliy olimlarning izlanishlaridan ma'lum bo'lishicha, qator sport turlarida tanlab olish va saralash ishlari o'rganilgan bo'lsada futbol sport turida saralab olish bo'yicha salmoqli ishlar qilinmagan. Shundan kelib chiqib, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olish texnologiyasini yaratish zarurati mavjud. Nazorat va tadqiqot guruhlarida ishtirok etgan futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida qo'llanilgan 7 ta test me'yori ko'rsatkichlariga ko'ra, umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha natijalari nazorat guruhi futbolchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ko'rsatgan natijalariga qaraganda ijobiy o'sish hamda Student t-mezoni bo'yicha hisoblash amaliyotidan tadqiqotning ikkinchi davrida statistik farqlanish aniqlandi.

#### **5.6. Futbolchilar tayyorgarligini muhim kriteriyalarini inobatga olgan holda ularni saralab olish texnologiyasini yaratish**

Sport tanlovi – bu sub'ektning muayyan faoliyatga mosligi to'g'risida qaror qabul qilish, uning morfofunktsional muvofiqligiga asoslangan sport faoliyati turi va asab tizimining ayrim xususiyatlarini sport talablariga moslarini ajratib olishdir. Ijobiy qaror qabul qilishning muhim sharti tanlangan faoliyat bilan shug'ullanish

istagi (birlamchi motivatsiya) mavjudligi, sub'ektning o'zi va uning ota-onasi (vasiylari) ning munosabati bo'lib hisoblanadi. Futbolchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tayyorlashning eng muhim omillaridan biri – saralab olishdir. Saralashning maqsadi shug'ullanuvchilarni sportning biror turi talablariga javob beradigan shaxsiy qobiliyatlarini va nimaga qodir ekanliklarini har tomonlama o'rganishdan iboratdir. Shuningdek, saralashning muhim asoslaridan biri saralab olishning ketma-ketligidir. Ularning har biri o'zining tashkil etish va saralab olish metodikasiga, layoqatli va is'tedodli sportchilarning imkoniyatlarini baholash tizimlariga va ular qobiliyatini oldindan bashoratlash kabi xususiyatlarga ega. Tanlab olish va saralash tamoyillari, tizimlari, ularning xususiyatlari va ko'p yillik tayyorgarlik tizimi texnologiyasi haqida gapirishdan oldin ba'zi tushunchalar va ta'riflar haqida to'xtalib o'tish kerak.

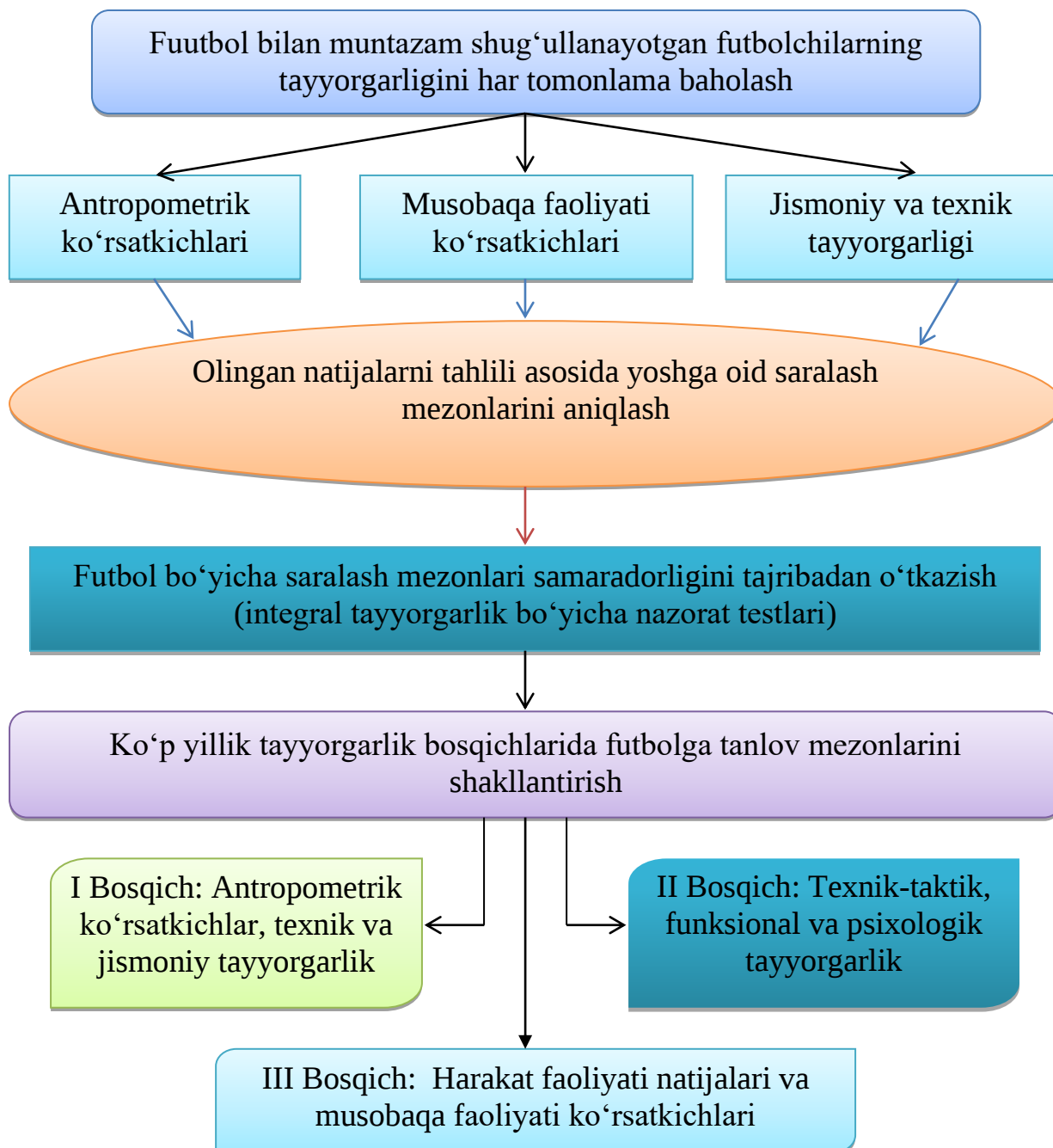
Amalda ko'plab murabbiylar saralashning omillari haqida gapirar ekan, turli tushunchalarni nazarda tutadilar. Ko'plab mutaxassislarning fikriga ko'ra, saralash bu – murakkab xarakterdagi tashkiliy-metodik tadbirlar tizimi, shu jumladan sosiologik, psixologik va tibbiy-biologik usullarni aniqlash, buning asosida bolalarning tanlangan sport turiga ixtisoslashishga moyilligi va qobiliyatlarini aniqlash jarayonidir. Shuning uchun ham saralab olish juda muhim, chunki unda iste'dodli sportchilar orasidan eng yaxshilarini, kelajakda xalqaro miqyosidagi sport ustasi talablarini bajara oladigan sportchilarni olishi zarur bo'ladi. Sport mutaxassislarning fikricha, tanlab olishning eng asosiy tamoyillaridan biri tizimlilik va serqirralikdir, shaxsni har tomonlama chuqur o'rganish, texnik tayyorgarlik va jismoniy sifatlar rivojlanishining darajasini aniqlash katta ahamiyatga ega. To'g'ri saralashni amalga oshirish shug'ullanuvchilarning dastlabki va oxirgi natijalari o'rtasidagi aloqadorlik bilan aniqlanadi, bunda ularning o'sish darajasi ham hisobga olinadi.

Bugungi kungacha saralash samaradorligi yuqori bo'lishi uchun, uni qanday va qaysi ko'rsatkichlar asosida olib borilishi to'g'risidagi masala yechimsiz turibdi. Mutaxassislarning fikricha futbolda saralab olish, tanlov vaqtida shug'ullanganlik darajasi, saralashning tizimlilik, har bir bosqichning o'ziga hos

xususiyatlari – saralab olish texnologiyasini joriy qilish zaruriati mavjud. Mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlashning ko‘p yillik tizimida saralab olish texnologiyasini ishlab chiqishdan avval sportda texnologiya tushunchasiga izoh berish lozim. Texnologiya so‘zining ko‘plab ma’nolari bo‘lib, biz o‘rganayotgan va jismoniy tarbiya va sport sohasida qo‘llaniladigan texnologiya – bu (grekcha: „techno“ – hunar, usta va „logos“ – fan, ta’lim) – ilmiy-praktika asosida xom-ashyoni tayyor mahsulotga aylantirishning usullari degan ma’noni anglatadi [9,10].

Texnologiya - ilmiy bilimlarni inson hayotida amaliy maqsadlar yo‘lida yo inson muhitini o‘zgaritish va manipulyatsiya qilish maqsadida qo‘llanilishi. U shuningdek, nazariy bilimlarni amaliy maqsadlarga erishish uchun ( ayniqsa, bunda jarayon qaytalanishi alohida ahamiyatga ega) qo‘llanilishi sifatida ta’riflanadi. Texnologiya ayrim sohalarda mahsulotlar olish, ularga ishlov berish va ularni qayta ishlash usullari tartibga solingan tizim, shu usullarni ishlab chiqish, joriy qilish va takomillashtirish bilan shug‘ullanadigan fan. Har bir sohaning o‘ziga xos texnologiyasi bo‘ladi. Amalda texnologik jarayonlar qanchalik puxta ishlangan, tavsiya etilayotgan usullar chuqur tajriba va ilmiy yondashuvga asoslangan bo‘lsa, tayyorlanadigan mahsulot shunchalik sifatli bo‘ladi. Texnologiyaning fan sifatidagi roli va vazifasi mahsulot tayyorlashning eng zamonaviy va samarali usullarini yaratishdan iborat. Fan va texnika rivojlanib borgan sari texnologiya ham yangilanib va o‘zgartirib turiladi. Har qaysi sohada texnologiyani ishlab chiqish uchun texnologik hujjatlarni ishlab chiqish, standartlashtirilgan jihozlar va uskunalardan foydalanishning yagona tartibi bo‘lishi lozim. Ushbu taklif qilinayotgan saralab olish texnologiyasi ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olish bo‘yicha ahamiyat qaratish zarur bo‘lgan, eng asosiy kriteriyalarni qamrab oladi. Saralab olish bo‘yicha tadqiqot olib borgan olimtarning fikriga ko‘ra, har bir futbolchining tayyorgarlik ko‘rsatkichlari yoshi va shug‘ullanganlik darajasiga qarab o‘zgarib turadi. Qolaversa qaysi bosqichda shug‘ullanishi va shug‘ullanganlik darajasini inobatga olish ham katta ahamiyat kasb etadi. Shularni inobatga olgan holda futbolchilarni saralab olish texnologiyasi ishlab chiqildi (5.5-rasm).

### Futbolchilarni saralab olish texnologiyasi



Ushbu texnologiya ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida muntazam futbol bilan shug'ullanadigan futbolchilar uchun mo'ljallangan bo'lib, ularni futbol sport turiga saralab olish uchun har tomonlama tayyorgarligini nazorat qilish va integral tayyorgarliklarini baholash bo'yicha nazorat testlarini o'z ichiga oladi. Bulardan tashqari ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug'ullanuvchilarni keyingi bosqichga o'tkazish va u yoki bu terma jamloalarga saralashni ham inobatga olishni ko'zda tutadi. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni

tayyorlash va har bir bosqichda tayyorgarlik darajalarini baholash hamda nazorat qilish uchun ham xizmat qiladi.

Hozirgi kunda mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlash, tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashni ilmiy-metodik ta'minlash, istiqbolli o'yinchilarni saralab olish va har tomonlama tayyorgarligini takomillashtirish masalalari dolzarbdir. Mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlash bo'yicha birmuncha ishlar amalga oshirilgan bo'lsada, futbolda saralab olish masalalari o'z yechimini kutmoqda. Xorijiy va mahalliy olimlarning izlanishlaridan ma'lum bo'lishicha, qator sport turlarida tanlab olish va saralash ishlari o'rganilgan bo'lsada futbol sport turida saralab olish bo'yicha salmoqli ishlar qilinmagan. Shundan kelib chiqib, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olish texnologiyasini yaratish zarurati mavjud.

Biz tomonimizdan taklif etilayotgan futbolchilarni saralab olish modeli ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida muntazam shug'ullanib kelayotgan futbolchilarni saralab olish va ularni tayyorgarliklarini to'g'ri tashkil etish maqsadida tayyorlangan bo'lib, mamlakatimiz futboli uchun muhim ahamiyat kasb etadi deb hisoblaymiz. Tavsiya etilayotgan texnologiya futbolchilarni saralab olish va tayyorlashda ahamiyat qaratish lozim bo'lgan muhim jihatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu texnologiyaning har uchchala bosqichi ham o'z o'rniga ega bo'lib, futbolchilarni tayyorlashda va ularni istiqbolini belgilashda yaqindan yordam beradi.

### **5.7. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashda dominant omillarning ahamiyatini o'rganish**

Bugungi kunda futbolchilarni tayyorlash 7-8 yoshdan boshlanadi va 17-18 yoshgacha davom etadi. Bu paytda bolalar va o'smirlar organizmining rivojlanishida ulkan o'zgarishlar sodir bo'ladi, shu sababli o'qitishda yetilishning yoshga doir o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish zarur. Shu sababli barcha organlar va tizimlarning ishlashining shiddatli qayta qurilishi sodir bo'ladi. Tananing uzunligi va og'irligi sezilarli darajada ortadi. Tananing o'sishi yiliga

o'rtacha 6-8 sm ni, massaning ortishi 4-5 kg ni, ko'krak qafasi aylanasi ortishi 2-5 sm ni tashkil qiladi. Mushak massasining ortishi sababli mushaklarning kuchi ham ortadi, bunda kuchning ortishining maksimumi tana massasining eng katta ortishidan bir yil o'tgandan keyin kuzatiladi. Skeletning shakllanish jarayonlari davom etadi, umurtqa pog'onasining egriligi qaror topadi, mushak-pay apparati kattalarnikiga yaqinlashadi. Yurak-qontomir va nafas tizimlarining ishlashi takomillashadi, 14 yoshga kelib yurak qisqarish soni (YQS) tinch holatda 70-78 zarba/daq. ga, o'pkaning tiriklik sig'imi esa 3000 ml ga yetadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida keltirilishicha yosh futbolchilarni tayyorlashda ular tayyorgarligini belgilovchi asosiy omillar metodologik jihatdan o'rganish va alohida yondashuvni talab qiladi bu esa bevosita dominantlik tamoyillari bilan bog'liq. Ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashni muvaffaqiyali tashkil etish va ular mahoratini rivojlantirishda dominant omillarning ahamiyati katta, ularni aniqlamay turib mashg'ulotlarning foydali ish koeffitsientini oshirish qiyin. Ko'pchilik olimlarning tadqiqotlariga ko'ra dominant omillarning aniqlashda sportchilarni shug'ullanganlik darajasini ahamiyati yuqori. Futbolchilarni shug'ullantirishda ularni yoshini inobatga olish – sensitiv davrlarni hisobga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish bo'yicha ko'plab ishlar olib borilgan. Ularga ko'ra futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda qaysidir asosiy jismoniy sifatning jadal rivojlanishi shug'ullanuvchilarni yoshiga bog'liq.

Biz tadqiqotimizni Toshkent futbol akademiyasi (TFA) da olib bordik. Tadqiqotda ushbu akademiyaning 8 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan futbolchilarini musobaqa faoliyatlari o'rganilgan. Har bir yoshdagi guruh futbolchilarini musobaqalardagi (jami 20 tadan uchrashuv kuzatilgan) ishtiroki, erishgan natijalari va faoliyat samaradorligi tahlil qilindi. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tarbiyalanuvchi futbolchilarni har bir yoshi bo'yicha alohida o'rganishdan asosiy maqsad – ularni yoshiga qarab qaysi texnik-taktik harakatlarni bajarish ko'lam va samaradorligini o'rganishdir. O'yinlar mamlakat birinchiliklari va turli norasmiy uchrashuvlardagi ishtiroklarini videotahlillar orqali o'rganib chiqildi (5.3-jadval).

**Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarning musobaqa faoliyati  
samaradorligini tashkil qiluvchi asosiy texnik-taktik harakatlar tahlili  
(foizlarda) (n 20)**

| №                      |                                     |                 | Shug‘ullanuvchilar yoshi |       |       |       |       |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                        |                                     |                 | 8-9                      | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| To‘p uzatishlar        |                                     |                 |                          |       |       |       |       |
| 1                      | Qisqa va o‘rta masofaga             | Orqaga va yonga | 13                       | 11    | 12    | 10    | 20    |
| 2                      |                                     | Oldinga         | 13                       | 19    | 18    | 19    | 19    |
| 3                      | Harakatdagi o‘yinchiga              |                 | 0,2                      | 2     | 3     | 3     | 3     |
| 4                      | Uzoq masofaga                       |                 | 0                        | 0     | 2     | 3     | 2     |
| 5                      | Kesib uzatish                       |                 | 3                        | 4     | 3     | 4     | 3     |
| Yakka kurashlarda      |                                     |                 |                          |       |       |       |       |
| 6                      | Yuqorida                            |                 | 1,3                      | 2     | 2     | 2     | 2     |
| 7                      | Pastda                              |                 | 5                        | 4     | 6     | 4,4   | 3     |
| 8                      | Bosh bilan o‘ynash                  |                 | 2                        | 2     | 3     | 3     | 3     |
| Darvoza tomon zarbalar |                                     |                 |                          |       |       |       |       |
| 9                      | Oyoq bilan                          |                 | 4                        | 2,4   | 3     | 3     | 3     |
| 10                     | Bosh bilan                          |                 | 0,1                      | 0,2   | 0,2   | 0,2   | 0,2   |
| To‘pga egalik qilish   |                                     |                 |                          |       |       |       |       |
| 11                     | To‘pni olib yurish                  |                 | 17                       | 16    | 15    | 16    | 17    |
| 12                     | Aldab o‘tish                        |                 | 14                       | 9     | 8     | 8     | 7     |
| 13                     | To‘pni olib qo‘yish                 |                 | 11                       | 13    | 11    | 11    | 7,3   |
| 14                     | To‘pga raqibdan oldin egalik qilish |                 | 11,4                     | 11,4  | 10,4  | 10    | 8     |
| 15                     | To‘pni yo‘qotish                    |                 | 5                        | 4     | 3,4   | 3,4   | 2,4   |
| 16                     | JAMI %                              |                 | 100                      | 100   | 100   | 100   | 100   |

Olib borilgan tahlillarga ko'ra turli yoshda texnik-taktik harakatlar bajarilishi turlicha. 8 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan futbolchilarni maydondagi bajaradigan harakatlari deyarli bir xil. Ularni bajaradigan texnik-taktik harakatlarini katta qismini qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar va to'pni olib yurishni tashkil qilar ekan. Shuningdek, bu yoshdagi futbolchilar uzoq masofaga to'p uzatishlar va bosh bilan o'ynash kabi texnik harakatlarni juda kam miqdorda foydalanishar ekan. Maydonda bajarilgan har bir harakatlar futbolchilarning faoliyat samaradorligini belgilaydi. 8-11 yoshli futbolchilarni musobaqa faoliyati samaradorligini baholashda o'rganilgan kriteriyalar ularning faoliyat

samaradorligini tashkil etadigan texnik-taktik harakatlarni har birini o‘yin natijasiga ta’sir etishini ham alohida ta’kidlash zarur. Bunda darvozaga berilgan zarbalarning ahamiyati katta. 12 yoshdan 15 yoshgacha bo‘lgan o‘yinchilarni musobaqalarda bajaradigan texnik-taktik harakatlarini tahlilidan ko‘rishimiz mumkinki, uzoq masofaga to‘p uzatish hamda yakka kurashlardagi bajarilgan texnik-taktik harakatlari hajmi oshgan. Bajarilgan texnik-taktik harakatlarni ayrimlarining foizlari kamaygan bo‘lsada, taktik jihatdan o‘ylanib olib bajarilgandir. Bu yoshga kelib futbolchilar faoliyatida taktik tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotlar ko‘lami ortgani uchun ortga va yonga to‘p uzatishlar foizi ko‘payganligini ko‘rishimiz mumkin.

Ko‘p yillik tayyorgarlikning oxirgi bosqichlarida taxsil olayotgan 16-17 yoshli futbolchilarning musobaqa faoliyati professional futbolchilarni bajaradigan texnik-taktik harakatlariga yaqinlashib qoladi. Bu yoshda oldingi yoshdagilarga qaraganda to‘pni harakatdagi o‘yinchiga uzatish texnik-taktik harakatining hajmini oshganligini kuzatdik (5.4-jadval).

#### 5.4-jadval

##### Futbolchilar tayyorlashda yoshga doir dominant omillari

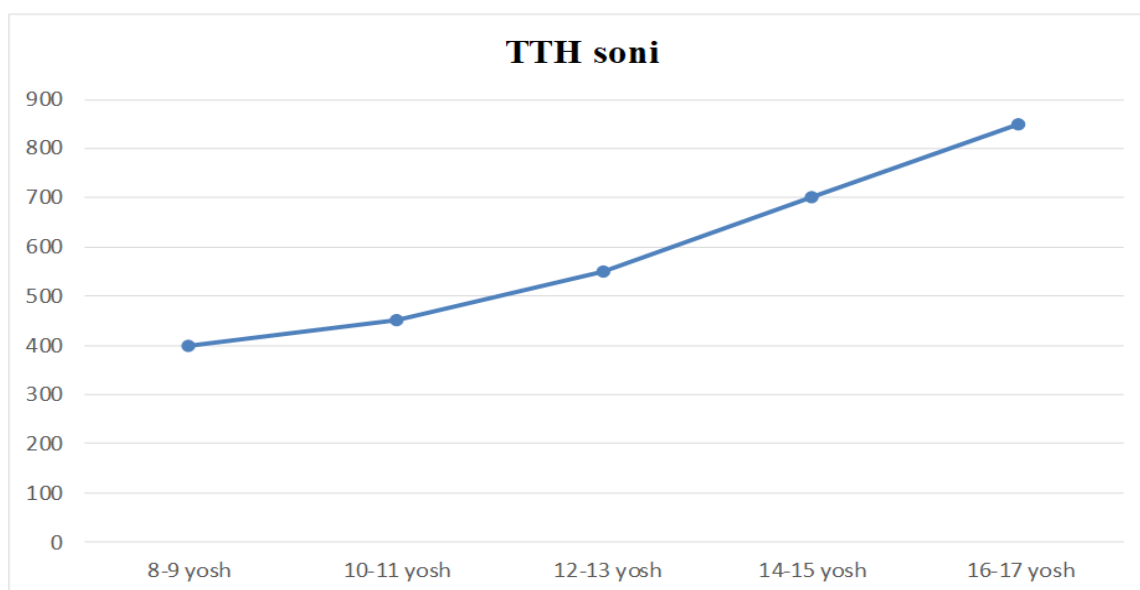
| №  | Ko‘rsatkichlar                         | Shug‘ullanuvchilar yoshi |       |       |       |       |
|----|----------------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|
|    |                                        | 8-9                      | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| 1  | Og‘irligi                              | +                        |       |       |       |       |
| 2  | Bo‘yi (uzunligi)                       |                          |       | +     |       | +     |
| 3  | Ish qobiliyati                         | +                        |       | +     | +     | +     |
| 4  | Psixologik tayyorgarlik                | +                        |       |       |       | +     |
| 5  | Tezlik qobiliyatlari                   |                          |       | +     | +     | +     |
| 6  | Kuch qobiliyatlari                     |                          |       |       | +     | +     |
| 7  | Tezkor-kuch qobiliyatlari              | +                        |       |       |       | +     |
| 8  | Texnik-taktik harakatlar               | +                        | +     | +     | +     | +     |
| 9  | Texnik-taktik harakatlar samaradorligi |                          |       |       | +     | +     |
| 10 | Musobaqa faoliyati samaradorligi       |                          |       |       | +     | +     |
| 11 | Texnik tayyorgarlik                    | +                        | +     | +     | +     | +     |
| 12 | Taktik tayyorgarlik                    |                          |       | +     | +     | +     |

**Izoh:** “+”belgisi yuqoriamahiyatligini bildiradi.

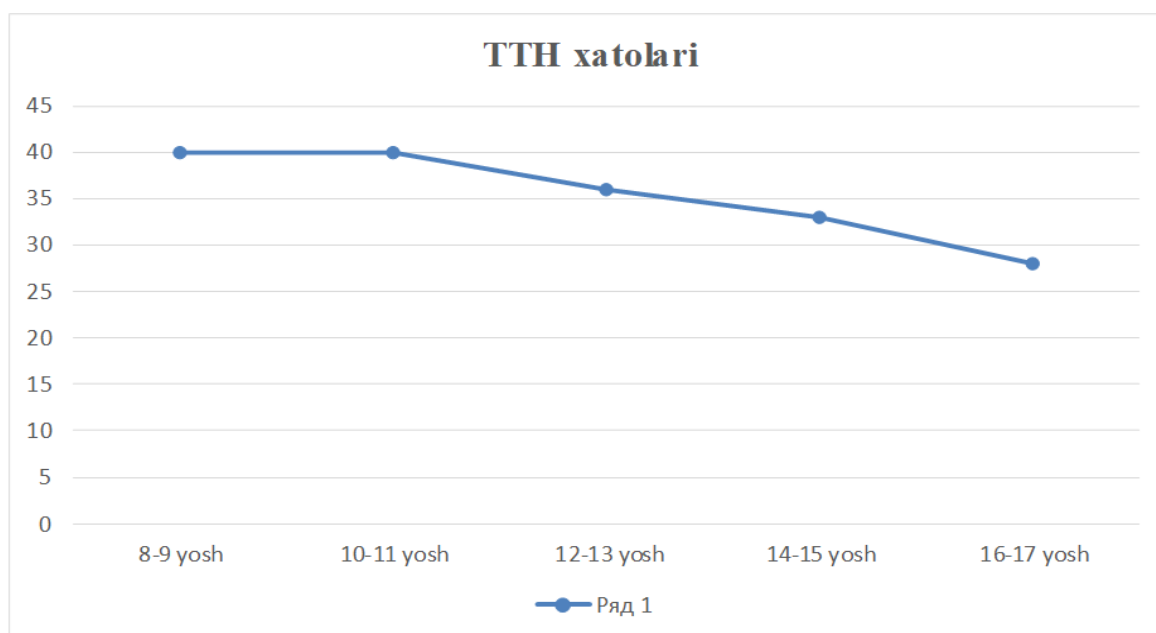
To'pni yo'qotish esa oldingi yillarga qaraganda sezilarli kamaygan. Bu yoshdagi futbolchilarni maydondagi texnik-taktik harakatlarini o'rganishda shunga ahamiyat qaratish lozim bo'lgan jihatlardan biri o'yin natijalariga katta e'tibor beriladi. Shu bois qaysidir texnik-taktik harakatlarni hajmi oshgan yoki kamayganligi katta ahamiyat kasb etmasligi mumkin (5.6- va 5.7-rasm).

**5.6-rasm.**

**8-17 yoshli futbolchilarni bir o'yin davomida bajaradigan o'rtacha texnik-taktik harakatlari (TTH)**



**5.7-rasm. 8-17 yoshdagi futbolchilarni TTH larni bajarishlaridagi xatolari dinamikasi**



Futbolchilarning musobaqa faoliyati va tayyorgarligini baholashning dominantlarini belgilash malakali futbolchilarda yuqori o'rinlarda bo'lmasada, ko'p yillik tayyorgarlikning quyi va o'rta bosqichlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Olib borib tadqiqotlarimizdan ma'lum bo'ldiki, miqdor va sifat ko'rsatkichlari turlicha. O'rganilgan tadqiqotlardan 8 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan TTH hajmi 89,7% ga yetadi, harakatlari faoliyatining samaradorligi esa 39,3% ni tashkil qiladi. 8-9 yoshli yosh futbolchilar har bir o'yinda o'rtacha  $410 \pm 13,3$  TTD bajarishadi, xatolar soni esa  $39,1 \pm 1,1\%$  ni tashkil qildi. 10-11 yoshdagilarda esa  $455 \pm 13,6$  TTH soni va xatolari  $39,2 \pm 1,3\%$  ni tashkil qildi. 12-13 yoshli futbolchilarda bu ko'rsatkichlar mos ravishda  $544 \pm 11,4$  TTH va 37,010,9% xatolikni tashkil qiladi. TTH hajmi 14-15 yoshli futbolchilarda  $592 \pm 28,8$ , xatolar esa  $33,2 \pm 1,1\%$  tashkil qildi. 16-17 yoshli futbolchilar har bir o'yinda o'rtacha  $853 \pm 35,7$  TTH ni tashkil qilsa ularni xatolari 28,0% ni tashkil qildi.

O'rganilgan adabiyotlar tahliliga tayanib shunday fikrlash mumkinki, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilar harakat faoliyati samaradorligini baholash va tayyorgarligini belgilovchi omillarni aniqlashda bevosita ularning maydonda bajaradigan texnik-taktik harakatlarining ko'lamini va ularning yoshi asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Turli yoshdagi futbolchilarni musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari o'ziga xos. Yoshi ortib borgan sari futbolchilarning bir o'yin davomida bajaradigan texnik-taktik harakatlari soni ortib boradi. Shu sababli ularni sonini emas, bajarilgan texnik-taktik harakatlarni foizini o'rganish maqsadga muvofiq. Ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim yoshdagilar yakkakurashlarga ahamiyat qaratga, boshqalari to'p uzatish va to'pni olib yurish kabi texnik-taktik harakatlarni amalga oshiradilar. Ulardagi tayyorgarlikni baholovchi va belgilovchi dominant omil sifatida biz tavsiya etgan jadvaldek rejalashtirilsa ko'rsatkichlarni asosiy baholovchi va dominant omillar sifatida qabul qilish mumkin.

## **5.8. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug‘ullanuvchi futbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini baholash**

Hozirgi kunda futbolchilarni tayyorlash, professional futbolchilarni tayyorlashni sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqish eng dolzarb muamoolardan bo‘lib hisoblanadi. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash bosqichlarida ularning musobaqa faoliyatini baholash ular tayyorgarligining asosiy mezonlaridan bo‘lib hisoblanadi. Zero, ularning musobaqa faoliyati samaradorligini yuqori bo‘lishi ular faoliyatini natijasini belgilaydi.

Shu paytgacha ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlaridagi futbolchilarni texnik-taktik harakatlarini nazorat qilish, futbolchilarni musobaqa faoliyati samaradorligini tahlil qilish va baholash bo‘yicha mahalliy olimlardan R.I.Nurimov. (2017), Sh.U.Abidov (2011), S.R.Bozorovlar (2023), MDH mamlakatlari olimlaridan V.K.Balsevich. (2008), M.A.Godik., Shamardin A.I. (1993) ish olib borishgan bo‘lsa, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashda musobaqa faoliyati samaradorligi va ahamiyati, uni belgilovchi asosiy omillarni o‘rganish hamda aniqlash bo‘yicha Tyulenkov S.Yu., Guba V.P., Proxorov A.B. (1997) va B.N.Shustinlar tadqiqotlar olib borishgan. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni musobaqa faoliyati samaradorligini eng asosiy ko‘rsatkichlarini tahlil qilish va eng muhim komponentlarini tahlil qilish bo‘yicha Yevropalik olim G.M.Gadjiyev (1984) qator izlanishlar olib borgan.

Yurtimizdagi futbol akademiyalari va maktablaridan saralab olingan eng iqtidorli va yuqori mahoratga ega futbolchilarni zamonaviy futbolga mos usul va falsafa asosida professional tayyorlash, futbol bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish kabi masalalar o‘z yechimini kutib turibti. Bu esa futbolchilar tayyorgarligini boshqarish sifatiga o‘ziga yarasha yuqori talablar qo‘yadi, bunda eng muhim omillaridan biri holis baholashni tashkil qilishdir. Bunday baholashning asosini boshqa ko‘rsatkichlar qatorida musobaqa faoliyati natijalari ham tashkil etadi, chunki raqib bilan bellashuv sharoitida sportchilar tayyorgarligining ijobiy va salbiy tomonlari to‘la namoyon bo‘ladi. Sport

o'yinlarida o'yinchilarning musobaqa faoliyati va sport mahoratini baholash uchun asosiy mezonlar sifatida mutaxassislar samaradorlik va natijalilik ko'rsatkichlari (texnik-taktik harakatlar) dan foydalanishni tavsiya etadilar.

Qator olimlarning fikrlariga ko'ra futbolchilarni harakat faoliyatlarini nazorat qilish, texnik-taktik harakatlarni samarali bajarilishini aniqlash orqali bevosita musobaqa faoliyati samaradorligini baholashshi mumkin. Shunday ekan futbolchilarning maydonda bajaradigan har qanday harakatlarini o'rganish va ilmiy-nazariy tahlil qilish ular faoliyatini o'rganishning asosidir.

Biz tadqiqotimizni Toshkent futbol akademiyasida olib bordik. Tadqiqotda ushbu akademiyaning 8 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan futbolchilarini musobaqa faoliyatlari o'rganilgan. Har bir yoshdagi guruh futbolchilarini musobaqalardagi (jami 20 tadan uchrashuv kuzatilgan) ishtiroki, erishgan natijalari va faoliyat samaradorligi tahlil qilindi. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tarbiyalanuvchi futbolchilarni har bir yoshi bo'yicha alohida o'rganishdan asosiy maqsad – ularni yoshiga qarab qaysi texnik-taktik harakatlarni bajarish ko'lami va samaradorligini o'rganishdir.

Olib borilgan tahlillarga ko'ra turli yoshda texnik-taktik harakatlar bajarilishi turlicha. 8 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan futbolchilarni maydondagi bajaradigan harakatlari deyarli bir xil. Ularni bajaradigan texnik-taktik harakatlarini katta qismini qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar va to'pni olib yurishni tashkil qilar ekan. Shuningdek, bu yoshdagi futbolchilar uzoq masofaga to'p uzatishlar va bosh bilan o'ynash kabi texnik harakatlarni juda kam miqdorda foydalanishar ekan. Maydonda bajarilgan har bir harakatlar futbolchilarning faoliyat samaradorligini belgilaydi. 8-11 yoshli futbolchilarni musobaqa faoliyati samaradorligini baholashda o'rganilgan kriteriyalar ularning faoliyat samaradorligini tashkil etadigan texnik-taktik harakatlarni har birini o'yin natijasiga ta'sir etishini ham alohida ta'kidlash zarur. Bunda darvozaga berilgan zarbalarning ahamiyati katta.

12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan o'yinchilarni musobaqalarda bajaradigan texnik-taktik harakatlarini tahlilidan ko'rishimiz mumkinki, uzoq masofaga to'p

uzatish hamda yakka kurashlardagi bajarilgan texnik-taktik harakatlari hajmi oshgan. Bajarilgan texnik-taktik harakatlarni ayrimlarining foizlari kamaygan bo'lsada, taktik jihatdan o'ylanib olib bajarilgandir. Bu yoshga kelib futbolchilar faoliyatida taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar ko'lami ortgani uchun ortga va yonga to'p uzatishlar foizi ko'payganligini ko'rishimiz mumkin (5.5-jadval).

### 5.5-jadval

**Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarning musobaqa faoliyati  
samaradorligini tashkil qiluvchi asosiy texnik-taktik harakatlar tahlili  
(foizlarda) (n 20)**

| №                      |                                     |                 | Shug‘ullanuvchilar yoshi |       |       |       |       |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                        |                                     |                 | 8-9                      | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| To‘p uzatishlar        |                                     |                 |                          |       |       |       |       |
| 1                      | Qisqa va o‘rta masofaga             | Orqaga va yonga | 13                       | 11    | 12    | 10    | 20    |
| 2                      |                                     | Oldinga         | 13                       | 19    | 18    | 19    | 19    |
| 3                      | Harakatdagi o‘yinchiga              |                 | 0,2                      | 2     | 3     | 3     | 3     |
| 4                      | Uzoq masofaga                       |                 | 0                        | 0     | 2     | 3     | 2     |
| 5                      | Kesib uzatish                       |                 | 3                        | 4     | 3     | 4     | 3     |
| Yakka kurashlarda      |                                     |                 |                          |       |       |       |       |
| 6                      | Yuqorida                            |                 | 1,3                      | 2     | 2     | 2     | 2     |
| 7                      | Pastda                              |                 | 5                        | 4     | 6     | 4,4   | 3     |
| 8                      | Bosh bilan o‘ynash                  |                 | 2                        | 2     | 3     | 3     | 3     |
| Darvoza tomon zarbalar |                                     |                 |                          |       |       |       |       |
| 9                      | Oyoq bilan                          |                 | 4                        | 2,4   | 3     | 3     | 3     |
| 10                     | Bosh bilan                          |                 | 0,1                      | 0,2   | 0,2   | 0,2   | 0,2   |
| To‘pga egalik qilish   |                                     |                 |                          |       |       |       |       |
| 11                     | To‘pni olib yurish                  |                 | 17                       | 16    | 15    | 16    | 17    |
| 12                     | Aldab o‘tish                        |                 | 14                       | 9     | 8     | 8     | 7     |
| 13                     | To‘pni olib qo‘yish                 |                 | 11                       | 13    | 11    | 11    | 7,3   |
| 14                     | To‘pga raqibdan oldin egalik qilish |                 | 11,4                     | 11,4  | 10,4  | 10    | 8     |
| 15                     | To‘pni yo‘qotish                    |                 | 5                        | 4     | 3,4   | 3,4   | 2,4   |
| 16                     | JAMI %                              |                 | 100                      | 100   | 100   | 100   | 100   |

Ko'p yillik tayyorgarlikning oxirgi bosqichlarida taxsil olayotgan 16-17 yoshli futbolchilarning musobaqa faoliyati professional futbolchilarni bajaradigan texnik-taktik harakatlariga yaqinlashib qoladi. Bu yoshda oldingi yoshdagilarga qaraganda to'pni harakatdagi o'yinchiga uzatish texnik-taktik harakatining hajmini oshganligini kuzatdik. To'pni yo'qotish esa oldingi yillarga qaraganda sezilarli kamaygan. Bu yoshdagi futbolchilarni maydondagi texnik-taktik harakatlarini o'rganishda shunga ahamiyat qaratish lozim bo'lgan jihatlardan biri o'yin natijalariga katta e'tibor beriladi. Shu bois qaysidir texnik-taktik harakatlarni hajmi oshgan yoki kamayganligi katta ahamiyat kasb etmasligi mumkin.

Sohaga oid olib borilgan ilmiy ishlar va o'rganilgan adabiyotlar tahliliga tayanib shunday fikrlash mumkinki, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilar harakat faoliyati samaradorligini baholashda bevosita ularning maydonda bajaradigan texnik-taktik harakatlarining ko'lami asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Turli yoshdagi futbolchilarni musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari o'ziga xos. Yoshi ortib borgan sari futbolchilarning bir o'yin davomida bajaradigan texnik-taktik harakatlari soni ortib boradi. Shu sababli ularni sonini emas, bajarilgan texnik-taktik harakatlarni foizini o'rganish maqsadga muvofiq ekan. Biz tomonimizdan olib borilgan o'rganishlardan shu ma'lum bo'ldiki, ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida futbolchilar musobaqada bajaradigan texnik-taktik harakatlarining umumiy ko'lamida katta farq yo'q. Ayrim yoshdagilar yakkakurashlarga ahamiyat qaratsa, boshqalari to'p uzatish va to'pni olib yurish kabi texnik-taktik harakatlarni amalga oshiradilar. Bu harakatlar samaradorligi esa ularning yuqori natijalarga erishishi va musobaqa faoliyati samaradorligini belgilaydi. Bundan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilar faoliyatini baholashda bu ko'rsatkichlar asosiy baholovchi omillar sifatida qabul qilish mumkin.

## **5.9. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida futbolchilarni saralab olish modelining ilmiy-nazariy asoslari**

Futbol sport turining ommaviyligi va barcha vaqtlarda unga bo‘lgan e‘tiborning kuchli ekanligi muntazam raqobatlashuv sharoitini keltirib chiqaradi. Har bir sport turida bo‘lgani kabi murabbiylar mahoratining yuqori bo‘lishi bilan birga seleksiyaning samarali bo‘lishi juda muhimdir. Sportda musobaqalashuv asosiy omil bo‘lib hisoblanar ekan, har bir sport turida sportchilarni tayyorlash qanday muhim ahamiyatga ega bo‘lsa saralab olish ham shunday katta ahamiyatga ega. Saralab olish tizimi sportchilar faoliyatini chuqur va atroflicha o‘rganishi, tanlangan sport turining sportchi psixologiyasi, mahorati va organizmiga qo‘yilgan talablarini aniqlashga imkon berishi lozim.

Tanlab olish va saralash tamoyillari, tizimlari, ularning xususiyatlari va ko‘p yillik tayyorgarlik tizimi modeli haqida gapirishdan oldin ba’zi tushunchalar va ta’riflar haqida to‘xtalib o‘tish kerak. Buning sababi shundaki, amalda ko‘plab murabbiylar saralashning omillari haqida gapirar ekan, turli tushunchalarni nazarda tutadilar. Ko‘plab mutaxassislarning fikriga ko‘ra, saralash bu – murakkab xarakterdagi tashkiliy-metodik tadbirlar tizimi, shu jumladan sosiologik, psixologik va tibbiy-biologik usullarni aniqlash, buning asosida bolalarning tanlangan sport turiga ixtisoslashishga moyilligi va qobiliyatlarini aniqlash jarayonidir. Shu bilan birga, seleksiya ta’lim-tarbiya jarayonining muhim va uzviy qismidir. Chunki saralash sport tayyorgarligining asosiy vazifasini – yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Shuning uchun ham saralab olish juda muhim, chunki unda iste’dodli sportchilar orasidan eng yaxshilarini, kelajakda xalqaro klassdagi sport masterlari talablarini bajara oladigan sportchilarni olishi zarur bo‘ladi. Sport mutaxassislarning fikricha, tanlab olishning eng asosiy tamoyillaridan biri tizimlilik va serqirralikdir, shaxsni har tomonlama chuqur o‘rganish, psixologik holatlarni aniqlash, nerv sistemasi tipologik xususiyatlarini baholash, jismoniy sifatlar rivojlanishining darajasini aniqlash katta ahamiyatga ega. To‘g‘ri saralashni amalga oshirish va kelajagiga ishonch bildirish shug‘ullanuvchilarning dastlabki va oxirgi natijalari o‘rtasidagi aloqadorlik bilan

aniqlanadi, bunda ularning o'sish darajasi ham hisobga olinadi. Har bir shug'ullanuvchini saralab olishda uning individual sport ixtisoslashtirilishini aniqlash uchun ko'p yil davomida tizimli o'rganish kerak bo'ladi. Bu bosqichda shug'ullanayotganlarning tayyorligini kuchli va zaif tomonlarini aniqlash maqsadida pedagogik kuzatishlar, nazorat sinovlari, tibbiy-biologik va psixologik tadqiqotlar amalga oshiriladi.

Bugungi kungacha saralash samaradorligi yuqori bo'lishi uchun, uni qanday va qaysi ko'rsatkichlar asosida olib borilishi to'g'risidagi masala yechimsiz turibdi. Sportda tanlab olish va saralashni olib boradigan mutaxassislarning fikricha, tanlov vaqtida shug'ullanganlik darajasi, saralashning tizimlilik, har bir bosqichning o'ziga hos xususiyatlariva eng asosiysi modellashtirish va bashoratlashning yagona tizimini joriy qilish zaruriyati borligini ta'kidlashadi. Mamlakatimizda futbolchilarni tayyorlashning ko'p yillik tizimida saralab olish modelini ishlab chiqishdan avval sportda model tushunchasiga izoh berish lozim. Model so'zining ko'plab ma'nolari bo'lib, biz o'rganayotgan va jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan turi konseptual model – bu tizim (yunoncha: yaxlit, birikkan, tushunchalar tasnifi va yaxlitlikni tashkil etadigan elementlar majmui) ning nazariy ko'rinishidir. Konseptual model - bu ko'rib chiqilayotgan predmet sohasining yoki uning o'ziga xos ob'ektining tuzilishini belgilovchi tushunchalar va ular o'rtasidagi munosabatlar to'plami bilan ifodalangan model.

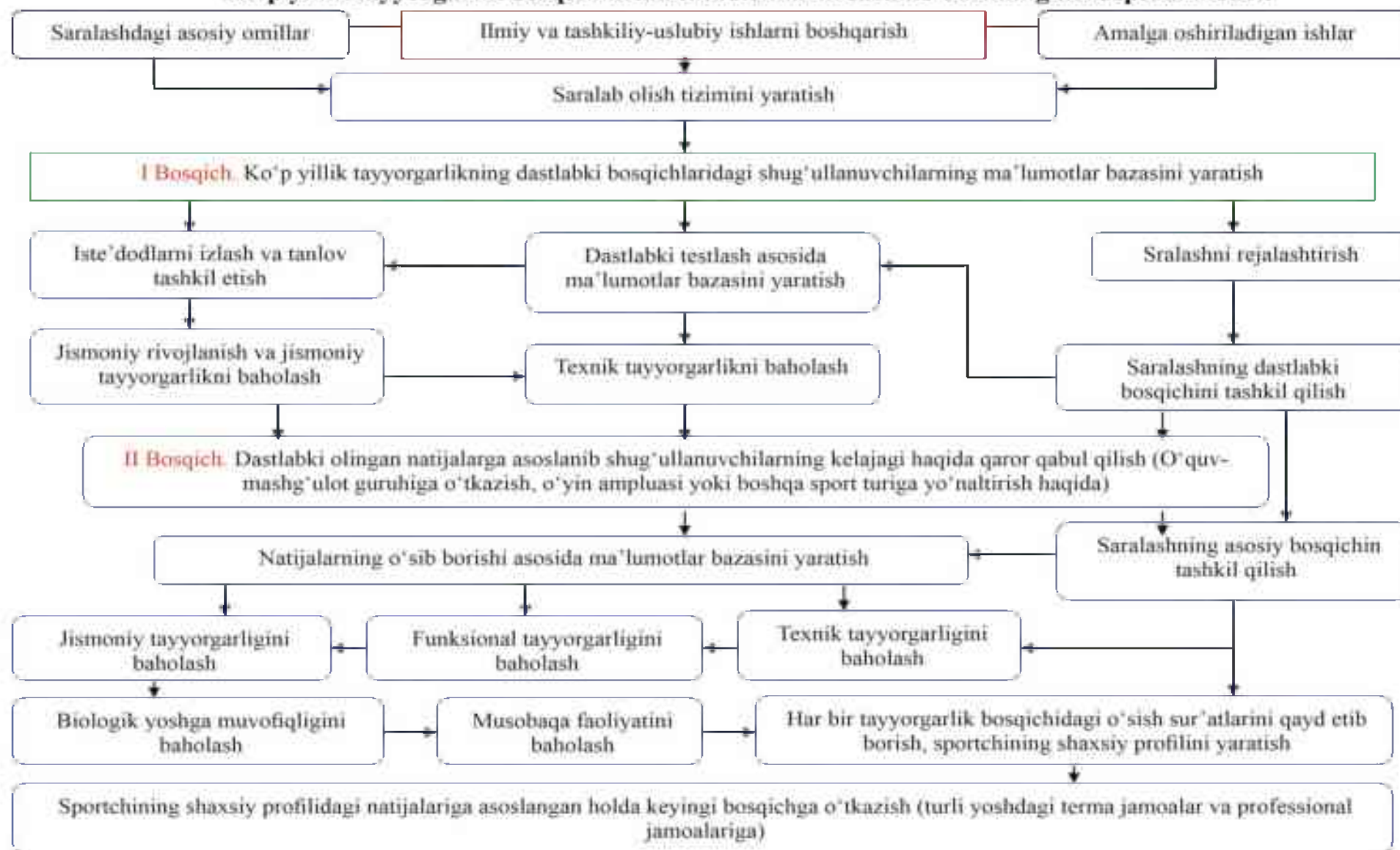
Yosh sportchilarni tayyorlashda ko'plab olimlar ish olib borishgan bo'lib, M.Y.Nabatnikova (1982) uch darajali model tarkibidagi darajalarni quyidagi tartibda joylashtirib chiqqan edi. Birinchi daraja – potensial sport imkoniyatlari modeli, ikkinchi daraja – sport mahorati modeli, uchinchi daraja – musobaqalashuv modeli. Agar sport bilanshug'ullanish endi boshlanganda (bolalik chog'ida) birinchi darajada potensial sport imkoniyatlari modelidan foydalanish kerak bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda musobaqalashuv modeli qo'llaniladi. Tabiiyki, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonining muayyan bir bosqichida darajalar ahamiyatining o'zgarishi sodir bo'ladi. Sohaga oid olimlarning fikrlaridan ma'lumki, bolalik paytida mashq jarayoni sportchi

organizmidagi tizimlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturida yosh sportchining jismoniy rivojlanish xususiyatlarini belgilovchi potensial sport imkoniyatlari modelieng muhim hisoblanishi zarur. Mashg'ulot jarayonini oqilona tashkil etish uning maqsadlari, vositalari hamda usullarini birlashtirish demakdir. Sportchining muvaffaqiyati uning qobiliyatiga, mashg'ulot uslubiyatining mukammalligiga, murabbiyning malakaviy darajasiga hamda mashg'ulot va musobaqalarni o'tkazish uchun shart-sharoitlarning mavjudligiga bog'liq. Tizimli yondashuv talablaridan kelib chiqib, prof. A.A.Novikov (1983) rahbarligida yuqori malakali sportchilar sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning iyerarxik (bir butun narsa yoki hodisalar ayrim qismlari yoki elementlarining yuqoridan quyiga tomon bir tartibda joy olishi) xususiyatga ega bo'lgan tizimi ishlab chiqildi. Unda sportchi tayyorgarligining barcha jihatlarini miqdoriy jihatdan ko'rsatib berildi. Bunday iyerarxiyada darajalardan birining ikkinchisiga bo'ysundirilishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda shubhaga o'rin qoldirmaydi. Sportchilar tayyorlashning model tavsifnomalarini ishlab chiqishda quyidagi qoidalarini hisobga olish zarur. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlariga, asosiy jismoniy sifatlar rivojining eng yuqori bosqichiga hamda ulardan musobaqa faoliyati rejimida sport mashqini bajarish vaqtida foydalanish darajasiga alohida ahamiyat berish lozim. Bu masalalarni faoliyatning muayyan turida o'rganish orqali tayyorgarlikning aniq vositalarini maqsadga muvofiq ravishda rejalashtirish hamda yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayonini tezlashtirish mumkin bo'ladi.

Shuningdek, zamonaviy sportning jadal rivojlanishi va xalqaro sport maydonlarida raqobatning sezilarli darajada oshishi Yevropada sport tanlovi masalasining dolzarbligini ko'rsatmoqda. Aynan futbol sohasida saralab olish bo'yicha tadqiqot o'tkazgan olimlardan Mohammed Valid Xasan Xebax (2015) bu boradagi ishlarni tashkil etishda tizimlilikning bir-biriga bo'ysinish tamoyiliga asoslanishi samaraliligini ta'kidlaydi. Uning asoslashicha, saralab olishning konseptual modeli sabab-oqibat munosabatlarining xususiyatlarini o'rganish, dastlabki sportga yo'naltirish va saralash masalasini qo'yish, uni asosiy tarkibiy

qismlari, amalga oshirish sohasining usuli va xususiyati, shuningdek, o'qitish samaradorligi va uni oshirishi mumkin bo'lgan tashkiliy-uslubiy sharoitlar to'plamidan iborat bo'lishi kerak. Taklif etilayotgan modelda futbol sport turi bilan shug'ullanayotgan futbolchilarni dastlabki bosqichdan to professional sportga qadam qo'ygunicha bo'lgan muddatda tayyorgarliklarini nazorat qilish va boshqarish masalasiga alohida e'tibor qaratilgan. Ushbu model ikki katta bosqichga bo'lingan holda olib boriladi (5.8-rasm).

### Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olishning konseptual modeli



Birinchi bosqich saralashning dastlabki bosqichi bo'lib, bunda shug'ullanuvchilarning umumiy tayyorgarlik darajalarini aniqlab olish va ularning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi hamda texnik tayyorgarligini nazoratdan o'tkazish ko'zda tutilgan (8-10 yosh). Ushbu bosqichning asosiy vazifasi dastlabki olingan natijalarga asoslanib shug'ullanuvchilarning kelajagi haqida qaror qabul qilish (o'yin ampluasi yoki boshqa sport turiga yo'naltirish) dan iboratdir. Shug'ullanuvchilarning dastlabki olingan natijalari shaxsiy profiliga kiritilib, ular natijalarining o'sish sur'atlari muntazam ravishda to'ldirilib boriladi.

Konseptual modelning ikkinchi bosqichi asosiy bosqich bo'lib futbol sport turiga yo'naltirilgan (o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi), u yoki bu yoshdagi futbol jamoalarida muntazam shug'ullanayotgan bolalarni katta futbolga qadam qo'yguniga qadar bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bunda futbolchilarning barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatgan natijalariga qarab keyingi bosqichga saralab boriladi. Har bir futbolchining shaxsiy profilidagi ma'lumotlariga qarab ular faoliyatining samaradorligi qayd etib boriladi. Mamlakatimiz futbol akademiyalarida shug'ullanayotgan ko'p sonli futbolchilar orasidan eng iqtidorli va yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lganlarini tanlab olishda ushbu bosqich asosiy bo'lib hisoblanadi.

Bugungi kunga kelib mamlakatimizda barcha sport turlari, jumladan futbolga bo'layotgan e'tibor, turli yoshlaridagi terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda erishayotgan ijobiy natijalari, istiqbolli o'yinchilarni saralab olish va har tomonlama tayyorgarligini takomillashtirish masalalarini dolzarbligini oshirmoqda. Mamlakatimizda yosh futbolchilarni tayyorlash bo'yicha birmuncha ishlar amalga oshirilgan bo'lsada, futbolda saralab olish masalalari o'z yechimini kutmoqda. Xorijiy olimlarning izlanishlaridan ma'lumki, sport o'yinlari, aynan basketbol, gandbol va tennis turlarida tanlab olish va saralash ishlari o'rganilgan bo'lsada futbol sport turida saralab olish bo'yicha salmoqli ishlar qilinmagan. Mamlakatimizda hozirgi zamon talablaridan kelib chiqqan holda barcha ishlarni tizimli tashkil etish futbolchilarni saralab olishning modelini yaratish va ilmiy

asoslash talabini qo‘ymoqda. Shundan kelib chiqib, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olishning konseptual modelini yaratish lozim.

Biz tomonimizdan taklif etilayotgan konseptual model ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olish va ularni tayyorgarliklarini to‘g‘ri tashkil etish maqsadida tayyorlangan bo‘lib, mamlakatimiz futboli uchun muhim ahamiyat kasb etadi deb hisoblaymiz. Ushbu modelning har ikkala bosqichi ham o‘z o‘rniga ega bo‘lib, futbolchilarni tayyorlashda ularni iqtidori va istiqbolini belgilashda yaqindan yordam beradi.

#### **5.10. Jismoniy tayyorgarlikni ustuvor hisoblagan holda futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari**

Mamlakatimizda iqtidorli futbolchilarni tayyorlash, professional darajaga olib chiqishni samarali tizimini yaratish, futbol sport turi bo‘yicha o‘rganilishi zarur bo‘lgan masalalar, futbol sport turining ommaviyligini oshirish, yurtimizning turli yoshlaridagi terma jamoalariga iqtidorli futbolchilarni yetkazib berish, ularning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash kabi ko‘plab o‘z yechimini kutayotgan muammolarni ilmiy tadqiq qilish hamda tayyorlov tizimlarini optimal nisbatlarini ishlab chiqish uchun shug‘ullanuvchilar organizmining sensitiv davrlarini, yoshga oid xususiyatlarini inobatga olgan holda ilmiy-asosli tashkil etish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Zero, futbol bo‘yicha zaxiralarni ta‘minlash, yosh futbolchilarning har tomonlama tayyorgarligiga ham yuqori talablarni qo‘yadi, bu esa yosh futbolchilarning tayyorgarlik darajalarini oshirish va ularning o‘quv mashg‘ulotlari sifatini yaxshilash talabini keltirib chiqaradi. Shuni inobatga olgan holda ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni har tomonlama tayyorlash mexanizmini ishlab chiqish ayni kunning dolzarb masalalardandir. Jahonda ko‘plab rivojlangan mamlakatlarda, sportda saralashni amalga oshiruvchi samarali usullarning yetishmasligi, yosh futbolchilar bilan ishlaydigan turli murabbiylar o‘z hohishiga ko‘ra informativlik tarkibi va darajasi bilan farq qiluvchi mezonlardan, shuningdek ushbu ko‘rsatkichlarni baholash tizimlaridan foydalanishiga olib

kelmoqda. Bu o'z navbatida, texnik-taktik jismoniy va funksional jihatdan eng yaxshi tayyorgarlikka ega va musobaqa faoliyatida o'z salohiyat imkoniyatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishga qodir bo'lganlarni saralash orqali futbolchilarning istiqbollari aniqlashdagi xatolar mashg'ulot samaradorligini pasaytiradi.

Yosh futbolchilarni ko'p yillik tayyorgarligini mazmunan yangilashda musobaqa faoliyatining ko'p qirraliligi, raqobatbardoshligi va mashg'ulot yuklamalari hajmi va me'yorlari 8 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan bolalarga mos ravishda taqsimlab chiqilishi lozim. Futbolchilarni ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyatiga ko'proq e'tibor berilishini ko'rishimiz mumkin, bu professional sportni bevosita musobaqalashuv jarayoni ekanligi bilan tavsiflanadi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida yuqori bosqichlariga qaraganda musobaqa faoliyati va taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar kamroq. Bu tendensiya sportni takomillashtirish bosqichiga qadar davom etadi. (Y.M.Portnov, 1989; O.P.Topishev, 1989; Y.I.Portoyx, 1994). Shu bois ko'p yillik tayyorgarlik davrida o'quv mashg'ulotlarni mazmunini yangilash va tuzishda shug'ullanuvchilarning yoshini inobatga olish zarur. Harakat qobiliyatlarining paydo bo'lish xususiyatini, ya'ni irsiyat bilan yoki hayot davomida orttirib olingan omillar bilan qay darajada bog'liqligini bilish muhim. Egizak usuli yordamida genetik omillarga bog'liqlik bo'yicha ustunlik morfologik belgilarga tegishli ekanligi isbotlangan bo'lib, ayniqsa bu tananing bo'y o'lchamlari, bo'g'imlardagi harakatchanlik, mushaklar nisbiy kuchi, tezkorlikning barcha ko'rinishlari, maksimal kislorod iste'moli ko'rsatkichlari va boshqalarga taalluqlidir.

Zamonaviy sportda saralash texnologiyalarining ajralmas qismi sportchilar ma'lumotlar bazalarini yuritishning avtomatlashtirilgan tizimlari hisoblanadi. Bunday tizimlarning eng muhim vazifasi avtomatlashtirilgan rejimda saralash bo'yicha qaror qabul qilish uchun sportchilarning istiqbollari to'g'risida yakuniy xulosalarni olishdir. Bunday avtomatlashtirilgan axborot tizimlarining mavjudligi sportchilarning katta kontingentini saralash masalalarini zamonaviy darajada hal

qilishga imkon beradi. Sportchilarning istiqbollari bo'yicha tashhislarining texnologik yechimlariga oid mavjud bir nechta misollar ma'lum ijobiy natijalarga ega bo'lib, kelajakda ularni takomillashtirish uchun juda mustahkam asos ekanligiga ishonish mumkin. Yosh sportchilarni saralash muammosi pedagogik, tibbiy-biologik va sotsiologik tadqiqot usullariga asoslangan holda har tomonlama ishlab chiqilishi kerak. Mazkur pedagogik tadqiqot usullari jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini, koordinatsion qobiliyatlarni hamda yosh sportchilarning sport-texnik mahoratini baholashga imkon beradi. Tibbiy-biologik tadqiqot usullari asosida morfofunktsional xususiyatlar, tana tizimlarining holati, sportchining jismoniy rivojlanish darajasi aniqlanadi. Psixologik tadqiqot usullari yordamida sport kurashi jarayonida individual va jamoaviy vazifalarni hal qilishga ta'sir qiluvchi sportchi psixikasining qobiliyatlari aniqlanadi va sport jamoasi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal qilishda sportchining o'rnini ham baholanadi. Sotsiologik tadqiqot usullari bolalarning sportdagi qiziqishlari to'g'risida ma'lumotlar olish, sport bilan uzoq muddat shug'ullanish va yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish uchun motivatsiyani shakllantirishning sabab-oqibat munosabatlarini ochib beradi. Shunday qilib, fanda sportchilarni saralab olish faoliyatini sport bilan shug'ullanish jihatidan iqtidorli yoshlarni izlashni nazarda tutuvchi ijtimoiy faoliyatning mustaqil turi sifatida tushunish allaqachon shakllangan.

Futbolda saralash masalalari xilma-xil, ko'p qirrali bo'lib, qo'yilgan vazifalar va futbolchilarni tayyorlashning aniq bosqichlariga qarab o'ziga xos xususiyatlarga ega. Tadqiqot ishida jamoalarda turli jismoniy tayyorgarlikdagi va yoshdagi sportchilarni samarali saralashga yordam beradigan testlar to'plamini o'z ichiga olgan maxsus ishlab chiqilgan dastur bo'yicha sport maktablarida shug'ullanayotgan 7-8 yoshli yosh futbolchilar orasida chuqur morfo-biomexanik izlanishlar olib borildi. Tahlil qilinayotgan ko'rsatkichlarning o'sishiga ko'ra, pedagogik tajriba davomida yosh futbolchilarning morfofunktsional va harakat tayyorgarligi darajasi quyidagi xususiyatlarga ega ekanligi aniqlandi:

- morfologik parametrlardan eng kichik o'sish oyoq boldir aylanisida (0,6% dan 4,4% gacha) va boldir uzunligida (1,9% dan 5,7% gacha), shuningdek, eng

katta o'sish - son uzunligida (7,8% gacha) va tana vaznida (10.2 gacha%) kuzatildi;

- harakat ko'rsatkichlarining eng kichik o'sishi - 30 m. ga yugurishda (8,3% gacha) va 60 m. ga yugurishda (6,3% gacha), maksimal ko'rsatkich esa turgan joydan uzunlikka sakrashda va yotib yerga tayanib qo'llarni bukib yozishda kuzatildi (mos ravishda 19,4% va 30,8%).

Adabiyotlardagi ma'lumotlarni tizimli tahlil qilish, malakali murabbiylar va mutaxassislar orasida so'rovnoma o'tkazish, shuningdek, tadqiqot natijasida olingan ko'rsatkichlarni umumlashtirish yosh futbolchilarga ularning shaxsiga qarab erta yo'naltirishga hissa qo'shadigan yoki uning omillarini ochib beradigan ilmiy, uslubiy va amaliy ma'lumotlarning yetishmasligidan dalolat beradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, morfofunktsional va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ishonchliligi o'rtasida turli xil munosabatlar mavjud. Ushbu darajalarni umumiy baholashda quyidagilar aniqlandi: bo'yi balandroq bo'lgan futbolchilarning texnikasi ( $r=-0.464$ ), va o'yindagi fikrlashi yomonroq darajada rivojlangan ( $r=-0.434$ ), shuningdek, yosh futbolchilardagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mutaxassislarning ekspert bahosiga tana uzunligi va vazni ta'sir qilmasligi aniqlandi (mos ravishda  $g=0,273$  va  $g=0,031$ ). Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda ularning yosh xususiyatlarini ahamiyati katta. Sport bilan muntazam shug'ullanish (me'yorida) inson organizmiga ijobiy ta'sir qilishi isbotlangan. Mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan ushbu mavzu bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Biroq, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining barcha guruhlarini qamrab olgan ishlar deyarli yo'q.

Yosh futbolchilarni tayyorlash bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini nazorat qilish katta ahamiyatga ega. Ko'plab olimlarning o'rganishlariga ko'ra ko'p yillik tayyorgarlik bosqichining birinchi bosqichidan oxirigacha bo'lgan davrda geteroxronlik qonunlariga bo'ysunadi. Sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanadigan bolalarni jismoniy rivojlanishi bilan jismoniy sifatlarning rivojlanishida yuqori bog'liqlik bor. Ayrim yoshlarga

kelib jismoniy sifatlarni rivojlanishi jadallashadi. Bu davrga esa “sensitiv davr” deyiladi. Quyida ularni ayrimlarini ko‘rishimiz mumkin:

- 1) tezlik sifatlari - 10 yoshdan 11 yoshgacha;
- 2) tezlik-kuchlilik sifatlari - 12 yoshdan 15 yoshgacha;
- 3) chidamlilik - 9 yoshdan 10 yoshgacha va 15 yoshdan 16 yoshgacha;
- 4) koordinatsion qobiliyatlar - 9 yoshdan 12 yoshgacha va 13 yoshdan 14 yoshgacha.

Futbolchilarning jismoniy sifatlarini yoshga oid dinamikasini o‘rganishda sensitiv davrlarning yosh chegaralarini belgilashda turli mutaxassislar turlicha fikrdaligini ko‘rishimiz mumkin. Bu bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar olib borgan va tajribalar o‘tkazgan qator olimlarning fikrlariga ko‘ra sensitiv davrlar chegaralari quyidagicha:

Har bir alohida sifat:

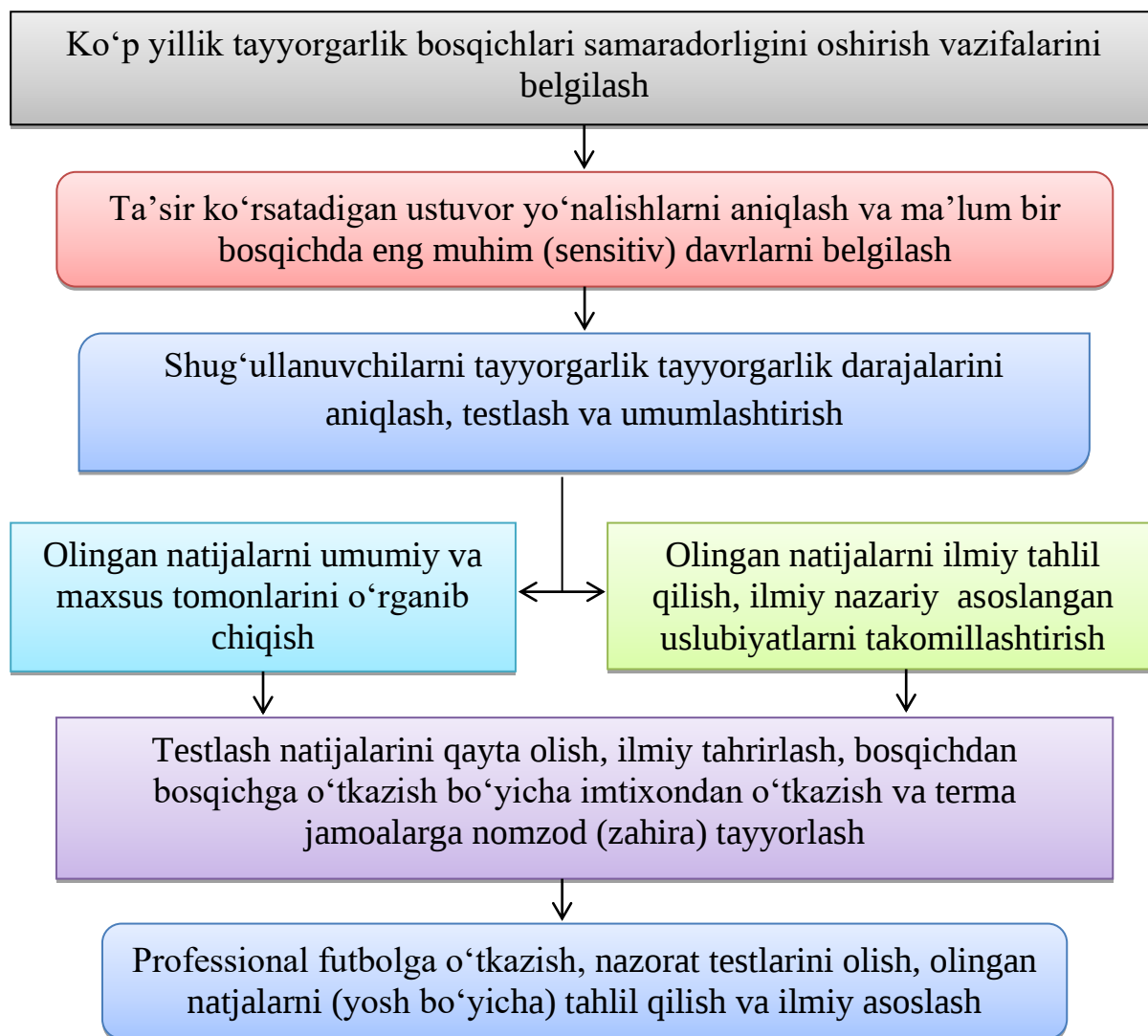
- chaqqonlik - 9-12, 13-14 yosh;
- tezlik - 10-11, 12-14 yosh;
- tezlik va kuch sifatlari - 10-11, 12-15 yosh;
- chidamlilik -9-10, 14-16 yosh.

Ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida futbolchilarni jismoniy sifatlarini yosh dinamikasidagi sensitiv davrlarini inobatga olgan holda shug‘ullantirish ular jismoniy tayyorgarligini yanada samarali rejalashtirish imkonini beradi. Tadqiqotda ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimlarini mazmunan yangilash mexanizmi ochib berilgan. So‘nggi yillarda sport o‘yinlaridagi yuklamalarni tizimlashtirish, optimallashtirish va nazorat qilish masalalari mahalliy va xorijiy olimlarning ko‘plab tadqiqotlarida ko‘rib chiqilgan. Bu muammoni M.A.Godik (1980), Y.D.Jeleznyak (1981), A.K. Belyakov (1986), J.Modrikiy (1986), M.M.Shestakov (1992), N.V.Lrujniy (1993), V.Y.Ignatiyeva (1995) kabi olimlar o‘rganishgan. M.M.Shestakovning yuqori malakali futbolchilar bo‘yicha olib borgan tadqiqotlari natijalari e‘tiborga molik. Bolalar va o‘smirlar futbolida jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik va turli tayyorgarlik turlarini bog‘liqligi kabi xususiyatlar

va yuklamalarni yoshga qarab tartibga solish bo'yicha tadqiqotlar deyarli olib borilmagan, bu esa ko'p yillik tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarni tashkil etish va boshqarish samaradorligiga sezilarli darajada o'z ta'sirini o'tkazadi (5.9-rasm).

**5.9-rasm**

**Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmi**



Taklif etilayotgan mexanizmda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni shug'ullantirish, ularni tayyorlov tizimini yangilash bo'yicha har bir bosqichga alohida yondoshuv zarurligiga ahamiyat qaratilgan. Ushbu mexanizmda futbolchilarni jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligiga chuqurroq e'tibor qaratilgan bo'lib, futbol maktablariga kelgan bolalarni shug'ullantirish, ular faoliyatini rejalashtirishdan tortib ularni professional darajaga yetkazishgacha

bo'lgan bosqichlarni o'z ichiga oladi. Futbolchilarni nazorat testlaridan o'tkazishda ularni yoshi, umumiy va maxsus tayyorgarligiga ahamiyat qaratilgan.

Yuqori sport natijalariga erishish ko'p jihatdan insonning jismoniy va aqliy qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lib, bu ushbu sport turi uchun muhim bo'lgan sifatlarni rivojlantirishning eng yuqori darajasiga ega shaxslarni saralash imkoniyatini anglatadi. Zamonaviy sport sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablarning doimiy o'sishi bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda sportchilarning individual xususiyatlarini puxta o'rganish va muayyan sport turi bilan shug'ullanish uchun samarali saralash metodikasini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. 8-9 yoshli bolalarda sport bilan shug'ullanish qobiliyatlarini to'g'ri aniqlash ayniqsa muhimdir, chunki bu yoshda ular odatda ko'pchilik sport turlari bilan shug'ullanadilar. Bugungi kunda yurtimizda futbolchilarni tayyorlash, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashni ilmiy-metodik ta'minlash, istiqbolli o'yinchilarni saralab olish va terma jamoalar zahiralarini shakllantirish dolzarb masalalardandir. Mamlakatimizda futbolchilarni har tomonlama tayyorgarligini oshirish, bu ishlarni tizimlashtirish bo'yicha ko'plab ishlar amalga oshirilgan bo'lsada, futbolda jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari o'z yechimini kutmoqda. Xorijiy va mahalliy olimlarning izlanishlaridan ma'lum bo'lishicha, futbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanganlik darajasini ahamiyati katta. Shundan kelib chiqib, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini ustuvor hisoblagan holda ularni tayyorlash mexanizmini yaratish zarurati mavjud.

Biz tomonimizdan taklif etilayotgan futbolchilarni tayyorlash texnologiyasi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug'ullanadigan futbolchilarni jismoniy tayyorgarliklarini rejalashtirish va to'g'ri tashkil etish maqsadida tayyorlangan bo'lib, mamlakatimiz futboli uchun muhim ahamiyat kasb etadi deb hisoblaymiz. Tavsiya etilayotgan mexanizm futbolchilarni tayyorlashda ahamiyat qaratish lozim bo'lgan muhim jihatlarni o'z ichiga oladi, futbolchilarni tayyorlashda va ularni istiqbolini belgilashda yaqindan yordam beradi.

## XULOSALAR

Xorijiy va mahalliy olimlar va yetakchi murabbiylarning ilmiy-metodik ishlarning tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, jahon sport fanida asosiy muammolardan biri futbol uchun muhim sifatlarning yuqori darajasiga ega, ushbu sport turi uchun xos bo'lgan maxsus yuklamalarga yaxshiroq moslashishga va o'yin vaqtida o'z imkoniyatlarini samarali amalga oshirishga qodir bo'lgan iqtidorli bolalarni sport mashg'ulotlariga saralab olish hisoblanadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug'ullanuvchi futbolchilarni saralab olishning ilmiy-nazariy asoslari quyidagi xulosalarni keltirib chiqardi:

1. Futbolchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va eng yaxshi amaliy tajribalarni umumlashtirishdan ma'lum bo'lishicha futbolchilarni saralab olish yuqori sport yutuqlariga erishish uchun ustuvor masalalardan biridir. Ularni saralab olish uchun esa muayyan talablar – me'zonlar ishlab chiqilishi lozim. Jumladan, chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik ko'rsatkichlari, biologik rivojlanishga muvofiq bo'y-vazn ko'rsatkichlari, to'pga egalik qilish texnikasi, yuqori darajadagi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning mavjudligi, yaqqol ifodalangan va yashirin fiziologik, jismoniy va ruhiy zahiralari, jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha test sinovlarida yuqori ko'rsatkichlar, o'yin amplitudasi muvofiq, yuqori texnik-taktik mahorat ko'rsatkichlari hamda shaxsiy xususiyatlari (intizomlilik, vatanparvarlik hissi, maqsadga intiluvchanlik, mehnatsevarlik, qat'iyatlilik, jamoa manfaatlariga bo'ysunish, liderlik, o'ziga ishonch) inobatga olinishi kerak. Olib borilayotgan ishlarning samarasini yanada oshirish uchun albatta ularni tizimli tashkil etish lozim. Shulardan kelib chiqqan holda ularni sportga saralashning ilmiy asoslangan metodikasini ishlab chiqish zarurati mavjud.

2. Yosh futbolchilarni saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida tezkor, texnikasi va ishchanlik qobiliyati yuqori darajada bo'lgan yosh sportchilarni ajratib olish, keyin esa ularda yurak-qon tomir tizimi holati, maksimal alaktat shiddat va aerob hamda shiddatini baholash zarur. Yosh

saralab olingan futbolchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun ularning tezlik-kuch imkoniyatlarini oshirib borish lozim, bu nafaqat maydonda texnik harakatlarni bajarish tezligini oshirishga, balki aerob imkoniyatlarning o'sishi uchun morfologik bazani yaxshilashga yordam berishi zarur.

3. Sohaga oid qator olimlarning [Abidov Sh.U., Alabin V.G., Gujalovski A.A., Guba V.P. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Nurimov R.I] fikriga ko'ra sport zaxiralarini tayyorlashda saralab olish va unda yoshga oid xususiyatlarni qat'iy inobatga olish juda muhim. Shuningdek, shug'ullanuvchilar uchun tayyorgarlikning bir bosqichidan ikkinchi bosqichiga o'tishda me'yoriy talablar bo'lishi lozim. O'rganilgan adabiyotlar saralab olishga doir ishlarni tashkil qilish qayta o'rganishga va tahlil qilgan holda yangilik kiritish zarurati mavdudligini ko'rsatmoqda. Biz tomonimizdan taklif etilayotgan "Futbolchilarni saralash tizimlari orqali zaxira sportchilar tayyorlash imkoniyati kengaytiriladi va ularni bir bosqichdan ikkinchi bosqichga o'tkazishning zamonaviy talablari o'rnatiladi. Yosh futbolchilarni tanlab olish va saralash muammosi bugungi kunda dolzarb masalalardan bo'lganligi bois ushbu taklif etilayotgan tizim o'zining dolzarbligiga ega. Taklif etilayotgan tizimlarda shug'ullanuvchilarning yoshi, sport bilan shug'ullanganlik darajasi va qaysi bosqichda shug'ullanayotganligi asosiy omil sifatida olingan. Bu esa ayni olingan ma'lumotlarni umumiy bazaga kiritish, har bir shug'ullanuvchini shaxsiy profilini yaratish, shu orqali ulardan iqtidorli va istiqbollilarini saralab olish imkoniyatlarini kengaytiradi. Ishlab chiqilgan tizimlarning dastlabki bosqichdan oxirgisigacha tizimlilikni saqlagan holda yahlit mexanizm sifatida foydalanish lozim.

4. Tadqiqotimizda B.A.Ashmarin va F.A.Kerimovlar tomonidan tavsiya etilgan anketa-so'rovnomasini o'tkazish metodologiyasiga asoslangan holda so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnomada ishtirok etgan mutaxassislarning bildirgan fikrlari turlichaligi, har bir savol bo'yicha olingan javoblar tahlili shuni bildiradiki, futbolchilarni saralab olishda tadqiqotlar olib borish zarurati mavjud. Shu bilan birga ularning bildirgan fikrlari bir qator qimmatli ma'lumotlarga ega bo'lish imkoniyatini berdi. Masalan: saralab olishda eng muhim omil sifatida va

futbolchilarini tayyorlashning milliy modelini yaratishda musobaqa faoliyati samaradorligini, futbolchilarni istiqbolini belgilash (yoʻnaltirish) ni tashkil etish koʻp yillik tayyorgarlikning oʻquv-mashgʻulot bosqichida eng maʼqulligi, boshlangʻich tayyorgarlik bosqichida antropometrik koʻrsatkichlar va texnik tayyorgarlik juda yuqori ahamiyatli ekanligi, oliy sport mahorati bosqichiga kelib futbolchilarni saralab olishda eng yuqori ahamiyatga musobaqa faoliyati samaradorligini qoʻyish maqbulligi mutaxassislar tomonidan bildirildi. Bu kabi maʼlumotlardan shuni aniqlash mumkinki, koʻp yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olish va har bir bosqich uchun alohida nazorat testlarini ishlab chiqish zarurati mavjud.

5. Xorijiy va mahalliy olimlarning izlanishlaridan maʼlum boʻlishicha, qator sport turlarida tanlab olish va saralash ishlari oʻrganilgan boʻlsada futbol sport turida saralab olish boʻyicha salmoqli ishlar qilinmagan. Shundan kelib chiqib, koʻp yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olish texnologiyasini yaratish zarurati mavjud. Biz tomonimizdan taklif etilayotgan futbolchilarni saralab olish modeli koʻp yillik tayyorgarlik bosqichlarida muntazam shugʻullanib kelayotgan futbolchilarni saralab olish va ularni tayyorgarliklarini toʻgʻri tashkil etish maqsadida tayyorlangan boʻlib, mamlakatimiz futboli uchun muhim ahamiyat kasb etadi deb hisoblaymiz. Tavsiya etilayotgan texnologiya futbolchilarni saralab olish va tayyorlashda ahamiyat qaratish lozim boʻlgan muhim jihatlarni oʻz ichiga oladi. Ushbu texnologiyaning har uchchala bosqichi ham oʻz oʻrniga ega boʻlib, futbolchilarni tayyorlashda va ularni istiqbolini belgilashda yaqindan yordam beradi.

6. Turli yoshdagi futbolchilarni musobaqa faoliyati koʻrsatkichlari oʻziga xos. Yoshi ortib borgan sari futbolchilarning bir oʻyin davomida bajaradigan texnik-taktik harakatlari soni ortib boradi. Shu sababli ularni sonini emas, bajarilgan texnik-taktik harakatlarni foizini oʻrganish maqsadga muvofiq ekan. Biz tomonimizdan olib borilgan oʻrganishlardan shu maʼlum boʻldiki, koʻp yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida futbolchilar musobaqada bajaradigan texnik-taktik harakatlarining umumiy koʻlamida katta farq yoʻq. Ayrim yoshdagilar

yakkakurashlarga ahamiyat qaratga, boshqalari to'p uzatish va to'pni olib yurish kabi texnik-taktik harakatlarni amalga oshiradilar. Bu harakatlar samaradorligi esa ularning yuqori natijalarga erishishi va musobaqa faoliyati samaradorligini belgilaydi. Bundan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilar faoliyatini baholashda bu ko'rsatkichlar asosiy baholovchi omillar sifatida qabul qilish mumkin.

7. Bugungi kunga kelib mamlakatimizda istiqbolli futbolchilarni saralab olish va har tomonlama tayyorgarligini takomillashtirish masalalarini dolzarbligini oshmoqda. Mamlakatimizda yosh futbolchilarni tayyorlash bo'yicha birmuncha ishlar amalga oshirilgan bo'lsada, futbolda saralab olish masalalari o'z yechimini kutmoqda. Qator olimlarning izlanishlaridan ma'lumki, sport o'yinlari, aynan basketbol, gandbol va tennis turlarida tanlab olish va saralash ishlari o'rganilgan bo'lsada futbol sport turida saralab olish bo'yicha salmoqli ishlar qilinmagan. Shundan kelib chiqib, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olishning konseptual modeli yaratildi. Biz tomonimizdan taklif etilayotgan konseptual model ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olish va ularni tayyorgarliklarini to'g'ri tashkil etish maqsadida tayyorlangan. Ushbu konseptual model futbolchilarni tayyorlashda, ularni iqtidori va istiqbolini belgilashda yaqindan yordam beradi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi O'RQ-3994 sonli Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmon.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil 16-martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. <http://Lex.uz>
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2019-yil 4-dekabrdagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 6-dekabr 252-son.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori. <http://Lex.uz>.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yilning 3-noyabridagi "Futbol-ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish hamda xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-355 sonli qarori. <http://Lex.uz>.
8. O'zbekiston respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.
9. Abdullayev A, Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. - Toshkent, O'zDJTI. Darslik, 2005. - 219 b.

10. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilar musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining texnik tayyorgarlik samaradorligi bilan o'zaro bog'liqligi: avtoref. dis. ... ped.fan.nomzodi. –T., 2011.-24 s.
11. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O'zDJTI. 2011. - 38 b.
12. Abidov Sh.U. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. Toshkent-2023, 428 b.
13. Адамбеков Б.К. Современная технология планирования учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки футболистов // НПЦФК и спорта.-Алматы. 2008.-№1. - С. 123-126.
14. Akramov B.N. "Futbol". Darslik. Chirchiq., -2022. 414 b.
15. Акрамов Р. А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш.-Т., изд //Медицина. – 1989.
16. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учеб. пособие.-Т.: Абу Али Ибн Сино, 2000. - 135 с.
17. Алексеенко Т.И. Возрастные показатели функционального состояния кардиореспираторной системы современных подростков / Т.И. Алексеенко // Теория и практика физической культуры. - М., 2007. - № 2. - С. 64-66.
18. Алешин И.Н., Рibaков В.В. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта //Теория и практика физической культуры. - М., 2007. - №10. - С. 43-45.
19. Alimjonov S.I. "Futbol nazariyasi va uslubi (jismoniy tayyorgarlik)". O'quv qo'llanma. Chirchiq., — 2022. 189 b.
20. Alimov M.M. Futbol bo'yicha bolalar o'smirlar sport maktablarida iqtidorli futbolchilarni tanlab olish tizimi //Scientific Impulse.-2023.-T. 1.-№. 9.-С. 1663-1667.
21. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152.

22. Антипов А.В. Комплексная система отбора юных спортсменов на различных этапах подготовки в футбольных академиях //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №. 5. – С. 20-21.

23. Аронсон М.В., Озолин Э.С., Шустин Б.Н., Иванов А.В. Современные научные исследования по игровым видам спорта за рубежом. Теория и практика физической культуры. 2019 №12. - С 9-10.

24. Артиков А.А., Шожалилов Ш.Ш., Шлапаков В.А. Исследование двигательной активности футболистов разной квалификации./Сб. научных трудов посвящённый 40-летию кафедры футбола и ручного мяча. Ташкент. 2007. - С.107–108.

25. Артиков А.А. Методика совершенствования целевой точности технических приемов квалифицированных футболистовАвтореф. дис. док.философии (PhD) Чирчик 2018. - 57 с.

26. Артиков А.А., Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Футболчиларнинг машгулот жараёнида педагогик назорат. Услубий қўлланма. Тошкент. 2014. – 62 б.

27. Атаев О.А. Оптимизация нагрузок различной направленности межигровыхциклах соревновательного периода квалифицированных футболистов. Автореф. дис. канд. пед. наук. Ташкент. 2010. - 128 с.

28. Ахматджанов У.М., Талипжанов А.И., Исеев. Ш.Т. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги /– Тошкент, 2018. - 164 б.

29. Аширбеков К.А. Модельные характеристики нагрузок и структуры подготовительного периода у футболистов // Физическая культура.-Москва, 2008.-№1[15]. - С. 77-80.

30. Achilov A.M. “Futbol nazariyasi va uslubiyati”. O‘quv qo‘llanma.T., — 2021. 200 b.

31. Achilov A.M., Akramov J.A. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O‘quv qo‘llanma. - T.: O‘zDJTI, 2009. – 208 b.

32. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов. - Киев : Здоровье, 1987. - 224 с.

33. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н., Попов И.М. Спортивно-медицинские аспекты отбора и ориентации. Смоленск, 1978. - 164 с.
34. Безверхов П.В. Библиотека тренера. - Т.: ИТА-ПРЕСС, 2014. – 184 с.
35. Беков Б.В. “Истикболли ва иқтидорли ёш футболчиларни танлаш ва саралаб олишда замонавий ёндошувлар”. Fan-Sportga 1 (2022): 64-67.
36. Bekturov O.Y. Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlarini shakllantirish. O‘quv- uslubiy qo‘llanma. Toshkent . 2012-y. B-30.
37. Бойченко Б. Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов: дис. ... канд. пед. наук - Киев, 1985. - 169 с.
38. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
39. Бриль М. С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 - М., 1986. 24 с.
40. Брил М.С., Филин В.П. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов //Теория и практика физ. культуры. –М.: 1982. № 8. - С. 30-32.
41. Бубнов А.В. Тест и статистика: Футбол. - М., 2006. - С. 14-15.
42. Брянкин С.В. Спортивный отбор и ориентация : учеб. пособие / С.В.Брянкин, Л.Н.Жданов, В.Н.Шустин. - Смоленск, 1977. 67 с.
43. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж.Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1986. 190 с.
44. Бырсан М. Отбор и подготовка юных футболистов// Футбол: сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 58-61.
45. Варюшин В., Русяев М. Содержание и методика тренировки специальной выносливости футболистов в подготовительном периоде // Теория и практика физической культуры.-Москва, 2003.-№7.- С.11-12.
46. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.

47. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 - М. 1989. - 38 с.
48. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М.Волков, В.П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
49. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. - Киев: Олимп. лит., 2002. - 395 с.
50. Газиёв Н.Р. Спорт машғулотининг назарий асослари. – Тошкент, 2018. - 212 б.
51. Gaziyeв N. R. Jismoniy tarbiya texnologiyalari. – Toshkent, 2018. - 140 b.
52. Гакаме Р. 3. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 - Краснодар: КГАФК, 1995. - 24 с.
53. Гасков А.В., Колмакова О.Й. Современные методы спортивного отбора на примере дерматоглифики. //Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: материалы II меж. науч. прак. конф. – Чита, 2013. - С. 179-182.
54. Годик М. А. Спортивная метрология: учеб. для инст. физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
55. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности // Фан-спортга.2005-№3. - С.17-24.
56. Годик М.А. Средства тренировки футболистов // Фан спортга.- Ташкент, 2007.-№1. - С. 29-32.
57. Годик М. А. Факторная структура специальной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. - 1981. -№ 7. - С. 14-16.
58. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.

59. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приемов. Методические разработки для слушателей Высшей школы Тренеров– М., ТВТ Дивизион, 2013. – 51 с.

60. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Становление технического мастерства: методические разработки для тренеров – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 87 с.

61. Гомберадзе К.В. К вопросу о сенситивных периодах развития отдельных функций организма детей и подростков //Система отбора и спорт, ориентации юных спортсменов /Материалы междунар. симпоз. - М., 1975. - С. 398.

62. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – Toshkent, 2018. - 204 b.

63. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов/ Учебное пособие. –Ташкент: “Лидер Пресс”, 2011.- С. 160-171.

64. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с.

65. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

66. Губа В.П, Лекасаков А.В. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В. П. Губы и А. В. Лексакова. – М.: «Спорт», 2015. – 568 с.

67. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П.Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

68. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В.Губа, А.Скрипко, А.Стула. – М. : Спорт, 2016. – 168 с.

69. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов-М: Советский спорт. 2010. - 208 с.

70. Губа В.П. Лексаков А.В. Основы и интегральной подготовки футболистов: системы подготовки футболистов// Теория и практика физической культуры и спорта . 2010. -№ 11. – С. 20-26.

71. Губа В.П. Планирование и прогнозирование конечного результата (на примере футбола). // Теория и практика физической культуры и спорта . 2011. -№ 3. – С. 7-9.

72. Губа, В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основы ранней ориентации в спорте: учебное пособие / В.П. Губа, Р.Н. Дорохов, В.А. Быков, А.А. Солонкин. - М.: Олимпия Пресс, 2007. - 158 с.

73. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта: монография. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

74. Губа В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта. //Теория и практика физ. культуры. - М.: 2000. № 9. - С. 28-31.

75. Гуревич Л.П. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.- Минск : Высш. шк., 1980. - 254 с.

76. Гуськов М.В., Стародубцева И.В., Манжелей И.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом // Теория и практика физ. культуры. – 2022. – № 6. - С. 20–23.

77. Давлетмуратов С.Р. Развитие и совершенствование специальной выносливости футболистов в подготовительном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012. – 247 с.

78. Давлетмуратов С.Р., Сиянов Ю.В, Махамаджанов Ф.Р. Физическая подготовка футболистов. Халқаро-амалий анжумани 2012. - С. 59-60.

79. Денисенков А. С. Технология применения силовых и скоростно-силовых упражнений для повышения работоспособности юных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - М.: РГУФКСиТ, 2005. - 24 с.

80. Деркач В. В. О разработке контрольных упражнений по технико-тактической подготовке юных футболистов 12-13 лет // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. - Волгоград: Волгоградская правда, 1988. - С. 32-37.

81. Додонова Л.П. Морфофункциональные особенности организма и развитие двигательных качеств у детей в игре в пре- и пубертатном онтогенезе // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 7. - С. 29.

82. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2002. - 512 с.:

83. Дулибский А. В. Спортивный отбор в футболе - М., 2003. - 135 с.

84. Евтух А.В. Научнометодические основы многолетней подготовки спортсменов // Научно-спортивный вестник. - 2008. -№ 4. - С. 16-19.

85. Железняк Н.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. Автореферат дис. д.п.н. 1980. - 48 с.

86. Железняк Ю. Д. Основы научно-педагогической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений -М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.

87. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих (+DVD с видеокурсом). — СПб.: Питер, 2010. - 208 с.

88. Запорожанов В. А. Проблема отбора в современном спорте и основные направления ее развития // Отбор и многолетнее планирование в спорте: тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. - Киев, 1986. - С. 18-19.

89. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств). - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

90. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

91. Золотарев А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе - Краснодар: КГАФК, 1996. - 77 с.

92. Золотарев А.П., Козловский В.И. Многолетняя подготовка юных футболистов и возрастная динамика координационных способностей

//Средства и методы информационного обеспечения в спортивных и подвижных играх. Малаховка, 1986. - С. 59-64.

93. Золотарёв А.П. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов: учебно- методическое пособие / А.П. Золотарёв, А.И Шамардин; под ред. Н.Д. Васильева. Волгоград: ВГИФК, 1993.-33 с.

94. Золотарев, А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов / А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2004. - № 1-4. - С. 38-42.

95. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарев: дис.докт. пед. наук. - Краснодар, 1997. 444 с.

96. Золотарев А.П. Аспекты оптимизации технической подготовки юных футболистов к соревнованиям / А.П. Золотарев // Проблемы физиологии произвольных движений и функциональных основ физического воспитания: сб. науч. тр., 1995-1996 гг. / под ред. Е.К.Аганянц. - Краснодар, 1996. - С . 144-155.

97. Жуков, Р.С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р.С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета.-2009.-№4.- С.76-80.

98. Igamberdiyev O.R. Futbol nazariyasi va uslubiyati (umumta'lim maktablari va BO'SM ishlarini rejalashtirish). O'quv qo'llanma. // O'quv qo'llanma. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023. Toshkent.

99. Igamberdiyev O.R. Umumta'lim maktablari o'quvchilarini futbol bilan shug'ullantirish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish (4-5-sinflar misolida). Monografiya. // "BEHZODBEK PRINT" 2023. Toshkent.

100. Игамбердиев О.Р. Умумтаълим мактабларида Футбол тўғаракларини ташкил этиш тизими. // Fan-Sportga 2020. 3-сон.

101. Игамбердиев О.Р. Особенности планирования физической подготовки футболистов. // Муғаллим ҳам узликсиз билимландиру. № 6/4-2022 жыл.

102. Игамбердиев О.Р. Кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки босқичларида футболчиларни саралаб олишнинг илмий – назарий асослари. // Fan-Sportga. № 8/2022.

103. Игамбердиев О.Р. Кўп йиллик тайёргарликнинг юқори босқичларида футболчиларни саралаб олиш тизимлари. // Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023/2.

104. Игамбердиев О.Р. Кўп йиллик тайёргарлик тизимида футболчиларни саралаб олиш моделининг илмий-назарий асослари. // Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023/2.

105. Igamberdiyev O.R. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug‘ullanuvchi futbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini baholash. // NamDU Ilmiy Axborotnomasi 2024-9-son.

106. Игамбердиев О.Р. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларида футболчиларни саралаб олишнинг муҳим аспектларини аниқлаш // Fan – sportga • №2/2024.

107. Игамбердиев О.Р. Футболчилар тайёргарлиги муҳим мезонларини инобатга олган ҳолда уларни саралаб олиш технологиясини яратиш. // Sportda Ilmiy tadqiqotlar • №3/2024.

108. Igamberdiyev O.R. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashda dominant omillarning ahamiyatini o‘rganish. O‘zMU Xabarlari. № 1/10. 2024.

109. Игамбердиев О.Р., Бозоров С.Р. Умумтаълим мактабларининг футбол тўғарақларида шуғуланувчи ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш. // Услубий қўлланма. Чирчиқ 2020.

110. Igamberdiyev O.R. The effectiveness of using tests for assessing their motor skills in the selection of young football players. // International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4.

111. Igamberdiyev O.R. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash. // Til va adabiyot.uz. 2024-yil 18-son. B-113-116.

112. Igamberdiyev O.R. Контрольные тестирование футболистов 11-13 лет на многолетних подготовительных этапах (на примере стартовой скорости). // Tamaddun nuri. 2024-yil, 10-son (61). B-53-58.

113. Igamberdiyev O.R. Yosh futbolchilarni tanlab olish va seleksiyalashda yangi tadqiq qilish uslubiyatlari. // USA international scientific online conference academic research in modern science. 2022

114. Игамбердиев О.Р. Проблема отбора в подготовка футболистов. // "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman to'plami. УЗГУФКС; Chirchiq-2023.

115. Igamberdiyev O.R. Yosh futbolchilarni saralab olishda tibbiy nazorat. // "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman to'plami. O'zDJTSU; Chirchiq-2023.

116. Igamberdiyev O.R. Спортда танлаб олиш ва саралаш масалаларининг таҳлили (футбол спорт тури мисолида). // "Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish: muammolar, tendensiyalar va istiqbollar" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman to'plami". Chirchiq-2023.

117. Igamberdiyev O.R. Yosh futbolchilarni saralab olishda foydalaniladigan nazorat testlarini ishonchliligini o'rganish. // "Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim, tarbiya, ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjuman to'plami. Chirchiq-2023.

118. Игамбердиев О.Р. Ёш футболчиларни саралаб олиш ва йўналтириш муаммолари (муҳим омиллар)ю // "Sport o'yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innovatsion texnologiyalar" Mavzusida respublika ilmiy-anjumani. Chirchiq 2024.

119. Igamberdiyev O.R. Futbolchilar harakatlarini kompleks nazorat qilish va tanlab olishning o'ziga xos xususiyatlari. // "Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari" Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq 2024.

120. Igamberdiyev O.R. Futbolchilarni saralab olishda kompleks nazorat qilish muammolari. // "Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari" Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq 2023.

121. Igamberdiyev O.R. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug'ullanuvchi futbolchilarning yoshga oid xususiyatlari. // "Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari" Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq 2023.

122. Igamberdiyev O.R. Особенности физической подготовки футболистов. "Usa international scietific online conference academic research in modern science" 2022.

123. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Текст] : монография / Ф. А. Иорданская. – 2-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2014. – 140 с.

124. Информационные технологии, которые могут изменить современный футбол // Молодежный научный форум: Технические и математические науки: электр. сб.ст. по материалам XIX студ. Междунар. Заочной науч.-практ. конф. – м.: «МЦНО». – 2014-№12 (19). - С. 15-17.

125. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. – Toshkent, 2018. - 460 b.

126. Исеев.Ш.Т. Техничко-тактическая подготовка футболистов – Ташкент, 2018. - 228 с.

127. Исеев Ш.Т. Курязов Р. Сравнительный анализ тактических действий футболистов высокой квалификации. ФАН-СПОРТГА Илмий-назарий журнал №3. Ташкент. 2017. – С. 50-56.

128. Исмагилов Д.К. Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации. учебное пособия Ташкент. 2015. - 80 с.

129. Казаков П. Н. Футбол: учебник для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 255 с.

130. Кайипов Н.А. Оптимизация тренировочных воздействия в системе подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовке. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Т: УзГИФК. 2005. – 168 с.

131. Каргапалова Е.В, Кошкин А.П, Дулина Н.В, Давыдова Ю.П. Футбол в структуре социального капитала современной молодёжи: региональный аспект. Теория и практика физической культуры. 2020 №6. – С.18-20.

132. Качани Л. Тренировка футболистов -Братислава: Шпорт, 1984. - 288 с.

133. Квашук П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 - М.: ВНИИФК, 2003. - 49 с.

134. Керимов Ф.А., Рузиев А.А, Рахимов М.М. Контроль соревновательной деятельности борцов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию независимости Республики Казахстан.-Алматы, 2001. - С 353-354.

135. Керимов Ф.А., Гончарова О.В.. Основы физической подготовки юных спортсменов – Ташкент, 2018. - 188 с.

136. Керимов Ф.А., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш . – Тошкент, 2018. - 306 б.

137. Коваль В.И. Медико-биологические аспекты начального отбора юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе их подготовки //интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта. – 2016. – С. 112-116.

138. Кокорина Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах : учебное

пособие / Е. А. Кокорина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б.и.], 2014. - 89 с.

139. Комилов Ж.К. Разработка индивидуальных тренировочных программ физической и технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации на основе результатов этапного контроля.: Автореф. дис.... канд. пед. наук.- Т., 2003. - 21 с.

140. Комаров М.Н., Карпов В.Ю., Арсентьев А.С. Теоретические основы спортивного отбора в футболе //Новая наука: Теоретический и практический взгляд. – 2016. – №. 3-2. – С. 69.

141. Костюкевич В. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам // Наука в спорте.- Москва, 2007.-№1. - С.59-65.

142. Коц Я.М. Спортивная физиология. М: Фис. 1996. - 125 с.

143. Кошбахтиев И.А. Управление на подготов чата на футболиста с висока квалификация. София. 2000. - 104с.

144. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Ташкент. 2001. - 124 с.

145. Кошбахтиев И.А. Футбол и наука в моей жизни. Ташкент. 2015. - 102 с.

146. Кошбахтиев И.А., Исмагилов. Д.К. Круговой метод как эффективная организационно-методическая форма проведения практических занятий. Ташкент. 2014. - С. 124-125.

147. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации. Ташкент. Изд. Зиё. 2005. - 256 с.

148. Коптев О.В. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1991.

149. Костенко Н.П., Прохнич В.Н. Отбор футболистов–первокурсников в команду вуза на основе оценки их функциональной подготовленности //ББК 75я. 43.75. 81я Ф 50. – 2014. – С. 227.

150. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 112 с.

151. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. - М.: сов. Россия, 1975. - 208 с.
152. Курбанов О.А. Методика совершенствование ударов по мячу головой юных футболистов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Т: УзГИФК. 2005. – 168 с.
153. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Монография. Ташкент: Лидер Пресс, 2009. - 209 с.
154. Курязов Р. Ёш футболчиларнинг жисмоний таёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент. 2012. – 38 б.
155. Лекомцев Д. Ф. Система отбора в процессе многолетней подготовки футболистов //Современные научные исследования и разработки. – 2018. – №. 12. – С. 548-550.
156. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития / Б.И.Лях // Физкультура в школе. - 1998. - № 1. - С. 7-15.
157. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / Б.И.Лях. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 110 с.
158. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 287 с.
159. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников – М.: Спорт-Человек, 2019. – 128 с.
160. Лях В.И. Силовые способности школьников / Б.И.Лях // Физкультура в школе. - 1997. - № 1. - С. 6-13.
161. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методика развития / Б.И.Лях // Физкультура в школе. - 1973. - № 3. - С. 2-7.
162. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В.И.Лях. - М. : АСТ, 1998. - 210 с.
163. Madaminovich D. E. Sport o'yinlariga bolalarni tanlab olish xususiyatlari //Pedagog. – 2024. – Т. 7. – №. 4. – С. 538-543.
164. Максименко И. Г. Оптимизация системы отбора в футболе //ББК 75р30 С 56. – 2018. – С. 185.

165. Маневич Г.Л. Индивидуальные особенности футболистов и точность субъективного прогнозирования принятия решений: автореф, дис.. канд. пед. наук / Маневич Герман Львович; МГАФК. – Малаховка, 2002. – 23 с.

166. Манжелей И.В. Воспитательный потенциал спортивной среды школы олимпийского резерва // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 1. – С. 94–96.

167. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования. - СПб.: Изд-во «Лань», 2005. - 384 с.

168. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (учебник для ИФК). М. Фис. Академия 2008. - 544 с.

169. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / Л.П.Матвеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Спорт-АкадемПресс, 2011. - 543 с.

170. Матвеев Л.П. Воспитание двигательных способностей / Л.П. Матвеев // Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - С. 158-180.

171. Махамаджанов Ф.Р. Подготовка юных футболистов с учетом возрастных особенностей. Автореф.дис. ... док. фил. пед. наук. (PhD) по педагогическим наукам. Чирчик 2019. - 55 с.

172. Мелихова Т.М. Критерии отбора детей 9-12 лет для занятий конькобежным спортом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.М.Мелихова. - Л., 1986. - 20 с.

173. Мирзакулов А.Г., Тўлаганов А.А., Пўлатов С.Н. Футбол ўйин қоидалари ва мусобақаларни ташкил этиш. Услубий қўлланма. Тошкент. 2014. – 52 б.

174. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика -М.: Советский спорт, 2005. - 196 с.

175. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболиста - М.: Офсет, 2001. - 128 с.

176. Морков А.В. Формы организации и проведения соревнований по мини-футболу среди детей и подростков по месту жительства / А.В.Морков // Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: II регион, науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спортивных учреждений. - Омск: Сиб.ГАФК, 2007. - С. 206-211.

177. Морозов А.П. Отбор футболистов на различных этапах подготовки //XIV Международные научные чтения (памяти АК Нартова). – 2019. – С. 48-54.

178. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б.Мякинченко, В. Н. Селуянов. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.

179. Набатникова М.Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1984. - № 10. - С. 27-28.

180. Набатникова М. Я. Организационно-методические аспекты управления подготовкой спортивных резервов // Научно-спортивный вестник. - 1982. -№ 5. - С. 7-9.

181. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.

182. Ненашкин В.С. Ориентация и отбор в футболе //современные спортивные технологии. – 2013. – С. 47.

183. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие - М., 2009. - 116 с.

184. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М: Фис 2010. - 236 с.

185. Николаенко В. В. Построение учебно-тренировочных программ, направленных на развитие физических качеств юных футболистов в группах начальной подготовки СДЮШОР: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - Киев, 1988. - 227 с.

186. Нифонтов М.Ю. Критерии психологического отбора футболистов на этапе спортивного совершенствования: дис...канд.пед.наук. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. ПФ Лесгафта, 2010.

187. Нуримов З.Р. Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов: автореф. дис.... канд. пед. наук / НуримовЗафарРахмонбердиевич. Т. 2004. - 24 с.

188. Нуримов Р.И, «Футбол назарияси ва услубияти» Дарслик. 2015 йил, Илмий техника ахборот пресс нашриёти, - 217 б.

189. Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - С. 78.

190. Платонов В. Н. Проблемы подготовки спортивного резерва и структура многолетней тренировки // Отбор и многолетнее планирование в спорте: тез. докл. респ. научно-практ. конференции. - Ивано-Франковск, 1986. - С. 27.

191. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с.; ил. 522, табл. 206; - Библиогр.: 800-820 С.

192. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н.Платонов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 287 с.

193. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н.Платонов. - Киев : Вища шк., 1984. - 350 с.

194. Платонов В.Н. Общая теория спортсменов в олимпийском спорте - Киев.: Олимпийская литература, 1997,- 436 с.

195. Полишкис М. С. Техническая подготовка квалифицированных футболистов: учеб. пособие для слушателей ВШТ - М, 1999. - 88 с.

196. Полевщиков М.М., Роженцов В.В Тестирование быстроты и точности движений // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.-2015.-№4 (часть 1). - С. 142-144.

197. Похиленко В.Г., Изосимов А.Н. Спортивный отбор в многолетней подготовке юных футболистов //Постулат. – 2017. – №. 6 июнь.

198. Разуваева И. Ю. Исмагилов Д. К. Использование личностно-ориентированных технологий спортивных игр в учебном процессе в высших учебных заведениях. Мат. межд. научно.практ. конф. 5-6 июня 2014. Иркутск. - С. 296-297.

199. Ривера Э. М. Структура физической и технической подготовки юных футболистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - М.: РГАФК, 1995. - 23 с.

200. Ризванова А.А., Бурцева Е.В. Определение критериев первичного отбора талантливых футболистов методом факторного анализа //Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12. – №. 3. – С. 130-138.

201. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар – Тошкент, 2018. - 160 б.

202. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II jild. – Toshkent, 2018. - 182 b.

203. Sobirova L. Bolalar qaddi-qomatini to‘g‘ri shakllantirish uchun tavsiya etiladigan maxsus mashqlar. – Toshkent, 2019. - 124 b.

204. Харланов В. А. Отбор, подготовка и тестирование юных футболистов //Научная сессия гуап. – 2015. – С. 255-258.

205. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari. – Toshkent, 2019. 244 b.

206. Xurramov J.Q. Bolalar va o‘smirlar organizmi shakllanishi-ning yosh xususiyatlari. – Toshkent, 2018. - 32 b.

207. Сальников, В. А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на различных этапах спортивного совершенствования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1994. - 42 с.

208. Саттаров М.С. Спорт машғулотлари жараёнида спортчилар организмининг физиологик хусусиятлари – Тошкент, 2019. - 60 б.

209. Сафарова Д.Д. Спорт физиологияси. – Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. – Б. 138-141.

210. Сахновский К.П. / Теоретико-методические соновы системы многолетней спортивной подготовки: дис.док.пед.наук. – Киев, 1997. – 318 с.

211. Селуянов В.Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков. - М. : СпортАкадемПресс, 2000. - 112 с.

212. Семенова Г.И. Специфика отбора спортсменов для формирования команд спортивного туризма в группе дисциплин «маршруты» // Г.И.Семенова, Г.Г.Тихонов, Ю.В.Яковых // Омск. науч. вестн. Сер. Общество. История. Современность. - Омск : ОмГТУ, 2013. - № 1(115). - С. 151-155.

213. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : [учеб. пособие] / Г. И. Семенова ; [науч.ред. И. В. Еркомайшвили] ; М-во образования и науки Рос.Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та, 2015. - 104 с.

214. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Монография [Текст]: / Л.П.Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

215. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. - М.: Человек, 2011. - 160 с.

216. Сирис П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З.Сирис, П.М.Гайдарска, К.И.Рачев. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 104 с.

217. Солнцев И.В. Финансы в футболе : учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Проспект, 2019. – 296 с.

218. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика : учеб. пособие / Е.Б.Сологуб, В.А.Таймазов. - М. : ТерраСпорт, 2000. - 127 с.

219. Суворов В. В. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - Краснодар, 1996. - 24 с.

220. Сучилин А. А. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов: монография - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 101 с.

221. Сучилин А. А. Отбор юных футболистов в подсистеме начального обучения// Подготовка юных футболистов. -Волгоград, 1979. - С. 31-35.

222. Сучилин А. А. Отбор юных футболистов на этапе спортивного соревнования с использованием специальных таблиц// Вопросы отбора и комплектования команд по футболу: сборник научных трудов. - Волгоград, 1995. - С. 12-26.

223. Сучилин А. А. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов: монография - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 101 с.

224. Сучилин А.А, Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. Автореф. дис... канд. пед. наук.в виде научного доклада. Волгоград. 1997. - 77 с.

225. Тавеел М. Состав критериев спортивного отбора юных футболистов по этапам многолетней подготовки //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2012. – №. 5 (87). – С. 130-134.

226. Талипжанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент. УзГИФК. 2011.- 157 с.

227. Талипжанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент. УзГИФК. 2011.- 157 с.

228. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография. – М.: Спорт, 2018. – 288 с

229. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и прогнозирование / Г.С.Туманян. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

230. Тухватшина Г.Н. Критерии спортивного отбора футболистов по этапам многолетней подготовки //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 334-337.

231. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: Монография – М: Физическая культура, 2007. - 352 с.

232. Федотова, Н.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Н.В. Федотова. - М.: Спутник+, 2001. - 245 с.

233. Филин В. П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С. 351-389.

234. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А.Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 185-207.

235. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.

236. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М. : Спорт, 2016. – 352 с.

237. Футбол. Учебник Под. ред. Нуримова Р.И. Т. УзГИФК.-2015 г. - 363 с.

238. Хисматуллин С.А. Преподавание теории и методики физического воспитания и спорта и использованием дистанционных образовательных технологий: дис.. канд.пед.наук: 13.00.04: СПб., 2006. - 198 с.

239. Хока Е.В. Современные информационные технологии в управлении деятельностью спортивной школы: дис.. канд.пед.наук: 13.00.04: Сургут, 2006.- 183 с.

240. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М. : Издат. центр «Академия», 2010. - 480 с.

241. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена - М.: Просвещение, 1990. - 319 с.

242. Чанади А. Футбол. Тренировка; пер. с венг. В. П. Климина. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 256 с.

243. Чирва. Б. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов/ Дивизион. 2015. - 351 с.

244. Чирва. Б.Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов. дис.... док. пед. наук.- М., 2008. - 350 с.

245. Чудин, А. Технология поэтапного отбора юных спортсменов 10 и 14 лет, занимающихся мини-футболом / А. Чудин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. - 2006. - № 6. - С. 29.

246. Шадрин А. С. Методические рекомендации для отбора перспективных футболистов //Экономики экономического факультета МГУ им. МВ Ломоносова, заслуженный профессор МГУ им. МВ Ломоносова. – 2020. – С. 338.

247. Шаленко В. В. Формирование двигательных качеств и технической подготовленности школьников течение непрерывного футбольной подготовки: автореф. дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 - Харьков, 2005. - 20 с.

248. Шамардин А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов: монография: Научная Книга, 2008. - 239 с.

249. Шамардин А.И .Комплектование сборной команды школьников по футболу на основе комплексного исследования подготовленности// Вопросы отбора и комплектования сборных юношеских команд по футболу. - Волгоград, 1985. - С. 49-50.

250. Шамардин В.Н. Исследование физических нагрузок юных футболистов (15- 17 лет) в годичном цикле тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - Л., 1981. - 22 с.

251. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольный команды высшей квалификации.-Днепропетровск, Инновация. 2012. - 302 с.

252. Шапошникова В. И. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея) / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л. В. Михно. – М. : Советский спорт, 2013. – 68 с.

253. Шаленко В.В. Организация и методика отбора юных футболистов //педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – С. 108.

254. Шварц В.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.В.Шварц, С.В.Хрущев. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 152 с.

255. Швыков И. А. Футбол в школе - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2002. - 144 с.

256. Шестаков М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 - М., 1992. - 509 с.

257. Шестаков М. М. Технология индивидуализации процесса подготовки футболистов и условия ее реализации // Вестник Адыгейского государственного университета (серия «Педагогика и психология»). - № 2. - 2012. - С. 249 - 257.

258. Шестаков М.М. Показатели устойчивого состояния нервной, анализаторной и нервно-мышечной систем, определяющие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных футболистов// Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2011. - №4. - С. 6 - 11.

259. Шинкарук О. А.Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. - Киев.: Олимп. лит., 2011. - 360 с. : ил., табл. - Библиогр.: - С. 333-359.

260. Шифердиев С. Н. Структура и содержание комплексного контроля за подготовленностью юных футболистов 15-16 лет в зависимости от различных режимов тренировочных нагрузок: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - СПб., 1992. - 22 с.

261. Шперлинг К.А. Экспериментальное обоснование методики отбора детей и комплектования учебных групп для занятий футболом: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1987. - 22 с.

262. Эрдонов О.Л. Инновационная технология управления индивидуальной подготовленностью высококвалифицированных спортсменов по мини футболу. Монография. Ташкент. 2019. - 112 с.

263. Эрдонов О.Л. Управление подготовленностью спортсменов высокой квалификации по мини футболу. Автореф. дис. док. пед. наук. Чирчик. 2019. - 72 с.

264. Эрматов Ш.С. Ёш футболчиларни саралашда уларнинг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликларини ишончли ва информатив тестлардан фойдаланиш орқали назорат қилиш //integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal. – 2022. – т. 3. – №. 10. – с. 138-145.

265. Ermatov Sh.S. Yosh iqtidorli bolalarni texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi ko 'rsatkichlari yordamida tanlab olish usullari //Fan, ta'lim va amaliyotning integrasiyasi. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 187-190.

266. Юдин Б.Д. Современные медицинские технологии, как фактор оценки восстановительных реакций организма при физических нагрузках/ Проблемы физической культуры и спорта. Сборн. науч. трудов.-М., 2010. - 186 с.

267. Yusupova N.Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma/ – Тошкент, 2020. - 284 б.

268. Яровой С.М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий // Харьков, 2008. - № 29. – 148 с.

269. Da Silva C.D. A review of stature, body mass and maximal oxygen uptake profiles of U 17, U 20 and first division players in Brazilian soccer// J. of Sports Sci. and Med. - 2008. -Vol. 7. - P. 309-319.

270. Donald T. Kirkendall. Soccer Anatomy. – Human Kinetics, 2011. – 213.

271. Ekblom B. Applied physiology of soccer J. Sports Med. - 1986. - Vol. 3. № 1. - P. 50-60.

272. Gil S. et al. Selection of young soccer players in terms of anthropometric and physiological factors //Journal of sports medicine and physical fitness. – 2007. – Т. 47. – №. 1. – С. 25.

273. Ionut M.T. Contributions on the role of personality in the selection of children and junior football players //Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management. – 2023. – №. 1.
274. O'Connor D., Larkin P., Mark Williams A. Talent identification and selection in elite youth football: An Australian context //European journal of sport science. – 2016. – T. 16. – №. 7. – C. 837-844.
275. Qader M. A. et al. A methodology for football players selection problem based on multi-measurements criteria analysis //Measurement. – 2017. – T. 111. – C. 38-50.
276. Seddaoui C., Abdelatif H., Kherfane H.M. Defining the morphofunctional indicators for the selection of footballers according to their play lines //European Journal of Physical Education and Sport Science. – 2017.
277. Thamer Mohsen Ismail Football development exercises - Jordan: Thought Printing and Publishing, 1999. - 171 p.
278. Tim Meyer, Oliver Faude, Karen aus der Funten. Sports Medicine for Football. – Meyer&Meyer Sport, 2015. – 199 p.
279. Reilly T. & Holmes M. A preliminary analysis of selected soccer skills. //Phys, Educ. Rev. - 1983. - 6.-P. 64 - 71.
280. Vozniuk T. et al. Methods of Primary Selection of Young Football Players //Sport Mont. – 2021. – T. 19.
281. Luhtanen P. Developmental levels of young players. In Proceedings of the Course of UEFA for National Youth Coaches. Union des Associations Européennes de Football, UEFA, Bern, 1989. - P. 30 - 35.
282. Lindquist F. & Bangsbo J. Who young soccer players need specific physical training? In Reilly T., Clarys, J. & Stibbe A. (eds) Science and Football n. E. & F.N. Spon, London. 1993. P. 275 - 280.
283. Van Gool, D. The physiological load imposed on soccer players during real match-play / D. Van Gool, D. Van Gerven, J. Boutmans // Proceedings of the First World Congress of Science and Football, Liverpool 13-17 April 1997. - London, 1998. - P. 51-59.

284. Zelenka V., Seliger V. & Ondrej O. Specific function testing of young football players. //J. Sports Med. Phys. Fit. - 1967. - 7. - P. 143 — 147.

### **INTERNET SAYTLARI**

- 285. <http://lex.uz>
- 286. <http://sportedu.uz>
- 287. <https://minsport.uz>
- 288. <https://cyberleninka.ru>
- 289. <https://www.elibrary.ru>
- 290. <https://www.Impaktwrestling.com>
- 291. <http://www.dslib.net>
- 292. <https://www.tandfonline.com>
- 293. <http://www.teoriya.ru>
- 294. <https://www.dissercat.com>
- 295. <http://www.lesgaft.spb.ru>
- 296. <https://www.fundamental-research.ru>
- 297. <http://olympic.uz>
- 298. <https://ibwa-w.com>

## MUNDARIJA

|                                                                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| KIRISH.....                                                                                                              | 3   |
| I BOB. YOSH FUTBOLCHILAR KO'P YILLIK TAYYORGARLIGINING MAZMUNI VA MUAMMOLARI.....                                        | 5   |
| 1.1. Futbolchilarni tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari.....                                                           | 5   |
| 1.2. Yosh sportchilarning sport mashg'ulotlarini individuallashtirish.....                                               | 19  |
| 1.3. Futbolchilarning yoshga oid xususiyatlari.....                                                                      | 35  |
| 1.4. Futbolchilar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish asoslari.....                                  | 39  |
| II BOB. FUTBOL SPORT TURIGA SARALAB OLISHDA JISMONIY VA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI.....                       | 55  |
| 2.1. Futbolchilarni tayyorlashda ularning funksional tayyorgarligi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar tahlili.....       | 55  |
| 2.2. Futbolchining jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish.....                                                          | 61  |
| 2.3. Jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash.....                                                                            | 66  |
| 2.4. Sportchilarni saralab olishda tibbiy nazorat muammolari.....                                                        | 69  |
| III BOB. FUTBOLCHILARNI TURLI TAYYORGARLIKLARINI BAHOLASH.....                                                           | 75  |
| 3.1. Yosh futbolchilarni saralab olishda foydalaniladigan nazorat testlarini ishonchliligini o'rganish.....              | 75  |
| 3.2. Sportchilarning harakat qobiliyatlarini baholash.....                                                               | 87  |
| 3.3. Futbolchilarni turli tayyorgarliklarini baholashda yoshga oid xususiyatlari.....                                    | 94  |
| IV BOB. FUTBOLCHILARNI SARALAB OLISHDA MUSOBAQA FAOLIYATINI AHAMIYATI.....                                               | 100 |
| 4.1. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatishlar.....                                               | 100 |
| 4.2. Yosh futbolchilarning o'yin natijadorligiga ta'sir qiluvchi texnik harakatlar.....                                  | 102 |
| 4.3. Futbolchilar faoliyatini kompleks nazorat qilishda musobaqa faoliyatini o'rni.....                                  | 106 |
| 4.4. Yosh futbolchilarni tanlab olish va seleksiyalashda yangi tadqiq qilish uslubiylatlari.....                         | 111 |
| V BOB. KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SARALAB OLISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI.....                              | 118 |
| 5.1. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida sportchilarni saralab olishning ilmiy-nazariy tahlili.....                   | 118 |
| 5.2. Ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida futbolchilarni saralab olishning ilmiy – nazariy asoslari..... | 123 |
| 5.3. Ko'p yillik tayyorgarlikning yuqori bosqichlarida futbolchilarni saralab olish tizimlari.....                       | 128 |
| 5.4. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olishning muhim aspektlarini aniqlash.....            | 137 |

|                                                                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.5. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug‘ullanuvchi futbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash (10-12 yoshlilar misolida)..... | 148 |
| 5.6. Futbolchilar tayyorgarligini muhim kriteriyalarini inobatga olgan holda ularni saralab olish texnologiyasini yaratish.....                                    | 153 |
| 5.7. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashda dominant omillarning ahamiyatini o‘rganish.....                                            | 157 |
| 5.8. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug‘ullanuvchi futbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini baholash.....                                      | 162 |
| 5.9. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida futbolchilarni saralab olish modelining ilmiy-nazariy asoslari.....                                                         | 166 |
| 5.10. Jismoniy tayyorgarlikni ustuvor hisoblagan holda futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari.....                                         | 172 |
| XULOSALAR.....                                                                                                                                                     | 179 |
| FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....                                                                                                                            | 183 |

**IGAMBERDIYEV OBIDJON RUBDULLA O'G'LI**

**KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA FUTBOLCHILARNI  
SARALAB OLISH  
Monografiya**

Bosishga ruxsat etildi: 24.12.2024-yil  
Bichimi 60x84 <sup>1/16</sup>. «Times New Roman»  
garniturada raqamli bosma usulda chop etildi.  
Shartli bosma tabog'i 13.3 Adadi 100. Buyurtma № 86-12  
Тел.: (99) 817 44 54  
Guvohnoma reyestr № 219951  
“PUBLISHING HIGH FUTURE” OK nashriyotida bosildi.  
Toshkent sh., Uchtepa tumani, Ali Qushchi ko'chasi, 2A-uy.



PARIS 2024



**QUALIFIED  
FOR OLYMPIC GAMES**

UFA/media  
UZCARD