

## YOSH FUTBOLCHILARNI DASTLABKI HARAKATLARGA TAYYORLASH MASALASI

*Xadjayev Mansur Qobiljonovich*

*ADU fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedراسi dotsenti*

**Annotatsiya:** Maqolada o'smir yoshdagi futbolchilar texnikasining o'ziga xos qirralari xamda yosh futbolchilarni dastlabki harakatlarga tayyorlash masalasi taxlil qilindi.

**Kalit so'zlar:** Futbol o'yinini tayyorgarlik mashg'ulotlari, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat.

**Аннотация:** В статье проанализированы особенности техники футболистов-подростков, а также вопрос подготовки юных футболистов к первым действиям.

**Ключевые слова:** футбольная подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическое мастерство.

**Abstract:** The article analyzed the specific aspects of the technique of teenage football players, as well as the issue of preparing young players for the first moves.

**Key words:** football training, special physical training, technical and tactical skills.

### KIRISH

To'p bilan o'yinlar ichida, shubxasiz, futbol boshchilik qiladi. Ushbu sport turi xammabop bo'lganligi tufayli er sharining barcha qit'alarida sportning ushbu turi bilan shugullanuvchilar soni allaqachon o'nlab millionlardan o'tib ketdi.

Futbol o'yini to'p o'ynaladigan o'yinlar orasidan dunyo boylab eng mashhuri hisoblanib, o'yinchilar ham shunga loyiq tarzda tayyorgarlik ham ko'rishini muhimdir. Buning uchun esa avvalo, o'yinchilar nazariy ma'lumotlarni olishlari kerak, masalan, birinchi bo'lib o'yin maydoni va uning umumiy uzunligi, o'yin qoidalari, o'yin taktikalari, jarimalar, o'yin haqida tarixiy ma'lumotlar, xalqaro uchrashuvlar, o'yinga oid moddalar haqida umumiy ma'lumotlarga ega bo'lishlari juda ham zarur. Albatta, bu o'yinning tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, futbol o'yini qadim zamonlardan greklardan kelib chiqadi va ushbu o'yin esa ularning faxrli o'yinlaridan biri hisoblangan. Shundan keyin esa dunyo boylab bu o'yinga yoppasiga qiziqish uygonadi, ammo qirollar biroz vaqt mobaynida ushbu o'yinni ta'qiqlar belgilaydi, chunki o'yin mobaynida juda ham tartibsizliklar yuzaga keladi. Lekin, biroz vaqtdan so'ng bu ta'qiqlar bekor qilinadi. Shuningdek, maydon kengligi 100 metr, uzunligi esa o'rtacha 45 metr maksimum esa esa 90 metrgacha bo'ladi. O'yinchilar esa har bir jamoadan 11 nafardan bo'lib, o'yinchilar ham yetarlicha mashg'ulotlardan o'tgan bo'lishlari, o'yin haqida barcha

ma'lumotlarga ega bòlishlari lozimdir.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Adabiyotlar manbalari, pedagogik kuzatuvlar va etakchi mutaxassislarning amaliy tajribalari Bolalar va o'smirlar sport maktablarining boshlang'ich tayyorlash guruhlariga bolalarni tanlash, yosh futbolchilarni keyingi bosqichmabosqich tanlash va tayyorlash bo'lajak jarayonga tayyorgarlik kabi muhim ma'suliyatli vazifa hisoblanishini ko'rsatadi .

Zamonaviy futbol musobaqalarida raqobatni toboro keskinlashib borishi hujum va himoyada yakka, guruh hamda jamoa tarzida ijro etiladigan texnik – taktik usullar va kombinatsiyalar shiddatini yanada jadallashtirish zarurligiga e'tibor qaratmoqda. Lekin, 90 daqiqa davomida ushbu o'yin usullari hamda kombinatsiyalar sifati va samaradorligini yuksak darajada saqlab qolish futbolchilarning jismoniy ish qobiliyatiga uzviy bog'liqdir. Ma'lumki, futbolda o'yin jarayoni goho maksimal tezlikda, goho o'rtacha yoki sekin tezlikda, goho qisqa muddatli "to'xtashlar" bilan almashinib turadi. Binobarin, bunday yuklamalarga bardosh berish futbolchilarning ham "aerob", ham "anaerob" tarzda namoyon bo'ladigan ish qobiliyati bilan belgilanadi. Jismoniy ish qobiliyati bahosi faqat bajarilgan ish natijasini uning fiziologik qiymati bilan taqqoslagandagina ob'ektiv bo'ladi.

Afsuski, futbolchilarni tayyorlash amaliyotida bu qoida ko'pincha e'tiborga olinmaydi. Masalan, ko'p hollarda ish vaqti va uning hajmi uni baholashda yagona mezon hisoblanadi. Ta'kidlash zarurki, engil atletikachilar uchun ishlab chiqilgan jismoniy ish qobiliyatini baholash mezonlarini futbolchilarga nisbatan qo'llab bo'lmaydi. Gap shundaki, harakat faoliyatining o'ziga xosligini vegetativ reaksiyalarning ham o'ziga xosligini shakllantiradi. Ko'p yillik bosqichma-bosqich reja asosida tayyorlash davomida, yosh sportchilar individual layoqatlarini rivojlantirish, hayotiy muhim qobiliyatlarini ko'p yillik tayyorgarlik keyingi davrlarida tanlashda muhim omil hisoblangan organizmning zaxira imkoniyatlarini maksimal namoyon etish uchun sharoit yaratish kerak . Shunday qilib, tanlash va tayyorlashning o'zaro bog'liqligi shug'ullanuvchilarni bosqichma-bosqich tanlashni va ularning jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish, tanlagan sport turida texnik-taktik mahoratini egallash va takomillashtirishni ko'zda tutadi. YOsh futbolchilarni tayyorlash boshlang'ich davri mazmuni maxsus ahamiyatga ega. Qator mutaxassislarning fikricha, dastlabki tayyorlov davrida tayyorlash mazmuni bolalarning jismoniy rivojlanishlariga, tayanch harakatlanish apparati mustahkamlanishiga, jismoniy sifatlari tarbiyalanishiga (tezligi, koordinatsion qobiliyatlari, epchilligi va boshqalar), shu jumladan, futbol o'yinida texnika asoslarini egallashda zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beruvchi vositalardan foydalanishdan iborat bo'lishi kerak. Bola organizmi xususiyatlarini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi darajasini hisobga olib

ko'pchilik mualliflar jismoniy, ba'zida esa texnik tayyorgarlik vositasi sifatida ham tayyorlash boshlang'ich davrlarida harakatli o'yinlaridan foydalanishni tavsiya etadilar.

Qator mutaxassislar tayyorgarlik boshlang'ich masalalarini hal etish uchun jismoniy mashqlar bilan bir qatorda futbolga tayyorlash sifatida harakatli o'yinlaridan foydalanish zarur, deb hisoblaydilar. Chunki, boshlang'ich va umumiy tayanch tayyorgarlik davrida ular jismoniy rivojlanishi masalalarini hal qilishga va jismoniy, psixologik sifatlarini tarbiyalashga hamda bolalarning harakatlanish usullarini kengaytirishga yordam beradi, bular texnik-taktik harakatlarni egallab olish uchun juda muhimdir. Biroq yosh futbolchilarni tanlash va tayyorlashda harakatli o'yinlaridan foydalanish samaraliligini o'rganishga bag'ishlangan maxsus ishlar adabiyotlarda to'liq yoritilmagan. Birinchi bosqichning mantiqiy davomi hisoblangan umumiy tayanch tayyorgarligida nisbatan ancha murakkab masalalar hal etilishi kerak, mana shu sababli tayyorlash mazmuni muntazam murakkablashib boradi. Rivojlanayotgan organizm xususiyatlarini hisobga olib, shu jumladan, bola organizmi rivojlanishi senativ davrini hisobga olib tayyorgarlik vositalari kamaytirilib boriladi. Yosh futbolchilarni tayyorlash mazmuniga tezligi, chaqqonligini hamda tezlik-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish uchun soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha mini-gandbol va mini basketbol mashqlari, o'yin texnikasini va texnik harakatlarni egallab olishni osonlashtiruvchi maxsus sifatleri va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tayyorgarlik va yo'naltiruvchi mashqlari, o'quv hamda nazorat o'yinlari kiritiladi. Bir qator mutaxassislar mashg'ulotlarga mumkin bo'lgan gimnastik, akrobatik, engil atletika mashqlarini, shug'ullanuvchilar yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish bilan suzish mashqini kiritishni tavsiya etadilar. Ushbu davrda jismoniy tayyorgarlik musobaqalariga o'yin texnikasi futbolga (12-14 yoshli bolalar) va albatta, futbol maxsus mashg'ulotlari uchun bolalarni tanlash masalalariga katta e'tibor berish kerak. Boshlang'ich tayyorlash davrida, o'quv-mashq ishlarini qurish xususiyatlari vosita va metodlarini tanlashda universallik tamoyilidan foydalanish, har bir shug'ullanuvning xususiyatlarini chuqur o'rganish hisoblanadi. Darslar dasturlari asosiy yo'nalishi - o'qitish, uni amalga oshirish jarayoni yosh futbolchilarni texnik uslublar keng turlariga muvafaqqiyatli o'qitish uchun shart-sharoitlar yaratish va ko'p yillik mashqlar jarayoni keyingi davrlarida maxsus jismoniy tayyorgarligi yuksak darajasiga erishish uchun kerakli asoslar yaratish bilan bog'liq bo'ladi.

O'qitish har bir yildan so'ng yosh sportchilarni tayyorlashga kerakli tuzatishlar kiritiladi, shu jumladan, yillik davrida mashqlar komponentlarini hajmini taqsimlashga va mashg'ulotlar yo'nalganligiga tuzatishlar kiritiladi. Birinchi o'quv yiliga nisbatan ikkinchi o'quv yilida umumiy jismoniy tayyorgarligiga ajratiladigan vaqtni qisqartirish hisobiga taktik va integral tayyorgarligi soatlari soni oshirib boriladi. Tayyorlashning ikkinchi yili davomida o'rganilayotgan texnik uslublar hamda taktik harakatlar

to'plamini kengaytirish masalasi ham hal etiladi. O'quv-mashq bajarish guruhlarida talablar yanada oshadi, masalan, yil bo'yicha soatlar hajmi bu erda 520 soatga etadi, ya'ni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga qaraganda 104 soatga ko'p bo'ladi. Tayyorgarlik turlari hajmlarini taqsimlashda, 25% foizi texnik, 28% foizi taktik, 21% foizi integral tayyorgarlikka sarflanadi. Mualliflarning fikriga ko'ra, yil bo'yicha soatlarni bunday taqsimlash vosita va metodlarini to'g'ri tanlaganda, yosh futbolchilarni tayyorlashda, ularning yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olib birinchi bosqichda qo'yilgan vazifalarni hal etishga imkon beradi. Ularning yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish tayyorlash strategiyasini shakllantirishda alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Boshlang'ich va umumiy tayanch tayyorgarligida har tomonlama tayyorlash, yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirib, ularning sport natijalarini o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini hisobga olish kerak. Shuning uchun yosh futbolchilarni tayyorlash birinchi va ikkinchi bosqichlarida foydalaniladigan vositalar tayyorlash uchinchi va to'rtinchi bosqichiga qaraganda, kamroq xosliklarga egaligi boshlang'ich tayyorlash davrining muhim xususiyatlari hisoblanadi. Shu bilan birga boshlang'ich davr uchun yosh futbolchilarga me'yoriy talablar faqat jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha ko'zda tutilgan. Faqatgina ancha keyingi bosqichlarida asosan, musobaqalashish faoliyati natijalari bo'yicha taktik harakatlarni baholashdan foydalaniladi. Mazmunan turli xildagi yugurishlar, sakrashlar, uloqtirish va boshqa harakatlar tashqil etgan o'yinlar harakatli o'yinlar deb ataladi. Bunday yondashishni to'g'riligiga shubha qilmay, ular pedagogik mazmundagi muammolarni va harakatli o'yinlari ahamiyatini hamda shunga mos – ularni turlarini o'rganishda to'la mosligini, ularga xos alohida xususiyatlari sababli o'zini oqlamasligini ko'ramiz. Yuqorida aytib o'tilgan ishda, harakatli o'yinlarini turlarga ajratish tajribasiga urinib ko'rilgan, uni e'tiborga olmaslik aslo mumkin emas. Raqibi bilan to'qnashmay va u bilan kurashda ishtirok etmay o'yinchilar kurashlari belgisi bo'yicha jamoani (barcha o'yinchilarning birgalikda ishtirok etishi va navbat bilan ishtirok etishi bilan hamda olib boruvchi va olib boruvchisiz, jamoasiz) estafetalarni farq qilish taklif etiladi.

### **XULOSA**

Harakatli o'yinlarni ham, harakatlanish harakatlari bo'yicha o'xshatish (taqlid qilish harakatlari bilan), yugurib o'tish, to'siqlardan oshib o'tish, to'p, tayoqchalar va boshqa buyumlar bilan yo'l topish va shu kabilar hatto mustaqil joylarni topish o'yinlari, tayyorgarlik (sportga) o'yinlari turlariga ajratish taklif etiladi. Boshqa, yanada zamonaviy, bevosita aynan harakatli o'yinlarga bag'ishlangan ishda, ular bizning fikrimizcha, ancha aniq ifodalanadi: «harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari o'yin mazmunida harakatlarning (turish, sakrash, uloqtirish, to'pni uzatish va ilib olish) yaqqol ifodalangan roli hisoblanadi. Mana shu harakatlanish jarayonlari, uning sugenetik (mavzusi, g'oyalari) asoslanadi, ular o'yin maqsadiga

erishish yo'lida qo'yilgan turli to'siqlar va qiyinchiliklarni engib o'tishga yo'naltiriladi. I.V.Bileeva va I.M.Korotkovlar sport o'yinlari, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari farqlarini ko'rsatadilar. Muallif harakatli o'yinlar individual (bir kishilik) va jamoani (guruhli) bo'lishi mumkinligini, bir-biridan shakli, mazmuni va metodik xususiyatlari bo'yicha farq qilishini belgilab ko'rsatganlar.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Akramov J.A Obidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. Fan-sport 2007y.
2. Ahmedov F. N. Jismoniy tarbiya o'qitish metodikasi bo'yicha qollanma . T, 2015.
3. Goncharova O. V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish .Oquv qollanma. Oz DJTI, T,; 2005 y, 171 b
4. Nurimov R. I . Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. Oquv qollanma. Toshkent, 2005
5. Aliev M. B ., Usmonxojayev T.S., Sagdiyev X. X. Sport o'yinlari -- futbol. --T ., ilm ziyo , 2006