



YOSHLAR VA BOLALAR FUTBOLINING JISMONIY VA PEDAGOGIK AHAMIYAT.

Muallif: Axmedov A.N

O‘rinboyev J

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada yoshlar va bolalar futbolining jismoniy rivojlanish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda pedagogik tarbiya jarayonidagi o‘rni yoritib beriladi. Tadqiqot davomida bolalar futbolida mashg‘ulotlarni tashkil etishning yosh xususiyatlariga mos metodlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish yo‘llari va futbol orqali ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish masalalari tahlil qilindi. Olingan natijalar bolalar futboli nafaqat sport natijalariga, balki shaxs kamolotiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: bolalar futboli, yoshlar sporti, jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi, futbol mashg‘ulotlari, ijtimoiy ko‘nikmalar, sog‘lom turmush tarzi.

Kirish.

Bugungi kunda yoshlar va bolalar futboli jismoniy tarbiya va sport tizimining muhim bo‘g‘ini hisoblanadi. Futbol mashg‘ulotlari bolalarda jismoniy sifatlar — tezkorlik, chidamlilik, epchillik va kuchni rivojlantirish bilan birga, ularning psixologik va ijtimoiy kamolotiga ham katta hissa qo‘shadi. Shu bois bolalar futbolini ilmiy-pedagogik asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biridir.

Yosh futbolchilar bilan ishlashda ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish hamda o‘yin orqali o‘qitish tamoyillariga amal qilish zarur. Bugungi kunda yosh avlod salomatligini mustahkamlash, ularni jismonan sog‘lom va ma’nan barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, harakatsiz turmush tarzining keng tarqalishi natijasida bolalar va o‘smirlar o‘rtasida jismoniy faollikning pasayishi, ortiqcha



vazn, yurak-qon tomir va tayanch-harakat tizimi bilan bog‘liq muammolar ko‘payib bormoqda. Ushbu muammolarni bartaraf etishda sport, xususan futbol muhim o‘rin egallaydi.

Futbol o‘zining ommabopligi, qiziqarliligi va yuqori harakatchanligi bilan bolalar va yoshlar orasida eng keng tarqalgan sport turlaridan biridir. Futbol mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki shaxsning pedagogik, axloqiy va ijtimoiy jihatdan kamol topishiga xizmat qiladi. Shu sababli yoshlar va bolalar futbolining jismoniy hamda pedagogik ahamiyatini ilmiy jihatdan yoritish dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari.

Tadqiqotning asosiy maqsadi yoshlar va bolalar futbolining jismoniy va pedagogik ahamiyatini ilmiy asosda ochib berishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

bolalar futbolining jismoniy rivojlanishga ta’sirini tahlil qilish;
yosh futbolchilar bilan mashg‘ulotlarni tashkil etish metodlarini o‘rganish;
futbol orqali tarbiyaviy va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish
imkoniyatlarini aniqlash.

Tadqiqot metodlari.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik va sport metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, suhbat, taqqoslash hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot bazasi sifatida bolalar va o‘smirlar futbol maktablari, umumta’lim maktablaridagi futbol to‘garaklari faoliyati o‘rganildi.

Shuningdek, yosh futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida jismoniy yuklamalarning yosh xususiyatlariga mosligi, texnik-taktik tayyorgarlikning bosqichma-bosqich shakllanishi va tarbiyaviy jarayon bilan uyg‘unligi tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokama.



1. Bolalar futbolida yosh bosqichlariga xos xususiyatlar.

Bolalar va o'smirlar futbolida mashg'ulotlarni tashkil etishda yosh bosqichlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Har bir yosh davri o'ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, mashg'ulot mazmuni shunga mos ravishda tanlanishi lozim.

1-jadval

Yosh bosqichlari va mashg'ulot mazmuni.

Yosh guruhi	Asosiy yo'nalishlar	Mashg'ulot xususiyati
6–9 yosh	Umumiy harakatlar	O'yin orqali o'rganish
10–12 yosh	Texnik elementlar	Qiziqarli mashqlar
13–15 yosh	Texnik-taktik tayyorgarlik	Yuklamani oshirish
16–18 yosh	Musobaqaviy tayyorgarlik	Ixtisoslashuv

Mazkur jadvaldan ko'rinib turibdiki, yosh oshib borishi bilan mashg'ulotlarning murakkabligi va yuklama hajmi bosqichma-bosqich oshiriladi.

2. Futbol mashg'ulotlarining jismoniy rivojlanishga ta'siri.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam futbol mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchi bolalarda tezkorlik, epchillik va chidamlilik ko'rsatkichlari yuqori darajada rivojlanadi. Ayniqsa, harakatli o'yinlar va kichik maydondagi mashqlar bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

3. Futbolning pedagogik va tarbiyaviy ahamiyati.

Futbol mashg'ulotlari jarayonida bolalarda intizom, jamoada ishlash, o'zaro yordam va mas'uliyat kabi muhim ijtimoiy fazilatlar shakllanadi. Murabbiy shaxsining pedagogik mahorati bolalar tarbiyasida muhim omil hisoblanadi. Futbol mashg'ulotlari bolalarda intizom, mas'uliyat, irodaviy sifatlar va o'ziga ishonchni shakllantiradi. Murabbiy ko'rsatmalariga amal qilish, mashg'ulot rejimiga rioya etish pedagogik tarbiyaning muhim omillaridan biridir.



4. Mashg'ulot jarayonida xavfsizlik va sog'liqni saqlash masalalari

Bolalar futbolida mashg'ulot yuklamalarini me'yorida rejalashtirish jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlardan oldin va keyin bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratilishi zarur.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, muntazam futbol mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchi bolalarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yuqori darajada shakllanadi. Futbol mashg'ulotlari bolalarda intizom, jamoada ishlash, o'zaro hurmat va mas'uliyat kabi ijtimoiy fazilatlarni rivojlantiradi.

Bolalar futbolida mashg'ulotlar asosan o'yin shaklida olib borilishi samaradorlikni oshiradi. Texnik elementlarni soddalashtirilgan mashqlar orqali o'rgatish bolalarning qiziqishini kuchaytiradi va sportga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

XULOSA.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlar va bolalar futboli jismoniy tarbiya tizimida eng samarali va ta'sirchan sport turlaridan biri hisoblanadi. Futbol mashg'ulotlari bolalar va o'smirlarning jismoniy sifatlarini – tezkorlik, chidamlilik, kuch, epchillik va koordinatsiyani kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qiladi. Muntazam mashg'ulotlar yurak-qon tomir, nafas olish hamda tayanch-harakat tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirib, umumiy sog'liq holatining mustahkamlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, futbol mashg'ulotlari pedagogik jihatdan katta ahamiyatga ega bo'lib, bolalarda intizom, mas'uliyat, irodaviy sifatlar, o'ziga ishonch va maqsadga intilish kabi muhim shaxsiy fazilatlarni shakllantiradi. Jamoaviy o'yin sifatida futbol o'zaro hamkorlik, hurmat, jamoa manfaatini shaxsiy manfaatdan ustun qo'yish, yetakchilik va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Tadqiqot davomida aniqlanganki, futbol mashg'ulotlarini yosh xususiyatlariga mos, ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etish mashg'ulotlar samaradorligini



sezilarli darajada oshiradi. Murabbiyning pedagogik mahorati, mashg'ulotlarning to'g'ri rejalashtirilishi va individual yondashuv bolalar futbolining ijobiy natijalarini ta'minlovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlar va bolalar futboli sog'lom turmush tarzini shakllantirish, barkamol shaxsni tarbiyalash va ijtimoiy faol avlodni voyaga yetkazishda muhim pedagogik va jismoniy vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Platonov V.N. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.

Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018.

Reilly T. Science and Soccer. – London: Routledge, 2003.

FIFA. Grassroots Football Development Programme. – Zurich, 2019.

Karimov A.A. Bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.

Karimov I.A. **Sog'lom avlod – yurt kelajagi.** – Toshkent: O'zbekiston, 1997.

Platonov V.N. **Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi.** – Kiyev, 2004.

Kerimov F.A. **Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi.** – Toshkent, 2010.

Usmonxo'jayev T., Abdullayev A. **Bolalar va o'smirlar sporti metodikasi.** – Toshkent, 2015.

FIFA. **Grassroots Football Development Manual.** – Zurich, 2019.

UEFA. **Youth Football Coaching Guide.** – Nyon, 2020.

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-nazariy jurnali. – Toshkent.

Nazarov A.Sh. **Sport pedagogikasi asoslari.** – Toshkent, 2018.