

10-12 YOSHDAGI YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORGARLIGINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Umorbek Ikromboyevich Raximov

O‘zbekiston Milliy Universiteti, Taekvondo va sport faoliyati fakulteti o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Yosh futbolchilarning tayyorgarligini oshirish va o‘ziga xos xususiyatlarini yaqqol namoyon qilish, qolaversa har xili metodlardan foydalanib tayyorgarlik olib borilishi yosh futbolchilarda samarali uyg‘unlik namoyon bo‘ladi.

Kalit sozlar: nazariy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, musabaqa va o‘yin tayyorgarlik, Individual, guruhli va jamoa tayyorgarlik.

ABSTRACT

Improving the training of young players and demonstrating their uniqueness, as well as training using a variety of methods, is an effective combination for young players.

Keywords: Theoretical training, Physical training, technical training, tactical training, psychological training, competitive and play training, individual, group and team training.

KIRISH

Sport mashg‘ulotlarini 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 dastlabki 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‘lig‘ini 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.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

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 sifatlari 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'kidlaydi.

Texnikaga o'rgatishda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik hamda maxsus epchillik tez rivojlanadi. Sekin o'sish sur'atlari kuch, chidamlilik va kinezetik sezgirlikda namoyon bo'ladi. A.V.Petuxov taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari haqida gapirar ekan, 10-11 yosh operativ fikrlash tezligini rivojlantirish, diqqatni almashtirish va taqsimlash uchun sensitiv davr ekanligini ta'kidlaydi. 12 yoshdan boshlab operativ 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 ob'ektga reaksiyasi 10-11 yoshdagi o'sishning past ko'rsatkichlari bilan ajralib turadi. 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 yengillashtirish uchun ishlatiladi. Sport maktablari uchun futbol dasturlarida yosh futbolchilarni tayyorlashning quyidagi turlari ajratilgan: nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik (1.1-jadval). Soat taqsimotining o'xshash me'yorlari sport tayyorgarligining davlat standartida keltirilgan. Shu bilan birga, futbolchilarning integral tayyorgarligi texnik va taktik jihatdan ko'rib chiqiladi, 10-12 yoshdagi yosh futbolchilar mashg'ulot olib boradigan sport ixtisosligi, bu mashg'ulotlar umumiy hajmining 26-34 foizini tashkil qiladi.

1.1-jadval

Ta'lim turlarining bosqichlar va yillar bo'yicha nisbati,% da

Tayyorgarlik bosqichlari	Integra l	Texni k	Takti k	MJ T	UJ T	Musobaqala r	Jam i	
Sport - sog'lomlashtirish	20	45	5		30		100	
Boshlang'ich tayyorgarlik	25	40	10	5	15	5	100	
O'quv- mashg'ulo t bosqichi	Dastlabki ixtisoslik	30	30	10	10	15	5	100
	Chuqurlashtirilga n ixtisoslik	35	20	10	10	15	10	100
Sportni takomillashuvi bosqichi	40	15	15	10	5	15	100	
Sport mahorati bosqichi	45	10	10	15	5	15	100	

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 jarayon. Sport tayyorgarligining maqsad va vazifalari ta'lim, tarbiya va mashg'ulotlar jarayonida hal etiladi.

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'likni 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 qilish va h.k.larda chuqur nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni egallash.

Ko'rgazmalilik tamoyili asosan o'rganilayotgan harakatning tabiiy ko'rinishida amalga oshiriladi. Biroq, kerakli parametrlarda, muhim detallarga urg'u berib, uni qayta-qayta ko'rsatish har doim ham mumkin emas. Namoyishni eng yaxshi uslubiy qabul qilish - bu tabiiy namoyishlarning foto



va kinematogrammalar, kino va video materiallarni tahlil qilish bilan birlashtirilishi.

Harakatni bo`laklarga ajratish bilan o`rgatish va o`qitishni individuallashtirish tamoyili o`rganilayotgan materialning, uni ishlab chiqish vositalari va usullarining, mashg`ulotni tashkil etish shakllarining shug`ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga, ularning imkoniyatlariga va tayyorgarlik darajasiga muvofiqligini talab qiladi

O`quv yuklamasining kattaligi va yo`nalishi aniq vazifalarga, maxsus fazilatlarning rivojlanish darajasiga va mashg`ulotning ob'ektiv shartlariga mos kelishi kerak. Shuni esda tutish kerakki, ortiqcha yuklamalar mashg`ulotlarga qiziqishni kamaytiradi, jismoniy tayyorgarlikka va pirovardida sport natijalariga yomon ta'sir ko`rsatadi. Biroq, harakatni bo`laklarga ajratish bilan o`rgatish va o`qitishni individuallashtirish tamoyili maksimal jismoniy va irodaviy kuchlarni talab qiladigan va sezilarli charchoqni keltirib chiqaradigan mashqlarni bajarish zarurligini istisno etmaydi. Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish tamoyili bosqichma-bosqich murakkab vazifalarni shakllantirish va hal qilishni, tegishli yuklarning hajmi va intensivligini oshirishni ta'minlaydi. Amaldagi mashg`ulotlar vositalarini maqsadga muvofiq ravishda kengaytirish, yanada murakkab yangi vazifalarni amalga oshirish zarur texnika va taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradi.

XULOSA

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 kinezmetik 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



boʻlgan va yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan koʻp yillik maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayon.

REFERENCES

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning oʻquv-mashgʻulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma . Toshkent.2011.
2. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – М.: Издательство Михайлова В. А., 1998. – 379 с.
3. Akramov J.A Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. GʻGʻ Fan-sporga №1 -2007 y.
4. 14 Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 136 с.

