



O'SMIR YOSHDAGI FUTBOLCHILARNI TEXNIK JIHATDAN TAYYORLASHDA XARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7852628>

**Yusupov Baxtiyor Boboxonovich
Sobirova Laylo Xudayberganovna**

Annototsiya. Harakatli o'yinlar, ularning amaliy faoliyatda qulayligi nuqtai nazaridan turlarga ajratiladi. Ko'plab harakatli o'yinlari ko'pincha hayoti, an'anaviy xususiyatlari sababli amaliy harakterga ega bo'ladi. Ulardan ba'zilar esa sport turlari sifatida tan olingan yoki o'yin bo'lib qolishning katta imkoniyatiga ega. Bundan tashqari ayrim o'yinlar asosli ravishda, xususan sport o'yinlariga tayyorgarlik sifatida qabul qilinishi va bolalarning turli sport seksiyalariga tanlashda yo'nalish bo'lib xizmat qilishi mumkin. Bularning barchasini biz tadqiqotimiz davomida kuzatib bordik.

Kalit so'zlar. O'yin, jismoniy tayyorgarlik, mashq, sifatlar, jismoniy holat, harakar, faoliyat, chaqqonlik.

Аннотация. Игры-экшн делятся на виды с точки зрения их удобства в практической деятельности. Многие экшн-игры часто носят практический характер в силу своей жизненности и традиционных особенностей. Некоторые из них признаны спортивными или имеют большие шансы стать игрой. Кроме того, некоторые игры можно рассматривать как подготовку к спортивным играм и служить ориентиром для выбора детьми различных спортивных секций. Все это мы проследили в ходе нашего исследования.

Ключевые слова. Игра, физическая подготовка, упражнение, качества, физическое состояние, движение, активность, ловкость.

Annotation. Action games are divided into types from the point of view of their convenience in practical activities. Many action games often have a practical character due to their life and traditional features. Some of them are recognized as sports or have a great chance of becoming a game. In addition, some games can be considered as a preparation for sports games and serve as a guide for children to choose different sports sections. We followed all this during our research.

Key words. Game, physical training, exercise, qualities, physical condition, movement, activity, agility.

Kirish. "Bugun hech kimga sir emas, erta yoshdan boshlab sport bilan muntazam shug'ullanadigan bolalargina jismonan sog'lom, baquvvat bo'lib voyaga etadi. Shu asosda xar bir ota onaning ezgu orzusi bo'lmish sog'lom farzand o'stirish, aholimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng qaror toptirish uchun katta imkoniyatlar paydo bo'ladi. Aynan yoshlik chog'idan sport bilan do'st bo'lish bolaning o'z ustida



ishlashi, xarakterining toblanishi, musobaqalarda qatnashishi orqali qa'tiyatlik va mardlik xususiyatlarining shakllanishi, g'alabaga intilishi, ta'bir joiz bo'lsa, avvalo, o'z ustida g'alaba qozonishi, bir so'z bilan aytganda, mustaxkam irodaga ega bo'lishi uchun puxta zamin yaratadi "

Prezidentimiz tomonidan aytilgan, o'zida juda chuqur ma'no-mazmun kasb etgan ushbu so'zlar mamlakatimizda farzand tarbiyasiga naqadar ma'suliyat bilan yondashilishini, barkamol avlodni voyaga etkazishda sportga aloxida e'tibor qaratilishini yaqqol ifodalaydi. Bu boradagi siyosat joylarda sport infratuzilmasini takomillashtirish, shu asosda bolalarning jismoniy mashg'ulotlarda muntazam ishtirokini ta'minlashga xizmat qilayapti, O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonunida, Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida» gi qarorda va boshqa xujjatlarda biz farzandlarimizning nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, balki ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib, XXI asr talablariga to'liq javob beradigan barkamol avlod bo'lib voyaga etishishi uchun zarur barcha imkoniyat va sharoitlarni yaratishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'yganmiz .

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va tamoyillarini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida» gi Qaror ham qabul qilinganki, unda mamlakatimizda futbolni rivojlantirishning tashkiliy hamda moliyaviy jihatlari ko'zda tutilgan.

O'zbek futbolchilarining maxoratini oshirish futbolni rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Jamoalarda o'yinchilarning texnik va taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarini ko'rish mumkin. Shuning uchun bolalar va o'smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo'lsa, yuksak natijalar uchun

kurashlar ham shunchalik ko'p muvaffaqiyat olib kelishi mumkin .

Natija: Milliy harakatli o'yinlar, ularning amaliy faoliyatda qulayligi nuqtai nazaridan turlarga ajratiladi. Ko'plab harakatli o'yinlari ko'pincha hayoti, an'anaviy xususiyatlari sababli amaliy harakterga ega bo'ladi. Ulardan ba'zilari esa sport turlari sifatida tan olingan yoki o'yin bo'lib qolishning katta imkoniyatiga ega. Bundan tashqari ayrim o'yinlar asosli ravishda, xususan sport o'yinlariga tayyorgarlik sifatida qabul qilinishi va bolalarning turli sport seksiyalariga tanlashda yo'nalish bo'lib xizmat qilishi mumkin. Albatta, harakatli o'yinlarini shug'ullanuvchilar yoshi xususiyatlarini hisobga olish bilan birgalikda ulardan foydalanish nuqtai nazaridan ularni turlarga ajratmay turib, harakatli o'yinlari pedagogik mazmuni va ahamiyatini aniqlash mumkin emas.

Tadqiqotlar materiallarini ishlab chiqish, tahlil qilish va tasvirlash. Nazorat guruhi bolalari bir yarim yillik tadqiqot davomida futbol bo'yicha № 5- futbolga ixtisoslashtirilgan maktab internati murabbiylari ishlarini olib boruvchi umumiy qabul



qilingan (an'anaviy) dastur bo'yicha shug'ullandilar, o'yin testlari yordamida tanlab olingan bolalarda ularda aniqlangan harakatli o'yinlar testi natijasida o'yin iste'dodlari qanday namoyon bo'layotganligini aniqlash muhim edi.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlarning o'ziga xosligi pedagogik tadqiqot davomida har bir mashqlar mashg'ulotlari maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlar bilan shu jumladan, futboldagi asosiy harakatlar bilan o'xshashlikka ega harakatli o'yinlari va ularning modifikatsiyalashtirilgan variantlari bilan to'ldirilganligi bilan hisoblanadi.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlarida o'quv dasturiga binoan alohida siklli mashg'ulotlar soni va soatlar hajmini saqlab qolgan holda qo'llaniladigan harakatli o'yinlari umumiy hajmi 65,5% ga oshirildi.

(3.1.1-jadval) Asosiy harakatlar, harakatlanishlar (1), tuzilishiga, harakatlanish qobiliyatlarini tarbiyalashga ta'sir ko'rsatish belgilari (2), turi, tarkibi, syujeti

(3) bo'yicha harakatli o'yinlarini turlarga ajratish

T/R	Nomi	Belgilari bo'yicha turlarga ajratish		
		1	2	3
1	2	3	4	5
1	Oq mi, ko'k b turilgan shga qaratil- gan kuchli katlar.	O'yinchilar qo'llarini turishlari, yugurish, b turilgan qo'llarini shga qaratil- gan kuchli katlar.	Yugurish ko'nikmasini, tez kat qilish, harakatlari dinatsiyasini rivojlantiradi. k kuchlilik; vaziyatli.	Oddiy "jamoali" dastlabki ni egallash. Jo'r bo'lib ashni kiritish, raqib rini o'zish va o'yinchini kelish maqsa-dida rish
2	Qochma y top (laf-ta)	Yugurish, irg'itilgan metni tayoq bilan urish. ni otish, qochib qolish	Tana musqullarini, katlar koordinatsiyasini, qonlik, aniqlikni rivoj- lantirish, kompleks vaziyatli	Murakkab yakka. Jamoali: irg'itiladigan to'pni urish, uni shaharchaga tushirish, lish, yugurib o'tish, ruvchiga tepish, ra"ga yugurib borish.
1	2	3	4	5
3	Ketdiketdi	O'tirish, jihazni bir- a uzatish, tutish	Qo'l musqullarini, harakat dinatsiyasini tezlik, qonlikni, tezkorligini lantirish. Qi- ziqarlilik vaziyatli	Elementar guruhli: olchani bir- biriga uzatish, uni aligini aniqlash, uni topib



4	Quloq ma	Jihazni yuqoriga otish. lib olish, uzatish, tortib olish	Qo'l musquklarini harakat dinatsiyasini rivojlan-tirish vaziyati	Elementar. Yakka, guruhli: boshlovchi bilan; quloq bilan otilgan ro'molchani uzatish, uni birbiriga uzatish. Quloqni qulog'idan tutib olish.
5	O'rtada	To'pni otish uni tutib olish	Qo'l, oyoqlar harakatlar dinatsiyasini aniqlikni rivojlantirish. Kuch bilan: vaziyatli	Elementar. Individual-guruhli: raqib bilan to'p bilan urib quloqdan chiqarish; to'pni uzatib olish. Uni oti huquqini qo'lga olish
6	Tayoq bi-lan tikka dash	Tayoq bilan itarish harakatlari, yugurib quloqlardan sakrab o'tish	Tana musquklari, harakatlar koordinatsiyasini quloqlardan sakrab o'tish qobiliyatini rivojlantiradi: quloq, vaziyatli	Elementar, individual- guruhli; tayoq bilan erga tiralib uzatib olish, yugurib sakrab to'siqdan o'tish.
7	Chillak	Predmetni otish, uni uzatib olish, uloqtirilgan chillakni uzatib olish	Qo'l. Oyoqlar musullarini, harakatlar koordinatsi- yasini rivojlan-tiradi; quloq iqtidorli vaziyatli	Elementar. Indivi- dual guruhli: "chiziqni" urib uni quloqdan yo'naltirib ochkolar uzatib olish: mag'lubiyatga uchraganlar hukmni ijro qilish, g'oliblarni ko'tarib olish
1	2	3	4	5
8	Tovuq va z	O'zgaruvchan uzatib olish, yurish	Tezkorligini. Harakatlanish qobili- yatini rivojlantiradi, tezlikdagi, vaziyatli	Elementar. Individualguruhli: ishora bilan bo'yicha o'zgaruvchan uzatib olish bilan borib o'yinchi quloqda aylanib o'z joyiga qaytish.

2-jadval

Milliy harakatli o'yinlar jismoniy mashqlarni asosiy harakatlari, harakatlanishlari tartibi (1), to'zilishi, ta'sir ko'rsatishi belgilari (2),



harakatlanish qobiliyatlarini tarbiyalash (3), amaliy faoliyat, harakatli o'yinlari, sport turlariga o'xshashliklari bo'yicha (4) turlarga ajratish

T/R	Nomi	Belgilari bo'yicha turlari ajratish			
		1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
1	“Bolta otish”	Uloqtirish, sh, otish	Qo'l musquqlari katli koordinatsiyasi, qonlikni rivojlantiradi: kuch ish;		Futbol sport turi
2	“Yurish”	Yurish	Oyoq musquqlarini rivojlan-tiradi: kuchlilik, oyoq musquqlarini rivojlantiradi;	Yurish amal arini antirish	Futbol sport turi
3	“Ilib qo'yilgan ni sakrab olish”	Yugurish, sakrash, ni yuqoriga cho'zish	Tana musquqlarini, kat koordinatsiyasini, h tlanish qobiliyatini antiradi; tezlik- ilik.		Futbol sport turi
1	2	3	4	5	6
4	“Qoziq qoqish”	Jihozga zarba h	Qo'l musquqla-rini, kat-lanish qobiliya-tini an-tiradi, atsiklik		Futbol sport turi
5	“Qamchi ustidan sh”	To'siqlar ustidan b o'tish	Oyoq musquqlarini. vchanlikni rivojlantiradi, kuch, mlilik	To'siqlar an oshib chaqqon-likni antirish	Futbol sport turi
6	“Navbatmanavba linga va orqaga sh”	Oldinga orqaga sh	Oyoqlar musquqlarini antirish; kuch ishlatish; vazi-yatli		Futbol sport turi



7	Oldinga um-baloq oshish	O'tirish, qo'llarini oldinga cho'zish, harakatlar. Oyog'i bilan boshdan baloq oshish	Oyoqlar, gavdani harakat-qobiliyatini, zinat saqlashni antiradi, tezkorlik-kuch ish, va-ziyatli		Futbol sport turi
8	Bir oyoqda sakrash	To'pni turtish bir oyoqda sakrash	Oyoqlar musquillarini vchanlikni, harakatlari linatsiyasini, haakatlari zinatini ri-vojlantiradi; kuch ish; vaziyatli		Futbol sport turi

O'smir yoshdagi futbolchilarni texnik tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish bo'yicha murabbiylar fikrini o'rganish va tahlil qilish

O'smir yoshdagi futbolchilarni texnik tayyorlash ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashqil qilishni taqozo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi va shiddati shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, jismoniy va funksional imqoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi muhim. Ushbu mashqlar hajmi, shiddati, qaytirilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashqlar yuklamasi bolaning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu bolaning organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim murabbiy qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin.

Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan bolada iqishni so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va



o'ta muhimdir. Murabbiy pedagoglardan yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli uynlardan foydalanish to'g'risida anketa surovnomasi utkazilib, olingan natijalar tahlil qilindi. Tahlil natijalari 3- jadvalda berilgan.

O'smir yoshdagi futbolchilarni texnik tayyorlashda harakatli o'yinlardan (HO') foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma natijalari. (n=30)

No	Savollar	Ha	Yo'q	Qisman
1.	O'quvchilarni futbol sport to'garagiga tanlab olishda foydalanasizmi?	6	20	4
2.	Mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadida HO'dan foydalanasizmi?	14	16	0
3.	Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida HO'ni qo'llaysizmi?	11	13	6
4.	Mashg'ulotning asosiy qismida HO'ni qo'llaysizmi?	3	18	9
5.	Mashg'ulotning yakuniy qismida HO'ni qo'llaysizmi?	7	21	2
6.	Sport tayyorgarligini oshirishda HO' foydalimi?	13	9	8

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, savolnomada ishtirok etgan 30 nafar murabbiydan 6 tasi (20%) 1 savolga (o'quvchilarni sport to'garagiga tanlab olishda HO' dan foydalanasizmi?) «ha» deb javob berishgan bo'lsa, 20 tasi (66,7%) «yo'q» deb, 4 tasi (13,3%) esa «qisman» deb javob berdi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, tanlov jarayonida aksariyat murabbiy harakatli o'yinlardan umuman foydalanmas ekanlar. Ma'lumki, har bir sport turiga xos harakatli o'yinlar mavjud bo'lib, ulardan tanlov jarayonida foydalanish bolaning shu sport turiga xos harakat qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Muhimi shundaki, harakatli o'yinlar davomida muayyan harakat vazifasini hal etish ixtiyoriy ravishda mustaqil qaror qabul qilish asosida amalga oshiriladi.

Shu harakatni ijro etishda bolaga berilgan erkinlik imkoniyati undagi qobiliyatlarni namoyon etilishiga qulay vaziyat tug'diradi.



2-savolga (mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO' dan foydalanasizmi?) 14 ta murabbiy (46,7%) «ha» va 16 ta (53,3%) «yo'q» deb javob berdilar. «Qisman» degan javob qayd etilmadi.

Demak, savolnomada ishtirok etgan murabbiyning deyarli teng ikki yarmi «Ha» va «Yo'q» deb javob berganliklari ularning ikki toifaga mansub pedagogik yondashuv asosida mashg'ulot o'tkazishlaridan darak beradi. Birinchilari – jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun HO' dan foydalanishsa, ikkinchilari – bu imkoniyatdan foydalanmay mashg'ulotlarda faqat standart va an'anaviy jismoniy mashqlardan foydalanadi deb xulosa qilish mumkin. Binobarin, ikkinchi guruh murabbiyi HO' o'yinlarning o'ta muhim amaliy ahamiyatiga e'tibor qilmaydilar yoki, ehtimol HO' ni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita deb bilmaydilar.

4, 5, 6, savollar mashg'ulotlarni o'tkazish, o'rgatish va sportchilarni tayyorlash jarayoniga bevosita aloqador bo'lib, murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatida va xususan mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Jumladan, respondent murabbiy «Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida HO' ni qo'llaysizmi?» degan savolga 36,7% «Ha», 43,3% «Yo'q» va 20% «Qisman» deb javob berishdi.

Mashg'ulotning asosiy qismida faqat 3 tagina murabbiy HO' dan foydalanishlarini bildirdilar. Bu savolga 60% murabbiy «Yo'q» va 30% - «Qisman» deb fikr bildirishdi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida esa HO' dan foydalanadigan murabbiy soni nisbatan ko'proq bo'ldi (43,3%). 30% murabbiy –«Yo'q» degan javobni bildirdilar. 26,7% respondentlar mashg'ulotning yakuniy qismida HO' dan qisman foydalanar ekanlar.

So'rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat respondent murabbiy yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatiga ega umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko'proq e'tibor qaratar ekanlar. U borada harakatli o'yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o'rin berilishi kuzatildi. So'rovnomada ishtirok etgan respondent murabbiy bilan o'tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma'lum bo'ldiki, ularning ko'pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o'yinlar, ayniqsa harakatli o'yinlar haqida to'liq ma'lumotga ega emas ekanlar. Ayrim murabbiy harakatli o'yinlarni shunchaki dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg'otish vositasi xolos deb o'ylashlari jiddiy tashvishga soladi.

XULOSA

1. Tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, futbol to'garagida o'smir yoshdagi futbolchilarning texnik tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish masalasi yo'lga qo'yilmaganligi aniqlandi. Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra futbolchilar texnikasi va jismoniy sifatlarni shakllantirishda sport mahoratini takomillashtirishda moslashtirilgan harakatli o'yinlarning amaliy ahamiyati beqiyos ekanligi e'tirof etilgan.

2. O'smir yoshdagi futbolchilarni texnik tayyorlashda harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar davomida qo'llash darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnomaga binoan murabbiylarning aksariyat qismi yosh sportchilarni



tayyorlashda harakatli o'yinlarga kam e'tibor qilishlari aniqlandi.

3. Futbol to'garagida shug'ullanayotgan o'smir yoshdagi bolalarda texnika darajasi etarli darajada rivojlanmaganligi kuzatildi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Акромов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.,-2002 36-стр

2. Акромов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата "Футбол", Ежегодник, М.,- 1983 48 стр

3. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т.,-2000. 51 стр

4. Лопачев Ю.Н. Азбука кожаного мяча. Т.,-1984. 22 стр

5. Нуримов Р.И. Ловкость футболистов и ее совершенствование. Совершенствование тренировочного процесса и его научное обоснование (сборник научных трудов).Т.,1983. 55 стр