

10-12 YOSHDAGI FUTBOLCHILARNING SPORT MAHORATINI OSHIRISH USULLARI

Fazliddinov Farhod¹

Buxoro davlat pedagogika instituti

KEYWORDS

jismoniy tayyorgarlik, texnik
tayyorgarlik, taktik
tayyorgarlik, psixologik
tayyorgarlik, musobaqa,
individual, guruh, jamoa,
harakatli o'yinlar.

ABSTRACT

maqolada 10-12 yoshdagi futbolchilarning tayyorgarligini oshirish
va o'ziga xos xususiyatlarini yaqqol namoyon qilish, har xil
harakatli o'yinlardan foydalanib tayyorgarlik olib borish usullari
haqida fikrlar bayon etilgan.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.15756599**

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>)

Sport mashg'ulotlarining davriyligini hisobga olgan holda shuni ta'kidlashimiz joizki, futbol sport turi bo'yicha sport mashg'ulotlarining davlat standartiga muvofiq, 10 yosh - bu mashg'ulot bosqichiga (sport ixtisoslashuvi bosqichiga) qabul qilish uchun yetarli yosh hisoblanmaydi. Ushbu bosqich boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan keyin amalga oshiriladi.

Davlat standartida ta'kidlanganidek, mashg'ulot bosqichida sport mashg'ulotlari dasturi quyidagilarni ta'minlashi kerak:

- umumiy va maxsus jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish;
- futbol sporti bo'yicha rasmiy sport musobaqalarida tajriba orttirish va barqarorlikka erishish;
- sport motivatsiyasini shakllantirish;
- sportchilarning sog'ligini mustahkamlash.

Sport faoliyatida sportchi eng yuqori natijalarga erishganda, u o'zining imkoniyatlarini maksimal darajada jismoniy, psixologik, ma'naviy va axloqiy fazilatlarini namoyish etadi. Buning uchun sportchi bor kuchini sarf qilishi kerak. Sport mashg'ulotlari jarayoni yoshni, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini, sport talablarini hisobga olgan holda quriladi.

¹ Buxoro davlat pedagogika instituti, dotsent

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida barcha xususiyatlarni hisobga olish ayniqsa muhimdir. Uni shunday tashkil qilish kerakki, yuqori sport natijalarini ko'rsatib, yosh sportchilar jismoniy sog'lig'ini saqlab qolsin va tanlagan sport turi bo'yicha mashg'ulotlarga qiziqishi yuqori bo'lsin. Yosh futbolchilarni tarbiyalashda yosh xususiyatlarini hisobga olish va zamonaviy fanning turli bo'limlarida ishlab chiqilgan yosh davriyligiga tayanish muhimdir.

Chidamlilikdagi eng yuqori yutuqlarga turli vaqtlarda erishiladi. 10-12 yoshda, A.V.Petuxov ta'kidlaganidek, koordinatsion qobiliyatlar va kuch - chidamlilik yuqori va maksimal o'sish sur'atlari bilan rivojlanadi. Yugurish tezligi va umumiy chidamlilik tez sur'atlarda rivojlanadi. Harakat tezligi va tezlik - chidamlilik kabi sifatlar past o'sish sur'atlari bilan tavsiflanadi. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi tarkibiy qismlarini rivojlantirish uchun qulay davrlarni hisobga olgan holda, A.V.Petuxov sensitiv davrga xos bo'lgan eng yuqori o'sish sur'atlari mushaklarning kuchini tabaqalashtirishda kuzatilishini ta'kidlab o'tgan.

Texnikaga o'rgatishda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik hamda maxsus epchillik tez rivojlanadi. Sekin o'sish sur'atlari kuch, chidamlilik va sezgirlikda namoyon bo'ladi. A.V.Petuxov taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari haqida gapirar ekan, 10-11 yosh tezkor fikrlash tezligini rivojlantirish, diqqatni almashtirish va taqsimlash uchun sensitiv davr ekanligini ta'kidlaydi.

12 yoshdan boshlab tezkor fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligini maksimal darajada oshirish boshlanadi. Sensorimotor reaksiya va bashorat qiluvchi reaksiya bu yoshda juda tez o'sadi, bu 12-13 yoshdagi maksimal o'sish sur'atlarini ko'rsatadi. Operatsion fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligi, axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezligi va harakatlanayotgan obiyektga reaksiyasi 10-11 yoshdagi o'sishning past ko'rsatkichlari bilan ajralib turadi.

Futbolchilarning sport tayyorgarligi - bu barcha zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlar to'plamidan foydalanish bilan bog'liq bo'lgan va yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan uzoq muddatli maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayondir. Sport tayyorgarligining maqsad va vazifalari ta'lim, tarbiya va mashg'ulotlar jarayonida hal etiladi.

O'rgatish kerakli bilim, ko'nikma va malakalar tizimini o'zlashtirishning boshlang'ich bosqichi deb tushunish odat tusiga aylangan. Mashg'ulotning asosiy mazmuni texnikani, asosiy individual va guruh taktik harakatlarini, taktik mahoratni, maxsus jismoniy va ruhiy sifatlarni o'zlashtirishdan iborat. O'rganish va mashg'ulot o'rtasida keskin chegara mavjud emas, chunki o'rganish paytida biz bir vaqtning o'zida shug'ullanamiz va mashg'ulot paytida biz o'rganamiz.

Ushbu tushunchalarni shartli ravishda ajratish uzoq muddatli tayyorgarlikning har bir bosqichi uchun vazifalarni aniqroq belgilashga, ularni hal qilishning eng samarali vositalari va usullarini tanlashga imkon beradi. Bundan tashqari, o'qitishning turli bosqichlari tarkibidagi ta'lim va tarbiya nisbati bir xil emas. Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy

xarakterga ega bo'lishi kerak. Tarbiya - bu tarbiyalanuvchi psixologiyasiga maqsadli va tizimli ta'sir ko'rsatishdir. Axloqiy va irodaviy sifatlarni va psixologik imkoniyatlarni takomillashtirish sportchilarni tarbiyalash jarayonining asosiy vazifalaridir.

O'rgatish, tarbiya, ta'lim, avvalo, murabbiy va futbolchilar jamoasining muvofiqlashtirilgan faoliyatining birligi bilan o'zaro bog'liq va bir-biri bilan uyg'undir. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash vazifalari murabbiy yetakchi rol o'ynagandagina hal qilinadi. U o'z faoliyatidada ilmiy asoslangan nazariyaga tayanishi, maxsus bilimlarini doimiy ravishda takomillashtirib borishi, ilm-fan va amaliyotning so'nggi yutuqlaridan xabardor bo'lishi va ularni futbolchilar jamoasini shug'ullantirish va tarbiyalash jarayonida amalga oshirishi kerak.

Futbolchilarni tayyorlashdan maqsad jahon futbolining zamonaviy talablariga javob beradigan va yuqori sport natijalariga erishishga qodir yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashdir. Tayyorgarlik maqsadi asosida ta'lim va tarbiya jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish;
- yuqori darajadagi asosiy jismoniy sifatlarga erishish va o'yin texnikasi va taktikasini mukammal o'zlashtirish;
- individual va jamoaviy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish va ularni musobaqada amalga oshirish uchun ko'nikmalarni egallash;
- yuqori umumiy va maxsus ish qobiliyatlarga erishish va ularni uzoq muddatli saqlash;
- o'qitishning uslublari, rejalashtirish, nazorat qilish, tiklash, hakamlik qilish, musobaqalarni tashkil qilishda chuqur nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni egallash.

Ta'lim va tarbiyaning maqsadi va asosiy vazifalarini hisobga olgan holda, yosh va malakali futbolchilarni uzoq muddatli tayyorlashning alohida bosqichlari vazifalari belgilanadi. Ta'lim va tarbiya maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga, o'qitishning didaktik (pedagogik) tamoyillariga va ta'lim va tarbiya jarayonining uslubiy qonuniyatlariga muvofiq ravishda quriladi.

Sport mashg'ulotlari jarayoni, ayniqsa yosh sportchilar bilan yoshni, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Ushbu bosqichning asosiy vazifalaridan biri bu texnik va taktik tayyorgarlik darajasini oshirishdir. 10-12 yoshdagi yosh davriyligi ikkinchi bolalikni anglatadi. Bu tayyorlanish davr, rivojlanishda keskin o'zgarishlar bo'lmaydi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning rivojlanishi notekis va geteroxron tarzda sodir bo'lishini ta'kidlash lozim. Turli xil sifatlar turli davrlarda rivojlanadi. 10-12 yoshlarda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik, shuningdek o'rgatish texnikasidagi maxsus epchillik, operativ fikrlash tezligi, e'tiborni almashtirish va taqsimlash tez rivojlanadi. Sekin o'sish sur'atlari kuch, chidamlilik va sezgirliklarda namoyon bo'ladi.

Yosh futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va integral tayyorgarliklarga taqsimlash qo'llaniladi. Futbolchilarning sport tayyorgarligi - bu barcha zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlar to'plamidan foydalanish bilan bog'liq bo'lgan va yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan ko'p yillik maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayondir.

Adabiyotlar:

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma . Toshkent - 2021.
2. Akramov J.A., Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. G'G' Fan-sporga №1 -2017 y.
3. Tolipjonov A.I. Yuqori malakali futbolchlar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. – T.: O'ZDJTvaSU. 2022. – B. 164.
4. Сабирова Н. Р. Роль физического воспитания в пропаганде здорового образа жизни в школе и воспитании здорового поколения //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 1162-1168.
5. Rasulovna S. N. Stages of modeling and age indicators in the optimization of the process of sports activities. – 2021.
6. Nasiba S. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players //Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
7. Rasulovna S. N., Nusratilloevich Y. J. Possibilities of using the tools used in teaching short-distance running techniques. – 2021.