

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

10-12 YOSHLI YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR

Axmedov Dostonbek Bekpo‘lat o‘g‘li
UrDPI magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada 10-12 yoshli yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar orqali ularning o‘ziga xos ahamiyatlari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar: Texnika, futbol, texnik tayyorgarlik, taktika, maxsus mashqlar, individual tayyorgarlik, musobaqa, sport, jismoniy sifat, koordinatsion qobiliyat.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

РЕЗЮМЕ. В данной статье используются специальные упражнения для совершенствования технической подготовки футболистов 10-12 лет.

Ключевые слова: Техника, футбол, техническая подготовка, тактика, специальные упражнения, индивидуальная тренировка, соревнование, спорт, физические качества, координационные способности.

SPECIAL EXERCISES TO IMPROVE THE TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AGE 10-12

SUMMARY. In this article, special exercises are used to improve the technical training of 10-12-year-old football players.

Keywords: Technique, football, technical training, tactics, special exercises, individual training, competition, sports, physical quality, coordination ability.

Kirish. 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, 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviylashtirish chora tadbirlari to‘g‘risidagi” PF-5924-sonli farmoni, 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida” PQ-5280-sonli qarori, 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida” PF-60-sonli

farmonlari va mazkur faoliyatga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta‘minlashda ushbu ilmiy ishimiz ham muayyan darajada xizmat qiladi[1; 2].

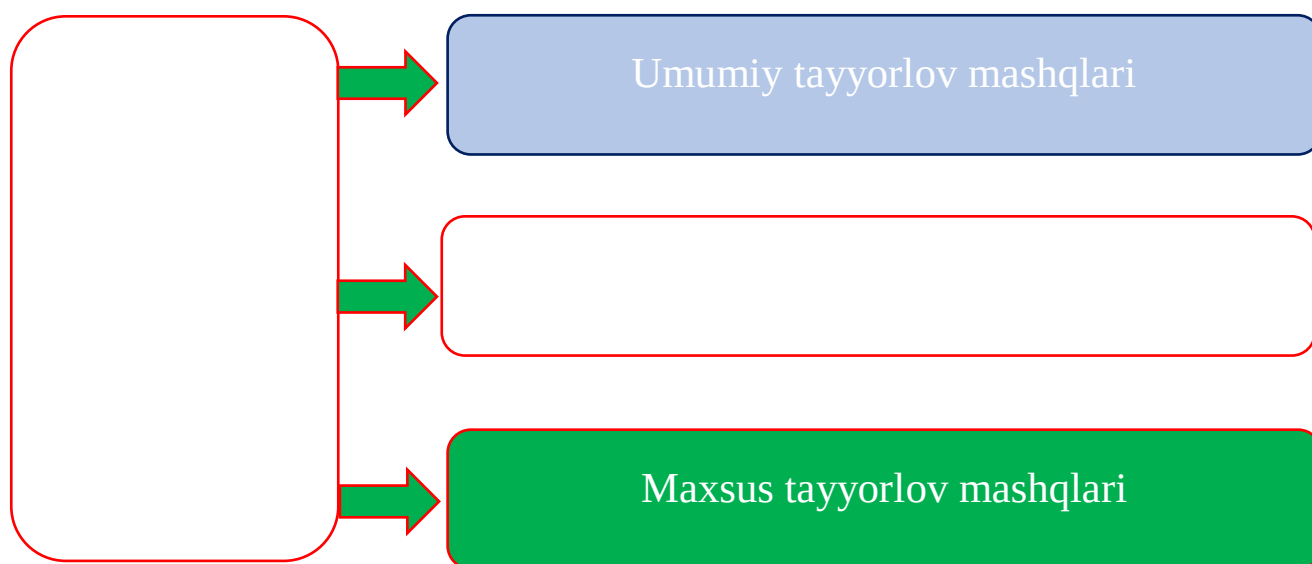
Hozirgi vaqtda barcha sport turlari muhim hisoblangan texnik tayyorgarligi alohida ahamiyatga ega hisoblanadi. Bunga sabab sport trenirovkalarida o‘yinning taktik usullari va uni o‘zlashtirish, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi yuqori bo‘lishiga qaramasdan sportda yaxshi natija ko‘rsatish uchun sportchilarning texnik tayyorgarlikga ega bo‘lishi tabab qilinadi. Jismoniy tayyorgarlikning o‘rni, ayniqsa, musobaqalar bir necha kun o‘tkazilsa va musobaqa murosasiz davom etadigan bo‘lsa, hamda taktik tayyorgarlik yetarli bo‘lmasa, sportchilar hujum va himoya texnikasini kutilgan darajada bajara olmasligi yaqqol namoyon bo‘ladi. Futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning natijalarini yaxshilash, futbolchilar texnik harakatlarini rivojlantirishda “Sport trenirovkasi vositalari” tarkibiga kiruvchi “Maxsus mashqlar” dan foydalanish eng qulay vosita bo‘lib, xizmat qilishini quyidagi malumotlarda bayon etiladi.

Bu maxsus mashqning o‘ziga xosligini to‘la yoritishga kamlik qiladi va uning yana bir eng kerakli jihati uni mashg‘ulotlarda faqatgina o‘yin texnikasiga oid harakatlarni tarbiyalashgina bo‘lmay u orqali futbolchilar hujum va himoya taktikasini rivojlantirish uchun asosiy vosita hisoblanadi.

Amalda futbolchilar texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi:

1. Harakat texnikasining asosi shu xarakat texnikasining zamonaviy rasional strukturasiga mos va sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga muvofiqligi;
2. Sportchining harakat texnikasi uning organizmning imkoniyatiga butunlay mos kelmaydi va aynan shu sport turning zamonaviy texnikasining modeliga nisbatan muvofiq emas yoki ijroda kamchiliklarining mavjudligi.

1-rasm



Shunga ko‘ra harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondashuv zarur bo‘ladi.

Birinchi holatda shakllangan mahorat to‘g‘ri harakatlarning son jihatidan yanada rivojlanishi bilan bog‘liq. Tezlik va amplitudaning ortishi, kuch sifaiga oid impulslarining ko‘chayishi, koordinasiyaning boshlang‘ich va yetakchi elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o‘zaro muvofiqlashtirish ma‘lum harakat faoliyatini shakllantirish jarayoni bilan bog‘liq.

Ikkinchi holatda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini aytarli darajada puxta o‘zlashtirish va harakat strukturasining samarasiz qismlarini samaraliroq qismlar bilan almashtirish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Malakali sport murabbiylarini tajribasi va maxsus ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, harakat texnikasidagi kamchiliklarning asosiy sabablari: trener va sportchilarning texnik mahorati darajasini aniqlashga oid ob‘yektiv ko‘rsatkichlarini yaratilmaganligi; uning takomillashib borishini kuzatish o‘lchovlarining yo‘qligi; shuningdek, sportchi uchun ijro texnikasining mukammal modelini aniq, to‘g‘ri tanlanmaganligi⁴.

1. Futbolchilarni mashg‘ulot jarayonida rejalashtirilgan texnik harakatlarni musobaqalarda qo‘llash hamda kamchiliklarni bartaraf etish.

2. Futbolchilarni texnik tayyorgarlik jarayonini maxsus mashqlarni optimallashtirishga doir ilmiy uslubiy adabiyotlarni va musobaqa jarayonini o‘rganish hamda tahlil qilish;

Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonidagi mos bo‘lgan usulni tanlash va unga hujum va himoyadagi texnik harakatlarni takomillashtirish, bu jarayonga biz 10-12 yoshli futbolchilar tomonidan o‘yinda qo‘llanilishi kerak bo‘lgan, texnikalarni takomillashtirish imkoni tug‘iladigan maxsus mahqlar hamda ulardan qay biri yuqori darajada o‘yin texnikasiga mos ekanligini bilib mashq qo‘llaash yuqori natija beradi.

Sportchi yoshlarning eng yuqori natijalarga erishishda, u o‘zining imkoniyatlarni maksimal darajada jismoniy, psixologik, ma‘naviy va axloqiy fazilatlarini namoyish etadi. Buning uchun sportchi bor kuchini sarf qilishi kerak. Sport trenirovka jarayonida sportchi yoshini, jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini, sport talablarini hisobga olgan holda quriladi.

Olim A.V.Petuxov ta’kidlaganidek, bolalarning 10-12 yoshida, koordinatsion qobiliyatlar va kuch – chidamlilik yuqori va maksimal o‘sish sur’atlari bilan rivojlanadi. Yugurish tezligi va umumiy chidamlilik tez sur’atlarda rivojlanadi. Harakat tezligi va tezlik – chidamlilik kabi sifatlar past o‘sish sur’atlari bilan tavsiflanadi. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi tarkibiy qismlarini rivojlantirish uchun qulay davrlarni hisobga olgan holda, A.V.Petuxovsensetiv davrga xos bo‘lgan eng yuqori o‘sish sur’atlari mushaklarning kuchini tabaqalashtirishda kuzatilishini haqida fikrini bayon qilgan. Texnika so‘zining ma‘nosi bajara

⁴ A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, darslik. Farg‘ona -2016. 372, b.

olish qobiliyati degan manoni anglatadi. Texnikaga o‘rgatishda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik hamda maxsus epchillik tez rivojlanadi. Sekin o‘shish sur‘atlari kuch, chidamlilik va kinestetik sezgirlikda namoyon bo‘ladi. A.V.Petuxov taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari haqida gapirar ekan, 10-12 yosh operativ fikrlash tezligini rivojlantirish, diqqatni almashtirish va taqsimlash uchun sensitiv davr ekanligini ta’kidlaydi [5]. 12 yoshdan boshlab operativ fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligini maksimal darajada oshirish boshlanadi. Sensorimotor reaksiya va bashorat qiluvchi reaksiya bu yoshda juda tez o‘sadi, bu 12-13 yoshdagi maksimal o‘shish sur‘atlarini ko‘rsatadi.

Ushbu maxsus mashqlar orqali texnikani takomillashtirishda futbolchilarni ikki guruhga ajratib so‘ng ular oldiga yuqoridagi maxsus mashqlarni bajartirish keying guruhga bo‘shatishi qoida qilib olinadi. Albatta bu belgilangan maxsus mashqlarini futbol texnikasini mustahkamlash va takomillashtirishda eng yaxshi vosita bo‘lib xizmat qiladi deb o‘ylamiz.

Xulosa qilib futbol mashg‘ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi shakllangandan so‘ng, 10-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulot jarayonlarini shunday maxsus mashqlar orqali tashkil etilishi sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatishini hisobga olgan holda nazariy jihatdan musobaqa oldi tayyorgarlik davrida futbolchilarning texnik tayyorgarligini amalga oshirishda yuqoridagi tavsiya etilgan maxsus mashqlarni mashg‘ulotlarda bajarilishi texnik harakatlarni o‘zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish jarayonlari tez va samarali hal etiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

- 1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-son.
- 2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviylashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” PF-5924-son.
- 3.Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma . Toshkent.2011.
4. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – М.: Издательство Михайлова В. А., 1998. – 379 с.
5. А. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, darslik. Farg‘ona -2016 372, b.
6. R.I.Nurimov tomonidan “FUTBOL NAZARIYASIVA USLUBIYATI. Darslik Toshkent«ITA-PRESS». 364 b
7. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. Middle European Scientific Bulletin, 11.