

9-10 YOSHLI FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

S.X.Dusyarov

Termiz davlat universiteti

Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh futbolchilarni tayyorlashda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik taktik tayyorgarliklarini oshirish, futbolchilarni tayyorlashning o‘ziga xos xususiyatlari haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, mashq, mashg‘ulot, bolalar futboli, texnika, texnik tayyorgarlik, taktika, taktik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, xususiyat, o‘quv-mashg‘ulot.

Bugungi kunga kelib jismoniy tarbiya va sport sohasida, xususan, futbol sport turini rivojlantirish bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatimiz olib borayotgan odilona siyosat mamlakatimiz sportini gullab yashnashiga hissa qo‘shmoqda. O‘zbekiston Respublikasi o‘z mustaqilligini elon qilgandan so‘ng barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasi ham dolzarb masalaga aylandi. Sport turlarini rivojlantirish uchun bir qancha qaror va qonunlar ishlab chiqildi va amaliyotga joriy qilindi.

Mustaqillikdan so‘ng mamlakatimizda barcha sport turlari singari futbol ham jadal rivojlanmoqda va xalqaro maydonlarda turli yosh toifalari bo‘yicha yuqori marralarni zabt etib kelmoqda. Davlatimiz rahbarining futbolni rivojlantirishga qaratayotgan doimiy e‘tibori o‘zbek futbolining porloq kelajagini ta‘minlashga xizmat qilmoqda. Sport sohasida amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar, avvalo, barkamol avlodni voyaga yetkazish, Vatanimiz sha‘nini xalqaro arenalarda munosib himoya qila oladigan iqtidorli sportchilarni tayyorlashga qaratilgani bilan ahamiyatlidir. Zero, sport millatni, xalqni dunyoga tanitishning, xalqimizning salohiyatini namoyon etish, g‘urur va iftixorini yuksaltirishning eng samarali va ta‘sirchan vositasidir.

Bugun futbol yuksak taraqqiy etgan davrda jaxon chempionatida to‘p surish imkoniyati har kimga ham nasib qilavermaydi. Shuni alohida ta‘kidlash joizki, so‘nggi yigirma yil ichida turli yoshli terma jamoalarimiz jaxon arenalarida bir necha bor ishtirok etishdi va munosib qatnashdilar. U20 yoshli terma jamoamiz mamlakatimiz mezbonlik qilgan osiyo chempionatida g‘oliblikni qo‘lga kiritdilar. Ushbu final musobaqasini hurmatli yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev bevosita stadiondan kuzatishi, qo‘llab quvvatlashi jismoniy tarbiya va sportga, futbolga bo‘lgan yuksak e‘tiboridir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Kubokni o'z qo'llari bilan futbolchilarimizga topshirishi esa har birimizda, har bir yosh futbolchilarda faxr va iftixor tuyg'usini uyg'otadi desak mubolag'a bo'lmaydi. Bularning barchasi jismoniy tarbiya va sportga, xususan futbol sport turiga yaratilayotgan shart-sharoitlar samarsidir.

Osiyo chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etgan futbolchilarimiz o'zlarining sportchilik faoliyatidagi dastlabki yuksak cho'qqisini zabt etgandir. Lekin ushbu natijalar futbol mutasaddilari, skautlari, mutaxassislarining diqqat e'tiboriga tushdi deb aniq ayta olamiz. Katta sport, katta futbol sari ilk zalvorli qadamlarini qo'ydi desak ham xato bo'lmaydi. Sabab qilib Abbosbek Fayzullayev Rossiyaning SSKA, Abduqorir Xusanov Fransiyaning Lans jamoasi tarkibiga taklif qilingani, bu futbolchilarimiz ushbu jamoalar tarkibida munosib ishtirok etib kelayotganini ta'kidlab o'tishimiz shart va zarurdir. Milliy chempionatimizda ham bir qancha yosh futbolchilarimiz munosib ishtirok etib kelmoqdalar. Yaqin kelajakda bu futbolchilarimizni yangidan-yangi musobaqalar, yanada jiddiy sinovlar kutmoqda. Bugun yoshlar o'rtasidagi chempionatda to'p surgan iste'dodli futbolchilar ertaga O'zbekiston milliy terma jamoasi safida kattalar o'rtasidagi jaxon chempionatida to'p surishiga shubha yo'q.

Katta sportda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun bolalar futbolini to'g'ri tashkil qilish katta ahamiyatga ega. Chunki yosh bolalar boshlang'ich tayyorlov bosqichlarida o'zlashtirilgan bilim va ko'nikmalarga juda ko'p narsa bog'liq. Ayniqsa, yosh futbolchilarni boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi texnik tayyorgarliklari alohida ahamiyat kasb etadi. Bu yoshda futbolchilar, texnik harakatlarni qay darajada to'g'ri o'rganganligi, keyingi ularning professional hayotlarida o'z aksini topadi. Bu yoshda texnikaga to'g'ri o'rgatish futbolchilarni o'z kamchiliklarini va tida to'g'rilash - bu yoshning asosiy omillaridandir. Chunki noto'g'ri o'zlashtirilgan texnikani keyinchalik to'g'irlash qiyin bo'ladi va ba'zida esa to'g'rilanmaydi. Shuning uchun yosh futbolchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish bugungi kunning dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash ularning yoshini, anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. 9-10 yoshli bolalarning funksional imkoniyatlari nisbatan pastligini hisobga olish va shunga yarasha shug'ullanuvchilarga o'zgacha e'tibor bilan yondoshish kerak. 9-10-yoshdagi futbolchilarga to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini o'rgatishda shu yoshga mos mashqlar yordamida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

11x11 jamoaviy o'yin sharoitida taktik harakatlarni egallash ularga birmuncha qiyinchilik tug'diradi. Bolalarga individual va taktik harakatlarni 3x3, 4x4, 5x5 kabi

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

chegaralangan tarkibda kichik maydonchalarda (30-50 m li va 20-30 m li) ikki tarafdin o'yin va o'yin mashqlari orqali egallash oson bo'ladi. O'yinda fikrlashni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan keng foydalanish lozim.

Yoshlar va o'smirlarga texnik-taktik usullarni o'rgatish va bu bilimlarni mustahkamlash, 9-10 yoshli futbolchilarni o'rgatishga nisbatan qiyinroq mashqlar berish orqali o'tkaziladi. Shuni unutmaslik kerakki, yosh futbolchi sport maktabiga 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'lmaganligi uchun kuchni tarbiyalash ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi bu bir maromda uzoq yugurishdir. Uning davomiyligi asta-sekin 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'llaniladi. Yosh futbolchilarni tayyorlashda tezlikni tarbiyalash vositalari tarkibida tezkorlik-kuch mashqlari (sakrashlar, depsinishlar, yugurishda tezlanishlarning o'zgarishi) muhim o'rinni egallaydi.

Tezkorlikni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi, chunki uni rivojlantirish juda mushkul bo'ladi. Mashqlar quyidagi xususiyatlariga ko'ra tanlanadi:

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

Zamonaviy futbol sportchining shaxsiga, uning tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi. Shuning uchun murabbiylar doimo tayyorgarlikning takomillashgan shakli, uslubi va vositalarini izlashlari lozim. Bu, o'z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg'ulotiga ilmiy yondoshishni talab etadi.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda, ularning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishda asosan ikki xil guruhli mashqlar qo'llaniladi. Bular:

1. Spesifik (maxsus) mashqlar.
2. Nospesifik mashqlar (nomaxsus).

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Maxsus mashqlarga to‘p bilan bajariladigan mashqlar kiradi, nomaxsus mashqlarga to‘psiz bajariladigan mashqlar kiradi. Futbolchilarni turli tayyorgarlik tomonlarini rivojlantirishda aytilgandek, asosiy vosita bu - mashqlar bo‘lib, ularni qo‘llashda bir qancha xarakterli tomonlar mavjud. Bular mashqni davomiyligi, xajmi, shiddati kabi taraflaridir.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, yosh futbolchilar to‘pga egalik qilish texnikasini to‘pga oyoq bilan zarba berishdan emas, to‘pni olib yurish va aldab o‘tishdan o‘rgana boshlaganlari ma’qul. Murabbiylar o‘quv - mashg‘ulotda qo‘llyotgan har bir mashqini tavsifini bilishlari eng muhim jihatlardan hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-5887-son farmoni // Xalq so‘zi gazetasi. 06.12.2019 y., 252-son.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martda “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori // PQ-3610-son qaror. Qonun xujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 17.03.2018-y., 07/18/3610/0912-son.
3. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.
4. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress, 1(4), 141-143.
5. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 512-513.
6. Abduhamidovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 166-167.
7. Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. Theoretical & Applied Science, (12), 170-172.
8. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.