

**MAKTAB O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK
TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI**

Sadullayev Ollashukur Hudoshukurovich

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va
texnologiyalar universiteti 1-bosqich magistranti*

Annatsiya: Ushbu maqolada maktab o'quvchilari va to'garaklari bilan futbol darslari va to'garaklarini tashkil qilish hamda o'tkazish jarayoni batafsil yoritilgan. Futbol darslarining ahamiyati samarali tashkil qilish tamoyillari va jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari ko'rib chiqiladi. Bundan tashqari dars va to'garaklardi mazmunli tashkil etish uchun kerakli usullar va tavsiyalar taqdim etiladi. Maqola maktab o'qituvchilari va murabbiylar uchun foydali qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: Futbol darslari, maktab to'garaklari, jismoniy tayyorgarlik, futbol mashg'ulotlari, o'quvchilar tarbiyasi, sport metodikasi, jamoaviy o'yin, sog'lom turmush tarzi.

Abstract: This article describes in detail the process of organizing and conducting football lessons and clubs with schoolchildren and clubs. The importance of football lessons, principles of effective organization and methods of developing physical qualities are considered. In addition, the necessary methods and recommendations for meaningful organization of lessons and clubs are presented. The article can serve as a useful guide for school teachers and coaches

Keywords: Football lessons, school clubs, physical fitness, football training, student education, sports methodology, team game, healthy lifestyle.

Bugungi kunda sport, asosan, futbol bolalar tarbiyasi va sog'lom turmush tarzini shakillantirish uchun muhim o'rintutadi. Maktablarda futbol darslari va to'garaklari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning ictimoiy hayotga integratsiyalashuvi hamda sog'lom avlodni tarbiyalash uchun asosiy vositalardab biridir. Bu maqolada maktab o'quvchilari uchun futbol darslari tashkil qilish usullari, to'garaklardi o'tkazish bo'yicha samarali metodlar hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha 4 ta tavsiyalar.

Birinchi tavsiya: Futbol darslari va to'garaklarining ahamiyati. Futbol o'quvchilar orasida nafaqat sport sifatida, balki jamoaviy ish ko'nikmalarini shakillantirishda ham muhimdir. U quydagi maqsadlarga xizmat qiladi.

Sog'liqni mustahkamlash: Jismoniy mashqlar yurak-qon tomiri o'pka foyatlarini yaxshilaydi, yana umumiy salomatlikni oshiradi.

Tarbiyaviy ahamiyati: Futbol o'zaro hurmat, intizom, do'slik, insoniylik

mas'ulayat va muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Bugungi kunda futbol sport turining kun sayin rivojlanishi, jismonan baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tayyorlab berishni taqozo etmoqda.

Ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari 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.

Keyingi yillarda futbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuliy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh futbolchilarni iqtidorli futbolchi qilib tarbiyalash masalalari keng yoritilmoqda.

Murabbiylar futbolchilarning yoshlik davrdan texnik- taktik harakatlargakatta e'tibor qaratishni ta'kidlaydilar.

R.I.Nurimov yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilganlarni nazoratsiz qoldirilishim umkin emasligi, agar o'yin texnikasiga o'rgatish rejalashtirilgan, muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda yaxshi natija berishini ta'kidlagan.

Yosh futbolchilarning dastlab tayyorgarligi o'yin texnikasidani xatolarni tuzatish, texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsa boshlovchi o'yinchilar uchun ahamiyatlidir. Texnikani yomon o'zlashtirish oxir oqibat mahoratni keyinchalik takomillashtirishga to'sqinlik qiladi. Futbol mutaxassislari futbolga endi kirib kelgan bolalarning texnik harakatlarini tarbiyalashda, to'pni his qilish qobiliyatini rivojlantirish, bunda to'p bilan oddiy mashqlar, to'pni olib yurish, to'pni tepish va jangyorlak qilishni, har mashg'ulotda olib borishni e'tirof etishadi

K.X.Xedergot, A.Chanadi xulosalariga ko'ra, hamma mashg'ulotlar turlari orasida yangi shug'ullanuvchilar uchun birinchi navbatda «sof» texnika buyicha o'tkaziladigan trenirovka muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlashadi.

Texnika turidagi trenirovkalarni o'tkazish tezligi quyidagilarga bog'liq:

- yosh futbolchilarning yoshi;
- ularning tayyorgarlik darajasi;
- trenirovka davri;
- trenirovka sharoitlari.

Haftadagi mashg'ulotlar soni uch marta yoki undan ortiq bo'lgan va tegishli miqdorda to'plarga bo'lgan jamoalarda, mashg'ulot davridan qat'i nazar, haftadagi kamida bitta trenirovka «sof» texnika bo'yicha o'tkazilishi kerak. O'smirlar va o'spirinlik yoshidagi futbolchilar gavda tuzilishi hamda markaziy asab tizimi holati nuqtai nazardan, harakatlarni juda yaxshi egallab olish xususiyatiga ega.

Yangi futbolchilar trenirovkalarida jismoniy va asab tizimiga tushadigan nagruzka o'yinchining texnika darajasiga mos bo'lishi mumkin. Haddan tashkari bo'lgan nagruzkalar zo'riqish yoki tezlik yaxshi o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi, buning natijasida harakatlarda ma'lum bir xatolar mustahkamlanib qoladi.

O'yin texnikasiga boshlang'ich o'rgatishda sharoitlarni engillashtirish va tegishli uslublar bilan texnikani tez egallashda o'yinchilarga yordam ko'rsatish lozim. O'yinchilar bajariladigan texnika usullarini «tushunib yetganlaridan», texnika usullarini nisbatan mustahkamlab olganlaridan so'ng kelgusidagi o'rgatishda boshlang'ich davrda qo'llanilgan o'sha uslublardan foydalanmaslik zarur.

O'rgatishdagi xatolik, bir tomondan, qo'llaniladigan o'rgatish uslublaridan, ikkinchi tomondan shundan iboratki, texnikani egallash paytida futbolchilar ba'zan tegishli jismoni tayyorgarlikka ega emaslar.

Xatolikning tez-tez yuzaga kelishi yana shunga bog'liqki, o'yin texnikasi buyicha mashqlar ham jadallik bilan bajarilmaydi. Ko'pchilik futbolchilar, ularga hech kim halaqit qilmagan paytlarda, to'p bilan a'lo darajada o'ynaydilar, hattoki stirkcha tryuklarga ham qodir bo'ladilar, lekin o'yinda esa ularni tanib bo'lmaydi.

Kuchli kurashish vaziyatlari futbol o'yini uchun xosdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, gavda bilan kurash olib borishga futbol qoidalarida ruxsat beriladi. Bu o'yinda raqib tomonidan faol qarshilik ko'rsatish vaziyatida texnika usullarini har vaqt va har erda bajarish lozim demakdir. Shuning uchun yosh futbolchilarni bunday o'yinga tayyorlab borish juda muhimdir. O'yin texnikasiga o'rgatish va trenirovka uslublari o'yin mohiyatiga zid bo'lmasligi lozim, aksincha, texnikaga o'rgatishda o'yin talablarini har doim hisobga olish zarur. O'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan va o'yinchilarning o'yindagi majburiyatlarini hisobga olib tanlangan mashqlar juda muxim bo'lib, trenirovka mashg'ulotlari o'quv materiallarining 50-60% ni tashkil etadi.

O'yin vaziyatlarining hayotiyiligiga qaratilgan texnika buyicha mashqlar yuzaga keladigan o'yin holatlarining mukammal nusxasi hisoblanadi. Mashqlarning mohiyati: o'yindagiga yaqin tezlik va raqibning faol to'sqinlik qiluvchi faoliyati. Mashqlarni o'rganish paytida raqibning faol harakat qilishi juda muhimdir. Agar o'yinchi raqibiga halaqit berayotgandek o'zini ko'rsatishgaharakat qilsa, bu mashq foyda keltirmaydi.

Ilg'or tajribalarni umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlikning boshlang'ich davridagi o'quv mashg'uloti ishlari quyidagicha prinstitplar asosidaolib borilishi lozim.

1. O'quv-trenirovka mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat uynab o'rganaolmayotgan yo bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnikusullar va taktik harakatlar bilan shug'ullantirish lozim. O'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muhim biomexanika asosida tashkil etuvchi harakatlarni alohida-alohida o'rgatiladi.

2. Taktik va texnik tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarini bosqichma-bosqich emas, balki spiralsimon o'rgatish kerak. Bunad albatta quyidagi vazifalar quyilishi lozim:

a) futbolchilarning texnik priyomlari va taktik harakatlarining turli- tumanligi haqida keng ko‘lamda tushuncha berish;

Jadval-1

Yosh futbolchilar tayyorlashdagi zamonaviy uslub va vositlardan foydalanish (M.A. Godik)

Yosh	Yangicha tashkil qilish. Tayyorlashning vosita va metodlari	Mavjud ishlar.
8-10	Barcha sport vositalaridan, birinchi navbatda futboldan foydalangan holda sport o‘yinlari uchun tayyorgarlik (o‘yin shaklida).	Futbolda boshlang‘ich ixtisoslashish. Asosan standart holatlardan foydalanish, tanlab olish mahoratga qarab emas, balki o‘yinlar va jismoniy tayyorgarlik testlarini natijalariga qarab bo‘ladi.
11-12	Futbolda boshlang‘ich ixtisoslashish. Alohida o‘yin mashqlari yiliga 23-35 o‘yindan ko‘proq.	Standart mashqlardan foydalangan holda dastlabki tayyorgarlik. Yiliga 30-40 o‘yin.
13-14	Futbol texnikasi va taktikasini diqqat bilan o‘rgatish. Alohida standart mashqlari 50% dan ortadi, yiliga 15-20 o‘yin.	O‘rgatishni o‘yin amaliyoti bilan qo‘shib olib borish. Yiliga 30-45 o‘yin
15-16	O‘rgatishni o‘yin amaliyoti bilan olib borish. Turli xil o‘yin va standart mashqlar hajmi. Yiliga 25-35 o‘yin.	faol o‘yin amaliyoti

b) eng muhim texnik usullar va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko‘tarish;

c) yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o‘yin o‘quv mashg‘ulotlarining samarali vositasidir. G‘alaba qozonish bolalikdan o‘rgatiladi.

Xulosa

Yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarni tarbiyalash ko‘pgina mutaxassislar tomonidan o‘rganilgan. O‘rganilgan, tahlil qilingan ishlarda futbolchilarning 10-14 yoshlarida texnik-taktik harakatlarni o‘zlashtirish, rivojlantirish mashg‘ulotlarda birinchi darajali bo‘lib qaralishi ta’kidlangan.

1970-1980 yillarda Chexiya, Vengriya va Germaniyalik mutaxassislar o‘z kitoblarida, o‘quv qo‘llanmalarida, ilmiy ishlarida, yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishni keng doirada yoritib berishgan.

Futbolchilar tayyorgarligining asosiy mezonini musobaqa faoliyati, u o‘yin natijasi va murabbiyning ekspert bilan bir qatorda, tezkor ish hajmi, shuningdek, texnik-taktik harakatlarning miqdori va aniqligi bilan tavsiflanadi. O‘yinchilarning musobaqa faoliyati to‘g‘risidagi axborot asosida murabbiy jamoa tayyorgarligini joriy rejasiga tegishli o‘zgartirishlar kiritadi.

Ma’lumki, musobaqa faoliyatini o‘rganish jarayoni har o‘yin davomida futbolchilar tomonidan namoyish etiladigan juda ko‘p ma’lumotlarni yig‘ishimkonini

beradi..

Pedagogik kuzatish

Yosh futbolchilarning jamoaviy, indivudal texnik-taktik harakatlari hamda 2020-2022 yillar davomida futbol bo'yicha maktablar o'rtasida o'tkazilgan Oqqo'rg'on tumani birinchiliklari, o'rtoqlik uchrashuvlari tahlil qilindi.

Pedagogik kuzatuv predmeti sifatida futbolchilarning o'yin davomida quyidagi texnik-taktik harakatlari qayd qilindi:

- to'pni uzatishlar;
- to'pni olib yurish;
- aldash harakatlari;
- to'pni olib qo'yish;
- bosh bilan o'ynash;
- darvoza tomon zarba berish;
- jarima to'plardan foydalanish.

Bu harakatlarni qayd qilish, tekshirish uchun Yu.Morozov, N.Lyukshinov tomonidan ishlab chiqilgan uslubdan foydalanilgan

Bogot tumani 26 maktabning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari jamoalarida qanot va markaziy hujumlarni amalga oshirish samaradorligi 2024 va 2025 yillar davomida kuzatildi, samaradorlik foizining dinamik o'zgarishi tahlil qilindi.

Pedagogik testlash

Sport sohasida testlash metodikasi – qisqa vaqt sarflanishi, tanlab olingan testlar yosh futbolchilar mashg'ulotining texnik – taktik tayyorgarlik mazmuni bilan organik bog'liqligi, test natijalarining ob'ektivligi, natijalarga qayta ishlov berish imkoniyati va tahlil qilishning soddaligi, tezkorligini ta'minlashdan iborat bo'lgan talablar asosida ishlab chiqildi .

13-14 yoshli shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarlik holatini tekshirish hamda tajriba va nazorat guruh jamoalari ko'rsatkichlarini qiyoslash uchun quyidagi testlar majmuasi qo'llanildi:

1. 30 metrga to'p bilan yugurish (soniya);
2. To'pni belgilangan mo'ljalga aniq tepish (8 imkoniyat/marta);
3. Ustunlar orasidan to'pni olib yurish va darvozaga zarba (soniya);
4. 30 metrga to'pni aniq uzatish (5 imkoniyat/marta);
5. To'p bilan janglyorlik (daqiqqa/marta);
6. "Konvert" 10 X 10 m. to'p bilan yugurish (soniya)

Natijar alodarajada bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Smith.J (2020).The Impact of Sports on Child Development.Sports Science Journal.

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни 2015 й.

2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз.Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.

3. Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. -Т., изд. Медицина, 1989.

4. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув-мағулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома . Тошкент.2011.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., ФиС, 1980. стр. 34.

6.Ahmedov.A (2019).Futbol va bolalar rivojlanishidagi roli.Toshkent:sport nashiryoti.

7.Johnson.L(2021) Physical Education in Schools:Challenges and Opportunities. International Journal of Sports Education.