



YOSH FUTBOLCHILAR BILAN O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISH USULLARI

Abdumalikov Sobit Abdumalik o'g'li

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti o'qituvchisi

Mirzayev Karim Mamarasul o'g'li

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh futbolchilarning texnikasini rivojlantirish va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash maqsadida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish to'g'risida tegishli tavsiyalar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *Texnikaga o'rgatish, texnik, texnikaga o'rgatish, rejalashtirish.*

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil qilishda quyidagi bosqichlarga ajratib olish mumkin:

Birinchi bosqich. (8-10 yosh) yosh futbolchilarni yangi xarakatlarni uzlashtirishda va ayniqsa murakkab ko'rinishga ega bulgan xarakatlarni tez vaqt oralig'ida uzlashtirishdagi imkoniyatlari darajasini vosita va usullar rejalashtiriladi.

Texnikaga o'rgatishni boshlang'ich bosqichi aloxida ahamiyatga ega. Shuning uchun, bu yerda xarakatlarni to'g'ri o'zlashtirishni rejalashtirish kerak. Urgatishni qiyinroq yoki chuqurroq o'zlashtirishga o'rgatishga unutmazlik kerak. Asosiy bu bosqichni vazifasi–texnikani asosini o'rgatishni amalga oshirish kerak xolos. Lekin, sportchini qo'yilgan vazifani bajarganligi yoki bajarmaganligi xaqidagi nazorat qilish usulini ishlab chiqish kerak.

Ikkinchi bosqich. (11-14 yosh) sportchini individual xususiyatlarini (anatomik-fiziologik, funksional, markaziy nerv tizimini tipologik xususiyatlari va boshqalar)ni inobatga olgan xolda, texnikani chuqurlashtirilgan (detal) xolda o'rgatish kerak.

Uchinchi bosqich. Bu bosqichda sportchi barcha texnik xarakatlarni o'zlashtirgan va o'zining eng yaxshi bitta texnik harakatini amalga oshira olishi maktabda o'rgatish tizimi yakunlanadi va u o'smirlar jamoasiga o'tadi. U yerda, futbolchi uchunchi bosqich sportga takomillashuvi bosqichi (15-17 yosh)ni amalga oshiradi.

So'nggi ilmiy izlanishlar va sport mahorati shuni ko'rsatidiki, texnikaga o'rgatishda, oldingi mashg'ulotni mazmuni ham katta ahamiyatga ega. Agarda oldingi mashg'ulotda, texnikaga o'rgatishda maksimal kuchlanishlardan foydalanilgan bo'lsa, yuqori yuklamali va shiddatli xolatda mashg'ulotni olib borish tavsiya etilmaydi.

Texnikaga o'rgatishdagi takomillashuvni yaxshilash, oshirish, bir necha katta kattaliklarga ega bo'lmagan mashg'ulotlarda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.

Futbolda texnikaga o'rtaishda quyidagi tizimni qo'llash tavsiya etiladi:

- a) birinchi mashg'ulot – steriotipli,
- b) ikkinchi mashuglot – dinamik,



v) uchinchi mashg'ulot – adaptatsion.

Steriotipli mashg'ulotda - bir mashq bir necha bora takrorlanadi va tashki sharoitlar uzgarmaydi. Dinamik mashg'ulotlarda - mashqlar tashqi omillarni ta'sirida (xalakit beruvchi omillar) dinamik tarzda bajariladi.

Adaptatsion mashg'ulotlarda- mashqlar o'yin sharoitlarida amalga oshiriladi. Stereotip mashg'ulotlar xaftalik siklini birinchi yarmida rejalashtiriladi. Dinamik va adaptatsion mashg'ulotlar esa, xaftaning ikkinchi yarmida rejalashtiriladi. Bu mashklar fakat tematik kurinishiga, ya'ni fakat texnikani takomillashtirishga – qaratilgan bo'lishi mumkin yoki kompleks kurinishiga (misol uchun; o'yin texnikasini va jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifalarini yechish) ega bo'lishi mumkin.

Xar bir texnik xarakatni asosini xarakat ko'nikmasi tashkil etadi, xarakat ko'nikmasi esa futbolda bulishi kerak. Buning uchun xar bir mashg'ulotda xam stabillikni (stereotip mashg'ulotlarni qo'llagan xolda) ham variativlikni (dinamik va adaptatsion mashg'ulotlarni, qo'llagan xolda) rivojlantirib borish lozim. Maksimal texnika ko'pgina omillar yigindisidan iborat bo'ladi.

Xulosa: Umumiy olganda bu omillar turli sportchilarda turli kurinishda bo'ladi. Biroq, ular bir xil texnikaga ega bo'lishlari mumkin. Bu esa sportchilarni individual imkoniyatlarini aniqlash va ulardan texnik mahoratni takomillashtirishda unumli foydalanish katta ahamiyatga ega ekanligini anglatadi. Bu yerdan shartli xol kelib chiqadi, jamoaviy rejalar individual rejalar bilan to'ldirilishi kerak. Individual mahoratni rivojlantirishni rejalashtirishda, ko'p vaqtni eng yaxshi bajaradigan, texnik xarakatni rivojlantirishga qaratish kerak va bu xarakatlarni xoxlagan o'yin vaziyatlarida avtomatik ravishda bajarishga xarakat kilish kerak.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil 30 oktyabr.

3. R.S.Salomov, A.K.Sharipov. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Darslik II-jild. T. "JTA PRESS". 2015 y. 356.

4. Pirmatov O.Z Yosh futbolchilarning o'yin jarayonidagi texnik va taktik harakatlar tahlili //fan-sportga. – 2022. – №. 1. – c. 59-61.

5. Akramov J.A Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. G'G' Fan-sporga №1 -2007 y.

6. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent.2011.