



YOSH FUTBOLCHILARGA TO'PNI BOSHQARISH VA TEZKORLIK QOBILIYATLARINI OSHIRISHI

Miskinova Moxinur Azamat qizi

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Sport faoliyati,
pedagogika va psixologiya fakulteti Sport faoliyati futbol 2- kurs magistranti*

Annatatsiya: yoshdagi futbolchilarning tayyorgarligini oshirish va o'ziga xos xususiyatlarini yaqqol namoyon qilish, har xil harakatli o'yinlardan foydalanib tayyorgarlik olib borish, yosh futbolchilarda samarali uyg'unlik namoyon bo'ladi. Futbol bo'limida shug'ullanadigan

Kalit sozlar: Jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, o'yinlarni tizimlashtirish, musabaqa va o'yin tayyorgarlik, Individual, guruhli va jamoa tayyorgarlik.

KIRISH

Dunyo miqyosida futbol, xilma-xil murakkab texnik usullarning bajarilish sifati ortishi bilan tobora ommalashib bormoqda. Jahonda sport o'yinlari, jumladan, futbol sport turida raqobat keskin o'sib borayotgan bir paytda yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda futbol o'yin texnikasi va taktikasini boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidanoq o'rgatish vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanishga doir ilmiy tadqiqotlar o'tkazilib kelinmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lgan sport o'yinlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish bo'yicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili (Literature review). 10-12 yoshli futbolchilarni harakatli o'yinlar yordamida sport mahoratini oshirilishiga oid tadqiqotlar Respublikamiz olimlaridan R.X.Tulaganov, T.S.Usmonxo'jayev, R.A.Akramov, I.A.Koshbaxtiyev, O.V.Goncharova, M.A.Kurbanova, A.I.Talipdjanyov, Sh.T.Iseev, I.B.Aliyev, R.I.Nurimov, S.S.Tajibayev, V.Sh.Raximov, M.J.Abdullayev, F.A.Kerimovlar yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayonlarini yangi uslublarda ishlab chiqish va olib borish bo'yicha turlicha taklif va tavsiyalarni keltirib o'tganlar. Shuningdek, mutaxassislarining ko'pchiligida yosh futbolchilarni harakatli o'yinlar yordamida to'pni boshqarish va tezkorlik qobiliyatlarini oshirish masalalariga oid fikrlari turli xilda keltirilgan.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). 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. Operatsion fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligi, axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezligi va harakatlanayotgan ob'ektga reaksiyasi 10-11 yoshdagi o'sishning past ko'rsatkichlari bilan ajralib turadi [6].



Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini hisobga olgan holda, rejalashtirish ushbu yaxlit jarayonni har xil turlarga bo'lishidan foydalanishini ko'rish mumkin. Qoida tariqasida, ushbu bo'linish asosan shartli amalga oshiriladi va rejalashtirish jarayonini engillashtirish uchun ishlatiladi.

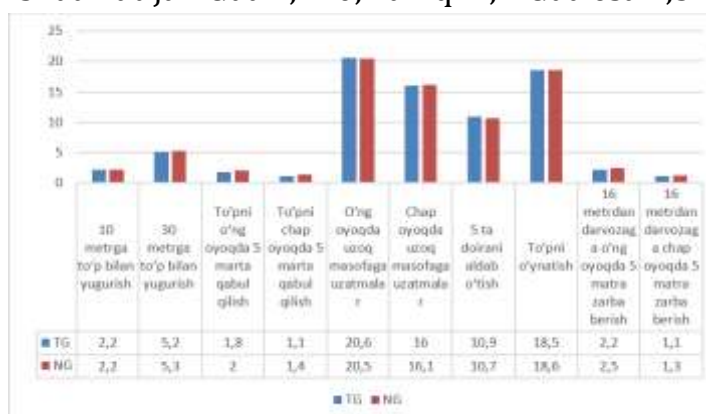
Mashg'ulot jarayonlarini quyidgi didaktik tamoillar asnosida olib borildi

Tahlil va natijalar (Analysis and results).

Bundan tashqari tadqiqot boshida yosh futbolchilarning futbol sportiga xos bo'lgan maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha 7 ta nazorat mashqi tanlab olindi. Bu mashqlar quyidagicha: "10 metrga to'p bilan yugurish", "30 metrga to'p bilan yugurish", "to'pni qabul qilish", "uzoq masofaga to'pni tepish", "5 ta doirani aldab o'tish", "to'pni o'ynatish (janglior)" hamda "darvozaga zarba berish" bo'yicha nazorot mashqlari tashkil etdi. Unga ko'ra tadqiqot boshida tadqiqot va nazorot guruhidagi yosh futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar aniqlandi

10 m. to'p bilan yugurish mashqini bajarishda natija TGda $2,2 \pm 0,06$ soniyani, NGda esa $2,2 \pm 0,05$ soniyani tashkil etdi ($>0,05$). 30 m. to'p bilan yugurish mashqini bajarishda natija $5,2 \pm 0,8$ soniyani, NGda esa $5,3 \pm 0,06$ soniyani tashkil etdi ($>0,05$). To'pni qabul qilish mashqini bajarishda o'ng oyoqda natija TGda $1,8 \pm 0,2$ aniqlik, NGda esa $2,0 \pm 0,21$ aniqlikni tashkil etdi ($>0,05$). Chap oyoqda natija TGda $1,1 \pm 0,12$ aniqlik, NGda esa $1,4 \pm 0,14$ aniqlikni tashkil qildi ($>0,05$).

Uzoq masofaga to'pni tepish mashqini bajarishda o'ng oyoq natija TGda $20,6 \pm 2,4$ uzoqlik, NGda esa $20,5 \pm 2,5$ uzoqlikni tashkil qiladi ($>0,05$). Chap oyoqda mashqni bajarishda natija TGda $16,0 \pm 1,6$ uzoqlik, NGda esa $16,1 \pm 1,8$ uzoqlikni tashkil qildi ($>0,05$). 5 ta doirani aldab o'tish mashqini bajarishda natija TGda $10,9 \pm 1,1$ soniya, NGda esa $10,7 \pm 0,9$ soniyani tashkil qildi ($>0,05$). To'pni o'ynatish (janglior) mashqini bajarishda natija TGda $18,5 \pm 2,3$ son tashkil qilgan bo'lsa, NGda esa $18,6 \pm 1,8$ sonini tashkil qildi ($>0,05$). Darvozaga zarba berish mashqini bajarishda o'ng oyoq natija TGda $2,2 \pm 0,3$ aniqlik, NGda esa $2,5 \pm 0,2$ aniqlikni tashkil qildi ($>0,05$). Chap oyoqda mashqni bajarishda natija TGda $1,1 \pm 0,1$ aniqlik, NGda esa $1,3 \pm 0,12$ aniqlikni tashkil qildi ($>0,05$).



Tadqiqot va nazorat guruhidagi yosh futbolchilarning tadqiqot oldi maxsus jismoniy tayyorgarlik total ko'rsatkichlari diagramma ko'rinishda ($n=32$)

Mazkur testlar natijalari shuni ko'rsatdiki, jamoalarning natijalari deyarli bir xilda. Lekin e'tiborga molik jihati shundaki, o'ng va chap oyoqda bajarilgan testlar turlicha



ko'rinishda ya'ni o'ng oyoqda testni ijobiy bajargan futbolchi o'z-o'zidan chap oyoqda salbiy ko'rinishda bajargani ma'lum bo'ldi.

Umumiy xulosa qilib aytganda ikkala jamoaning natijalari bir xil va ko'plab xatolarga yo'l qo'yilayotganligi o'quv mashg'ulotda aynan shunday futbolchilar bilan individual mashg'ulotlarni ishlab chiqish muammosini keltirib chiqardi. Mazkur bo'limda darvozabonlar uchun maxsus testlar alohida qa'bul qilindi. Zero, ularning maydonda bajaradigan harakatlari ko'lami maydon o'yinchilaridan farq qilishi quyidagi teslardan foydalanishni taqazo etdi

Izoh: Jadvalda ko'rinish turibdiki, biz boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarni 16 taga ajratdik.

Yuqoridagi jadvalda biz futbolga mos 10 ta harakatli o'yinlardan yosh futbolchilarning texnik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda foydalanish sxemasini keltirib o'tganmiz. Harakatli o'yinlarning birinchi guruhda – asosiy texnik tayyorgarlikga qaratilgan harakatli o'yinlar, ikkinchi guruhda - asosan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar.

Pedagogik kuzatuvlar asosida shunga amin bo'ldikki, murabbiylar ko'pincha sport mashg'ulotlari tizimida harakatli o'yinlarning rivojlantirish salohiyatini e'tiborsiz qoldiradilar. Bizningcha, bu mashg'ulotlar jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasining yetarlicha ishlab chiqilmaganligi bilan bog'liqdir. Harakatli o'yinlarni tanlash va ularni shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlariga muvofiq ravishda o'zgartirish murabbiydan juda yuqori malaka va shunga mos ravishda yuqori pedagogik mahoratga ega bo'lishni talab qiladi.

Ilmiy-metodik adabiyotlar va amaliy tajribaning tahlili shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishning turli shakllarini ishlab chiqish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Biroq, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish uslubiyati yetarlicha o'rganilmagan hamda bu masala o'z yechimini topishni taqazo etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son
2. 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-son.



3. 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmonlari.

4. 2018-yil 16-martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-son.

2023-yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 115-son

5. Тулаганов Р.Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7-10 лет к занятиям волейболом Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - М.: РГБ, 1992. - 121 с.

6. Усмонхожаев Т.С. научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью Автореф. дис....пед.фан.док. – Т., 1995. – 49 с.

7. Акрамов Р.А. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов: Метод. рекомендации. –Т., 1997. -57 с.

8. Koshbaxtiey I.A. Управление подготовкой футболистов, Учебное пособие. Т. 2001. -124 с.