

**BOSHLANG'ICH TAYORGARLIK BOSQICHIDA
FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA
O'YIN USULLARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI**

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti 2- kurs
magistranti Ashumatov Rustamjon Elyorovich

Muallif bilan bog'lanish:

Tel;939219292

Annotasiya:Maqolada Yosh futbolchilarning "harakat zahirasi"ni shakllantirishga xizmat qiladigan o'yin vositalaridan mashg'ulot jarayonida maqsadli foydalanishning asosiligi va samaradorligi isbotlandi.

Abstract:The article substantiates and demonstrates the effectiveness of the purposeful use of game-based training tools in the training process to develop the “movement reserve” of young football players.

Kalit so'zlar: futbol, texnika, taktika, kuch, jismoniy tayorgarlik, mashq, vosita, mashg'ulot, yosh sportchilar.

Keywords: football, technique, tactics, strength, physical fitness, exercise, training tools, training session, young athletes.

Tadqiqotning dolzarbligi .Mutaxassislarning fikricha, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridagi bolalarda futbol mahorati asoslarini shakllantirishga alohida e'tibor qaratish lozim (P.A. Ponomarenko, 1994; A.P. Zolotaryov, 1997; A.A. Suchilin; A.I. Shamardin, 2000).

Bugungi kunda bolalarni futbolga jalb qilish qiyinlashmoqda. Bunga ularning boshqa sport turlariga qiziqishining sezilarli darajada oshganligi, televizor va kompyuter o'yinlariga haddan tashqari berilib ketishlari salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Futbol maktablari va klublarida keyingi sport tayyorgarligi uchun zarur bo'lgan o'yin ko'nikmalarini shakllantirishga hissa qo'shgan hovli futboli deyarli yo'qolib ketdi (I.Ye. Slivka, 1999).

Bir qator mualliflar ishlarida yosh futbolchilarning mashg'ulot jarayoni mazmunini tahlil qilar ekanmiz, qo'llaniladigan usullar va vositalar bilan o'yin sifatining yaxlit ko'rsatkichini baholash yo'qligi o'rtasidagi ziddiyatlarni ta'kidlash lozim. Masalan, ayrim mutaxassislar (A.V. Petuxov, 1990; V.Z. Ivasev, 2001; va boshqalar) avval texnik usullarni o'rgatish, so'ngra ularni o'yinda birlashtirish zarurligini ta'kidlaydilar. Boshqalar esa (M.A. Godik, 2006; M.M. Chernetsov, 2010) ta'limni asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirish muhimligini aytadilar.

Ushbu ziddiyatlar mohiyatan yosh futbolchilarni tayyorlashda o'yin va o'yinsiz vositalarga ajratiladigan vaqtning maqbul nisbatini topish muammosining dolzarbligini belgilaydi. Yosh futbolchilarning psixomotorikasini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlarga (TTH) o'rgatish uchun qo'llaniladigan usullar va vositalarni (maxsus topshiriqlar kiritilgan o'yinlar va o'yin mashqlari) tizimli tartibga solish masalalari hali yetarlicha o'rganilmagan. Bu esa 7x7, 9x9 kishilik kichik tarkiblarda kichraytirilgan maydonlarda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun dastlab zarurdir. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, milliy futbol taraqqiyoti sport zaxirasini tayyorlash sifati bilan bog'liq bo'lib, uning asosini ilmiy asoslangan ishlanmalar tashkil etadi. Ularni qo'llash futbolchilarning keyingi sport faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot obyekti- sport muassasalarida yosh futbolchilarning sport mashg'ulotlari jarayoni.

Tadqiqot predmeti - boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichida yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorlashning vositalari, usullari va tashkiliy shakllari.

Tadqiqotning maqsadi - 8-10 yoshli futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini o'yin vositalariga asoslangan holda ishlab chiqish va ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot farazi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh futbolchilarning

texnik-taktik tayyorgarligi quyidagi hollarda pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq va samarali bo'ladi:

- mashg'ulot jarayonida o'yin vositalarini (ko'p maqsadli harakatli va soddalashtirilgan sport o'yinlari, shuningdek, kichik guruhlar bilan futbol o'yinlari) faol qo'llashga qaratilgan dasturiy-uslubiy ta'minotni amalga oshirish;
- yosh futbolchilarning individual harakat qobiliyatlarini aniqlash uchun o'yin topshiriqlarining sinov majmualarini ishlab chiqish;
- uni amalga oshirish jarayonida uchta o'zaro bog'liq bosqichni (boshlang'ich, maxsus va yakuniy) hisobga olish, bunda mashg'ulot yuklamasi hajmini tayyorgarlik turlari va vositalari bo'yicha qayta taqsimlash, o'yin vositalari va "harakat zaxirasi"ni tartibga solish hamda ushbu toifadagi shug'ullanuvchilar uchun yetakchi sport mashg'ulotlari usullaridan foydalanish: o'yin, musobaqa, birgalikda qo'llash va modellashtirish usullari.

Tadqiqot metodologiyasi. Futbolchilarni tayyorlash uslubini ishlab chiqish va takomillashtirishga tizimli yondashuv yangi pedagogik texnologiyalarni izlash va shakllantirishni taqozo etadi (S.Yu. Tyulenkov, 2007 va boshqalar). Shu munosabat bilan bir qator mualliflar yosh futbolchilarni texnik tayyorlashning mavjud an'anaviy uslublari 40 yildan ortiq vaqtdan beri qo'llanilayotganini va ularda o'rnatilgan amaliyot hamda zamonaviy ilmiy tadqiqotlar tavsiyalari o'rtasida jiddiy ziddiyatlar mavjudligini ta'kidlaydilar. P.A. Ponomarenko (2004), A.V. Petuxov (2006), M.Ya. Andrujeychik (2009) ta'kidlaganidek, yosh futbolchilarning sport mahoratini oshirishning asosiy muammosi bolalarni o'yin vazifalari bo'lmagan mashqlar orqali o'rgatishning ildiz otgan tizimi bo'lib, bunda shakllangan ko'nikmalar qaror qabul qilishni talab etmaydigan oddiy vaziyatlarda mustahkamlanadi.

Tezlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar

Mashq	Tavsif	Maqsad
To'p bilan mokisimon yugurish	O'yinchilar to'pni konuslar orasida yoki ma'lum bir belgigacha olib boradilar, maksimal tezlikda burilib, orqaga qaytadilar.	Koordinatsiya, chaqqonlik va to'pni tezlikda boshqarishni rivojlantirish.
To'p bilan tez yugurish va tezlanish	Maydonning ma'lum bir qismida o'yinchilar to'pni olib yurib, qisqa masofaga tez yuguradilar va darvozaga zarba beradilar.	Portlovchi tezlik va hujumni yakunlashni yaxshilash.
"Chiqib ketish o'yini"	Futbolchilar bitta gol urguncha yoki to'pni yo'qotguncha mini-futbol o'ynaydilar. Yutqazgan o'yinchi o'yindan chiqadi yoki jarima mashqlarini bajaradi.	Musobaqa sharoitida diqqatni jamlash, reaksiya tezligi va chidamlilikni oshirish.

Tadqiqot natijalari va uning muxokamasi. 2 yillik uzoq muddatli tadqiqot natijalari yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshganligini ko'rsatmoqda (2-jadval)

Tajriba guruhi yosh futbolchilarining texnik-taktik tayyorgarligi uchun

ishlab chiqilgan uslubiyatni qo'llash, ularda chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarning tezroq va samaraliroq rivojlanishiga olib keldi (3-jadval).

Tajriba guruhidagi yosh futbolchilarning 30 m masofaga siniq chiziq bo'ylab yugurish o'rtacha tezligining o'sishi 4-testda $+0,22$ m/s ni tashkil etdi (1-test natijasiga nisbatan $r < 0,05$), nazorat guruhidagi 10 yoshli futbolchilarda esa xuddi shunday ko'rsatkich atigi $+0,05$ m/s ni tashkil etdi (tajriba guruhi ko'rsatkichiga nisbatan $r < 0,05$, 3-jadval).

300 m ga yugurish vaqtining kamayish dinamikasi (8-10 yoshli bolalarda chidamlilik sifatini shakllantirish samaradorligini tavsiflovchi ko'rsatkich) tajriba guruhidagi yosh futbolchilarda ancha sezilarli bo'ldi. 4- (yakuniy) testda bu ko'rsatkich tajriba guruhi sportchilarida $58,0 \pm 0,69$ soniyani tashkil etdi, bu esa nazorat guruhidagi yosh futbolchilarning natijasidan 2,3 soniyaga tezroq ($r < 0,05$) edi (3-jadval).

8-10 yoshli yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi tajriba (n=15) va nazorat (n=15) guruhlari

Ko'rsatki chlar	Gur uh	Sinov bosqichlari (I - IV) va rivojlanish hamda o'rganish jarayonidagi			
		6 oydan so'ng	12 oydan so'ng	18 oydan so'ng	24 oydan so'ng
Yuqori startdan 30 m yugurish, s	Naz orat	5,4 $\pm 0,09$	5,3 $\pm 0,09$	5,2 $\pm 0,0$ 7	5,1 $\pm$ 0,06°
	Tajri ba	5,4 $\pm 0,07$	5,3 $\pm 0,06$	5,2 $\pm 0,0$ 7	5,1 $\pm 0,0$ 4 ⁱ
Turgan joydan sakrash uzunligi, sm	Naz orat	142,4 $\pm 3,3$	148,6 $\pm$ 3,2	150,6 $\pm$ 3,7	153,3 ± 3 ,0 ⁱ
	Tajri ba	143,4 $\pm 3,2$	145,1 $\pm 3,4$	153,3 $\pm$ 3,0 ⁱ	169,6 ± 2 ,3 * ⁱ

Siniq chiziq bo'ylab 30 m yugurish, s	Naz orat	22,6 ± 0,47	20,1±0, 70 ⁱ	20,8±0, 70°	21,7±0, 38
	Tajri ba	21,7± 0,38	20,2±0, 21°	19,5±0, 28 ⁱⁱ	18,7*0, 25*''
Yuqori startdan 300 m yugurish, s	Naz orat	70,4 ±6,89	63,5±0, 74°	62,9±0, 46 ^{va}	60,3±0, 41
	Tajri ba	70,7± 1,16	65,0±1,14 ^{va}	62,0±0, 96 ^{va}	58,0±0, 69*

° - o'z guruhidagi ko'rsatkichning dastlabki qiymatiga nisbatan ishonchli farqlar
(p<0,05)

Oyoqlarning tezlik-kuch sifatlarini ifodalovchi joyida turib uzunlikka sakrash natijasi tajriba guruhi futbolchilarida 4-chi (yakuniy) sinovda 169,6 (±2,3) sm gacha sezilarli darajada oshdi va nazorat guruhidagi 10 yoshli tengdoshlariga (153,3±3,0 sm) nisbatan o'rtacha 16,3 sm ga (p<0,05) ko'proq bo'ldi.

Xulosa. Futbolda o'quv-mashg'ulot jarayonini zamonaviylashtirish muammolariga bag'ishlangan mahalliy va xorijiy tadqiqotlarni o'rganish natijasida shunday xulosaga kelish mumkinki, bolalarning "harakat zaxirasi"ni o'yin mazmuni vositalari orqali oshirishga va shu orqali texnik-taktik hamda jismoniy tayyorgarlik masalalarini hal etishga qaratilgan zamonaviy o'qitish metodikalarini ishlab chiqish zarur. Futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'qitish samaradorligi o'yin vositalarining nisbatiga va ularni mashg'ulotning turli qismlarida qo'llash ketma-ketligiga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda PF-6099-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-

aprelda “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-115-sonli qarori.

3. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiya. T-O‘zDJTI. 2011-yil. 38 b.

4. Axmadjonov U.M., Talipdjanov A.I., Iseyev Sh.T. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Ilmiy texnika axyurot – press.2019.-164 b.

5. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiya. T-O‘zDJTI. 2011-yil. 38 b.

6. Axmadjonov U.M., Talipdjanov A.I., Iseyev Sh.T. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Ilmiy texnika axyurot – press.2019.-164 b.