

# YOSH FUTBOLCHILARNING UMUMIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Mirzakarimova Nodira Ibragimovna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.

**Annotatsiya.** Maqolada mashg'ulot jarayonida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlar orqali bir xil harakterdagi o'yinni ikkinchi xil harakterdagi harakatli o'yinlar orqali ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinishi to'g'risida bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** sport, sport sanksiyalari, FIFA, UEFA, xavfsizlik, feyr-pley.

## Kirish

Bugungi kundagi zamonaviy futbol atletik o'yin hisoblanadi. Futbol o'yin harakatlarining yuqori tempi, vaziyatlarning tez o'zgarishi, to'p uchun kurashda bevosita raqib bilan kurashish, taktik vazifalarni yechishdagi chegaralangan vaqt, hayajon va uning boshqa xususiyatlari futbolchining harakat, funksional va ruhiy holatiga katta talab qo'yadi.

Shuning uchun futbol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlash muammolarini, bolaning harakatlari, funksional va ruhiy faoliyatining turli tomonlarini, ularning sport mahoratini shakllantirish jarayonidagi mustaqil rivojlanish xususiyatlarini to'liq o'rganmasdan amalga oshirib bo'lmaydi.

Bu esa yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatlarini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratilishiga zamin bo'ladi.

Sog'lom avlod etib tarbiyalash eng avvalo bolalar salomatligi ularning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib o'sishi bilan bevosita bog'liqdir.

Jismoniy va ma'naviy barkamollikni tarbiyalash hozirgi davr muammolaridan biridir. Bu o'z navbatida aholining barcha qatlamlariga ta'lim-tarbiya, kasb-hunar, mehnatga munosabat va vatanga sadoqat his-tuyg'ularini shakllantirish, ularni takomillashtirish asosiy maqsad hamda vazifa bo'lib hisoblanadi. Ma'lumki sog'lom avlod tarbiyasining muhim va mas'uliyatli xususiyati shundan iboratki, oila, mahalla va mehnat jamoalarida ongli ravishda hayot, yashash tushunchalariga ega bo'lishdir.

O'zaro munosabatlar, hurmat ehtirom, kattalarni izzat qilish hamda qadrlash mazkur muammoning mazmunini tashkil etadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi "Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni hamda sport sohasiga tegishli qarorlar va o'tkazilayotgan tub islohotlarning o'rni juda muhim ahamiyatga egadir.

## Materiallar va metodlar

Tadqiqotning maqsadi - Yosh futbolchilarning umumiy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ilmiy-metodik asoslarini o'rganish, sinov nazorat mashqlarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga tatbiq etishdan iborat.

Yuqorida ko'rsatilgan maqsaddan kelib chiqib, quyidagi vazifalarni bajarish rejalashtirib olindi:

- umumiy jismoniy sifatlarning ahamiyati va ularni tarbiyalash metodlari, vositalarini o'rganish;

- adabiyotlar tahlili asosida o'quvchi-yoshlarning harakat sifatlarini rivojlanishini o'rganish;

- yosh futbolchilarning umumiy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni o'rganish;

- yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishning nazariy asoslarini o'rganish;

- yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga oid sinov nazorat mashqlarini ishlab chiqish.

Ob'ekt – 11-12 yoshli o'quvchi-yoshlar bilan tashkil etilgan futbol darslari va sport to'garaklari jarayoni.

Predmet – 11-12 yoshli o'quvchi-yoshlar bilan tashkil etilgan futbol darslari va sport to'garaklarida bolalarni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini tarbiyalash jarayoni.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik test o'tkazish, matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotlarda, – 11-12 yoshli o'quvchi-yoshlar bilan futbol darslari va sport to'garaklarida ularni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligida vositalar, metodlar, harakatli o'yinlar hamda shularga oid sinov nazorat mashqlarining ishlab chiqishdan iborat.

## Natijalar va muhokama

Har bir mashqni bajarishda barcha harakat sifatleri kompleks holda ishtirok etadi. Lekin umumiy tayyorgarligi keng mushak guruhlarining ishtiroki bilan kechadigan o'zgaruvchan mashqlar va harakatli o'yinlar xususiyati mushak faoliyatini uzoq muddat davomida harakatlanish qobiliyatini yuqori darajaga ko'tarishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, (yo'nalishlarni o'zgartirib yugurish, murakkablashtirilgan harakatlar);

- futbol bilan shug'ullanuvchi bolalarni rivojlanish darajasi funksional imkoniyatlari, futbol darslari va sport to'garaklarida ularni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlar hamda maxsus mashqlar ishlab chiqiladi.

Agar mashg'ulot boshida yoki o'rtalarida zo'r e'tibor berishni va moslashtirilgan murakkab harakatlar qilishni talab etadigan o'yin va mashqlar o'tkazilgan bo'lsa, mashg'ulot oxirida yosh futbolchilarning charchagan organizmini birmuncha tinch holatga keltirishga yordam beradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, mashg'ulot boshida o'quvchilar diqqatini to'plash uchun "O'ylab top" yoki "Tezda hamma joy-joyiga", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar o'ynalgan bo'lsa, mashg'ulotning asosiy qismida yanada harakatchanroq o'yinlarni – "Quvnoq bolalar", "Qoch bola, kalxat keldi" kabi o'yinlar yosh futbolchilarga tavsiya etiladi. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi yosh futbolchilar bilan mashg'ulotning asosiy qismida "Cho'pon, qo'y va bo'ri", "Oq tosh", "Oq ayiqlar" va boshqa o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinadi. Mashg'ulotning yakunlovchi qismida kam harakatli "Pat", "Pr-r-r..." (qush uchishini eslatadigan tovush) va boshqa shular kabi o'yinlarni o'tkazish lozim.

Yosh futbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va tizimlar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi - bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit) lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, futbolchilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulot qismlariga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarning boshlang'ich bosqichini egallab olishi nazarda tutiladi. Ta'limning asosiy mazmuni o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot - bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni - texnik usullarni taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan,

jismoniy, axloqiy va irodaviy xislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'uloti bu boshqarish uslubi asosida uzviy tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;

b) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

v) sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;

g) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini xosil qilish;

d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritgan uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi.

Futbolchining mashg'ulotida qo'llanadigan hamma mashqlarni asosiy va yordamchi mashq turlariga bo'lish mumkin.

Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:

a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;

b) to'pni olib yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish mashqlari;

v) taktik usul, kombinatsiya va o'yin tizimlarini o'rganish hamda takomillashtirish mashqlari.

Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

a) shartli reflekslarning yangi tizimi paydo bo'lishiga, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

b) harakat strukturasi (vaqtincha bog'lanish) ko'ra harakat malakalarining turli qismlariga mos yoki shunga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar;

v) harakat malakalarini shakllantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beruvchi sportning boshqa turlaridan olinadigan mashqlar.

Kompleks mashg'ulotlar to'rt xil bo'ladi. Bunda har bir mashg'ulotda quyidagi vazifalar bir yo'la hal qilinadi:

a) jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik;

b) jismoniy va texnik tayyorgarlik;

v) jismoniy va taktik tayyorgarlik;

g) texnik va taktik tayyorgarlik.

Yosh futbolchilarning umumiy tayyorgarligini tarbiyalash, oshirish va ularni rivojlantirishda bir qancha harakatli o'yinlarni ahamiyatini o'rganib chiqish maqsadga muvofiqdir. Jumladan: archa shaklda yugurish estafetasi; kvadrat shaklda yugurish estafetasi; to'pni olib yurish estafetasi; to'pni nishonga tushirish; to'pni darvozalarga kiritish kabi futbol sport turining maxsus mashqlarini yosh futbolchilar maxsus tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarni harakatli o'yinlar tarzida tashkil etish va o'tkazish muhim ahamiyatga egadir.

Yuqoridagi maxsus harakatli o'yinlar bilan bir qatorda yosh futbolchilarning umumiy tayyorgarligini oshirishda qaratilgan quyidagi harakatli o'yinlardan ham foydalanish amalga oshirildi.

Kuchni rivojlantirish mashqlaridagi og'irliklar miqdorini yaxshisi gavda og'irligiga va mashqni bir marta bajarganda necha marta takrorlashga nisbatan friz hisobida belgilash kerak. Bunda V.M. Zasiorskiy tomonidan tavsiya qilingan quyidagi shartli belgilarga amal qilish mumkin:

Og'irlik qarshiligining belgilanishi	Bir marta bajarganda mumkin bo'lgan takrorlashlar soni
Imkon chegarasidagi	1
Imkon chegarasiga yaqin	2-3
Katta	4-7
O'rtacha katta	8-12
O'rtacha	13-18
Kichik	19-25
Juda kichik	25 dan ko'p

Takroriy zo'riqish uslubida katta va o'rtacha katta qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Agar yosh futbolchining kuchi mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni 8-12 martadan ko'proq bajara oladigan darajada ortsa, mashqlarni 4-7 marta bajarishga imkon beradigan darajaga qadar murakkablashtirish lozim. Kuchni tarbiyalashda mashqni bir urinishda 50 tagacha takrorlash tavsiya etilmaydi. Bunchalik ko'p takrorlashlar faqat chidamlilikni tarbiyalashda maqsadga muvofiqdir.

Futbolchining texnik mahorati u egallab olgan texnik usullarning hajmi va xilmaxilligi, shuningdek, ularni o'yin sharoitlarida samarali qo'llay bilishi bilan karakterlanadi. Futbol o'yini texnikasi juda ko'p turli usul va usullar yig'indisidan iboratdir. Shuning uchun kam vaqt va kuch sarflab o'rgatish vazifasini hal etish uchun o'rganilayotgan materialni tizimga solish va texnikaga o'rgatishning izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

Asosli ravishda mashq qilish bosqichida futbolchilar o'yindagi vazifalariga ko'ra: hujumchi, himoyachi va hokazolar bo'yicha uzil-kesil (ayrim hollarda bir oz vaqtiliq yoki keyinroq) ixtisoslashadilar. Shuning uchun takomillashish jarayonini

futbolchilarning o'yindagi vazifalariga nisbatan alohida-alohida olib borish kerak.

Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarlini oshirishning nazariy asoslarini o'rganish jarayonida barcha jismoniy sifatlar ya'ni kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni tarbiyalash hamda rivojlantirishning ilmiy-nazariy jihatlari o'rganib chiqildi.

Jumladan quyidagi maxsus mashqlar harakatli o'yinlar tarzida bajarish qoidalari ishlab chiqildi va ularni tashkil etish hamda o'tkazish belgilab olindi.

- archa shaklda yugurish estafetasi;
- kvadrat shaklda yugurish estafetasi;
- to'pni olib yurish estafetasi;
- to'pni nishonga tushirish;
- to'pni darvozalarga kiritishga oid futbol maxsus mashqlarini o'quvchilar maxsus tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarni harakatli o'yinlar tarzida tashkil etish va o'tkazish muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Yosh futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishning nazariy asoslarini o'rganish jarayonida futbol o'yin texnikasi va taktikasidagi barcha harakatlarni tarbiyalash hamda rivojlantirishning ilmiy-nazariy jihatlari o'rganib chiqildi (1-jadval).

**1-jadval. Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida testlash natijalarini baholash mezonlari.**

Testlar va ko'rsatkichlar	Mashg'ulot boshlangunga qadar (10 yosh)			Bir yillik mashg'ulotdan so'ng (11 yosh)			Ikki yillik mashg'ulotdan so'ng (12 yosh)		
	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz			Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz			Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz		
30 m ga yugurish	5,3-5,5	5,6-5,8	5,9-6,1	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7-5,9	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,8
Sakrovchanlik	31-34	30-26	25-22	36-33	32-28	27-24	40-37	36-31	30-27
Umumiy epchillik kompleksi	23-24,5	25-27	27,5-29	21-23	23,5-25,5	26-28	20-21	21,5-23	23,5-25
5 ta doirani aldab o'tish	10,5-12	12,1-13	14-15,7	9,8-10,7	10,8-12,4	12,5-13,5	8,6-9,6	9,7-10,8	10,9-12
O'yinni idrok etish	4	3	2	4	3	2	4	3	2
O'yinda shiddatlilik	4	3	2	4	3	2	4	3	2

Izoh: Alohida ko'rsatkich bo'yicha natijalar «4» gradatsiyasidan oshiq bo'lsa, «5» baho qo'yiladi, agar «2» gradatsiyasidan kam bo'lsa «2» baho qo'yiladi.

## Xulosa

Yosh futbolchilarni o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishda futbol bo'yicha maxsus sinf o'quvchilarini harakatini tarbiyalashda mashg'ulotlarni rejalashtirish o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishning nazariy asoslarini o'rganish jarayonida futbol o'yin texnikasi va taktikasidagi barcha harakatlarni tarbiyalash hamda rivojlantirishning ilmiy-nazariy jihatlari o'rganib chiqildi.

Bolalar va o'smirlar sport trenirovka mashg'ulotlarini o'rganishda dastlab respublika hukumati tomonidan chiqarilgan dasturiy me'yoriy talablarni o'rganish kerak bo'ladi. Shug'ullanuvchilarni sog'lig'ini mustahkamlashda mashg'ulotlarning jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik holatlari sport tayyorgarligining texnik-taktik, jismoniy integral, nazariy, ruhiy, ma'naviy tayyorgarliklari jismoniy sifatlarini tarbiyalash, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarining rivojlanishi o'rganildi.

## Scientific and methodological foundations of outdoor games in the development of general training of young football players

Mirzakarimova Nodira Ibragimovna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institute for retraining and advanced training of specialists in physical education and sports. Tashkent, Republic of Uzbekistan.

**Abstract.** The article describes the process of developing the physical fitness of young football players during training through active games. Particular attention is paid to how games of one nature can be replaced by games of another nature to form skills and abilities in the process of sports training.

**Keywords:** sports, sports sanctions, FIFA, UEFA, security, fair play.

## Научно-методические основы подвижных игр в развитии общей подготовки юных футболистов

Мирзакаримова Нодира Ибрагимовна<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. г. Ташкент, Республика Узбекистан.

**Аннотация.** В статье описывается процесс развития физической подготовленности юных футболистов во время тренировок посредством подвижных игр. Особое внимание уделяется тому, как игры одного характера могут быть заменены играми другого характера для формирования навыков и умений в процессе спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** спорт, спортивные санкции, ФИФА, УЕФА, безопасность, фэйр-плей.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-2742233>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/-4631208>
3. Talipdjanov A.I., Ne'matov B.I. "Sport pedagogik maxoratini oshirish" (Futbol) [Matn]: Darslik. Toshkent "Zamon poligraf", 2024.-160 b.
4. Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y

5. Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
6. Годик М.А. Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт. 2010. - 336 с
7. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. - Т.: ITA-PRESS. 2014. - 460 б.
8. Талипджанов А.И .“Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов” Монография-Ташкент: Издательство “Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti”. 2023-152 с.