

YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O‘ZIGA XOS
XUSUSIYATLARINI TASHKILY SHAKLLARI

To‘xtanazarov Ismatillo Ummataliyevich

Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Futbol sport turi – o‘z mohiyati, mazmuni va turli o‘yin malakalari va kombinatsiyalari bilan minglab kishilarni o‘ziga jalb qilib kelmoqda. Futbol hozirgi kunga kelib, butun dunyo bo‘yicha birinchi raqamli o‘yin hisoblanadi. Futbol sport turi kundan kunga rivojlanib bormoqda. O‘yinni uslublari takomillashib, futbolchini harakat faoliyati qiyinlashib bormoqda. Futbol o‘yini asosiy harakat sifatlarini harakati tezligi va aniqligini, chaqqonlikni, kuchni, chidamkorlikni rivojlan-tirishga ko‘maklashmoqda.*

Kalit so‘zlar: *Mashg‘ulot, futbol, jismoniy tayyorgarlik, yurish, yugurish, texnika, taktika.*

Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta‘lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo‘ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o‘rgatish tamoyillari yagona talablarni o‘zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon ongliklik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro‘yobga chiqarilishi (ya‘ni vosita hamda usullarning tanlanishi) hal etiladigan vazifalarga (yo o‘rgatishning, yoki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning vazifalariga) muvofiq bo‘lishi shart. Deylik, harakat faoliyatini o‘rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi. Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o‘ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko‘zda tutishi lozim. Harakatlarga o‘rgatish o‘rganuvchiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta‘siriga bog‘liq ekan, organizmning taxmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta‘siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo‘ladi. SHuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog‘liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o‘ziga xos tamoyillar mavjud. Futbolchilarni o‘rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg‘ulot hisoblanadi.

Futbol – jamoaviy o‘yin, shuning uchun o‘quv mashg‘u-lotlari asosan jamoaviydir. Mashg‘ulotga qo‘yiladigan talablar:

- mashg‘ulotda qo‘yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- mashg‘ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- mashg‘ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko‘nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;

– mashgʻulot yagona oʻquv-mashgʻulot jarayonining boʻlimi boʻlishi kerak;

– mashgʻulotning mazmuni texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarliklarning oʻsishiga javob berishi lozim.

Mashgʻulotning tuzilishi uch qismdan iborat: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi.

Mashgʻulot qismlarining vazifalari:

– tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash;

– asosiy qism texnik usullarni oʻrgatish va takomil-lashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va ahloqiy-irodaviy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan boʻlishi kerak;

– yakunlovchi qism organizmni mashgʻulotdan oldingi holatiga keltirishi lozim.

Mashgʻulot jarayonida quyidagi printsipga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

– mashgʻulot yuklamasini (yuklamasini) sekin-asta oshirish, barqarorlashtirish;

– bir meʼyorga etkazish va kamaytirish.

Bunda organizmni maʼlum bir holatga keltiradigan mashqlararo dam olishlar (pauzalar) muhimdir. Bu dam olishlar (pauzalar) soni va davomiyligi yuklamalarni dozirovkalashga, mashqlarga oʻzgartirishlar kiritishga, xato va kamchiliklarni toʻgʻrilashga va keyingi mashqni bajarish uchun fikrni jamlashga imkon beradi.

Mashgʻulotlar oʻzining maqsadi, vazifasi va uslubiyati boʻyicha kompleks va tematik mashgʻulotlarga boʻlinadi.

Turli yoshdagi guruhlarda mashgʻulotlar oʻtkazishning xususiyatlari. Shugʻullanuvchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

8-11 yoshli bolalarning funktsional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shugʻullanuvchilarga oʻzgacha eʼtibor bilan yondashish kerak.

8-11 yoshdagi futbolchilarga toʻp bilan muomala qilish texnikasi va oʻyin taktikasini oʻrgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashgʻulot oʻtkazish

maqsadga muvofiqdir. Bir mashgʻulotda ikkita yoki uchta texnik usulni oʻrgatish

mumkin. Ikki taraflama oʻyinni qabul qilingan meʼyorlarga qarab va kata maydonda oʻtkazish shart emas. 11x11 jamoaviy oʻyin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tugʻdiradi. Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m va 20-30 m) ikki taraflama oʻyin va oʻyin mashqlari orqali egallash oson boʻladi. Oʻyinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli oʻyinlardan keng foydalanish lozim.

8-11 yoshli bolalar mashgʻulotlarida jismoniy tayyor-garlikka 50 % vaqtni ajratish kerak.

12-15 yoshli oʻsmirlar va 16-17 yoshli oʻspirinlarda boshlangʻich oʻrgatish shugʻullanuvchilarning individual tayyorgarligiga eʼtibor bergan holda olib boriladi.

Yoshlar va oʻsmirlarga texnik-taktik usullarni oʻrgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 8-9 va 10-11 yoshli futbolchilarni oʻrgatishga nisbatan qiyinroq

mashqlar berish orqali o'tkaziladi. SHuni unutmash kerakki, yosh futbolchi BO'SMga o'z qobiliyatini takomillashtirish uchun kelgan.

10-12 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhlarida harakat tezligini chaqqonlikni rivojlantirish bilan bog'liq holda tarbiyalashga e'tiborni qaratish lozim. Bolalarning kuch imkoniyatlari uncha katta bo'lma-ganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi zarur.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi sekin-asta 10 daqiqadan 30 daqiqagacha oshirib boriladi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikni tarbiyalash mushkul harakat koordinatsiyasini egallashning asosini tashkil qiladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, sakrashlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Yugurish mashqlari qo'shimcha topshiriqlar orqali bajariladi (to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, burilishlar).

Texnika va taktikani o'rgatishda asosan yaxlit mashqlar qo'llanadi. 10-12 yoshda tezlik, asosan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi va mushak tizimining o'sishi tufayli oshadi. Shuning uchun tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkorlik-kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun: bir maromda kross yugurish; sport va harakatli o'yinlar, yugurish va o'yin mashqlarini qismlarga bo'lib bajarish kabilar zarur.

Katta o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezkorlikni tarbiyalashga kata ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonida mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

- o'yin mazmuni va tizimi yo'nalishi (texnika va taktikani takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish);
- organizmning alohida funktsiyalariga ta'sir qilish (aerob, anaerob va aralash);
- mashqlarning davomiyligi va shiddati, takrorlanish soni, tanaffuslar kattaligi miqdori va hokazo

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.
2. Tuxtanazarov, I. U., & Maxmutaliev, A. M. (2020). Socio-Pedagogical Function Of Sport In The Spiritual Perfection Of Youth. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 367-372.
3. Юлдашов, И., Парпиев, О., & Абдурахмонов, Ш. (2022). Жисмоний Тарбия Таълимида Спорт Ифодаси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 222-225.

4. Makhmutaliev, A. M., & Tukhtanazarov, I. U. (2020). STUDY OF INDIVIDUAL-TYPIC ONTOGENETIC CHARACTERISTICS OF SPORTS CHILDREN. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 84-86).
5. 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.
6. 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.
7. Azimkhujayevich, 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.
8. 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.
9. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 596-600.
10. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(25), 80-85.
11. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. *IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 12-17.
12. 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.