

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

**Foziljonov Abdulaziz Kaxramonjon o'g'li**

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti

### **ANNOTATSIYA**

*Maqolada yosh futbolchilar bilan o'quv trenirovka mashg'ulotlarini samarali tashkil etish jarayoni tahlil qilingan. Futbolchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari to'g'risida malumotlar keltirilgan.*

***Kalit so'zlar:** yosh futbolchilar, o'quv sport trenirovkasi, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlar.*

### **ANNOTATION**

*The article analyzes the process of effective organization of training sessions with young players. Information about the general principles of sports training of football players is provided.*

***Key words:** young football players, educational sports training, physical and psychofunctional, technical and tactical processes.*

### **АННОТАЦИЯ**

*В статье анализируется процесс эффективной организации тренировочных занятий с юными игроками. Приведены сведения об общих принципах спортивной подготовки футболистов.*

***Ключевые слова:** юные футболисты, образовательная спортивная подготовка, физические и психофункциональные, технико-тактические процессы.*

### **KIRISH**

Sport keng ma'noda musobaqa faoliyati – unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'z ichiga oladi. "Sport" tushunchasining mohiyati insonni jamiyki to'siq va qiyinchiliklarni yengib, o'z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni «charxlovchi», kayfiyatni ko'taruvchi insonni jismonan, ma'nau va ruhan shakllantiruvchi, uning «ichki» va «tashqi» madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi zamonga mos, o'ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma'noli, ko'pqirrali ijtimoiy omildir. «Sport»

atamasi etimologik nuqtayi nazaridan inglizcha soʻzdan kelib chiqqan boʻlib, daraxt kurtaklarini bir-biridan “oʻzib” oʻsishini anglatadi.

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Zamonaviy sport – bu oʻz evolyutsion tarixi, mavqeyi va maqomi hamda oʻziga xos musobaqa qoidalariga ega boʻlgan koʻpdan koʻp turlardan tarkib topgan.

«Sport» va «Sport trenirovkasi» atamaları pirovardidan, «musobaqaga tayyorgarlik», «musobaqa jarayoni», “musobaqa faoliyati” tushunchalarini anglatadi.

«Trenirovka» atamasi inglizcha soʻz boʻlib, oʻzbek tilida «mashq qilish», «charxlash» maʼnosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qoʻllaniladi. Masalan, «aqliy (intellektual) trenirovka», «jismoniy trenirovka», «gipoksik trenirovka», «hayvonlar trenirovkasi» tushunchalari amaliyotda keng oʻz aksini topgan.

«Hayvonlar trenirovkasi», «hayvonni dressirovka qilish» tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan, itni) «harbiy xizmatga» tayyorlash va hokazo sohalarda amalga oshirilishi mumkin. Sport amaliyotida «sport trenirovkasi» atamasi «sport tayyorgarligi» atamasi bilan mantiqan yaqin boʻlsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. «Sport tayyorgarligi» tushunchasi keng qamrovli maʼnoga ega boʻlib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. «Sport trenirovkasi» esa bir maqsadga yoʻnaltirilgan jarayondir va nisbatan torroq maʼnoni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), koʻnikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

Futbol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Maʼlumki, zamonaviy futbol oʻz xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qoʻyadi. futbol boʻyicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Futbolga xos turli yoʻnalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5–2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shugʻullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. Oʻyinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari oʻzaro qoʻllab-quvvatlash, oʻzaro yordam, hamjihatlik xislatlarini namoyon qiladi.

Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni- Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, o‘z oldiga o‘yin malakalariga o‘rgatish, ularni takomillashtirish, yakka guruh va jamoa, texnik hamda taktik harakatlarini o‘zlashtirishni maqsad qilib qo‘yadi.

Vazifalari:

- ma’naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- «Alpomish» va «Barchinoy» test talablariga tayyorgarlik ko‘rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.
- o‘yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o‘yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o‘zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo‘lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- futbol bo‘yicha nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o‘rgatish texnologiyasi, hakamlik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o‘zlashtirilgan o‘yin malaka va ko‘nikmalarini musobaqada samarali qo‘llashni joriy etish.

Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari- Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini uch guruhga bo‘lish mumkin: so‘z, ko‘rgazmali va amaliy. Ushbu uslublar alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg‘ulotning vazifalariga mos bo‘lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari, bu uslublar trenirovka prinsiplariga, shug‘ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo‘lishi darkor.

So‘z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko‘rgazmali uslub, odatda so‘z uslubi bilan bir vaqtni o‘zida qo‘llaniladi va mashqlar

namunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublar o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublari, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar;

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublar, ya'ni, aksariyat harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar.

Lekin u yoki bu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi. Lekin, sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishga (strukturasiga) mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitatsiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi. Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi. Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi. Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir. Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi, yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar. Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (nagruzkani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi. Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash uslublari. To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida

qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub

odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtning o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi.

Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqatarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g'alaba qozonish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiylik shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlarni, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rol o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda, mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish uslublari mavjud. Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtning o'zida bir necha sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi. Sport trenirovkasi prinsiplari- Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Sport trenirovkasining prinsiplari jamiylik tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin, sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: ongliklik va faollik «imkonbob» (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos nagruzka berish) va individuallashtirish, muntazamlilik, ko'rgazmali, «o'stira borish» (progressivlashtirish).

Onglilik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishishi, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

## **XULOSA**

O'quv-trenirovka topshiriqlarini (nagruzkani) shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqozo etadi. Muntazamlik prinsipi ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan mashg'ulotga talabalar darajasini oshira borishni maqsad qilib qo'yadi.

«O'stira borish» (progressivlashtirish) prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, nagruzka hajmi va shiddatini oshira borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish. Ko'rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo'llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi. Shuni ham ta'kidlab qo'yish o'rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo'llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari-Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga qaratadi. Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi:

«Yuqori natijalarga yo'naltirish», «Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash», «Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi», «Nagruzkani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish», «Nagruzkani to'lqinsimon tarzda qo'llash (o'zgartira borish)», «Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish».

## **REFERENCES**

1. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный футбол. //Тренировка. Управление. Тенденции. М.: ВФВ.
2. Чесноков Ю.Б. Техника игры. // Методический сборник. М.: ВФВ. 2008.
3. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в футбол. //
4. Пособие для ст-в фак-в физ-ры. М.: Олимпия. Человек.