

YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TARBİYALASH MUAMMOSINING
AHVOLI**Djo‘rayev Elyor Madaminovich***Farg‘ona davlat universiteti*

Annotatsiya: *Yosh futbolchilarning mashg‘ulotlarda jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy maqolalar ko‘plab yoritilgan bo‘lishiga qaramasdan, ayniqsa 13-14 yoshli futbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirish masalalari bo‘yich sport maktabalarida mashg‘ulot-larning sifatini yaxshilash, ta‘lim muassasalarida darsdan tashqari ishlarni samarali tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni tanlash hamda yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash, ularni jismoniy qobiliyatlarin rivojlantirish juda ham dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.*

Kalit so‘zlar: *Futbol, jismoniy tayyorgarlik, yurish, yugurish, texnika, taktika,*

Jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi Jismoniy tayyorgarlik o‘quv – trenirovka jarayonining muhim bo‘limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funktsional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi.

O‘quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog‘liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug‘ullanuvchilar organizmiga umumiy ta‘sirko‘rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo‘llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkam- lanishiga, ichki a‘zo va tizimlar funktsiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llanila-digan ko‘pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta‘sir ko‘rsatadi, ayni chog‘da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko‘proq rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi.

Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko‘proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o‘stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg‘ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba‘zilari esa ertalabki mashg‘ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Hozirgi zamon sportidagi ko'rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqazo etadi (F.D.Kerimov, 2001). I.A.Koshbaxtiyevning (1998) fikriga ko'ra futbolchilarning sport maxoratini yuksalishi aksariyat xollarda tezkor-kuchlilik sifati bo'yicha belgilanadi. Ilmiy manbalar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakillanishida muhim ahamiyat kashf etadi (R.I.Nurimov 2001). Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar o'yin malakalarini takomillashishida muhim o'rin egallar ekan.

Yuqorida qayd etilganidek o'yin davomida tezkor-kuchlilik sifatini nafaqat rivojlantirish, balki uni qanday tezlikda ijro etilayotganligi kata ahamiyatga egadir. Shuning uchun bu sifatni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, samarali mashqlar asosida shakllantirish zarur. tezkor-kuchlilikni oshirishda nafaqat maxsus mashqlar, balki noan'anaviy va estafeta mashqlaridan ham foydalanish yaxshi natija beradi.

Shug'ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o'g'il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq "tezlikning to'sig'ini" vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilarda harakatli o'yinlar, o'rta va katta maktab yoshida sport o'yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar engil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, 11 vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funktsional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani xal qilgan xolda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va

taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin (10, 18). Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi. Yillik trenirovka tsiklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgartirilayotir.

Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona trenirovka jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz. Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlarning" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar. Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama – qarshi fikrlarni uchratish mumkin. Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlarning tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy – fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi. Jismoniy qobiliyatlar – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'min-laydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt "jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlarning" degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni "jismoniy sifatlarning" tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat "jismoniy qobiliyatlar" atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik

nutqda va ilmiy-uslubiy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rinlidir. Eng avvalo, qayd etib o'tish kerakki, "sifat" tushunchasi har doim biron-bir narsaga nisbatan qo'llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xom ashyo, oziq-ovqat mahsuloti, hayot sifatlari, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshirish, ya'ni ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifati o'ziga xosligi uning jismoniy sifatlari to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralarda o'z aksini topgan. Bu sifatlarning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko'rsatish mezoni hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlari alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o'ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo'riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo'lmagan kuch mashqlarida namoyon bo'ladi. Asli kuch qobiliyatlari "sust kuch", "siquvchi kuch", "statik kuch" kabi kuch sifatlarini tavsiflaydi.

O.V.Goncharovning fikriga ko'ra tezlik-kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo'riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik-kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo "portlovchi" kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingan kuch sifatlari insonning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlari orasida ko'p ma'noli bog'liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy

sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, "epchil" sifati asosida ko'pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlik-kuch qobiliyatlari faqat "kuch" emas, "tezkorlik" sifatida ham o'z aksini topadi. Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo'lish darajasiga bir tomondan atrof-muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning moddiy ta'daqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa

organizmning turli tas'irlarga o'ziga xos reaksiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar ("motor" qobiliyat nishonalari) ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmining anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida "motor nishonalar" organizmning moslashish o'zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Morfofunktsional qayta qurishlar organizmni to'laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko'p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko'taradigan mushak guruhlar hamda ularning ish qobiliyatini ta'minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funktsional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma'lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo'lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.
2. Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 125-132.
3. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.
4. Джураев, Э. М. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 18-22.
5. Madaminovich, D. E. (2023). INNOVATION TA'LIM VOSITASIDA BILISH JARAYONLARINI FAOLLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(30), 163-167.
6. Джураев, Э. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 626-630.

7. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.
8. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).
9. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
10. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.
11. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
12. Azimxo‘jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 15, 156-160.
13. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 596-600.
14. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(25), 80-85.
15. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 313-316.
16. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1270-1275.
17. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. *IJTIMOY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 12-17.