

## YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

*Fayziev Yaxshi Ziyoevich,*  
*dotsent, Buxoro davlat pedagogika instituti*  
*«Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti»*  
*kafedrasini mudiri v.v.b.*  
*Aminov Akobirjon Azimovich*  
*Buxoro davlat pedagogika instituti*  
*Jismoniy madaniyat fakulteti 2 kurs magistri*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda futbol yo'nalishidagi maktab-internatlarda yosh futbolchilar tayyorlashning o'ziga xos yo'llari haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** yosh futbolchilar, o'quv-mashq, o'rgatishning dastlabki bosqichlari, mahorat, tayyorgarlik.

Yosh futbolchilarni tarbiyalash va ularni yetuk iqtidorli, kuchli futbolchi qilib yetishtirish har qachon xam murabbiylardan kattagina mexnatni, izlanishni talab etadi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda futbol yo'nalishidagi maktab-internatlar nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli futbolchilarni tarbiyalash butun o'quv mashg'ulot davomida olib boriladi.

Bugungi kunda yosh futbolchilar faoliyatini samarali tashkil etish asosan BO'SMlar zimmasiga yuklatilgan. SHundan kelib chiqib biz BO'SMlar ishchi o'quv dasturlarini ko'rib chiqdik.

BO'SM da 1 va 2 yil ta'lim olayotgan o'quv-mashq guruhlarini uchun tuzilgan darslar dasturini hamda BO'SMning o'quv-mashq guruhlarini va sportni takomillashtirish guruhlarini uchun dars dasturini hozirgi vaqtda amal qilayotgan davlat dasturlari deb hisoblash mumkin. Bu dasturlarda asosan 70-yillarda bolalar-o'smirlar futboli sohasida amalga oshirilgan tadqiqotlarning natijalari usuliy jihatdan asoslangan holda o'z aksini topgan.

Lekin amaliyotning hozirgi zamondagi talablari shu kungacha echimini topmagan bir qator masalalarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi, bu, bizningcha, yosh futbolchilarning o'quv-mashq jarayoni samaradorligini yanada oshirishga yordam berishi kerak.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha, ayniqsa, o'rgatishning dastlabki bosqichlarida dasturiy material mazmunini takomillashtirish shunday jihatlardan biridir.

Mazkur dasturlarning asosiy vazifasi dastlabki tayyorgarlik, o'quv-mashq va sport-takomillashtirish guruhlarida yosh futbolchilarni usuliy ta'minlashdan iborat.

Shunday qilib, yosh futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonidagi umumlashtirilgan vazifalar:

1. Sog'liqni mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ta'sir ko'rsatish.
2. Tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish.
3. O'yin texnikasi va taktikasi asoslarini o'rgatish.
4. O'yin sharoitlariga o'rgatish.
5. O'rganuvchilarga futbol mashg'ulotlariga qat'iy qiziqishni singdirish.

O'quvchilarga o'rgatish jarayonida texnik-taktik harakatlarning xilma-xil turlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining keyingi bosqichlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish uchun shart-sharoitlar yaratiladi.

BO'SM o'quv dasturida yosh futbolchilarning o'quv yillari bo'yicha texnik tayyorgarligining undagi boshqa bo'limlarga nisbati o'zgarishlarini tahlil qilish natijalari qiziqish uyg'otadi.

Masalan, 8-9 yoshda texnik tayyorgarlikka umumiy soatlar miqdorining 40% i, 9-10 yoshda – 43% i, 10-11 yoshda – 40% i, 11-12 yoshda – 37% i, 12-13 yoshda – 35% i, 13-14 yoshda – 30% i, 14-15 yoshda – 29% i ajratiladi. (Sh.U.Abidov)

Ayni vaqtda, dastlabki tayyorgarlik bosqichida ikki yillik o'rgatish mobaynida yosh futbolchilar mashg'ulotlarida, bizning fikrimizcha, bevosita to'pni uzoq vaqt nazorat qilish, to'pni qabul qilish, uni olib yurish, aldash haarkatlari bilan bog'liq texnik usullarni egallash uchun juda kam muddat ajratiladi.

Shunday qilib, darslar dasturidagi texnik tayyorgarlik mazmunining tahlili to'pga oyoq bilan zarba berishga o'rgatish uchun ajratilgan soatlarning solishtirma hajmi jiddiy ekanligini ko'rsatadi.

Birinchi o'quv yilida asosiy texnik priyomlarga o'rgatishning an'anaviy izchilligi quyidagi ko'rinishga ega bo'ladi:

- harakatlanish texnikasi, to'pga oyoq bilan zarba berish, to'pga bosh bilan zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish, to'pni autdan qo'l bilan tashlash.

O'quv dasturiga muvofiq 8-10 yoshli futbolchilarni o'yin texnikasiga dastlabki o'rgatish ularni eng oddiy o'yin faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish hamda bolalarda futbolga turg'un qiziqishning shakllanishiga ko'maklashish imkonini beruvchi texnik usullarning asosiy guruhlari bilan tanishtirish tamoyili asosida qurilishi kerak.

**1-jadval.**

**BO'SM dasturi bo'yicha birinchi va ikkinchi o'quv yili uchun asosiy texnik tayyorgarlikka soatlar xajmi (Abidov Sh.U. 2011)**

№	Texnik usullar	8 yosh	10 yosh
---	----------------	--------	---------

		O'quv soatlar	%	O'quv soatlar	%
1.	To'pga oyoq bilan zarba berish.	48,5	28,8	38,8	21,5
2.	To'pni olib yurish.	15,7	9,3	15,7	8,7
3.	Aldash harakatlari (fintlar)	11,8	7	15,4	8,5
4.	To'pni to'xtatish	17,8	10,6	17,1	9,5
5.	To'pga bosh bilan zarba berish.	18,8	10,8	19,1	10,6
6.	To'pni tashlab berish.	6,4	3,8	8,1	4,5
7.	To'pni olib qo'yish.	8,1	4,8	14,3	7,9
8.	Darvozabonning o'yin texnikasi.	-	-	4,6	2,6

Ushbu jadvaldan ko'rinib turibdiki, yosh futbolchilarni tayyorlashning ilk yillarida ularning texnik tayyorgarligiga katta e'tibor qaratilar ekan. Ular jismoniy tayyorgarliklari asosan keyingi bosqichlarda rivojlantiriladi. O'quv-mashg'ulot guruhlari o'quvchilarini tayyorlash vazifalari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini futbolchilar uchun eng muhim harakat sifatlarini ustuvor tarzda takomillashtirish bilan oshira borishni, futbolning zamonaviy texnikasini chuqur o'zlashtirish va uni o'yinda samarali qo'llashni, jamoali taktik harakatlarni o'zlashtirishni, har bir o'quvchiga o'yindagi vazifasini belgilashni, hamda musobaqalashuv tajribasini oshira borishni ko'zda tutadi.

Futbolchilarning maxorat darajasini oshirish to'g'ridan-to'g'ri bolalarni ilk yoshlik chog'idan boshlab futbol o'yiniga rejali va malakali ravishda ommaviy o'rgatishga bog'liq. Faqat bola organizmi sistemalarining yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olgan holda o'yin sirlarini o'rgatish va mashg'ulot qildirishning eng samarali metodikasini qo'llanish natijasidagina yuqori klassdagi futbolchilar tayyorlash vazifasini to'liq hal etish mumkin.

Organizm funksiyalarining rivojlanishida markaziy nerv sistemasi va avvalo uning oliy bo'lagi – bosh miya po'stlog'i yetakchi rol o'ynaydi. Jinsiy etilish davriga kelib nerv sistemasining anatomik rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi harakat analizatori yadrosining yetilish jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi.

Katta yarim sharlar funksiyalarining qaytadan qurilishi bolalarning xulq-atvori, psixikasida o'z aksini topadi. O'smirlilik yoshida bolalarning umumiy psixik qiyofasi ayniqsa tez o'zgaradi. Bolada o'z-o'zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi.

О'смirlarda ma'lum bir faoliyat turida o'z kuchini sinab ko'rish, biror bir natijaga erishish ishtiyoqi paydo bo'ladi. O'smir turli-tuman narsalarga qiziqqa boshlaydi, lekin bu qiziqishlar hali yetarlicha barqaror bo'lmaydi.

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muxim o'zgarishlar ro'y beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va obstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo'lgandek konkret xodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret xodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o'rganishni yaxlit metod asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, ham sifat jihatidan o'zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda juda tez o'sib boradi. Bu davrda erkin harakatlar koordinatsiyasi ancha yaxshilanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda ancha kam kuch sarflanadi. Ular ancha aniq va tez bajariladigan bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o'yinining eng oddiy usullarini nisbatan oson o'zlashtirib oladilar, shu bilan birga kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. 13-14 yoshli o'smirlarda koordinatsiyasi bo'yicha murakkab harakatlarini o'rganishda pubertat davrining tormozlovchi ta'siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni xisobga olishlari kerakki, bolalar futbol bilan qancha erta shug'ullana boshlasa, ularda shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos bo'lgan harakat ko'nikmalari shunchalik tez va onson xosil qilinadi.

11-12 yoshdagi bolalar, organizmining funksional jihatdan bir muncha barqaror emasligi va nisbatan oson jarohatlanishi bilan tavsiflanadi. Bu ushbu yoshdagi bolalar, bolalikdan yoshlik davriga o'tish bilan bog'liq bo'lgan murakkab ichki qayta qurilishlarga uchrashi bilan tushuntiriladi. Tashqi tomondan, ushbu qayta qurilishlar bo'yiga keskin o'sishda, harakatlar koordinatsiyasini qandaydir buzilishida, tez toliqishida, xarakteridagi muvozanatning o'zgarishi va yangi qirralarini namoyon bo'lishida ko'rinadi.

11-12 yoshli bolalarda mushaklarning funksional yetilishi tugallanadi va mushak kuchining tezkor rivojlanish jarayoni boshlanadi. Markaziy asab tizimida irradiatsiya jarayoni kuchsizlanadi va tabaqalashtirish qobiliyati kuchayadi. Harakat ko'nikmalari avtomatizmining boshlanishi kuzatiladi, bu murakab taktik harakatlarni keyinchalik o'rganish uchun muhim ahamiyatga ega, chunki o'yinchilar bajaradigan usullarini o'ylashdan xolis bo'ladi va taktik vazifalarni yechishga o'tadilar.

11-12 yoshli bolalarda harakat hamda vegetativ funksiyalarning muvofiqligi xali o'zining takomillashuviga erishmagan bo'ladi. Shuning uchun, chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va kuchni rivojlantirishga qaratilgan statik

mashqlar o'smirlarga tavisya qilinmaydi. Lekin, ularning organizmi tezkor xarakterdagi mashqlarda katta yutuqlarga tayyor bo'ladi.

Sport tayyorgarligi nuqtai nazaridan, o'smirlik yosh xal qiluvchi hisoblanadi. Aynan shu yoshda, tezkorlik, kuch, epchillikning eng katta o'sishi sodir bo'ladi. Ushbu sifatlarni maxsus rivojlantirish, o'quv-trenirovka jarayonining asosiy mazmuni bo'lishi kerak. Asosiy e'tibor chaqqonlik va epchillikni rivojlantirishga va ayniqsa, reaksiyaning tezkorligiga qaratilishi zarur.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni. 2015-yil 4-sentabr (yangi tahrir).
2. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida "gi qonuni. Turkiston gazetasi.1997-yil 1-oktyabr.
3. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". 1997-yil 29-avgust.
4. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. T. 2012-y.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori. 1996-yil 17-yanvar.
6. "1999-2005-yillarda O'zbekiston futbolini rivojlantirishning milliy dasturi" 1999-yil. 6-yanvar.
7. 4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tashkil etish to'g'risida"gi qonuni // Xalq so'zi, – 2002-yil 31-oktyabr.
- 7.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori. 3-iyun 2017-yil.
8. Karimov I.A. O'zbekiston – kelajagi buyuk davlat. T: O'zbekiston, 1992-yil, 62 b.
- 9.Karimov I.A. Bizning bosh maqsadimiz–jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va islox etishdir. T.: "Uzbekiston", 2005.
10. Karimov I.A. Mamlakatimiz taraqqiyotining qonuniy asoslarini mustahkamlash faoliyatimiz mezoni bo'lishi darkor. "Xalq so'zi" gazetasi, 2006-yil 25-fevral.
11. Karimov I.A."Yuksak ma'naviyat–yengilmas kuch".–T.: O'zbekiston, 2008-yil.
12. Karimov I.A. "O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida". T: O'zbekiston, 2011-yil.
- 13.Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz –T:O'zbekiston, 2017- yil.

14. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik–har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016-yil yakunlari va 2017-yil istiqbollari bag'ishlangan majlisdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017-yil 16-yanvar, № 11.

16. 2017-2021- yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini «Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili»da amalga oshirishga oid Davlat dasturi. IV. Ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.

17. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T- 2005-yil.

18. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T- 2004-yil.

19. Ashmarin B.A. teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: Uchebnik dlya studentov fak.fiz.kultury. –M.: Prosvещение, 1990. 287s.