

YOSH FUTBOLCHILARNING BOSHLANG'ICH ISHLAB CHIQRARISH BOSHQASHIDAGI TA'LIM VA TARBIYA JARAYONINING XUSUSIYATLARI

Mo'minov Feruz Ilxomovich

BuxDPI Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

Izoh. Bolalar va o'smirlar sport maktablari (o'smirlar sport maktablari) qo'shimcha ta'lim muassasalarida futbol o'qitiladi. Yoshlar maktabiga kirish uchun bo'lajak o'quvchilarning ota-onalari yozma ariza, tug'ilganlik to'g'risidagi guvohnoma va, albatta, bolaning sog'lig'i to'g'risida ma'lumotnoma taqdim etadilar. Shundan so'ng bolalar jismoniy va maxsus tayyorgarlikdan imtihon topshirishadi, ya'ni ular Yoshlar maktabiga o'qishga kirganlarida tashxis qo'yiladi.

Futbolchilarni tayyorlash jarayoni uch bosqichga bo'lingan:

I bosqich - tanlov va dastlabki tayyorgarlik (7-8 yil).

II bosqich - ikki davrga bo'lingan mutaxassislik: boshlang'ich tayyorgarlik (9-12 yosh), yuqori daraja - 13-16 yoshli talabalar.

III bosqich - kamolotga erishish - oliy sport mahorati bilan 16-17 yoshli talabalar va 17-18 yoshli talabalar shug'ullanadilar.

Futbolchilarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida quyidagi vazifalar qo'yiladi: futbolga doimiy qiziqish uyg'otish, tartib-intizom va tashkilotchilikka o'rgatish; jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash; bolalar salomatligini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishiga ko'maklashish; futbol texnikasi va taktikasi asoslarini o'rgatish; eng muhim vazifa esa kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining futbol o'ynashga bo'lgan iqtidori va qobiliyatini aniqlashdan iborat.

Shunday ekan, futbolda katta muvaffaqiyatlarga erishish uchun zarur xislatlarga ega iqtidorli yigitlarni aniqlash selekciya jarayonida eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ammo iste'dod kamdan-kam uchraydi, shuning uchun o'smirlar maktabida bolalarni tanlashda faqat shu munosabatga amal qilish noto'g'ri. Futbol bo'yicha o'quv guruhi ko'proq iqtidorli yigitlar orasidan shakllantirilishi kerak, ular orasida iqtidorlilari keyinroq namoyon bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatda eng iqtidorli talabalarni aniqlash imkoniyati mavjud, ammo ularga qarab va boshqa yosh futbolchilarning maksimal darajada rivojlanishi.

Mashg'ulotning dastlabki bosqichida rejalashtirish juda muhim, chunki sportni yanada takomillashtirish mashg'ulot jarayoni qanday qurilishiga bog'liq bo'ladi.

1-jadvalda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi o'quv guruhlari tarkibi va bandligi ko'rsatilgan.

O'smirlar sport maktabida mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar sport maktablari,

futbol bo'yicha olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar maktablari uchun sport tayyorgarlik dasturi asosida amalga oshiriladi. Yoshlar maktabida.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida futbol bo'yicha mashg'ulotlarning asosiy shakllari quyidagilardir: guruh mashg'ulotlari (mashq va nazariy); tibbiy rehabilitatsiya tadbirlari; diagnostika va tibbiy nazorat; turli darajadagi musobaqalarda va o'quv-mashg'ulot yig'inlarida ishtirok etish.

1-jadval - Dastlabki o'quv bosqichida o'quv guruhlarining tuzilishi va bandligi

O'qish yili	Talabalarning yoshi	Eng kam guruhlarining (odamlarning) bandligi	Soatlar soni
1	10	15	312
2	11	15	432

O'quv yilining oxirida talabalar nazorat va ko'chirish imtihonlarini topshiradilar, bu erda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha standartlarni topshirish kiradi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulotlar davomida o'quvchilar bilan futbol texnikasi ko'nikma va malakalarini ishlab chiqish, shu bilan birga sport mutaxassisligining boshlanishi kerak. Bu bosqichda texnik mahoratning yaxshi poydevorini tayyorlash, mustaqil va faol tayyorgarlikni shakllantirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Uslubiy ish o'quv mashg'ulotlarining ketma-ketligidan, ya'ni har qanday darsning oldingi dars bilan bog'liqligini saqlashdan iborat.

Bu yoshda yosh sportchilarni harakatlarning aniqligini mashq qilishni o'rgatish kerak, shunda kelajakda noto'g'ri ko'nikmalarni tuzatish imkoniyati bo'lmaydi. Har bir elementni har qanday sharoitda to'g'ri bajarish odati dastlabki tayyorgarlik bosqichida aniq singdirilishi kerak.

Mashg'ulotlarni o'tkazish ish rejasida murabbiy-o'qituvchi, albatta, harakat harakatlari yoki futbol elementlarini tezkor bajarishga e'tibor qaratishi kerak.

Yosh futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'rgatishda mashg'ulot vaqtining katta qismi maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan birgalikda kompleks jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt mashqlar umumiy hajmining 80-90% , maxsus jismoniy tayyorgarlik 15-20% ni tashkil qiladi. Shuning uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan birga futbolda zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashga qaratilgan maxsus mashqlarni kiritish kerak.

Yig'in mashg'ulotlariga yosh futbolchilarning taktik harakatlarini to'g'ri bajarishda muhim bo'lgan mahorat va ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi

maxsus taktik elementlar va usullarni kiritish maqsadga muvofiqdir. Taktikani muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun yosh futbolchilar turli musobaqalarda qatnashishlari kerak

Turli xil sharoitlar va tarkib bilan. Musobaqalarda qatnashish futbol taktikasini puxta egallashning samarali vositasi hisoblanadi.

Yosh futbolchilarning mashg'ulotlarida tezlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Maxsus mashqlardan maksimal darajada foydalanish to'g'ri yugurish texnikasi asoslarining buzilishiga olib kelishi mumkin. Buning uchun sinfda turli xil yugurish variantlari qo'llaniladi.

Yuqori tezlikdagi fazilatlarini tarbiyalash jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mobil va sport o'yinlari, o'yin mashqlaridan foydalanishni o'z ichiga olgan kompleks o'qitish usuli orqali amalga oshiriladi. Talabalarning tayyorgarligi oshishi bilan uning turli xil variantlarida takroriy mashqlar usuli asosiy rol o'ynaydi: tezlik-kuch mashqlarini (dinamik harakatlar usuli) bir oz yuksiz va takroriy bajarish usuli; maksimal tezlik bilan va unga yaqin yuqori tezlikdagi mashqni takroriy bajarish usuli; yorug'lik sharoitida yuqori tezlikdagi mashqlarni takroriy bajarish usuli (og'ir sharoitlarda tezlik-kuch mashqlarini va faqat yuqori tezlikdagi mashqlarni, lekin eng kichik hajmda almashtirish maqsadga muvofiqdir).

Maksimal tezlikda yugurish mashqlari yillik mashg'ulot tsiklining barcha bosqichlarida qo'llaniladi. Keyingi o'rinda jismoniy tarbiyaning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sakrash mashqlari va shtanga bilan kuch mashqlaridan iborat kuch hisoblanadi.

2-jadvalda tezlik va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bir qator mashqlarni bajarishda o'quv yukining taxminiy dozalari ko'rsatilgan.

2-jadval - Harakat tezligi va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishda yukning taxminiy dozasi

Mashq qilish	Amalga oshirish muddati	Takrorlashlar soni	Dam olish oralig'i
Dvigatel reaksiyasining tezligi uchun mashqlar	Tezkor harakat	8-10 _	10-30 sek
Shaxsiy harakatlar tezligi uchun mashqlar	Bir lahzadan 1-2 soniyagacha	8-10 _	10-30 sek
Ketma-ket harakatlarni bajarish tezligi uchun mashqlar (qo'llar, oyoqlar, torso): tana vazniga yuklamasdan	8-5 sek	4-6 _	10-30 sek

tananing qisman og'irligi bilan	3-5 sek	4-6 _	10-30 sek
tana vaznining og'irligi bilan og'irlik	5-10 sek	2- 4	1-4 daqiqa
O'yinlar, estafeta poygalari, to'siqlarni engib o'tish	bir lahzadan 10 soniyagacha	1-10 soniya yoki undan ko'proq	o'zboshimcha lik bilan

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh futbolchilarning raqobat faolligining roli sezilarli darajada oshadi. Ma'lumki, musobaqa davomida yosh sportchining salohiyati yanada to'la ro'yobga chiqadi. Musobaqalarda tizimli ishtirok etish musobaqalarda funktsional va morfologik muntazam ishtirok etishga yordam beradi, sportchining tanasida funktsional va morfologik o'zgarishlarni rag'batlantiradi, uning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Biroq, musobaqalarda haddan tashqari tez-tez qatnashish bilan, bunday yuklar odatiy holga aylanishi mumkin va futbolchining maxsus tayyorgarligini to'g'ri oshirishga olib kelmaydi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bir yillik o'quv tsiklini qurish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ulardan biri yosh sportchilarning yillik mashg'ulotlar tsiklida haqli ravishda asosiy o'rinni egallagan tayyorgarlik davrining juda muhim rolidir. Dlitelnost so'rovchi periodda sokrashchena , emu otvoditsya podchinennaya rol .

Nazorat musobaqalari o'quv mashg'ulotlarining umumiy rejasiga muvofiq, ularga alohida puxta tayyorgarlik ko'rmasdan o'tkaziladi. Shunga qaramay, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini barqaror oshirishni ta'minlash uchun ushbu musobaqalar zarurligini hisobga olgan holda, yillik tsiklga yosh sportchini raqobatbardosh tayyorlash bo'yicha vazifalar kiritilishi kerak.

O'quv mashg'ulotlari va musobaqalar paytida pastki ekstremitelar yosh futbolchilar uchun eng katta yukni ko'taradi. Trener-o'qituvchilar boshlang'ich maktab yoshidagi o'g'il bolalarda suyaklanish jarayoni hali tugamaganligini hisobga olishlari kerak. Shuning uchun mashg'ulotlar paytida oyoq kamarini mustahkamlashga yordam beradigan mashqlarga katta e'tibor berilishi kerak.

Bu yoshdagi o'g'il bolalarda mushaklarning rivojlanishi notekis: kattalari tezroq, kichiklari esa sekin rivojlanadi. Shu sababli, ba'zan o'g'il bolalar aniq mashqlarni bajarishda murabbiy-o'qituvchining mashg'ulot vazifalarini bajarishda qiynaladi.

Shunday qilib, boshlang'ich maktab yoshidagi o'g'il bolalar tanasining funktsional imkoniyatlari past bo'ladi , organizmda sodir bo'ladigan uzluksiz rivojlanish jarayonlari futbol o'ynashda ehtiyotkorlik bilan pedagogik nazoratni talab qiladi.

Yosh futbolchining muvaffaqiyatida murabbiy-ustozning nufuzi muhim o'rin tutadi. U yosh sportchilar uchun sevimli sport turlarining asoslarini biladigan kuchli odamning idealiga aylanadi. Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulotlar olib

boruvchi trener-o'qituvchining ko'rsatmalari "boshqasini emas, men aytganimni qil" tarzida kategorik bo'lmasligi kerak. Mashg'ulotning ushbu bosqichida murabbiy-ustozning o'rni, uning shogirdi o'qishni davom ettiradimi, futbolga qiziqish uyg'ota oladimi yoki yo'qmi, ma'lum darajada hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ibragimov A. K., Mo'minov F. I. Methodology of optimization of training for young players //International Journal For Innovative Engineering and Management Research. – T. 10. – С. 43-48.
2. Ilkhomovich M. F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players //European Journal of Innovation in Nonformal Education. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 273-276.
3. Ilxomovich M. F. Methodological Basis for The Formation of Football Training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 355-363.
4. Ilxomovich M. F. THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS' PERFORMANCE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 343-354.
5. Mo'minov F. Ёш футболчиларнинг жисмоний ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари, уларнинг жисмоний тайёргарлигининг кўпроқ барқарор кўрсаткичларини танлаб олиш //Центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
6. Mo'minov F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
7. Mo'minov F. FUTBOL SPORTIDA MASHG'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Ilhomovich M. F. Methodology of Teaching Football to Students of Different Ages //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 127-131.
9. Fatullayeva M. Methods of Technical Improvement of the Football Player //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 19. – №. 19.
10. Ilxomovich M. F. Features of the educational and training process of young football players at the stage of initial training //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320.
11. Muminov F. Pedagogical fundamentals of development of physical

qualities of young football players.

12. Ilkhomovich M. F. Introducing New Pedagogical Technologies into the Process of Football Lessons in Higher Education //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 24-29.

13. Ilxomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.

14. Muminov F. I. THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS'PERFORMANCE //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 612-622.

15. Mo'minov F. Methods of Developing Strength of 12-15 Year Old Football Players //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

16. Mo'minov F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

17. IBRAGIMOV A., MO‘MINOV F. YOSH FUTBOLCHILAR O‘QUV MASHG‘ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //PEDAGOGIK MAHORAT. – С. 24.