

## УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ФУТБОЛ ТЎГАРАКЛАРИНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ

Зуфаров Темур Умарович, катта ўқитувчи  
Чирчиқ Давлат Педагогика университети  
Алимов Ғайрат Гапурович - студент  
Email: [tima.8815@mail.ru](mailto:tima.8815@mail.ru)

### АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада умумтаълим мактабларда футбол тўғарақларининг ташкил этилиши, ёшларни олимпия спорт турларига жалб қилишнинг самарали усуллари сифатида экспериментал синовлар ўтказилиб орқали ёшларни футбол тўғарақларига тақдим этилганлига ҳақида сўз юритилади.

**Калит сўзлар:** футбол тўғарақлари, ёшга оид хусусиятлар, жисмоний юкламалар, спорт иқтидори, машғулотлар.

### ABSTRACT

In this article we will talk about the organization of football clubs in secondary schools, the presentation of young people to football clubs by conducting experimental tests as an effective way of attracting young people to Olympic sports.

**Key words:** football clubs, age features, physical loads, sports powerful, trainings.

Мамлакатимизда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом авлодни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этишга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёш авлодни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шартшароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мактаб ўқувчиларнинг бўш вақтини тўғри ташкил этиш, спортга қизиқишларини орттириш, уларни чаққонликка, ўз олдларига қўйган мақсадларига эришишга, бир-бирлари билан ҳамжиҳат ва дўстона муносабатда бўлишга, шунингдек, футбол бўйича бўлажак спортчини тайёрлаш мақсадида тўғараклар ташкил қилинади.

**Футбол** – қизиқарли, мароқли ва жамоавий ўйини. Футбол билан шуғулланиш организмнинг умумий жисмоний ривожланишига ижобий таъсир этади, ички органларнинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам беради, модда алмашинувини яхшилади ва ҳаракат координатсиясини ривожлантиради.

**Футбол тўгараги** – ўқувчиларни мунтазам равишда спорт билан шуғулланишига жалб қилади, уларни “Алпомиш” ва “Барчиной” назорат меёрларини топширишга, спорт разрядларини бажаришга тайёрлайди, организмни чиниқтиришга, жисмоний тўғри ривожланишга кўмаклашади.

Ёш авлодни Ватанимиз шаънини ҳимоя қилиш, интизомли, ботир, иродали бўлиш руҳида тарбиялайди.

**Тўғарак раҳбарининг мажбурияти** – мактабда ўқувчиларнинг интизоми, машғулотларни қай даражада ўзлаштиришини кузатиши, зарурият туғилганда синф раҳбари ва ота-оналар билан учрашиб суҳбатлашиши лозим.

**Футбол тўгараги дастурнинг барча ўқув материали** – гуруҳларни тўлдиришда ёшига мос равишда тақсимланади, назарий билимларини, амалий малака ва ҳаракатларнинг секин аста ҳамда кетма – кетлиги назарда тутилади.

**Футбол тўгараги машғулотида шуғулланиш учун** – ўқув гуруҳи шуғулланувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлиги ва спорт даражаси, жинси ҳамда ёши ҳисобга олиниши зарур.

Жумладан: **Бошланғич тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш), ўсмирлар (13-14 ёш), кичик ўспирин ёшлар (15-16 ёш).**

Бунда барча болалар тиббий кўрикдан ўтиши ва тиббиёт ходимининг хулосасини олиши лозим. Айрим ҳолатларда кичик гуруҳга 10 ёшга етмаган, лекин жисмоний томондан яхши ривожланган ва машғулотга тиббий ходим томонидан рухсат этилган ўқувчилар қабул қилинади.

Бошланғич тайёрлов гуруҳи ва ўсмирлар гуруҳи учун дастур 136 соат, кичик ўспиринлар гуруҳи учун 216 соатга мўлжалланади. (Амалдаги соатлар)

Машғулот ҳафтасига 2 марта ўтказилади. Унинг давом этиши кичик ва ўсмирлар гуруҳида 2 соат, кичик ёшлар гуруҳида 2,5-3 соат бўлади.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Хар бир ёш гуруҳи ўз тўгарагининг умумий вазифалари билан бир қаторда, ўзига хос хусусиятига эгадир.

Кўплаб олимларимиз ёш футболчиларга бериладиган юкламаларни ёшга оид хусусиятлари ўзига хослигини, машғулотлар организмнинг ёшини инобатга олган ҳолда режалаштириш лозимлигини таъкидлашади. Умумтаълим мактабларининг аксариятида ташкил этилган футбол тўгарақларида эса шуғулланувчиларнинг ёши инобатга олинмаган.

Умумтаълим мактабларида тўгарақлар ташкил этишда синфларни (шуғулланувчилар ёшини) ҳисобга олиш энг муҳим омиллардандир.

Кўплаб олиб борилган тадқиқотларда футболчиларнинг тайёрлаш ва улар машғулотларини режалаштиришда тақсимлаган бўлинган.

Ёшга оид кўринишда тақсимланганда жисмоний тарбия фанидан футбол элементлари бор синфларни барчасини қамраб олиш мумкин. Ташкил этиладиган ҳар бир гуруҳга бир жисмоний тарбия ўқитувчиси масбул қилиб белгиланади.

Илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили футболчи тайёрлаш жараёнида ёшга оид хусусиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш йўлларини ўрганишни тақозо этувчи муаммоларни аниқлаш ва уни ҳал этишга оид маълумотларни умумлаштиришга имкон берди. Манбаларни ўрганишда аниқланган энг муҳим жиҳат мактабдаги футбол тўгарағи бўйича олиб борилган тадқиқотлар деярли мавжуд эмаслигида намоён бўлди.

Айни пайтда ташкил этилаётган ва ўтказилаётган тўгарақларнинг замон талабларига мос эмаслиги ва ўқувчи ёшларни ҳар томонлама жисмоний ривожланишига шароит яратилмаганлиги ҳам сир эмас албатта. Умумтаълим мактабларида футбол спорт тури билан шуғуллантириш ва ўқувчиларни футбол спорт турига қамраб олиш уларнинг бўш вақтларини самарали ташкил этиш ва саломатлигини мустаҳкамлаш учун хизмат қилади. Футбол билан шуғулланган ёшларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ошиши ва функционал имкониятларини ортишини кўплаб олимлар ўз тадқиқотларида исботлаб беришган.

Футбол жаҳон миқёсидаги энг оммабоп ва географияси кенг спорт тури бўлибгина қолмай мамлакат иқтисодиётига ҳам салмоқли ҳисса қўша оладиган дея тан олинган бир пайда у билан шуғулланувчи ёшларни янада ошириш ва футбол билан шуғулланувчиларга кенг кўламли шароитларни яратиш, шунингдек шуғуллантиришнинг самарали педагогик тизимларини яратиш бугуннинг долзарб мавзусига айланиб улгурган. Биз томонимиздан тақдим этилаётган футбол тўгарақларини ташкил этишнинг янгича ёндашуви



## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

мамлакатимиз умумтаълим мактабларида ҳали қўлланилмаган. Тўғаракларнинг тизимли ишлаб чиқилиши ва тадбиқ этилиш ёшларимизни ҳар томонлама жисмоний ривожланиши ва ўсиб – улғайиши учун хизмат қилади.

Шунингдек, футбол билан бир вақтнинг ўзида кўплаб ёшларни шуғуллана олиши янада кўпроқ ёшларни спортга – айнан олимпия спорт тури бўлмиш футболга қамраб олиш ва Ватанимиз футболни захирасини шакллантиришда улкан имкониятлар эшигини очади.

### REFERENCES

1. Акромов Р.А. Футбол дарслик: Ўқув қўлланма. Ўз.ДЖТИ.:2006.- 406 б.
2. Акромов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш: Ўқув қўлланма.-Т.1989.-87 б.
3. Павлов Ш.К., Абдалимов О.Х., Юсупова З.Е. Гандбол назарияси ва услубияти: Дарслик.-Т."Фан ва технология", 2017, 448 бет
4. С.Х.Хабибуллаев, Т.У. Зуфаров Профилактика заболеваний средствами физической-ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES №.1. 2020 2-октябрь 315-324.
5. Т.У.Зуфаров, Д.Анарбайев "Shaxsning sog'lom o'sishi rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati" Uzluksiz ta'lim // Ilmiy - uslubiy jurnal 6 – son 86-89 bet. Ilmiy maqola Т.: 2018-yil.
6. Совершенствование комбинационных действий у квалифицированных борцов греко-римского стиля ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 6 | 2021
7. Zufarov, T. U., & Asatov, A. A. (2020). Umumta'lim maktablarida milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-pedagogik asoslari. "Boshlang,ich ta'limga innovatsion va kompetensiyaviy yondashuvning dolzarb masalalari", 43-47.
8. Zufarov, T. U. (2020). Suzish sport turining ahamiyati va davolovchi ta'siri. **Maktab va hayot**, 2(150), 20-21.
9. Худойназарова, Г. М. "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ)." Экономика и социум 4-2 (107) (2023): 783-786.
10. Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "WAYS TO DEVELOP DIGITAL MARKETING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 113-116.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

11. Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "METHODOLOGY FOR THE USE OF INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 189-191.

12. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОБЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

13. Makhmudovich, Gofurov Abdvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.

14. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.

15. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.