

ACHILOV ABDULLA
MANNAFOVICH

YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH ASOSLARI

O'quv qo'llanma



Toshkent – 2024



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

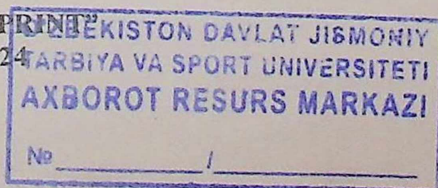
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

ACHILOV ABDULLA MANNAFOVICH

**YOSH FUTBOLCHILARNI
TAYYORLASH ASOSLARI**

Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (Futbol)" 61010300-
Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

"MAKON SAVDO PRINT"
Toshkent – 2024



UO‘K: 796.83:(075)

KBK: 75.Я.2.

Achilov Abdulla Mannafovich // Yosh futbolchilarni tayyorlash asoslari o‘quv qo‘llanma // “MAKON SAVDO PRINT”, Toshkent – 2024, 140 bet.

Muallif:

Achilov A.M. p.f.n., dotsent. O‘zDJTSU “Futbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrası professor v.b.

Taqrizchilar:

Jumanov O. JTSBMQTMOI “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri, p.f.n., professor .

Abidov Sh.U. O‘zDJTSU “Futbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri, p.f.n., professor.

Mazkur o‘quv qo‘llanma “Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (Futbol)” 61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) fanining namunaviy dasturi asosida yozilgan bo‘lib unda futbolchilar tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlari, futbolchilarni pedagogik nazorat qilish tizimidagi an‘anaviy uslubiylar, yosh futbolchilarni tanlab olish va seleksiyalashda yangi tadqiq qilish uslubiylari, darvozabonlarning maxsus tayyorgarligini baholash uchun testlar majmuasi, futbolchilarning maxsus tayyorgarligini aniqlash uchun testlar majmuasi, futbolchilarning tayyorgarligini majmuaviy nazorat qilish jarayonida ba‘zi bir testlar va tadqiq qilish uslublari modifikatsiyalash masalalari yoritilgan.

O‘quv qo‘llanma jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, futbol bo‘yicha murabbiylar uchun mo‘ljallangan.

ISBN 978-9910-728-34-1

© ACHILOV ABDULLA MANNAFOVICH

© “MAKON SAVDO PRINT” 2024



KIRISH

Respublikamizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimiz tomonidan joriy yilning 24-yanvarida chiqarilgan "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari o'quvchi-sportchilari o'rtasida "Bolalar sport o'yinlari"ni o'tkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, aholining keng qatlamlari, jumladan, umumta'lim maktabi o'quvchilari orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida "Umumta'lim maktab sporti" festivali, "Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa" ko'rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman/shahar, hudud, respublika) o'tkazish tizimini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta'lim maktabi nominatsiyalarini joriy etish kabi muhim vazifalar belgilab berilgan.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatimizda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom avlodni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor

yoʻnalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etishga alohida eʼtibor qaratilmoqda.

Jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustaxkamlash, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlar amalga oshirilmoqda. Oʻzbekistonda futbolni aholi oʻrtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega boʻlgan yosh futbolchilarni tanlash kabi futboldagi dolzarb masalalarni qamrab olgan Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Oʻzbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi № PF-5887 sonli farmoninida bolalar va oʻsmirlarning futbol bilan shugʻullanishga qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, bu borada umumtaʼlim maktablari, boshqa taʼlim muassasalari, mahalla va tashkilotlarda futbol boʻyicha musobaqalarni muntazam ravishda tashkil etishga alohida eʼtibor qaratilgan.

Chiqarilayotgan Qaror va Farmonlarning ijrosini taʼminlash, yosh futbolchilarni tanlab olish va saralash borasida amalga oshirilayotgan chet el mamlakatlari testlari va amalga oshirish uslublari borasida amalga oshirilgan ishlar va mamlakatimizda uning joriy qilinishi boʻyicha qimmatli maʼlumotlar keltirilgan.

I BOB. FUTBOLCHILAR TAYYORGARLIGINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

1.1. Sportchilarni samarali tayyorlash muammolari. Sport tayyorgarligining guruhlar

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. Bu holat to'raligicha jamoaviy sport o'yinlariga, jumladan futbolga ham tegishli, jamoaviy sport o'yinlarida tayyorlashni boshqarish jarayonining murakkabligi musobaqalarda chiqishlarning natijaviyligining ko'p omilliligi, miqdor bilan o'lchanadigan natijaning yo'qligi, shuningdek raqib jamoaning qarama-qarshi tomonlarning keyingi harakatlarini noaniqligini shartlaydigan qarshi harakatlari bilan bog'lanadi.

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. Sport bilan mashg'ulot

mashg'ulotlari - sportchilarni tayyorlash tizimining tarkibiy qismi sifatida - o'zida tanlangan sport turida sportchiga yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydigan turli sifatlar, qobiliyatlar, jihatlarni takomillashtirish maqsadida jismoniy mashqlarni qo'llashga asoslanadigan ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayonni taqdim qiladi.

Sport bilan mashg'ulot mashg'ulotlari jarayonida sportchining orginazmida uning shug'ullanganlik holatini belgilaydigan turli-tuman funksional va morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shug'ullanganlik asosan organizmning turli funksional tizimlarining imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik xarakterdagi adaptatsion qayta qurishlar bilan ta'minlanadi. Shug'ullanganlikni umumiy va maxsus shug'ullanganlikka ajratish qabul qilingan. Umumiy shug'ullanganlik salomatlikni mustahkamlaydigan, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi va organizmning tizimlarining muskul faoliyatining har xil turlariga nasbatan funksional imkoniyatlarini oshiradigan spetsifik bo'lmagan mashqlarning ta'siri bilan takomillashtiriladi.

Maxsus shug'ullanganlik sportchining sport ixtisoslashuvi sifatida tanlangan konkret faoliyat turida takomillashuvining natijasi bo'lib hisoblanadi. Sportchilar tayyorgarligining tuzulishsida ahamiyatga molik alomatlariga ega bo'lgan nisbatan mustaqil jihatlar - jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy va integral jihatlar ajratiladi. Bunday yondashuv sport mahoratini tarkib toptiruvchilar to'g'risidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirish vositalari va uslublarini, mashg'ulot jarayonini nazorat qilish va boshqarish tizimini ma'lum darajada tizimlashtirish imkonini beradi. Biroq shuni esdan chiqarmaslik kerakki, mashg'ulot va ayniqsa musobaqa faoliyatida bu jihatlardan hyech qaysinisi izolyasiyalangan tarzda namoyon bo'lmaydi. Ular o'zaro ta'sirlashish bilan yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashadi. Turli elementlarning bunday majmuaga kirganlik darajasi, ularning o'zaro bog'lanishlari va o'zaro

harakatlari funksional tizimlar shakllanishining oxirgi natijaga qaratilgan – har bir sport turi uchun spetsifik bo‘lgan qonuniyatlar bilan shartlanadi.

Tayyorgarlikning har bir jihatining takomillashganlik darajasi boshqa jihatlarga ham bog‘liq bo‘ladi, ular bilan belgilanadi va o‘z navbatida ularning rivojlanganlik darajasini belgilaydi. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligi turli harakat qobiliyatlari – kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epcillik va hokazolarning rivojlanganlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Harakat qobiliyatlarining (masalan, chidamlilik) namoyon bo‘lish darajasi texnikaning tejamkorligi, toliqishga chidamlilik, musobaqa kurashining taktik sxemasini amalga oshira olish bilan chambarchas bog‘lanadi. Taktik tayyorgarlik, o‘z navbatida, faqatgina sportchining axborotni qabul qilish va operativ ishlov berish qobiliyati, taktik reja tuza olishi va uni samarali amalga oshirish yo‘llarini topa olishiga emas, balki texnik mahorat, funksional tayyorgarlik darajasi, jasurlik, maqsad sari intilishning rivojlanish darajasi bilan ham bog‘lanadi.

Musobaqa faoliyati sportchi konkret sport turida alohida sportchilar va jamoalarning yutuqlarini baholash va taqqoslash qoidalariga muvofiq imkoniyatlarini bevosita namoyon qilishini ko‘zda tutadi. Musobaqalar shuningdek sportchilarni tanlab olish va tayyorlash, odamning zahira imkoniyatlarini bilash, shaxsni shakllantirish vositasi ham bo‘lib hisoblanadi. Sportchilarni tayyorlash tizimining samaradorligini oshiradigan barcha mashg‘ulot va musobaqa omillari – bu tayyorlashning tashkiliy va moddiy-texnik shart-sharoitlari, tibbiy va ilmiy ta‘minot darajasi, murabbiyning maxsus bilimlari va mahorati, tarbiyaviy ishning tashkil qilinishi, sanitariya-gigiena shart-sharoitlari, ekologik vaziyat va hokazolardir. Bu omillardan ba‘zilari, garchi mashg‘ulot va musobaqalarning yakuniy natijalariga katta ta‘sir ko‘rsatsada – nisbatan mustaqil bo‘lib hisoblanadi (masalan, yashash sharoitlari), boshqalari – sport bilan mashg‘ulotning o‘zining vositalari va

uslublari, musobaqa kurashini olib borish usullari bilan chambarchas bog'lanadi (masalan, sport kiyimlari va jihozlari, trenajer qurilmalari).

Sportning o'yin turlarida yangi kelgandan yuqori darajali sportchigacha bo'lgan yo'lni bosib o'tish uchun o'rtacha 7-10 yil talab qilinadi. Ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida mashg'ulot jarayonini optimal boshqarishning muhimligiga yetarlicha baho bermaslik sportchilarga o'zlarining potensial imkoniyatlarini to'liq ochish imkonini bermaydi. Hozirgi kunda yuqori darajali sportchilarni tayyorlash uning barcha jihatlarini – sport tanlovi va yo'naltirish, o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish, musobaqalarni rejalashtirish, tibbiy, ilmiy-uslubiy va moddiy-texnik ta'minotning imkoniyatlarini ratsionallashtirishni ko'zda tutadi. Ko'rsatilgan jihatlar har bir ahamiyatini nazardan qochirmagan holda ulardan eng asosiysi – o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga va xususan uning tarkibiy qismi sifatida pedagogik nazoratni takomillashtirishga batafsilroq to'xtalamiz.

Sportchilarning mas'ul musobaqalarga tayyorgarligi majmuaviy, integral tushuncha bo'lib, uning umumlashtiruvchi tavsifi musobaqalarning funksional, tezlik-kuch, texnik-taktik, psixologik tayyorgarlikning miqdor va sifat baholarida ifodalangan natijalari bo'lib hisoblanadi. Sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarishning konkret masalalarini hal qilish uchun pedagogik nazorat qilish tizimi xizmat qiladi. Yuqori malakali sportchilarning tayyorgarlik darajasini majmuaviy baholash uslubiyatining ahamiyatining ortib borishi sportda ilmiy-texnik revolyusiya uchun xarakterli bo'lgan ko'pgina omillar bilan shartlanadi, ularning orasidan zamonaviy sportchilarni tayyorlash tizimini murakkablashtirish, majmuaviy nazorat qilish ma'lum bir darajada orqada qolgan taqdirda - uni va boshqariladigan jarayonni tizimli-maqсадli dasturlashtirish asosida qayta qurish, mashg'ulot mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida qayd qilinadigan o'lchanadigan tashxis qo'yish va

nazorat qilish parametrlarining sonini anchagina oshirish, talab qilinadigan aniqlik, ishonchlilik, ob'ektivlik va sportchilarning tayyorgarlik darajasi to'g'risidagi ma'lumotlarni to'plash va ishlov berishning metrologik ta'minoti kabi masalalarni qat'iy turib hal qilishni ajratib ko'rsatish mumkin.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishga o'yinchilarning tayyorgarlik darajasini ob'ektiv nazorat qilish asosidagi yangi yondashuvlarni ishlab chiqmasdan turib yuqori klassli futbolchilarni tayyorlash masalasini hal qilib bo'lmaydi. Bu mashg'ulot jarayonini boshqarish tizimida tayyorlash vositalari va uslublarining mazmunini dasturlashtirishning jo'nash momenti bo'lib xizmat qiladi. Zamonaviy futbolda yuqori mashg'ulot va musobaqa yuklamalari sharoitlarida fundamental tayyorgarlik, harakat potensialini to'plash bosqichi va uni amalga oshirish bosqichining davomiyligi o'rtasida bir qator dialektik ziddiyatlar vujudga keladi. Xuddi shu joyda bir tomondan ixtisoslashtirilgan yuklamalarning katta hajmlari va ikkinchi tomondan ixtisoslashtirilmagan yuklamalarning kichik hajmlarining nisbatlari o'rtasida ham ziddiyatlar vujudga keladi. Pedagogik nazorat qilish o'zida qo'llaniladigan tayyorlash vositalari va uslublari, mashg'ulot yuklamalari, texnik-taktik harakatlar, shuningdek sport natijalari va sportchilarning xulq-atvorini baholash bo'yicha parametrlar, vositalar, uslublar, algoritmlar va tashkiliy-uslubiy tadbirlar jamlanmasini taqdim qiladi, u murabbiy tomonidan pedagog-tadqiqotchi bilan birgalikda amalga oshiriladi. Pedagogik nazorat qilishning asosiy uslublari pedagogik kuzatishlar va nazorat mashqlari (testlar) bo'lib hisoblanadi. Bundan tashqari, pedagogik tadqiqotlarning nazorat qilish tizimlari tomonidan taqdim qilinadigan ma'lumotlarini yagona (integral) bahoga umumlashtirib olishi lozim.

Mamlakatimizda va xorijda chop qilingan ilmiy ishlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash sohasidagi tadqiqotlarning asosiy massasi xususiy amaliy masalalarni o'rganishga