

YOSH FUTBOLCHILARNING TAYYORGARLIGINI SAMARALI TASHKIL ETISH

Karimov Odiljon Baxadirovich

ADU Jismoniy madaniyat fakulteti fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida katta o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7557216>

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh futbolchilarning tayyorgarligini samarali hamda sifatli tashkil etish haqida bir qancha ma'lumotlar keltirib o'tilgan. 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.

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

ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: В этой статье представлен ряд сведений об эффективной и качественной организации подготовки юных футболистов. Весь процесс спортивной подготовки можно условно разделить на учебно-тренировочный, эффективная организация которого помогает будущим спортсменам укрепить свою физическую форму.

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

EFFECTIVE ORGANIZATION OF TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Annotation: this article provides a number of information about the effective and high-quality organization of the training of young players. The entire process of sports training can be conditionally divided into education and training, the effective organization of which will help future athletes to strengthen their own physical fitness.

Keywords: training, sports, football, education, training, technical methods, technical elements, physical exercises.

KIRISH

Mashg'ulot deyilganda bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi tushuniladi. 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.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

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.

TADQIQOT NATIJALARI

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 qoidalari 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.

MUHOKAMA

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

Xulosa qilib aytganda, 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.

Adabiyotlar:

1. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. – Т., 2005.
2. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки вьюококласных футболистов. –М., 2006.
3. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методики совершенствования. – Псков, 2009.