



THE ROLE AND IMPORTANCE OF FOOTBALL IN SHAPING THE PHYSICAL FITNESS OF 15-16 YEAR OLD STUDENTS

Nurullaev Inom Nasrullaevich¹

Jizzakh State Pedagogical Institute

KEYWORDS

students, physical fitness, physical qualities, exercise, training, football

ABSTRACT

This article discusses the role and importance of football in the formation of physical fitness of students aged 15-16, the organization of training.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6677899

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

15-16 YOSHLI O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISHDA FUTBOL MASHG'ULOTLARINING O'RNI VA AHAMIYATI

KALIT SO'ZLAR:

o'quvchilar, jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, jismoniy mashqlar, mashg'ulotlar, futbol

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada 15-16 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda futbol mashg'ulotlarining o'rni va ahamiyati, mashg'ulotlarni tashkil qilish haqida fikrlar bildirilgan.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishi mamlakatimizda amalga oshirilayotgan siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy islohotlarning samarali natijasidir. Mamlakatimizdagi bunday yangilanishlar qay darajada ro'y berayotganligi O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M. Mirziyoevning nutq va ma'ruzalarida ilmiy-nazariy jihatdan chuqur tahlil etilgan.

O'zbekiston futbolini tubdan isloh qilish masalalarini qamrab oldi. Shuningdek, futbol sohasi rivojida muhim o'rin tutuvchi asosiy yo'riqnoma-hujjat sifatida "2018-2022 yillarda O'zbekiston Respublikasi futbolini yanada rivojlantirish Dasturi" tasdiqlandi. Unda istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasi shakllantirish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha trener va hakamlar tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish kabi maqsadlar qo'yilib, ularning yechimiga doir ko'rsatmalar berildi.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin tarzda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildira turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Futbolchilar tayyorlashning turli bosqichlarida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda.

Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga dunyoqarashlarini ham shakllantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimni muntazam ravishda takomillashtirib, o'z g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Futbol bo'yicha tashkil qilingan mashg'ulotlar mamlakat jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilishi va Vatan himoyasi uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatni har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini, ya'ni tarbiyaviy xususiyatini yoddan chiqarib qo'yadilar. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

Futbolchilarning nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi, yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;
- b) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- v) sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- g) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z- o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritgan inson uchun organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yiladigan bu xildagi talablarning to'laqonli bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qa'tiy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar, asosan, harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa, asosan, jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgandir.

Amaliy tayyorgarlik mashqlari futbolchining ko'proq umumiy tayyorgarlik ko'rishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday mashqlar jumlasiga ta'sir etish jihatidan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ancha o'xshash va ayni paytda ulardan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlarni kiritish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali hal qilish hamda futbolchilarning asosiy jismoniy xususiyatlari, harakat, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga ham tanlab ta'sir etish mumkin.

Futbolchining mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni asosiy va yordamchi mashq turlariga bo'lish mumkin.

Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:

- a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;
- b) to'pni olib yurish texnikasini o'rganishva takomillashtirish mashqlari;
- v) taktik usul, kombinatsiya va o'yin tizimlarini o'rganish hamda takomillashtirish mashqlari.

Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

a) shartli reflekslarning yangi tizimi paydo bo'lishiga, asosiy harakat malakalarini amalga oshirishda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

b) harakat strukturasi (vaqtincha bog'lanish) ko'ra harakat malakalarining turli qismlariga mos yoki shunga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar;

v) harakat malakalarini shakllantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beruvchi sportning boshqa turlaridan olinadigan mashqlar.

Xulosa, qo'llanadigan mashqlarning umumiy hajmini oshirib borish natijasida mashqlarning birga qo'shilgandagi ta'sirini hisobga olib, bir mashqdan bir qancha vazifani hal qilish uchun foydalanish borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Shunday qilib, futbolchilarning musobaqalardagi samaradorligi jismoniy tayyorgarlikning tezkor-kuchga oid komponentlari rivojlanish darajasiga, shuningdek 90 daqiqalik o'yin vaqti davomida charchashga qarshi tura olish qobiliyati darajasiga bog'liq hisoblanadi. Musobaqalarda futbolchilarning samarali o'yini jismoniy tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishi muhimligi tadqiqotlarda o'z tasdig'ini topmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bisanz G. Gerisch G. Football: Kondition-Technik-Taktikand Coaching. Meyer & Meyer Verlag. Germany, 2013. 560 p.

2. Davletmuratov S.R. Tayyorgarlik davrida malakali futbolchilar mashg'uloti. Uslubiy tavsiyalar. 2013. 47 b.

3. Futbol nazariyasi va uslubiyati. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. «ITA-PRESS». 364b.

4. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. o'quv qo'llanma. «ITA-PRESS» 2014. 460 b.

5. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.

6. Хасанов, А. Т. Молодой ученый, 2017. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности.

7. Бахромов, О. Т., & Хасанов, А. Т. (2020). The проблем оф мотиватион анд the меанинг оф the сонсепт" мотив". АСАДЕМИСИА: Ан Интернационал

Мультидисциплинарй Ресеарч Жоурнал, 10(10), 1247-1251.

8. Хасанов-преподавател, А. РОЛ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ

О. Бахромов–старший преподавател кафедры методики преподавания видов спорта.