

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Kamoliddinov Diyor Kamoliddin o'g'li

TIFT Universiteti MJTK-24-01 guruh magistranti

Annotatsiya Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoni tahlil qilinadi. Futbol bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarining metodik xususiyatlari, jismoniy va texnik tayyorgarlikning ahamiyati, hamda zamonaviy yondashuvlar haqida so'z boradi. Shuningdek, futbolni ommalashtirish va ta'lim muassasalarida sifatli mashg'ulotlar tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Аннотация В данной статье анализируется процесс подготовки юных футболистов в общеобразовательных школах. Рассматриваются методические особенности начального этапа подготовки, значение физической и технической подготовки, а также современные подходы. Кроме того, приводятся практические рекомендации по популяризации футбола и организации качественных тренировок в учебных заведениях.

Kalit so'zlar: yosh futbolchilar, umumta'lim maktabi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, futbol metodikasi.

Ключевые слова: юные футболисты, общеобразовательная школа, физическая подготовка, техническая подготовка, методика футбола.

Bugungi kunda futbol yoshlar orasida eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. Uni rivojlantirishda maktabdagi dastlabki mashg'ulotlarning ahamiyati katta. Maktab yoshidagi bolalar uchun futbolning asoslarini o'rgatish nafaqat sport mahoratini oshiradi, balki ularning umumiy jismoniy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada yosh futbolchilarni tayyorlashning o'ziga xos jihatlari va samarali metodikalar ko'rib chiqiladi.

Futbolchilarni tayyorlashda yoshga mos yondashuv muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, maktab davrida bolalarning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishini hisobga olish zarur. Bugungi kunda maktab sport mashg'ulotlarida futbolga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda, bu esa zamonaviy metodikalarni joriy etish ehtiyojini tug'diradi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash bosqichlari

Yosh futbolchilarni tayyorlash uch asosiy bosqichga bo'linadi:

- **Boshlang'ich bosqich (6-10 yosh)** – harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, to'p bilan ishlash texnikasini o'rganish.

• **O‘rta bosqich (11-14 yosh)** – texnikani rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish.

• **Yuqori bosqich (15-18 yosh)** – musobaqaviy tayyorgarlik, taktika va psixologik tayyorgarlik.

Jismoniy va texnik tayyorgarlikning ahamiyati

Futbolchilarni tayyorlashda quyidagi omillarga alohida e‘tibor qaratish lozim:

• **Jismoniy tayyorgarlik:** chidamlilik, tezlik, kuch va moslashuvchanlik mashqlarini bajarish.

• **Texnik tayyorgarlik:** to‘pni olib yurish, zarba berish, uzatma va dribling kabi ko‘nikmalarni rivojlantirish.

Statistik ma’lumotlar va tahlil

Yosh futbolchilar orasida o‘tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi ko‘rinishda aks etadi:

Yosh guruhi	Jismoniy ko‘rsatkichlar (chayqalish testi, marta)	Texnik ko‘nikmalar (uzatma aniqligi, %)
6-10 yosh	8-12	60-70
11-14 yosh	12-18	75-85
15-18 yosh	18-25	85-95

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, yosh futbolchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi yildan-yilga ortib boradi. Bu jarayonda to‘g‘ri metodikani tanlash muhim ahamiyatga ega.

Futbol mashg‘ulotlarini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar

- Individual yondashuvni kuchaytirish.
- Raqobat muhitini shakllantirish.
- Zamonaviy texnologiyalar (VR, analitik dasturlar)dan foydalanish.
- Maxsus mashqlar va texnik treninglarga ko‘proq e‘tibor berish.

Xulosa

Umumta’lim maktablarida yosh futbolchilarni tayyorlashda jismoniy va texnik tayyorgarlikka to‘g‘ri yondashish muhim. Bu jarayonning samaradorligini oshirish uchun yangi texnologiyalar va innovatsion metodikalardan foydalanish lozim.

Amaliy tavsiyalar

1. Maktablarda maxsus futbol to‘garaklari tashkil etish.
2. Murabbiylar malakasini oshirish uchun treninglar o‘tkazish.
3. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash tizimini joriy etish.
4. Yangi metodikalarni o‘quv jarayoniga integratsiya qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa, T. O. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). *Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer*. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683.
3. Matveev, L. P. (2010). *Sport tayyorgarligi nazariyasi*. Moskva: Fizkultura i sport.
4. Khojiev Shokhrukh. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. *ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE*, 2(10), 67–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>
5. Хожиев Ш. (2024) Интерактивные 3D-приложения для обучения основам игры молодых хоккеистов 10-12 лет [Электронный ресурс]// Экономика и социум.-2024.- №12(127), 1582-1586 стр.
6. Жўраев И. (2024) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ТРЕНАЖЁРА "SKI MACHINE" ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ ГОРНОЛЫЖНИКОВ 10–12 ЛЕТ [Электронный ресурс]// Экономика и социум.-2024.- №12(127), 1209-1212 стр.
7. Жўраев, И.Б. (2022). Қишки спорт турларини оммалаштиришда тоғчанғичиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 544-548.