



**YOSH FUTBOLCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI
REJALASHTIRISH VA DAVRLASHTIRISH**

Matnazarov Anvar O'ktamovich

UrDPI Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

Ibragimov Qosimbek Isroil o'g'li

Urganch davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti magistri

ibragimovqosimbek9@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh futbolchilarning tayyorgarlik davridagi mashg'ulot jarayonining o'ziga xos jihatlari ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi. Jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash hamda individual yondashuv masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: yosh futbolchilar, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, yuklama, tiklanish.

Аннотация:

В данной статье на научно-теоретической основе анализируются особенности тренировочного процесса юных футболистов в подготовительный период. Освещаются вопросы значимости физической, технико-тактической и психологической подготовки, нормирования тренировочных нагрузок, а также индивидуального подхода.



Ключевые слова: юные футболисты, тренировочный процесс, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, нагрузка, восстановление.

Abstract: This article analyzes the specific features of the training process of young football players during the preparatory period based on scientific and theoretical approaches. The importance of physical, technical-tactical, and psychological training, as well as the regulation of training loads and individual approach, are discussed.

Keywords: young football players, training process, physical training, technical training, tactical training, psychological training, workload, recovery.

KIRISH

Zamonaviy futbol yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, tezkor qaror qabul qilish va mukammal texnik mahoratni talab qiladi. Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoni uzoq muddatli va ilmiy asoslangan bo'lishi lozim. Tayyorgarlik davri sportchining kelajakdagi natijalarini belgilovchi muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda mashg'ulotlar nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni ham qamrab oladi.

Futbol keng tarkalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, qulay vositalaridan biridir. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida yosh futbolchilarni tayyorlashda trenirovka mashg'ulotlarini tug'ri tashkil qilish va o'tkazish juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Trenirovka mashg'ulotlarini tashkil qilishda yoshlarning qiziqishini iqtidorini xisobga olmasdan turib hech narsaga erishib bo'lmaydi.



Mashg'ulotlar sportchi uchun, yuqori malakalarga erishish omili hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi. Sportchining trenirovka mashg'ulotlarini yuqoridarajada rejalashtirish yosh futbolchilarda jismoniy tayyorgarligini oshirish imkonini beradi va oldinga qo'yilgan maqsadaga erishishi mumkin.

Mashg'ulot davrlari hususiyatlarini ko'rsatish har bir davrda mashg'ulot jarayonining mazmuni va struktursani xarakterlab beruvchi o'ziga xos belgilarni ko'rsatish va shu bilan birga bir davrdan ikkinchi davrga o'tilishi munosabati bilan bu belgilar qanday o'zgarishini kuzatib borish demakdir. Shuni unutmaslik kerakki, davrlash asosan sportchini tayyorlashning amaliy bo'limlariga taaluqlidir. Sportchining ongini va xulqini umuman tarbiyalash singari bo'limlarning esa, o'z taraqqiyot mantiqi bo'lib, ular mashg'ulot davrlariga qismangina bog'liqdir.

1. Yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanish qonuniyatlari. Yosh sportchilarning organizmi o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lganligi sababli mashg'ulot jarayonida biologik yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish zarur. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, 10–16 yosh oraliq'ida tezkorlik va koordinatsiya sifatlari jadal rivojlanadi, 16 yoshdan keyin esa kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli oshadi.

mashg'ulot yuklamalari bosqichma-bosqich oshirilishi;

umumiy jismoniy tayyorgarlik ustuvor yo'nalish bo'lishi;

ortiqcha zo'riqish va jarohatlarning oldi olinishi kerak.

2. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va davrlashtirish. Tayyorgarlik davri odatda quyidagi bosqichlarga bo'linadi:



1. Umumiy tayyorgarlik bosqichi – umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
2. Maxsus tayyorgarlik bosqichi – futbolga xos harakatlarni takomillashtirish;
3. Musobaqaga yaqinlashtirish bosqichi – o‘yin sharoitlariga moslashish. Davrlashtirish tamoyili mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri taqsimlash va sportchining optimal sport formasiga erishishini ta‘minlaydi.

1. Fundamental davri. *Fundamental davrida*, yuqorida aytganimizdek sport formasiga kirish uchun kerakli sharoit yaratilishi va rivojlantirilishi hamda sport formasi bevosita paydo bo‘lishi ta‘minlanishi lozim. Shunga binoan bu davr ikki asosiy bosqichga bo‘linadi. Ularning birinchisi, odatda ko‘proq davom etadigan bosqichdir. Fundamental davrining birinchi (umumiy tayyorgarlik) bosqichi.

Mashg‘ulotning yo‘nalishi. Birinchi bosqichda sport formasining mustahkam poydevorini yaratish kerak. Bu vazifa sportchi tayyorgarligining asosiy bo‘limlariga muvofiq quyidagicha aniq hal etiladi.

2. Jismoniy tayyorgarlikda birinchi darajali vazifa organizmning barcha jismoniy xislatlarini har tomonlama rivojlantirish yo‘li bilan uning funktsional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirishdan iborat. Mazkur bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik ixtisosni chuqurlashtirishdan ham ko‘ra ko‘proq tanlangan sport turida progressga bevosita yoki bilvosita sabab bo‘luvchi funktsional imkoniyatlarni yanada kengaytirishga qaratilgandir.

3. Texnik va taktik tayyorgarlikning o‘ziga xosligi. Texnik tayyorgarlik yosh futbolchilarning asosiy tayanch kompetensiyasidir. Bu bosqichda quyidagilar o‘rgatiladi: to‘pni boshqarish va uzatish texnikasi; zarba berish usullari; dribling va fintlar. Taktik tayyorgarlik esa o‘yin fikrlashini shakllantirishga qaratilgan bo‘lib: o‘yin pozitsiyalarini tushunish; jamoaviy



harakatlar; qaror qabul qilish tezligini oshirish kabi elementlarni o'z ichiga oladi.

4. Psixologik tayyorgarlik va motivatsiya. Yosh futbolchilarning psixologik holati mashg'ulot samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, sportchining ichki motivatsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonchi uning natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Psixologik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi: stressga chidamlilikni oshirish; irodaviy sifatlarni rivojlantirish; jamoaviy muhitga moslashish.

5. Individual yondashuv va differensiallashtirish. Har bir sportchi o'ziga xos jismoniy va psixologik xususiyatlarga ega. Shu sababli mashg'ulotlarda individual yondashuvni qo'llash muhimdir. Bu:

- iqtidorli futbolchilarni aniqlash;
- kamchiliklarni bartaraf etish;
- yuklamani individual darajada moslashtirish imkonini beradi.

6. Tiklanish jarayoni va sog'lom turmush tarsi. Mashg'ulot samaradorligi tiklanish jarayoniga bevosita bog'liq. Tiklanish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yetarli uyqu (8–10 soat);
- balansli ovqatlanish;
- faol dam olish.

METODOLOGIY. Tiklanish jarayonining yetarli darajada tashkil etilmasligi ortiqcha charchoq va jarohatlarga olib kelishi mumkin. Mazkur maqolani tayyorlashda tahliliy, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, sport pedagogikasi va fiziologiyasiga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Vosita va uslublar tarkibining xususiyatlari. Fundamental davrining boshlang'ich bosqichi yuqorida bayon etib o'tilgandek, mashg'ulot



vositalarining ayniqsa keng kopleksi mavjud ekani bilan farq qiladi. Mazkur bosqichda har tomonlama ta'sir etuvchi mashqlar (tanlangan sport turiga nisbatan) keyingi bosqichlarga qaraganda ancha ko'proq bo'ladi. Jumladan, umumiy chidamlilikni tarbiyalaydigan, kuch - quvvat fazilatlarini hamda koordinatsion imkoniyatlarni tarbiyalash uchun berilgan mashqlar koordinatsion imkoniyatlarni umumiy takomillashtiradigan mashqlarga ko'proq o'rin beriladi; mashqlarning xilma - xilligini tanlashda ancha erkin variatsiyalarga ham yo'l qo'yilmaydi.

NATIJAR VA TAHLIL

Musobaqa mashqlariga (tanlangan spor turida) esa, mazkur bosqichda minimal o'rin beriladi. Masalan, bu bosqichda bir qator kuchli og'ir atletikachilarning bunday mashqlari shtanga bilan bajariladigan yuklamalar umumiy hajmining 1,5-2 foizini, yuguruvchi sprinterlar va suzuvchilarda yugurish yoki suzish umumiy masofaning 0,5-1 foizini tashkil etadi.

Ayrim hollarda, masalan, sportning «*mavsumiy*» turlarida asosiy musobaqa mashqlari mashg'ulotdan umuman tushib qoladi. Bunda yaqinlashtiruvchi malakalarni o'zlashtirishga va zarur hususiyatlarni tanlab rivojlantirishga qaratilgan xilma-xil maxsus tayyorlov mashqlari ixtisoslashtirishning asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi.

Gap shundaki, musobaqa mashqlari birinchi bosqichda faqat eski(ilgari o'zlashtirilgan) malakalar shaklida bajarilishi mumkin. Shuning uchun ulardan tayyorgarlik ko'rishning asosiy vositasi sifatida foydalanish odat bo'lib qolgan harakat mustahkamlanishiga olib keladi. Bu esa, kamol topish davom etishiga halaqit beradigan to'siqqa aylanib ketishi mumkin. Bundan tashqari bu bosqichda musobaqa mashqlarining ta'siri nisbatan tabaqalashmagan, shu bilan birga ozmi - ko'pmi darajada bir yoqlama bo'ladi. Vaholanki, birinchi bosqichda sport formasining asosisni tashkil etuvchi barcha komponentlarga



ta'sir etish har tomonlama va aniq tanlab yo'naltirilgan bo'lishi nihoyatda muhimdir.

Musobaqa mashqlarining hissasi, albatta, sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, sportchining dastlabki tayyorgarlik darajasiga va boshqa holatlarga bog'liq bo'ladi. Musobaqa harakatlari murakkab tarkibli juda ko'p variantli sport turlarida (sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, ba'zi bir ko'pkurashlarda) bunday mashqlarning miqdori yuqorida keltirilgan misollarga qaraganda ancha ko'proq bo'ladi. Birinchi bosqichda umumiy tayyorgarlik yo'nalishi etakchi o'rinda bo'lgani tufayli, bu erda mashg'ulot uslublari ham keyingi bosqichlardigiga qaraganda nisbatan ancha kam ixtisoslashtirilgan bo'ladi.

Xulosa. Yosh futbolchilarning tayyorgarlik davridagi mashg'ulot jarayoni kompleks yondashuvni talab qiladi. Mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, individual yondashuvni qo'llash hamda psixologik va jismoniy tayyorgarlikni uyg'un rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishning asosiy omillaridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov A.A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi. – Moskva, 2015.
3. Bompa T.O. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
4. Malikov M.R. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent, 2021.
5. FIFA Training Centre. Youth Development Programme. – 2022.
6. Weineck J. Optimales Training. – Berlin, 2018.