

YOSH FUTBOLCHILAR BILAN O'QUV TRENIROVKA MASHG'ULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH

Foziljonov Abdulaziz Qahramonjon o'g'li

Andijon davlat universiteti

Pedagogika instituti 1-bosqich magistranti

Yuldashev Sardorbek Adilbekovich

Andijon davlat universitetining

Pedagogika instituti dotsenti

ANNOTATSIYA

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin, ularning samarali tashkil etilishi bo'lajak sportchilarga o'z jismoniy tayyorgarliklarini kuchaytirishga yordam beradi. Maqolada yosh futbolchilar bilan o'quv trenirovka mashg'ulotlarini samarali tashkil etish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: sport, futbol, ta'lim, o'quv mashg'ulot, texnik usullar, texnik elementlar, jismoniy mashqlar.

АННОТАЦИЯ

Весь процесс спортивной подготовки можно условно разделить на тренировочные и физические упражнения, эффективная организация которых поможет будущим спортсменам укрепить свою физическую подготовленность. В статье рассматривается эффективная организация тренировочных занятий с юными игроками.

Ключевые слова: спорт, футбол, воспитание, тренировка, технические приемы, технические элементы, физические упражнения.

ABSTRACT

The whole process of sports training can be conditionally divided into training and physical exercises, the effective organization of which will help future athletes to strengthen their physical fitness. The article deals with the effective organization of training sessions with young players.

Key words: sport, football, education, training, techniques, technical elements, physical exercises.

KIRISH

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va ko'nikmalar muayyan sistemasining boshlang'ich bosqichini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning

asosiy mazmuni – o‘yinining texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg‘ulot – bu olingan bilim, ko‘nikma va malakalarni mustahkamlash va 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 sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ta’lim va mashg‘ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog‘liq, chunki u o‘quv-mashg‘ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Trener maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g‘oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo‘lishi, ularni futbolchining ta’lim va mashg‘ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak. Futbolda tashkil qilingan mashg‘ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg‘ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo‘lgan ma’naviy hamda jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo‘lishi kerak.

Biroq futbol amaliyotida ba’zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta’lim va mashg‘ulotning sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganlik tomoni, ya’ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo‘yiladi. Mashg‘ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

Futbolchining nihoyatda sog‘lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Futbolchilarning ta’lim va mashg‘ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

- a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- b) sportchining ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- d) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiyena va o‘z-o‘zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- e) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchi ta'lim va mashg'ulotining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi.

Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak- qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) musobaqa mashqlari,
- 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari,
- 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda o'yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalarida asosida bajariladigan harakatlar yig'indisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi va ular "syujetga" birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin

harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

XULOSA

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi. Yosh futbolchilar bilan o'quv trenirovka mashg'ulotlarini samarali tashkil etish jarayonida yuqoridagilarning barchasiga amal qilish darkor, shundagina o'quv mashg'ulotlari o'z samarasini ko'rsatadi.

REFERENCES

1. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки вьюкококласных футболистов. –М., 2006.
2. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методики совершенствования. – Псков, 2009.
3. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. – Т., 2005.
4. Saloydinov, S. Q. O. G. L. (2021). PAXTA TOZALASH ZAVODLARIDA ENERGIYA SARFINI KAMAYTIRISHNING TEXNIK-IQTISODIY MEKANIZMINI YARATISH. *Academic research in educational sciences*, 2(9), 886-889.
5. Saloydinov, S. Q. (2021). Creation of feasibility studies to reduce energy costs in ginneries.". *Экономика и социум*, 9(88), 147-149.
6. Салойдинов, С. К. (2021). Образовательные кредиты в Узбекистане. *Экономика и социум*, 12(91), 470-472.
7. Салойдинов, С. К. (2021). Спрос на рынке дифференцированных продуктов. *"Экономика и социум"*, 12(91), 473-476.
8. Салойдинов, С. К. У. (2022). С ПАРОВОЙ ТУРБИНОЙ 471 МВт НА ТАЛИМАРДЖАНСКОЙ ТЭЦ РАСЧЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ РЕЖИМОВ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ЗИМНЕЙ НАГРУЗКЕ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, (Special issue), 116-121.
9. Салойдинов, С. К. У. (2022). ИННОВАЦИОННОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БИОГАЗА. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 280-285.