

## YOSH FUTBOLCHILARNING MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH, DASTLABKI BOSQICHI

**Firuz Rustambek o'g'li Xaitmetov**  
CHDPU 2- bosqich magistranti

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqola sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin, ularning samarali tashkil etilishi bo'lajak sportchilarga o'z jismoniy tayyorgarliklarini kuchaytirishga yordam beradi. Maqolada yosh futbolchilar bilan o'quv mashg'ulot mashg'ulotlarini samarali tashkil etish haqida fikrlar yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** Sport, futbol, ta'lim, o'quv mashg'ulot, texnik usullar, texnik jixozlar, jismoniy mashqlar.

### ABSTRACT

The whole process of sports training can be conditionally divided into training and physical exercises, the effective organization of which will help future athletes to strengthen their physical fitness. The article deals with the effective organization of training sessions with young players. Key words: sport, football, education, training, techniques, technical elements, physical exercises.

### KIRISH

Yosh futbolchilarni tayyorlash o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bolalar va o'smirlar sport jamoadagi o'quv-mashg'ulot ishlarini to'g'ri tashkil etishda bularni xisobga olish lozim. Futbol o'yining turli-tuman texnikasini qisqa vaqt ichida egallab olish amalda mumkin emas. Faqat futbolchilarni 9-10 yoshdan 17-18 yoshgacha o'rgatish va mashg'ulot qildirishni to'g'ri istiqbol rejalashtirish natijasidagina yuqori texnika darajasiga ega bo'lgan futbolchilar tayyorlash vazifasini xal etish mumkin.

Yosh futbolchilar tayyorlashdan asosiy maqsad sport maxoratiga erishish uchun eng qulay bo'lgan yoshda bolalarni asta-sekin maxoratli sportchi qilib etishtirishdir. Biroq bolalar va o'smirlar futbolining vazifasi razryadli futbolchilar va sport ustalarini tayyorlash bilan tugallanmaydi. Ular, ya'ni o'smirlar futbolining vazifasi ancha keng bo'lib, bolalar va o'smirlarning jismoniy va aqliy jixatdan **garmonik rivojlanishlari**, ularning sog'lig'ini mustaxkamlash va organizimining tashqi muxitning turli xil noqulay ta'sirlarida chidamliligini oshirish xaqidagi masalaning xal etilishini xam ko'zda tutadi. Agar bolalarni o'qitish va ularning takomillashish **jarayonini sistemali ravishda**, o'sib borayotgan organizimning yosh xususiyatlarini xisobga olib ishlab chiqilgan, istiqbol va ilmiy asoslarni xisobga olib ishlab chiqilgan, istiqbol va ilmiy

asoslangan **plan asosida amalga oshirilsa**, bu jarayon samarali bo'lishi mumkin. Futbolchilarni futbolga o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi. Futbol – jamoaviy o'yin, shuning uchun o'quv mashg'ulotlari asosan jamoaviydir. Mashg'ulotga qo'yiladigan talablar quyidagilardan iborat:

- Mashg'ulot davomida qo'yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- Mashg'ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- Mashg'ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko'nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar; yagona o'quv-mashg'ulot jarayonining bo'limi bo'lishi kerak;
- Mashg'ulotning tuzulishi uch qisimdan iborat.
- Mashg'ulot qisimlarining vazifalari:

1 Tayyorlov qism –organizmni asosiy ishga tayyorlash;

2 Asosiy qism texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va axloqiy va irodaviy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak;

3 Yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirish lozim. Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubiyati bo'yicha aralash va ma'ruza mashg'ulotlarga bo'linadi.

Aralash mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik turlaririvojlantirishini amalga oshirish vazifalarini bajaradi. Aralash mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi:- jismoniy, texnik, taktik;-jismoniy, texnik;-texnik-taktik;Ma'ruza mashg'ulot. Ma'ruza mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi lozim: jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot mazmuni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Trener maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni futbolchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak. Futbolda tashkil qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib

kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo'lishi kerak. Biroq futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tomoni, ya'ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlariga olib keladi. Futbolchining 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 jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

- \* sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- \* sportchining ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- \* sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- \* mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi. 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'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis 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. Jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchi ta'lim va mashg'ulotining vositalari hisoblanadi. Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilmaxil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi. Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak- qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) musobaqa mashqlari,
- 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari,
- 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda o‘yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yig‘indisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o‘zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo‘lishi bilan ifodalaniladi va ular “syujetga” birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko‘chma va o‘zgaruvchanligi bilan ajralib turadi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ishharakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o‘xshash xususiyatlar (o‘yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o‘z ichiga oladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qat‘iy 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.

## XULOSA

Xozirgi zamon yosh futbolchilarni katta futbolga tayyorlashda har tomonlama rivojlantirish aqlan va jismonan yetuk qilib tarbiyalashdan iborat bo‘lib tayyorlov qismda ularni etiborini to‘p bilan va to‘psiz harakatlarini takomillashtirish lozim .

## REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirishni davlat tomonidan yanada qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlari to‘g‘risida, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining Qarori, 2009 yil 3 dekabr, 304-son.
2. 2011-2013 yillarda Respublikada futbolning moddiy texnika bazasini yanada mustahkamlash va uni rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida, 2011 yil 19 yanvar PQ-1466-son
3. Nurimov Z.R Futbol nazaryasi va uslubiyati, 2015
4. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки вьюококклассных футболистов. –М., 2006.
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методики совершенствования. – Псков, 2009.