

ФУТБОЛ БЎЙИЧА БОШ ҲАКАМЛАРНИНГ ТЕЗКОР ЧИДАМКОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ

И. Х. Қутлимуратов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети мустақил-
изланувчиси
qutlimuradovi@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада турли тоифа футбол бош ҳакамларнинг махсус тестларни бажариш кўрсаткичларини ўрганиш ва ўзаро таққослаш орқали устунлик ва камчиликларини аниқлаш, махсус чидамкорликни ривожлантиришга қаратилган воситаларни самарадорлигини аниқлашга оид натижалар келтирилган. Мазкур мақола бўлажак ҳакамлар ва ёш олимлар учун мазкур соҳа бўйича билимларини оширишга ҳизмат қилади.

Калит сўзлар: футбол, ҳакам, чидамкорлик, спорт, тайёргарлик, самарадорлик.

EFFECTIVENESS OF METHODS OF INCREASING THE QUICK ENDURANCE OF FOOTBALL REFEREES

ABSTRACT

This article was presented the results of identifying the advantages and disadvantages of different categories of football referees by studying and comparing the performance of special tests, to determine the effectiveness of tools aimed at developing special endurance. This article will serve to increase the knowledge of future judges and young scientists in this field.

Keywords: football, referee, endurance, sports, training, efficiency.

КИРИШ

Ҳозирги кунга келиб миллионлар ўйини бўлмиш футбол юртимизда жадал ривожланиб бормоқда ва ушбу спорт турини ривожлантириш, миллий жамоаларимизнинг нуфузли мусобақаларда мувофақиятли иштирокини таъминлаш мақсадида кўплаб ислохотлар амалга оширилмоқда. Жумладан, Муҳтарам юртбошимиз Ш.М.Мирзиёевнинг 2018-йил 16- мартдаги ПҚ сонли “Ўзбекистонда футболни янада ривожлантириш чора –тадбирлари тўғрисида”

ги Қарори ва 2019 йил 4-декабрдаги ПФ 58-87 сонли ” Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ушбу соҳада амалга ошириладиган янги вазифаларни белгилаб берди. Ушбу вазифалар қаторида ҳакамлик салоҳиятини ошириш ва турли кўринишдаги салбий жихатларни олдини олиш ҳакамларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш масаласи ҳам долзарб ҳисобланади (1). Ҳозирги кунда футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини халқаро меъёрлар даражаси кўрсаткичларига етказишга қаратилган тажрибалар амалга оширилаётган бир вақтда ҳакамларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш муаммоси ўйин суратини тезлаштиришини таъминлаб ҳакамларнинг ҳаракат фаолиятлари суратини тезлаштиришини тақозо этади. Ҳакамлар фаолиятига йўналтирилган манбаларни ўрганиш натижаларига кўра, учрашувларни бошқариш пайитида ҳакамлар тамонидан йўл қўйган хатолар кўпинча жисмоний тайёргарликнинг етарли эмаслиги билан боғлиқ (4,5). Ҳакамлар учрашувнинг ҳар бир бўлимнинг сўнгги дақиқаларида кўплаб хато қилишлари мумкин. Бу, биринчи навбатда, жисмонан толиқиш билан боғлиқ бўлиб, контсентратсиянинг пасайишига ва қарор қабул қилиш тезлигини пасайишига олиб келади. Бунинг оқибатида ҳакам ўйин эпизодини баҳолашда хатога йўл қўйиши эҳтимоли ошиб ўйин сифтига салбий таъсир кўрсатади.

МЕТОДОЛОГИЯ

Шу сабабли бугун футбол мутахасисларининг олдида турган энг долзарб масалалардан бири ҳакамларнинг ўйин давомида ҳаракат фаолияти кўрсаткичларини жумладан, жисмоний тайёргарлигини оширишдир (2,3) .

Кузатишларда Ўзбекистон Футбол ассоциациясидан рўйхатдан ўтган жами 20 нафар 1 ва 2 тоифали бош ҳакамлар иштирок этишди. Бунда 10 нафар ҳакам тажриба гуруҳи сифатида шакллантирилди. Ҳар иккала гуруҳда 7x50 (сония) ва «УО-УО» тест (метр) бўйича кўрсатган натижалари ва уларнинг статистик характеристикалари, ушбу кўрсаткичларни педагогик тажриба давомида ўзгаришини статистик ишончилиги натижалари келтирилган.

Тажриба гуруҳи ҳакамларининг ўқув машғулот жараёнида маҳсус комплекс машқлар тузилди ва ушбу воситаларда тезкор чидамкорликка йўналтирилган воситалар ҳажми меъёрланди. Қуйидаги 1-жадвалда ҳакамларнинг тайёргарлик даврининг базага оид босқичида тезкор чидамликни риважлантиришга йўналтирилган воситаларни ҳафталик меърий кўрсаткичлари келтирилган (1-жадвал). Ушбу жадвалда базага оид босқичида

хафталик микроциклда айнан тезкор чидамлиликини такомиллаштиришга қаратилган воситалар асосан қисқа масофаларга максимал шиддатда 8-10 мартагача югуришлар, анаэроб йўналишга мослаштирилган воситаларни қўллашнинг намунавий меъерий кўрсаткичлари ёритилган.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Тажриба гуруҳи ҳакамларининг тезкор чидамкорлигини оширишга қаратилган воситаларни тайёргарлик даврининг базавий тайёргарлиг босқичида қўллаш меъерий кўрсаткичлари 1-жадвал.

Сешанба	12 - 15 марта 150 метрга югуришлар, ЮҚС 165 -175 зар./дақ(Машғулот сўнгигача бундан ошириш мумкин),
Чоршанба	Анаэроб режимда , 5 - 6 марта 300 метрга югуришлар, ЮҚС 180 зар./дақдан кўп., тикланиш 2 - 3 дақиқа
Пайшанба	10 - 12 марта 60 - 80 метрга югуришлар,ЮҚС 140 – 150 зар./дақ.
Жума	Максимал тезликда 40 метр масофага 8-10 марта югуриш, Тикланиш 120-130 зар./дақиқагача
Шанба	8 –10 марта 40 - 60 метрга максимал тезликнинг 90%и билан югуришлар
Якшанба дам олиш	

Тезкор чидамлиликини ривожлантириш ва такомиллаштиришда интервал усулидан кенг фойдаланилди. Бунда максимал ва субмаксимал шиддатли режимдаги воситаларни қўллаш такрорлаш оралиғинини қатъий тартибда белгиланди. Тезкор чидамлиликка йўналитирилган воситалар асосан майдоннинг турли қисмларида турли масофаларга югуришлар кўринишида, вақт давомийлигини ошириш ва дам олиш оралиғини аста секин қисқартириш орқали амалга оширилди.

Бош ҳакамларнинг тест меъёрларини бажариш кўрсаткичлари тахлили куйидагиларни намоён этди.

Жадвалда келтирилган назорат гуруҳи бўйича тажриба натижалари ва уларни статистик характеристикалари шундан далолат беради-ки, синовларда иштирок этган ҳакамлар орасида “7x50 метр масофга моксимон югуриш” тести бўйича энг катта абсолют ижобий ўзгариш (-3 с.) иккита иштирокчида, яъни Назаров, Раджабов ва Долимовларда, энг ёмон натижа эса Жўраев (+1 с.га

ёмонлашган) ва Григорьев (-1 с., яъни тажриба давомида натижа 1 с.га яхшиланган, холос) кузатилди. Қолган 5 нафар ҳакамлар кўрсатган натижалар - 3 с. ижобий томонга ўзгарганлиги аниқланди. Бу тест бўйича синовда иштирок этган ҳакамлар гуруҳининг тажриба бошида ($V=3,79\%$) ва охирида ($V=3,67\%$) кўрсатган натижалари асосида ҳисобланган вариация коэффициентлари гуруҳдаги иштирокчиларнинг тайёргарлик даражаси деярли бир хил эканлигини кўрсатди. (2,3-жадваллар)

Тажриба давомида иштирокчи ҳакамларни ушбу машқ бўйича натижалари ижобий ўзгаришининг ўртача арифметик қиймати 1,90 сонияни, нисбий ўзгаришини ўртача арифметик қиймати 3,04 % ни ташкил қилди.

Шу билан бирга, гуруҳдаги иштирокчилар кўрсатган натижалар ўртача арифметик қиймати тажриба давомида ($t=1,85$ ва $P>0,05$) статистик ишончли ўзгарганлиги аниқланди.

Турли тоифа бош ҳакамларининг махсус чидамкорлиги кўрсаткичларининг статистикаси (назорат гуруҳи)

2-жадвал.

№	Ф.И.О.	тоифаси	7x50 метр масофга моқисмон югуриш вақти (с)				«ҮО-ҮО» тест (м)			
			Т.боши	Т.охир	Абсолют фарқи	Нисбий фарқи %	Т.боши	Т.охир	Абсолют фарқи	Нисбий фарқи, %
1.	Каримов	1	64	62	-2,00	3,13	720	760	40,00	5,56
2.	Жўраев	1	60	61	1,00	1,67	680	720	40,00	5,88
3.	Косимов	1	61	59	-2,00	3,28	580	600	20,00	3,45
4.	Назаров	1	63	60	-3,00	4,76	740	800	60,00	8,11
5.	Исматуллаев	2	64	62	-2,00	3,13	660	720	60,00	9,09
6.	Раджабов	1	67	64	-3,00	4,48	540	600	60,00	11,11
7.	Долимов	2	59	56	-3,00	5,08	600	660	60,00	10,00
8.	Файзуллаев	1	61	59	-2,00	3,28	620	660	40,00	6,45
9.	Ахтамов	2	64	62	-2,00	3,13	580	740	160,00	27,59
10	Григорьев	1	62	61	-1,00	1,61	740	800	60,00	8,11
	\bar{X}		62,50	60,60	-1,90	3,04	646,00	706,00	60,00	9,29

	σ		2,37	2,22			72,45	73,67		
	V, %		3,79	3,67			11,22	10,43		
	t			1,85				1,84		
	P			>0,05				>0,05		

«YO-YO» тест деб номланган мокусимон тест (бу тест Даниялик Йенг Бенгсбо томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, унинг мазмун моҳияти интенсивинтервалли жисмоний юкломани бажаришдан, яъни чидамликни ривожлантиришга (аниқлашга) ва ушбу юкломани бажаргандан кейинги тикланиш қобилиятини (интервалли тикланиш тести) аниқлашга мўлжалланган интервалли тестдан иборат) бўйича тажриба бошида ва охирида ҳакамлар кўрсатган натижаларнинг энг катта ўзгариши Ахтамов (160 м.) га, энг кам ижобий ўзгариш эса Косимовга (20 м.) тегишли бўлди. Қолган иштирокчиларнинг бу машқ бўйича кўрсаткичларини тажриба давомида ўзгариши 40 м. ва 60 м. оралиғида тебранади. Тажриба давомида иштирокчи ҳакамларни ушбу машқ бўйича натижалари ижобий ўзгаришининг ўртача арифметик қиймати 60 метрни, нисбий ўзгаришини ўртача арифметик қиймати 9,29 % ни ташкил қилди. Бу машқ бўйича ҳам, гуруҳдаги иштирокчилар кўрсатган натижалар ўртача арифметик қиймати тажриба давомида ($t=1,84$ ва $P>0,05$) статистик ишончсиз ўзгарганлиги аниқланди.

3-жадвалда келтирилган тажриба гуруҳи бўйича педагогик тажриба натижалари ва уларни статистик характеристикалари синовларда иштирок этган ҳакамлар орасида “7x50 метр масофга мокусимон югуриш” тести бўйича энг катта абсолют ижобий ўзгариш (-4с.) тўртта иштирокчида, яъни Наджафалиев, Исмаилов, Суюнов, Турсуновларда, энг ёмон натижа эса Чориев (0 с., яъни тажриба давомида натижа ўзгармаган) кузатилди. Қолган 5 нафар ҳакамлар кўрсатган натижалар -3 с. ижобий томонга ўзгарганлиги аниқланди. Бу тест бўйича синолда иштирок этган ҳакамлар гуруҳининг тажриба бошида ($V=4,97$ %) ва охирида ($V=7,23$ %) кўрсатган натижалари асосида ҳисобланган вариация коэффицентлари гуруҳдаги иштирокчиларнинг тайёргарлик даражаси деярли бир хил эканлигини кўрсатди. Тажриба давомида иштирокчи ҳакамларни ушбу машқ бўйича натижалари ижобий ўзгаришининг ўртача арифметик қиймати 3,10 сонияни, нисбий ўзгаришини ўртача арифметик қиймати 4,91 % ни ташкил қилди.

Шу билан бирга, гуруҳдаги иштирокчилар кўрсатган натижалар ўртача арифметик қиймати тажриба давомида ($t=2,20$ ва $P<0,05$) статистик ишончли ўзгарганлиги аниқланди.

«YO-YO» тест бўйича тажриба бошида ва охирида тажриба гуруҳи ҳакамлари кўрсатган натижаларнинг энг катта ўзгариши Наджафалиев, Худойберганов ва Турсунов (80 м.) га, энг кам ижобий ўзгариш эса Норсафаровга (40 м.) тегишли бўлди. Қолган иштирокчиларнинг бу машқ бўйича кўрсаткичларини тажриба давомида ўзгариши 60 м. ни ташкил этди. Тажриба давомида иштирокчи ҳакамларни ушбу машқ бўйича натижалари ижобий ўзгаришининг ўртача арифметик қиймати 64 метрни, нисбий ўзгаришини ўртача арифметик қиймати 10,63 % ни ташкил қилди.

Турли тоифа бош ҳакамларининг махсус чидамкорлиги кўрсаткичларининг статистикаси(тажриба гуруҳи)

3-жадвал.

№	Ф.И.О.	тоифаси	7x50 метр масофга моқисмон югуриш вақти (с)				«YO-YO» тест (м)			
			Т.боши	Т.охир	Абсолют фарқи	Нисбий фарқи, %	Т.боши	Т.охир	Абсолют фарқи	Нисбий фарқи, %
1.	Наджафалиев	1	62	58	-4,00	6,45	660	740	80,00	12,12
2.	Исмаилов	1	63	59	-4,00	6,35	620	680	60,00	9,68
3.	Чориев	1	61	61	0,00	0,00	640	700	60,00	9,38
4.	Рахимов	1	65	62	-3,00	4,62	540	600	60,00	11,11
5.	Худойбергано в	2	63	60	-3,00	4,76	640	720	80,00	12,50
6.	Суюнов	1	68	64	-4,00	5,88	560	620	60,00	10,71
7.	Шукруллаев	2	59	56	-3,00	5,08	580	640	60,00	10,34
8.	Норсафаров	1	60	57	-3,00	5,00	580	620	40,00	6,90
9.	Турсунов	2	69	65	-4,00	5,80	560	640	80,00	14,29
10.	Лутфулин	1	61	58	-3,00	4,92	640	700	60,00	9,38
	\bar{X}		63,10	60,00	-3,10	4,91	602,00	666,00	64,00	
	Σ		3,31	2,98			42,64	48,12		
	V, %		5,25	4,97			7,08	7,23		
	T			2,20				3,15		
	P			0,05				<0,01		

Бу машқ бўйича ҳам, гуруҳдаги иштирокчилар кўрсатган натижалар ўртача арифметик қиймати тажриба давомида ($t=3,15$ ва $P<0,01$) статистик ишончли ўзгарганлиги аниқланди.

Шундай қилиб, тажриба гуруҳида иштирок этган синалувчи-ҳакамларнинг ўрганилган тестлар бўйича кўрсатган натижалари ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида ўзгаришини назорат гуруҳидаги мос кўрсаткичларга нисбатан юқори ва статистик ишончли ўзгариши тажриба гуруҳида тадбиқ қилинган усул ва воситаларнинг юқори самарадорлигини тасдиқлаш имконини берди.

ХУЛОСА

1. Ҳакамларни тайёрлаш жараёнида мавжуд назорат тестлари ва тайёргарлик дастурларини ўрганиш натижалари ва уларнинг майдондаги босиб ўтган масофаларини ўрганиш натижалари уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш муаммосини яққол кўрсатиб берди.

2. Ҳакамларнинг ўқув машғулоти жараёнида ҳафталик микроциклларни ташкил этишда юкламаларни аниқ меъёрлаш ва воситаларни ўйин вазиятларини моделлаштирган ҳолда ташкил этиш орқали тезкор чидамкорликни ривожлантириш мумкинлиги тажрибада исботланди.

3. Ҳакамларнинг тайёргарлик даврида умумий ва махсус чидамкорлигини оширишга машқлар комплекси тузилди ва юкламаларнинг таъсир этиш даражалари инobatга олинган ҳолда қўллаш усуллари ишлаб чиқилди.

4. Тажрибадан сўнгги натижалар асосида назорат гуруҳини кўрсаткичлари статистик ишончсиз бўлиб ($P>0,05$), тажриба гуруҳдаги иштирокчилар кўрсатган натижалар ўртача арифметик қиймати тажриба давомида ($t=3,15$ ва $P<0,01$) статистик ишончли ўзгарганлиги аниқланди.

REFERENCES

1. Хайдаров, М., Алламуратов, М., & Хайруллаева, Н. (2021). Сравнительная оценка физического состояния подростков 11-16 лет с нарушением интеллекта. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
2. Сафарова, Д. Д., Пулатова, М. Д., & Султанова, Ю. А. (2017). Взаимоотношения показателей гемодинамики с проявлением физической работоспособности у спортсменок-дзюдоисток. *Наука и спорт: современные тенденции*, 14(1).

3. Пўлатова, М. Д. (2020). Применение восстановительных комплексов после травматических повреждений квалифицированных борцов. *Интернаука*, (8-1), 22-23.
4. Шукурова, С. С., Пулатова, М. Д., & Серебряков, В. В. (2021). Изменения показателей макроэлементов в крови у футболистов после физической нагрузки. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
5. Шукурова, С. С., Сейдалиева, Л. Д., & Шарипова, С. Н. (2021). Анализ гемодинамики игроков во время тренировочного процесса. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
6. Кутлимуратов, И. Х. (2021). Футболчиларнинг турли йўналишлардаги тўғри ошириб бериш ҳаракатларини ўрганиш. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
7. Nazirov, B. S. (2020). Master who devoted his life to sports. *Theoretical & Applied Science*, (6), 78-82.
8. Алиев, И. Б. (2020). Курашчиларнинг мусобака олди тайёргарлик босқичларидаги толиқиш белгиларини турли х, ажмдаги таъсирига қараб юқламаларни тақсимлаш. *Фан-спортга*, (2), 42-45.
9. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
10. Bakhtiyorovich, O. B. Improvement of methodology of development of technical and tactical methods with rapid power of belbog wrestlers.
11. Madraimov, N. K., & Aliyev, I. B. (2020). Distribution of training loads, taking into account the pre-competition training of freestyle wrestlers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(9), 348-351.
12. Назаров, Н. Н., & Юсупов, Н. М. (2012). Философские особенности и развитие футбола в республике узбекистан. *Педагогические науки*, (3), 93-96.
13. НАЗАРОВ, Н. (2020). Мутафаккирлар илмий меросларидан фойдаланган ҳолда спортчи ёшларнинг ахлоқий ва эстетик қарашларини шакллантириш. *Фан-Спортга*, (3), 38-41.
14. Egamberdiyev, I. O. (2021). Unconventional development of balance on land in young kayakers. *Academic research in educational sciences*, 2(2).
15. Geyger, A. I. (2021). Immunity of swimmers in the conditions of modern training. *Academic research in educational sciences*, 2(2).
15. Собирова, Ш. У. (2019). Использование рекламных текстов в обучении иностранному языку. *Молодой ученый*, (18), 48-50.

17. Норбоева, Ф. Р. (2020). Перевод маркетинговых терминов в сфере спорта с английского языка на русский. *Интернаука*, (26-2), 27-28.
18. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, 20(149 часть 2), 74.
19. Rakhmatullayevna, N. F. (2020). The role of modern pedagogical technologies in the education system. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)).
20. Xolisov, B. A. (2017). Yangi iqtisodiy siyosatning turkiston xalq xo'jaligiga ta'siri. *ЎзМУ хабарлари*, 129-132.
21. Jurayev, I. B. (2021). Futzal hakamlarining jismoniy tayyorgarlilarini yaxshilash hamda mavsumiy topshiriladigan fifa fitness testiga tayyorlash. *Internauka*, 4(180), 75-77.
22. Mengliboyev, A. X. (2020). Tarixiy shaxslarning milliy manfaatlar uchun kurashi tarixidan. *Ўтмишга назар*, 215-219.
23. Hojiyev, S. S. (2021). Yosh xokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish. *Internauka*, 5(181), 99-101.
24. Шукуров, М. Н. (2021). Курашшиларнинг организмига кластерланган махсус тайерлов техник машқларининг таъсири. *Наманган Давлат Илмий Ахборотномаси*, 366-369.
25. Avlaev, O., & Maripov, E. (2020). The problem of emotional situations like childhood, anxiety and fear. *SAARJ Journal on Banking & Insurance Research (SJBIR)*, 9(3), 24-28.
26. Ёкубова, Д. Т. (2020). Сурхондарё вилоятида ингичка толали пахтадан юқори ҳосил олиш агротехникасининг ривожланишида м.с. истоминнинг фаолияти. *Хоразм маъмун академияси ахборотномаси*, 120-123.