

10-12 YOSHLI FUTBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHINI NAZORAT QILISH VA OSHIRISH

Rasulov Kamronbek Ixtiyor o'g'li

Samarqand davlat pedagogika instituti magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18465111>

Annotatsiya: Ushbu tezisda 10-12 yoshli futbolchilarning jismoniy rivojlanishini nazorat qilish va oshirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida yosh futbolchilarning jismoniy sifatlari tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlikni baholash usullari tahlil qilinadi. Shuningdek jismoniy rivojlanishni nazorat qilishda qo'llaniladigan testlar va monitoring tizimining ahamiyati ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari asosida yosh futbolchilar organizmining yoshga xos xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Mazkur ish bolalar futbolida sog'lom rivojlanishni ta'minlash va oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy faollik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: 10-12 yoshli futbolchilar, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, nazorat testlari, tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, bolalar sporti.

Rivojlanib borayotgan O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klubi faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin qizlar jamoalari o'rtasida qit'a va jahon birinchiliklarini o'tkazish maqsadida bir qator Prezident farmonlari, buyruqlari va qarorlari qabul qilindi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni, 2018 yil 16 martdagi PQ-3610-son «Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori, 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni. Unga ko'ra: bolalar va o'smirlarni futbol bilan shug'ullanishga qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, bu borada umumta'lim maktablari, boshqa ta'lim muassasalari mahalla va tashkilotlarda futbol bo'yicha musabaqalarni muntazam ravishda tashkil etish lozim. Zamonaviy futboldagi bosh dominantlardan biri- tezkorlik hisoblanib, u, o'yin harakatlarining tezligida namoyon bo'ladi. Ushbu harakatlarning muvaffaqiyatli bo'lishi tezkorlikni namoyon bo'lishining turli shakllari bilan ta'minlanadi va tezkorlikni namoyon bo'lishining barcha shakllarini muvaffaqiyatli egallamasdan turib futboldagi mahoratga erishish mumkin emas. Aynan futbol o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash uchun samarali sport turidir. Zero u fe'l-atvorni tarbiyalaydi va sog'liqni mustahkamlaydi. Zamonaviy sportda futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining va texnik usullarni bajarish tezkorligining ortishi natijasida harakatlarning aniqligiga, harakat faoliyati samaradorligining asosiy mezonlaridan biri hisoblanadi. Shundan kelib chiqqan holda, futbol o'yinlarida texnik-taktik mahoratning o'zlashtirilishining integral mezon sifatida qarash mumkin. Xorij mamlakatlarida olib borilga ko'pgina tadqiqotlar shuni

ko'rsatadiki, sport natijalarining jadallik bilan o'sishi zamonaviy talablarga javob beradigan yangi vositalar, usullar va sportchilarni o'quv mashg'ulot jarayonining shakllarini izlashga undaydi. Yetakchi xorijiy jamoalarning musobaqa faoliyatini taxlil qilish shuni ko'rsatadiki, jamoa o'yinining natijalarida to'pni oshirib berish aniqligining rivojlanish darajasiga katta darajada bog'liq bo'ladi. O'quv mashg'ulotlarida bajariladigan mashqlar shiddatining pastligi, bu mashqlar futbolchi organizmining xolatini xisobga olmasligi ularga o'yin jarayonida texnik usullarni bajarishda maqsadli aniqlikni yaxshilash imkonini bermaydi. Shu sababli organizmning holatini va texnik usullarini bajarishda maqsadli aniqlikni takomillashtiradigan mashqlarning shiddatini nazorat qilish imkonini beradigan innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish va ularni yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash jarayoniga joriy qilish zarurati vujudga keladi. Zamonaviy ilmiy texnologiyalarni joriy qilish sport nazariyasi va amaliyotining mazmunini boyitish va chuqurlashtirish imkonini beradi. Futbol o'yinidagi asosiy o'yin xolati o'yinchilarning raqib darvozasiga gol urishidan iborat bo'lib, ikki raqib o'rtasidagi musobaqa qarama qarshi jamoaning darvozasiga gol urushi futbol o'yinining asosiy ma'nosi hisoblanadi. Tomoshabinlar maydondagi o'yinchilarning chiroyli o'yinlarini ko'rib, ya'ni himoyachilarning to'pni olib qo'yishlarini xujumchilarni himoyachilarning chiroyli harakatlari bilan aldab o'tishlari, darvozabolarning to'pga tashlanishlarini ko'rish bilan zavqlanishadi. O'yindagi bir holat borki, o'yin saviyasini yuqori darajaga olib kelibgina qolmay o'yin natijasiga ta'sir ko'rsatadi. Ko'pgina mutaxassislarning fikricha o'yinda gol vaziyati tomoshabinlarga xursandchilik olib kelishi uchun xujumni yakunlovchi o'yinchiga qulay bo'lgan to'p uzatishlarni amalga oshirish holatini inobatga olish zarur deb hisoblashadi. Qulay bo'lgan o'yinchiga to'pni yetkazib berish orqali xujumlarni samarali yakunlashga zamin yaratadi. Buning uchun futbolchilardan sherigiga aniq to'p uzatish harakatlarini samarali bajarishni talab etadi. Jamoalar mashg'ulotlarda qo'llanilgan takrorlash usuli to'pni oshirib berish texnik usullarini rivojlantirishda eng yaxshi usul hisoblanadi. Bundan tashqari ular o'yini vaziyatlariga o'xshash bo'ladigan aloxida texnik usullarini tez harakatlanish turli xil kombinatsiyalar bilan raqib ishtirokida bajariladigan mashqlardan foydalanish samara beradi.

Xulosa. Xulosa sifatida aytish mumkinki, 10-12 yoshli futbolchilarning jismoniy rivojlanishini ilmiy asosda nazorat qilish va maqsadli mashg'ulotlar orqali oshirish ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali yaxshilaydi. Ushbu yosh davrida jismoniy sifatlarni tizimli rivojlantirish kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi / WWW. Lex.uz
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabr, futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida PF-5368-sonli farmonini / WWW. Lex.uz.
3. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
4. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013y. 35 bet.